

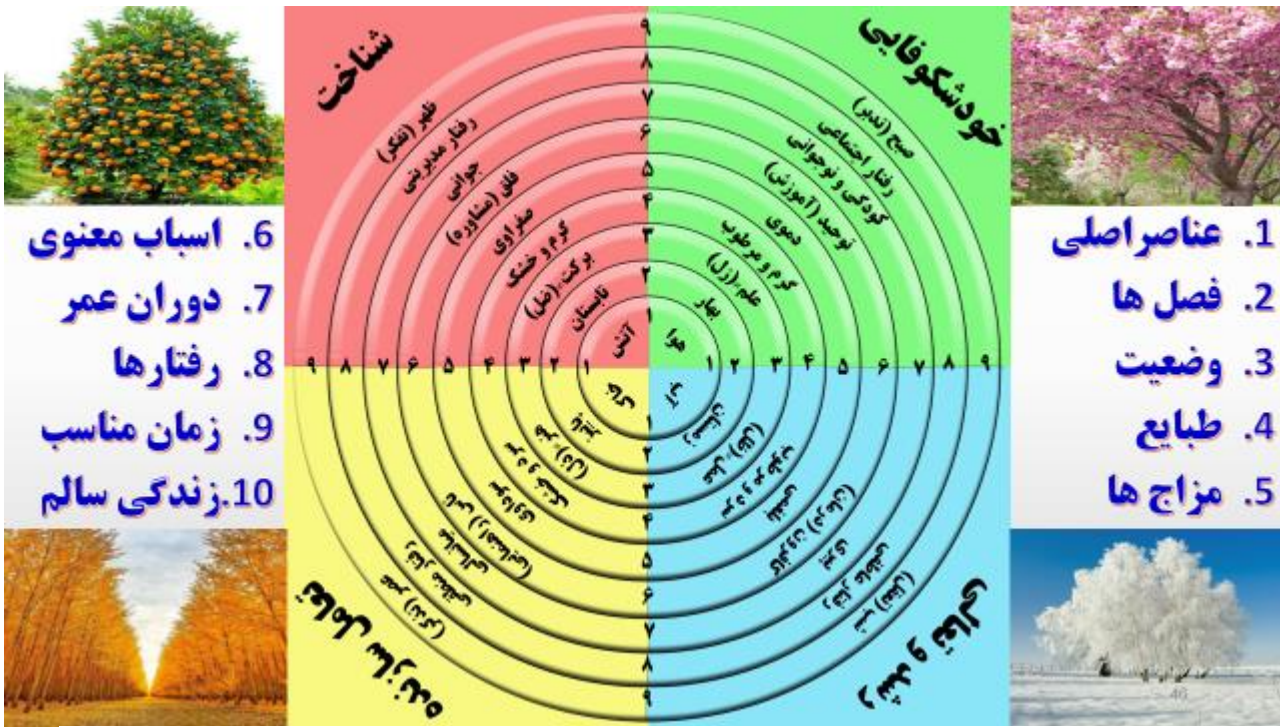


DINDARMANI

مجموعه آزمونک های طرح «مقام»

(مشاوره قبل ازدواج موفق)

محمد علی خلیلی



در میدان رشد و تعالی کدام روش مواجهه با مشکلات را انتخاب می کنید؟



پیش گفتار:

امر ازدواج و تشکیل خانواده که در قرآن به مراتب به آن سفارش شده، به عنوان یک نهاد کهن و بنیادی، همواره از درجات عالی در تاریخ فرهنگ اسلامی و تمدن انسانی برخوردار بوده است. هنگامی که مسئله ازدواج در خانواده‌ها و در میان جوانان مطرح می‌شود، غالباً به جای اینکه به اصل زوجیت که اصل مقدسی است بیندیشند، تصویری مبهم و کوهی از موانع مقابل دیدگان‌شان مجسم می‌گردد. اهدافی که این کتاب دنبال می‌کند شامل اصول کلی در امر ازدواج، ارائه نقشی پررنگ از جایگاه ازدواج و خانواده و بیان راهکارهایی جهت تسهیل امر ازدواج است. در این کتاب که به روش گردآوری مطالب فراهم شده، تلاش بر این است با ارائه راهکارهای دینی که برگرفته از آیات قرآن کریم و روایات است، ازدواجی موفق مبتنی بر دین داشته باشیم.

طرح مقام (مشاوره قبل ازدواج موفق) تلاشی است دینی و تخصصی ویژه‌ی تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده برای جوانان و خانواده‌هایی که می‌خواهند زندگی آرام بادوام آبدی، عمق بی‌نهایت و آداب کامل، جامع‌ومانع را تجربه نمایند.

مقدمه:

میل به ازدواج باگذشت زمان و با رشد فیزیکی جسم، نیرومندتر می‌شود و سرانجام به صورت میل و غریزه جنسی، ظهور و بروز پیدا می‌کند. به همراه بلوغ جنسی، سایر غرایز خفته نیز در وجود جوان بیدار می‌شود. بلوغ، عواطف و احساسات جوان را شکوفا می‌کند، او را با دنیای جدیدی آشنا می‌سازد و جوان در خود احساس تازه‌ای را می‌بیند. غریزه جنسی، یک خواسته طبیعی است که باید به درستی و به طور صحیح به آن پاسخ داده شود، زیرا در غیر این صورت، اثرات نامطلوبی را در پی خواهد داشت. همان طور که نمی‌توان این خواسته طبیعی و خدادادی را نادیده انگاشت و یا آن را سرکوب کرد، چراکه باعث بروز بحران‌های روحی و اخلاقی در فرد می‌شود، همان گونه نیز نمی‌توان آن را بی‌قیدوشرط و آزاد گذاشت، زیرا آدمی را به منجلا ب فساد اخلاقی می‌کشاند و از راه صحیح زندگی خارج می‌کند، منطقی نیست که بگوییم این میل، تنها برای لذت جویی و هوس رانی است، چراکه غرض خداوند از ایجاد این کشش و جاذبه جنسی، علاوه بر لذت جویی زن و مرد از یکدیگر، تولید و بقای نسل، ایجاد مهر و محبت و آرامش و سکون روح و روان هریک از آنان است که با ازدواج میسر است.

ساختار زندگی بشر در نظام هستی

دوران عمر ساختارها	کودکی و نوجوانی	جوانی	میان سالی	بزرگ سالی
عناصر تشکیل دهنده جهان مادی	هوا	آتش	خاک	آب
تناسب مناطق جغرافیایی	معتدل	بیابانی	کوهستانی	ساحلی
تناسب فصل‌ها	بهار	تابستان	پائیز	زمستان
تناسب شرایط درخت‌ها	شکوفایی	میوه دادن	برگ‌ریزان	استراحت
تناسب مزه‌ها	شیرین	تلخی، شوری، تندی	ترشی	بی مزه و گسی
تناسب اسباب چهارگانه	سبب مادی	سبب فاعلی	سبب صوری	سبب نهائی
تناسب طبایع انسان	دموی	صفراوی	سوداوی	بلغمی
تناسب مزاج‌های انسان	گرم و تر	گرم و خشک	سرد و خشک	سرد و تر
تناسب رفتار انسان	اجتماعی	مدیریتی	منطقی	عاطفی
تناسب ساعات شبانه‌روز	صبح	ظهر	عصر	شب
تناسب فصول در مان	خودشکوفایی	شناخت	تعامل سازنده	رشد و تعالی
تناسب سطح یک	خودشناسی با اصل توحید	اخلاق با مشاوره دینی	تکریم با صداقت	مشارطه با دانش و اطلاعات
تناسب سطح دو	خداشناسی با اصل عدل	منطق با مشاوره خانواده	تشویق با صبر	مراقبه با روشناسب
تناسب سطح سه	خودباوری با اصل نبوت	علم با مشاوره تخصصی	تسهیل با صمیمیت	محاسبه با مثبت‌گرایی
تناسب سطح چهار	خدا باوری با اصل امامت	عقل با مشاوره عقلانی	تأیید با صراحت	معاتبه با اعتماد به نفس
تناسب سطح پنج	خودسازی با اصل معاد	قانون با مشاوره حقوقی	تأکید با صلابت	مربطه با نگرش الهی

اصول کلی (خشت اول): کلیات و مفاهیم اصلی دین درمانی (خشت رشد و تعالی)

خودشکوفایی ← شناخت ← تعامل سازنده ← رشد و تعالی



فنون قرآنی مشاوره موفق برای همه (آیات ۲۵-۲۹ سوره طه)

۱. سعه‌ی صدر (کنترل هیجانات). «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي»
۲. شرایط آماده و آسان. «وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي»
۳. زبان روان و نرم. «وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي»
۴. سخن قابل فهم «يَفْقَهُوا قَوْلِي»
۵. داشتن وزیر و مشاور «وَاجْعَلْ لِي وِزِيرًا مِنْ أَهْلِي»

خودشکوفایی (self-actualization)

اصطلاحی در روان‌شناسی انسان‌گرایانه و به معنی محقق ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوه فرد توسط خودش است. [۱]

تعاریف و مترادف‌های زیادی را می‌توان برای خودشکوفایی پیدا کرد:

۱. تحقق خود به کامل‌ترین شکل آن.

۲. محقق ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوه، توسط خود.

۳. کاوش و استفاده کامل از استعدادها، ظرفیت‌ها و نیروهای بالقوه خود.

۴. تمایل ذاتی برای توسعه همه ظرفیت‌های خود برای نگهداری و رسیدن به کمال.

شکوفایی، در لغت به معنای گشودن، شکافته شدن و از خود بیرون آمدن است و در اصطلاح، به رشد همه‌جانبه روح و جسم و روان به‌صورت هماهنگ و یکنواخت گویند.

همان‌گونه که میان دانه‌ای که در زیر خاک پنهان‌شده و دانه‌ای که رشد کرده و شکوفه و به بوته گلی بسیار زیبا تبدیل‌شده، تفاوت‌های بسیاری است، میان انسانی که به شکوفایی رسیده و انسانی که از نظر روحی در همان مرحله نخستین باقی‌مانده و رشدی نکرده، تفاوت‌های بسیاری است.

خودشکوفایی، یعنی رسیدن به تعالی روح که نشانه سلامت و رشد انسان و عامل برتری روحی او از دیگر موجودات است.

خودشکوفایی، آدمی را ملکوتی می‌کند و او را از دانش‌های خدایی که به‌منزله «اسرار مگو» و قوی‌ترین محرک تولید و پرورش سلامت فکر است، بهره‌مند می‌سازد.

در این نوشتار «خودشکوفایی» شامل: مراحل خودشناسی، خداشناسی، خودباوری، خداباوری و خودسازی مبتنی بر: اصول توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد است که کمک می‌کند موانعی مثل خودبینی، خودخواهی، خودباختگی، خودمحوری و خودنمایی را از مسیر رشد و تعالی خود بردارید.

^۱ مجموعهٔ واژه‌های مصوب فرهنگستان زبان فارسی تا پایان سال ۱۳۸۹.

خودشکوفایی (self-actualization) (الذات مزدهرة)

ردیف	مراحل	اصول	موانع
۱	خودشناسی	توحید	خودبینی
۱/۱	استعدادها	توحید عددی	خودبزرگ بینی
۱/۲	علاقه‌ها	توحید نوعی	خودکم بینی
۱/۳	اهداف	تغییرپذیری	خودمیان بینی
۲	خداشناسی	عدل	خودخواهی
۲/۱	دانای پیدا و نهان	عدل در خلقت	فردی
۲/۲	تنها حلال مشکلات	عدل در زندگی	خانوادگی
۲/۳	بخشنده و مهربان	عدل در سر نوشت	اجتماعی
۳	خودباوری	نبوت	خودباختگی
۳/۱	ایمان	اراده، اختیار و انتخاب	به داشته‌ها
۳/۲	عمل صالح	لیاقت و شایستگی	به نداشته‌ها
۳/۳	حیات طیبه	بردباری و استقامت	به هر دو
۴	خدا باوری	امامت	خودمحوری
۴/۱	معرفت	شهادت و اطاعت	میل خود
۴/۲	محبت	هدایت و طهارت	میل دیگران
۴/۳	اطاعت	وراثت و سبقت	میل جمع
۵	خودسازی	معاد	خودنمایی
۵/۱	پاکی و سلامت روح، جسم، غذا، نعمت‌ها، قلب و نفس	نماز، روزه، خمس، زکات، حج و جهاد	جسمی
۵/۲	پاکی و سلامت اعمال، رفتار، افکار و گفتار	امر به معروف و نهی از منکر	مالی
۵/۳	پاکی و سلامت دوستی‌ها و دشمنی‌ها	تولی و تبری	موقعیتی

آیات دین درمانی مشکلات خانواده

ردیف	۲۰ گام دین درمانی به ترتیب اولویت اجرا	در مقابل	موانع درمان	آیات قرآن مرتبط با گام‌های «دین درمانی»
۱	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	در مقابل	خودبینی	«مائده ۱۰۵» «انعام ۹۳» «بقره ۴۴ و ۵۴ و ۸۴ و ۸۵ و ۱۸۷» «ابراهیم ۲۲» «روم ۲۸» «غافر ۱۰» «حجرات ۱۱» «نجم ۳۲» «حدید ۱۴» «تحریم ۶» «نساء ۱» «اعراف ۱۸۹»
۲	اخلاق مبتنی بر مشاوره دینی	در مقابل	مجادله	«قلم ۱-۴۰» «نحل ۱۲۵»
۳	تکریم مبتنی بر صداقت	در مقابل	توهین با سلطه	«اسراء ۶۲ و ۷۰» «حجرات ۱۳» «فجر ۱۵-۲۰» «یوسف ۲۱» «یس ۲۷» «حج ۱۸» «عبس ۱۱-۱۶» «انبیاء ۲۶-۲۷» «صافات ۴۲» «معارج ۳۵»
۴	مشارطه مبتنی بر دانش و اطلاعات	در مقابل	پیش‌داوری	«اسراء ۳۶» «نحل ۷۸» «مؤمنون ۷۸» «انعام ۱۴۳» «اعراف ۷» «آل عمران ۶۶» «هود ۴۷-۴۶» «حج ۷۱» «نور ۱۵» «عنکبوت ۸» «لقمان ۱۵» «غافر ۴۲»
۵	خداشناسی مبتنی بر عدل الهی	در مقابل	خودخواهی	«بقره ۲۸۶» «آل عمران ۲۵» «نساء ۴۰» «لقمان ۱۶» «قیامت ۵-۶» «سبا ۳ و ۲۲» «انبیاء ۴۷» «زلزله ۷-۸» «یونس ۶۱» «فاطر ۱۵» «رعد ۳۳» «نحل ۱۱۱»
۶	منطق مبتنی بر مشاوره خانواده	در مقابل	تحریف	«بقره ۷۵ و ۱۷۰» «نمل ۱۶» «مائده ۱۳ و ۴۱» «نساء ۴۶» «رعد ۳۷» «حجر ۹» «فرقان ۳۳» «ق ۴»
۷	تشویق مبتنی بر صبر	در مقابل	تحمیل با سفسطه	«نساء ۸۴ و ۹۰» «انفال ۶۵» «حاقه ۳۴» «فجر ۱۸» «ماعون ۳» «غافر ۷۷» «احزاب ۳۸» «اعراف ۸۸» «آل عمران ۲۰۰»
۸	مراقبه مبتنی بر روش مناسب	در مقابل	آزمون و خطا	«احقاف ۳۰» «نساء ۱۶۹-۱۶۸» «جن ۱۶» «طه ۲۳»
۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	در مقابل	خودباختگی	«بقره ۲۶۵ و ۳۰» «ص ۲۶» «آل عمران ۱۴۶» «انعام ۱۱۲» «اعراف ۹۴» «حج ۵۲» «مریم ۳۰ و ۴۹ و ۵۱» «مائده ۷۵»
۱۰	اصل علم مبتنی بر مشاوره تخصصی	در مقابل	حدس و گمان	«علق ۱-۴» «یونس ۳۶» «یوسف ۷۶» «نحل ۷۸»
۱۱	تسهیل مبتنی بر صمیمیت	در مقابل	تهدید با سرزنش	«طه ۲۶» «کهف ۸۸» «طلاق ۴ و ۷» «شرح ۵ و ۶»
۱۲	محاسبه مبتنی بر مثبت‌گرایی	در مقابل	منفی‌گرایی	«عنکبوت ۲ و ۲۱» «جاثیه ۲۹» «بقره ۲۱۴» «توبه ۱۶» «انفال ۶۲» «طه ۱۵»
۱۳	خداباوری مبتنی بر اصل امامت	در مقابل	خودمحوری	«بقره ۱۱۳ و ۱۳۷ و ۱۲۴» «هود ۱۷» «فرقان ۷۴» «احقاف ۱۲» «قیامت ۵» «آل عمران ۱۵۴» «محمد ۱۴» «زمر ۶»
۱۴	اصل عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی	در مقابل	جهل و گمراهی	«نساء ۳۵» «عنکبوت ۳۵ و ۴۳ و ۶۳» «بقره ۱۶۴ و ۱۷۰ و ۱۷۱» «مائده ۵۸ و ۱۰۳» «انفال ۲۲» «یونس ۴۲ و ۱۰۰» «رعد ۴» «نحل ۱۲ و ۶۷» «فرقان ۴۴» «روم ۲۴ و ۲۸» «یس ۶۸» «زمر ۴۳» «جاثیه ۵» «حجرات ۴» «حشر ۱۴»
۱۵	تأیید مبتنی بر صراحت	در مقابل	تردید با سردرگمی	«بقره ۲۳ و ۱۴۷ و ۲۸۲ و ۸۷ و ۲ و ۲۵۳» «آل عمران ۱۳ و ۶۰» «مائده ۱۱۰» «زخرف ۵۳» «نساء ۱۰۰ و ۱۲۸ و ۱۲۹» «انعام ۱۹ و ۳۷ و ۱۱۴ و ۱۶۵» «انفال ۴۲» «توبه ۴۵ و ۴۷» «یونس ۱۰۴» «هود ۱۷ و ۱۰۹ و ۱۱۰»
۱۶	معاویه مبتنی بر اعتماد به نفس	در مقابل	هوای نفس	«فجر ۲۷-۳۰» «یوسف ۶۸» «بقره ۴۸ و ۱۲۳ و ۲۸۱» «آل عمران ۲۵ و ۳۰ و ۱۶۱ و ۱۸۵» «مائده ۳۲» «انعام ۹۸ و ۱۶۴» «یونس ۳۰ و ۵۴» «رعد ۴۲» «انبیاء ۳۵» «عنکبوت ۵۷» «زمر ۷۰» «جاثیه ۲۱» «مدثر ۳۸» «طارق ۴» «شمس ۷»
۱۷	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	در مقابل	خودنمایی	«غافر ۱۷» «قصص ۸۵» «کهف ۵۸ و ۴۸» «طه ۹۷» «انعام ۳۲ و ۹۲ و ۱۶۲» «مؤمنون ۲» «معارج ۲۳ و ۳۴» «ماعون ۵» «انفال ۳۵» «مریم ۲۶» «بقره ۱۹۷» «احزاب ۳۸» «نور ۱» «روم ۳۹» «شمس ۹» «عنکبوت ۶۴» «حدید ۲۰»
۱۸	اصل قانون مبتنی بر مشاوره حقوقی	در مقابل	اختلاف	«فاطر ۴۳» «نحل ۹۰» «یونس ۴۷» «سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی ص ۱۸»
۱۹	تأکید و تمرین مبتنی بر صلابت	در مقابل	تحقیر با سستی	«فصلت ۳۰» «بقره ۲۷» و «۱۴۳» و «۱۵۰» «نساء ۱۳۵» «واقعه ۸۱»
۲۰	مربطه مبتنی بر نگرش الهی	در مقابل	نگرش مادی	«شوری ۳۰-۳۱ و ۳۶» «آل عمران ۲۰۰» «بقره ۱۵۴» «نساء ۸۲» «جمعه ۲»

خودشناسی:



جدول مشخصات اعضای خانواده

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

مراحل اجرای طرح مقام

این طرح در سه مرحله اجرا می‌شود:

الف: در مرحله اول زوجین می‌بایست پس از مطالعه کامل طرح در تمام سؤالات و آزمون‌ها به خود امتیاز داده و به مشاور تحویل نمایند.

ب: در مرحله دوم مشاور با توجه به امتیازات و مقایسه آن و نیز راستی آزمایی آزمون‌ها، اقدام به برگزاری آزمون حضوری، مصاحبه و مشاوره می‌نماید.

ج) در مرحله سوم خانواده‌ها پس از کسب امتیازات لازم در مراحل اول و دوم به انجام تحقیقات به شرح زیر اقدام می‌کنند.

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

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

این دفترچه حاوی مجموعه عباراتی است که جایگاه واقعی شما را در عرصه‌های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه‌ریزی و تصمیمات آینده شماست. در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس‌ترین منابع دینی و علمی استفاده شود.

تذکرات:

۱. در این آزمون از کلمات، عبارات و جملات با مقیاس درجه‌بندی ۹ رتبه‌ای استفاده شده است که دارای ارزش ۱ تا ۹ است.

۲. درجه موردنظر را از ۱ تا ۹ داخل دایره (برای خانم‌ها) یا مربع (برای آقایان) یا مثلث Δ (برای فرزندان) قرار دهید یا از رنگ‌های متفاوت استفاده نمایید.

۳. بهتر است برای خود سنجی دقیق‌تر به ازای هر امتیاز مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه‌هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می‌دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می‌دهد.

۴. توجه داشته باشید که در هر ردیف فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می‌شود.

۵. سعی کنید از نمره ۵ (تردید دارم یا نظری ندارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی‌شوید.

۶. سعی کنید ارزیابی خود و دیگری را سطح به سطح، گام‌به‌گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.

۷. برای رسیدن به رشد و تعالی، 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 به‌عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.

۸. در این آزمون سطح‌بندی بین افراد وجود ندارد و قضاوت بر اساس نمره به‌دست‌آمده صورت می‌گیرد. ضمن اینکه هرکسی فقط می‌تواند نمرات خودش را قضاوت کند و هرگونه قضاوت نمره دیگران فقط با نظر مشاور و خود فرد امکان‌پذیر است.

۹. در انتهای هر جدول جمع کل جدول را محاسبه، درصدگیری و نتایج را در جدول ثبت امتیازات (ص-.... همین کتاب) جهت ارائه به مشاور ثبت فرمایید.

۱۰. دفاع از نمرات بر عهده مراجع؛ راستی آزمایی و تفسیر نمرات بر عهده مشاور متخصص است.

فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:

تعداد سؤالات هر جدول × ضربدر ۹ = حداکثر امتیاز هر جدول

امتیاز کسب شده در هر جدول × ضربدر ۱۰۰ تقسیم بر حداکثر امتیاز هر جدول = درصد امتیاز کسب شده

ردیف	درصد جدول با نمره مثبت	نتیجه	درصد جدول با نمره منفی	نتیجه
۱	امتیاز بالای ۹۰ درصد	طبیعی	امتیاز بالای ۹۰ درصد	درمان
۲	امتیاز بین ۷۰-۸۹ درصد	راهنمایی	امتیاز بین ۷۰-۸۹ درصد	مشاوره
۳	امتیاز بین ۵۰-۶۹ درصد	آموزش	امتیاز بین ۵۰-۶۹ درصد	آموزش
۴	امتیاز بین ۳۰-۴۹ درصد	مشاوره	امتیاز بین ۳۰-۴۹ درصد	راهنمایی
۵	امتیاز زیر ۲۹ درصد	درمان	امتیاز زیر ۲۹ درصد	طبیعی

۶	در آزمون‌های مقایسه‌ای (مزاج، رفتار و شخصیت)	نتیجه	در آزمون‌های مقایسه‌ای (مزاج، رفتار و شخصیت)	نتیجه
۱	امتیاز بالای ۹۰ درصد	درمان	امتیاز بالای ۹۰ درصد	درمان
۲	امتیاز بین ۷۰-۸۹ درصد	مشاوره	امتیاز بین ۷۰-۸۹ درصد	مشاوره
۳	امتیاز بین ۵۰-۶۹ درصد	طبیعی	امتیاز بین ۵۰-۶۹ درصد	طبیعی
۴	امتیاز بین ۳۰-۴۹ درصد	مشاوره	امتیاز بین ۳۰-۴۹ درصد	مشاوره
۵	امتیاز زیر ۲۹ درصد	درمان	امتیاز زیر ۲۹ درصد	درمان

ارزیابی جایگاه مشاوره قبل ازدواج موفق (الف)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	مشاوره قبل ازدواج باعث افزایش کیفیت زناشویی و آماده شدن برای پذیرش نقش‌های زناشویی می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	عوامل آسیب‌دیده و ناسازگار در ازدواج به نحو مطلوب تغییر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	از آسیب‌های بعد از ازدواج پیشگیری به عمل می‌آید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اطلاعات برای آسان‌سازی تصمیم‌گیری و رشد شخصی غنی‌سازی می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	برای راهنمایی، آموزش، مشاوره و درمان قبل از ازدواج اقدام می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مشکلات عمومی یا فردی قبل از ازدواج بررسی می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مشاوره در موضوعات مهم زناشویی قبل از ازدواج انجام می‌گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	بر کسب صلاحیت و شایستگی و آموزش پیشگیرانه تأکید می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	عقل، علم، صبر و قدرت بر انتخاب همسر حاکمیت پیدا می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

ارزیابی جایگاه مشاوره قبل ازدواج موفق (ب)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	کیفیت زناشویی ارتباط چندانی با مشاوره قبل ازدواج ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	افراد آسیب‌دیده و ناسازگار بعد از ازدواج تغییر ناپذیرند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	آسیب‌های بعد از ازدواج غیرقابل پیشگیری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	تصمیم‌گیری و رشد شخصی وقت‌گیر و نوعی سخت‌گیری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	راهنمایی، آموزش، مشاوره و درمان بعد از ازدواج مؤثرتر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	بررسی مشکلات عمومی یا فردی، بعد از ازدواج مؤثرتر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مشاوره در موضوعات مهم زناشویی بعد از ازدواج مؤثرتر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	تأکید بر کسب صلاحیت و شایستگی و آموزش بعد از ازدواج مؤثرتر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	جهل، عجله و ضعف بر انتخاب همسر حاکمیت ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

ارزیابی جایگاه مراجع قبل ازدواج موفق

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	آزمون مزاج شناسی را در مورد اعضای خانواده خود و طرف مقابل انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	آزمون رفتارشناسی را در مورد اعضای خانواده خود و طرف مقابل انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	آزمون تیپ‌های شخصیتی را در مورد اعضای خانواده خود و طرف مقابل انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	آزمون طرحواره شناسی را در مورد اعضای خانواده خود و طرف مقابل انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	آزمون شناخت شخصیت را در مورد اعضای خانواده خود و طرف مقابل انجام داده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	استعدادهای خود و خانواده‌ام را کشف کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	استعدادهای طرف مقابل و خانواده‌اش را کشف کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اغلب علائق خود و طرف مقابل را کشف کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اغلب اهداف خود و طرف مقابل را کشف کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

ملاک‌های گزینش همسر

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	ازدواج با بعضی اشخاص یا اقوامی که به پیمان شکنی شناخته شده‌اند ممنوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ازدواج با اشخاصی که دارای خصوصیات حسد، بغل و ترس هستند ممنوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	برای نطفه‌های خود بهترین را باید انتخاب کنیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	آنچه مسلم است گزینش همسر در دنیای امروز باید از نظم نظام هستی پیروی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	آن قدر که ما در کارهای روزمره مثل انتخاب نوع غذا در خوردن، نوع لباس در پوشیدن، نوع کلام در حرف زدن و ... دقت می‌کنیم در انتخاب همسر و شریک آینده زندگی نیز باید دقت کنیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	در مشاوره قبل ازدواج موفق مشاور باید علاوه بر توان علمی و حرفه‌ای، از تخصص دینی، مذهبی و متناسب با فرهنگ ملل مختلف برخوردار باشد؛ و بتواند بر همین اساس الگویی منسجم ارائه نماید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	مشاوره قبل ازدواج موفق زمانی از اعتبار لازم برخوردار است که مبتنی بر اصول و مراحل و حیانی و کتب آسمانی باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	یک مشاور زمانی موفق خواهد بود که علم و دین را در کنار هم و هم سو همگام باهم داشته باشد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	به جرات می‌توان گفت علل اصلی از هم پاشیدگی خانواده‌ها در جهان امروز تک بعدی عمل نمودن علم یا دین و عدم توجه کافی به دیگری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

ویژگی‌های منحصر به فرد طرح «مقام»

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دسترسی آسان بادوام آبدی در مقابل روش‌های پرهزینه و کم‌دوام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	یار همیشگی با عمق بی‌نهایت در مقابل مشاوره‌های مقطعی و سطحی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	نور هدایت با آداب کامل، جامع و مانع در مقابل ظلمات گمراه‌کننده با آداب ناقص و محدود	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	دانش و اطلاعات لازم و کافی در مقابل پیش‌داوری و قضاوت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	روش مناسب ثابت و مفید در مقابل آزمون و خطا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مثبت‌گرایی در مقابل منفی‌گرایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اعتماد به نفس در مقابل هوای نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	نگرش الهی و معنوی در مقابل نگرش غیر الهی و مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	یکپارچگی شخصیت در مقابل از هم گسیختگی شخصیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

ضرورت و اهمیت مشاوره قبل ازدواج موفق^۲

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	حرکت به سوی رویکردی پیشگیرانه برای توانمندسازی زوجین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	شناسایی آسیب‌پذیری‌ها و بهبود وضعیت تا حد ممکن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	برون‌رفت از وضعیت بحرانی طلاق و کاهش احتمال طلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	ارزیابی تناسب زوجین برای ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	راهنمایی، آموزش، مشاوره و درمان قبل از ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	افزایش رضایت کلی زناشویی و ارتباط جنسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله، حل تعارض، ایفای نقش همسری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	معرفی معیارهای مناسب برای انتخاب همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	خودشکوفایی، شناخت، تعامل سازنده و رشد و تعالی در فرایند ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	فعال‌سازی بُعد معنوی و هماهنگی نظریه‌پردازی شخصی با نظام ارزشی برای تشکیل خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	احیای سنت الهی وصل زندگی معنوی به سنت رسول اکرم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	موفقیت در کسب آرامش قلبی در پی مودت و رحمت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	هوشیار سازی افراد به ویژگی‌های ازدواج مطلوب از یک سو ازدواج نامطلوب یا ازدواج با ریسک‌پذیری بالا از سوی دیگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	در نظر گرفتن ملاک‌های واقع‌بینانه در ازدواج و بهره‌مندی از راهنمایی، آموزش، مشاوره و درمان در صورت ضرورت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۱۲۶ نمره:									

^۲ این مطالب از کتاب مشاوره پیش از ازدواج تألیف دکتر مسعود جان بزرگی، مؤگان آگاه هریس، ناهید نوری، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۷ اقتباس و تلخیص شده است.

نقش دین و مذهب در رابطه با ازدواج^۳

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اعتقادات دینی و مذهبی در ازدواج نقش مهمی دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	دختر و پسر که با اعتقادات دینی متفاوت ازدواج می‌کنند؛ پس از احساسات پر شور جوانی، در زمینه‌های مختلف اختلاف نظر و احتمالاً ناسازگاری خواهند داشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	زن و شوهری که دارای دو دین متفاوت هستند، مسلماً در چگونگی تربیت و آموزش فرزندان خود و نیز انجام مراسم دینی با مشکلات و مسائلی مواجه خواهند شد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	عدم هماهنگی در عقاید و انجام فرایض و مراسم دینی می‌تواند زمینه‌ای برای ناسازگاری خانوادگی باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	برای مرد یا زن مسلمان مسافرت‌های زیارتی و حج مورد توجه است؛ در حالی که مرد یا زن غیرمسلمان رغبت به چنین برنامه‌هایی ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	لباس پوشیدن (به‌ویژه حجاب برای زنان)، مسئله طهارت و سایر احکام، موارد دیگری برای پیشگیری از ناسازگاری و اختلاف در زندگی زناشویی ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	ازدواج دختر و پسر از دو دین متفاوت بخصوص اگر ایمان قوی داشته باشند، زندگی زناشویی را به‌سوی ناراحتی و ناشادی سوق می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اگر فردی با انگیزه‌های خاص به‌طور صوری تغییری در دین یا مذهب خود بدهد، چون اعتقادات او در دوران طفولیت ریشه‌دار شده رفتار او با همسرش هماهنگی کامل نخواهد داشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	ازدواج یک دختر شیعه‌مذهب با یک پسر اهل تسنن نیز همان مشکلات اختلافات دینی را در پی خواهد داشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	گاه چون موضوع مذهب و اختلافات مذهبی با تعصب نیز همراه است، احتمال بروز مشکلات جدی‌تری را می‌تواند در پی داشته باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	بسیار اتفاق می‌افتد که یک زوج مسلمان به علت اختلاف در سطح اعتقاد، زندگی پر آشوب و ناراحتی را می‌گذرانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	اگر یک فرد مؤمن با یک فرد بی‌بندوبار ازدواج کند، از نظر لباس پوشیدن، روزه گرفتن، نماز خواندن و یا معاشرت با دوستان همسر و خانواده‌اش ناراحت است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	اگر یک فرد مؤمن با یک فرد بی‌بندوبار ازدواج کند نمی‌تواند به اعتقاداتی که بدان پای بند است، جامه عمل ببوشاند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	گاه اتفاق می‌افتد که فرد بی‌بندوبار همسرش را به انجام اعمال خلاف شرع نظیر عدم رعایت حجاب و عفاف، دست دادن با نامحرم و شرکت در جلسات لهو و لعب و نظایر آن وادار کند و در صورتی که اطاعت نکند با او ناسازگاری کند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	افراد بی‌بندوبار به همسرشان بر حسب‌هایی نظیر مرتجع و عقب‌افتاده می‌زنند و چه‌بسا که زندگی را برای او تلخ سازند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	پسر مؤمنی که با دختر بی‌بندوبار و به اصطلاح متجدد ازدواج می‌کند، از رفتار و اعمال و لباس پوشیدن او رنج می‌برد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	پسر مؤمن اگر همسرش را به اجبار به رعایت حجاب و سایر مسائل شرعی وادار کند، زندگی ناراحت‌کننده‌ای خواهد داشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	چه‌بسا خانواده‌های بی‌بندوبار که از نظر عقیده و رفتار اختلاف داشته باشند بالاخره پس از چند فرزند و سال‌ها تحمل ناراحتی، مجبور به طلاق و جدایی شوند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	ما انسان‌ها، برای سعادت و رشد خود به برنامه و طرح نیازمندیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	برنامه‌ریزی بر اساس آموزه‌های دینی شرط اول موفقیت است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
از ۱۸۰ نمره:										

^۳ خلیلی محمدعلی، ابراهیمی زاده یوسف، زمستان ۱۳۹۵

راهکارهای عقلانی در امر ازدواج از نظر اسلام و قرآن کریم:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	فقط ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	راه‌های خودساخته هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا: معلومات، اطلاعات و دانش انسان بسیار محدود است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	راه‌های خودساخته هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا: او شاهد صدها آزمون و خطا در اعمال گذشته خویش است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	راه‌های خودساخته هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا: وجود پشیمانی‌های بسیار در زندگی ما دلیلی بر اشتباه بودن راهی است که رفته‌ایم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	راه‌های خودساخته هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا: چه بسیار از تصورات، برداشت‌ها، پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌های ما، که بعداً معلوم می‌شود اشتباه بوده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	راه‌های خودساخته هرگز راه مطمئنی نیست، زیرا: صلاح نیست در انتخاب راهی که به سعادت یا شقاوت همیشگی انسان مربوط می‌شود، طبق فکر ناقص و علم محدود خود عمل کند؟!	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	راه مردم همراه با پیش‌داوری و قضاوت، آزمون و خطا، منفی‌گرایی، هوای نفس و نگرش مادی و نیز محدودیت در دانش و اندیشه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	همان‌گونه که من در دام هواها و هوس‌های خویش گرفتارم، دیگران نیز همین گرفتاری را داشته و دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	همان‌طور که من بارها پشیمان شده و می‌شوم، دیگران نیز همین پشیمانی را داشته و خواهند داشت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	هیچ دلیلی وجود ندارد که من از سلیقه خود صرف‌نظر کنم و دنبال سلیقه‌های گوناگون دیگران باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	من نمی‌توانم آزادی خود را رها کرده، اسیر کسانی شوم که نه حقیقت مرا می‌شناسند، نه سعادت ابدی مرا می‌دانند و نه معلوم است که خیر خواهم باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	راه دین، راهی است که آفریدگار برای ما قرار داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	بدیهی است که سازنده هر کالایی به مشخصات و نیازهای آن از دیگران آگاه‌تر است	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	سازنده بهتر از هر کسی می‌تواند مقررات مربوط به نحوه استفاده و یا حفظ و نگهداری آن را مشخص نموده و اعلام کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	وجود انسان، از یک کالای ساخته دست بشر کمتر و یا ساده‌تر نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	راه ما و مقررات و قوانین زندگی ما را باید سازنده و خالق ما یعنی خدای بزرگ بیان کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	خداوند از هر کسی نسبت به بندگان خود آگاه‌تر و مهربان‌تر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	انتخاب راه دین، سفارش عقل است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین، امری کاملاً اخلاقی، منطقی، علمی، عقلانی و قانونی است؛ زیرا انسان عاقل همیشه احتمال خطر را خصوصاً اگر مهم باشد، جدی می گیرد.	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین، اخلاقی است، چون بهترین الگوهای اخلاقی را به ما معرفی می کند.	۱۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین، منطقی است، چون هیچ منطقی در جهان نمی تواند استدلالی محکم تر از سیره و روش قرآن و عترت بیاورد.	۲۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین، علمی است، چون منشأ آن علم و حکمت الهی است که در انبیاء و اولیاء خدا بروز و ظهور پیدا کرده است.	۲۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین عقلانی است، چون آفریننده عقل برای آن دستورالعمل صادر نموده است.	۲۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	انتخاب راه دین، قانونی است، چون در نظام هستی قانونی بالاتر از قوانین الهی قابل تصور نیست.	۲۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین مبین اسلام کامل ترین و جامع ترین دین بشریت است و تمام احکام آن دارای دلیل و حکمت علمی است.	۲۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دانش و اطلاعات دینی برای ازدواج لازم و کافی است. چون از سوی خداوند علیم است.	۲۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه و روش دین برای ازدواج؛ مناسب، کامل، جامع و مانع است. چون خالق نظام هستی آن را تدبیر می کند.	۲۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین در امر ازدواج مثبت گراست. چون هر چه خیر است از جانب خداست و هر چه شر است از جانب بشر است.	۲۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین اعتماد به نفس و عزت نفس آفرین است. چون بازگشت به سوی پروردگار جهانیان و بندگی اوست.	۲۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین نگرش و جهان بینی الهی و معنوی ایجاد می کند. چون متابعت از خدا و رسول و ولی خداست	۲۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین کامل ترین ملاک ها و معیارهای یک ازدواج موفق را به بشریت عرضه می کند.	۳۰
									جمع از ۲۷۰ نمره:	

سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	قانون یکم: بازتاب اعمال انسان ^۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	قانون دوم: رشد تصاعدی حسنات همه انسان‌ها ^۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	قانون سوم: ولایت الهی شامل حال همه مؤمنان ^۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	قانون چهارم: اختلاف درجات در انبیاء، اولیاء و مؤمنان و... ^۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	قانون پنجم: حفاظت خداوند از کتاب و دینش ^۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	قانون ششم: یاری پیامبران و مؤمنان از سوی خداوند ^۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	قانون هفتم: تابعیت برکات الهی از ایمان و تقوا ^{۱۰}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	قانون هشتم: آزمایش و ابتلا و امتحان آدم‌ها در طول عمر ^{۱۱}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	قانون نهم: بنا شدن عالم بر پایه عدالت ^{۱۲}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	قانون دهم: املاء و استدراج (مهلت دادن و عذاب تدریجی) ^{۱۳}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	قانون یازدهم: گمراهی و سردرگمی کافران و مشرکین ^{۱۴}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	قانون دوازدهم: ریشه‌کن شدن جریان کفر و باطل ^{۱۵}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	قانون سیزدهم: حتمی بودن پیروزی حق بر باطل ^{۱۶}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	قانون چهاردهم: عهد الهی به ظالمین، فاسقین، خائنین و کافرین نمی‌رسد و از آنان انتقام می‌گیرد. ^{۱۷}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۲۶ نمره:										

^۴ سوره مائده آیات ۸۹-۹۰، سوره زلزله آیات ۷-۸^۵ بقره ۵۸ و ۱۰۳ و ۱۱۲ و ۲۶۲ و هود ۱۱۴، فرقان ۷۰.^۶ بقره ۲۵۷، آل عمران ۶۸، جاثیه ۱۹^۷ طه ۷۵، غافر ۱۵، آل عمران ۱۶۳، انعام ۸۳ و ۱۶۵ و ۱۳۲، انفال ۴، احقاف ۱۹، بقره ۲۵۳، نساء ۹۶ و ۹۵، یوسف ۷۶، اسراء ۲۱، زخرف ۳۲، مجادله ۱۱، توبه ۲۰، حدید ۱۰^۸ حجر ۹، بینه ۵، بقره ۲۵۵، آل عمران ۵۴.^۹ محمد ۷، آل عمران ۱۶۰ و ۱۴۷ و ۱۳ و توبه ۴۰، انفال ۱۰ و ۲۶ و ۶۲، بقره ۲۵۰، مؤمنون ۲۶ و ۳۹، عنکبوت ۳۰، روم ۵.^{۱۰} حجرات ۱۳، بقره ۱۰۳ و ۱۹۴ و ۱۹۷ و ۲۱۲، آل عمران ۱۵ و ۱۷۲ و ۱۹۸، مائده ۶۵ و ۹۳، اعراف ۹۶، یوسف ۱۰۹ و ۹۰، رد ۳۵، نحل ۳۰ و ۱۲۸، زمر ۲۰ و ۶۱ و ۷۳، عنکبوت ۱۶.

طلاق ۲ و ۴ و ۵

^{۱۱} بقره ۱۰۲، مائده ۷۱، انفال ۲۸، انبیاء ۳۵ و ۱۱۱، حج ۱۱ و ۵۳، زمر ۴۹، تغابن ۱۵، یونس ۸۵، اسراء ۶۰، اعراف ۱۸۲، قلم ۴۴، فرقان ۲۰، ممتحنه ۵، مدثر ۳۱، اعراف ۱۶۸.^{۱۲} انبیاء ۴۷، حجرات ۹، بقره ۲۸۲، احزاب ۵، مائده ۴۲ و ۸، ممتحنه ۸، آل عمران ۱۸ و ۲۱، نساء ۱۲۷ و ۱۳۵ و ۳، انعام ۱۵۲، اعراف ۲۹، یونس ۴ و ۴۷ و ۵۴، هود ۸۵، الرحمن ۹، حدید ۲۵، اسراء ۳۵، شعرا ۱۸۲.^{۱۳} بقره ۱۵، آل عمران ۱۷۸، نساء ۷۷، اعراف ۱۴ و ۱۵ و ۱۸۳، یونس ۱۹، رد ۳۲، ابراهیم ۱۰، حجر ۳۶ و ۳۷، مریم ۷۵، حج ۴۴ و ۴۸، شعراء ۲۰۳-۲۰۹، عنکبوت ۵۳-۵۵، فاطر ۴۵، ص ۷۹-۸۱، فصلت ۴۵، شوری ۱۴ و ۲۱، قلم ۴۴-۴۵، مزمل ۱۱-۱۳، طارق ۱۷.^{۱۴} توبه ۱۱۰، بقره ۱۶ و ۱۷۵ و ۲۵۶، آل عمران ۱۶۴، نساء ۴۴ و ۶۰ و ۱۱۶ و ۱۳۶ و ۱۴۳ و ۱۶۷، انعام ۷۴، اعراف ۳۰ و ۳۸ و ۶۰-۶۱ و ۱۴۶، یونس ۳۲، هود ۲۰، یوسف ۳۰، رد ۱۴، ابراهیم ۳ و ۱۸، نحل ۳۶-۳۷، مریم ۳۸ و ۵۹ و ۷۵، طه ۷۹، انبیاء ۵۴، حج ۱۲، شعراء ۹۷، نمل ۸۱، قصص ۸۵، روم ۵۳، لقمان ۱۱، احزاب ۳۶.

سبأ ۸، یس ۴۷، زمر ۲۲، غافر ۲۵ و ۵۰، شوری ۱۸، زخرف ۴۰، احقاف ۳۲، ق ۲۷، قمر ۴۷.

^{۱۵} انفال ۸، رد ۱۷، اسراء ۸۱، شوری ۲۴، محمد ۳-۱، سبأ ۴۹، انبیاء ۱۸، اعراف ۱۳۹، هود ۱۶، نساء ۱۶۱.^{۱۶} انفال ۸، شوری ۲۴، اعراف ۱۱۸، توبه ۴۸، اسراء ۸۱، حج ۶۲، سبأ ۴۹، صف ۹.^{۱۷} بقره ۲۵۸ و ۲۶۴، آل عمران ۸۶، مائده ۵۱ و ۶۷ و ۱۰۸، انعام ۱۴۴، توبه ۱۹ و ۲۴ و ۳۷ و ۸۰ و ۱۰۹، یوسف ۵۲، نحل ۱۰۷، قصص ۵۰، زمر ۳، احقاف ۱۰، صف ۵ و ۷، جمعه ۵، منافقون ۶.

خودشناسی: (استعدادها)

ردیف	عبارات توصیفی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم
۱	استعدادهای درسی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	استعدادهای هنری خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	استعدادهای ورزشی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	استعدادهای فنی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	استعدادهای حرفه‌ای خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	استعدادهای فرهنگی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	استعدادهای اجتماعی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	استعدادهای جسمانی خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	استعدادهای فکری خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

خودشناسی: (علاقه‌ها)

ردیف	عبارات توصیفی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم
۱	رنگ‌های موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	غذاهای موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ورزش‌های موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	درس‌های موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	طبیعت موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مادیات موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	معنویات موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	افراد موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	تفریحات موردعلاقه خود و فرد مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

خودشناسی: (اهداف)

ردیف	عبارات توصیفی	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	تا حدودی	کم	خیلی کم
۱	برنامه روزانه خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	برنامه هفتگی خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	برنامه ماهیانه خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	برنامه فصلی خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	برنامه نیم ساله خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برنامه سالانه خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	برنامه چندساله خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	برنامه پیشرفت تحصیلی خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	برنامه پیشرفت شغلی خود و طرف مقابل را نوشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

خودشناسی: (خلقت توحیدی)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	خدای احد و یکتای مطلق مرا واحد و یگانه نسبی آفرید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	استعدادهای من منحصر به فرد است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	علائق من منحصر به فرد است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اهداف من منحصر به فرد است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	هر انسانی در هر شرایطی می‌تواند با کشف استعدادهای ذاتی خودش و با توجه به علائقش، اهداف بلندمدت، میان‌مدت و کوتاه‌مدت برای خودش برنامه‌ریزی نماید؛	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	هر انسانی می‌تواند با کمک کتاب خدا و راهنمایی انبیاء و اولیاء خدا از ظلمات درونی و شیاطین بیرونی رها شده و از سدّ شقاوت و بدبختی نجات یافته و به سعادت و خوشبختی برسد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	هر انسانی در هر شرایطی می‌تواند با توبه به جمع بندگان خدا بپیوندد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	هر انسانی در هر شرایطی می‌تواند با حمد و ستایش خدا در مسیر رسیدن به قرب الهی قرار گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	هر انسانی در هر شرایطی می‌تواند با رکوع، سجده، امر به معروف، نهی از منکر و حفظ حدود الهی به ایمان واقعی دست یابد و عاقبت به خیر شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

خداشناسی:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به دانایی و عدالت خداوند در خلقت اعتقاد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	من به توانایی و عدالت خداوند در اداره نظام هستی اعتقاد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من به بخشندگی، مهربانی و عدالت خداوند در سر نوشت انسان ها اعتقاد دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	خداشناسی به این معناست که انسان به حقیقتی برسد که درک کند خداوند علت و خالق اوست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	ما همگی نیازمند به خداییم، و خداوند از همه بی نیاز است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	تنها خداوند است که بی نیاز و شایسته هر گونه حمد و ستایش است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	خداشناسی با فضیلت ترین علم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	من از خلقت توحیدی خودم پی به یکتایی خداوند برده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	همه چیز را فقط برای جلب رضای خدا می خواهیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

خودباوری:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	سعادت یا شقاوت من به اراده و قدرت انتخابم بستگی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ایمان به خدا شرط اصلی من در انتخاب همسر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اثبات لیاقت و شایستگی در تصمیم نهایی ازدواج از اهمیت بالایی برخوردار است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	تغییر با توبه و نیکوکاری و عمل صالح عامل اصلی موفقیت در ازدواج است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	توان اثرگذاری بر محیط با بردباری (تواضع به حق و صبر) کمک می کند ازدواج موفق داشته باشیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	شناخت ویژگی های خود، پذیرش آن ها و تکیه کردن به آن ها به معنای خودباوری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	رسیدن به خودباوری نشانه پذیرش تمام ابعاد وجودی خود، چه خوب و چه بد است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خودباوری قبول داشتن توان و نیروهای است که فرد برای انجام فعالیت، رسیدن به هدفی یا هر چیزی دیگری از آن بهره می برد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	عقیده ای که فرد در مورد خودش دارد و طرحی که از خود در ذهن ساخته است میزان خودباوری او را منعکس می کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

خدا باوری:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	فقطی ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به ربوبیت خدا شهادت می‌دهم و آماده‌ام در راه خدا به شهادت برسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اطاعت بی‌چون و چرا از خدا و رسول و ولی امر را بر خود واجب می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	هدایت به صراط مستقیم را هر روز از خدا درخواست می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	سعی می‌کنم در طهارت و پاکی از همه اعضای خانواده برتر باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	انبیاء و اولیاء خدا بهترین الگوی من در خدا باوری هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	در احسان و نیکوکاری بر همگان سبقت می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در برپایی عدالت سر از پا نمی‌شناسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خدا باوری در کلی‌ترین حالت به معنای باور به وجود یک خدا و الهه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	وراثت اخلاقی انبیاء و اولیاء الهی نشانه خدا باوری من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										



خودسازی:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اعتقاد به اصول دین و یوم‌الدین (ایمان به غیب)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	عمل به فروع دین جهت آمادگی آخرت (عبادت و بندگی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	احسان و نیکی به خلق خدا با ایمان به یوم‌الحساب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	خروج از محیط‌های آلوده و ورود به محیط‌های پاک از برنامه‌های مهم زندگی من است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	منع از بدی‌ها و دعوت به خوبی‌ها جزء برنامه‌های روزانه من است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مبارزه با همه بدی‌ها را بر خود واجب می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	دل‌بستگی به همه خوبی‌ها در قلب من جای دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	برای عمل به همه خوبی‌ها برنامه بلندمدت دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	برای اصلاح و رشد خوبی‌ها برنامه منظم دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	برای کنترل بدی‌ها و تعالی خوبی‌ها اقدام کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	برای حفظ همه خوبی‌ها برنامه منظم روزانه دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	برای سلامت و پاکی روح به اقامه نمازهای یومیه مقیدم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	برای سلامت و پاکی جسم روزانه اعضا و جوارح را کنترل می‌کنم. (مثل کنترل: زبان، گوش، چشم، دل، دست، پا و ...)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	برای سلامت و پاکی غذایی که می‌خورم و کسب لقمه حلال خمس اضافه مالم در را خدا، رسول، خویشاوندان او و یتیمان و بینوایان و در راه ماندگان از سادات هزینه می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	برای سلامت و پاکی نعمت‌های الهی آن را از را حلال کسب و در راه حلال صرف کرده و انفاق می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	برای سلامت و پاکی قلبم تنها دل‌بستگی فقط خداست و جز خدا از هیچ کس توقع و انتظاری ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	برای سلامت و پاکی نفسم با آن مبارزه و مخالفت می‌کنم و جز فرمان الهی هیچ دستوری را اطاعت نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	برای سلامت و پاکی اعمال و رفتارم دیگران را امر به خوبی‌ها می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	برای سلامت و پاکی افکار و گفتارم دیگران را از بدی‌ها نهی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	برای سلامت و پاکی دوستی‌هایم فقط با دوستان خدا دوست می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	برای سلامت و پاکی از دشمنی‌ها از دشمنان خدا دوری می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	برای خودسازی فردی نسبت به اقامه نماز، روزه، خمس، زکات، حج و جهاد اقدام کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	برای خودسازی اجتماعی نسبت به امر به معروف و نهی از منکر در جامعه اقدام کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	برای خودسازی معنوی نسبت به اقامه توبی و تبری در زندگی اقدام کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۱۶ نمره:									

شناخت:

ردیف	عبارات توصیفی								
	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	تصمیم عجولانه در ازدواج باعث می‌شود که زوجین تحت تأثیر رؤیا و خیال و بدون توجه به واقعیت‌ها، تصمیم بگیرند.								
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	آشنایی کافی در زمانی معقول زمینه‌هایی را آشکار می‌کند که اگر از آن‌ها اطلاع نداشته باشیم بعداً ممکن است در زندگی زناشویی مسئله‌ساز شوند.								
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	شناخت درست و به‌تبع آن انتخاب صحیح یکی از ارکان ازدواج موفق است.								
۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اگر تمام فکر و ذکرمان ازدواج باشد، از توجه به خصوصیات اخلاقی کسی که می‌خواهیم با او ازدواج کنیم غافل می‌شویم.								
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	طرفین ازدواج، دختر و پسر، حتماً باید مدت‌زمان مناسبی را به رفت‌وآمد، دیدوبازدید صحبت و بحث اختصاص دهند.								
۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اخلاق فردی: ادب در گفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط برای یک ازدواج موفق لازم و ضروری است.								
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اخلاق اجتماعی: تواضع در رفتار با شناخت آیات و روایات مرتبط برای یک ازدواج موفق لازم و ضروری است.								
۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اخلاق الهی: خلق عظیم در سبک زندگی با شناخت سیره انبیاء و اولیاء خدا برای یک ازدواج موفق لازم و ضروری است.								
۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	منطق فطری: انسان نخست از روی فطرت می‌اندیشد؛ یعنی با عقل سلیم و منطق فطری کار تفکر را پیش می‌برد. که در ازدواج ضروری است.								
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	منطق صوری: اشکال مختلف مواجهه با مشکلات برای موفقیت در ازدواج ضروری است.								
۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	منطق ریاضی: روش‌های مورد قبول عام در ریاضیات هرگاه که به‌طور همه‌جانبه، کلی نکرانه و به‌عنوان یک کل واحد، در نظر گرفته شود، به هیچ نوع تناقضی منجر نخواهد شد. در ازدواج موفق لازم و ضروری است.								
۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	(علم نظری): شناخت نظریه‌های علمی در زمینه ازدواج موفق ضروری است.								
۱۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	(علم عملی): شناخت سیره و روش بزرگان علمی در زمینه ازدواج موفق ضروری است.								
۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	(علم لدنی): شناخت دستورالعمل‌های الهی در زمینه ازدواج موفق ضروری است.								
۱۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	(عقل مطبوع) (فطری): شناخت و تحلیل مشکلات ازدواج موفق به حل مشکلات کمک می‌کند.								
۱۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	(عقل مسموع) (تجربی): شناخت و تشخیص مصلحت توسط عقلای فامیل برای ازدواج موفق لازم است.								
۱۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	(عقل خدا سو) (حقیقی): شناخت خدا و دستوراتش در منابع وحیانی و تسلیم امر خدا شدن از ضروریات انکارناپذیر است.								
۱۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	شناخت حقوق زیستی (حق النفس) برای ازدواج موفق جنبه حیاتی دارد.								
۱۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	شناخت حقوق خانوادگی و اجتماعی (حق الناس) برای یک ازدواج موفق امری بدیهی است.								
۲۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	شناخت حقوق الهی (حق الله) برای یک ازدواج موفق امری الزامی است.								
۲۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	مجادله اعتقادی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مانع شناخت حقوقی طرفین می‌شود.								

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	تحریر و واقعیات، تحریر لفظی یا تحریر معنوی مانع شناخت منطقی طرفین می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	حدس و گمان‌های حسی، منطقه‌ای، زمانی مانع شناخت علمی طرفین می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	جهل و گمراهی ناشی از جهل بسیط و مرکب، قصوری و تقصیری و معذرت به حکم و موضوع مانع شناخت عقلانی طرفین می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	اختلافات اخلاقی، خانوادگی، اجتماعی و... مانع شناخت حقوقی و قانونی طرفین می‌شود.
									جمع از ۲۲۵ نمره:	

تعامل سازنده:

عبارات توصیفی									ردیف
کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	مخالفم	کاملاً مخالفم	کمی ندارم	کمی موافقم	تا حدودی موافقم	کاملاً موافقم	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	تشویق نسبی گفتاری باعث تقویت توان خویشتن‌داری در برابر گناه می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	تشویق فاصله‌ای روزانه باعث تقویت توان ترک لذت و کسالت و تنبلی می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	تشویق رفتاری باعث تقویت توان تحمل سختی‌های ناشی از مشکلات می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	خیرخواهی با ساده‌سازی تکالیف باعث تعامل سازنده می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	اولویت‌بندی مشکلات باعث تبدیل تهدیدها به فرصت‌ها می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	آینده‌نگری باعث عدم سرزنش به خاطر خطاهای گذشته و تغییر وضع موجود به وضع مطلوب در آینده می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	امر تسهیل در زندگی به این معنی است که مرد و زن مسائل و مشکلات خود را با آسان گرفتن آن و همراه با صمیمیت دوطرفه حل بکنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	تسهیل‌گری مسائل باعث می‌شود عشق و عاطفه بین زوجین رواج بیشتری پیدا کند و آرامش ذهنی بیشتری داشته باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	تشخیص درست هدف باعث می‌شود اهداف مورد تأیید به روشنی مشخص شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	تقویت مثبت برنامه‌ها باعث سیر الی المطلوب خواهد شد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	ایجاد انگیزش در عمل برنامه‌ای روزانه برای رسیدن به اهداف است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	برای داشتن یک زندگی موفق باید هر دو طرف در زندگی، رفتارهای معقول یکدیگر را تأیید کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	همسران باید رفتارهای نامعقول همدیگر را با صراحت بیان کنند تا بتوانند در حل مسائلی که شاید منجر به ناراحتی فکری و ذهنی دو طرف می‌شود، کمک‌حال یکدیگر باشند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	آموزش مستمر به حق جویی و شناخت حق همسران کمک می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	آهستگی و پیوستگی در حق‌گویی یعنی اینکه حق را بگویید، هرچند به ضرر شما باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	تکرار، تمرین و ورزیدگی در حق‌جویی به نوعی دفاع از حریم حق است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	انسان با تلاش و ثابت‌قدمی خود در هر عملی می‌تواند به آرامش نسبی نسبت به آن عمل برسد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	هیچ‌کس بار دیگری را به عهده نخواهد گرفت.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	برای انسان جز آنچه تلاش کرده، (بهره دیگری) نیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	تلاش و سعی انسان را به زودی به وی بنمایند. سپس جزای کامل آن را به او بدهند. ^{۱۸}
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	تأکید و تمرین قوانین خانواده برای به دست آوردن یک زندگی آرامش‌بخش ضروری است.
									جمع از ۳۶۰ نمره:	

^{۱۸} «نجم ۳۸» أَلَا تَرَىٰ وَازِرَةً وَّرَازِرًا أُخْرِی «نجم ۳۹» وَأَن لَّیْسَ لِلْإِنسَانِ إِلَّا مَا سَعَى «نجم ۴۰» وَأَن سَعِیْهُ سَوْفَ یُرَى «نجم ۴۱» ثُمَّ یُجْزَاهُ الْجِزَاءَ الْأَوْفَى

رشد و تعالی (Growth and excellence transcendence) (النموالتميز)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اعتماد متقابل با شنیدن احساسات، انتقادات و پیشنهادهای همدیگر و رسیدن به علم‌الیقین حاصل می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	تشخیص عالمانه در حل مشکلات با مزاج شناسی، رفتارشناسی، شخصیت شناسی، و روانشناسی طرفین و رسیدن به عین‌الیقین امکان‌پذیر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	تصمیم همدلانه با همدلی و تبیین چیستی، چرایی و چگونگی اجرای تصمیمات و رسیدن به حق‌الیقین امکان‌پذیر است	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	تخلیه هیجانات منفی و حذف تدریجی افکار، گفتار و عادات گذشته زوجین اولین گام در حل مشکلات است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	تخلیه و پاک‌سازی ذهنی با فهرست نمودن رفتارها و عادات پسندیده زوجین دومین گام در حل مشکلات است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	تخلیه و تقویت فضائل اخلاقی جهت تغییر شخصیت و سرنوشت زوجین مهم و ضروری است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	طبقه‌بندی افکار مثبت زوجین می‌تواند به ازدواج موفق کمک می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	توصیف گفتار مثبت زوجین می‌تواند به ازدواج موفق کمک می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	پیش‌بینی رفتار مثبت زوجین می‌تواند به ازدواج موفق کمک می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	رشد مهارت‌های شناختی (جهان‌شناختی، خدا شناختی، انسان‌شناختی) به مهارت نفس‌آماره کمک می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	رشد مهارت‌های رفتاری (حرکت در حدود الهی) باعث کنترل نفس و ازدواج موفق خواهد شد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	رشد مهارت‌های معنوی (ایمان-نماز-تقوا و صبر) موجب هدایت نفس و ازدواج موفق می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	روی آوردن به دستورالعمل‌های دینی و نگرش الهی باعث توفیق در ازدواج موفق خواهد شد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	تبعیت از دستورات الهی گرایش ما را به ازدواج موفق افزایش می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	تداوم زندگی طبق سبک و روش زندگی دینی رضایت بیشتری به دنبال دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	تعصبات مذهبی، تعصبات جنسیتی و تعصبات قومی و نژادی باعث پیش‌داوری در ازدواج می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	استدلال احساسی، برچسب زدن و فاجعه‌سازی نشانه‌ی آزمون و خطا در فرایند ازدواج است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	مخالفت مداوم و مقابله با انتظارات جوانان و شکست‌گرایی نوعی منفی‌گرایی در ازدواج است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	نگرش مادی آشکار و نا آشکار و شرطی‌سازی مردم به مادیات مانع ازدواج موفق است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	مهم‌ترین نشانه رشد و تعالی انسان ازدواج است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۸۰ نمره:										

ملاک‌ها و معیارهای دینی برای ازدواج موفق:

ردیف	عبارات توصیفی								
	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	اسلام برای ازدواج شرایطی قائل است که مهم‌ترین آن‌ها مؤمن بودن است.								
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	زن و مرد مشرک و مادی پرست شایسته همسری با فرد مؤمن و خداپرست نیست.								
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	دوگانگی عقاید موجب ترلز و ناهماهنگی در تربیت فرزندان و خانواده شده و دین و عقل و ایمان انسان را تباه می‌سازد.								
۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	و با زنان مشرک، ازدواج نکنید تا ایمان آورند								
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	و قطعاً کنیز باایمان از زن (آزاد) مشرک بهتر است، اگر چه (زیبایی یا ثروت یا موقعیت او) شمارا به شگفتی آورد.								
۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	به مردان مشرک، زن ندهید تا ایمان آورند								
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	و قطعاً برده‌ی باایمان از مرد (آزاد) مشرک بهتر است، هر چند (زیبایی و موقعیت و ثروت او) شمارا به شگفتی وادارد.								
۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	آن مشرکان (شمارا) به‌سوی آتش دعوت می‌کنند،								
۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	خداوند بافرمان و دستورات خود، شمارا به بهشت و آمرزش فرامی‌خواند و آیات خویش را برای مردم روشن می‌کند تا شاید متذکر شوند.»								
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	مردان دارای ولایت بر زنانند از آن جهت که خدا بعضی از ایشان (مزدان) را بر بعضی (زنان) برتری داده (قدرت بدنی، تولیدی و اراده بیشتری دارند) و از آن جهت که از اموال خود نفقه می‌دهند، ^{۱۹}								
۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	شرط سرپرستی و مدیریت مرد، لیاقت تأمین و اداره زندگی است.								
۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	مردان نه تنها در امور خانواده، بلکه در امور اجتماعی، قضاوت و جنگ نیز برزنان مقدم‌اند								
۱۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	در یک اجتماع دوفری هم یکی باید مسئول و سرپرست باشد. مدیر خانه مرد است.								
۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	حق مدیریت مرد، به خاطر ساختار جسمی و روحی اوست.								
۱۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	هزینه زندگی، بر عهده مرد است.								
۱۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	نشانه‌ی شایستگی زن، اطاعت و تواضع او نسبت به شوهر است.								
۱۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	نشانه‌ی همسر شایسته، حفظ خود در غیاب شوهر است.								
۱۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	اطاعت زن از شوهر و حفظ حقوق وی، مشروط به تأمین زندگی او از سوی مرد است.								
۱۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	مرد هیچ حقی در آزرده همسر مطیع خود ندارد.								
۲۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	تواضع زن، ضعف نیست، ارزش است.								
۲۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	قانون‌گذار باید در وضع قانون، به تفاوت‌های طبیعی زن و مرد در آفرینش، توجه داشته باشد.								
۲۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	سه مرحله موعظه، ترک همخواهی و تنبیه، برای مطیع کردن زن است. پس اگر از راه دیگری زن مطیع می‌شود، مرد حق برخورد ندارد.								
۲۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	نشانه‌ی همسر شایسته، رازداری، حفظ مال و آبرو ناموس شوهر در غیاب اوست.								

^{۱۹} الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ وَ اللَّاتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَ اُخْرِجُوهُنَّ فِی الْمَضَاجِعِ وَ اضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا «ساء ۳۴»

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	برخورد خشن و تنبیه، تنها برای انجام وظیفه است، نه انتقام و کینه و بهانه.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	برتری (جسمی) مردان، نباید سبب غرور شود، چون خدا از همه برتر است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	توجه به برتری خداوند، کلید تقوا و پرهیز از ستم بر همسران است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	جوانی که درباره خانواده خودش احساس مسئولیت نمی‌کند چگونه می‌تواند درباره خانواده همسرش احساس مسئولیت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	مقصود اصلی و طبیعی از ازدواج پیدا شدن نسل و فرزند است،
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	میل و شهوت جنسی برای آن است که شرایط ایجاد نسل فراهم شود و برای اینکه این طبیعت در محل قانونی خود اعمال شود
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	اسلام ازدواج را امری مقدس می‌داند، بر خلاف مسیحیت که مجرد بودن را ارزش می‌داند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	توسعه زندگی، در سایه ازدواج است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	کسی که از ترس فقر ازدواج نکند، به خداوند سوءظن برده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	دو رکعت نماز کسی که همسر دارد، بهتر از هفتاد رکعت نماز کسی است که همسر ندارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	از نشانه‌های خدا آن است که از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در نزد آنان آرامش یابید و میان شما مودت و رحمت قرار داد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	یکی از نیازهای بشر انس و الفت است و لذا تنهایی برای او دشوار است و نیاز به کسی دارد که امین و غم‌خوار و مهربان و رازدار او باشد تا با او انس بگیرد و عشقش را خالصانه نثار او کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	بهترین فردی که می‌تواند نیازهای هیجانی و عاطفی را تأمین کند همسر است،
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	هر کس ازدواج کند نیمی از دینش را حفظ کرده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	هر که دوست دارد در قیامت خدا را پاک و پاکیزه ملاقات کند همسر اختیار کند. ^{۲۰}
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	بقای نسل بشر در گرو ازدواج و زناشویی است
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	در اسلام امر تربیت نسل یکی از وظایف والدین شمرده شده که در قیامت مورد بازخواست قرار می‌گیرد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	دختر و پسر، قبل از ازدواج جزئی از خانواده و تابع والدین محسوب می‌شوند، در حالی که پس از ازدواج، به‌طور مستقل تصمیم می‌گیرند و مسئولیت می‌پذیرند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	اگر بنیاد خانواده مستحکم باشد، از فساد، طغیان، قتل و سرقت، جنایت و تجاوز به عنف و خودکشی تا حد زیادی کاسته می‌شود، چون اکثر این موارد از افرادی سر می‌زند که از کانون گرم خانواده محروم‌اند. ^{۲۱}
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	زن به منزله گل‌بندی است که بر گردن می‌افکنی پس مراقب باش.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	در انتخاب همسر احساسات غلبه نکند. عجله نکنید و پس از فکر و مشورت و گفتگو اقدام کنید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵	بخش زیادی از اختلافات خانوادگی ریشه‌اش عدم دقت در انتخاب همسر است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶	همسر شریک زندگی است و تأثیرش تا پایان عمر و تا قیامت هست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷	معمولاً ازدواج‌های سطحی که با یک برخورد و آشنایی در اتوبوس و یا پارک صورت می‌گیرد عاقبت خوبی ندارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸	خانواده و جامعه، مسئول ازدواج افراد بی‌همسر است.

^{۲۰} (النوادر راوندی ص ۱۲)^{۲۱} (انتخاب همسر، امینی، ص ۲۹)

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹	بهترین واسطه‌گری‌ها، شفاعت و واسطه‌گری (مشاوره) در امر ازدواج است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰	کسی که دیگری را داماد یا عروس کند، در سایه‌ی عرش خداست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱	در صورت فقر، به ازدواج اقدام کنید و بر خدا توکل نمایید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۲	خداوند، تأمین زندگی عروس و داماد را وعده داده است و ازدواج، وسیله وسعت و برکت زندگی است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۳	فقر، نباید مانع اقدام در امر ازدواج شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۴	پدر و مادری که با داشتن امکانات، فرزندشان را همسر نمی‌دهند، اگر فرزند مرتکب گناه شود، والدین در گناه او شریک هستند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۵	از هر چیزی که موجب گناه و یا غفلت از ذکر خدا باشد، باید اجتناب کرد و این عامل از ازدواج گرفته تا رفاقت با اشخاص نا صالح، شرکت در مجالس مبتذل و حضور در جاهایی که موجب غفلت و گناه است را شامل می‌گردد.
									جمع از ۴۹۵ نمره:	

ویژگی‌های همسر خوب

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	گمی ندارم	گمی موافقم	تا حدی موافقم	گمی ندارم	گمی موافقم	کاملاً موافقم
۱	با زنان مشرک ازدواج نکنید مگر آنکه ایمان بیاورند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	همانا کنیزی باایمان بهتر از زن آزاد مشرک است هر چند از (زیبایی و ثروت و موقعیت) او به شگفت آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به مشرکان زن ندهید مگر آنکه ایمان بیاورند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	همانا برده مؤمن بهتر از آزاد مشرک است هر چند از (مال و زیبایی و موقعیت) او شگفت‌زده شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	فقر، برای عروس و داماد عیب نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	هنگامی که مرد به خاطر مال و جمال زن با او ازدواج کند، به همان واگذار می‌شود و هرگاه به خاطر دینش با او ازدواج کند، خداوند مال و جمال را رزق او می‌سازد. ^{۲۲}	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اگر بداخلاقی است با او ازدواج نکن.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اخلاق در زندگی باعث شیرینی زندگی و رشد خانواده می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	علم و دانش برای انسان یک کمال و برای همسر یک مزیت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	با فرد باسواد زودتر می‌شود به تفاهم رسید و برنامه‌های بهتری برای آینده ریخت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	هر باسوادی، باتدبیر نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	سلامت جسم از نعمت‌های بزرگ الهی و از مزایای یک همسر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	باکسانی که بیماری‌های مسری دارند ازدواج نکنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	ازدواج با اینارگران جانباز، لیاقت و شایستگی و از خودگذشتگی می‌خواهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	انسان در سنین مختلف حالات متفاوت دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	تمایلات جنسی در هر سنی یکسان نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	باید بین سن دختر و پسر تفاوت فاحش نباشد، که زندگی را با مشکلاتی روبرو می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	ازدواج با همسران غیر مؤمن، می‌تواند تأثیر منفی بر تربیت فرزندان و نسل آینده انسان بگذارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	هر نوع معاشرتی که ایمان انسان را در معرض خطر قرار دهد ممنوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	مسلمانان، حق پیوند خانوادگی با کفار را ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	در انتخاب همسر، ایمان اصالت دارد و ازدواج با کفار (غیر مؤمن) ممنوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	در ازدواج، فریب جمال، ثروت و موقعیت دیگران را نخورید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	مقام و مال و جمال، جای ایمان را پر نمی‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	به ضعیفان و محرومان با ایمان بهاداده و با آنان ازدواج کنید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	ایمان مایه‌ی ارزش است، گرچه در بنده و کنیز باشد و شرک رمز سقوط است، گرچه حر و آزاد باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	پدر، حق ولایت بر ازدواج دخترش دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	اول ایمان، بعد ازدواج. فکر نکنید شاید بعد از ازدواج ایمان بیاورند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	از نفوذ عوامل مشرک در تاروپود زندگی مسلمانان، جلوگیری کنید و توجه به خطرات مختلف این نوع ازدواج‌ها داشته باشید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	همسر مشرک، زمینه‌ساز جهنم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	ازدواج شما با مشرک موجب می‌شود که آن‌ها شمارا از خدا دور کنند؛
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۱	پسران و دختران بی‌همسر و غلامان و کنیزان صالح و دُرُستکار خود را همسر دهید. اگر تنگدست باشید، خداوند از فضل خود بی‌نیازشان می‌گرداند و خداوند، گشایشگر داناست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۲	مرد برای اثبات صداقت خویش، مهریه را نثار زن می‌کند و لذا به آن صداق می‌گویند و پشوانه زن است در طول زندگی و پس از طلاق یا مرگ همسر.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	مقدار مهر در اسلام تعیین نشده، اما در احادیث از مهریه‌های سنگین مذمت شده و چنین آمده است که مهریه زیاد مایه کینه و عداوت می‌شود. ^{۲۳}
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	مرد باید سعی کند در اولین فرصت که تمکن پیدا کرد مهریه زن را بپردازد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	زن مالک مهر است و هر کاری بخواهد می‌تواند با آن بکند، ببخشد یا تجارت کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	به مردی که قصد دادن مهریه را نداشته باشد، سارق و زناکار اطلاق شده است. ^{۲۴}
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	داماد، نه شُرعاً و نه قانوناً حق مطالبه جهاز را ندارد، گرچه مرسوم است که خانواده عروس اسباب و لوازم زندگی را خریداری می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	جهاز برای تأمین آسایش دو زوج جوان است، نه فخر فروشی و خودنمایی.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	به‌طور کلی جهیزیه ضروریات زندگی زوجین است برای یک آغاز موفق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	سفارش شده مراسم عقد و عروسی با حضور مردم و همراه با شادی برگزار شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	داشتن صلاحیت، شرط ازدواج است. «وَالصَّالِحِينَ» (یعنی باید طرفین صلاحیت اداره زندگی مشترک را داشته باشند).
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	اقدام جامعه برای عروس و داماد کردن افراد صالح، تشویقی است که جوانان لائالی و هرزه نیز خود را در مدار صالحان قرار دهند. «وَالصَّالِحِينَ...» (بنابراین که مراد از صلاحیت، صلاحیت اخلاقی و مکتبی باشد).
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	و کسانی که (و سیله‌ی) ازدواج نمی‌یابند، پاک‌دامنی و عفت پیشه کنند، تا آن‌که خداوند از کرم خویش، آنان را بی‌نیاز نماید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	دست‌رسی نداشتن به همسر، مجوز گناه نیست، صبر و عفت لازم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵	پاک‌دامنی و عفت برای زن بهترین ارزش است.
									جمع	از ۴۰۵ نمره:

۳۶

دیدگاه شما در مورد ازدواج چیست؟

ردیف	نظر و دیدگاه خود را در مورد عبارات توصیفی زیر با امتیاز ۱-۹ اعلام فرمایید.	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دلایل منطقی برای اصل ازدواج دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ازدواج کردن یعنی شریک شدن زندگی با شخصی دیگر و این شراکت نه فقط از نظر روانی و عاطفی بلکه از نظر اقتصادی هم اتفاق می افتد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	امروز ازدواج در کشور ما، دچار تغییراتی شده است. هدف ابتدایی از ازدواج، تحت الشعاع اهداف فرعی و حاشیه‌ای آن قرار گرفته و کم رنگ تر شده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	ازدواج طبیعت خلقت است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	ازدواج از همان روز نخست آفرینش جهان هستی جزء قوانین آفرینش بود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	آدم و حوا اگر باهم ازدواج نمی کردند الآن انسانی روی زمین وجود نداشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	نه فقط انسان، بلکه قانون زوجیت برای همه موجودات جهان از گیاهان و جانوران گرفته تا مولکول‌ها و اتم‌ها وجود دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	انسان برای این که به کامیابی حقیقی برسد باید خود را با قوانین هستی هماهنگ نموده و ازدواج کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	ازدواج خوشبختان می کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	افراد متأهل بسیار خوشبخت‌تر از مجردها هستند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	ازدواج بیشتر از هر پیوند دیگری بین انسان‌ها، در خوشبختی آن‌ها نقش دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	ازدواج است که به زندگی افراد معنا می دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	خوشبخت‌ترین افراد دنیا از میان افرادی هستند که ازدواج کرده‌اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	دو عاملی که بیشترین نقش را در خوشبختی تمام انسان‌های کره زمین ایفا می کنند عبارت‌اند از: ۱- ایمان به خدا ۲- ازدواج.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	ازدواج به ما آرامش می دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	وقتی ازدواج می کنیم رابطه مان را با کسی که به او عشق می ورزیم دائمی و همیشگی می کنیم و همین می تواند ما را از استرس‌ها و تنش‌های یک رابطه عاشقانه نجات دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	با ازدواج رابطه ما از آنچه هست استوارتر می شود و دیگر این نگرانی را نداریم که ممکن است او را از دست بدهیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	نیروی عشق پس از ازدواج آرامشی بی نظیر به ما می دهد که در کمتر جایی می توانیم آن را پیدا کنیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	ازدواج می کنم تا سالم بمانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	رابطه خوب با همسر سیستم دفاعی بدن را به میزان قابل توجهی تقویت می کند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	افراد بیماری که رابطه خوبی با همسرشان دارند زودتر خوب می شود!	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	نقش ازدواج در سلامتی روان ثابت شده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	افراد متأهل کمترین درصد افراد بستری شده در بیمارستان‌های روانی را تشکیل می دهند (بیشترین تعداد، مربوط به کسانی است که در رابطه شکست خورده و از همسر خود جدا شده‌اند).	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج سالم می‌تواند مرا از گرفتاری به بسیاری از ناراحتی‌های روانی از جمله افسردگی نجات دهد.	۲۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج و ضمان را خوب می‌کند! متوسط درآمد سالانه متأهل‌ها بیشتر از مجردهاست.	۲۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مردان متأهل حتی تا سه برابر بیشتر از هم‌تایان مجردشان درآمد دارند.	۲۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احتمال صاحب‌خانه شدن متأهل‌ها ۷ برابر بیشتر از مجردهاست.	۲۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متأهل‌ها ۸۰ درصد بیشتر از مجردها دارای ثروت، سرمایه و پس‌انداز هستند.	۲۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج کردن یعنی شریک شدن زندگی با شخصی دیگر و این شراکت نه فقط از نظر روانی و عاطفی بلکه از نظر اقتصادی هم اتفاق می‌افتد؛	۲۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	وقتی زندگی‌مان را با کسی شریک می‌شویم یعنی هزینه‌هایمان، تلاش‌هایمان و سرمایه‌هایمان را هم باهم شریک می‌شویم.	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عشق واقعی را در ازدواج تجربه می‌کنیم.	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مهم‌ترین چیزی که مردم از ازدواج انتظار دارند عشق ورزیدن و مورد عشق واقع شدن است.	۳۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ازدواج نکردن، «عشق و دوستی» از بین می‌رود. و زندگی بدون عشق برای اکثر ما معنایی ندارد.	۳۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج به زندگی ما معنای بیشتری می‌دهد.	۳۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج دو خط شکسته را یکی می‌کند، به ۲ زندگی بی‌هدف، کار می‌بخشد و نیروی هرکدام را برای انجام آن کار دو برابر می‌کند.	۳۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج به دو سرشت جستجوگر دلیلی برای زندگی کردن می‌دهد. و چیزی که به خاطر آن زندگی کنند.	۳۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج باعث می‌شود هدفمندتر زندگی کنیم.	۳۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اگر پیش از ازدواج هنوز بچه مامان و بابا بودیم، حالا دیگر همسر کسی هستیم و به‌زودی هم ممکن است پدر یا مادر کسی شویم و این یعنی زندگی ما بیشتر از آن ارزش دارد که بخواهیم سرسری آن را بگذرانیم.	۳۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بعد از ازدواج دیگر مال خودمان نیستیم بلکه مال همسر و فرزندانمان هم هستیم.	۳۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مسئولیتی که ازدواج برای فرد همراه دارد باعث می‌شود زودتر خودش را جمع‌وجور کند و آینده‌نگری بیشتری داشته باشد.	۴۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ازدواج برایمان اعتبار می‌آفریند.	۴۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متأهل‌ها در جامعه اعتبار بیشتری دارند.	۴۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متأهل‌ها را در محل کار بیشتر تحویل می‌گیرند.	۴۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در میان دوستان و آشنایان افراد متأهل بیشتر از مجردها مورد اطمینان و احترام اطرافیان هستند.	۴۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	متأهل‌ها از مزایای بیشتری هم برخوردارند.	۴۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	با ازدواج جامعه بهتری خواهیم داشت.	۴۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خانواده رکن اصلی جامعه است،	۴۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدف اصلی ازدواج این است که کانون مطمئن برای پرورش فرزندان و اجتماعی کردن آن‌ها شکل بگیرد؛	۴۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نخستین نشانه تمدن بشر، ازدواج و تشکیل خانواده است.	۴۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای داشتن جامعه سالم ازدواج و تشکیل خانواده نقش حیاتی دارد.	۵۰

۵۱	هیچ رکنی در جامعه متمدن، نه آموزش و پرورش، نه دانشگاه و ... هیچ کدام نتوانست مثل خانواده در درونی کردن ارزش‌ها و ارائه آموزش‌ها و همچنین برآورده کردن نیازهای روانی و عاطفی کودکان مؤثر باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۲	ازدواج باعث می‌شود خودمان را بهتر بشناسیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۳	می‌گویند مؤمن آینه مؤمن است؟ این را در مورد همسر هم می‌توانیم بگوییم: که همسر، آینه همسر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۴	افراد متأهل در سایه یک رابطه نزدیک و صمیمانه و همچنین در شرایط جدید و مسئولیت‌های تازه می‌توانند خودشان را بهتر بشناسند و به نقاط قوت و ضعف خودشان پی ببرند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۵	طی ازدواج بسیار از توانمندی‌ها و قدرت‌هایی که در وجود ما نهفته بوده و تا به حال شرایطی برای بروز پیدا نکرده بود برایمان روشن می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۶	بعد از ازدواج شاید اصلاً فکر نمی‌کردید که بتوانید از پس بسیاری از کارهایی بر بیایید که ازدواج شمارا در موقعیت انجام قرار داد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۷	ازدواج باعث رشد ما می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۸	بعد از ازدواج مسئولیت‌های ما بیشتر می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵۹	بعد از ازدواج انتظارات خودمان از خودمان و دیگران از ما بیشتر می‌شود و تلاش بیشتری می‌کنیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶۰	ازدواج باعث می‌شود رشد کنیم و استعدادهایمان در خیلی از زمینه‌ها شکوفا شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶۱	با ازدواج از همه مستقل می‌شویم و نقش‌های جدید همسر بودن، عروس یا داماد بودن، پدر شدن یا مادر شدن و... را به دست می‌آوریم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶۲	ازدواج باعث می‌شود ما در موقعیت‌های گوناگون و بی‌شماری قرار بگیریم و تجربه‌های زیادی به دست بیاوریم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶۳	تجربه پدر یا مادر شدن یکی از تجربه‌های عمیق زندگی است که ازدواج آن را به ما هدیه می‌کند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶۴	با ازدواج نقش‌هایی را تجربه خواهیم کرد. که از طریق آن وارد دنیایی جدید و پر از تازگی می‌شویم. به این صورت به تدریج شخصیت ما وسیع‌تر و کامل‌تر می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۵۷۶ نمره:										

آسیب‌ها در ساختار زندگی انسان^{۲۵}

۱- آسیب	رتبه	این آسیب‌ها چه میزان در زندگی شما وجود دارد؟	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	پیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناچهارم	کم	خیلی کم
متکلف (تشریفاتی)	۱	در موضوعاتی که به او ربطی ندارد بحث و جدل می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲	با بالادست خود می‌ستیزد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳	به آنچه نمی‌تواند برسد دست‌درازی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۴	بر آنچه نجاش ندهد همت می‌گمارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ستمکاری	۵	به بالادست خود از طریق نافرمانی ستم می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۶	بازور و درشتی بر زیردست خود مسلط می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۷	با حق دشمنی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۸	ستم را علنی می‌سازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ریاکاری	۹	در حضور دیگران خود را بر طاعت خدا حریص نشان می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۰	در تنهایی سستی و تنبلی می‌ورزد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۱	در هر کاری شیفته ستایش و تقدیر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۲	در ظاهر سازی سخت تلاش می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
منافق	۱۳	نهادش هرزه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۴	زیانش مخالف دل است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۵	گفتارش با کردارش هماهنگ نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۶	نهان او با عیانش سازگاری ندارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
حسود	۱۷	غیبت می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۸	چاپلوسی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۹	از گرفتاری‌های دیگران شاد می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۰	به دیگران آسیب می‌زند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
اسراف کننده	۲۱	به کارهای باطل می‌نازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۲	آنچه را که فراخور حالش نیست می‌خورد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۳	در کارهای خیر بی‌رغبت است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۴	هرکسی به او سودی نرساند انکارش می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
غافل	۲۵	به کوری (کوردلی و بی بصیرتی) مبتلا است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۶	اشتباه و ندانم کاری می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۷	دچار سرگرمی و هوسرانی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۸	فراموشی دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
تنبیل	۲۹	چندان سستی می‌کند که به کوتاهی می‌گراید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۰	چنان کوتاهی می‌کند که به فروگذاری می‌انجامد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۱	فروگذاری می‌کند تا آنجا که دل‌تنگ می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۲	دل‌تنگی می‌کند چندان که گنه‌کار و دل‌مرده می‌شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

^{۲۵} اقتباس از کتاب «بهداشت روانی سیستم های اساسی زندگی انسان» نوشته: دکتر سیدابوالقاسم حسینی، ص ۵۴-۶۱، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تابستان

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳	اگر سخنی بگوید راست نمی گوید.	دروغ پرداز
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴	اگر سخنی برایش بگویند تصدیق نمی کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵	سخن چینی می کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶	به دیگران تهمت می زند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	به بازی و سرگرمی مشغول است.	فاسق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	باوه سرایی می کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	ستم گری می کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	به دیگران بهتان می زند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	از خدای رحمان سرپیچی می کند.	خیانتکار
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	همسایگان را می آزارد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	نسبت به یاران کینه توزی می کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	تمایل به طغیان دارد.	
									جمع از ۴۳۲ نمره:		

فرصت‌ها در ساختار زندگی انسان^{۲۶}

فرصت‌ها	ردیف	این فرصت‌ها چه میزان در زندگی شما وجود دارد؟	پیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناحیه‌ری	م	خیلی کم
شخص صادق	۱	سخن به راستی، گوید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲	به بیم و نوید الهی ایمان دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳	به عهد و پیمان خویش وفادار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۴	از حيله و خیانت پرهیز می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
نشانه‌های مؤمن	۵	مهربانی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۶	حق را می‌فهمد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۷	حیا می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۸	توبه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
شکیبا	۹	بر ناملایمات صبر می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۰	تواضع و فروتنی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۱	تصمیم به کارهای نیک می‌گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۲	بر دباری می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
توبه‌کننده	۱۳	کارهای خالصانه برای خدا انجام می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۴	باطل را ترک می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۵	پیوسته با حق همراهی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۶	اشتیاق به کار خیر دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
سیاس‌گزار	۱۷	در برابر نعمت‌ها شکرگزار است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۸	در گرفتاری‌ها شکیبایی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۱۹	راضی به قسمت الهی است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۰	کسی را جز خدا تعظیم نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خاشع	۲۱	در نهان و عیان خدا را ناظر می‌داند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۲	کارهای نیک انجام می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۳	در باره حسابرسی روز قیامت اندیشه می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۴	با خدا مناجات می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
صالح	۲۵	دلش را پاک‌سازی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۶	کردارش را بازسازی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۷	در آمدش را بهسازی می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۲۸	همه کارهایش را اصلاح می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خبرخواه	۲۹	به حق داوری می‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۰	از خود به دیگران حق می‌دهد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۱	برای مردم همان را بیسندد که برای خود می‌پسندد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	۳۲	به حق هیچ کس دست‌درازی نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

^{۲۶} اقتباس از کتاب «بهداشت روانی سیستم های اساسی زندگی انسان» نوشته: دکتر سیدابوالقاسم حسینی، ص ۵۴-۶۱، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تابستان

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۳ به حقانیت خدا یقین پیدا کرده و لذا به او ایمان آورده است.	نشانه‌های شخص با یقین
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۴ یقین دارد که مرگ حق است و لذا از آن پروا می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵ باور دارد که رستخیز حق است و از این رو از رسوایی در آن روز می‌ترسد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶ یقین دارد که بهشت حق است و از این رو شیفته آن است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷ باور دارد که دوزخ حق است و لذا برای نجات از آن می‌کوشد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸ یقین پیدا کرده که حسابرسی روز قیامت حق است و از این رو از خود حساب می‌کشد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹ قلب سلیم دارد.	نشانه‌های شخص مخلص
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰ از اعضا و جوارح او گناهی صادر نمی‌شود.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱ همه تلاش خود را در امور خیر به کار می‌گیرد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲ آزارش به کسی نمی‌رسد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳ به حرام‌ها بی‌رغبت است.	نشانه‌های شخص زاهد
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴ نفس خود را مهار می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵ واجبات پروردگارش را بر پا می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶ اگر مملوک است به خوبی فرمان می‌برد و اگر مالک است به نیکویی فرمان می‌راند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷ متعصب نیست.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸ کینه کسی را به دل نمی‌گیرد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹ در حق کسی که به او بدی کرده خوبی می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰ به آن کسی که به او زیان رسانده سود می‌رساند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱ از آن کسی که بر او ستم روا داشته درمی‌گذرد.	نشانه‌های نیکوکار
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۲ در ادای حق الهی فروتنی می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۳ به خاطر خدا دوست می‌دارد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۴ به خاطر خدا دشمن می‌دارد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۵ ملاک مصاحبت و همدم بودنش خداست.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۶ معیار مفارقت و جدایی او خداست.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۷ به خاطر خدا خشم می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۸ به خاطر خدا خشنود می‌شود.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۹ برای خدا کار می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۰ برای خدا خشوع می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۱ در حالی که از خدا بیمناک و هراسناک است با حالت پاکیزگی و پاک‌دلی و حیا و مراقبت از خود خداجویی می‌کند.	نشانه‌های پارسا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۲ برای رضای خدا احسان می‌کند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۳ از خدا می‌ترسد.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۴ از شدت و تندگی خدا بر حذر است.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۵ چنان صبح را به شب و شب را به صبح می‌رساند که گویی خدا را به چشم می‌بیند.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۶ برای دنیا اهمیتی قائل نیست و هیچ چیز دنیا به دیده او بزرگ نیاید.	
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۷ خوش اخلاق و نیکونهاد است.	
									جمع از ۶۰۳ نمره:	

آزمون مزاج دُموی (الف)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف مزاج دُموی (گرم و مرطوب)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	پرسرو صدا و پر حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	کم حواس و کم دقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	بی خیال و فارغ البال	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	خوش بین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	جالاک و پزیرنری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اعتماد به نفس بالا و بی احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	معمولاً بی نظم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	سرزنده و بانشاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	صمیمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	تنوع طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	حاضر جواب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	مردم گرا و معاشرتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	سخاوتمند و دست و دل باز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	آسان گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	غیر حساس، با حوصله و امیدوار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	دارای توان ریسک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	خوش اخلاق و خوش رو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	دارای حافظه قوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	خوش مشرب و شوخ طبع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	احساس گرمای شدید با تعریق در بدن (گرم و تر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	سرخی چهره و رخساره (گلگون)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	سرخی سر زبان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	طعم صبحگاهی دهان شیرین است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	کف دست ها گرم و تر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	عدم ابتلا به سرما خوردگی و بعد از سرما زود گرم شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	دست و پای درشت (قوی هیكل و چهار شانه)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	سرعت حرکات رفتاری نسبتاً سریع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	پر خوابی یا خواب زیاد با بد حالی پس از بیدار شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	عدم مشکل خاص گوارشی مثل درد، زخم، ورم یا نفخ معده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۲۷۰ نمره:										

آزمون مزاج صفراوی (ب)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف مزاج صفراوی (گرم و خشک)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	فعال و اثرگذار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	تصمیم گیرنده سریع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	پرانرژی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مقید به اصول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	منظم و حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	آینده نگر و گاهی خیال باف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	بداخلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	پر جنب و جوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	خوش بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	تحریک پذیر و تهییج پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	تغییر پذیر و غیر قابل اعتماد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	روابط اجتماعی قوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	بی قرار و حساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	حرکات تند و نا آرام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	اهل رقابت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	جسور و شجاع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	با اراده و پشتکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	دارای حافظه قوی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	لجباز	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	کم حوصله و کم تحمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	احساس گرمای شدید همراه با خشکی در بدن (گرم و خشک)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	زردی چهره و رخساره (گندم گون)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	زردی یا خشکی زبان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	طعم صبحگاهی دهان تلخ است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	کف دست ها گرم و خشک است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	عدم ابتلا به سرما خوردگی و بعد از سرما خیلی زود گرم شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	دست و پای درشت (قوی هیكل و چهار شانه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۸	سرعت حرکات رفتاری خیلی تند و سریع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۹	پرخوابی یا خواب زیاد با سر حالی پس از بیدار شدن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۰	اشتهای کم همراه با تهوع صبحگاهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۲۷۰ نمره:										

مزاج بلغمی (ج)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف مزاج بلغمی (سرد و مرطوب)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	منفعل و تحت تأثیر دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	خوشتن دار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	کم انرژی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	مسالمت آمیز و ملایم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	غیر حساس و کنترل شده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	گذشته نگر و گاهی بی خیال	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	خوش اخلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	کم جنب و جوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	حسابگر و محتاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	منطقی و عاقل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	تغییر ناپذیر و قابل اعتماد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	منزوی و گوشه گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	منظم و دقیق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	حرکات کند و آرام	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	اهل سازش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	ترسو با احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	بی حال و بی نشاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	دارای حافظه ضعیف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	خونسرد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	پرتحمل و پرحوصله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	احساس سردی و تری در بدن (سرد و تر)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	سفیدی و نرم بودن رخساره (مهبابی) (سفید و سست و چاق بودن پوست)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	مرطوب و باردار بودن روی زبان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	طعم صبحگاهی دهان بی مزه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	کف دست ها سرد و تر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	سرما خوردگی کم و بعد از سرما خیلی دیر گرم شدن.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	دست و پای چاق (عضلات چاق حجم دار به همراه سستی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	سرعت حرکات رفتاری خیلی کند و با سستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	کم خوابی یا خواب کم با سر حالی پس از بیدار شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	اشتهای کاذب و سیری زودرس و درد معده سوزشی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۲۷۰ نمره:										

مزاج سوداوی (د)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف مزاج سوداوی (سرد و خشک)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	ساکت و کم حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	تیزبین و با دقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	جدی و ریزبین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	بدبین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	غیر اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	خشک و بی نشاط و کم انرژی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	میانده رو محتاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	معمولاً منظم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	افسرده و خسته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	منزوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	مضطرب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	مردم گریز و گوشه گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	حسابگر و صرفه جو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	سخت گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	حساس، نگران و ناامید	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	عدم توان ریسک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	انتقام جو آخمو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	دمدمی و فراموش کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	کم معاشرت و زودرنج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	احساس سردی و خشکی در بدن (سرد و خشک)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	تیرگی و کدر بودن رخساره (تیره یا سبزه بودن پوست)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	سیاهی روی زبان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	طعم صبحگاهی دهان ترش مزه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	کف دست ها سرد و خشک است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	سرما خوردگی مکرر و بعد از سرما دیر گرم شدن.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	دست و پای لاغر (عضلات لاغر و باریک)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	سرعت حرکات رفتاری کند و بدون سستی و با احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	کم خوابی یا خواب کم با سرحالی پس از بیدار شدن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	ضعف گوارشی مثل آروغ، نفخ یا ورم معده و عدم تشنگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۲۷۰ نمره:										

آزمون رفتار اجتماعی (الف)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف رفتار - اجتماعی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	فقط ندارم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساساتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	انعطاف پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	بی پرنامه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	بی مسئولیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	بی احتیاط	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	بی دقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	بی نظم و ترتیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اهل تخیل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	خوش بین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	آزادی خواه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	پرشور و اشتیاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	کلی نگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	پر حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	انرژی بخش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	سربه هوا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	روحیه بخش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	آزاداندیش و سنت شکن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	شوخ طبع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	ساختار شکن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	انگیزه دهنده و ترغیب کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	رؤیایی و زودباور	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	سخنران خوب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	دوستانه و تأثیر گذار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	تنوع طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	شهرت طلب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	ماجراجو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	سرزنده و مبتکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	مذاکره کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	بحث کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	خونگرم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱	همراهی کننده جمع	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۲	تطبیق پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۳	دارای نگرش مثبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۴	متقاعد کننده و مجاب کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۵	صلح طلب و خواهان محبویت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	خوش صحبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۷	غیر قابل پیش بینی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۸	موافق و مشتاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۹	مشارکت گرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴۰	فروشنده موفق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۳۶۰ نمره:										

آزمون رفتار مدیریتی (ب)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف رفتار - مدیریتی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	فقط ندارم	کمی مخالفم	مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم کاملاً
۱	ریسک پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	انتقام جو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اهل رقابت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	بی احساس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	بی صبر و تحمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	پر جنب و جوش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	بی ملاحظه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	تهاجمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	جنگ طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	جاه طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	بی پروا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	حق به جانب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	خشن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	خود رأی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	پر خاشگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	سخت گیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	سلطه جو	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	خلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	پیشرو و پیشگام	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	قاطع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	پردل و جرئت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	آینده نگر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	پیگیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	ریاست طلب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	شجاع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	بی ادب و گستاخ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	عجول	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۸	مصمم و با اراده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۹	ماجر اجو کله شق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۰	سریع و کم حوصله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۱	مستبد و پرتوقع	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۲	آغاز گر کار و مبتکر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۳	رک و روراست و صریح	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۴	ناشکیبا و نتیجه گرا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۵	کنترل کننده دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۶	مستقل و متکی به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۷	مطمئن به خود	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۸	غیر احساساتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۹	قدر تمند و تعیین کننده	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴۰	خود محور	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۳۶۰ نمره:										

رفتار منطقی (ج)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف رفتار - منطقی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	فقطی ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بی احساس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	انعطاف ناپذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	برنامه ریز	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	مسئولیت پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اهل موشکافی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	با دقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	بانظم و ترتیب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	واقع بین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	بدبین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	باوجدان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	بی شور و اشتیاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	جزئی نگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	کم حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	خشک و رسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	دقیق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	خسته کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	پیرو سنت و اصول	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	سخت گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	حفظ اصول و استانداردها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	ترس از اشتباه و انتقاد دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	حسابگر و هوشیار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	دارای مهارت حل مسئله	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	محافظه کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	تمام کننده کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	تأکید بر کیفیت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	عدم علاقه به ریسک	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	کسالت آور و سنتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	سر سخت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	بی گذشت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	جدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱	کناره گیر و منزوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۲	پرسشگر و تحلیلگر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۳	فنی و بامهارت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۴	رعایت قوانین و مقررات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۵	حقیقت جو تحقیق کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	اهل علم و دانش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۷	سازمان یافته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۸	محتاط در تصمیم گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۹	منتقد از خود و دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴۰	علاقه به بحث های منطقی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۳۶۰ نمره :									

رفتار عاطفی (د)

ردیف	عبارات و کلمات توصیف رفتار - عاطفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	عدم ریسک‌پذیری	۹	۸	۷	۶	۵
۲	از خود گذشته	۹	۸	۷	۶	۵
۳	اهل سازگاری و تفاهم	۹	۸	۷	۶	۵
۴	احساساتی	۹	۸	۷	۶	۵
۵	بائبات	۹	۸	۷	۶	۵
۶	بیزار از عجله و استرس	۹	۸	۷	۶	۵
۷	باصداقت	۹	۸	۷	۶	۵
۸	ترسو	۹	۸	۷	۶	۵
۹	تلاش برای صلح	۹	۸	۷	۶	۵
۱۰	خدمتگزار	۹	۸	۷	۶	۵
۱۱	آرامش طلب	۹	۸	۷	۶	۵
۱۲	درک دیگران	۹	۸	۷	۶	۵
۱۳	آرام	۹	۸	۷	۶	۵
۱۴	خیلی صمیمی	۹	۸	۷	۶	۵
۱۵	دل‌رحم و دلسوز	۹	۸	۷	۶	۵
۱۶	شکیبا	۹	۸	۷	۶	۵
۱۷	صلح‌جو	۹	۸	۷	۶	۵
۱۸	اجتناب از تغییرات	۹	۸	۷	۶	۵
۱۹	تکمیل‌کننده کار	۹	۸	۷	۶	۵
۲۰	دودل	۹	۸	۷	۶	۵
۲۱	توس از بی‌ثباتی	۹	۸	۷	۶	۵
۲۲	قانع و راضی	۹	۸	۷	۶	۵
۲۳	خوددار	۹	۸	۷	۶	۵
۲۴	حمایتگر و بخشنده	۹	۸	۷	۶	۵
۲۵	توس از تغییر	۹	۸	۷	۶	۵
۲۶	دوستانه و سازگار	۹	۸	۷	۶	۵
۲۷	صبور	۹	۸	۷	۶	۵
۲۸	مردد و غیر مصمم	۹	۸	۷	۶	۵
۲۹	ساکت و سنجیده	۹	۸	۷	۶	۵
۳۰	یابدار و بدون شتاب	۹	۸	۷	۶	۵
۳۱	متواضع و مطیع	۹	۸	۷	۶	۵
۳۲	کند در تصمیم‌گیری و عمل	۹	۸	۷	۶	۵
۳۳	تودار و خوش‌برخورد	۹	۸	۷	۶	۵
۳۴	مهربان و نجیب	۹	۸	۷	۶	۵
۳۵	تأییدکننده دیگران	۹	۸	۷	۶	۵
۳۶	وابسته و متکی به دیگران	۹	۸	۷	۶	۵
۳۷	نیاز به احساس امنیت	۹	۸	۷	۶	۵
۳۸	حساس	۹	۸	۷	۶	۵
۳۹	فرمان‌بردار و متین	۹	۸	۷	۶	۵
۴۰	یاری‌گر	۹	۸	۷	۶	۵
جمع از ۳۶۰ نمره:						

ابعاد شخصیت



تیپ‌های شخصیتی

آزمون‌های شخصیت A-B-C-D اولین دروازه برای شناخت خود است. با درک کردن هر یک از چهار نوع آزمون شخصیت شناسی خصوصیات اصلی افراد کشف خواهد شد. این نوع آزمون‌های شخصیتی بر پایه واکنش‌های رفتاری افراد هنگامی که در موقعیت‌های استرس زای مختلف قرار می‌گیرند طبقه بندی می‌شوند. در ادامه این مطلب به معرفی تیپ‌های شخصیتی A,B,C,D به همراه یافته‌های جالبی درباره ویژگی‌های آن‌ها می‌پردازیم.

همچنین، اطلاعات مفیدی درباره تیپ‌های شخصیتی که از دیدگاه روانشناسی برای ازدواج مناسب هستند را نیز توضیح می‌دهیم. ما به بررسی این موضوع پرداخته ایم.

بعد روانی شخصیت



تیپ شخصیتی A

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	کمی ندارم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به طور کلی فرد سخت‌گیری هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۲	مصمم به رقابت و برنده شدن هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۳	بی‌حوصلگی‌ام را بریده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۴	احساس فشار در رابطه با زمان میکنم یعنی همیشه وقت کم می‌آورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۵	بیش از حد برای خودم کار می‌تراشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۶	تحریک‌پذیری و انگیزه بالایی برای رقابت دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۷	خصوصیاتی مانند خصومت و دشمنی در من وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۸	اکثر اوقات برای انجام کارهایم وقت کم می‌آورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۹	مشکلات بین فردی را تجربه کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
جمع از ۸۱ نمره:											

تیپ شخصیتی B

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	به عنوان فردی راحت و بردبار شناخته می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	فاقد ویژگی‌های سخت و تحریک پذیرم و از تک تک لحظات زندگی خود لذت می‌برم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	تأثیرگذار، گرم و منعطفم و رویکردهای متعادل و راحتی نسبت به زندگی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	آرام، صمیمی و به دور از تنش «رقابت» و خوش برخوردیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	مهارت‌های ارتباطی قوی دارم و اغلب با شرایط مختلف سازگار می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برونگرا هستم. و علاقه زیادی به مردم دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	فردی خوش بین و علاقمند به تفریح و سرگرمی‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	به عدم ثبات و بی‌نظمی دچارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	از اعتماد به نفس و خلاقیت برخوردارم و عاشق کارهای هیجان انگیزم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

تیپ شخصیتی C

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	با عدم برخورداری از مهارت ابراز وجود اغلب خواسته‌های خود را بیان نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	صبور و واقع بینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	قدرت تحمل بالای استرس و هیجانات را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	خیلی محتانم و به شدت از هر گونه درگیری به ویژه نوع عاطفی دوری می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	وظیفه شناس و قابل اعتمادم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	از باز خورد منفی و انتقاد دوری می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	کمال گرا و انعطاف ناپذیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	توجه زیادی خرج جزئیات می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	در حل مسائل تحلیلی و منطقی موفقم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	از کم حرفی و نظم برخوردارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۰ نمره:									

۱. تیپ شخصیتی D

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دچار بازداری از موقعیت های اجتماعی هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	تمایل به تجربه احساسات منفی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ترکیزی از عاطفه منفی و بازداری اجتماعی را دارا هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	عاطفه منفی جلو پیشرف مرا گرفته است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	من یک آدم بسته و محدود هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	شروع گفتگو برای من سخت است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	دچار بی خوابی و افسردگی شده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	با ویژگی روان رنجور خویی دست و پنجه نرم می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	نگرانی، تحریک پذیری و ناراحتی در من هست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

از نظر روانشناسی کدام تیپ ها برای ازدواج مناسب هستند؟

از دیدگاه روانشناسی به صورت تئوری تعدادی از تیپ ها دارای استعداد های بیش تری در زمینه سازگاری با دیگران هستند که می تواند به نوبه خود در این امر نتایج مثبتی را داشته باشد. در ادامه این بخش تیپ های شخصیتی که با یکدیگر از لحاظ آماری تطابق بیش تری داشته و مکمل هم شناخته می شوند را به شرح زیر عنوان می کنیم.

۱. تیپ A «مدیریت کننده» و تیپ B «تاثیر گذاری»

۲. تیپ B «تاثیر گذاری» و تیپ C «ثبات»

۳. تیپ C «ثبات» و تیپ D «دیدگاه های جدید»

تیپ	A	B	C	D
A				
B				
C				
D				

در نتیجه هیچکدام از نظریه های روانشناسی تیپ شخصیتی خاصی برای ازدواج نسبت به دیگر تیپ ها برتری ندارد. تیپ های شخصیتی دارای ضعف ها و نقاط مثبتی مختص به خودشان هستند. هنگام ازدواج بهتر است تطابق شخصیتی میان زوجین، نحوه ارتباطات، سبک های رفتاری، سازگاری، تعهد و میزان احترام متقابل بررسی شود.

برون گرایی (الف)

رتبه	توصیف شخصیت برون گرا							
کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
A1	گرم، خونگرم و اجتماعی، مهربان، بردبار، علاقه‌مند به خدمت، دوستدار مردم،							
B2	دقت عمل، پشتکار و جدیت، در سازش با موقعیت‌های زندگی موفق‌تر و در روابط خویش با دیگران ثابت‌قدم، مورد اعتماد، دوستان بیشتر،							
C3	پایداری هیجانی، رشد یافتگی، واقع‌نگر، آرام،							
E4	دارای اعتماد به نفس، پر خاشگر، سرسخت و نافرمان، جاه‌طلب، مستبد							
F5	پرشور، تلاشگر، بانشاط، پر حرف، پر جنب و جوش، بی‌اعتنا							
G6	پایبند قانون، مصمم و پایداری، پایبند اخلاق و جدی، باوجدان							
H7	متهور، مخاطره طلب، جسور، سرشار از هیجان، میل به پرسه زنی و انتقاد به دوستان کم حرف‌تر،							
I8	گرم‌خو، آرمان‌گرا، حساسیت هیجانی، دارای تفکر منطقی، شهودی و با فرهنگ							
L9	بدگمان، شکاک و دارای افکار پارانویایی							
M10	تخیلی، هواپرست، در خود فرو رفته و بی‌دست‌وپا، پیچیدگی در افکار خویشتن و عدم تمایل به تغییر عقاید، در پاسخ بی‌رحم، عدم احساس مسئولیت							
N11	بی‌تکلف، بدون تعارف، باز، اصیل، ساده‌لوح، افرادی کم مهارت و فاقد ذوق معین، واجد علاقه‌مندی به دیگران، آسان‌گیر، سادگی بی‌ظرافت (در روابط)							
O12	به خود متکی، آزادی از احساس گناه، آسوده و غیر حساس، احساس آرامش و امنیت، اعتماد توأم با آرامش							
Q113	تجربه‌گرا، آزاداندیش، انتقادگر، نواندیش							
Q214	خودبسنده، مبتکر و کاردان، دارای اعتماد به نفس							
Q315	مسلط بر خود، دارای خود پنداره بالا، دارای نظم و ترتیب اجتماعی و سواس							
Q416	تنیده، برانگیختگی بالا، درمانده و ناتوان، فعالیت بیش از حد							
جمع از ۱۴۴ نمره:								

درون گرایی (ب)

ردیف	توصیف شخصیت درون گرا							
کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
A۱	سرد، خوددار، بی علاقه به مردم، بی احساس، گوشه گیر، دیرجوش، خشک، کم رو، پنهان کار، تحقیر کننده، حریص، خرده گیر، اهل مخالفت، بی انعطاف، بدگمان و خشن.							
B۲	کمبود پشتکار، فقدان انضباط شخصی و عدم احساس مسئولیت، فقدان ابتکار، تلقین پذیری و فقدان توانایی پیش بین، لاقیدی و بی ظرفیتی							
C۳	تحت تأثیر احساسات، ناپایداری هیجانی، بی ثباتی در برابر ناکامی							
E۴	مطیع، ملایم، تبعیت جو، سازش کار، مهربان و با ملاحظت							
F۵	دوراندیش، خویشتن دار، جدی، کم حرف، متین							
G۶	نا پایمند به قوانین، بی قید، مصلحت گرا							
H۷	کمرو، ترسو، مردد، محتاط، حساس در برابر تهدید							
I۸	یک دنده، به خود متکی، خشن واقع گرا							
L۹	اعتماد کننده، سازش پذیر، به راحتی می توان با او کنار آمد.							
M۱۰	عمل گرا، منضبط، ثابت قدم، علاقه مندی به امور عملی، واجد دقت عمل، کارآمد، فردی منطقی و مستقل با واقع نگری قراردادی.							
N۱۱	زیرک، سیاست مدار، حسابگر، دارای آگاهی اجتماعی، مؤدب و موقر، حفظ حریم خصوصی، سخت گیر، سرد و عقلی نگر، ظرافت کاری (در روابط)							
O۱۲	بیمناک، خودسرزنش کننده، مستعد احساس گناه، نگران، عدم احساس امنیت، بی اعتمادی اضطراب آمیز (دلهره)							
Q1۱۳	پذیرای عقاید سنتی و قراردادی							
Q2۱۴	جمع گرا، وابسته به گروه، تقلید کننده و تبعیت جو							
Q3۱۵	در تعارض با خود، بی نظم و ترتیب، بی توجه به مقررات اجتماعی							
Q4۱۶	آرمیده، بی دغدغه، آرام و خوددار، برانگیختگی کم و امیدوار							
جمع								

روابط اجتماعی (الف)

ردیف	توصیف شخصیت A = مردم گرایی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بیشتر دلم می‌خواهد که خانها در محله‌ای باشد که افراد باهم معاشرت می‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	دوست دارم در بعضی عیدها و جشن تولدهای مهم هدیه‌های شخصی بدهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	به نظر می‌رسد که داشتن شغلی جالب‌تر است که بتوان با ارباب رجوع تماس داشت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اگر دستمزدها یکسان باشند ترجیح می‌دهم وکیل دادگستری باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اگر از من بخواهند که در یک کار خیریه شرکت کنم خواهم پذیرفت.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	با ساعات کار یکسان و حقوق مساوی بهتر است که انسان پیش خدمت در یک رستوران خوب باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مرا انتخاب کرده‌اند تا کارهای بسیاری انجام دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اگر بایستی انتخاب می‌کردم، بیشتر ترجیح می‌دادم که یک دبیر باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	اگر اختراع مفیدی داشتم ترجیح می‌دادم آن را به اشخاصی بفروشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	جالب‌تر است که انسان دبیر کل یک انجمن باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

روابط اجتماعی (ب)

ردیف	توصیف شخصیت A = مردم گریزی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بیشتر دلم می‌خواهد که خانها در محله‌ای دورافتاده در عمق جنگل باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در بعضی عیدها و جشن تولدهای مهم خرید هدیه را کمی باعث دردسر می‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	به نظر می‌رسد که داشتن شغلی، جالب‌تر است که بتوان به حساب‌ها و گزارش‌ها رسیدگی کرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اگر دستمزدها یکسان باشند ترجیح می‌دهم دریانورد یا خلبان باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اگر از من بخواهند که در یک کار خیریه شرکت کنم مؤدبانه می‌گویم که بسیار گرفتارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	با ساعات کار یکسان و حقوق مساوی بهتر است که انسان نجار با آتشیز باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مرا انتخاب کرده‌اند تا کارهای معدودی را انجام دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اگر بایستی انتخاب می‌کردم، بیشتر ترجیح می‌دادم که یک جنگلبان باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	اگر اختراع مفیدی داشتم ترجیح می‌دادم آن را در یک آزمایشگاه تکمیل کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	جالب‌تر است که انسان یک هنرمند باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
	جمع									

تفکر انتزاعی (B)

ردیف	توصیف شخصیت B=تفکر انتزاعی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	دقت عمل، پشتکار و جدیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	مبتکر و خلاق	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	در سازش با موقعیت های زندگی موفق تر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	در روابط خویش با دیگران ثابت قدم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	مورد اعتماد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	دارای توانایی پیش بینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	دوستان زیاد	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	توانایی کسب اطلاعات بیشتر از طریق حواس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	شوخ طبعی در مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

تفکر عینی (B)

ردیف	توصیف شخصیت B=تفکر عینی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	کمبود دقت عمل و پشتکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	فقدان ابتکار	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	عدم احساس مسئولیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	تلقین پذیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	فقدان انضباط شخصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	فقدان توانایی پیش بین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	لاقیدی و بی ظرفیتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	توانایی کسب اطلاعات بیشتر از طریق حواس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	کلافه بودن در مشکلات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۸۱ نمره:										

ثبات هیجانی (C)

ردیف	توصیف شخصیت C= ثبات هیجانی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	همیشه می‌توانم نیروی کافی برای مقابله با مشکلاتم را به دست بیاورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به هدف‌هایی که در زندگی شخصی برای خودم تعیین می‌کنم، تقریباً همیشه دست می‌یابم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	تقریباً هرگز دوستانم مرا ترک نکرده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی اشخاص غیر منطقی هستند در نظرم حقیر، جلوه می‌کنند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وقتی در حال شنیدن موسیقی هستم اگر کسانی با صدای بلند حرف بزنند می‌توانم متوجه موسیقی باشم و حواسم پرت نشود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	می‌توانم بیشتر کارهایم را به‌دقت انجام دهم بدون آنکه از سروصدای کسانی که در اطرافم هستند، ناراحت شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اگر عمل ناشایسته‌ای در بین جمع از من سر بزنند می‌توانم بزودی آن را فراموش کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	در برابر حیوانات وحشی هرگز احساس اضطراب نمی‌کنم حتی اگر آزاد باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اغلب می‌توانم راحت بخوابم چون هیچ فکری ذهنم را به خود مشغول نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	به نظر می‌رسد که هیچ‌کس مرا نادیده نمی‌گیرد یا از من اجتناب نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	مردم بیشتر از آن اندازه که سزاوار حسن نیت من است، با من رفتار می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	اغلب وقتی موقع انجام کاری می‌رسد که قبلاً برای آن برنامه‌ریزی کرده و با خوشحالی منتظر آن بوده‌ام، به‌شدت مایل به انجام آن هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	خواب‌های خوشی می‌بینم که جریان خوابم را لذت‌بخش می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									

بی‌ثباتی هیجانی (C)

ردیف	توصیف شخصیت C= بی‌ثباتی هیجانی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بندرت می‌توانم نیروی کافی برای مقابله با مشکلاتم را به دست بیاورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به هدف‌هایی که در زندگی شخصی برای خودم تعیین می‌کنم، تقریباً هیچ‌گاه دست نمی‌یابم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اغلب دوستانم مرا ترک کرده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی اشخاص غیر منطقی هستند نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وقتی در حال شنیدن موسیقی هستم اگر کسانی با صدای بلند حرف بزنند، لذت از بین می‌رود و ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	سروصدای اطرافیان باعث می‌شود نتوانم کارهایم را به‌دقت انجام دهم و ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اگر عمل ناشایسته‌ای در بین جمع از من سر بزند نمی‌توانم بزودی آن را فراموش کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	در برابر حیوانات وحشی کمی احساس اضطراب می‌کنم حتی اگر در قفس‌های محکمی باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	گاهی برایم اتفاق می‌افتد که نمی‌توانم بخوابم چون فکری ذهنم را به خود مشغول می‌دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	به نظر می‌رسد که بعضی از اشخاص مرا نادیده می‌گیرند یا از من اجتناب می‌کنند و من علت آن را نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	مردم کمتر از آن اندازه که سزاوار حسن نیت من است، با من رفتار می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	گاهی برایم اتفاق می‌افتد که وقتی موقع انجام کاری می‌رسد که قبلاً برای آن برنامه‌ریزی کرده و با خوشحالی منتظر آن بوده‌ام، دیگر مایل به انجام آن نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	خواب‌های پر جنب‌وجوشی می‌بینم که جریان خوابم را مختل می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									

شخصیت تسلط گرا (E)

ردیف	توصیف شخصیت E=تسلط گرا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	گاهی به مردم کنایه‌های تند و نیشدار می‌زنم اگر فکر کنم که حقشان همین است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به دلیل داشتن بعضی از صفات، خود را برتر از اغلب اشخاص نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	تا وقتی دیگران چیزی از من نپرسیده باشند چیزهایی را که به نظرم مهم می‌آیند برای اشخاص غریبه تعریف نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	اگر اوضاع و احوال برای موفق شدن در کاری واقعاً نامساعد باشند، باز هم فکر می‌کنم که باید سعی خودم را بکنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وقتی به خوبی میدانم که یک گروه چه باید بکند دلم می‌خواهد به سادگی رهبری آن را بر عهده گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	من به عنوان شخصی شهرت دارم که تقریباً همواره درباره هر مسئله‌ای، نظری دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	نصورت می‌کنم که می‌توانم در موقعیت‌های مشکل در برابر خواسته‌های دیگران شکیبایی نشان دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	گاهی از انتقاد نسبت به اشخاص و افکار آن‌ها خودداری می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	وقتی قانونی کهنه است باید فقط بعد از بحث‌های مفصل عوض شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	وقتی در مورد طرحی کار می‌کنم که مستلزم اقدام سریعی است که به دیگران لطمه می‌زند، احساس ناراحتی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	وقتی چیزی مرا دگرگون و ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم که احساسم را از دیگران پنهان نکنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	به کار بردن الفاظ رکیک، حتی در جلساتی که فقط از زنان یا فقط از مردان تشکیل می‌شوند، به شدت مرا ناراحت می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	فکر می‌کنم که بهترین توصیف درباره من قدرتمند است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

شخصیت تبعیت جو (E)

ردیف	توصیف شخصیت E=تبعیت جو	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	معمولاً به مردم کنایه‌های تند و نیشدار می‌زنم اگر فکر کنم که حقشان همین است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به دلیل داشتن بعضی از صفات، خود را برتر از اغلب اشخاص می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	گاهی چیزهایی را که به نظرم مهم می‌آیند برای اشخاص غریبه تعریف می‌کنم حتی بدون آنکه آن‌ها چیزی از من پرسیده باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	اگر اوضاع و احوال برای موفق شدن در کاری واقعاً نامساعد باشند، فکر می‌کنم که نباید زیاد سعی و تلاش کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وقتی به خوبی میدانم که یک گروه چه باید بکند دلم نمی‌خواهد به سادگی رهبری آن را بر عهده گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	من به عنوان شخصی شهرت دارم که تقریباً درباره هیچ مسئله‌ای، نظری ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	نصورت می‌کنم که نمی‌توانم در موقعیت‌های مشکل خونسردی‌ام را حفظ کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اغلب از انتقاد نسبت به اشخاص و افکار آن‌ها خودداری می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	وقتی قانونی کهنه است باید سریعاً عوض شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	وقتی در مورد طرحی کار می‌کنم که مستلزم اقدام سریعی است که به دیگران لطمه می‌زند، احساس ناراحتی نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	وقتی چیزی مرا دگرگون و ناراحت می‌کند، سعی می‌کنم که احساسم را از دیگران پنهان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	به کار بردن الفاظ رکیک، حتی در جلساتی که از زنان و مردان تشکیل می‌شوند، مرا ناراحت نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	فکر می‌کنم که بهترین توصیف درباره من آرام و مؤدب است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

سرزندگی (F)

ردیف	توصیف شخصیت F=سرزندگی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اغلب افرادی که می‌شناسم مرا فردی خوش صحبت می‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	دوست دارم که برای تماشای نمایش یا تفریح کمتر از یک‌بار در هفته (کمتر از معمول) از خانه خارج شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	متنفرم از اینکه در جایی باشم که افراد زیادی برای مصاحبت حضور ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	ساعات زیادی از اوقات فراغتم را به صحبت کردن با دوستانم، درباره لحظات خوبی که در گذشته باهم داشته‌ایم، می‌گذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	ساعات زیادی از اوقات فراغتم را به صحبت کردن با دوستانم، درباره لحظات خوبی که در گذشته باهم داشته‌ایم، می‌گذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	مرا شخصی پر شور و شوق می‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	به کاری علاقه دارم که امکان تغییرات فعالیت‌های متنوع و امکان مسافرت را فراهم کند، حتی اگر با خطرانی همراه باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	موسیقی سنتی را به آهنگ‌های مدرن ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	بی‌تردید در مقایسه با اغلب اشخاص دوست بیشتری دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	با اشتیاق در کارهای اجتماعی شرکت می‌کنم و هرگز کناره‌گیری نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	خوش‌باور بودن و همواره انتظار موفقیت داشتن بهتر از محتاط بودن و قانع بودن است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	بیشتر دلم می‌خواهد بالباس پوشیدن به سلیقه شخصی توجه دیگران را جلب کنم تا آنکه به صورتی موقر لباس بپوشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	یک مهمانی پرسروصدا را مطبوع‌تر از یک شب آرام که به سرگرمی موردعلاقه‌ام اختصاص دهم می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

شخصیت فروتن (F)

ردیف	توصیف شخصیت F=فروتن	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اغلب افرادی که می‌شناسم مرا فردی بد صحبت می‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	دوست دارم که برای تماشای نمایش یا تفریح تقریباً یک‌بار در هفته در حد معمول از خانه خارج شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	متنفرم از اینکه در جایی باشم که افراد زیادی برای مصاحبت حضور دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	ساعات اندکی از اوقات فراغتم را به صحبت کردن با دوستانم، درباره لحظات خوبی که در گذشته باهم داشته‌ایم، می‌گذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	ساعات کمی از اوقات فراغتم را به صحبت کردن با دوستانم، درباره لحظات خوبی که در گذشته باهم داشته‌ایم، می‌گذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	مرا شخصی پر شور و شوق نمی‌دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	به کاری علاقه دارم که امکان تغییرات فعالیت‌های آن و امکان مسافرت را فراهم نکند و با خطرانی همراه نباشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	آهنگ‌های مدرن را به موسیقی سنتی ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	بی‌تردید در مقایسه با اغلب اشخاص دوست کمتری دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	تنها در صورت اجبار در کارهای اجتماعی شرکت می‌کنم و در غیر این صورت کناره‌گیری می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	محتاط بودن و قانع بودن بهتر از خوش‌باور بودن و همواره انتظار موفقیت داشتن است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	بیشتر دلم می‌خواهد به صورتی موقر لباس بپوشم تا آنکه بالباس پوشیدن به سلیقه شخصی توجه دیگران را جلب کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	یک شب آرام را که به سرگرمی موردعلاقه‌ام اختصاص می‌دهم مطبوع‌تر از یک مهمانی پرسروصدا می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

قانون آگاهی (G)

ردیف	توصیف شخصیت G = قانون آگاهی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	وقتی به مشکلات کارم فکر می‌کنم سعی می‌کنم آن‌ها را پیش‌بینی کنم قبل از آنکه با آن‌ها مواجه شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اگر شاهد دعوای دو بچه همسایه باشم می‌گذارم که خودشان از پس هم برآیند	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مشاهده منظره یک اتاق نامرتب و درهم‌ریخته برایم کمی نامطبوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی اشخاص نامرتب و شلخته را می‌بینم آن‌ها را همان‌طور که هستند قبول می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	به عقیده من، آزادی ارزشمندتر از رفتار خوب و احترام به قانون نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	گاهی مردم مرا چرب‌زبان می‌نامند ضمن اینکه عقیده دارند که شخصی دوست‌داشتنی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در همه تصمیم‌هایی که می‌گیرم وظیفه خود میدانم که اصول بنیادی حق و ناحق را رعایت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	شخص موشکافی هستم که همیشه سعی دارد کارها را تا آنجا که ممکن است به خوبی انجام دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	از کاری خوشم می‌آید که مستلزم توجه و دقت عمل است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	گاهی به نصایح خیرخواهانه دیگران گوش نمی‌دهم حتی اگر بدانم که حق با من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

مصلحت‌اندیشی (G)

ردیف	توصیف شخصیت G = مصلحت‌اندیش	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	وقتی به مشکلات کارم فکر می‌کنم به خود می‌گویم که می‌توانم به موقع با آن‌ها مقابله کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اگر شاهد دعوای دو بچه همسایه باشم آن‌ها را نصیحت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مشاهده منظره یک اتاق نامرتب و درهم‌ریخته برایم بسیار نامطبوع است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی اشخاص نامرتب و شلخته را می‌بینم منزعج و ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	به عقیده من، آزادی ارزشمندتر از رفتار خوب و احترام به قانون است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	گاهی مردم مرا بی‌سرزبان می‌نامند ضمن اینکه عقیده دارند که شخصی دوست‌داشتنی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در بعضی تصمیم‌هایی که می‌گیرم وظیفه خود میدانم که اصول بنیادی حق و ناحق را رعایت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	شخص موشکافی نیستم و بعضی مواقع سعی نمی‌کنم کارها را تا آنجا که ممکن است به خوبی انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	از کاری که مستلزم توجه و دقت عمل است خوشم نمی‌آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	هرگز به نصایح خیرخواهانه دیگران گوش نمی‌دهم حتی اگر بدانم که حق با من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

جسارت اجتماعی (H)

ردیف	توصیف شخصیت H = جسارت اجتماعی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در موقعیت‌های اجتماعی خودم را جلو می‌اندازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	همیشه از شرکت در یک مهمانی، بزرگ جشن یا یک جلسه عمومی، خوشحال می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	ایجاد رابطه با اشخاص در یک جمع، به نظرم آسان می‌رسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی کمی سیاست و تشویق برای وادار کردن افراد به کاری لازم است، معمولاً به من رجوع می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	خودم را یک فرد اجتماعی و معاشرتی می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	به هنگام تماس‌های اجتماعی هیجانانگیز را آزادانه بیان می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	از جمله افراد فعالی هستم که همواره خود را با کاری مشغول می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر در بین جمع ناگهان مورد توجه همه واقع شوم، احساس خرسندی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تمایل ندارم که در حضور بزرگ‌ترها (کسانی که باتجربه‌تر و مسن‌تر هستند یا موقعیت بالاتری دارند) سکوت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مخاطب قرار دادن یک گروه بزن که بین این دو ملی در حضور آن گروه، برایم مشکل نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	برایم اتفاق نیفتاده که در موقعیت‌های مختلف اجتماعی «هول» کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	وقتی که در جمع کوچکی هستم، به‌طور فعال مجلس را گرم می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	برایم کمی مطبوع است که موقع کار کردن کسانی به من نگاه کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									

شخصیت جمع گریز (H)

ردیف	توصیف شخصیت H = جمع گریز	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در موقعیت‌های اجتماعی ترجیح می‌دهم که با آرامی در پشت‌صحنه باقی بمانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	همیشه از شرکت در یک مهمانی، بزرگ جشن یا یک جلسه عمومی، ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	ایجاد رابطه با اشخاص در یک جمع، به نظرم سخت می‌رسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی کمی سیاست و تشویق برای وادار کردن افراد به کاری لازم است، اصلاً به من رجوع نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	خودم را یک فرد اجتماعی و معاشرتی نمی‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	به هنگام تماس‌های اجتماعی هیجانانگیز را در خودم نگه می‌دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	از جمله افراد غیر فعالی هستم که هرگز خود را با کاری مشغول نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر در بین جمع ناگهان مورد توجه همه واقع شوم، احساس ناراحتی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تمایل دارم که در حضور بزرگ‌ترها (کسانی که باتجربه‌تر و مسن‌تر هستند یا موقعیت بالاتری دارند) سکوت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مخاطب قرار دادن یک گروه بزن که بین این دو ملی در حضور آن گروه، برایم مشکل است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	برایم اتفاق افتاده که در موقعیت‌های مختلف اجتماعی «هول» کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	وقتی که در جمع کوچکی هستم، در کناری می‌نشینم و می‌گذارم که دیگران مجلس را گرم کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	برایم کمی نامطبوع است که موقع کار کردن کسانی به من نگاه کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									

حساسیت اجتماعی (I)

ردیف	توصیف شخصیت I = حساسیت اجتماعی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	ترجیح می‌دهم که در خیابان برای تماشای نقاشی کردن یک هنرمند بایستم تا آنکه به جروب‌بخت افراد گوش دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در مدرسه بیشتر به موسیقی علاقه داشتم یا علاقه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به نظر جالب‌تر است که انسان راهنمای جوانان برای یافتن کار باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	زیبایی یک شعر را بیشتر از یک سلاح خوش ساخت تحسین می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	در مدرسه درس فارسی را ترجیح می‌دادم یا ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	جالب‌تر است که انسان نمایشنامه‌نویس باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	وقتی در جای ناشناخته‌ای هستم از حس جهت‌یابی خوبی برخوردارم به آسانی می‌توانم شمال، جنوب، شرق و غرب را مشخص کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	وقتی مطلبی را می‌خوانم، ترجیح می‌دهم که یک داستان احساسی و خیال برانگیز باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	موسیقی مورد علاقه من هیجان‌انگیز و احساساتی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	چون روش‌های منظم و منطقی اغلب به موفقیت منتهی می‌شود پس استفاده از اعمال قدرت لازم نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

واقع‌گرایی (I)

ردیف	توصیف شخصیت I = واقع‌گرا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	ترجیح می‌دهم که در خیابان به جروب‌بخت افراد گوش دهم تا آنکه برای تماشای نقاشی کردن یک هنرمند بایستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در مدرسه بیشتر به کارهای دستی علاقه داشتم یا علاقه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به نظر جالب‌تر است که انسان مسئول بخش بالا بردن بازده باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	یک سلاح خوش ساخت را بیشتر از زیبایی یک شعر تحسین می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	در مدرسه درس ریاضی یا حساب را ترجیح می‌دادم یا ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	جالب‌تر است که انسان یک مهندس ساختمان باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	وقتی در جای ناشناخته‌ای هستم از حس جهت‌یابی خوبی برخوردار نیستم به آسانی نمی‌توانم شمال، جنوب، شرق و غرب را مشخص کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	وقتی مطلبی را می‌خوانم، ترجیح می‌دهم که یک گزارش مستند درباره عملیات جنگی یا مبارزات سیاسی باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	موسیقی مورد علاقه من سبک و جدآور است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	چون روش‌های منظم و منطقی همیشه به موفقیت منتهی نمی‌شود گاهی استفاده از اعمال قدرت لازم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

تیزبینی (L)

ردیف	توصیف شخصیت L = تیزبینی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اگر مسئولیتی به من محول شود، خواهان آن هستم که از دستوراتم تبعیت کنند وگرنه استعفا می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی اشخاص ریاست مآب سعی کنند مرا زیر فشار قرار دهند کم‌وبیش به‌عکس خواسته آن‌ها عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اگر یقین داشته باشم که کسی ظالم است یا آنکه رفتاری خودخواهانه دارد، اگر برایم موجب دردسر شود شاید او را رسوا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	گاهی برای تفریح حرف‌های بی‌معنا می‌زنم تا افراد را متعجب کنم و آن‌وقت ببینم که چه می‌گویند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	گاهی از کسانی که پشت سر من بدگویی‌هایی کرده‌اند که اصلاً حقیقت نداشته است ناراحت شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	معمولاً با افراد پرمدعا کنار می‌آیم حتی اگر خیلی متکبر یا از خودراضی باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اگر کسی علیه من خشمگین شود کوشش می‌کنم که وی را آرام سازم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	وقتی مقاله غیرمنصفانه‌ای را در یک مجله می‌خوانم بیشتر تمایل دارم آن را فراموش کنم تا آنکه بخواهم مقابله به‌مثل کنم و طرز فکر خودم را به آن‌ها بگویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	مافوق‌ها یا اعضای خانواده‌ام معمولاً وقتی از من ایراد می‌گیرند که یک دلیل واقعی وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اگر به یک تذکر ظریف و زیرکانه من توجه نشود پافشاری نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

شخصیت خودجوش (L)

ردیف	توصیف شخصیت L = خودجوش	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اگر مسئولیتی به من محول شود، خواهان آن نیستم که از دستوراتم تبعیت کنند و استعفا نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی اشخاص ریاست مآب سعی کنند مرا زیر فشار قرار دهند دقیقاً به‌عکس خواسته آن‌ها عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اگر یقین داشته باشم که کسی ظالم است یا آنکه رفتاری خودخواهانه دارد، اگر برایم موجب دردسر شود حتماً او را رسوا می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	همیشه برای تفریح حرف‌های بی‌معنا می‌زنم تا افراد را متعجب کنم و آن‌وقت ببینم که چه می‌گویند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	همیشه از کسانی که پشت سر من بدگویی‌هایی کرده‌اند که اصلاً حقیقت نداشته است ناراحت شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	معمولاً با افراد پرمدعا کنار نمی‌آیم مخصوصاً اگر خیلی متکبر یا از خودراضی باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اگر کسی علیه من خشمگین شود، خیلی ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	وقتی مقاله غیرمنصفانه‌ای را در یک مجله می‌خوانم بیشتر تمایل ندارم آن را فراموش کنم و می‌خواهم مقابله به‌مثل کنم و طرز فکر خودم را به آن‌ها بگویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	مافوق‌ها یا اعضای خانواده‌ام معمولاً وقتی از من ایراد می‌گیرند که یک دلیل واقعی وجود ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اگر به یک تذکر ظریف و زیرکانه من توجه نشود تکرار می‌کنم تا بلکه دیگران متوجه آن شوند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

تفکر عمیق (M)

ردیف	توصیف شخصیت M = تفکر عمیق	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	برای والدین مهم‌تر است که به فرزندان خود کمک کنند تا شکوفا شوند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در یک کار گروهی: ترجیح می‌دهم کوشش کنم که گردش کار بهتر شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	حافظه‌ام بسیاری از چیزهای بی‌اهمیت مثل اسم مغازه‌های شهر را به دست فراموشی می‌سپارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	به هنگام یک سفر طولانی ترجیح می‌دهم که چیزی جدی اما جالب را بخوانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	مقاله‌نویسی در مجلات درباره نمایش کنسرت، اپرا و غیره می‌تواند خیلی برایم لذت‌بخش باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	وقتی در جلسه‌ای مجبور باشم از جایم تکان نخورم هرگز احتیاج ندارم که چیزی را خط‌خطی کنم یا به خود پیچ‌وناب دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	دوست دارم که در بخش نظارت بر بزهکارانی که به‌صورت مشروط آزاد می‌شوند، کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	تقریباً همیشه می‌توانم عدم صداقت مردم را در چهره آن‌ها ببینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	برای مردم خوب نیست که تعطیلات و مرخصی‌ها طولانی‌تر شوند و همه اجباراً از آن استفاده کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	شیوه بعضی از افراد را که در خیابان‌ها با مغازه‌ها دیگران را ورنده می‌کنند، دوست دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	انسان در معاشرت با غریبه‌ها به دلیل خطر سرایت بیماری‌ها و غیره نباید محتاط باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	گفتگو با افراد معمولی که به عادت و سنت‌های خود پایبند هستند غالباً جالب و آموزنده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	بعضی چیزها آن‌قدر مرا خوشحال می‌کنند که ترجیح می‌دهم درباره آن‌ها حرف بزنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۱۷ نمره:										

عمل‌گرایی (M)

ردیف	توصیف شخصیت M = عمل‌گرا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	برای والدین مهم‌تر است که به فرزندان خود یاد دهند که چگونه حالات هیجانی خود را کنترل کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در یک کار گروهی ترجیح می‌دهم مسئولین گزارش پیشرفت کار را بر عهده داشته و مراقبت کنم که مقررات اجرا شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	حافظه‌ام بسیاری از چیزهای بی‌اهمیت مثل اسم مغازه‌های شهر را به دست فراموشی نمی‌سپارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	به هنگام یک سفر طولانی ترجیح می‌دهم که وقتم را با حرف زدن درباره این‌و آن موضوع با یک هم‌سفر بگذرانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	مقاله‌نویسی در مجلات درباره نمایش کنسرت، اپرا و غیره می‌تواند کمی برایم لذت‌بخش باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	وقتی در جلسه‌ای مجبور باشم از جایم تکان نخورم معمولاً احتیاج دارم که چیزی را خط‌خطی کنم یا به خود پیچ‌وناب دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	دوست ندارم که در بخش نظارت بر بزهکارانی که به‌صورت مشروط آزاد می‌شوند، کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	تقریباً هرگز نمی‌توانم عدم صداقت مردم را در چهره آن‌ها ببینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	برای همه مردم بهتر است که تعطیلات و مرخصی‌ها طولانی‌تر شوند و همه اجباراً از آن استفاده کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	شیوه بعضی از افراد را که در خیابان‌ها با مغازه‌ها دیگران را ورنده می‌کنند، دوست ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	— انسان در معاشرت با غریبه‌ها به دلیل خطر سرایت بیماری‌ها و غیره باید محتاط باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	گفتگو با افراد معمولی که به عادت و سنت‌های خود پایبند هستند مرا کسل می‌کند چون سطحی و بی‌فایده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	بعضی چیزها آن‌قدر مرا ناراحت می‌کنند که ترجیح می‌دهم درباره آن‌ها حرف بزنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۱۷ نمره:										

صراحت (N)

ردیف	توصیف شخصیت N=صراحت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	فقط اگر لازم باشد درباره احساس هایم حرف می زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ترجیح می دهم که با اشخاص مبادی آداب معاشرت کنم تا با افراد بی ظرافت و بی ملاحظه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اگر کسی به من چیزی بگوید که میدانم نادرست است ترجیح می دهم به خود بگویم: این شخص یک دروغ گو است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	برای مسافرت به خارج ترجیح می دهم که مسیری را که کارشناسان تورهای مسافرتی تعیین می کنند طی کنم به جای آنکه خودم درباره مکان هایی که می خواهم ببینم، تصمیم بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	در پرورش یک کودک، آنچه مهم تر است برخورد کردن وی از محبت کافی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	ترجیح می دهم که پیامد یک کار پر درآمد اما بی ثبات را بپذیرم به جای آنکه یک کار ثابت و کم درآمد را قبول کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	همیشه احساس می کنم که دلم می خواهد به یک فعالیت بدنی که مستلزم تلاش فراوانی است، بپردازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	می توانم زندگی یک دامپزشک را که به مداوا و جراحی حیوانات می پردازد، دوست داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	با میل و لذت غذا می خورم و همیشه نظم و نظافت را مثل بسیاری از اشخاص رعایت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	در موقعیت هایی که می توانند نتایج وخیم داشته باشند باید از جنجال بپا کردن و حرف خود را به کرسی نشاندن خودداری کرد مخصوصاً اگر دور از آرامش و ادب باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

محافظه کاری (N)

ردیف	توصیف شخصیت N=محافظه کاری	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	با کمال میل هر بار که فرصت داشته باشم درباره احساس هایم حرف می زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ترجیح می دهم که با افراد بی ظرافت و بی ملاحظه معاشرت کنم تا با اشخاص مبادی آداب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	اگر کسی به من چیزی بگوید که میدانم نادرست است ترجیح می دهم به خود بگویم: حتماً اطلاعات غلطی به او داده اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	برای مسافرت به خارج ترجیح می دهم که خودم درباره مکان هایی که می خواهم ببینم، تصمیم بگیرم به جای آنکه مسیری را که کارشناسان تورهای مسافرتی تعیین می کنند طی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	در پرورش یک کودک، آنچه مهم تر است یاد دادن آداب و عادت خوب به اوست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	ترجیح می دهم که یک کار ثابت و کم درآمد را قبول کنم به جای آنکه پیامد یک کار پر درآمد اما بی ثبات را بپذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	کمیگاهی احساس می کنم که دلم می خواهد به یک فعالیت بدنی که مستلزم تلاش فراوانی است، بپردازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	نمی توانم زندگی یک دامپزشک را که به مداوا و جراحی حیوانات می پردازد، دوست داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	با میل و لذت غذا می خورم اما همیشه نظم و نظافت را مثل بعضی از اشخاص رعایت نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	در موقعیت هایی که می توانند نتایج وخیم داشته باشند نباید از جنجال بپا کردن و حرف خود را به کرسی نشاندن خودداری کرد حتی اگر دور از آرامش و ادب باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

امنیت (O)

ردیف	توصیف شخصیت 0=ایمن	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	بی‌تفاوتم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	گاه‌گاهی برایم اتفاق می‌افتد که خطر مبهمی را احساس می‌کنم یا ترسی ناگهانی بر من غلبه می‌کند. بدون آن که دلایل آن را بفهمم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس سرافکندگی نمی‌کنم وقتی که افراد در حضور دیگران مرا مورد انتقاد قرار می‌دهند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	گاهی بعضی‌ها به من گوشزد می‌کنند که هیجانم را در صدا و رفتارم به وضوح، نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	کم‌وبیش از تعریف و تمجید دیگران درباره خودم، ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	هرگز احساس نمی‌کنم که تنبیه خواهم شد حتی وقتی خطایی کرده باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	تصور اینکه یک بیماری می‌تواند دارای یک علت روانی به اندازه یک علت بدنی باشد، مبالغه آمیز است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	به من به عنوان شخصی زحمتکش که موفقیت زیادی کسب کرده است، می‌نگرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر اشتباهی مرا برای کاری که نکرده‌ام سرزنش کنند. علی‌رغم موقعیت، کمی احساس گناه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	وقتی که رئیس مرا احضار می‌کند. به خود می‌گویم که از فرصت استفاده کنم تا چیزی را که می‌خواهم درخواست کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	بیشتر وقت‌ها حال دیدن دیگران را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	اگر آشنایم با من بدرفتاری کنند و نشان دهند که از من خوششان نمی‌آید اصلاً ناراحت نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	اگر مردم از صمیمیت من سوءاستفاده کنند به من بر نمی‌خورد و زود آن را از یاد می‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	دیگران مرا شخصی ثابت قدم و نفوذپذیر می‌دانند که زیر تأثیر فراز و نشیب زندگی قرار نمی‌گیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

نگرانی‌ها (O)

ردیف	توصیف شخصیت 0=نگران	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	بی‌تفاوتم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	همیشه برایم اتفاق می‌افتد که خطر مبهمی را احساس می‌کنم یا ترسی ناگهانی بر من غلبه می‌کند. بدون آن که دلایل آن را بفهمم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به شدت احساس سرافکندگی می‌کنم وقتی که افراد در حضور دیگران مرا مورد انتقاد قرار می‌دهند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	همیشه اکثراً به من گوشزد می‌کنند که هیجانم را در صدا و رفتارم به وضوح، نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	همیشه از تعریف و تمجید دیگران درباره خودم، ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	گاهی احساس می‌کنم که تنبیه خواهم شد حتی وقتی هیچ خطایی نکرده باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	تصور اینکه یک بیماری می‌تواند دارای یک علت روانی به اندازه یک علت بدنی باشد، مبالغه آمیز نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	به من به عنوان شخصی زحمتکش که چندان موفقیتی کسب نکرده است، می‌نگرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر اشتباهی مرا برای کاری که نکرده‌ام سرزنش کنند ایداً احساس گناه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	وقتی که رئیس مرا احضار می‌کند. می‌ترسم که خطایی از من سرزده باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	بعضی وقت‌ها حال دیدن هیچ‌کس را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	اگر آشنایم با من بدرفتاری کنند و نشان دهند که از من خوششان نمی‌آید دل شکسته می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	اگر مردم از صمیمیت من سوءاستفاده کنند به من بر نمی‌خورد و زود آن را از یاد نمی‌برم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	دیگران مرا شخصی بی‌ثبات و نفوذپذیر می‌دانند که زیر تأثیر فراز و نشیب زندگی قرار می‌گیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

نواندیشی (Q1)

ردیف	توصیف شخصیت Q1 = نواندیش	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	با پول می‌توان تقریباً همه چیز را به دست آورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	تصمیم‌های من بیشتر از عقل پیروی می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	آنچه جهان ما بدان نیاز دارد شهروندانی جدی‌تر و باثبات‌تر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	همیشه نسبت به مقاصد تبلیغاتی موجود در چیزهایی که می‌خوانم، آگاهی کامل دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	وقتی نوجوان بودم اگر عقیده‌ام با عقیده والدینم متفاوت بود، معمولاً بر عقیده خود پافشاری می‌کردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	ترجیح می‌دهم شغلی داشته باشم با یک حقوق ثابت و مطمئن	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	شکوه و جلال تشریفات رسمی بزرگ از رسومی هستند که باید حفظ شوند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	اگر شاهد اختلاف نظر شدید در یک جلسه بحث باشم دوست دارم که یکی بر دیگران پیروز شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹	به نظر من مهم‌ترین مسئله‌ای که باید در عصر جدید حل شود ارزش‌های اخلاقی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰	فکر می‌کنم جامعه باید این خردمندی را داشته باشد که آداب خود را نوین گرداند و عادات کهنه یا سنت‌های محض خود را رها کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
جمع از ۹۰ نمره:							

شخصیت محافظه کار (Q1)

ردیف	توصیف شخصیت Q1 = محافظه کار	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	مطمئن نیستم که با پول می‌توان تقریباً همه چیز را به دست آورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۲	تصمیم‌های من بیشتر از احساس قلبی پیروی می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۳	آنچه جهان ما بدان نیاز دارد تعداد بیشتری از افراد آرمان نگر است که دارای طرح‌هایی برای جهانی بهتر هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۴	هرگز نسبت به مقاصد تبلیغاتی موجود در چیزهایی که می‌خوانم، آگاهی کامل ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۵	وقتی نوجوان بودم اگر عقیده‌ام با عقیده والدینم متفاوت بود، معمولاً نظر آن‌ها را می‌پذیرفتم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۶	ترجیح می‌دهم شغلی داشته باشم با یک حقوق بیشتر که لازمه آن مجاب کردن دائم دیگران درباره شایستگی خودم برای آن شغل است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	شکوه و جلال تشریفات رسمی بزرگ از رسومی هستند که <u>نباید</u> حفظ شوند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۸	اگر شاهد اختلاف نظر شدید در یک جلسه بحث باشم دلم می‌خواهد که آرامش برقرار گردد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۹	به نظر من مهم‌ترین مسئله‌ای که باید در عصر جدید حل شود مشکلات سیاسی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱۰	فکر می‌کنم جامعه باید این خردمندی را داشته باشد که آداب خود را نوین <u>نگرداند</u> و عادات کهنه یا سنت‌های محض خود را رها <u>کنند</u> .	۱	۲	۳	۴	۵	۶
جمع از ۹۰ نمره:							

خودکفایی (Q2)

ردیف	توصیف شخصیت Q2 = خودکفا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وقتی نوجوان بودم گاهی در فعالیت‌های ورزشی مدرسه شرکت می‌کردم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ترجیح می‌دهم که یک دفتر کار برای خودم به‌تنهایی داشته باشم، بی‌آنکه با دیگری در آن سهیم باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ترجیح می‌دهم که در آرامش از زندگی دلخواه خودم لذت ببرم تا آنکه به خاطر موفقیت‌هایم مورد تحسین واقع شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	برای قرار گرفتن در جریان امور، دوست دارم درباره آن‌ها با دیگران تبادل نظر کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	دوست دارم که نقش فعالی در کارهای اجتماعی انجمن‌ها و ... بر عهده گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اگر مردم فکر می‌کنند که من آدم نامقید و متفاوتی هستم، خیلی ناراحت می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	برای انجام چیزی ترجیح می‌دهم با یک گروه کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	دوست دارم برنامه کارم را خودم به‌تنهایی تعیین کنم بدون آنکه دیگران در کارم دخالت کنند یا به من توصیه کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	وقتی کتابی را می‌خوانم که خوب نوشته شده است بهتر یاد می‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	اغلب اشخاص خوشبخت‌تر می‌شدند اگر بیشتر مانند دوستانشان زندگی و مثل دیگران عمل نمی‌کردند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

آنکا به دیگران (Q2)

ردیف	توصیف شخصیت Q2 = متکی به دیگران	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وقتی نوجوان بودم بسیار زیاد در فعالیت‌های ورزشی مدرسه شرکت می‌کردم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ترجیح می‌دهم که یک دفتر کار برای خودم به‌تنهایی نداشته باشم و با دیگری در آن سهیم باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ترجیح می‌دهم که در سختی از زندگی دلخواه خودم لذت ببرم، ولی به خاطر موفقیت‌هایم مورد تحسین واقع شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	برای قرار گرفتن در جریان امور، دوست دارم به گزارش‌های خبری اعتماد کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	دوست ندارم که نقش فعالی در کارهای اجتماعی انجمن‌ها و ... بر عهده گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اگر مردم فکر می‌کنند که من آدم نامقید و متفاوتی هستم، اصلاً ناراحت نمی‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	برای انجام چیزی ترجیح می‌دهم تنها کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	دوست ندارم برنامه کارم را خودم به‌تنهایی تعیین کنم بدون آنکه دیگران در کارم دخالت کنند یا به من توصیه کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	وقتی در یک بحث گروهی شرکت می‌کنم بهتر یاد می‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	اغلب اشخاص خوشبخت‌تر می‌شدند اگر بیشتر مانند دوستانشان زندگی و مثل دیگران عمل می‌کردند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

کمال گرایی (Q3)

ردیف	توصیف شخصیت Q3=کمال گرا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	گاهی برایم اتفاق می افتد که وقتی در آینه نگاه می کنم به درستی نمی دانم که سمت راستم کجاست و سمت چپم کجاست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی حرف می زنم دوست دارم که افکارم را قبلاً منظم کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اناقم را همواره مرتب نگه می دارم و معمولاً جای همه چیز را به خوبی می دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می کنم که از بسیاری جهات، پختگی کامل دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در انجام یک وظیفه احساس رضایت نمی کنم مگر آنکه کوچک ترین جزئیات، دقیقاً بررسی شده باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	کاملاً با این جمله موافقم که رئیس اگر اشتباه کند، باز هم رئیس است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	همیشه دلم می خواهد ابتدا به آنچه میگویم اطمینان داشته باشم و سپس به استدلال بپردازم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	غالباً در شرایطی قرار می گیرم که به سختی می توانم از احساس دلسوزی به خودم خودداری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	گاهی اعمالم تحت تأثیر احساسات حسادت آمیز، قرار می گیرند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	دوست دارم به میل خود عمل کنم تا آنکه از قواعد مرسوم تبعیت کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

لذت گرایی (Q3)

ردیف	توصیف شخصیت Q3=لذت گرایی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	همیشه برایم اتفاق می افتد که وقتی در آینه نگاه می کنم به درستی نمی دانم که سمت راستم کجاست و سمت چپم کجاست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی حرف می زنم دوست دارم که هر چه را به فکر می رسد بیان کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اناقم را همواره مرتب نگه نمی دارم و معمولاً جای همه چیز را به خوبی نمی دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می کنم که از بسیاری جهات، پختگی کامل ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در انجام یک وظیفه احساس رضایت می کنم حتی اگر کوچک ترین جزئیات، دقیقاً بررسی نشده باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	کاملاً با این جمله مخالفم که رئیس اگر اشتباه کند، باز هم رئیس است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	فقط وقتی موقعیت اجازه دهد دلم می خواهد ابتدا به آنچه میگویم اطمینان داشته باشم و سپس به استدلال بپردازم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	هرگز در شرایطی قرار نمی گیرم که به سختی بتوانم از احساس دلسوزی به خودم خودداری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	گاهی اعمالم تحت تأثیر احساسات حسادت آمیز، قرار می گیرند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	دوست ندارم به میل خود عمل کنم بلکه می خواهم از قواعد مرسوم تبعیت کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

آرامش (Q4)

ردیف	توصیف شخصیت Q4=آرام	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	کمی موافقم	بی‌تفاوت	کمی مخالف	تا حدودی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف
۱	هرگز برایم اتفاق نمی‌افتد که با فکر کردن به آنچه طی روز گذشته است دچار حالت تنش و عصبانیت شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	هرگز برایم اتفاق نیفتاده که هنگام حرف زدن با اشخاص از خودم ببرسم که آیا نسبت به آنچه به آن‌ها می‌گویم، علاقه دارند؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	شیوه انتقاد بسیاری از اشخاص نسبت به من، به من کمک می‌کند و هرگز مرا برآشفته نمی‌سازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	همیشه می‌توانم ابراز احساساتم را کاملاً کنترل کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	هرگز عدم موفقیت مرا ناراحت نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	همیشه خوب می‌خواهم و هرگز در خواب راه نمی‌روم و حرف نمی‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	هرگز نسبت به اشخاص عصبانی نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	همیشه می‌توانم بدون اشکال از عادات قدیمی خودم صرف‌نظر کنم بدون آنکه بار دیگر آن‌ها را از سر گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	دچار تنش و ناراحتی نمی‌شوم وقتی به همه کارهایی که باید انجام دهم، فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	وقتی مشغول بازی در یک مسابقه هستم و تماشاچی‌ها با فریاد به من توصیه‌هایی می‌کنند، دست‌وپایم را گم نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	گاهی چیزهای بزرگ مرا عصبانی نمی‌کنند، با وجود آنکه می‌دانم خیلی اهمیت دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	کمتر اتفاق می‌افتد که تحت تأثیر یک موقعیت چیزی بگویم که بعداً از گفتن آن شدیداً متأسف شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	وقتی چیزی به شدت مرا عصبی می‌کند میدانم که سریعاً آرامشم را به دست می‌آورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

اضطراب (Q4)

ردیف	توصیف شخصیت Q4=مضطرب (پرتنش)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	کمی موافقم	بی‌تفاوت	کمی مخالف	تا حدودی مخالف	مخالف	کاملاً مخالف
۱	گاهی برایم اتفاق می‌افتد که با فکر کردن به آنچه طی روز گذشته است دچار حالت تنش و عصبانیت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	گاهی برایم اتفاق می‌افتد که هنگام حرف زدن با اشخاص از خود می‌برسم که آیا نسبت به آنچه به آن‌ها می‌گویم، علاقه دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	غالباً شیوه انتقاد بسیاری از اشخاص نسبت به من به جای آنکه به من کمک کند مرا برآشفته می‌سازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	هرگز نمی‌توانم ابراز احساساتم را کاملاً کنترل کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	همیشه کوچک‌ترین عدم موفقیت به شدت مرا ناراحت می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	همیشه بد می‌خواهم و همیشه در خواب راه می‌روم و حرف می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	غالباً خیلی زود نسبت به اشخاص عصبانی می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	هرگز نمی‌توانم بدون اشکال از عادات قدیمی خودم صرف‌نظر کنم و بار دیگر آن‌ها را از سر می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	دچار تنش و ناراحتی می‌شوم وقتی به همه کارهایی که باید انجام دهم، فکر می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	وقتی مشغول بازی در یک مسابقه هستم و تماشاچی‌ها با فریاد به من توصیه‌هایی می‌کنند، دست‌وپایم را گم می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	گاهی چیزهای کوچک مرا در حد غیرقابل‌تحملی عصبانی می‌کنند، با وجود آنکه می‌دانم اصلاً اهمیت ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	خیلی اتفاق می‌افتد که تحت تأثیر یک موقعیت چیزی بگویم که بعداً از گفتن آن شدیداً متأسف می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	وقتی چیزی به شدت مرا عصبی می‌کند میدانم که سریعاً آرامشم را به دست نمی‌آورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۱۷ نمره:										

کاربرد آزمون کتل در مشاوره ازدواج

ردیف	نام عامل	هر دو مثبت	هر دو منفی	مرد مثبت، زن منفی	مرد منفی، زن مثبت
1	A: صمیمیت	زندگی مطلوب	زندگی دشوار	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی غیرقابل تحمل
2	B: هوش	زندگی خوب	می توانند با هم زندگی کنند	زندگی معمولی	زندگی دشوار
3	C: ثبات هیجانی	زندگی عالی	می توانند با هم زندگی کنند	زندگی خوب	زندگی غیرقابل تحمل
4	E: سلطه جویی	زندگی دشوار	زندگی خوب	زندگی معمولی	زندگی دشوار
5	F: سرزندگی و نشاط	زندگی عالی	زندگی معمولی	زندگی خوب	زندگی دشوار
6	G: سازگاری	زندگی عالی	زندگی خوب	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی خوب
7	H: جسارت	زندگی خوب	زندگی معمولی در خانواده بسته	زندگی ناراحت	زندگی دشوار
8	I: حساسیت	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی معمولی	زندگی دشوار	زندگی خوب
9	L: سوءظن	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی عالی	زندگی دشوار	زندگی دشوار
11	M: خلاقیت	عشق و نفرت افراطی	زندگی خوب	زندگی معمولی	زندگی دشوار
11	N: زیرکی	زندگی دشوار و پیچیده	زندگی خوب	زندگی معمولی	زندگی دشوار
12	O: احساس ایمنی	زندگی دشوار	زندگی خوب	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی معمولی
13	Q1: نواندیشی	زندگی خوب	زندگی خوب	زندگی معمولی	زندگی دشوار
14	Q2: خودبسندي	زندگی دشوار	زندگی خوب	زندگی عالی	زندگی دشوار
15	Q3: خويشتن داری	زندگی عالی	زندگی دشوار	زندگی معمولی	زندگی دشوار
16	Q4: تنش	زندگی غیرقابل تحمل	زندگی عالی	زندگی دشوار	زندگی معمولی

توضیح: اگر عامل L و E و G بالا باشد، دو O مثبت می توانند زندگی خوبی با هم داشته باشند. به شرط اینکه ارزش هایشان با هم هماهنگ باشد. و نیز به شرط اینکه عامل L و E و G در یک طرف زیاد بالا نباشد چون در این شرایط تعارض و نزاع بین طرفین شدید است.

شناخت مشکل گشاهای زندگی ۱۱۰

ردیف	عبارات توصیفی مشکل گشا	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس می‌کنم مورد توجه و محبت خانواده هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	خوش رفتاری و اعتمادسازی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	محبت و مودت (ابراز محبت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	صله رحم و درک اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	استقلال (تقسیم وظایف)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	توکل (خدااباوری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	رضایت، تسلیم، علم و قدرت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	کار، تلاش و نظم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	اطاعت از خدا، رسول ولی امر و مهارت جرأت‌مندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	عمل به تکلیف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	تقوا و تدبیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۹ نمره:									

شناخت تله‌های زندگی ۱۱۰

ردیف	عبارات توصیفی تله‌های زندگی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس رهاشدگی و تنهایی می‌کنم. (خواهش می‌کنم مرا تنها نگذار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	احساس بی‌اعتمادی و بد رفتاری دارم. (نمی‌توانم به کسی اعتماد کنم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	دچار محرومیت‌های هیجانی هستم. (هیچ‌کس مرا دوست ندارد.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	دچار محرومیت‌های اجتماعی هستم. (وصله ناجور هر جمعی هستم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	احساس وابستگی می‌کنم. (به‌تنهایی موفق نمی‌شوم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	احساس آسیب‌پذیری دارم. (حادثه در کمین است.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	احساس نقص و شرم دارم. (من بی‌ارزشم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	احساس شکست می‌کنم. (شکست حتمی است)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	احساس اطاعت و فرمانبری می‌کنم. (مجبورم همیشه از خواسته‌های دیگران تبعیت کنم.)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	معیارهایم سخت‌گیرانه است. (پرتوقع و کمال طلبم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	احساس استحقاق کامل دارم. (من باید به تمام خواسته‌هایم برسم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۹ نمره:									

طرحواره احساس توجه و همراهی دیگران (۱)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	اصلاً نگران نیستم که افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به دیگران وابسته نیستم چون خودم از عهده خودم برمی آیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	احساس می کنم از پایگاه های حمایتی مطمئنی برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	عاشق کسانی می شوم که تعهدی در رابطه با من دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	همه خواهان رابطه پایدار با من هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگی ام از من دور می شوند، مأیوس نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	هیچ وقت از اینکه افراد موردعلاقه ام مرا ترک کنند نگران نمی شوم و آن ها را از خودم دور نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	افراد نزدیک من پیش بینی پذیرند. همیشه با من مهربان هستند و لحظه ای مرا به حال خودم رها نمی کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	من به هیچ وجه به افراد وابسته نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	هیچ وقت من تنها و بی کس نخواهم ماند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره احساس رهاشدن و تنهایی (۱)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	شدیداً نگرانم که مبدا افرادی را که دوست دارم مرا ترک کنند یا بمیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به دیگران خیلی وابسته ام چون می ترسم مبدا مرا به حال خود بگذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	احساس می کنم هیچ پایگاه حمایتی مطمئنی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	عاشق کسانی می شوم که تعهدی در رابطه با من ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	هیچ کس خواهان رابطه پایدار با من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	وقتی احساس می کنم که افراد مهم زندگی ام از من دور می شوند، مأیوس می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	برخی اوقات از اینکه افراد موردعلاقه ام مرا ترک کنند چنان نگران می شوم که آن ها را از خودم دور می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	افراد نزدیک من پیش بینی ناپذیرند. یک آن با من مهربان هستند و لحظه ای بعد مرا به حال خودم رها می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	من به شدت به افراد وابسته می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	در نهایت من تنها و بی کس خواهم ماند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره اعتماد و خوش رفتاری (۲)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس می‌کنم که هیچ‌کس نمی‌خواهد به من صدمه بزند یا از من سوءاستفاده کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در طول زندگی، هیچ‌کس از من سوءاستفاده نکرده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	هیچ‌کس به من خیانت نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می‌کنم که نیازی نیست در برابر دیگران از خودم محافظت کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	حتی اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوءاستفاده نمی‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برای پی بردن به صداقت دیگران، نیازی به امتحان آن‌ها نمی‌بینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، من پیش‌دستی نمی‌کنم و به او صدمه نمی‌زنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	نمی‌ترسم و به دیگران اجازه می‌دهم تا با من صمیمی شوند چون دیر یا زود به من سود می‌رسانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می‌کنم، خوشحال می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	افرادی که به آن‌ها اعتماد داشتم با من خوش رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) داشته‌اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره بی‌اعتمادی و بدر رفتاری (۲)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس می‌کنم که دیگران می‌خواهند به من صدمه بزنند یا از من سوءاستفاده کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در طول زندگی، افرادی که به من نزدیک شده‌اند، از من سوءاستفاده کرده‌اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	دیگران دیر یا زود به من خیانت می‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می‌کنم که باید در برابر دیگران از خودم سخت محافظت کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اگر در برابر دیگران از خودم محافظت نکنم از من سوءاستفاده می‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برای پی بردن به صداقت دیگران، دست به امتحان آن‌ها می‌زنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اگر کسی بخواهد به من صدمه بزند، پیش‌دستی می‌کنم و به او صدمه می‌زنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	می‌ترسم که به دیگران اجازه بدهم تا با من صمیمی شوند چون دیر یا زود به من آسیب می‌زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	وقتی به کارهای دیگران در قبال خودم فکر می‌کنم، عصبانی می‌شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	افرادی که به آن‌ها اعتماد داشتم با من بدر رفتاری (کلامی، جسمی و جنسی) کرده‌اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره مهارت‌های هیجانی (۳)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به عشق بیشتری در زندگی‌ام نیاز ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	واقعاً همه مرا درک می‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که باعاطفه و مهربان هستند و نیازهای عاطفی مرا برآورده می‌سازند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می‌کنم صمیمی‌ترین افراد زندگی‌ام بهترین پاسخگوی نیازهای عاطفی من هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	افراد خاصی در زندگی‌ام دارم که می‌خواهند احساس‌هایشان را با من به اشتراک بگذارند واقعاً نگران حال من باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	در زندگی‌ام کسانی هستند که مرا دوست دارند، به من محبت می‌کنند و با من صادقانه رفتار می‌کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	کسانی در زندگی‌ام هستند که واقعاً به حرف دل من گوش می‌دهند، مرا درک می‌کنند و احساس‌های واقعی مرا می‌شناسند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	خیلی برای من آسان است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من نباشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	خیلی راحت به دیگران اجازه می‌دهم که دوستم داشته باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	هیچ وقت تنها نبوده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره محرومیت‌های هیجانی (۳)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به عشق بیشتری در زندگی‌ام نیاز دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	واقعاً هیچ کس مرا درک نمی‌کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اغلب تمایل دارم با کسانی رابطه برقرار کنم که بی‌عاطفه و مهر گسل هستند و نیازهای عاطفی مرا برآورده نمی‌سازند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	احساس می‌کنم حتی صمیمی‌ترین افراد زندگی‌ام نیز پاسخگوی نیازهای عاطفی من نیستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	هیچ فرد خاصی در زندگی‌ام ندارم که بخواهد احساس‌هایش را با من به اشتراک بگذارد واقعاً نگران حال من باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	در زندگی‌ام کسی نیست که مرا دوست بدارد، به من محبت کند و با من صادقانه رفتار کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	کسی در زندگی‌ام نیست که واقعاً به حرف دل من گوش دهد، مرا درک کند و احساس‌های واقعی مرا بشناسد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	خیلی برای من دشوار است که به دیگران اجازه دهم از من حمایت و راهنمایی کنند، حتی اگر این خواسته درونی من باشد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	سخت به دیگران اجازه می‌دهم که دوستم داشته باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	بیشتر اوقات تنها بوده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره جذب اجتماعی (۴)

رتبه	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در موقعیت‌های اجتماعی کمرو خجالتی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در میهمانی‌ها و در حضور دیگران، احساس می‌کنم باهوش و دوست‌داشتنی هستم؛ و می‌دانم که چه می‌خواهم بگویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات و شغل) با من متفاوت‌اند ولی برتری ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	ترجیح می‌دهم در اکثر فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس می‌کنم همه از من خوششان می‌آید؛ و چاقی، لاغری، بلندی، کوتاهی یا زشتی تأثیری ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	احساس می‌کنم با دیگران تفاوت‌های جدی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	احساس می‌کنم به گروه‌ها یا جاهایی تعلق خاطر دارم. تنها و بی‌کس نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	احساس می‌کنم که همیشه در بین جمع یا گروه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	خانواده من با دیگر خانواده‌ها خیلی فرق ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	احساس می‌کنم در تمام جمع‌ها، از جایگاه خوبی برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره طرد اجتماعی (۴)

رتبه	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	در موقعیت‌های اجتماعی خیلی کمرو خجالتی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در میهمانی‌ها و در حضور دیگران، احساس می‌کنم کودن و خسته‌کننده هستم. انگار نمی‌دانم که چه می‌خواهم بگویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	دوستانم از هر نظر (مثل قیافه، محبوبیت، ثروت، منزلت اجتماعی، تحصیلات و شغل) از من بهترند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	ترجیح می‌دهم بی‌خیال اکثر فعالیت‌های اجتماعی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس می‌کنم هیچ‌کس از من خوش نمی‌آید. خیلی چاق، لاغر، بلند، کوتاه یا زشت هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	احساس می‌کنم با دیگران تفاوت‌های جدی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	احساس می‌کنم به هیچ گروه یا جایی تعلق خاطر ندارم. تنها و بی‌کس هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	احساس می‌کنم که همیشه در حاشیه جمع یا گروه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	خانواده من با دیگر خانواده‌ها خیلی فرق دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	احساس می‌کنم از تمام جمع‌ها، کنار گذاشته شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره استقلال (۵)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	زمانی که می‌خواهم مسئولیت انجام کارهای زندگی روزمره‌ام را بر عهده بگیرم، احساس می‌کنم بالغ شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در انجام کارهای شخصی‌ام توانایی لازم را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	می‌توانم از پس انجام کارها برآیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	معتقدم که دیگران نمی‌توانند بهتر از خودم از من مراقبت کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اگر با مسئولیت جدیدی روبرو شوم از عهده آن برمی‌آیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	می‌توانم هر کاری را درست انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	آدم باکفایتی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از عقل درست و حسابی برخوردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	به قضاوت‌های خودم می‌توانم اعتماد کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من آسان و لذت‌بخش است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره وابستگی (۵)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	زمانی که می‌خواهم مسئولیت انجام کارهای زندگی روزمره‌ام را بر عهده بگیرم، احساس می‌کنم بچه‌ام تا آدم بزرگ‌سال.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در انجام کارهای شخصی‌ام توانایی لازم را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	نمی‌توانم از پس انجام کارها برآیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	معتقدم که دیگران بهتر از خودم می‌توانند از من مراقبت کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اگر با مسئولیت جدیدی روبرو شوم به دردسر می‌افتم مگر اینکه کسی راهنمایی کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	آدم بی‌کفایتی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	عقل درست و حسابی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	به قضاوت‌های خودم نمی‌توانم اعتماد کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مسئولیت‌های زندگی روزمره برای من سخت و طاقت‌فرسا است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره آسیب‌ناپذیری (۶)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	می‌توانم ذهن خودم را به این فکر خوش کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق خوبی بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس می‌کنم هر لحظه می‌تواند حادثه‌ای گوارا رخ بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به هیچ وجه نگران نیستم که آواره خیابان‌ها شوم یا بی‌خانمان گردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	نگران حمله جیب بُرها، دزدها یا جنایتکاران نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	نگران ابتلا به بیماری‌های علاج‌ناپذیر شوم، نیستم حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص داده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، دچار اضطراب نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	دچار حملات شدید اضطراب نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خیلی نسبت به احساس‌های جسمی‌ام آگاهی ندارم و مطمئنم که این احساس‌ها دلیل بیماری نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	نگران از دست دادن کنترل یا دیوانه شدن در جمع و در حضور دیگران، نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	نگران از دست دادن تمام سرمایه یا ورشکست شدن نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره آسیب‌پذیری (۶)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	نمی‌توانم ذهن خودم را از این فکر خلاص کنم که هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس می‌کنم هر لحظه می‌تواند حادثه‌ای ناگوار رخ بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	نگرانم که آواره خیابان‌ها شوم یا بی‌خانمان گردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	نگرانم که مبادا مورد حمله جیب بُرها، دزدها یا جنایتکاران قرار بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	نگرانم که مبادا دچار بیماری علاج‌ناپذیر شوم، حتی زمانی که پزشکان مشکلی را تشخیص نداده‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اگر به تنهایی سوار هواپیما، قطار یا هر وسیله نقلیه عمومی شوم، خیلی دچار اضطراب می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	دچار حملات شدید اضطراب می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خیلی نسبت به احساس‌های جسمی‌ام آگاهی دارم و نگرانم که مبادا این احساس‌ها دلیل بیماری باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	نگرانم که در جمع و در حضور دیگران، کنترلم را از دست بدهم یا دیوانه شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	سخت نگرانم که مبادا تمام سرمایه‌ام را از دست بدهم یا ورشکست شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره احساس مطلوبیت و افتخار (۷)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	همه زنان یا مردان مرا دوست دارند، مخصوصاً اگر مرا بشناسند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ذاتاً آدم بی مشکل و باارزشی هستم، لیاقت عشق دیگران را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	رازه‌هایم را با همه مخصوصاً عزیزان خودم، در میان می‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	تقصیر من نیست که والدینم دوستم ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	شخصیت واقعی‌ام را پنهان نمی‌کنم، شخصیت واقعی‌ام قابل‌پذیرش است، سعی می‌کنم شخصیت کاذبی از خودم به دیگران نشان ندهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اغلب به سمت افرادی کشیده می‌شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست ردّ به سینه من نمی‌زنند یا مدام از من ایراد نمی‌گیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اغلب خودم را به باد انتقاد نمی‌گیرم و شخصیت خودم را خُرد نمی‌کنم، خصوصاً در حضور کسانی که مرا دوست دارند این کار را نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	ویژگی‌های مثبت من در نظرم باارزش‌اند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	هیچ احساس شرمساری را تجربه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	ترسی از برملا شدن عیب‌هایم ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره احساس نقص و شرم (۷)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	هیچ زن یا مردی مرا دوست ندارد، مخصوصاً اگر مرا بشناسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ذاتاً آدم مشکل‌دار و بی‌ارزش هستم، لیاقت عشق دیگران را ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	رازه‌های سربه‌مهرم را با هیچ کس، حتی عزیزان خودم، در میان نمی‌گذارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	تقصیر من است که والدینم دوستم ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	شخصیت واقعی‌ام را پنهان می‌کنم، شخصیت واقعی‌ام غیرقابل‌پذیرش است، سعی می‌کنم شخصیت کاذب خودم را به دیگران نشان بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اغلب به سمت افرادی کشیده می‌شوم (والدین، دوستان و نامزد) که دست ردّ به سینه من نمی‌زنند یا مدام از من ایراد می‌گیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اغلب خودم را به باد انتقاد می‌گیرم و شخصیت خودم را خُرد می‌کنم، خصوصاً در حضور کسانی این کار را می‌کنم که مرا دوست دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	ویژگی‌های مثبت من در نظرم هیچ ارزشی ندارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	احساس شرمساری زیادی را تجربه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	یکی از ترس‌های اصلی من این است که عیب‌هایم برملا شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره احساس موفقیت (۸)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس نمی‌کنم که موقعیت‌های دیگران در زمینه‌های مختلف از من بیشتر است و آن‌ها لایق این موفقیت‌ها هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	به محض اینکه به آستانه موفقیت می‌رسم، احساس پیروزی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ممکن است افراد هم‌سن و سال من در کارشان موفق‌تر از من باشند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	آدم موفق‌تری بودم و هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	احساس می‌کنم که مثل بقیه باهوشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	به دلیل شکست‌هایم در زندگی، احساس حقارت نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	در حضور دیگران خجالت نمی‌کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	دیگران، کفایت مرا همان‌گونه که هست می‌پندارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	احساس می‌کنم که استعدادهای به‌دردیخوری دارم که در زندگی‌ام واقعاً گره از کارهایم می‌گشاید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	کار فعلی‌ام در حد توانایی‌های من است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره احساس شکست (۸)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس می‌کنم که موقعیت‌های دیگران در زمینه‌های مختلف از من بیشتر است و آن‌ها لایق این موفقیت‌ها هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	به محض اینکه به آستانه موفقیت می‌رسم، احساس شکست می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اکثر افراد هم‌سن و سال من در کارشان موفق‌تر از من هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	آدم ناموفق‌تری بودم و هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	احساس می‌کنم که مثل بقیه باهوش نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	به دلیل شکست‌هایم در زندگی، احساس حقارت می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	در حضور دیگران خجالت می‌کشم چون خودم را بر اساس دستاوردهایم قضاوت می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اغلب، دیگران مرا با کفایت‌تر از آنچه هستم می‌پندارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	احساس می‌کنم که هیچ استعداد به‌دردیخوری ندارم که در زندگی‌ام واقعاً گره از کارهایم بگشاید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	کار فعلی‌ام پایین‌تر از حد توانایی‌های من است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره ابراز وجود (۹)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	اجازه نمی‌دهم که دیگران مرا کنترل کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ترسی ندارم از اینکه خلاف میل دیگران عمل کنم و از تلاقی، انتقام‌جویی، عصبانیت یا طرد شدن از سوی دیگران ترسی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را خودم گرفته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	توقع ندارم که دیگران به حقوق من احترام بگذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	نگران پذیرش و تأیید دیگران نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	سعی می‌کنم از تعارض و ستیزه‌جویی جلوگیری کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در روابط اجتماعی به نفع همه و به حق رفتار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خیلی دل‌رحم هستم ولی معمولاً کار و زحمت مراقبت از نزدیکانم صرفاً روی دوش من نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اگر خواسته‌های خودم را در اولویت قرار دهم، دچار احساس گناه نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	آدم خوبی هستم چون هم به فکر رفاه حال خودم و هم به فکر حل مشکلات بقیه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره اطاعت (۹)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	اجازه می‌دهم که دیگران مرا کنترل کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	می‌ترسم که اگر مطابق میل دیگران عمل نکنم، دست به تلاقی و انتقام‌جویی بزنند یا از دست من عصبانی شوند و مرا طرد کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	احساس می‌کنم تصمیم‌های مهم زندگی‌ام را من نگرفته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	سخت توقع دارم که دیگران به حقوق من احترام بگذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	سخت نگران پذیرش و تأیید دیگران هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	دست به هر کاری می‌زنم و دردسر زیادی تحمل می‌کنم تا از تعارض و ستیزه‌جویی جلوگیری کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در روابط اجتماعی اکثراً به نفع دیگران رفتار می‌کنم تا نفع خودم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	خیلی دل‌رحم هستم به نحوی که معمولاً کار و زحمت مراقبت از نزدیکانم روی دوش من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	هرگاه خواسته‌های خودم را در اولویت قرار دهم، سخت دچار احساس گناه می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	آدم خوبی هستم چون بیشتر از آنچه به فکر رفاه حال خودم باشم به فکر حل مشکلات بقیه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرح‌واره معیارهای سهل گیرانه (۱۰)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	سعی می‌کنم رتبه اول باشم و در کارها بهترین باشم البته نه بیشتر از توانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲	معمولاً کارها مورد رضایت و قبول من قرار می‌گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳	هر کاری را سعی می‌کنم طبق نظم عمومی و در حد معمولی انجام بدهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴	سعی می‌کنم از تمام وقت‌هایم، بهترین استفاده را ببرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۵	وقتی مشغول کار هستم فرصتی هم برای استراحت و آرامش دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۶	با اینکه فکر و ذهنم به کار مشغول است، اما از روابط بین فردی غافل نشده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۷	با اینکه زمان کم دارم، ولی از سلامتی خودم غافل نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۸	حتی اگر اشتباه کنم، خودم را لایق انتقاد غیر منطقی نمی‌دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۹	رقابت می‌کنم ولی اهل چشم‌وهم‌چشمی نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰	ثروت و منزلت اجتماعی برای من در حد معمول مهم هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
جمع از ۹۰ نمره:											

طرح‌واره معیارهای سخت گیرانه (۱۰)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	همیشه باید رتبه اول باشم، باید در اکثر کارها بهترین باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲	کمتر کاری مورد رضایت و قبول من قرار می‌گیرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳	هر کاری را باید طبق نظم خاص خودم و در حد عالی انجام بدهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴	باید از تمام وقت‌هایم، بهترین استفاده را ببرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۵	چنان مشغول کار هستم که فرصتی برای استراحت و آرامش ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۶	به دلیل اینکه تمام فکر و ذهنم سخت به کار مشغول است، از روابط بین فردی غافل شده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۷	به دلیل اینکه به شدت تحت فشار زمان و استرس هستم، سلامتی من به خطر افتاده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۸	اگر اشتباه کنم، لایق بدترین انتقادها هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۹	سخت رقابت‌گرا و اهل چشم‌وهم‌چشمی هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰	ثروت و منزلت اجتماعی برای من بی‌نهایت مهم هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
جمع از ۹۰ نمره:											

طرحواره شایستگی (۱۱)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	برای من خیلی سخت نیست که دیگران در مقابل درخواست‌هایم جواب منفی بدهند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی نتوانم به خواسته‌هایم برسم، عصبانی نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من آدم معمولی هستم و باید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	اولویت نیازهای من و دیگران وابسته به شرایط است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	خیلی سخت نیست که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پرخوری، پرخواهی و میگساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	انجام کارهای معمولی و کسل‌کننده عذاب‌آور نیست. و من اهل این جور کارها هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	طبق هیجان‌ها و تگانه‌هایم عمل نمی‌کنم، اگرچه بعدش دچار دردمر می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر به هدفم نرسم خیلی زود ناکام نمی‌شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برنمی‌دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اصرار ندارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	خیلی سخت نیست که دست از خوشی و رضایت آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

طرحواره استحقاق (۱۱)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	برای من خیلی سخت است که دیگران در مقابل درخواست‌هایم جواب منفی بدهند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی نتوانم به خواسته‌هایم برسم، عصبانی می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من آدم خاصی هستم و نباید از قواعد و مقررات متداول، پیروی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	نیازهای من در اولویت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	خیلی سخت است که دست از رفتارهای اعتیادی (مثل سیگار کشیدن، پرخوری، پرخواهی و میگساری) یا مشکلات رفتاری بردارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	انجام کارهای معمولی و کسل‌کننده عذاب‌آور است. اصلاً آدم اهل این جور کارها نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	طبق هیجان‌ها و تگانه‌هایم عمل می‌کنم، اگرچه بعدش دچار دردمر می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اگر به هدفم نرسم خیلی زود ناکام می‌شوم و دست از تلاش برای رسیدن به آن هدف برمی‌دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اصرار دارم که دیگران مطابق میل من رفتار کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	خیلی سخت است که دست از خوشی و رضایت آنی بردارم به این امید که در آینده به اهداف و دستاوردهای بزرگی برسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۹۰ نمره:										

شناخت روحیات فردی و شخصی (الف)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۱X- افشاگری: 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.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	۲Y- مطلوبیت (جامعه پسند): کوشیده است خود را خوب، سخاوتمند و دارای اعتماد به نفس جلوه دهد و نشان دهد که برای منابع قدرت احترام قائل می شود و به مقررات اجتماعی اهمیت می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	۳Z- بدنمایی (خودکم بینی): فرد کوشیده است خود را در پرسش نامه بد جلوه دهد. آن ها عزت نفس پایینی دارند و بدبین هستند. با کوچک ترین تحریک خشمگین می شوند و یا به گریه می افتند. این احساس را دارند که دوست داشتنی نیستند و یا دیگران از آن ها خوششان می آید. احساس تنش و ناراحت بودن از دیگران، یا احساس گناه یا افسردگی، گرایش به آزار رساندن به دیگران در آن ها دیده می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	۴۱- اسکیزوتیپ: منزوی سرد و غیر اجتماعی، احساس بوجی، فعالیت های انفرادی، عدم لذت از زندگی، بی تفاوت، سردی هیجانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	۵A- دوری گزین، اجتنابی: ترس از انتقاد و تمسخر دیگران، اجتناب از فعالیت های شغلی، ترس از انتقاد، عدم میل به معاشرت، ترس از تحقیر و شرمساری، ترس از شرمندگی، احساس بی کفایتی،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	۶B- افسرده ساز: تیپ منفعل منزوی/احساس ناتوانی قابل توجه در کسب مجدد لذت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	۷۳- وابسته: تیپ منفعل وابسته/متکی به دیگران در حمایت، ایمنی و راهنمایی، وابستگی به دیگران، ناتوانی در ابراز مخالفت، گرایش به کسب محبت دیگران، اشکال در آغاز کردن برنامه ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	۸۴- نمایشی: ترس پنهان از خود مختاری و استقلال، کانون توجه، رفتار نامتناسب اغواگرانه، تظاهرات هیجانی سطحی، ظاهر جسمی برای جلب توجه، بیش از اندازه احساساتی، ابراز هیجانات تأثیر گونه، تلقین پذیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	۹۵- خودشیفته: از خود راضی متکبر و مغرور، خود محور، احساس خود بزرگ بینی مبنی بر مهم و استثنایی بودن، خیال پردازی موفقیت، قدرت و زیبایی، نیاز به تحسین مفرط، فقدان حس همدلی، سبک میان فردی استثمار گرانه، حسادت، غرور و تکبر، دید ابزاری به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	۱۰A- ضد اجتماعی: دروغ گویی. دورویی. استثمار گر. قانون گریز، ناهنجاری های اجتماعی، فریکاری، دروغ گویی مکرر، تکانشی بودن، تحریک پذیری، پر خاشگری، بی پروایی، بی ملاحظه، مسئولیت ناپذیری، عدم پشیمانی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	۱۱B- دیگر آزاری: آزار گر، تیپ فعال ناموفق/پر خاشگر/قدرت طلب/تضییع حقوق دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	۱۲۷- وسواسی جبری فکری: کمالگرا و منظم، بی حوصله، خشکی و تعصب، اشتغال ذهنی به جزئیات، کمال طلبی، علاقه مندی مفرط به کار و کار آیی، بیش از حد جدی، دقیق و انعطاف ناپذیر، خست	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	۱۳A- منفی گرا، تیپ فعال دوسوگرا/اختلال منفعل پر خاشگر/دودل/نزاع های درونی/خشم و لجبازی/دوره هایی از گناه و شرمساری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	۱۴B- خود آزاری: خودناکام ساز، تیپ منفعل ناراضی/تملق و چاپلوسی/باچه خواری/خود ایثارگری/مورد استثمار/نقل ناراحتی ها و شرمساریها/اجازه بهره کشی به دیگران	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	۱۵S- اسکیزوتایپی: انزوا، رفتار های وابسته، کمرویی، ملایم، باعاطفه، باور های عجیب، تجربه های نامعمول، ادراکی، پندار و گفتار عجیب، حالت عاطفی نابجا، نداشتن دوستان، رفتار یا حالت ظاهری عجیب،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	C-مرزی: خلق بی ثبات و متزلزل، روابط بین فردی ناپایدار و پرتنش، اختلال هویت، رفتار تکانه‌ای، رفتار خودکشی مکرر، تهدیدها یا رفتارهای آسیب‌رسان، ناپایداری عاطفی، احساس مزمن پوچی، خشم شدید، عقاید پارانوئید گذرا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	F-پارانویید: سوءظن: ظن بدون دلیل، عدم اعتماد، معانی پنهان تهدیدکننده از حوادث، کینه ورزی دائم، بی‌اعتنائی و اهانت، واکنش خشمگینانه، شک‌های مکرر و بی‌اساس
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	A-اختلال اضطراب، تنش عصبی/گریه/دودلی/نگرانی و شکایتهای بدنی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	H-شبه جسمی، نگرانی و شکایتهای بدنی نامعلوم/گریه/تردید و دودلی/خستگی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	N-دوقطبی: اختلال مانیک: اختلال مانیک/پرش افکار/انرژی زیاد/تکانشی بودن/عزت نفس کاذب/احساس بزرگ منشی/فعالیت زیاد
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	D-افسرده خویی: افسردگی بیش از دو سال/انجام کارهای روزمره/بی‌احساس/احساس دل‌سردی/فقدان انرژی/دوره های گریه/زاری/شناختهای تنفرآمیز/احساس گناه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	B-نشانه‌های وابستگی به الکل، ماده نوشی/تکانشی بودن/دلیل تراشی/عدم رعایت هنجارهای اجتماعی/خودخواهی/پرخاشگری به اعضای خانواده
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	T-وابستگی به مواد (دارو): سابقه مصرف مواد/گسستگی روابط بین فردی/مشکلات قانونی/عدم پیروی از هنجارهای اجتماعی/رفتارهای غیرهمدلانه/شانه خالی کردن از زیربارمسئولیت/دلیل تراشی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	R-استرس پس از ضربه: خاطرات دردناک/وحشت های شبانه/گزارشهایی از ترور/فلش بکها
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	SS-اختلال تفکر: ایده های نفوذ/توهم ها/هذیانها/افکارناخواسته/گوشه گیر/عاطفه نامناسب/گیج/ازهم گسیخته /
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	CC-افسردگی اساسی: افکارخودکشی/علایم شناختی ونباتی افسردگی/ناتوانی در عملکرد/احساس یأس و ناامیدی/عدم احساس لذت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	PP-اختلال هذیانی: هذیان بزرگ منشی گزند و آسیب/گوش بزنگی بیش از حد/حالت تخاصم/نگرانی بدبینانه /
										جمع از ۲۴۳ نمره

شناخت روحیات فردی و شخصی (ب)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	رازداری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	شناخت استعدادها، علاقه‌ها و اهداف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	شناخت نقاط ضعف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	دوستی و رفاقت و حمایت دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	ارتباط عاطفی با دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	نشاط و سرزندگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مهارت جرأت‌مندی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	خودمختار و مستقل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	توفیق بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	وجدان اخلاقی و اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	ابراز محبت به دیگران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	واقع‌گرا، با صبر و حوصله و انعطاف‌پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	مثبت‌گرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	حمایت‌کننده اجتماعی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	تمرین بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	مهارت تصمیم‌گیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	اعتمادسازی با دلیل و برهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	دارای عزت نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	ریشه‌یابی مشکلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	واقعیت‌گرا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	حُسن خُلق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	عدم مصرف مشروبات الکلی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	عدم مصرف مواد مخدر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	صله رحم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	بررسی تفکرات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	روحیه توکل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	تلاش و کوشش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۴۳ نمره:									

شخصیت فعال (1)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به جز اعضای خانوادهام دوستان زیادی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در زندگی‌ام چیزهای بسیاری وجود دارد که واقعاً مرا خوشحال کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	علاقه زیادی به دوست پیدا کردن و رفاقت دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اکثر اوقات تنها نیستم و تنهایی را ترجیح نمی‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در مقایسه با دیگران، همیشه بیشتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	زیاد تحت تأثیر چیزی قرار نمی‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می‌دهم با گروه کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	من به گونه‌ای حمایت دوستانم را جلب کرده‌ام که دیگران نمی‌توانند از من سوءاستفاده کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	نمی‌دانم چرا برخی از مردم به من می‌خندند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	اغلب احساس تنهایی و پوچی نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	قبول ندارم که مسئولیت‌های خانوادگی را جدی نمی‌گیرم، بلکه آن‌ها را خیلی جدی می‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده‌ام که با دیگران بیشتر رابطه داشته باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	من با توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	گاهی وقت‌ها احساس ضعف و خستگی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	فکر می‌کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه‌ای نشست و برخاست کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع ۱ از ۱۴۴ نمره:		۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شخصیت منفعل (1)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من به جز اعضای خانوادهام هیچ دوستی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	در زندگی‌ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعاً مرا خوشحال کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در مقایسه با دیگران، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	به ندرت تحت تأثیر چیزی قرار می‌گیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می‌دهم تنها کار کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	من به گونه‌ای حمایت دوستانم را جلب نکرده‌ام که دیگران نتوانند از من سوءاستفاده کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	می‌دانم چرا برخی از مردم به من می‌خندند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	اغلب احساس تنهایی و پوچی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	قبول دارم که مسئولیت‌های خانوادگی را جدی نمی‌گیرم، ولی باید آن‌ها را جدی بگیرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده‌ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می‌دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	بیشتر وقت‌ها احساس ضعف و خستگی می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	فکر می‌کنم آدمی غیر اجتماعی و سرد هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	من هرگز دنبال این نیستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه‌ای نشست و برخاست کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع ۱ از ۱۴۴ نمره:		۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

شخصیت اجتماعی (2A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	من از دوست پیدا کردن نمی ترسم و مایلیم دوستان بیشتری داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس می کنم که بیشتر مردم افکار بلند و زیبایی در مورد من دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من می خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون به دیگران علاقه مندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	در جمع و موقعیت های اجتماعی هرگز مضطرب و کلافه نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	از ریسک کردن و چیزهای جدید را امتحان نمودن نمی ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	در اکثر موقعیت های اجتماعی شرکت می کنم و از انتقاد مردم یا اینکه مرا طرد کنند نمی ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	من آدم فعال و نترسی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از ارتباط نزدیک با دیگران نمی ترسم، حتی اگر رسوا شوم و مسخره ام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	از آدم هایی که مرا لمس می کنند هرگز نمی ترسم چون فکر نمی کنم آن ها به من صدمه بزنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	من همیشه قادر به ابراز احساساتم هستم چون در نظر مردم ارزشمندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	هرگز بی جهت فرب نمی خورم، حتی وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	وقتی اتفاق بدی می افتد، احساس گناه نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	پیدا کردن دوست برایم کار ساده ای است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									
A۲										

شخصیت اجتنابی (2A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	اگرچه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلیم دوستان بیشتری داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	می ترسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	من آدم آرام و ترسوئی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از ارتباط نزدیک با دیگران می ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره ام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیداً می ترسم چون فکر می کنم آن ها ممکن است به من صدمه بزنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	همیشه بی جهت فرب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	وقتی اتفاق بدی می افتد، احساس گناه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	پیدا کردن دوست برایم کار سختی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۱۷ نمره:									
A۲										

شخصیت امیدوار (2B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هرگز نگران کسی یا چیزی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی همه کارها خوب پیش می‌رود هرگز نگران نیستم، چون بزودی حادثه خوبی اتفاق خواهد افتاد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	همه مواقع توانسته‌ام از احساس غم و اندوه رهایی یابم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	در یکی دو سال گذشته بسیار شاد و دلگرم بوده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اغلب از دوره کودکی افکار شادکننده‌ای به خاطر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	چندسالی است که احساس می‌کنم در زندگی پیروز شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	قبلاً تلاش کرده‌ام با امید زندگی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	مدتی است شاد و سرخالم و می‌توانم از این حالت هم بهتر شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع B۲	از ۹۰ نمره:									

شخصیت افسرده (2B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دائم نگران کسی یا چیزی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی همه کارها خوب پیش می‌رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دل‌سرد بوده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اغلب از دوره کودکی افکار غم‌انگیزی به خاطر دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	چندسالی است که احساس می‌کنم در زندگی شکست خورده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	قبلاً تلاش کرده‌ام خودم را بکشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	مدتی است غمگین و گرفته‌ام و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع B۲	از ۹۰ نمره:									

شخصیت پاک از مواد (T)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دوره هایی در زندگی من وجود نداشته است که اقدام به خرید مواد مخدر نمایم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم نشده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث از دست شغلم نشده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	هرگز مصرف مواد مخدر، نداشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع T	از ۳۶ نمره:									

شخصیت وابسته به مواد (T)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع T	از ۳۶ نمره:									

شخصیت مطمئن (R)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هرگز فکرم درگیر حادثه‌ای که برایم اتفاق افتاده نیست.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	سال‌ها است در مورد حادثه‌ای که واقعاً زندگی‌ام را تهدید می‌کرد، خواب‌های وحشتناک نمی‌بینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	در کودکی هیچ سوءاستفاده‌ای از من نشده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	در کودکی مورد سوءاستفاده قرار نگرفته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع R	از ۳۶ نمره:									

شخصیت استرسی (R)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	دائم فکرم درگیر حادثه‌ای است که برایم اتفاق افتاده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	بعد از سال‌ها همچنان در مورد حادثه‌ای که واقعاً زندگی‌ام را تهدید می‌کرد، خواب‌های وحشتناک می‌بینم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	از سوءاستفاده‌ای که در کودکی از من شده شرمندم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	من از فکر کردن در مورد این‌که چگونه در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته‌ام متنفرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع R	از ۳۶ نمره:									

شخصیت مستقل (3)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من هرگز برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه نمی‌دارم زیرا از برخورد تندشان نمی‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	واقعاً از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آن‌ها وابسته‌ام، نمی‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من از تنهایی و بی‌کسی و از این که به خودم متکی باشم نمی‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مردم خیلی راحت نمی‌توانند نظرم را عوض کنند مخصوصاً اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس هدفمندی می‌کنم و می‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	هرگز سعی نمی‌کنم دیگران را از خود خشنود کنم مخصوصاً اگر از آن‌ها بدم بیاید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	هرگز از انجام کار دست نمی‌کشم و نمی‌ترسم از اینکه آن را درست انجام ندهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	من آدم خیر خواه و فروتنی نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	برای این که افراد مورد علاقه ام مرا ترک نکنند. هر کاری انجام نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مدتی است که هر کاری را که درست انجام نمی‌دهم اصلاً احساس گناه نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	همیشه سعی می‌کنم که کارهایم خوب برنامه‌ریزی و تنظیم باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۳	از ۹۹ نمره:									

شخصیت وابسته (3)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می‌دارم زیرا از برخورد تندشان می‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	واقعاً از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آن‌ها وابسته‌ام، می‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من از تنهایی و بی‌کسی و از این که به خودم متکی باشم می‌ترسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مردم خیلی راحت می‌توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس بی‌هدفی می‌کنم و نمی‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	همیشه سعی می‌کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آن‌ها بدم بیاید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اغلب از انجام کار دست می‌کشم، زیرا می‌ترسم آن را درست انجام ندهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	من آدمی خیر خواه و فروتنی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	من هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی‌دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه‌ریزی و تنظیم باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۳	از ۹۹ نمره:									

شخصیت فعال غیروابسته (4)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	در مهمانی ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی حوصله ام سر برود، دوست دارم به کار پرهیجانی دست بزنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	چند سالی است که در زندگی کاملاً دلگرم و امیدوار شده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	از تأیید دیگران خرسند می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	زمانی که مرکز توجه دیگران نباشم احساس ناراحتی می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	دائماً به دنبال اطمینان و تأیید دیگران هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	به ظاهر بیش از حد توجه دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	به راحتی تحت تأثیر افراد دیگر قرار می گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

شخصیت فعال وابسته (4)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	در مهمانی ها همیشه گوشه گیر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقتی حوصله ام سر برود، دوست ندارم به کار پرهیجانی دست بزنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من ارتباط با جنس مخالف را دوست ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	به سختی و به کندی احساساتم را بروز می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	از تأیید دیگران خرسند نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	زمانی که مرکز توجه دیگران نباشم احساس ناراحتی نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	هرگز به دنبال اطمینان و تأیید دیگران نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	به ظاهر اصلاً توجه ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	به راحتی تحت تأثیر افراد دیگر قرار نمی گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									

شخصیت فعال مستقل (5)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	چون دیگران از توانایی های فوق العاده من خبر دارند می خواهند مرا از میدان به در کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	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.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	سوءاستفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می دهد عیب نمی دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	من با جذابیت خودم می توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	دیگران نسبت به قدرت من حسادت می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۵ از ۸۱ نمره:										

شخصیت منفعل مستقل (5)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	چون دیگران از توانایی های فوق العاده من خبر دارند می خواهد مرا در میدان نکه دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	من معتقدم که هیچ کس را خوشحال نمی کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین نمی کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	بعضی از اعضای خانواده ام می گویند که خودخواه نیستم و فقط به خودم فکر نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	سوءاستفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می دهد عیب می دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را می فهمند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	من با جذابیت خودم نمی توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	دیگران نسبت به قدرت من حسادت نمی کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	چون فکر نمی کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم است که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اکثر اوقات عادت ندارم مردم را اذیت کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۵ از ۸۱ نمره:										

شخصیت نگران خوشبین (PP)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هیچ کس تلاش نمی کند افکارم را کنترل کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	می دانم که برایم نقشه نگاشته اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	مردم تلاش ندارند مرا بگیرند چون فکر نمی کنند من دیوانه باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۷ نمره:									
PP										

شخصیت نگران بدبین (PP)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	می دانم که برایم نقشه کشیده اند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۷ نمره:									
PP										

شخصیت واقع گرا (S)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اغلب هیچ گاه غرق افکارم نمی شوم تا متوجه شوم اطرافم چه می گذرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	اغلب وقتی تنها هستم، احساس نمی کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت گسترش داده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۷ نمره:									
S										

شخصیت منزوی (S)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	اغلب وقتی تنها هستم، احساس می کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۷ نمره:									
S										

شخصیت قانون مدار (6A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من اغلب کاره‌ایم را سریع انجام می‌دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	من در گرفتن عفو بخشش دیگران مهارت ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	معمولاً با قانون مشکل نداشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	تنبیه همیشه مانع انجام کاری که دوست دارم شده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در نوجوانی به خاطر رفتار خوبی که در مدرسه داشتم موفق به دریافت تقدیرنامه فراوانی می‌شدم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	می‌دانم که هیچ پولی برای مواد مخدر خرج نکرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	فکر می‌کنم تمام فرصت‌های خوبی که برایم پیش آمده را استفاده کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	مشکلاتی برای من و خانواده‌ام بابت اعتیاد به وجود نیامده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	اغلب عاقلانه و با مقدمه رفتار می‌کنم به طوری که بعداً مرا به دردسر نمی‌اندازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	هیچ وقت با خانواده‌ام تند و خشن برخورد نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	مواد مخدر استعمال نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	اگر خانواده‌ام به من زور بگویند هرگز عصبانی نمی‌شوم و در برابر خواست آن‌ها مقاومت نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می‌دانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۱۱۷ نمره:									
۸۶										

شخصیت قانون ستیز (6A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من اغلب کاره‌ایم را سریع انجام می‌دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	من در گرفتن عفو بخشش دیگران مهارت دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	یکی دوبار با قانون مشکل داشته‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوانی می‌شدم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	می‌دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	فکر می‌کنم تمام فرصت‌های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده‌ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده‌ام به وجود آورده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می‌کنم به طوری که بعداً مرا به دردسر می‌اندازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	گاهی اوقات با خانواده‌ام بسیار تند و خشن برخورد می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می‌اندازد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	اگر خانواده‌ام به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می‌شوم و در برابر خواست آن‌ها مقاومت می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی نمی‌دانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۱۱۷ نمره:									
۸۶										

شخصیت فعال موفق (6B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هیچ وقت به دیگران دستور نمی دهم و آن ها را عصبانی نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	هیچ وقت از دیدن آدم هایی که کند کار می کنند عصبانی نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	هرگز حرف های بد نمی زنم، مگر برای این که از دیگران رنجیده خاطر شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	فکر نمی کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اغلب اگر کسی اذیتم کند به کندی از او انتقاد می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	قبلاً دیگران به من گفته اند که به خیلی چیزها شور و علاقه نشان نداده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	من هیچ وقت افسرده و غمگین نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از بچگی هیچ کسی سرم کلاه نگذاشته.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	مصرف مواد مخدر عاقلانه نیست و در گذشته هیچ حسی به آن نداشتم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اغلب خشم و عصبانیتم را بروز نمی دهم و کنترل می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع B6	از ۹۹ نمره:									

شخصیت فعال ناموفق (6B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بیشتر وقت ها به دیگران دستور می دهم و آن ها را عصبانی می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اغلب از دیدن آدم هایی که کند کار می کنند عصبانی می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	نمی دانم چرا ولی گاهی حرف های بد می زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	فکر می کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	قبلاً دیگران به من گفته اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حسی می کردم به آن احتیاج دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع B6	از ۹۹ نمره:									

شخصیت سالم (H)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هیچگاه قدرت حس کردن را در هیچ یک از قسمت های بدنم از دست نمی دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	هنگام راه رفتن می توانم تعادل را حفظ کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	هرگز پر خوری نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	هیچ گاه بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع H	از ۳۶ نمره:									

شبه جسمی (H)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت های بدنم از دست می دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	هنگام راه رفتن نمی توانم تعادل را حفظ کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	یکی دوبار در هفته پر خوری می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع H	از ۳۶ نمره:									

شخصیت انتخابی (7)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	خاطرات روزانه ام را نمی نویسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	راه اجتناب از اشتباه، صرفاً داشتن تجربه نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	بهتر است آدم بموقع بخوابد و بموقع بیدار شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	برای روزهای تنگدستی پس انداز نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی نمی دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم، زیرا از حقوق افراد حمایت می کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اغلب به دیگران اجازه می دهم تصمیم های مهمی برایم بگیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	دمدمی مزاج نیستم و نظرات و احساساتم را تغییر نمی دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۷	از ۷۲ نمره:									

شخصیت اجباری (7)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	زمانی خاطرات روزانه ام را می نوشتم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	بهترین راه اجتناب از اشتباه، تجربه داشتن است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	برای روزهای تنگدستی پس انداز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائل نیستم، زیرا از حقوق افراد حمایت نمی کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اغلب به دیگران اجازه نمی دهم تصمیم های مهمی برایم بگیرند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	بسیار دمدمی مزاج هستم، دائم نظرات و احساساتم را تغییر می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع ۷	از ۷۲ نمره:									

شخصیت مثبت گرا (8A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	امروزه اکثر افراد موفق، یا با استعدادند یا پرتلاش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	مردم به خاطر کاری که انجام نداده‌ام، به من تهمت نمی‌زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	من به اندازه دیگران در زندگی شانس دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	از آدم‌هایی که خیال می‌کنند هر کاری را می‌توانند بهتر از من انجام دهند متنفر نیستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	خوشی‌های من دوام ابدی دارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	احساس من نسبت به افراد مهم زندگی‌ام اغلب بین محبت و عشق در نوسان است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	همیشه کسی را که از من سوءاستفاده کرده می‌بخشم،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	همیشه موقعیت دردناکی را که تحمل کرده‌ام فراموش می‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا می‌دانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									
۸۸										

شخصیت منفی گرا (8A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	امروزه اکثر افراد موفق، یا خوش شانس اند یا کلاه بردار.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	مردم به خاطر کاری که انجام نداده‌ام، به من تهمت می‌زنند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	از آدم‌هایی که خیال می‌کنند هر کاری را می‌توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	خوشی‌های من دوام چندانی ندارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	احساس من نسبت به افراد مهم زندگی‌ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	هرگز کسی را که از من سوءاستفاده کرده نمی‌بخشم،	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	هرگز موقعیت دردناکی را که تحمل کرده‌ام فراموش نمی‌کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی‌دانند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									
۸۸										

شخصیت منفعل راضی (8B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	ظاهراً کاری نمی‌کنم که دیگران فکر کنند می‌خواهم به خودم صدمه بزنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	من می‌توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می‌کنم لیاقتش را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	هرگز در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی نمی‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم شایسته موفقیت‌هایی که نصیب شده است بوده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	دوستانی را انتخاب می‌کنم که خوبی‌هایم را به من گوشزد کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	می‌دانم چرا اغلب دچار پشیمانی می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	می‌دانم چرا اغلب دچار احساس گناه می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۶۳ نمره:									
8B										

شخصیت اضطرابی (A)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من هر کار را چند بار انجام می‌دهم. گاهی به خاطر کاهش نگرانیم و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی‌افتد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می‌آیند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می‌آید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اخیراً خیلی عرق می‌کنم و کلافه‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اخیراً بسیار کم رو خجالتی شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته‌ام فکر می‌کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می‌اندیشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	یک خاطره وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می‌زند کاش می‌توانستم از شر آن‌ها خلاص شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	دائم افکار و اندیشه‌ها، در ذهنم موج می‌زنند و رهایم نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۹۰ نمره:									
A										

شخصیت غیر وابسته به... (B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من مشکل اعتیاد ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی به کمک احتیاج دارم الکل نمی نوشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	من هرگز مشروب نمی خورم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند، می شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اغلب هیچ چیزی نمی شنوم که مرا ناراحت کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برایم مشکل است که مشروب خواری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اخیراً مجبور نیستم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع B	از ۶۳ نمره:									

شخصیت وابسته به... (B)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	من هرروز مشروب می خورم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	حتی وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند، نمی شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع B	از ۶۳ نمره:									

شخصیت باثبات (C)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد احساس ناتوانی نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد دیوانه نمی شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اخیراً دلم نمی خواهد چیزها را بشکنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اغلب هیچ چیزی نمی شنوم که مرا ناراحت کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	برایم مشکل است که مشروب خواری کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اخیراً مجبور نیستم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که زندگی ام را از نو بسازم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع C از ۶۳ نمره:										

شخصیت بی ثبات (C)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد تقریباً دیوانه می شوم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اخیراً دلم می خواهد چیزها را بشکنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگی ام خاتمه دهم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع C از ۶۳ نمره:										

شخصیت شادمان (CC)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی خوابم خوشحالم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	هرگز احساس افسردگی نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اشتهایم را از دست نداده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	هیچ وقت احساس افسردگی و ناراحتی و حشمتناکی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	هرگز احساس ضعف و بی حالی نمی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	توان انجام کارهای روزمره ام را دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست نداده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	می توانم راحت بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه کافی رفع خستگی می شود.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	چند هفته است که بی دلیل احساس آسودگی و توانمندی می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	تازگی ها به کلی سر حال شده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۰ نمره:									

افسرده اساسی (CC)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اشتهایم را به کلی از دست داده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی و حشمتناکی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	اخیراً، حتی صبح ها احساس ضعف و بی حالی می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	ظاهراً علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	ظاهراً نمی توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	تازگی ها به کلی خرد شده ام.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۰ نمره:									

شخصیت متعادل (N)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	هرگز مردم از دست من عصبانی نمی شوند زیرا من زیاد حرف نمی زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	هرگز مردم از دست من عصبانی نمی شوند زیرا من تند صحبت نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	پارها در زندگی ام وقتی شاد بودم حالت شادابی به من دست داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	پارها در زندگی ام وقتی فعالیت زیادی داشتم حالت نشاط به من دست داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	هرگز بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست نداده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم و می توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	هرگز مردم فکر نمی کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم و صحبت های من برای آنها هرگز غریب و نا آشنا نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع N	از ۶۳ نمره:									

شخصیت بزرگمنش (N)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من تند صحبت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	پارها در زندگی ام وقتی شاد بودم حالت افسردگی به من دست داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	پارها در زندگی ام وقتی فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	پارها بی دلیل، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم که نمی توانم تصمیم بگیرم، کدام یک را اول انجام بدهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم و صحبت های من برای آنها غریب و نا آشناست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع N	از ۶۳ نمره:									

شخصیت خوش‌باور (P)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	واقعیت این است که مردم می‌خواهند با من دوست شوند تا مرا کمک کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	افراد اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده‌ام را به اسم خودم تمام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	افراد اغلب سعی دارند کاری را که فکرش از من بوده است را به اسم خودم تمام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	من آن چه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر ندارم به هر کسی می‌توان اعتماد کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	می‌دانم که مردم پشت سرم صحبت نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	چند سالی است که هیچ‌کس در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی نمی‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	مردم پشت سرم در مورد قیافه ام حرف نمی‌زنند و مسخره ام نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	مردم پشت سرم در مورد رفتارم حرف نمی‌زنند و مسخره ام نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	خانواده به من خیانت نمی‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع P	از ۸۱ نمره:									

شخصیت ظنین (P)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	واقعیت این است که مردم می‌خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	افراد آب زیر گاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده‌ام را به اسم خودشان تمام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	افراد اغلب سعی دارند کاری را که فکرش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	من آنچه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر دارم، به هیچ‌کسی نمی‌توان اعتماد کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	می‌دانم که مردم پشت سرم صحبت می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	مردم پشت سرم در مورد قیافه ام حرف می‌زنند و مسخره ام می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	مردم پشت سرم در مورد رفتارم حرف می‌زنند و مسخره ام می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	خانواده به من خیانت می‌کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع P	از ۸۱ نمره:									

شخصیت متناسب با شخصیت شما

ردیف	شخصیت ها	روش	گرایش	تجربگی	(قلید)	(تربید)	شخصیت ها	ردیف
۱	وظیفه شناس	۱	۲	۳	۴	۵	از خود گذشته	۱
۲	نمایشی	۱	۲	۳	۴	۵	با اعتماد به نفس	۲
۳	مهر طلب	۱	۲	۳	۴	۵	پر شور	۳
۴	منزوی	۱	۲	۳	۴	۵	جدی	۴
۵	مراقب	۱	۲	۳	۴	۵	حساس	۵
۶	متلون	۱	۲	۳	۴	۵	خصیصه فردی	۶
۷	ماجر اجو	۱	۲	۳	۴	۵	فارغ البال	۷
۸	فارغ البال	۱	۲	۳	۴	۵	ماجر اجو	۸
۹	خصیصه فردی	۱	۲	۳	۴	۵	متلون	۹
۱۰	حساس	۱	۲	۳	۴	۵	مراقب	۱۰
۱۱	جدی	۱	۲	۳	۴	۵	منزوی	۱۱
۱۲	پر شور	۱	۲	۳	۴	۵	مهر طلب	۱۲
۱۳	با اعتماد به نفس	۱	۲	۳	۴	۵	نمایشی	۱۳
۱۴	از خود گذشته	۱	۲	۳	۴	۵	وظیفه شناس	۱۴
جمع							جمع از ۱۲۶ نمره:	

ردیف	شخصیت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۱	وظیفه شناس	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۲	با اعتماد به نفس	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
۳	مهر طلب	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳	۳
۴	نمایشی	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۵	مراقب	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵	۵
۶	حساس	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶	۶
۷	فارغ البال	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷	۷
۸	ماجر اجو	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸	۸
۹	خصیصه فردی	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹	۹
۱۰	منزوی	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۱۱	متلون	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱
۱۲	از خود گذشته	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۳	پر شور	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳	۱۳
۱۴	جدی	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴	۱۴

مناسب

نامناسب

با کنار آمدن

شخصیت از خود گذشته

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بسیار فعال، پرانرژی، بانشاط و بانگیزه هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	همه تلاشهایم برای دیگران و به خاطر آنهاست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	از هرگونه جاه طلبی پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	همه تلاشم در این است که به دیگران کمک کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	از هرگونه رقابت پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	بسیار سخاوتمند هستم اگر در یک روز سرد زمستانی کسی لباس گرمی که پوشیده ام را طلب کند بدون درنگ به او می بخشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	برای من راحتی و آسایش خودم در درجه آخر اهمیت قرار دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	در برخورد با دیگران خیلی ملاحظه کار هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	از هرگونه قضاوت در مورد اخلاق و رفتار دیگران پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	اشکالات و نقصهای دیگران را تحمل می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	از هرگونه غرور و تکبر پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	مایل نیستم در کانون توجه دیگران قرار گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	صبر و استقامت بسیاری دارم، مشکلات را تحمل کرده و ناراحتیها را به جان می خرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	معنی زندگی را در خدمت کردن به دیگران می دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	از هرگونه انتظار و توقعی در ازاء خدمت به دیگران پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	از خدمت کردن به دیگران لذت برده و احساس رضایت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	من باعث شادی و نشاط دیگران می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	شادی من زمانی است که لطفی در حق دیگران انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	من می توانم کارهای تکراری و دشوار را انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	من می توانم خودم را با شرایط کاری مختلف هماهنگ کنم و از هرگونه شکایتی پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت با اعتماد به نفس

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	به خود و تواناییهای خودم اطمینان دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	خودم را انسانی منحصر به فرد می دانم و از دیگران انتظار احترام دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	بلندپرواز و جاه طلب هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	از تواناییهای خودم برای رسیدن به خواسته هایم استفاده می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در برخورد با دیگران زیرک و حسابگر هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	به پیروزی در رقابتها و حفظ مقام بسیار علاقمند هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	از همنشینی با افراد دارای مقام و منصب بالا استقبال می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	من جزء افراد موفق جامعه هستم و خودم را لایق تعریف و تمجید دیگران می دانم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	معمولاً خواسته ام مقام، موقعیت و قدرت مناسب است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	آرزو دارم در بهترین موسسات، دانشگاهها، باشگاهها و... مسئولیت داشته یا عضو باشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	دوست دارم در بهترین نقطه شهر زندگی کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	به توانمندیهای خودم ایمان دارم و از اهمیت دادن به کمبودها، کاستیها و نقاط ضعفم پرهیز می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	دوست دارم بهترین لباسها را بپوشم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	بسیار معاشرتی، پرانرژی و اهل رقابت هستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	با دیگران به خوبی کنار می آیم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	اعتقاد دارم که اشخاص و افراد، وسیله ای برای رسیدن به موفقیت هستند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	با زیر دستانم سخاوتمندانه برخورد می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	به زیر دستانم پول و موقعیت می دهم و از آنها حمایت می کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	دوست دارم فرزندانم را به بهترین مدارس بفرستم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	به خوبی می توانم خودم را کنترل کنم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت پر شور

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت									
	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	کمی موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من می توانم بدون ترس از شکست، مسئولیت های بزرگ را بپذیرم.
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من بسیار قدرتمندم و در درونم احساس توانمندی می کنم.
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	بسیار منضبطم، قوانین را وضع می کنم و انتظار دارم که دیگران این قوانین را رعایت نمایند.
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	همیشه به هدف فکر می کنم و هر کاری را برای رسیدن به اهدافم لازم باشد انجام می دهم.
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای من هدف مهم است و راه رسیدن به هدف اهمیتی ندارد.
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معمولاً در شرایط دشوار و خطرناک با شجاعت بسیار و بدون ترس از چیزی فعالیت خودم را انجام می دهم.
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دوست دارم که ابراز وجود کنم و از شرکت در مسابقات رقابتی لذت می برم.
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در ارتباطاتم با دیگران می خواهم همیشه در رأس امور قرار گیرم.
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من از غریزه ذاتی برای رهبری برخوردارم.
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	میل به تسلط بر دیگران در من زیاد است.
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در بسیاری از موارد زیر پا گذاشتن ارزشهای اخلاقی را برای رسیدن به اهداف مهم مجاز می دانم.
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از واکنش نشان دادن به احساسات دیگران پرهیز می کنم.
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اگر در روابطم احساس امنیت کنم بسیار عاشقانه ظاهر می شوم.
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ممکن است موقتاً تحت تأثیر شکست و ناگامی قرارگیرم اما از هرگونه یأس، افسردگی و اضطراب دورم.
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای من مبارزه، رقابت و پیروز شدن بسیار لذت بخش است.
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من به نتیجه هر کاری اهمیت می دهم و از هرگونه احساسات پرهیز می کنم.
۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ممکن است در نظر دیگران سنگدل و بی احساس به نظر برسم.
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	فکر می کنم من برای ریاست ساخته شده ام چون می توانم تصمیمات دشوار و جدی بگیرم.
۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساساتی نیستم و از سرکوب رقبا پرهیز می کنم.
۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من باید پادشاه و ملکه زندگی خودم باشم.
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت جدی

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	کمی موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من غالباً خشک و بی احساس هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به تواناییها و محدودیتهای خودم آگاهم و معمولاً مسئولیت اعمال و رفتارم را می پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	من فردی متفکر و تحلیلگرم و قبل از اینکه کاری را انجام دهم آن را در ذهنم سبک و سنگین می کنم و می سنجم .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	به طور دقیق دیگران را ارز یا بی می کنم و در ارزیابی دیگران، به اندازه ارزیابی خودم اهمیت قائل می شوم .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	مسائل را پیش بینی می کنم و وقتی اتفاق نا خوشایندی می افتد برای روبرو شدن با آن آمادگی لازم را دارم .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	اگر احساس کنم نسبت به دیگران بی ادبی کرده ام یا کاری از روی بی فکری انجام داده ام بسیار ناراحت می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در روابط خود با دیگران قابل اعتماد ، با ثبات و قابل پیش بینی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	از معاشرت زیاد با دیگران پرهیز می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	نسبت به اطرافیان وفادار و صمیمانه با آنها زندگی می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	انتظار ندارم که روابطم عالی و بی کم و کاست باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	نیازهای خانواده خود را به خوبی تأمین می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	همه مسئولیت های خود را به خوبی انجام می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	ابراز احساسات برایم کار مشکلی است و در واقع نمی توانم احساساتم را بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	همیشه نیمه خالی لیوان را می بینم و نمی توانم با خوش بینی نسبت به موضوعات نگاه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	در برخورد با مشکلات و بحرانها، حتی بعد از رفع بحران و ناراحتی نمی توانم احساس خوبی داشته باشم .	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	برای من کار به مفهوم همه چیز است و درواقع زندگی در کار خلاصه می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	کار کردن را وظیفه خودم می دانم و برایم مهم نیست که آن کار را دوست داشته باشم یا نه.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	به شدت سخت کوشم و مسئولانه عمل می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	می توانم با انجام کارهای تکراری روزانه خودم را سازگار کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	در کارهایی که مجبور نباشم دائماً از خودم خلاقیت نشان دهم موفق ترم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت حساس

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت						
	کاملاً موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷
جمع از ۱۸۰ نمره:							

شخصیت باخصیصه فردی

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت							
	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۱	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۲	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۳	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۷	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۸	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۹	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
جمع از ۱۸۰ نمره:								

شخصیت فارغ البال

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	لذت از زندگی را حق خودم میدانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به راحتی و آسایشم بها می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	برای اوقات فراغت ارزش زیادی قائلم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	طبق مقررات عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	کارها را در حد لزوم انجام می‌دهم نه بیشتر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	در برابر هر فشار غیر منطقی مقاومت می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	از انجام کارهای بیش از وظیفه و مسئولیت پرهیز می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	در کارها عجله نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	من بسیار آسانگیر و خوشبین هستم و معتقدم کاری که باید بشود می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	معتقدم به اندازه سایر افراد خوب هستم و حق دارم که از بهترین زندگی برخوردار باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	خودم را هم ردیف دیگران می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	به خانواده اهمیت زیادی می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	کم تحرک و یکنواخت هستم و به راحت ترین شکل ممکن زندگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	آرام و صبورم و به ندرت ناراحت می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	انجام کارهای مشکل و پردردسر را به بعد موکول می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	علاقه ای به شهرت ندارم و برای رسیدن به شهرت و موفقیت کار نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	خود را نیازمند توجه دیگران می‌دانم و دوست دارم کسی از من مراقبت کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	همان قدر دنبال پولم که بتوانم زندگی کنم و خوش باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	از حس همکاری خوبی برخوردارم و به راحتی متقاعد می‌شوم تا روشهای خود را تغییر دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت ماجراجو

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	کمی موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	تحت تأثیر عقاید دیگران قرار نمی گیرم و عقاید خاص خودم را دارم و به ارزشهای خودم معتقدم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	ماجراجو هستم و از خطر استقبال می کنم. اغلب به فعالیتهای پرخطر تن میدهم. و جان خود را به مخاطره می اندازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به آسانی با دیگران رابطه دوستی برقرار می کنم و آنها را تحت تأثیر خود قرار می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	پرجنب و جوش هستم و به سفر و کشف چیزهای جدید علاقمندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	با محدودیت ها می ستیزم و برای من تن به خطر دادن، معادل پاداش است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	به نظر من اگر خطری نباشد سودی هم در کار نیست لذا به راحتی به فعالیتهای پرخطر تن می دهم. زندگی باید مخاطره آمیز باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	هیچ وقت نگران پیدا کردن کار و استفاده از استعدادهایم نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	به تأیید و تصدیق دیگران احتیاج ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	برخلاف اغلب، نگران و وحشت زده نمی شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	معمولاً نگران آینده نبوده و تأسف گذشته را نمی خورم و در زمان حال زندگی می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	نگران خرج کردن بیش از حساب بانکی ام نیستم و خیلی راحت پول خرج می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	معتقدم که بالاخره روزی بدهی هایم را می پردازم و جایی برای نگرانی وجود ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	زندگی بدون ماجراجویی و بدون داشتن روابط با دیگران برایم بی مفهوم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	در روابطم تنوع طلب هستم و به راحتی دوستانم را با دوستانی جدید جایگزین می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	به راحتی برای دیگران از خودگذشتگی نمی کنم و خودم را نسبت به مشکلات دیگران مقید نمی دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	احساساتم را پنهان نمی کنم و آنها را به آسانی بروز می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	اطرافیانم به راحتی می توانند بفهمند که چه موقع خوشحال و سر حال و چه زمان خشمگین هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	بیشتر مواقع شاد و سر حال و مایل از زندگی لذت ببرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	استرس را آنقدر احساس نمی کنم مگر اینکه مانع آزادی عمل من شود که در این صورت بسیار بی قرار و خشمگین می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	معمولاً به مشاغل پر تحرک، هیجان انگیز و متنوع علاقمندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت متلون

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بسیار پر انرژی هستم و این یکی از ویژگی های بارز من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	کنجکاو و خیالپردازم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	ذهنی باز دارم و دوست دارم چیزهای جدید را تجربه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	هیچ ارتباطی را دست کم نمی گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	در روابطم جدی، گرم و صمیمی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	خلاق، پرکار و مبتکر چیزهای جدید هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	می توانم دیگران را به فعالیت تشویق کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	دوست دارم فرهنگ ها، نقش ها و نظامهای ارزشی دیگران را تجربه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	همیشه باید درگیر روابط رمانتیک باشم خواهان عشق رمانتیک و بی کم و کاست هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	هیچ ارتباطی میان من و دیگران، جزئی و بی اهمیت نیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	وقتی با کسی آشنا می شوم خیلی زود با او رابطه دوستی برقرار می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	غالباً اشخاص از دوستی با من لذت می برند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	من باید روزی چند بار با دوستانم حرف بزنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	من باید از همه چیز دوستانم و از کارها و احساساتشان اطلاع پیدا کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	به راحتی و آشکارا می خندم و گریه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	معمولاً احساساتم را با دیگران در میان می گذارم و در هر کاری که دیگران می کنند یا هر حرفی که می زنند یک جنبه احساسی پیدا می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	به سرعت شاد و خوشحال و به همین سرعت ناراحت و غمگین می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	برای من معشوق تا زمانی معشوق می ماند که خطایی از او سر نزنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	وقتی از من به خاطر کارم تعریف شود شکوفا می شوم و در محیط کار می درخشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	احساساتم افکارم را تحت تأثیر قرار می دهد به طوری که دریافت یک شاخه گل مرا شاد و دریغ کردن آن از من، مرا عصبانی و افسرده می کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت مراقب

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من عموماً شخصیتی مستقل هستم که نیازی به توصیه و مشاوره دیگران ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	به آسانی تصمیم می گیرم و از خودم مراقبت می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	هنگام برقراری ارتباط با دیگران همه جوانب را در نظر می گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	به صداقت و وفاداری اهمیت می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	شنونده خوبی هستم و با دقت سعی می کنم از کم و کیف مطالب و موضوعات آگاه شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	هنگامی که مورد حمله قرار می گیرم به خوبی از خودم دفاع می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در بحثها بسیار خوب ظاهر می شوم و خودم را موظف می دانم که در برابر کج رویهای دیگران اقدامی انجام دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	من دوست دارم همیشه کنترل امور را در دست داشته باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	می گوشتم استقلال را حفظ کنم و تحت سلطه دیگران قرار نگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	در روابطم با دیگران همیشه حاکم بر سر نوشت خودم هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	در برخورد با اشخاص محتاطم ولی دوستانه برخورد می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	علاقه ای به قطع رابطه با دیگران ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	در میان غریبه ها زیاد راحت نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	دیر با دیگران گرم می گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	به آسانی احساساتم را ابراز نمی کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	وقتی تهدید شوم و یا احساس خطر کنم به شدت خشمگین می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	همه چیز را برای خودم می خواهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	معمولاً علاقه و مهر و محبت را به نزدیکانم اعلام نمی کنم و انتظار دارم آنها خودشان علاقه مرا نسبت به خودشان بفهمند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	من می توانم در مشاغل مختلف موفق شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	من فردی دقیق و حساس به جزئیات و هوشیار هستم و به سادگی فریب نمی خورم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت منزوی

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	معمولاً نیازی به معاشرت با دیگران ندارم و بیشتر ترجیح می‌دهم که تنها باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	در تنهایی احساس آزادی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	برای این که از زندگی لذت ببرم نیازمند رفت و آمد و روابط با دیگران نیستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	معمولاً در همه کارها مستقل عمل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اغلب آرام، یکنواخت، غیر احساساتی و خونسرد هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	نسبت به اتفاقات خوشایند و ناخوشایند بی تفاوتم و واکنش چندانی نشان نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	تشویق یا انتقاد روی من اثر ندارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	با اطمینان خاطر با رفتارهای خود کنار می‌آیم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	علاقه چندانی به ایجاد ارتباط نزدیک با سایرین ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	اغلب ترجیح می‌دهم که بیشتر اوقاتم را در تنهایی بگذرانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	انبار احساساتم آنقدرها بزرگ نیست و اغلب حرفی برای گفتن ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	هرچه اطرافیانم مرا برای ابراز احساساتم زیر فشار بگذارند بر شدت استرسم افزوده می‌گردد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	در فعالیتهای شغلی به خوبی ظاهر می‌شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	روی کارم تمرکز می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	هرگز با کارهای غیر ضروری وقت خود را هدر نمی‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	من انتقاد پذیر هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	من می‌توانم دور از جامعه و خارج از اجتماع کار کنم و به موفقیت برسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	در مشاغل مستقل موفقیت بیشتری دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	من منطق را بر احساسات ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت مهر طلب

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت							
	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدودی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۶	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۸	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۹	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
جمع از ۱۸۰ نمره:								

شخصیت نمایشی

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من گرم و پر محبتم و در یک دنیای احساسی زندگی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساسات و عواطفم را به آسانی ابراز می‌نمایم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	عاشق تخیلات و ماجراهای عاشقانه با پایان خوش هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	دوست دارم که دیده شوم و جلب توجه کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	اگر ببینم که همه به من توجه می‌کنند استعدادهایم شکوفا می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	به وضع ظاهری خود و آراسته بودن و پیروی از مد اهمیت می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	در تعامل با دیگران رفتار مناسب نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	بسیار اجتماعی هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	حالم زمانی خوب است که در محاصره دیگران باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	همه تلاشم برای جلب توجه دیگران و تأثیر گذاشتن روی آنهاست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	به راحتی به دیگران اعتماد کرده و با آنها ارتباط برقرار می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	با شور و اشتیاق به نظرات دیگران گوش داده و به پیشنهادات آنها توجه می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	من معمولاً خوشرو، پر حرارت و علاقمند هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	از فریب دادن دیگران و شایعه پراکنی لذت می‌برم و به سرعت تحت تأثیر آن قرار می‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	نسبت به حوادث واکنش فوری نشان می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	احساساتم دائماً در حال تغییر است. خیلی راحت از شادی به خشم و احساس ناامیدی می‌رسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	خشمم را به سرعت نشان می‌دهم اما از کسی کینه به دل نمی‌گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	علاقه‌ای به بحثهای جدی ندارم و به صحبتهای نه چندان جدی و حتی شایعه بهای بیشتری می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	در برابر ناملايمات زندگی، حوادث، برنامه ریزی و توجه به امور مالی ضعیف هستم و به زودی صبر و تحمل خود را از دست می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	کارهای نمایشی و خلاقانه مورد پسند من است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

شخصیت و وظیفه شناس

ردیف	عبارات توصیفی شخصیت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	بسیار به اصول اخلاقی پایبندم و تا کارم را درست انجام ندهم آرام نمی گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	شیفته کار و تلاشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	به جزئیات بسیار اهمیت می دهم و در تمام امور محتاط، دقیق و مراقب هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	بسیار صرفه جو هستم و از دور انداختن چیزهایی که احتیاج ندارم خود داری می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	دارای خانه و محل کار مرتب هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	مشغله کاری تمام ساعات روزانه مرا پر کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	برای رسیدن به احساس موفقیت پیوسته به کار و تلاش تمام وقت ادامه می دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	به دلیل دقت و مراقبت خود خیلی زود پله های ترقی را طی نموده و به درجات بالا می رسم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	برای رسیدن به یک نتیجه مطلوب کارم را دو یا چند بار کنترل می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	برای من تصمیم گیری در مسائل جزئی و بی اهمیت، موضوعی وقتگیر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	به نظم و ترتیب اهمیت بسیار زیادی می دهم و نظم و ترتیب را کلید موفقیت می دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	معمولاً با دلیل و تحلیل مسائل را می پذیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	کارهایم را بر اساس منطق انجام می دهم و با احساسات، تمایلات و امید و آرزوها کاری ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	به نظر من هر چیزی که خوار آید روزی به کار آید. لذا هیچگاه وسایل دورریختنی و بلامصرف را دور نمی ریزم و نگه می دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	برای من هر کاری زمان و مکان خاص خود را دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	اگر کارم را کامل انجام ندهم دچار استرس می شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	با هیچ عذر و بهانه ای حاضر نیستم دیر از رختخواب بیرون بروم یا دیر سر کارم حاضر شوم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	با کمترین لغزش احساس گناه می کنم حتی وقتی که نمی توانم در حد توقعات خودم ظاهر شوم نیز احساس گناه می کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	برای من غالباً استراحت کردن و لذت بردن از زندگی دشوار است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	نصیحت کردن دیگران را بسیار دوست دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۸۰ نمره:										

عناصر مؤثر در ازدواج

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدودی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وضع خوب اقتصادی در خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	شغل پدر درآمد سرپرست خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	توانایی در برگزاری مراسم ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	درآمد بالا و عدم تأثیر تورم بر ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	توان پرداخت مهریه یا تهیه جهیزیه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	توانایی پرداخت هزینه‌های ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	آسان‌گیری و توقعات و انتظارات بجا در ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	واقع گرایی و شناخت گرایی در انتخاب همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	تعادل، واقع بینی و قناعت در ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	آداب و رسوم دینی و اجتماعی و فرهنگی در ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	زنده دلی و نشاط برای ازدواج	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	دانش و اطلاعات لازم در مورد مزاج شناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	دانش و اطلاعات لازم در مورد رفتارشناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	دانش و اطلاعات لازم در مورد شخصیت شناسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	آگاهی از آیات ازدواج در قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	آگاهی از آیات همسر داری در قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	آگاهی از آیات تربیت فرزند در قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	آگاهی از آیات مهارت‌های زندگی در قرآن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۱۶۲ نمره:									

آزمون خودشکوفایی مبتنی بر معنویت

عبارات توصیفی										ردیف
کاملاً مخالفم	مخالفم	تا حدودی مخالفم	کمی مخالفم	نه موافقم نه مخالفم	کمی موافقم	تا حدودی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم		
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱	من اغلب درکی واضح از واقعیت دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	من عموماً با خلاقیت کار می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	من در زندگی روزمره احساس خوبی درباره خیر و شر دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	من تمایل دارم تا فراز و فرودهای اجتناب‌ناپذیر زندگی را با آغوش باز، آرامش درونی و با امید به موهبت الهی، بپذیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	من می‌توانم به ارزش‌های محوری خود حتی در شرایطی که این ارزش‌ها به چالش کشیده می‌شوند، پایبند بمانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	من اعتقاد قلبی دارم که: «چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار»
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	من اغلب برای داشته‌هایم فارغ از اینکه چند بار آن‌ها را دیده‌ام شکرگزار هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	من اشتیاقی اصیل واقعی برای کمک به نسل بشر دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	برای دستیابی به رسالت مشخصی در زندگی، احساس مسئولیت وظیفه بالایی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	من تمام ابعاد وجودی خود، حتی نواقص و کاستی‌های خود را می‌پذیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	من سعی می‌کنم تا آنجا که می‌توانم به واقعیت جهان نزدیک شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	من اغلب با شیطنتها و خودبه‌خودی‌های کودک درونم رابطه خوبی دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	من احساس همدلی و محبت بالایی باهم‌گونه‌ها و نژادهای انسان دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	اغلب به سراغ تجربیاتی می‌روم که در آن‌ها احساس تعالی عمیقی از دغدغه‌های ذهنی خود دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	غروب خورشید هر بار که آن را می‌بینم بازهم زیباست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	من مسئولیت کارهای خود را به‌طور کامل می‌پذیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	من در درون خود احساس می‌کنم در این جهان، تکلیفی دارم که باید انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	من تمام اشتیاق‌ها و طرز فکرهایم را بدون شرم و خجالت می‌پذیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	وقتی کار اشتباهی انجام می‌دهم، حتی اگر بُروز بیرونی نداشته باشد، می‌توانم به آن اعتراف کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	مقصودی در زندگی دارم که کمک می‌کند جهانی بهتر برای انسان‌ها ایجاد شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۱	من می‌توانم هر روز و هر لحظه، به خاطر ساده‌ترین داشته‌هایم با شور و اشتیاق شکرگزار شم هرچند ممکن است برخی از این موارد برای دیگران تکراری شده باشد اما برای من هنوز جای شکرانه دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۲	من در برابر ناملایمت‌ها، ضربات سخت زندگی، محرومیت‌ها و ناامیدی‌ها، نسبتاً ثابت‌قدم و مقاوم هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۳	اغلب به دنبال تجربه‌هایی هستم که احساس می‌کنم افق و فرصت‌های جدیدی برای خودم و دیگران باز می‌کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۴	من روحی خلاق در درون خود دارم که تمام ابعاد زندگی‌ام را در بر گرفته است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۵	من همیشه در تلاش هستم تا به حقیقت واقعی انسان و طبیعت، دست پیدا کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۶	من می‌توانم، عزت نفس و صداقت خود را حتی در شرایط و محیط‌های ناخوشایند، حفظ کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۷	من احساس عمیقی از هویت مشترک با انواع نژادهای انسان دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۸	من پذیرشی بی‌قید و شرط، برای انسان‌ها و دیدگاه‌ها و اشتیاق‌هایشان، قائل هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۹	به تصمیمات مبتنی بر شهود و ادراکات درونی خود، بدون اینکه زیاد درباره آن‌ها حساب و کتاب منطقی کنم، اعتماد می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۰	من اغلب در برابر چیزهایی که دیگران را اذیت می‌کند، آرام هستم.
										جمع از ۲۷۰ نمره:

آزمون خودشناسی مبتنی بر اصل توحید

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	پرورش استعدادهای توحیدی (مربی اصلی خداست)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	شکوفایی استعدادهای معنوی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	شکوفایی استعدادهای مادی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	دل‌بستگی به ارزش‌های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	تلاش برای تحقق علائق و ارزش‌های معنوی توحیدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	استفاده از علائق مادی به‌عنوان وسیله نه هدف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	توفیق بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	موفقیت در توفیق بندگی خدا و خدمت به خلق خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	رسیدن به اهداف مادی و معنوی در سایه رحمت الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع										

آزمون خودبینی:

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نیتری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	من هیچ استعدادی ندارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	من توانمندیهای فراوانی دارم.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	خودپسندی (من استعداد برترم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	دل‌بستگی به ارزش‌های مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	تلاش برای تحقق علائق و ارزش‌های مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	وابستگی به علائق مادی به‌عنوان هدف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	عدم توفیق بندگی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	موفقیت در رسیدن به جایگاه اجتماعی و اقتصادی مناسب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	سعی و تلاش برای رسیدن به اهداف مادی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع										

استعدادهای معنوی (اصل)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	خارج از محدوده	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اثربخشی مثبت: تأثیر حوادث مثبت بر زندگی شما بیشتر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	فرشته خویی و فطرت پاک: با مشکلات، فرشته وار و بر اساس فطرت پاکتان برخورد می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	قدرت انتخاب: در انتخاب راه حل مشکلات دارای قدرت انتخاب راه برتر هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مسئولیت پذیری: مسئولیت انتخاب های خود را می پذیرید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وجدان: در مسئولیت های خود دچار عذاب وجدان می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	ابتکار، خلاقیت: در حل مشکلات خانواده ابتکار و خلاقیت از خود نشان می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	ظرفیت های درونی: از تمام ظرفیت های درونی خود در حل مشکلات استفاده می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	بی نهایت طلبی: تا رسیدن به نتیجه مطلوب بی نهایت تلاش می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تغییر پذیری: متناسب با شرایط جدید روش و سبک زندگی خود را تغییر می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	معنا بخشی: حوادث زندگی معنای خاصی برای شما در جهت رشد و تعالی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	ترکیب تضادها: می توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نموده و نتیجه مثبتی استخراج نمایید مثلاً تبدیل تهدیدها به فرصتی برای رشد و تعالی.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	اثر گذاری: در برخورد با حوادث زندگی سعی می کنید نیرویی اثر گذار بوده و نتیجه را به نفع خودتان تغییر دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	بندگی: حوادث زندگی شما را در مسیر بندگی خدا قرار می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	عقلانیت و فطرت: تصمیم گیری های شما بیشتر بر پایه عقلانیت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	توبه و جهش درونی: حوادث زندگی باعث توبه و جهش درونی شما در جهت مطلوب می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۳۵ نمره:										

موانع استعداد های معنوی (اصل)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	خارج از محدوده	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اثربخشی منفی: تأثیر حوادث منفی بر زندگی شما بیشتر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	شیطنیت و حيله گری: برای حل مشکلات، متوسل به شیطنیت و حيله گری می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	ضعف در انتخاب: در انتخاب راه حل مشکلات ضعف دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مسئولیت گریزی: مسئولیت انتخاب های خود را به گردن دیگران می اندازید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	بی وجدانی: در مسئولیت های خود دچار عذاب وجدان نمی شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	انجماد فکری: در حل مشکلات خانواده دچار انجماد فکری شده و ذهنتان قفل می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	تعارضات درونی: در حل مشکلات، با تعارضات درونی دست و پای خود را گم می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	ایستایی و درجا زدن: قبل از رسیدن به نتیجه مطلوب در جا می زنید و خسته می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تغییر ناپذیری: در مواجهه با شرایط جدید تحت تأثیر حوادث گذشته هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	لفظی و ظاهر بینی: در حوادث زندگی تحت تأثیر ظواهر هر حادثه از خود واکنش نشان می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	تقابل تضادها: نمی توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نمایید و تضادها را مقابل هم قرار داده و فرصت سوزی می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	بی تفاوتی: در برخورد با حوادث زندگی بی تفاوتی از کنار آن می گذرید و منفعل هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	طغیان: با طغیان در حوادث زندگی از مسیر بندگی خدا خارج می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	غریزه و شهوت: تصمیم گیری های شما بیشتر بر پایه غریزه و شهوت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	ناامیدی و افسردگی: حوادث زندگی باعث ناامیدی و افسردگی شما می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۱۳۵ نمره:										

استعدادهای مادی (کمی)

کام ۲/۱	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	کاربردی: با استفاده از هوش کاربردی همواره موقعیتهای را خوب بررسی می‌کنم و مسائل خود را به نحو مطلوب و موفقیت آمیز حل می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	انتزاعی: توانایی درک فضایی را دارم و تجسم سه بعدی از یک الگوی دوبعدی را مورد سنجش قرار می‌دهم و	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	فضایی: توان طراحی چند بعدی را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	هنری: تمایل به مشارکت در فعالیت‌های هنری گروهی و حس زیباشناسی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	بدنی، حرکتی و ورزشی: استعداد خاصی در استفاده از اندام‌های خود دارم و در فعالیت‌های ورزشی موفقم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	استعداد اقتصادی: توانایی برای دیدن فرصت‌های موجود در بازار و قرار دادن منابع مختلف در کنار یکدیگر برای تولید محصولات و ارائه خدماتی که می‌توان با سود بیشتری آنها را به فروش رساند را دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	زبانی یا کلامی و فن بیان: این اشخاص استعداد خاصی در مطالعه کردن و استفاده هوشمندانه از کلمات جهت ابراز احساسات خود دارند، به همین دلیل در معاشرت با دیگران خوش مشرب و موقعیت شناس هستند. حتی در شوخی کردن با دیگران موقعیت زمانی و مکانی را در نظر می‌گیرند. این اشخاص می‌توانند نویسنده، شاعر، سخنور و یا روزنامه نگار شوند. در این نوع هوش فرد مطالب را به سرعت می‌خواند و می‌فهمد و در سخن گویی وازگان بیشتر و دقیقتری بکار می‌برد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	اجتماعی: استعداد این اشخاص در درک نیازها و انگیزه‌های دیگران است. این افراد در فعالیت‌های گروهی و رهبری این فعالیت‌ها تخصص دارند. نظریات خود را خیلی راحت به دیگران ارایه می‌دهند و خود نیز از نظرات و پیشنهادهاى آن‌ها استقبال می‌کنند و به عبارتی با مردم زود می‌جوشند. رهبران و مصلحان و کسانی که علاقه به فعالیت‌های اجتماعی و سیاسی و گروهی دارند چنین استعدادی دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	ریاضی (عددی): این گونه اشخاص استعداد خاصی در بازی با اعداد و رموز و حل مسائل ریاضی و درک رابطه موجود بین اعداد و مجهولات دارند. قدرت خاصی در رسم منحنی و نمودارها و همچنین استدلال و حل معادلات چند مجهولی دارند و در نهایت می‌توانند ریاضی دان و یا فیزیک دان و یا کارشناس مسائل اقتصادی باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	مکانیکی (کار با ابزار): استعداد این شخص کار کردن با ابزار آلات است. این استعداد را می‌توان از دوران بچگی کشف کرد. بعضی از کودکان کم حرفند، ولی می‌بینیم که مشغول باز و بسته کردن وسایل برقی مانند رادیو و یا تلویزیون و ... هستند. حتی در بازی با اسباب بازی اولین کاری که می‌کنند جدا کردن تمام قطعات آن و بستن دوباره آن هاست. این گونه افراد معمولاً بیشتر با وسایل و ابزار آلات معاشرت می‌کنند تا با مردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	تخیل: (قصه، شعر، نقاشی ...): قدرت و استعداد این اشخاص در تخیل، نقاشی، طراحی، استفاده از رنگ‌ها، سایه‌ها، بافت‌ها، تقلید، عکس برداری، انتخاب صحیح اشکال و حجم آن‌ها است. این هوشمندی را در نقاشان و مجسمه سازان و به طور کلی هنرمندان و مهندسان طراح می‌توان یافت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	موسیقی و صدا: این اشخاص قدرت تشخیص بسیار دقیق صداها و همچنین استعداد آهنگ سازی دارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	منطق و فلسفه: (به دنبال جرابی): قانون صحیح فکر کردن (ابزاری است از نوع قاعده و قانون که مراعات کردن و بکار بردن آن ذهن را از خطای در تفکر نکه میدارد).	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	پیش بینی (حس ششم): بعضی افراد استعداد خاصی در پیش بینی و پیش گویی دارند، البته نمی‌توان تفسیر منطقی برای آن پیدا کرد، ظاهراً بصیرت و پاکی خاصی دارند و آن‌ها را قادر به پیش بینی حوادث به شکلی واضح تر و روشن تر از بقیه ی مردم می‌نماید. شخصی که چنین استعدادی دارد خودش نمی‌داند چگونه این کار را می‌کند. گاهی اوقات این اشخاص افکار دیگران را می‌خوانند. این استعداد بسیار نادر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	تفکر عمیق (ریشه یابی مسائل): این قبیل اشخاص سعی می‌کنند استعدادها و احساسات درونی خود را کشف کنند. همچنین این قدرت را دارند تا درباره ی چند موضوع، در یک زمان دقیق و عمیق تمرکز کنند. همیشه در حال بررسی اندیشه و احساسات و طرح‌های دیگران هستند و استعداد خیال پردازی فوق العاده دارند، این نوع هوشمندی را می‌توان نزد فلاسفه و اندیشمندان و برنامه ریزان و روان شناسان یافت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۳۵ نمره:									

ایمان و صلاحیت اخلاقی

هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود و دیگری را بر اساس یک مقیاس ۹ درجه‌ای ارزیابی کنید. در این آزمون برای نمره خود حداقل سه دلیل قانع‌کننده داشته باشید.

عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم	ردیف
اعتقاد به اصول دین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱ می‌داند توحید چیست؟ (توحید عددی، نوعی، صفاتی، افعالی، ذاتی، عبادی، تشریعی، احد، واحد)،	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۲ می‌داند چرا به توحید اعتقاد دارد. (ثمرات توحید و یکتا گرایی)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۳ می‌داند اعتقاد به توحید چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۴ می‌داند عدل چیست؟ (خدا را با عدل در خلقت، زندگی و سرنوشت انسان می‌شناسد.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۵ می‌داند چرا به عدل اعتقاد دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۶ می‌داند اعتقاد به عدل چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد؟	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۷ می‌داند نبوت چیست؟ (خودباوری و اراده، انتخاب و استقامت انبیاء در رسیدن به نبوت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۸ می‌داند چرا به نبوت اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۹ می‌داند اعتقاد به نبوت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۰ می‌داند امامت چیست. (نشانه‌های خدا باوری را در امامان شیعه می‌داند و باور دارد.)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۱ می‌داند چرا به امامت اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۲ می‌داند اعتقاد به امامت چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۳ می‌داند معاد چیست. (با معانی مختلف معاد در قرآن آشناست)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۴ می‌داند چرا به معاد اعتقاد دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۵ می‌داند اعتقاد به معاد چه تأثیری در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
جمع از ۱۳۵ نمره:										
عمل به فروع دین	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱ می‌داند نماز چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۲ می‌داند چرا انسان مأمور به اقامه نماز شده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۳ چگونگی اقامه نماز جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۴ می‌داند روزه چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۵ می‌داند چرا انسان باید روزه بگیرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۶ چگونگی روزه گرفتن جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۷ می‌داند خمس چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۸ می‌داند چرا انسان باید خمس بپردازد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۹ چگونگی پرداخت خمس جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۰ می‌داند زکات چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۱ می‌داند چرا انسان باید زکات بدهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۲ چگونگی اتفاق زکات جهت اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۳ می‌داند حج چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۴ می‌داند چرا انسان باید حج بجا آورد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۵ چگونگی حج گزاردن و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۶ می‌داند جهاد چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۷ می‌داند چرا انسان باید در راه خدا جهاد کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	
۱۸ چگونگی جهاد در راه خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	

۱۹	می‌داند امر به معروف چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	می‌داند چرا انسان باید امر به معروف کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	چگونگی امر به معروف و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	می‌داند نهی از منکر چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	می‌داند چرا انسان باید نهی از منکر کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	چگونگی نهی از منکر و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	می‌داند توبی چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	می‌داند چرا و با چه کسانی باید دوست شد و به آنان تکیه کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	چگونگی دوستی با دوستان خدا و اثرگذاری مثبت در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۸	می‌داند تبراً چیست. (حداقل ۹ مفهوم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۹	می‌داند چرا و از چه کسانی باید تبراً نموده و دوری کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳۰	چگونگی دوری نمودن از دشمنان خدا در تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده را می‌داند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۲۷۰ نمره:										
مهارت های زندگی										
۱	می‌داند منظور از مهارت خودآگاهی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	می‌داند چرا مهارت خودآگاهی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مهارت خودآگاهی را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	می‌داند منظور از مهارت روابط بین فردی و اجتماعی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	می‌داند چرا مهارت روابط بین فردی و اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	مهارت روابط بین فردی و اجتماعی را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	می‌داند منظور از مهارت ابراز وجود چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	می‌داند چرا مهارت ابراز وجود برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	مهارت ابراز وجود را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	می‌داند منظور از مهارت کنترل هیجانات چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	می‌داند چرا مهارت کنترل هیجانات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	مهارت کنترل هیجانات را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	می‌داند منظور از مهارت ارتباط مؤثر چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	می‌داند چرا مهارت ارتباط مؤثر برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	مهارت ارتباط مؤثر را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	می‌داند منظور از مهارت همدلی چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	می‌داند چرا مهارت همدلی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	مهارت همدلی را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	می‌داند منظور از مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	می‌داند چرا مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	می‌داند منظور از مهارت تفکر نقادانه چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	می‌داند چرا مهارت تفکر نقادانه برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	مهارت تفکر نقادانه را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	می‌داند منظور از مهارت تفکر خلاق چیست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	می‌داند چرا مهارت تفکر خلاق برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	مهارت تفکر خلاق را کسب کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۲۴۳ نمره:										

علم همسر داری									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از علم همسر داری چیست. (آیات همسر داری را بیان می کند)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا علم همسر داری برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم همسر داری را کسب کرده است.
از ۲۷ نمره:									
علم تربیت فرزند									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از علم تربیت فرزند چیست. (آیات تربیت فرزند را بیان می کند)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا علم تربیت فرزند برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم تربیت فرزند را کسب کرده است.
جمع از ۲۷ نمره:									
قدرت جسمی مالی و جنسی در ازدواج									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از قدرت جسمی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا قدرت جسمی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از قدرت جسمی لازم برخوردار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از قدرت جنسی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا قدرت جنسی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از قدرت جنسی لازم برخوردار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از قدرت مالی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا قدرت مالی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از قدرت مالی لازم برخوردار است.
جمع از ۸۱ نمره:									
درک اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در ازدواج									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از درک اجتماعی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا درک اجتماعی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از درک اجتماعی لازم برخوردار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از درک فرهنگی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا درک فرهنگی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از درک فرهنگی لازم برخوردار است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند منظور از درک اقتصادی چیست.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	می داند چرا درک اقتصادی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده ضروری است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	از درک اقتصادی لازم برخوردار است.
جمع از ۸۱ نمره:									
تدبیر در زندگی									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اهداف مشخصی برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چرایی اهدافش را با صراحت بیان می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	چگونگی رسیدن به اهدافش را توضیح می دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای رسیدن به اهدافش برنامه ریزی کرده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه هایش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه هایش با رعایت اولویت های کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت تنظیم شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برای امور جاری برنامه روزانه مشخصی دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه روزانه اش به تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده کمک می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	کارهایش را طبق برنامه روزانه به سرانجام می رساند.
جمع از ۸۱ نمره:									

نظم در زندگی									
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	در انجام کارهای روزانه نظم را رعایت می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در کارها بر تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده اثر مثبت دارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هر کاری را در وقتش انجام می دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم در استراحت را رعایت می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در استراحت برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مفید است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	برنامه استراحتش منظم و به موقع است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم در عبادات را رعایت می کند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نظم او در انجام عبادات برای تشکیل، تحکیم و تعالی خانواده مفید است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به اوقات شرعی توجه دارد و عبادتش را به موقع و منظم انجام می دهد.
جمع از ۸۱ نمره:									

ردیف	موضوع	حد اکثر نمره	جمع امتیاز کسب شده
۱	اعتقاد به اصول دین	۱۳۵	
۲	عمل به فروع دین	۲۷۰	
۳	مهارت های زندگی	۲۴۳	
۴	علم همسر داری	۲۷	
۵	علم تربیت فرزند	۲۷	
۶	قدرت جسمی مالی و جنسی در ازدواج	۸۱	
۷	درک اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی در ازدواج	۸۱	
۸	تدبیر در زندگی	۸۱	
۹	نظم در زندگی	۸۱	
جمع کل	درصد کسب شده:	۱۰۲۶	

جدول آزمون خدانشناسی مبتنی بر عدل

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ناظر تکریم شده: ترس از خدا در نهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	توجه انسان به مقام و کرامت خود و شکر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	درک بخشندگی و مهربانی خدا با دسترسی آسان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	شناخت خدا به عنوان یار همیشگی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	شناخت خدا به عنوان نور هدایت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	شناخت حاکمیت خدا در حل مشکلات بادوام ابدی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	شناخت خدا با عمق بی نهایت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	حل مشکلات با آداب کامل، جامع و مانع الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

جدول آزمون خودخواهی

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	عدم درک نظارت خداوند بر تمام اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	ناظر تکریم نشده: عدم ترس از خدا در نهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	خودپرستی، کفران و طغیان در برابر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	عدم مطالعه قرآن برای یافتن راه حل مشکلات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	احساس تنهایی و بی کسی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	غرق در ظلمت و گمراهی طاغوت ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	تکیه بر حاکمان بی دوام غیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	دلی که از خدا تهی شده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	حل مشکلات با آداب و رسوم ناقص نیاکان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

خودباوری مبتنی بر اصل نبوت

گام ۹	عبارات توصیفی	گاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	گمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	گمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	گاملاً مخالفم
۱	علم و آگاهی از ابتدا و انتهای زندگی (شهادت به توحید، نبوت و معاد)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اخلاص قبل از عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	اراده (عزم و تصمیم)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اذن (تأیید نهایی) تدارک زمینه های رشد (عدالت)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	کتاب (ثبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	آجل (پایان کار) طلب عاقبت به خیری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۸۱ نمره:									

آزمون خودباختگی

گام ۹	عبارات توصیفی	گاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	گمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	گمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	گاملاً مخالفم
۱	گمراهی و ضلالت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	دارای غل و غش و ناخالصی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	فرصت طلبی و غفلت زدگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	بی اراده و بدون تصمیم	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	سردرگمی و بلاتکلیفی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	احساس بی لیاقتی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	شک و تردید	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	حواس پرتی و پرش افکار هنگام عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	ریا و غرور بعد از عمل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۸۱ نمره:									

خدا باوری مبتنی بر اصل امامت

گام ۱۳	عبارات توصیفی	گاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	گاملاً مخالفم
۱	شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	اطاعت از خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اطاعت از رسول	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اطاعت از ولی امر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	هدایت در صراط مستقیم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	طهارت و پاکی از هر گناه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	سبقت در خوبی‌ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	قیام کردن به عدالت در بین مردم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	عبودیت خالصانه (طلب شهادت در راه خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									
گام ۱۴	آنکه خدا دوست دارد	گاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	گاملاً مخالفم
۱	مَحْسِنِین (نیکوکاران) ^{۲۷}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	مُطَهَّرِین (پاک طلبان) ^{۲۸}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	تَوَّابِین (توبه کنندگان) ^{۲۹}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	مُتَّقِین (پرهیزکاران) ^{۳۰}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	الصَّابِرِین (صابران) ^{۳۱}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مَتَوَكِّلِین (توکل کنندگان) ^{۳۲}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مُقْسِطِین (دادگران) ^{۳۳}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	الَّذِینَ یُقَاتِلُونَ فِی سَبِيلِهِ صَفًّا (کسانی که برای پیکار در راه او صف بسته اند) ^{۳۴}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	مُطَهَّرِین (پاکان) ^{۳۵}	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

^{۲۷} بقره ۱۹۵ و آل عمران ۱۳۴ و ۱۴۸ و مائده ۱۳ و ۹۳^{۲۸} بقره ۲۲۳^{۲۹} توبه ۱۱۲^{۳۰} آل عمران ۷۶ توبه ۴ و ۷^{۳۱} آل عمران ۱۴۶^{۳۲} آل عمران ۱۵۹^{۳۳} مائده ۴۲ حجرات ۹ ممتحنه ۸^{۳۴} صف ۴^{۳۵} توبه ۱۰۸

آزمون خودمحوری

گام ۱۳	خودمحوری	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	شهادت ندادن به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	اطاعت از غیر خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	اطاعت از شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	اطاعت از سلاطین و طاغوتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	انحراف از صراط مستقیم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	آلودگی به گناهان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	سبقت در بدیها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	دوری از جمع مؤمنان (مردم گریزی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									
گام ۱۴	آنکه خدا دوست ندارد	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	مُتَعَدِّین (تجاوز کاران)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	فَسَاد (فساد) و مُفْسِدِین (مفسدان)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	خَوَانِ کُفُور (خیانتکار ناسپاس) و کُفَّارِ اَیْمِ (ناسپاس و کافر گنهکار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	فَرَحِین (شادمانان مغرور) و کَافِرِین (کافران)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	مُسْرِفِین (اسراف کاران) و ظَّالِمِین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مُخْتَلَا فُخُوراً (متکبر و فخر فروش)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	خَائِنِین (خائنان) و خَوَانَا اَیْمَا (خیانت پیشگان گنهکار)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	جَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ (آشکار کردن گفتار بد)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	مُسْتَكْبِرِین (مستکبران)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۸۱ نمره:									

تجلی نشانه‌های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص) ۳۶

م ۲/۱۳	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	امین خدا در زمین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	حجت خدا بر بندگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	مجاهد در راه خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	عامل به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	پیرو سنت پیامبران (ص)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	اتمام حجت کننده با برهان های رسا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	مطمئن به تقدیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	راضی و خشنود از قضای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	آزمند ذکر و نیایش با خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	عاشق بر گزیدگان اولیاء الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	محب اهل زمین و آسمان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	صابر و شکیبا بر نزول بلاها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	شاگرد بر فزونی نعمت های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	یاد کننده کامل عطا های الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	مشتاق به شادی دیدار الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۶	ذخیره کننده تقوا برای روز جزا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۷	پیرو روش های اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۸	جدا کننده از اخلاق دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۹	دل نبستن به دنیا با سپاس و ثنای خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲۰	دارای دل فروتن و سرگردان به سوی خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
جمع از ۱۸۰ نمره:									

نشانه‌های خودمحوری

نشانه‌های خودمحوری									گام ۲/۱۳	
کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	موافقم	کاملاً موافقم	۱	عدم توجه به دوامانیت مهم الهی (قرآن و عترت)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲	الگوی خوب نبودن برای بندگان
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳	تلاش های شیطانی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴	غافل از کتاب خدا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵	پیرو سنت های جاهلی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶	سفسطه ها و مغالطه های منطقی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۷	شک و تردید به تقدیر الهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۸	ناراضی از قضای الهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۹	بی علاقه به ذکر و نیایش باخدا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	دوستدار اولیاء طاغوت
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۱	محب اهل گناه
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۲	ناشکیبایی در نزول بلاها
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۳	کفران نعمت‌های فراوان الهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۴	فراموش کننده کامل عطا‌های الهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۵	غافل از دیدار الهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۶	ذخیره سازی گناه برای روز جزا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۷	پایبندی به روش‌های خودساخته
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۸	تشویق به اخلاق دشمنان خدا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۹	غافل از سپاس و ثنای خدا با دل‌بستگی به دنیا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۲۰	سنگ دل و سرگردان به سوی غیر خدا
									جمع از ۱۸۰ نمره:	

مراحل ایمان ۳۷

ردیف	عبارات توصیفی								
۱	توبه و بازگشت به سوی خدا								
۲	بندگی خدا و تسلیم امر خدا شدن								
۳	حمد و سپاس خداوند بابت نعمت‌هایش								
۴	حرکت درراه خدا و کنترل جسمانی در این راه								
۵	پیروی از دستورات خداوند در زندگی								
۶	سجده بر خداوند								
۷	دعوت دیگران به‌خوبی‌ها								
۸	منع دیگران از بدی‌ها								
۹	حفظ حدود الهی								
جمع	از ۸۱ نمره:								

مراحل شرک و کفر

ردیف	عبارات توصیفی								
۱	اصرار بر گناه								
۲	بندگی غیر خدا و تسلیم امر غیر خدا شدن								
۳	کفران نعمت‌های خداوند								
۴	حرکت در راه غیر خدا								
۵	پیروی از دستورات غیر خداوند در زندگی								
۶	سجده بر غیر خداوند و آنچه خدا فرموده								
۷	دعوت دیگران به بدی‌ها								
۸	منع نکردن دیگران از بدی‌ها								
۹	خروج از حدود الهی								
جمع	از ۸۱ نمره:								

آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق (الف)

ردیف	محورهای مثبت	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	راههای الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	هدایت یافتگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	ایمان، عمل صالح، توصیه به حق و صبر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	نور و روشنایی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	گامهای خدایی و مراحل عشق الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مراحل رهایی از شر شیطان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مسیر سعادت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	آثار سعادت و خوشبختی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	شاخصه‌های اصلی نظام خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	نظام عمل به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۰ نمره:									

آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق (ب)

ردیف	محورهای منفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	راههای غیر الهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	غضب شدگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	خسران و زیان در سرمایه‌های انسانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	ظلمات و تاریکی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	گامهای شیطانی و مراحل نفوذ شیاطین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	مراحل اغواگری شیطان ۳	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	مسیر شقاوت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	آثار شقاوت و بدبختی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	عوامل ازهم‌پاشیدگی نظام خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	موانع عمل به کتاب خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۹۰ نمره:									

آزمون خودسازی مبتنی بر اصل معاد

نام ۱۷	خودسازی مبتنی بر اصل معاد										
۱	نماز اول وقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کاملاً مخالفم
۲	روزه اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	مخالفم
۳	خمس و زکات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نا حدودی مخالفم
۴	حج دل (کار و فعالیت برای رضای خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کمی مخالفم
۵	جهاد (کار و تلاش برای خانواده)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	نظری ندارم
۶	مهربه معروف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کمی موافقم
۷	نهی از منکر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	تا حدی موافقم
۸	توئی (دوستی با دوستان خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	موافقم
۹	تبری (دوری از دشمنان خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	کاملاً موافقم
۱۰	پاکی روح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۱	پاکی جسم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۲	پاکی طعام و نعمت ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۳	پاکی قلبها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۴	پاکی نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۵	پاکی اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۶	پاکی افکار و گفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۷	پاکی دوستی ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۸	پاکی از دشمنی ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۹	ارتباط مستمر با خالق هستی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۰	مهار و کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۱	محاسبه اضافه درآمد سالانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۲	(کار و فعالیت برای رضای خدا)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۳	(مبارزه با نفس)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۴	توصیه به خوبی ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۵	پیشگیری از بدی ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۶	دوستی با دوستان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۷	دوری از دشمنان خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۸	نماز اول وقت و با جماعت اثرپذیرتر است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۹	مراقبت روزانه از گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا و سایر اعضاء و جوارح	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۰	تعیین تاریخ معینی برای پرداخت خمس و زکات	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۱	تصمیم به انجام حج واجب در صورت استطاعت مالی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۲	مخالفت با نفس اماره و پیروی از نفس مطمئنه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۳	دعوت به خوبی ها با اعمال و رفتار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۴	تذکر زبانی در نهی از بدی ها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۵	رفاقت با بندگان صالح خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۶	عدم همنشینی با دشمنان خدا و اولیاء خدا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
جمع از ۳۲۴ نمره:											

آزمون خودنمایی

گام ۱۷	عبارات توصیفی								
۱	سبک شمردن نماز								
۲	ترک نماز								
۳	گوش دادن به غیبت و تهمت								
۴	نگاه به نامحرم								
۵	زبان تند و تیز								
۶	چرب زبانی								
۷	دلبستگی افراطی به غیر خدا								
۸	عدم کنترل اعضای بدن (گوش، چشم، زبان، دل، دست و پا)								
۹	استفاده از نعمتهای الهی بدون محاسبه و پرداخت خمس و زکات								
۱۰	کار و فعالیت برای غیر خدا								
۱۱	تلاشهای عبث و بیهوده								
۱۲	امربه منکر								
۱۳	نهی از معروف								
۱۴	دوری از دوستان خدا								
۱۵	دوستی با دشمنان خدا								
جمع از ۱۳۵ نمره:									

آزمون انگیزه‌های معنوی ازدواج

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	راه و رسم زندگی دینی و اعتقادی را ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	برای رسیدن به منافع دنیا و آخرت تلاش می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	توان و سرمایه‌ام را صرف ایمان و عمل صالح می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	عشق و علاقه به معنویات را در زندگی احساس می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس می‌کنم در کسب علم و دین نسبت به مال و ثروت موفق‌ترم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	دست یاری خدا را در زندگی احساس می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	احساس می‌کنم زندگی دین‌مداری مرا به سعادت و خوشبختی می‌رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	سعادت و خوشبختی را در انجام تکالیف دینی می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	دوست دارم شاخصه‌های زندگی خانواده‌ام را بر اساس قوانین دینی تنظیم کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	کتاب خدا تنها نرم‌افزار سعادت زندگی انسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	ازدواج مرا وادار به داشتن زندگی معنوی می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	گویا از درون کسی مرا برای تشکیل زندگی بر اساس آداب دینی تشویق و نوید خوشبختی می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	احساس می‌کنم ازدواج بر اساس آداب و رسوم دینی باعث محبوبیت من نزد همسر و خانواده می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	ازدواج و تشکیل خانواده را به عنوان یک سنت الهی و رشد انسان می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	به نظرم برگزاری مراسم و تشکیل زندگی بر اساس آداب و رسوم دینی انسان را از گناه مصون می‌دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	تشکیل زندگی بر اساس آداب و رسوم دینی انسان را به تکامل می‌رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	در انتخاب همسر شایسته، نظر و رضایت پدر و مادر مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	ازدواج و تشکیل خانواده مرا به آرامش می‌رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	ازدواج بر اساس قواعد دینی باعث افزایش روزی انسان از طرف خدا می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	احساس می‌کنم ازدواج و تشکیل خانواده مسیر پذیرفتن مسئولیت استقلال و ایفای نقش جدید در زندگی برای دختر و پسر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	ازدواج یک تکلیف الهی است و منجر به افزایش امید به زندگی می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	ازدواج به انسان اعتبار اجتماعی می‌بخشد و باعث کاهش محدودیت‌های انسان می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	ازدواج یک تکلیف دینی و برای رشد بشر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	ازدواج و تشکیل خانواده مفهوم عشق الهی را در انسان معنا می‌بخشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۲۱۶ نمره:										

آزمون انگیزه‌های مادی ازدواج

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	راه و رسم زندگی عقلانی را ترجیح می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	برای رسیدن به منافع مادی دست به هر کاری می‌زنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	توان و عمرم را صرف کسب امور دنیوی می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	عشق و علاقه به مادیات را در زندگی احساس می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس می‌کنم در کسب مال و ثروت نسبت به علم و دین موفق‌ترم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	احساس می‌کنم خدا مرا فراموش کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	انجام اعمال دینی را در گشایش زندگی بی‌اثر می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	سعادت و خوشبختی را در مال و ثروت می‌دانم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	دوست دارم شاخصه‌های اصلی زندگی‌ام را بر اساس نظریات علمی تنظیم کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	نرم‌افزارهای زیادی برای سعادت زندگی انسان وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	ازدواج مرا وادار به داشتن زندگی مرفه می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	گویا از درون مرا برای تشکیل زندگی بر اساس آداب و رسوم صرف‌نظر از آداب دینی تشویق می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	احساس می‌کنم ازدواج بر اساس آداب و رسوم اجتماعی باعث محبوبیت من نزد همسر و خانواده می‌شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	آداب و رسوم اجتماعی را بیشتر از آداب و رسوم دینی در ازدواج و تشکیل خانواده می‌پسندم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	به نظرم برگزاری مراسم و تشکیل زندگی بر اساس آداب و رسوم اجتماعی به انسان اعتبار اجتماعی می‌بخشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	تشکیل زندگی بر اساس آداب و رسوم اجتماعی انسان را به تکامل می‌رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	در انتخاب همسر شایسته فقط نظر دختر و پسر مهم است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	ازدواج و تشکیل خانواده مرا به آسایش می‌رساند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	افزایش نعمت در زندگی بر اساس تلاش سرپرست خانواده و ارث و میراث است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	احساس می‌کنم قبول مسئولیت زندگی و تشکیل خانواده باعث افزایش محدودیت و کاهش آزادی و استقلال برای دختر و پسر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	ازدواج یک نیاز جنسی است و امید انسان به زندگی با ارضای نیاز جنسی افزایش می‌یابد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	ازدواج به انسان اعتبار اجتماعی می‌بخشد ولی آزادی انسان را کاهش می‌دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	ازدواج یک گزینه طبیعی و بر اساس توصیه جامعه و برای تکثیر انسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	ازدواج مفهوم عشق به همسر و تأمین خواسته‌های درونی انسان را معنا می‌بخشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع از ۲۱۶ نمره:										

آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج (۱)

ردیف	عبارات توصیفی							کاملاً موافقم	موافقم	نا حادی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی موافقم	نا حادی موافقم	کمی موافقم	کاملاً مخالفم	مخالفم
۱	احساس می‌کنم با کلام می‌توانم دل همسر و اطرافیان را به دست آوردم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲	محبت قلبی‌ام را نسبت به کسانی که دوستشان دارم آشکار می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳	از علم و دانش و تجربه مفید دیگران در زندگی بهره می‌برم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۴	بر اساس اقتضائات و مصالح زندگی در تصمیمات انعطاف‌پذیرم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۵	احساس می‌کنم مدارا و مهربانی با دیگران باعث صمیمیت بیشتر بین مردم می‌شود.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۶	برای افزایش کیفیت زندگی به کتب دینی بیشتر از کتب غیر دینی علاقه‌مندم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۷	مطالعه کتاب آسمانی فشار ناشی از کارهای سخت و ناراحت‌کننده را کاهش و به من آرامش می‌دهد.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۸	در انتخاب همسر بعد از مشورت تصمیم قاطع خواهم گرفت.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۹	در هر شرایطی تا دلیلی قانع‌کننده بر رفتار دیگران نیابم قضاوت پیشداورانه نمی‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۰	با یاد جلال و عظمت خدا خوف و ترس در دلم به وجود می‌آید و تلاش بیشتر می‌کنم مراقب اعمالم باشم تا به کسی ظلم نکنم و بهتر به دستورات دینی عمل کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۱	دوست دارم حق خودم را مطالبه کنم و حق مظلوم را از ظالم بگیرم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۲	به نظرم در حوادث زندگی فردی آرام و صابر هستم و می‌توانم بر مشکلات غلبه کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۳	از کسی که حقم را ضایع کرده و نمی‌تواند برگرداند به راحتی گذشت می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۴	من تحت هیچ شرایطی حاضر نیستم از اصول اعتقادی و دینی‌ام دست بردارم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۵	معتقدم زندگی بر اساس قوانین الهی باعث رشد در دنیا و سعادت ابدی می‌شود.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۶	من معتقدم در قوانین الهی زن و مرد هیچ برتری بر یکدیگر ندارند و حکمت تفاوت سهم ارث مرد و زن در احکام اسلام دلیل برتری مرد بر زن نیست.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۷	احساس می‌کنم در مواجهه با مسائل زندگی عقلانیت بر احساساتم غلبه دارد. (عقل سلیم)							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۸	گاهی اوقات برای رسیدن به اهدافم در برنامه‌ریزی از نظر دیگران استفاده می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۹	تمایل دارم حتی در زمانی که از توان لازم برخوردار نیستم به نیازمندان احسان کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۰	معتقدم بخشش و گذشت از آنانی که درخواست عفو بخشش دارند باعث رشد بیشتر و سعادت ابدی می‌شود.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۱	من در زندگی نکات مثبت یا نعمت‌های بسیار زیادی می‌بینم که کمتر به چشم می‌آید.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۲	احساس می‌کنم دیگران مرا به عنوان فردی خوش‌اخلاق می‌شناسند.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۳	من از خوش‌برخوردی با دیگران لذت می‌برم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۴	با اعتقادات و روش زندگی که دارم دلم آرام و به آخرت خوش‌بین هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۵	احساس می‌کنم به راحتی می‌توانم با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۶	احساس می‌کنم با تمام مردم فردی خوش‌رو مهربان هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۷	از اینکه با دیگران بدقولی کنم خیلی ناراحت می‌شوم و به آدم‌های بدقول نمی‌توانم اعتماد کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۸	به آینده خوش‌بینم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۲۹	به دنیا و شرایط فعلی خوش‌بینم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۰	احساس می‌کنم افراد دین‌مدار مشکلات کمتری نسبت به افراد فاقد دین‌مداری دارند.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۱	اگر کسی درد دل و اسرار زندگی‌اش را نزد من به امانت بگذارد با هر قیمتی آن را حفظ می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۲	من از سبک زندگی و شرایطی که دارم خوشحالم و احساس آرامش می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۳	راه حل مدارم و برای حل مسائل تلاش می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۳۴	با کمی تفکر و تأمل در مسائل زندگی به راحتی راه حل مناسبی پیدا می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۵ احساس می‌کنم فردی پرتلاش و سخت‌کوش در رسیدن به اهدافم در زندگی هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۶ معتمد برای ایفای مسئولیت علاوه بر شایستگی و مهارت تقوا نیز لازم است در غیر این صورت پذیرفتن مسئولیت مصداق بی‌تقوایی است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷ هر کس نسبت به من خوبی کند از او تشکر می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸ به‌ندرت از نحوه شوخی کردنم دیگران دلگیر می‌شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹ خیلی اتفاق افتاده هرگاه در مقابل مشکلات صبر کردم بهتر توانستم برای حل مشکلات بی‌روزم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰ احساس می‌کنم تحمل سختی انجام کار موجب موفقیت بیشتر انسان می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱ معتمد افراط و تفریط در مصرف در آمد ماهیانه باعث شکست در زندگی می‌شود برای همین مراقبت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲ سعی و کوششم این است تا با انجام تمام اعمال دینی خودم را به سعادت دنیا و آخرت برسانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳ معتمد قناعت گنج بی‌پایانی است که انسان را از ذلت و خواری حفظ می‌کند برای همین اهتمام به قناعت دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴ هر وقت با بحرانی در زندگی مواجه می‌شوم به راحتی می‌توانم با برنامه‌ریزی مناسب و اقدام به موقع بر مشکلات بی‌روزم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵ تلاش می‌کنم بهتر از خوبی دیگران جبران کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶ با وجودی که دیگران به من بدی می‌کنند ولی دوست دارم کمکشان کنم تا عاقبت به خیر شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷ خیلی اتفاق افتاده وقتی کسی در حضورم کار بدی انجام داده و منتظر عکس‌العمل من هست من خودم را به نفهمیدن زدم تا بیشتر جری نشود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸ مرا می‌آید این است که با دیگران گرم و صمیمی باشم برای همین زود با دیگران دوست صمیمی می‌شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹ به علت تخصص و مهارتی که دارم دیگران با من ارتباط خوب و زیادی دارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰ احساس می‌کنم هرگاه در زندگی به خدا توکل کردم زندگی‌ام رونق گرفت و هر وقت به توانمندی خودم بالیدم احساس بدی به من دست داد و ضرر کردم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱ احساس می‌کنم دیگران را افرادی خوب می‌دانم مگر در عمل و رفتار خلاف آن ثابت شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۲ احساس می‌کنم هوش اقتصادی خوبی دارم چون در معاملات موفق عمل کردم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۳ من از کاری که به من سپرده شود احساس تکلیف می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۴ معتمد در هر کاری باید با متخصص مربوطه مشورت کرد و بی‌گدار به آب نزد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۵ احساس می‌کنم در مواقع بحرانی زندگی با صبر و متانت بهتر می‌توانم بر مشکلات فائق آیم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۶ معتمد وقتی برای زندگی هدف وجود نداشته باشد امکان موفقیت نیز نخواهد بود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۷ با هنری و تخصصی که دارم از اعتبار و سرمایه اجتماعی ارزشمندی در جامعه برخوردار هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۸ از اینکه با انجام عبادات نظم در زندگی دارم خوشحالم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۹ معتمد بدون هدف نمی‌شود برنامه‌ریزی کرد و بدون برنامه به هدف رسید.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۰ از اینکه از قدرت جسمی و روحی بالا برخوردار هستم خدا را شاکرم.
									جمع از ۵۴۰ نمره:

آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج (۲)

ردیف	عبارات توصیفی							کاملاً موافقم	موافقم	نا حادی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی موافقم	نا حادی موافقم	کمی موافقم	کاملاً موافقم
۱	احساس می‌کنم از طریق کلام نمی‌توانم به خوبی دل همسر و دیگران را به دست بیاورم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	محبت قلبی‌ام را نسبت به کسانی که دوستان دارم پنهان می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	نظر خودم را در تصمیم‌گیری بر نظر دیگران ترجیح می‌دهم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	در تصمیمات زندگی قاطع و یک‌کلامی هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	احساس می‌کنم مدارا و محبت باعث سوءاستفاده دیگران می‌شود.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	برای افزایش کیفیت زندگی به مطالعه کتب غیردینی بیشتر علاقه‌مندم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	همواره با اقدام تلافی‌جویانه از کسانی که با من رفتار زشتی دارند احساس آرامش می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	در انتخاب همسر بعد از مشورت به نظر بزرگ‌ترم احترام می‌گذارم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	قا رفتاری اطمینان‌بخش از دیگران نبینم به آنان اعتماد نمی‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	خیلی وقت‌ها نماز قضا می‌شود و یا نماز نمی‌خوانم و از این جهت ناراحت نمی‌شوم و جبران آن برایم مهم نیست.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	معتقدم حق گرفتنی است و من ضامن حقوق دیگران نیستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	در حوادث زندگی توسط دیگران آرامش می‌یابم و می‌توانم با کمک آنان بر مشکلات غلبه کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	از کسی که حقم را ضایع کرده و نمی‌تواند برگرداند همیشه آزرده‌خاطرم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	من خودم را محدود به اعتقادات دینی نمی‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	من معتقدم تنها زندگی بر اساس قوانین اجتماعی ضامن پیشرفت انسان در دنیا می‌شود.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	من معتقدم مرد بر زن برتری دارد و زن باید همیشه تحت فرمان مرد باشد و قوام زندگی وابسته به مرد است.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	احساس می‌کنم در مواجهه با مسائل زندگی احساساتم بر عقلانیت غلبه دارد.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	همواره برای رسیدن به اهدافم متکی به نظر دیگران در برنامه‌ریزی زندگی هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	نمی‌دانم چرا حتی زمان‌هایی که از توان لازم برخوردار هستم در احسان به نیازمندان دچار تردید می‌شوم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	دل‌م یارای گذشت از کسانی که ولو به مقدار کم بر من ظلم روا داشته‌اند، ندارد.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	برای اینکه تلاشم را بیشتر کنم تا به آسایش مطلوبی در زندگی برسم همواره به نکات منفی زندگی فکر می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	هرچند فکر می‌کنم فردی خوش‌اخلاق هستم ولی باز هم دیگران مرا فردی بداخلاق می‌دانند.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	من از برخورد سرد با دیگران لذت می‌برم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	با این روش زندگی که من دارم اگر زندگی آخرت واقعیت داشته باشد به آینده آخرتم بدبین هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	احساس می‌کنم زمان زیادی طول می‌کشد تا بتوانم با دیگران ارتباط برقرار کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	احساس می‌کنم فقط با کسانی که از طرف آن‌ها محبت و مهربانی می‌بینم فردی خوش‌رو هستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	هرچه تلاش می‌کنم بدقول نباشم موفق نمی‌شوم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	به آینده بدبینم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	به دنیا و شرایط فعلی بدبینم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	احساس می‌کنم با روحیه خودمداری بهتر می‌توانم مشکلاتم را حل کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۱	اسرار خود و دیگران را نمی‌توانم در سینه‌ام حفظ کنم و به راحتی فاش می‌کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۲	همیشه دوست دارم به سرمایه‌هایم اضافه شود و هرگز به وضع موجود راضی نیستم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۳	سرزنش‌گرم و نمی‌توانم هیجاناتم را کنترل کنم.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۴	حوصله تفکر و تأمل در مسائل زندگی ندارم و دوست دارم دیگران به کمکم بشتابند.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۵	میزان پشتکاری که دارم پاسخ‌گوی رسیدن به اهدافم نیست.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۶	به نظرم برای پذیرفتن مسئولیت شایستگی و مهارت کافی است.							۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۷	علی رغم میل باطنی زبان تشکر از کسانی که به من خوبی می کنند ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۸	هر وقت در جمع شوخی می کنم یکی یا بیشتر از افراد حاضر از من دلگیر می شوند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۳۹	با وجودی که می دانم کم طاقتی در برابر مشکلات بی فایده است ولی باز هم کم طاقتی می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۰	هر گاه در انجام کار با سختی مواجه می شوم آشفته خاطر می شوم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۱	هر چه تلاش می کنم فرد ولخرجی نباشم امام متأسفانه عادت کردم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۲	انگیزه های برای انجام اعمال دینی ندارم و برای همین اهمیتی برایم ندارند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۳	وقتی می خواهم انقافی داشته باشم با سختی دل از مال می کشم و خیلی کم توفیق دستگیری از دیگران شامل حالم می شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۴	هر وقت با بحرانی در زندگی مواجه می شوم خیلی کم اتفاق می افتد بتوانم تصمیم درستی برای حل مشکلاتم بگیرم برای همین با مدیریت دیگران مشکلم را حل می کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۵	هیچ وقت نتوانستم بیشتر از آنچه دیگران به من خوبی می کنند جبران کنم و یا در خوبی کردن به آنها پیش قدم باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۶	هر چه تلاش می کنم کسی که حقم را پایمال کرده است و از من طلب عفو بخشش دارد او را ببخشم دلم راضی نمی شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۷	دوست دارم برای اینکه دیگران بر من مسلط نشوند نقاط ضعف و منفی زندگی شان را بدانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۸	نمی دانم چرا نمی توانم با دیگران ارتباط عاطفی و لسانی گرمی برقرار کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۴۹	تاکنون به فکر این نبودم که در حداقل در یک موضوع مورد دلخواه تخصصی و مهارتی کسب کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۰	احساس می کنم بدون دیگران نمی توانم موفق باشم و همیشه نیازمند یک تکیه گاه هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۱	احساس می کنم به هیچ کس نمی توانم اعتماد کنم مگر بعد از سال ها معاشرت.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۲	بدون نظر دیگران نمی توانم تصمیم اقتصادی بگیرم چون هوش اقتصادی مناسبی ندارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۳	قبول مسئولیت برایم سخت است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۴	کم اتفاق می افتد برای تصمیم گیری در یک کار مهم از دیگران مشورت بگیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۵	خیلی دوست دارم بتوانم در انجام کارها عجولانه رفتار نکنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۶	در خیلی مواقع از بی هدفی در زندگی کلافه شده ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۷	هر چه تلاش می کنم در یک حرفه و هنری مهارت کسب کنم تاکنون موفق نشده ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۸	از بی نظمی حاکم در زندگی خسته و نگرانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۵۹	من از بی تدبیری در امور زندگی رنج می کشم و دوست دارم فردی برنامه ریز و هدفمند باشم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۶۰	خیلی دوست دارم بتوانم ضعف جسمی و روحی ام را ترمیم کنم.
									جمع از ۵۴۰ نمره:	

آزمون گام‌های موفقیت در ازدواج^{۳۹}

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی موافقم	تا حدی موافقم	موافقم	کاملاً موافقم
۱	احساس می‌کنم بر اساس اصل توحید خلقت من منحصر به فرد است و دارای استعدادها، علاقه‌ها و اهداف منحصر به فردی هستم که می‌توانم آن‌ها را بیان کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	احساس می‌کنم توانسته‌ام استعدادهایی که باعث رشد معنوی‌ام می‌شود را کشف نمایم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	تاکنون موفق به شکوفایی استعدادهای خودم شده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	احساس می‌کنم علائق، ارزش‌ها و عناصر موفقیت را کسب کرده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	احساس می‌کنم به اهداف مادی و معنوی خودم دست یافته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	احساس می‌کنم اخلاق به گونه‌ای است که بدی‌ها را با خوبی و نیکی پاسخ می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	از نظر دیگران افکار، گفتار و رفتارم وینامین روح برای آن‌هاست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	احساس می‌کنم سخنانم خداپسندانه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	احساس می‌کنم رفتارم با دیگران مؤمنانه است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	احساس می‌کنم دیگران صادقانه به من احترام می‌گذارند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	سعی می‌کنم در حل مشکلات دیگران تجربه و دانشم را به کار گیرم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	احساس می‌کنم با شناخت مزاج خودم و دیگران بهتر می‌توانم با دیگران ارتباط گیری کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	احساس می‌کنم با علم و دانش رفتارشناسی بهتر می‌توانم با دیگران ارتباط گیری کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	من دارای شخصیت برون‌گرا هستم و به همین دلیل روابط عمومی خوبی دارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	احساس می‌کنم اتفاقات زندگی‌ام به میل و اراده خودم پیش می‌رود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۶	احساس می‌کنم خداوند در همه حال کمکم می‌کند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۷	تاکنون از مشاورین خانواده برای مشکلاتم استفاده کردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۸	افرادی را برای مشورت انتخاب می‌کنم که دارای نگرش الهی به زندگی باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۹	همواره نگاهم به تغییر از وضع موجود به وضع مطلوب در آینده زندگی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۰	اعتقادات و حرف‌های خودم را به دلیل شناختی که از مردم دارم راحت بیان می‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۱	به نظر من توسل به منابع علم و ایمان عاقلانه و منطقی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۲	به نظر من یکتاپرستی، تکلیف طلبی، انصاف طلبی، هنجار طلبی، قناعت طلبی، حق طلبی و عدالت طلبی امری ضروری و لازم برای زندگی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۳	به نظر من حال اندیشی، واقع اندیشی، امکان اندیشی، چگونه اندیشی، آزاداندیشی، هم‌اندیشی، تجربه اندیشی، مثبت اندیشی، جاره‌اندیشی، انعطاف اندیشی، رفاقت اندیشی، دوراندیشی و تفاهم باعث موفقیت انسان است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۴	به نظر من اگر با صبر و حوصله دیگران را تشویق به کار کنیم موفق می‌شویم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۵	به نظر من با روش مناسب و تخلیه هیجانات منفی و سپس زینت دادن صفات مثبت و نیز آشکارسازی رفتارهای خوب می‌توان از اعضای خانواده مراقبت کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۶	به نظر من مواجهه مناسب با مشکلات باید فعال، ابتکاری، امیدوارانه، بادلیری، حزم و تدبیر، نگاه چندجانبه (تهدید و فرصت باهم)، شناخت واقعیت‌های میدان، کنترل احساسات، رعایت ضوابط و حدود شرعی، عبرت از تجربه‌ها و شیطان ستیزی باشد تا به موفقیت برسد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲۷	به نظر من عناصر موفقیت در هر کاری علم و آگاهی، اخلاص قبل از عمل، مشیت الهی، اراده (عزم و تصمیم)، قضا و قدر الهی، کشف شایستگی‌ها و قابلیت‌ها، اذن الهی، تدارک زمینه‌های رشد، کتاب (ثبت و ضبط)، مراقبت و مواظبت، اجل (پایان کار) و طلب عاقبت به خیری است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹

^{۳۹} (برای کسب دانش و اطلاعات در زمینه این جدول «دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر» را از سایت دین درمانی دریافت نمایید.)

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من علم مبتنی بر مشاوره تخصصی شامل تحقیق و پژوهش، تجزیه و تحلیل مسائل، شناخت نیازهای جسمی، تدبیر در آفاق و انفس، بهره‌مندی از علوم روز، شناخت نیازهای روانی، ایمان قلبی به علم لدنی (فطری و ذاتی)، شناخت نیازهای اجتماعی، علم الیقین، عین الیقین و حق الیقین می‌شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من صریح و محترمانه این موضوع که من که هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم چطور با من رفتار شود را نشان می‌دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معتمد پس از اصلاح مزاج‌ها به اعتدال، عقل و سلامتی دست یافته‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من برای تسهیل در امور خانواده و ایجاد صمیمیت رعایت نکات زیر ضروری است: آسان‌سازی و ساده، سازی، حفظ اسرار خود، کتمان عیب دیگران، داوری به حق، آزادی اندیشه، اولویت‌بندی مسائل، رازداری، خطابوشی و خیرخواهی
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من محاسبه مبتنی بر مثبت‌گرایی یعنی: تقدیر و اندازه‌گیری، مسئولیت‌پذیری، بقای عمل، ثبت و ضبط اعمال، حسابرسی و بازخواست، مجازات و بازتاب اعمال، توبه و جبران، تلاش در حد وسع، حسن ظن به خدا (سیاسگزاری و قدرشناسی از خدا، خلق و هستی)
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من خدا باوری مبتنی بر اصل امامت یعنی: شهادت دادن به یگانگی خدا و رسالت رسل و امامت ائمه و اطاعت از خدا، رسول ولی امر، هدایت در صراط مستقیم، طهارت و پاکی از هر گناه، سبقت در خوبی‌ها، قیام کردن به عدالت در بین مردم، عبودیت خالصانه و طلب شهادت در راه خدا
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من عقل مبتنی بر مشاوره عقلانی عبارت است از: عقل معاش (تأمین نیازهای اولیه)، عقل مطبوع (فطری)، عقل مسموع (تجربی) (رشد و تعالی)، آشنایی با مراتب عقل و جهل، دارای قلب مؤمن (عاقل)، شناخت لشکریان عقل و جهل، پیروی از عقل و فطرت، پیوستن به لشکریان عقل و پیمودن مراتب عقل
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	ویژگی‌ها و صفات زیر را در قلبم احساس می‌کنم: حیات، شفا، طهارت، سعه صدر، هدایت، ایمان، سکینه، الفت و اطمینان قلبی.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم قلبم مراتب زیر را طی می‌کند: (حلم و بردباری) (دانش) (رشد) (پاکدامنی) (خویشتر داری) (حیا) (وقار) (پایداری بر کار خوب) (بیزاری از کار بد) و پیروی از موعظه‌کننده و اندرزگو
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم با شناخت لشکریان عقل در مسیر هدایت قرار گرفته‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم فعالیت‌ها و کاره‌ایم بر اساس عقل و فطرت است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من صریح و روشن خوبی‌های دیگران را نائید می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من هر روز نفس خودم را مورد عتاب و خطاب قرار می‌دهم تا در مسیر رضای خدا باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه‌های مقابله و پیشگیری از گناهان صغیره را می‌دانم و عمل می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	راه‌های مقابله و پیشگیری از گناهان کبیره را می‌دانم و عمل می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دنیا را محلی برای خودسازی و آمادگی برای معاد و آخرت می‌دانم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارم اختلافات خانوادگی باید از طریق مشاوره حقوقی و قانونی حل شود.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رساله حقوق امام سجاد (ع) را مطالعه کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من با صلابت بر حق النفس، حق الناس و حق الله در خانواده تأکید می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی می‌کنم بایدهای در عمل را رعایت کنم مثل آگاهانه عمل کردن، اتقان عمل (محکم کاری)، استمرار عمل، پایان (اتمام) عمل، اخلاص در عمل، زیبایی عمل، رعایت نظم در عمل، ولایی عمل کردن، جهادی عمل کردن
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابط من با خانواده مبتنی بر نگرش الهی و طبق دستورات خداوند است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	دین‌داری از این جهت برای من اهمیت ویژه دارد که به بسیاری از سؤالاتم در باب معنا و مفهوم زندگی پاسخ می‌دهد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگاه من به زندگی مانند نگاه انبیاء و اولیاء خدا به زندگی است.
									از ۴۵۰ نمره:

موانع موفقیت

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی موافقم	تا حدی موافقم	کاملاً موافقم
۱	احساس می‌کنم به نسبت سایر افراد خانواده از وضعیت بالاتر یا پایین‌تری برخوردارم که باید بیشتر مورد توجه خانواده باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲	احساس می‌کنم نتوانسته‌ام استعدادهایی را که باعث رشد معنوی‌ام می‌شود کشف نمایم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۳	تاکنون موفق به شکوفایی استعدادهای خودم نشده‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۴	احساس می‌کنم در کسب علائق، ارزش‌ها و عناصر موفقیت پیشرفت خوبی نداشته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۵	موانع زیادی بر سر راه من برای رسیدن به اهداف مادی و معنوی وجود دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۶	احساس می‌کنم اخلاقم به گونه‌ای است که بدی‌ها را با بدی و خوبی‌ها را با خوبی پاسخ می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۷	از نظر دیگران گفتار و رفتارم سوهان روح آن‌هاست.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۸	اغلب سخنان من ناپسند است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	احساس می‌کنم نتوانستم گفتار مؤمنانه‌ام را در عمل پیاده کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۰	پارها از سوی دیگران مورد اهانت و تهاجم قرار گرفته‌ام.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۱	از اینکه دیگران از تجربه و دانشم برای حل مشکلاتشان بهره‌ای نمی‌برند ناراحت هستم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۲	من شناختی از مزاج شناسی و اثرات آن در زندگی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۳	من شناختی از علم رفتارشناسی و اثرات آن در زندگی ندارم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۴	من دارای شخصیت درون‌گرا هستم و به همین دلیل دوست دارم بیشتر تنها باشم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۵	احساس می‌کنم اتفاقات زندگی‌ام به میل و اراده خودم پیش نمی‌رود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۶	احساس می‌کنم خداوند مرا به حال خودم رها کرده است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۷	تاکنون برای حل مشکلاتم احساس نیاز به مشاوره خانواده نکردم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۸	احساس می‌کنم مشاورین با نگرش الهی نمی‌توانند کمکی به حل مشکلات زندگی بخصوص جنبه‌های اقتصادی داشته باشند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱۹	احساس می‌کنم وضع موجود نمی‌تواند کمکی به بهتر شدن زندگی در آینده داشته باشد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۰	بسیاری از اعتقادات و حرف‌های خودم را به دلیل ترس از حرف مردم بیان نمی‌کنم.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۱	به نظر من توسل به منابع قدرت و ثروت عاقلانه و منطقی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۲	به نظر من مراد طلبی، تأیید طلبی، قدرت طلبی، لذت طلبی، رفاه طلبی، برهان طلبی و تبعیض طلبی در دنیا امری طبیعی و گریزناپذیر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۳	به نظر من گذشته اندیشی، اگر اندیشی، ایدئال اندیشی، بایده‌اندیشی، جبراندیشی، جزم‌اندیشی، خام‌اندیشی، خطراندیشی، خوش اندیشی، دوقطبی اندیشی، رقابت اندیشی، ساده‌اندیشی و مخالفت اندیشی در انسان‌ها امری طبیعی است و نباید به آن خرده گرفت.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۴	به نظر من باید و نبایدهای زندگی شوخی‌بردار نیست و باید هر جور شده دیگران را وادار به انجام آن کرد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۵	به نظر من تا انسان سرد و گرم دنیا را نبشد آبدیده و پخته نمی‌شود و باید به اعضای خانواده فرصت داد تا خودشان خوبی و بدی را تجربه کنند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۶	به نظر من در مواجهه با مشکلات منفعل بودن، عکس‌العمل نشان دادن، مأیوس شدن، ترس، سهل‌اندیشی و سهل‌انگاری، نگاه یک‌جانبه (تهدیدنگر یا فرصت‌نگر)، عدم شناخت واقعیت‌های میدان، عدم کنترل احساسات، عدم رعایت ضوابط و حدود شرعی، تکرار اشتباهات، خود انتقادی و خود ستیزی امری طبیعی است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۲۷	به نظر من اکثر انسان‌های موفق، گرفتار گمراهی و ضلالت، دارای غل‌وغش و ناخالصی، فرصت‌طلبی و غفلت زدگی، بی‌اراده و بدون تصمیم، سردرگمی و بلاتکلیفی، احساس بی‌لیاقتی، شک و تردید، حواس‌پرتی و پرش افکار هنگام عمل و ریا و غرور بعد از عمل هستند.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من علم و تخصصی امروزی با گمانه‌زنی، بدعت‌گذاری، دغدغه‌های بی‌دلیل جسمی، سطحی‌نگری، تجربه‌گرایی صرف، نسخه پیچیدن بدون شناخت، عدم توجه به فطرت و ذات آدم‌ها، توهم و شک و تردید، بدبینی و احساس طرد اجتماعی و حدس و گمان همراه است.	۲۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	من خود را خوب، سخاوتمند و دارای اعتماد به نفس می‌دانم و برای منابع قدرت احترام قائل می‌شوم و به مقررات اجتماعی اهمیت می‌دهم.	۲۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم گناهان و انحرافات که در اثر جهل، بیماری، افراط و تفریط امکان بروزشان بیشتر است به علت غلبه مزاج‌هاست.	۳۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من اغلب مردم با مشکل آفرینی و مشکل سازی، خود افشایی افراطی، آبروریزی، داوری به ناحق، اسارت اندیشه، نابسامانی، به هم ریختگی، افشاگری، هتک آبرو و بدخواهی کارشان را پیش می‌برند.	۳۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من خوش بینی بیش از حد باعث: زود ناامید شدن، حریص بودن، بی‌نایی، زیانکاری، زیاده‌خواهی، ستمگری، نادانی، شتاب‌زدگی، ناسپاسی و قدرشناسی می‌شود.	۳۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	به نظر من اغلب مردم خدا را باور دارند گرچه به یگانگی خدا و رسالت رُسل و امامت ائمه شهادت نداده باشند و اطاعت از غیر خدا، شیاطین، سلاطین و طاغوت‌ها و نیز انحراف از صراط مستقیم، آلودگی به گناهان، سبقت در بدی‌ها، دوری از جمع مؤمنان (مردم‌گریزی) و زندگی منافقانه (دورویی و ریاکاری) در پرونده داشته باشند	۳۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم عدم توجه به نیازهای اولیه زندگی، از خود راضی بودن، حریص شدن وابستگی به منافع دنیا، ناآشنایی با مراتب عقل و جهل، عدم شناخت لشکریان عقل و جهل باعث کندي در موقعیت شده است	۳۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم انسان به عوامل زیر دچار شده است: مرض، قساوت، عدم پذیرش، احاطه ظلمات، حجاب، قفل شدن، سختی و انصراف از حق	۳۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم انسان مراتب زیر را طی می‌کند: (ناشکیبایی و کم‌حوصلگی) (جهل) (گمراهی) (بی‌عفتی و ناپاکی) (انتقام‌جویی) (بی‌حیایی و پرویی) (سبک‌سری و جلف‌بازی) (ناپایداری بر کار خوب) (گرایش به کار بد) و عدم پیروی از موعظه‌کننده و اندرزگو	۳۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم افراد با عدم شناخت لشکریان جهل در مسیر ضلالت قرار دارند.	۳۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم انسان‌ها سرگرم لذت و شهوات‌اند.	۳۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم در خانواده ما تصمیمات با تردید و سردرگمی گرفته می‌شود.	۳۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	احساس می‌کنم هوای نفس بر اغلب خانواده‌ها مسلط است.	۴۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گناهان صغیره را به خوبی نشناخته‌ام.	۴۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	گناهان کبیره را به خوبی نشناخته‌ام.	۴۲
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارم که انسان باید همه هنرها و توانمندی‌های مادی و معنوی خود را به نمایش بگذارد.	۴۳
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اعتقاد دارم اختلافات خانوادگی باید در درون خانواده حل شود. نه مشاوره حقوقی	۴۴
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	رساله حقوق امام سجاد (ع) را مطالعه نکرده‌ام.	۴۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هرگاه بر حقوق افراد در خانواده تأکید کرده‌ام مورد تحقیر قرار گرفته و سست شده‌ام.	۴۶
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	سعی می‌کنم نیاید‌های در عمل را رعایت کنم مثل سرمستی و نادانی در عمل، ریاکاری، اذیت و آزار در عمل، تأخیر و تسويف، شرک در عمل، منت گذاشتن در کار، بی‌نظمی در عمل، عجب و خودنمایی در عمل، سستی و تنبلی در کار	۴۷
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	روابط من با خانواده مبتنی بر نگرش مادی و طبق نیازهای خانواده است.	۴۸
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	هدف از دعا و نیایش، تأمین زندگی رضایت‌بخش و آرام است.	۴۹
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	نگاه من به زندگی مثل نگاه اکثریت مردم به زندگی است.	۵۰
									جمع از ۴۵۰ نمره:	

استعدادهای معنوی (اصیل)

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اثرپذیری مثبت: تأثیر حوادث مثبت بر زندگی شما بیشتر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	فرشته خویی و فطرت پاک: با مشکلات، فرشته وار و بر اساس فطرت پاکتان برخورد می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	قدرت انتخاب: در انتخاب راه حل مشکلات دارای قدرت انتخاب راه برتر هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مسئولیت پذیری: مسئولیت انتخاب های خود را می پذیرید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	وجدان: در مسئولیت های خود دچار عذاب وجدان می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	ابتکار، خلاقیت: در حل مشکلات خانواده ابتکار و خلاقیت از خود نشان می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	ظرفیت های درونی: از تمام ظرفیت های درونی خود در حل مشکلات استفاده می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	بی نهایت طلبی: تا رسیدن به نتیجه مطلوب بی نهایت تلاش می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تغییرپذیری: متناسب با شرایط جدید روش و سبک زندگی خود را تغییر می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	معنا بخشی: حوادث زندگی معنای خاصی برای شما در جهت رشد و تعالی دارد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	ترکیب تضادها: می توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نموده و نتیجه مثبتی استخراج نمایید مثلاً تبدیل تهدیدها به فرصتی برای رشد و تعالی.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	اثرگذاری: در برخورد با حوادث زندگی سعی می کنید نیرویی اثرگذار بوده و نتیجه را به نفع خودتان تغییر دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	بندگی: حوادث زندگی شما را در مسیر بندگی خدا قرار می دهد.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	عقلانیت و فطرت: تصمیم گیری های شما بیشتر بر پایه عقلانیت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	توبه و جهش درونی: حوادث زندگی باعث توبه و جهش درونی شما در جهت مطلوب می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۳۵ نمره:									

موانع شکوفایی استعدادها

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	اثربخشی منفی: تأثیر حوادث منفی بر زندگی شما بیشتر است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	شیطنت و حيله گری: برای حل مشکلات، متوسل به شیطنت و حيله گری می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	ضعف در انتخاب: در انتخاب راه حل مشکلات ضعف دارید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	مسئولیت گریزی: مسئولیت انتخاب های خود را به گردن دیگران می اندازید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	بی وجدانی: در مسئولیت های خود دچار عذاب وجدان نمی شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	انجماد فکری: در حل مشکلات خانواده دچار انجماد فکری شده و ذهنتان قفل می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	تعارضات درونی: در حل مشکلات، با تعارضات درونی دست و پای خود را گم می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	ایستایی و درجا زدن: قبل از رسیدن به نتیجه مطلوب در جا می زنید و خسته می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	تغییر ناپذیری: در مواجهه با شرایط جدید تحت تأثیر حوادث گذشته هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۰	لفظی و ظاهری: در حوادث زندگی تحت تأثیر ظواهر هر حادثه از خود واکنش نشان می دهید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۱	تقابل تضادها: نمی توانید حوادث متضاد را باهم ترکیب نمایید و تضادها را مقابل هم قرارداد و فرصت سوزی می کنید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۲	بی تفاوتی: در برخورد با حوادث زندگی بی تفاوت از کنار آن می گذرید و منفعل هستید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۳	طغیان: با طغیان در حوادث زندگی از مسیر بندگی خدا خارج می شوید.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۴	غریزه و شهوت: تصمیم گیری های شما بیشتر بر پایه غریزه و شهوت است.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱۵	ناامیدی و افسردگی: حوادث زندگی باعث ناامیدی و افسردگی شما می شود.	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع	از ۱۳۵ نمره:									

میزان سازگاری زوجین در عمل

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نظری ندارم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	سازگاری فرد در خانه: رعایت ادب و تواضع در خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	سازگاری بهداشتی: رعایت بهداشت فردی و محیطی در خانواده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	سازگاری اجتماعی: رعایت ادب و تواضع در جامعه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	سازگاری عاطفی: توجه به احساسات و عواطف اطرافیان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	سازگاری شغلی: شغل متناسب با استعدادها و علائق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	سازگاری تحصیلی: رشته تحصیلی متناسب با استعدادها و علائق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	سازگاری فامیلی و خویشاوندی: روابط حسنه با فامیل و بستگان	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	سازگاری در محیط کار: روابط حسنه با همکاران	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	سازگاری در فعالیت های گروهی: همکاری و همراهی در فعالیتهای گروهی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

میزان سازگاری در ازدواج

ردیف	عبارات توصیفی	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	احساس وابستگی عاطفی به همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	روحیه ی همکاری با همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	مایبید بیشتر ساعات بیکاری خود را با همسر بگذرانید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	از دوستی با خانواده همسر لذت می برید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	در تعداد فرزندان توافق دارید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	در تربیت فرزندان توافق دارید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	در کارهای هنری و نوع تزئین منزل توافق دارید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	میل دارید همسران بیشتر به امور منزل برسند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	هر دو به یک مذهب و ایدئولوژی اعتقاد دارید.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۸۱ نمره:										

میزان تناسب در امور مختلف

ردیف	تناسب	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	وضع خانوادگی ما دو نفر در طفولیت خیلی به هم شبیه است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	اغلب عادات کودکی ما با هم شباهت دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	رفتار ما در نوجوانی خیلی با هم تناسب دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	علاقه کودکی و نوجوانی دو نفر متناسب است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	طبقه اجتماعی هر دو نفر متناسب است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	تحصیلات دو نفر متناسب است.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	بین دو خانواده تناسب اقتصادی وجود دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	بین دو نفر تناسب شغلی وجود دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	در تعداد رفقا و دوستان زوجین تناسب وجود دارد.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	زوجین تناسب سنی دارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	زوجین از سن تقویمی مشابه برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	زوجین از تناسب دینی، مذهبی و اعتقادی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	زوجین از تناسب هوشی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	زوجین از تناسب خانوادگی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	زوجین از تناسب نسبی قومی و قبیله ای برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	زوجین از تناسب خونی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	زوجین از تناسب اندام و بدن برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	زوجین از تطابق جنسی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	زوجین از تناسب اخلاقی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	زوجین از تناسب مالی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۱	زوجین از تناسب سیاسی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۲	زوجین از تناسب فرهنگی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۳	زوجین از تناسب روحی و روانی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۴	زوجین از تناسب زیبایی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۵	زوجین از تناسب فکری برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۶	زوجین از تناسب عقلی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۷	زوجین از تناسب منطقی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۸	زوجین از تناسب مزاجی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۹	زوجین از تناسب رفتاری برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳۰	زوجین از تناسب معنوی برخوردارند.	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع	از ۲۷۰ نمره:									

ویژگی‌های ترجیحی شما برای انتخاب همسر

رتبه	عبارات توصیفی (۱)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	مباحثه گر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	یادآوری کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	منظم	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	گله گذار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	فراموش کار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	با اعتماد به نفس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	هوشیار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	دارای یکپارچگی و اعتبار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	جرت و ورزانه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	خسته شونده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	ناراحت شونده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	خوش لباس	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	دوستانه و دلپذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
جمع	از ۱۱۷ نمره:								
رتبه	عبارات توصیفی (۲)	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	حرّاف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	نق نقو	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	پر حرف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	غر زن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	با حماقت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	خودپسند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	ضربه زننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	دارای چین چروک (نامنسجم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	تحمیل کننده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	افسرده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	هیجانی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	خوش پوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	باتغییرات غیر قابل پیش بینی خلق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
جمع	از ۱۱۷ نمره:								

میزان سوگیری جنسیتی (۱)

رتبه	همسر باید ...	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	تا حدی مخالفم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	مستقل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	قدرتمند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	با پوشش رسمی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	پوشش مطابق با مُد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	صدای بَم و کُلفت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	زورگو مستبد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	هیکل قوی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	مقتدر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	پولدار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	تحصیل کرده	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	وابسته به خانواده خود	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	خوش اخلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	دین مدار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	غیرتمند	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	توجه نسبت به همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	تکیه گاه بودن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	خشن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	باهوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	جذاب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	جذبه داشتن	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۸۰ نمره:										

میزان سوگیری جنسیتی (۲)

رتبه	همسر باید ...	کاملاً موافقم	موافقم	تا حدی موافقم	کمی موافقم	نه موافقم نه مخالفم	کمی مخالفم	مخالفم تا حدودی	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	سلطه پذیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	باوقار و متین	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	عفیف و با حجاب	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	خوش پوش	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	صدای ظریف	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	آسان گیر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	خوش هیكل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	باصلابت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	مقتصد (دارای شَم اقتصادی)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	باسواد	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	دل بسته به خانواده خود	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	با اخلاق	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	دین دار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	وفادار	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	حساس نسبت به همسر	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۶	وابسته	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۷	احساساتی	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۸	زرنگ	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۹	زیبا	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲۰	پرجاذبه	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
جمع از ۱۸۰ نمره:										

ج) مرحله سوم تکالیف خانواده‌ها:

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

نظر نهایی:

مراحل	حداکثر امتیاز	امتیاز آقا	امتیاز خانم	اختلاف امتیاز
آزمون ورودی	ارزیابی جایگاه مشاوره	۱۶۲		
مرحله ۱	تأیید صلاحیت ایمانی و اخلاقی	۱۰۲۶		
مرحله ۲	مشاوره	۳۶۴۵		
مرحله ۳	تحقیقات	۲۰۰۰		
جمع کل		۶۸۳۳		
حداقل نمره قبولی		۳۴۱۷		

فهرست مطالب

۳	پیش‌گفتار:
۳	مقدمه:
۴	جدول مشخصات اعضای خانواده
۱۰	مراحل اجرای طرح مقام
۱۰	دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون
۱۰	تذکرات:
۱۱	فرمول محاسبه نمرات به شرح زیر است:
۵	اصول کلی (خشت اول): کلیات و مفاهیم اصلی دین درمانی (خشت رشد و تعالی)
۷	خودشکوفایی (self-actualization) (الذات مزدهره)
۶	خودشکوفایی (self-actualization)
۷	خودشناسی:
۱۵۶	ج) مرحله سوم تکالیف خانواده‌ها:
۱۵۶	نظر نهایی:
۱۵۷	جدول ثبت امتیازات

جدول ثبت امتیازات

ردیف	شرح	صفحه	تعداد سوال	جمع کل امتیاز	درصد	امتیاز شما به درصد	امتیاز دیگری	ملاحظات
۱	ارزیابی جایگاه مشاوره قبل ازدواج موفق (الف)	۱۲	۹	۸۱				
۲	ارزیابی جایگاه مشاوره قبل ازدواج موفق (ب)	۱۲	۹	۸۱				
۳	ارزیابی جایگاه مراجع قبل ازدواج موفق	۱۳	۹	۸۱				
۴	ملاک‌های گزینش همسر	۱۳	۹	۸۱				
۵	ویژگی‌های منحصر به فرد طرح «مقام»	۱۴	۹	۸۱				
۶	ضرورت و اهمیت مشاوره قبل ازدواج موفق	۱۴	۱۴	۱۲۶				
۷	نقش دین و مذهب در رابطه با ازدواج	۱۵	۲۰	۱۸۰				
۸	راهکارهای عقلانی در امر ازدواج از نظر اسلام و قرآن کریم	۱۶	۳۰	۲۷۰				
۹	سنت‌ها و قوانین ثابت و تغییرناپذیر الهی در نظام هستی	۱۸	۱۴	۱۲۶				
۱۰	خودشناسی: (استعدادها)	۱۹	۹	۸۱				
۱۱	خودشناسی: (علاقه‌ها)	۱۹	۹	۸۱				
۱۲	خودشناسی: (اهداف)	۲۰	۹	۸۱				
۱۳	خودشناسی: (خلقت توحیدی)	۲۰	۹	۸۱				
۱۴	خداشناسی:	۲۱	۹	۸۱				
۱۵	خودباوری:	۲۱	۹	۸۱				
۱۶	خدا باوری:	۲۲	۹	۸۱				
۱۷	خودسازی:	۲۳	۲۴	۲۱۶				
۱۸	شناخت:	۲۴	۲۵	۲۲۵				
۱۹	تعامل سازنده:	۲۵	۴۰	۳۶۰				
۲۰	رشد و تعالی (النموالتمیز)	۲۷	۲۰	۱۸۰				
۲۱	ملاک‌ها و معیارهای دینی برای ازدواج موفق:	۲۸	۵۵	۴۹۵				
۲۲	ویژگی‌های همسر خوب	۳۰	۴۵	۴۰۵				
۲۳	نقش ارتباطات قبل از ازدواج در شکل‌گیری ازدواج موفق	۳۲	۳۰	۲۷۰				
۲۴	دیدگاه شما در مورد ازدواج چیست؟	۳۳	۶۴	۵۷۶				
۲۵	آسیب‌ها در ساختار زندگی انسان	۳۶	۴۴	۴۳۲				
۲۶	فرصت‌ها در ساختار زندگی انسان	۳۸	۶۷	۶۰۳				
۲۷	آزمون مزاج دمو (الف)	۴۰	۳۰	۲۷۰				
۲۸	آزمون مزاج صغراوی (ب)	۴۱	۳۰	۲۷۰				
۲۹	مزاج بلقیمی (ج)	۴۲	۳۰	۲۷۰				

۳۰	مزاج سوداوی (د)	۴۳	۳۰	۲۷۰			
۳۱	رفتار اجتماعی (الف)	۴۴	۳۰	۲۷۰			
۳۲	رفتار مدیریتی (ب)	۴۵	۳۰	۲۷۰			
۳۳	رفتار منطقی (ج)	۴۶	۳۰	۲۷۰			
۳۴	رفتار عاطفی (د)	۴۷	۳۰	۲۷۰			
۳۵	تیپ شخصیتی A	۴۹	۹	۸۱			
۳۶	تیپ شخصیتی B	۵۰	۹	۸۱			
۳۷	تیپ شخصیتی C	۵۰	۹	۸۱			
۳۸	تیپ شخصیتی D	۵۱	۹	۸۱			
۳۹	برون گرایی (الف)	۵۲	۱۶	۱۴۴			
۴۰	درون گرایی (ب)	۵۳	۱۰	۹۰			
۴۱	روابط اجتماعی (الف)	۵۴	۱۰	۹۰			
۴۲	روابط اجتماعی (ب)	۵۴	۱۰	۹۰			
۴۳	تفکر انتزاعی (B)	۵۵	۹	۸۱			
۴۴	تفکر عینی (B)	۵۵	۹	۸۱			
۴۵	ثبات هیجانی (C)	۵۶	۱۳	۱۱۷			
۴۶	بی ثباتی هیجانی (C)	۵۶	۱۳	۱۱۷			
۴۷	شخصیت تسلط گرا (E)	۵۷	۱۳	۱۱۷			
۴۸	شخصیت تبعیت جو (E)	۵۷	۱۳	۱۱۷			
۴۹	سرزندگی (F)	۵۸	۱۳	۱۱۷			
۵۰	شخصیت فروتن (F)	۵۸	۱۳	۱۱۷			
۵۱	قانون آگاهی (G)	۵۹	۱۰	۹۰			
۵۲	مصلحت اندیشی (G)	۵۹	۱۰	۹۰			
۵۳	جسارت اجتماعی (H)	۶۰	۱۰	۹۰			
۵۴	شخصیت جمع گریز (H)	۶۰	۱۰	۹۰			
۵۵	حساسیت اجتماعی (I)	۶۱	۱۰	۹۰			
۵۶	واقع گرایی (I)	۶۱	۱۰	۹۰			
۵۷	تیزبینی (L)	۶۲	۱۰	۹۰			
۵۸	شخصیت خودجوش (L)	۶۲	۱۰	۹۰			
۵۹	تفکر عمیق (M)	۶۳	۱۳	۱۱۷			
۶۰	عمل گرایی (M)	۶۳	۱۳	۱۱۷			
۶۱	صراحت (N)	۶۴	۱۰	۹۰			
۶۲	محافظه کاری (N)	۶۴	۱۰	۹۰			

۶۳	امنیت (۰)	۶۴	۱۳	۱۱۷		
۶۴	نگرانی‌ها (۰)	۶۵	۱۳	۱۱۷		
۶۵	نواندیشی (۰)	۶۶	۱۰	۹۰		
۶۶	محافظه‌کاری (۰)	۶۶	۱۰	۹۰		
۶۷	خودکفایی (۰)	۶۷	۱۰	۹۰		
۶۸	اتکا به دیگران (۰)	۶۷	۱۰	۹۰		
۶۹	کمال‌گرایی (۰)	۶۸	۱۰	۹۰		
۷۰	لذت‌گرایی (۰)	۶۸	۱۰	۹۰		
۷۱	آرامش (۰)	۶۹	۱۳	۱۱۷		
۷۲	اضطراب (۰)	۶۹	۱۳	۱۱۷		
۷۳	شناخت مشکل‌گشاهای زندگی ۱۱۰	۷۱	۱۱	۹۹		
۷۴	شناخت تله‌های زندگی ۱۱۰	۷۱	۱۱	۹۹		
۷۵	طرح‌واره احساس توجه و همراهی دیگران (۱)	۷۲	۱۰	۹۰		
۷۶	طرح‌واره احساس رهاشدن و تنهایی (۱)	۷۲	۱۰	۹۰		
۷۷	طرح‌واره اعتماد و خوش‌رفتاری (۲)	۷۳	۱۰	۹۰		
۷۸	طرح‌واره بی‌اعتمادی و بدرفتاری (۲)	۷۳	۱۰	۹۰		
۷۹	طرح‌واره مهارت‌های هیجانی (۳)	۷۴	۱۰	۹۰		
۸۰	طرح‌واره محرومیت‌های هیجانی (۳)	۷۴	۱۰	۹۰		
۸۱	طرح‌واره جذب اجتماعی (۴)	۷۵	۱۰	۹۰		
۸۲	طرح‌واره طرد اجتماعی (۴)	۷۵	۱۰	۹۰		
۸۳	طرح‌واره استقلال (۵)	۷۶	۱۰	۹۰		
۸۴	طرح‌واره وابستگی (۵)	۷۶	۱۰	۹۰		
۸۵	طرح‌واره آسیب‌ناپذیری (۶)	۷۷	۱۰	۹۰		
۸۶	طرح‌واره آسیب‌پذیری (۶)	۷۷	۱۰	۹۰		
۸۷	طرح‌واره احساس مطلوبیت و افتخار (۷)	۷۸	۱۰	۹۰		
۸۸	طرح‌واره احساس نقص و شرم (۷)	۷۸	۱۰	۹۰		
۸۹	طرح‌واره احساس موفقیت (۸)	۷۹	۱۰	۹۰		
۹۰	طرح‌واره احساس شکست (۸)	۷۹	۱۰	۹۰		
۹۱	طرح‌واره ابراز وجود (۹)	۸۰	۱۰	۹۰		
۹۲	طرح‌واره اطاعت (۹)	۸۰	۱۰	۹۰		
۹۳	طرح‌واره معیارهای سهل‌گیرانه (۱۰)	۸۱	۱۰	۹۰		
۹۴	طرح‌واره معیارهای سخت‌گیرانه (۱۰)	۸۱	۱۰	۹۰		
۹۵	طرح‌واره شایستگی (۱۱)	۸۲	۱۰	۹۰		

۹۶	طرحواره استحقاق (۱۱)	۸۲	۱۰	۹۰			
۹۷	شناخت روحیات فردی و شخصی (الف)	۸۳	۲۷	۲۴۳			
۹۸	شناخت روحیات فردی و شخصی (ب)	۸۵	۲۷	۲۴۳			
۹۹	شخصیت فعال (۱)	۸۶	۱۶	۱۴۴			
۱۰۰	شخصیت منفعل (۱)	۸۶	۱۶	۱۴۴			
۱۰۱	شخصیت اجتماعی (۲A)	۸۷	۱۳	۱۱۷			
۱۰۲	شخصیت اجتنابی (۲A)	۸۷	۱۳	۱۱۷			
۱۰۳	شخصیت امیدوار (۲B)	۸۸	۱۰	۹۰			
۱۰۴	شخصیت افسرده (۲B)	۸۸	۱۰	۹۰			
۱۰۵	شخصیت پاک از مواد (T)	۸۹	۴	۳۶			
۱۰۶	شخصیت وابسته به مواد (T)	۸۹	۴	۳۶			
۱۰۷	شخصیت مطمئن (R)	۸۹	۴	۳۶			
۱۰۸	شخصیت استرسی (R)	۸۹	۴	۳۶			
۱۰۹	شخصیت مستقل (۳)	۹۰	۱۱	۹۹			
۱۱۰	شخصیت وابسته (۳)	۹۰	۱۱	۹۹			
۱۱۱	شخصیت فعال غیر وابسته (۴)	۹۱	۱۰	۹۰			
۱۱۲	شخصیت فعال وابسته (۴)	۹۱	۱۰	۹۰			
۱۱۳	شخصیت فعال مستقل (۵)	۹۲	۹	۸۱			
۱۱۴	شخصیت منفعل مستقل (۵)	۹۲	۹	۸۱			
۱۱۵	شخصیت نگران خوشبین (PP)	۹۳	۳	۲۷			
۱۱۶	شخصیت نگران بدبین (PP)	۹۳	۳	۲۷			
۱۱۷	شخصیت واقع گرا (S)	۹۳	۳	۲۷			
۱۱۸	شخصیت منزوی (S)	۹۳	۳	۲۷			
۱۱۹	شخصیت قانون مدار (۶A)	۹۴	۱۳	۱۱۷			
۱۲۰	شخصیت قانون ستیز (۶A)	۹۴	۱۳	۱۱۷			
۱۲۱	شخصیت فعال موفق (۶B)	۹۵	۱۱	۹۹			
۱۲۲	شخصیت فعال ناموفق (۶B)	۹۵	۱۱	۹۹			
۱۲۳	شخصیت سالم (H)	۹۶	۴	۳۶			
۱۲۴	شبه جسمی (H)	۹۶	۴	۳۶			
۱۲۵	شخصیت انتخابی (۷)	۹۷	۸	۷۲			
۱۲۶	شخصیت اجباری (۷)	۹۷	۸	۷۲			
۱۲۷	شخصیت مثبت گرا (۸A)	۹۸	۹	۸۱			
۱۲۸	شخصیت منفی گرا (۸A)	۹۸	۹	۸۱			

۱۲۹	شخصیت متغیر راضی (AB)	۹۹	۱۰	۹۰			
۱۳۰	شخصیت اضطرابی (A)	۹۹	۱۰	۹۰			
۱۳۱	شخصیت غیر وابسته به... (B)	۱۰۰	۷	۶۳			
۱۳۲	شخصیت وابسته به... (B)	۱۰۰	۷	۶۳			
۱۳۳	شخصیت باثبات (C)	۱۰۱	۷	۶۳			
۱۳۴	شخصیت بی ثبات (C)	۱۰۱	۷	۶۳			
۱۳۵	شخصیت شادمان (CC)	۱۰۲	۱۰	۹۰			
۱۳۶	افسرده اساسی (CC)	۱۰۲	۱۰	۹۰			
۱۳۷	شخصیت متعادل (N)	۱۰۳	۷	۶۳			
۱۳۸	شخصیت بزرگمنش (N)	۱۰۳	۷	۶۳			
۱۳۹	شخصیت خوش باور (P)	۱۰۴	۹	۸۱			
۱۴۰	شخصیت ظنّین (P)	۱۰۴	۹	۸۱			
۱۴۱	شخصیت متناسب با شخصیت شما	۱۰۵	۱۴	۱۲۶			
۱۴۲	شخصیت از خود گذشته	۱۰۶	۲۰	۱۸۰			
۱۴۳	شخصیت با اعتماد به نفس	۱۰۷	۲۰	۱۸۰			
۱۴۴	شخصیت پر شور	۱۰۸	۲۰	۱۸۰			
۱۴۵	شخصیت جدی	۱۰۹	۲۰	۱۸۰			
۱۴۶	شخصیت حساس	۱۱۰	۲۰	۱۸۰			
۱۴۷	شخصیت خصیمه فردی	۱۱۱	۲۰	۱۸۰			
۱۴۸	شخصیت فارغ البال	۱۱۲	۲۰	۱۸۰			
۱۴۹	شخصیت ماجراجو	۱۱۳	۲۰	۱۸۰			
۱۵۰	شخصیت متلون	۱۱۴	۲۰	۱۸۰			
۱۵۱	شخصیت مراقب	۱۱۵	۲۰	۱۸۰			
۱۵۲	شخصیت منزوی	۱۱۶	۲۰	۱۸۰			
۱۵۳	شخصیت مهر طلب	۱۱۷	۲۰	۱۸۰			
۱۵۴	شخصیت نمایشی	۱۱۸	۲۰	۱۸۰			
۱۵۵	شخصیت وظیفه شناس	۱۱۹	۲۰	۱۸۰			
۱۵۶	عناصر مؤثر در ازدواج	۱۲۰	۱۸	۱۶۲			
۱۵۷	آزمون خودشناسی مبتنی بر معنویت در مقابل خودتحقیری	۱۲۱	۳۰	۲۷۰			
۱۵۸	آزمون خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی:	۱۲۲	۹	۸۱			
۱۵۹	آزمون خودشناسی مبتنی بر اصل توحید در مقابل خودبینی:	۱۲۲	۹	۸۱			
۱۶۰	استعدادهای معنوی (اصیل)	۱۲۳	۱۵	۱۳۵			
۱۶۱	موانع شکوفایی استعدادها	۱۲۳	۱۵	۱۳۵			

۱۶۲	استعدادهای مادی (کمکی)	۱۲۴	۱۵	۱۳۵			
۱۶۳	اعتقاد به اصول دین	۱۲۵	۱۵	۱۳۵			
۱۶۴	عمل به فروع دین	۱۲۵	۳۰	۲۷۰			
۱۶۵	مهارت های زندگی	۱۲۶	۲۷	۲۴۳			
۱۶۶	علم همسر داری	۱۲۷	۳	۲۷			
۱۶۷	علم تربیت فرزند	۱۲۷	۳	۲۷			
۱۶۸	قدرت جسمی، مالی و جنسی	۱۲۷	۹	۸۱			
۱۶۹	درک اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی	۱۲۷	۹	۸۱			
۱۷۱	تدبیر در زندگی	۱۲۷	۹	۸۱			
۱۷۲	نظم در زندگی	۱۲۸	۹	۸۱			
۱۷۳	جدول آزمون خداشناسی مبتنی بر عدل	۱۲۹	۹	۸۱			
۱۷۴	آزمون خودخواهی	۱۲۹	۹	۸۱			
۱۷۵	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل	۱۳۰	۹	۸۱			
۱۷۶	آزمون خودباختگی	۱۳۰	۹	۸۱			
۱۷۷	خودباوری مبتنی بر اصل امامت	۱۳۱	۹	۸۱			
۱۷۸	آنکه خدا دوست دارد	۱۳۱	۹	۸۱			
۱۷۹	آزمون خودمحوری	۱۳۲	۹	۸۱			
۱۸۰	آنکه خدا دوست ندارد	۱۳۲	۹	۸۱			
۱۸۱	تجلی نشانه های خدا باوری در خاندان پیامبر (ص)	۱۳۳	۲۰	۱۸۰			
۱۸۲	نشانه های خودمحوری	۱۳۴	۲۰	۱۸۰			
۱۸۳	مراحل ایمان	۱۳۵	۹	۸۱			
۱۸۴	مراحل شرک و کفر	۱۳۵	۹	۸۱			
۱۸۵	آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق (الف)	۱۳۶	۱۰	۹۰			
۱۸۶	آزمون محورهای مهم در ازدواج موفق (ب)	۱۳۶	۱۰	۹۰			
۱۸۷	آزمون خودسازی مبتنی بر اصل معاد	۱۳۷	۳۶	۳۲۴			
	آزمون خودنمایی	۱۳۸	۱۵	۱۳۵			
۱۸۸	آزمون انگیزه های معنوی ازدواج	۱۳۹	۲۴	۲۱۶			
۱۸۹	آزمون انگیزه های مادی ازدواج	۱۴۰	۲۴	۲۱۶			
۱۹۰	آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج (۱)	۱۴۱	۶۰	۵۴۰			
۱۹۱	آزمون آمادگی زوجین برای ازدواج (۲)	۱۴۳	۶۰	۵۴۰			
۱۹۲	آزمون گام های موفقیت در ازدواج موفقیت	۱۴۵	۵۰	۴۵۰			
۱۹۳	موانع موفقیت در ازدواج	۱۴۷	۵۰	۴۵۰			
۱۹۴	استعدادهای معنوی (اصیل) در مقابل موانع شکوفایی استعدادها	۱۴۹	۱۵	۱۳۵			

۱۹۵	موانع شکوفایی استعدادها	۱۵۰	۱۵	۱۳۵			
۱۹۶	میزان سازگاری زوجین	۱۵۱	۹	۸۱			
۱۹۷	میزان سازگاری در ازدواج	۱۵۱	۹	۸۱			
۱۹۸	میزان تناسب در امور مختلف	۱۵۲	۳۰	۲۷۰			
۱۹۹	ویژگی‌های ترجیحی شما برای انتخاب همسر (۱)	۱۵۳	۱۳	۱۱۷			
۲۰۰	ویژگی‌های ترجیحی شما برای انتخاب همسر (۲)	۱۵۳	۱۳	۱۱۷			
۲۰۱	میزان سوگیری جنسیتی	۱۵۴	۲۰	۱۸۰			
۲۰۲	میزان سوگیری جنسیتی	۱۵۵	۲۰	۱۸۰			
جمع	جمع کل		۳۰۴۰	۲۷۳۹۶			