



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست شماره ۱

S.A.I.R.F.Q

پرسشنامه خودشناسی

در چارچوب

مذهبی - اجتماعی

مسعود جان بزرگی

۱۳۷۶

لطفا قبل از پرداختن به پرسشنامه ، متن زیر را به دقت مطالعه کنید و مطمئن شوید که آن را کاملاً فهمیده اید.

دستورالعمل اجرای پرسشنامه:

در این پرسشنامه تعدادی جمله درباره مشکلات ، احساسات و افکار شما در زمینه اجتماعی ، مذهبی و شخصی که غالباً افراد گاهی در زندگی خود با آن روبرو هستند، وجود دارد برای آن که بتوانید به فهم و درک مسائل، مشکلات و احساسات خود نائل شوید، پاسخ خود را به هر سؤال با علامت زدن طیفی که در مقابل هر سوال آمده است مشخص کنید. همانطور که می بینید هر سوال در واقع به صورت یک سوال مطرح شده است. شما باید در خانه مربوط به پاسخی که انتخاب کرده اید یک ضربدر بزنید تا به این ترتیب نشان دهید که آن جمله تا چه اندازه درباره شما صدق می کند.

اغلب افراد کارشان را در ۱۵-۳۰ دقیقه به پایان می رسانند . پس شما هم می توانید در زمان مقرر همه جملات پاسخ دهید .

۱. همواره نسبت به مسائل زندگی نگرانم

۲. گاهی اوقات سخنان ناروایی از من سر میزند

۳. توجه من نسبت به اشخاص و سرگرمی ها تقریباً به سرعت تغییر میکند

۴. دین اسلام کاملترین برنامه زندگی را ارائه میکند

۵. همیشه محزون و نگران هستم
۶. اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل نمی شوند
۷. در پیشرفت کارهایم پشتکار ندارم و همواره برای رسیدن به نتیجه عجله میکنم.
۸. از انجام رفتارهایی که خدا حرام کرده است پرهیز میکنم.
۹. دوست دارم نسبت به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.
۱۰. در کارهایم همیشه به خود میگویم به یاد خدا باشم و به او توکل کنم.
۱۱. سعی میکنم پشت سر دیگران (غیبت) پدی آنها را افشا نکنم.
۱۲. تمایل دارم خود را به دست احساسات حسادت امیز بسپارم.
۱۳. همواره چیزهایی را که به من تذکر میدهند فراموش میکنم.
- ۱۴ - بیشتر وقت ها بدون دلیل کافی به وفاداری دیگران (نزدیکانم و دوستانم) شک میکنم و به آنها سو ظن پیدا می کنم.
۱۵. وقتی بلا یا مصیبتی بر من وارد می شود بیش از حد معمول نگران میشوم.
۱۶. اگر قرار باشه زندگی ام را دوباره شروع کنم :

الف) ان را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد .

ب) دلم میخواهد همانطور باشد که قبلاً" بوده است .

۱۷ . دیگران عقیده دارند که من تند و غیر ملاحظت آمیز حرف میزنم .

۱۸ . مهم این است که به هر طریق و از هر کجا که شده امورات زندگی ام را بگذرانم .

۱۹ . آنقدر به عظمت خداوند پی برده ام که دیگران نمی توانند برایم هیچگونه نگرانی ایجاد

کنند .

۲۰ . والدینم را در مورد همه مسائل تحسین میکنم .

۲۱ . تکالیف مذهبی واجبه (نماز ، روزه و ...) را بجا می آورم .

۲۲ . اگر پاسخ " نه " بشنوم ناراحت می شوم حتی وقتی می دانم که آن چیزی که میخواهم غیر

ممکن است

۲۳ . همواره در این فکرم که مبدا از اعمالم خشنود باشم ولی انطور که باید و شاید بندگی

و اطاعت خدا را بجا نیاورده ام .

۲۴ - در مورد درستکاری اشخاصی تردید میکنم که با من رفتاری دوستانه تر از ان دارند که انتظار

داشته ام.

۲۵. وقتی والدینم و کسانی که مرا بزرگ کرده اند، دستوراتی می دادند یا اطاعت مرا خواستار میشدند : الف) همواره بسیار معقول بوده اند . ب) غالباً نا معقول بوده اند .
۲۶. تا به حال نتوانستم به خود بقبولانم که عالم غیب و موجودات غیبی واقعا وجود دارند .
۲۷. به نظر نمی رسد ما مسلمانان زندگی خود را در چارچوب قوانین اسلامی اداره کنیم .
۲۸. نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است .
۲۹. به خاطر تقرب به خدا و برای رضای او حاضریم با دشمنان دینم بجنگم .
۳۰. من من یقین دارم که میتوانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک مشکل ناگهانی مقابله کنم .
۳۱. میل جنسی گاهی خیلی بر من فشار می آورد .
۳۲. معتقدم بخشی از درآمد را باید صرف کمک به مستمندان کرد .
۳۳. نگرانم که وقتی کسی از من تعریف و تمجید میکند بعدا نظرش عوض شود .
۳۴. وقتی بچه بودم از تاریکی میترسیدم .
۳۵. وقتی به کسی کمک میکنم برایم مهم است که ان را همواره در نظر داشته باشد .
۳۶. وقتی نماز میخوانم مرتب حواسم پرت میشود .
۳۷. دیگران گاهی به من میگویند که به اسانی حیجانم را در صدایم و رفتارم نشان میدهم .

۳۸. از کسانی که در جمع همواره صدای خنیده شان بلند است خوشم می آید .
۳۹. در برنامه های روزمره زندگی ام طاعات مذهبی و (دعا ، قرآن و ...) جایگاه خاصی دارند .
۴۰. اگر اشخاص از ملاطفت من به طور ناشایست استفاده کنند :
- الف) جریحه دار میشوم و کینه به دل میگیرم (ب) بزودی فراموش میکنم و میبخشم.
۴۱. اغلب کارها و رفتارهای روزمره ام را که انجام میدهم به این توجه ندارم که حتما با معیارهای اسلامی و مذهبی هماهنگ باشد .
۴۲. مایل نیستم با کسی که دشمن من است رفتار انسانی داشته باشم .
۴۳. انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت میکند به جای آنکه به من کمک کند .
۴۴. تنها وقتی به یاد خدا می افتم که مشکل لا ینحلی برایم پیش بیاید .
۴۵. هر چند کسی این درد مرا درک نمیکند ولی یکی از دغدغه هایم کوتاهی در اعمال مذهبی است .
۴۶. غالبا برایم اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین می شوم .
۴۷. احساس اضطراب می کنم مثل اینکه چیزی می خواهم ونمی دانم چیست .
۴۸. برایم مهم نیست کسانی که با من رفت و آمد دارند چه اعتقاداتی داشته باشند .
۴۹. گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم نسبت به آنچه می گویم واقعا علاقمند هستند .

۵۰. دوستان من باید همدین من باشند .
۵۱. من هرگز احساس مبهم ناراحتی هایی مانند :دردهای نافعین ،اختلالات هاضمه ،احساس تپش قلب ،و غیره رانداشتم .
۵۲. حتی وقتی فرصت عبادت (نماز ،دعا و...) برایم پیش می آید تاثیری در حال من ندارد .
۵۳. در موقع صحبت با بعضی اشخاص ،به حدی ناراحت می شوم که به سختی جرات حرف زدن دارم .
۵۴. حاضر نیستم با کسی که به خداوند معتقد نیست در امور زندگی مراوده و مشورت داشته باشم .
۵۵. وقتی کاری انجام می دهم بیش از دیگران نیرو مصرف می کنم چون آن را با تمام قوا انجام می دهم .
۵۶. برخی اوقات تردید دارم که قرآن یاد دیگر کتاب های آسمانی واقعا فرستاده خدا باشد .
۵۷. همواره به خودم می گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را فراموش نکنم .
۵۸. وقتی عمل خدا پسندانه ای انجام بدهم فنگرانم که مبادا خالصانه نبوده و مقبول خداوند قرار نگیرد .
۵۹. در برابر حوادث تکان دهنده خودم رامی بازم .
۶۰. سعی میکنم زندگیم را بر اساس آنچه که خداوند ، پیامبر ، ائمه ، علمای دین گفته اند تنظیم کنم . ۶۱ و.....