

به نام آرام بخش دلها

لطفا عبارات زیر را به دقت بخوانید و میزان وجود هر یک از نیازهای فهرست شده را از بسیار زیاد تا بسیار کم در خود درجه بندی کنید هر عبارت در خصوص مقدار و میزان وجود یک گرایش یا نیاز در شما سوال می کند . وجود هر نیاز یا خواسته درونی را بر اساس مقیاس ۵ نمره ای درجه بندی کنید .

با تشکر

1	2	3	4	5
بسیار کم	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد

۱	۲	۳	۴	۵	S
					۱ مسایلی مثل پس انداز، مخارج زندگی، مسکن، آینده شغلی و ... تا چه اندازه ذهن شما را به خود مشغول می‌دارد؟
					۲ تا چه اندازه به سلامت جسمانی، بهداشت و احتمال ابتلا به بیماری فکر می‌کنید؟
					۳ شدت نیازهای غریزی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
					۴ در انجام کارها و اقدامات مخاطره آمیز تا چه اندازه محتاطانه عمل می‌کنید؟
					۵ از روبه‌روی با تجارب جدید و شروع راههای ناشناخته تا چه اندازه اجتناب می‌کنید؟
					۶ از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه وقت‌شناس، با نظم و ترتیب و دقیق هستید؟
					۷ تا چه اندازه امنیت شغلی و داشتن شغل و درآمد ثابت برایتان اهمیت دارد؟

۱	۲	۳	۴	۵	L
					۱ احساس می‌کنید به چه میزان عشق، صمیمیت و مهرورزی نیاز دارید؟
					۲ تا چه اندازه رفاه و سعادت انسانهای دیگر برایتان مهم است؟
					۳ چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را پذیرفته و دوستان بدانند؟
					۴ چه مقدار نیاز دارید که دیگران شما را مورد لطف و مهر و محبت قرار داده و شما نیز متقابلاً به آنها محبت کنید و به آنها احساس تعلق خاطر نمایید؟
					۵ چه اندازه دوست دارید که با دیگران مراوده داشته باشید و در مجالس، مراسم و فعالیتهای گروهی فعالانه شرکت کنید؟
					۶ از نظر دوستان و همکاران خود تا چه اندازه گرم، صمیمی، دلسوز و مهربان هستید؟
					۷ داشتن روابط خوب با عزیزان و اطرافیان تا چه اندازه برایتان مهم است و برای آن وقت و انرژی می‌گذارید؟

۱	۲	۳	۴	۵	FR
					۱ تا چه میزان نیاز دارید که تمام چیزهایی را که انجام می‌دهید خودتان انتخاب کنید؟
					۲ تا چه میزان اعتقاد دارید که هیچکس نباید به شما بگوید که چگونه زندگی خود را اداره کنید (یعنی بگوید چه بکنید و چه نکنید)؟
					۳ تا چه میزان تمایل دارید آنچه را که می‌خواهید بدون توجه به دخالتها و فشارهای همسران/ شریکتان حتماً به انجام رسانید؟
					۴ تا چه میزان اصرار دارید در تصمیم گیری های بزرگ و کوچک زندگی استقلال رای داشته باشید و بر وفق مراد خود عمل کنید
					۵ تا چه اندازه نیاز دارید که زمانهایی را برای خودتان در اختیار داشته باشید که هر گونه دلتان می‌خواهد از آن استفاده کنید؟
					۶ تا چه اندازه تمایل دارید که به مکانهای جدید سفر کنید؟
					۷ تا چه میزان به دنبال تغییر و چیزهای نو هستید و از محیطهای کاری ثابت و یکسان که تغییر نمی‌کنند احساس کسالت می‌کنید؟

۱	۲	۳	۴	۵	P
					تا چه اندازه تلاش می‌کنید در زمینه کار خود به عنوان یک فرد توانمند و با لیاقت خود را نشان داده و شناخته شوید؟
					تا چه اندازه دوست دارید که به دیگران دستور بدهید؟ (فرمان بدهید تا اینکه فرمان ببرید)
					فکر می‌کنید تا چه اندازه اهل پیشرفت و رقابت هستید؟
					تا چه اندازه دوست دارید که دیگران (اعم از فرزند، همسر یا دوستان) به حرف شما گوش دهند و از آن پیروی کنند؟
					تا چه میزان تلاش می‌کنید تا ثابت کنید ایده، فکر و یا راه شما درست است و اصرار دارید که دیگران را متقاعد کنید که آن را قبول کنند؟
					تا چه اندازه دغدغه رشد و پیشرفت دارید و در زندگی شخصی و حرفه‌ایتان به دنبال شکوفایی توانمندی‌های خود هستید؟
					تا چه اندازه زمانتان را صرف یادگیری چیزهای جدید در زمینه‌های مختلف می‌کنید؟

۱	۲	۳	۴	۵	FU
					چقدر به شوخی، مزاح و لطیفه‌گویی علاقه مندید؟
					تا چه میزان به اوقات فراغت و سرگرمی‌های مخصوص به خودتان نیاز دارید؟
					میزان شوخ طبعی و خوش مشربی خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟
					تا چه میزان احساس می‌کنید که نیاز دارید به کارهای غیر جدی و غیر رسمی از قبیل دو چرخه سواری، ماهی گیری، تماشای فیلم و دیگر سرگرمی‌های لذت بخش بپردازید؟
					تا چه اندازه به دنبال اوقات سرگرم‌کننده و موقعیتهای شادی بخش از قبیل جشنها، مهمانی‌ها، مراسم سرگرم‌کننده و بازی و.... هستید؟
					خندیدن و خنداندن تا چه میزان در زندگی شما مهم است؟
					از نظر شما تفریح و بازی و شادی کردن تا چه اندازه جزء مهمی از زندگی محسوب می‌شود؟

نمره گذاری : لطفا نمرات هر بخش را با یکدیگر جمع کرده (هر 7 سوال با هم) و حاصل به دست آمده را در جدول زیر قرار دهید.

<i>S</i>	<i>L</i>	<i>FR</i>	<i>P</i>	<i>FU</i>	