

پرسش نامه ی ارزیابی زندگی

روبارویی با واقعیت

پرسش نامه ی پیش رو به شما کمک می کند تا یک تصویر شفاف از زندگی تان در همین لحظه را درک کنید و جنبه هایی از آن را برای شما برجسته می کند که توجه بیش تر به آنها قطعاً می تواند به سود شما باشد. کشف این جنبه ها، در واقع فرصتی است برای برداشتن اولین گام به سوی داشتن یک زندگی استثنایی.

هیچ گونه پاسخ اشتباه، نمره ی منفی، درجه بندی یا حتی تعبیر و تفسیر متفاوت از پاسخ های تان وجود ندارد. با خودتان روراست باشید؛ حتی اگر پاسخ صادقانه تان کمی خجالت آور یا دردناک باشد. یادتان باشد که هیچ کس دیگری پاسخ تان را نمی بیند و هرگز با فریب خودتان به موفقیت نمی رسید. به جمله هایی که در ادامه می آیند، از «یک» تا «پنج» نمره بدهید، هرچه نمره ی بیش تری بدهید، به معنی موافقت بیش تر شما با آن جمله است.

وضعیت جسمانی					
۵	۴	۳	۲	۱	من عموماً در زندگی احساس خوبی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من هر روز زمانی را به استراحت و تمدد اعصاب اختصاص می دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از ظاهر اندام و وزن فعلی ام راضی و خوشحال هستم
۵	۴	۳	۲	۱	من از میزان و کیفیت خوابی که دارم، راضی هستم
۵	۴	۳	۲	۱	من نگران سطح استرس ام نیستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من هر روز حداقل ۱/۵ لیتر آب تازه می نوشم.
۵	۴	۳	۲	۱	من هر هفته حداقل سه بار به انجام برخی از حرکات ورزشی می پردازم.
۵	۴	۳	۲	۱	من یک رژیم غذایی متعادل دارم و غذاهای سالم می خورم.
۵	۴	۳	۲	۱	من در سیگار، قلیان و هر چیزی که برای بدن ضرر دارد را مصرف نمی کنم
۵	۴	۳	۲	۱	من در مورد بررسی ها و چکاب های مربوط به سلامتی ام کاملاً به روز هستم.
					نمره کل

روابط با خانواده و دیگران					
۵	۴	۳	۲	۱	من به آن هایی که برایم مهم هستند، مرتباً نشان می دهم و می گویم که دوست شان دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من رابطه ی لذت بخش و بسیار خوبی با افراد خانواده ام دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من روزهای تولد افراد خانواده و دوستانم را به یاد دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من مرتباً با کسانی که برایم اهمیت دارند، زمانی را صرف می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	خانواده و دوستانم می توانند بر روی من حساب کنند که در مواقع لزوم، کنارشان هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من می توانم بر روی خانواده و دوستانم حساب کنم که در مواقع لزوم، کنارم باشند.
۵	۴	۳	۲	۱	من دوستی های جدیدی را با دیگران برقرار می کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از زندگی اجتماعی ام راضی و خوشنود هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	هیچ کسی نیست که من نگران مواجهه و برخورد با او باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	من در کارهای اجتماعی همکاری و مشارکت می کنم.
					نمره کل

شغل و حرفه					
۵	۴	۳	۲	۱	من از رفتن به محل کارم لذت می برم.
۵	۴	۳	۲	۱	من عاشق شغل ام هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	شغل من، استرس های بی جهت ایجاد نمی کند.
۵	۴	۳	۲	۱	شغل من، به من اجازه ی فراغت و آسودگی می دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	من از سهم و نقشی که در پیشرفت کسب و کارم دارم، به خودم می بالم.
۵	۴	۳	۲	۱	من همکارانم را صمیمانه دوست دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من اجازه نمی دهم که کاغذبازی ها و کارهای اداری ام انباشته شوند.
۵	۴	۳	۲	۱	من در طی ۴۸ ساعت، به تماس ها و ایمیل های کاری ام پاسخ می دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از درآمدی که از شغل ام دارم، راضی و خوشنود هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من اهداف شغلی/کاری شفاف و واضحی را برای خودم انتخاب کرده ام.
					نمره کل

وضعیت مالی					
۵	۴	۳	۲	۱	من در زندگی‌ام درباره‌ی پول و مسائل مالی استرس چندانی ندارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من یک بودجه‌ی دخل و خرج مشخص دارم که براساس آن عمل می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من دقیقاً می‌دانم که پول‌ام را چگونه خرج می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من حداقل ۱۰ درصد از درآمد ماهیانه‌ام را پس‌انداز می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من حداقل به اندازه‌ی سه ماه از مخارج زندگی‌ام را به صورت پس‌انداز دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من مالیات‌های مربوط به دارایی‌هایم را به موقع پرداخت می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من مخارج مربوط به کارت اعتباری‌ام را از ماهی به ماه بعد موکول نمی‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من صورتحساب‌هایم را به موقع پرداخت می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من یک استراتژی سرمایه‌گذاری فعال و موثر دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من اهداف مالی مشخص و واضحی دارم.
					نمره کل

فراغت و سرگرمی					
۵	۴	۳	۲	۱	من هر سال از تمامی مرخصی‌هایم استفاده می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من سرگرمی‌هایی دارم که از آن‌ها بسیار لذت می‌برم.
۵	۴	۳	۲	۱	من در سه ماه گذشته، یک کار خوب و دلپذیر برای خودم انجام داده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	من آدم خندان و بشاشی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من در خارج از محیط کاری‌ام، یک زندگی فوق‌العاده و مفرح دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من هر سال روز تولدم را جشن می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	من هر هفته درباره‌ی چیزهایی که قرار است اتفاق بیفتند، هیجان‌زده و شادمان هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از سطح سرگرمی‌ها و مفرح بودن زندگی‌ام خوشحال و راضی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من عموماً از زندگی‌ام لذت می‌برم و احساس شادمانی دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من احساس می‌کنم که قوه‌ی خلاقیت‌ام صریح و آشکار است.
					نمره کل

مسائل عشقی مجردها					
۱۰	۸	۶	۴	۲	من از شرایط فعلی‌ام (مجرد بودن) راضی و خوشنود هستم.
۱۰	۸	۶	۴	۲	من درباره‌ی همسر ایده‌الم کاملاً شفاف و صریح هستم.
۱۰	۸	۶	۴	۲	من از ملاقات با افراد جدید هیچ حس بدی ندارم.
۱۰	۸	۶	۴	۲	من در طی سه ماه گذشته یک قرار عاشقانه داشته‌ام.
۱۰	۸	۶	۴	۲	من معتقدم که می‌توانم همسر ایده‌الم را ملاقات کنم.
					نمره کل

مسائل عشقی متاهلها					
۵	۴	۳	۲	۱	من از شرایط فعلی‌ام (متاهل بودن) راضی و خوشنود هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از بودن در کنار همسر لذت می‌برم.
۵	۴	۳	۲	۱	من با همسر کاملاً صادقانه و روراست رفتار می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسر احترامی دوجانبه به هم می‌گذاریم.
۵	۴	۳	۲	۱	من از سطح صمیمیت بین خودم و همسر کاملاً راضی هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من به همسر اعتماد دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسر معمولاً زمان‌های باکیفیت و خوبی را با هم سپری می‌کنیم.
۵	۴	۳	۲	۱	من تلاش می‌کنم که اشتیاق و علاقه‌ی بین خودم و همسر را زنده نگه دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من و همسر از با هم بودن لذت می‌بریم.
۵	۴	۳	۲	۱	من با رضایت کامل در کارهای مورد علاقه‌ی همسر سهیم می‌شوم.
					نمره کل

مسائل معنوی					
۵	۴	۳	۲	۱	من خودم را شخصی معتقد و با ایمان می دانم
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به مراقبه و تفکر در مورد زندگی ام اختصاص می دهم
۵	۴	۳	۲	۱	من یک رابطه ی شخصی با خدای خود دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	من خودم را دوست دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز اعتقادات معنوی ام را بررسی می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز اعتقادات معنوی ام را آموزش می بینم
۵	۴	۳	۲	۱	من کاملاً در تطابق و موافقت با اعتقادات معنوی ام زندگی می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	من به طور ثابت از نیروی معنویت ام برای کمک به حل مشکلاتم استفاده می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	من به طور ثابت از نیروی معنویتم برای کمک به دیگران استفاده می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	من هر روز دعا و نیایش انجام می دهم
نمره کل					

مسائل ذهنی و روانی					
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به مطالعه یک مطلب آموزشی یا الهام بخش اختصاص می دهم
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به شنیدن یک فایل صوتی آموزشی یا الهام بخش اختصاص می دهم
۵	۴	۳	۲	۱	من کامل در جریان اخبار جدید صنعت مربوط به شغل ام قرار می گیرم
۵	۴	۳	۲	۱	من هر روز اطلاعات آموزشی مربوط به عرصه کاری ام را جستجو می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	من یک مربی دارم که به او اعتماد دارم
۵	۴	۳	۲	۱	همه دوستان من تأثیر مثبت و سازنده ای در زندگی ام دارند.
۵	۴	۳	۲	۱	هرگز به شایعات نمی پردازم
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز اهداف اصلی ام را مرور می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز چیزهایی را که برایشان قدردان هستم، مرور می کنم
۵	۴	۳	۲	۱	همیشه به درخواست ها و الزام هایی که با اهداف و ارزش های اصلی من همخوانی ندارد، جواب رد می دهم.
نمره کل					

حالا که به تمامی سؤال های این پرسش نامه پاسخ داده اید و نمره های کسب شده تان را نیز محاسبه و یادداشت کرده اید، باید این نمره های کسب شده را به دیاگرام چرخ زندگی انتقال دهید. تصور کنید که این دایره، یک چرخ است و خطوطی که به مرکز آن وصل شده اند، پره های آن هستند.

توجه داشته باشید که مرکز دایره، دارای ارزش «صفر» و نقاط روی سطح آن دارای ارزش «ده» هستند. در امتداد هر کدام از این پره ها که نماینده ی یکی از جنبه های زندگی هستند، نمره تان را ثبت کنید. این کار را برای تمامی پره ها انجام دهید. وقتی که این کار را به پایان رساندید، نقاط به دست آمده را به هم متصل کنید تا چرخ زندگی تان را ترسیم کنید.

حالا، تصور کنید که این شکل به دست آمده، چرخ ماشین خودتان است. چنین چرخ، چگونه حرکتی را نصیب ماشین شما می کند؟ چرخ شما صاف و دوار است یا ناهموار و نامتعادل؟ ممکن است از برخی از جنبه های زندگی تان غفلت کرده باشید، و شاید هم چرخ شما در تعادل کامل ولی کوچک باشد؛ که مانند این است که در زندگی با یک موتور ۴ سیلندر حرکت می کنید، در حالی که می توانست ۸ سیلندر باشد. چرخ زندگی شما، چه چیزی درباره ی زندگی تان می گوید؟

