



## هوش معنوی

جنس: رشته تحصیلی: وضعیت تأهل: متأهل q مجرد q  
سن: سطح تحصیلات:

- ۱- از نقاط قوت خودم آگاه هستم و به خوبی از آنها استفاده می‌کنم.
- ۲- دانسته‌ها و اطلاعاتم را بدون چشم داشت در اختیار دیگران قرار می‌دهم.
- ۳- خودم را به عنوان یک انسان، موجودی ارزشمند می‌دانم.
- ۴- مسئولیت تمام اعمالم را قبول می‌کنم.
- ۵- تجربه‌ای در زندگی داشته‌ام که مرا دچار بهت و حیرت کرده است.
- ۶- در زندگی احساس رضایت و شکوفایی می‌کنم.
- ۷- واقعاً نمی‌دانم در زندگی چه می‌خواهم.
- ۸- فکر می‌کنم که همه انسان‌ها در روز جزا از نتایج اعمالشان آگاه خواهند شد.
- ۹- من تمام موجودات زنده را دوست دارم و آسیبی به آنها نمی‌رسانم.
- ۱۰- اطرافیانم اعتقاد دارند که من زیاد گله و شکایت می‌کنم.
- ۱۱- کارهایم را با دقت و با حوصله انجام می‌دهم.
- ۱۲- مهم این است که خودم باشم، اگر دیگران مرا آنطور که هستم دوست ندارند مشکل خودشان است.
- ۱۳- فکر می‌کنم خداوند زاینده‌ی افکار انسان‌ها نیست.
- ۱۴- بیشتر زندگی‌ام صرف انجام کارهایی می‌شود که ارزشمند هستند.
- ۱۵- تجربه‌ی آرامش درونی عمیقی دارم.
- ۱۶- زمانی احساس تحقق و شکوفایی می‌کنم که در ارتباط نزدیک با خداوند باشم.
- ۱۷- از نقاط ضعف خودم آگاه هستم و آنها را می‌پذیرم.
- ۱۸- پذیرش نظر من از طرف دیگران برای من مهم است.
- ۱۹- زمانی را برای اندیشه و تأمل در خودم در نظر می‌گیرم.
- ۲۰- بینش‌های به دست آمده از تأمل در خودم را در موقعیت‌های دشوار و پیچیده زندگی به کار می‌برم.
- ۲۱- احساس می‌کنم که انسان‌ها و دیگر موجودات این جهان نشانه‌هایی از وجود یک قدرت برتر و متعالی هستند.
- ۲۲- ارتباطم با خداوند موجب می‌شود که احساس آرامش کنم.
- ۲۳- تا به حال تجربه‌ای داشته‌ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود احساس کنم همه چیز دارم و چیز دیگری نمی‌خواهم.
- ۲۴- احساس می‌کنم زندگی تجربه‌ی مثبتی است.
- ۲۵- احساس تنهایی می‌کنم.
- ۲۶- نسبت به آینده خوشبین می‌باشم.
- ۲۷- فکر می‌کنم که انسان‌ها و دیگر موجودات برحسب تصادف به وجود نیامده‌اند.



- ۲۸- می دانم که کیستم، از کجا آمده‌ام و به کجا می‌روم.
- ۲۹- در موقعیت‌ها و لحظات سخت زندگی کنترل کارها از دستم خارج می‌شود.
- ۳۰- به پدر و مادرم احترام می‌گذارم.
- ۳۱- در مورد افراد زود قضاوت می‌کنم.
- ۳۲- در کمک به مردم نیازمند، کوشا هستم.
- ۳۳- احساس پوچی و بی‌ارزشی در زندگی نمی‌کنم.
- ۳۴- زندگی‌ام پر از تعارضات و ناخشنودی‌ها است.
- ۳۵- احساس یگانگی و اتحاد با طبیعت می‌کنم.
- ۳۶- لحظاتی در زندگی داشتم که در آنها شغف عمیق غیرقابل توصیفی به من دست داده است.
- ۳۷- من درباره دلایل هستی یک وجود برتر و متعالی، بحث و گفتگو می‌کنم.
- ۳۸- در صورت لزوم قسمتی از وقتم را صرف کمک به دیگران می‌کنم.
- ۳۹- فکر می‌کنم هیچ‌کس به تنهایی و بدون تعامل با دیگران نمی‌تواند به خودشناسی برسد.
- ۴۰- باور من به وجود خداوند، به زندگی‌ام معنا و هدف داده است.
- ۴۱- برای رسیدن به اهداف و آرزوهای زندگی‌ام عجله دارم.
- ۴۲- به یک برداشت شخصی از هستی رسیده‌ام که به من کمک می‌کند زندگی را کاملاً ارزشمند بدانم.
- ۴۳- فکر می‌کنم که هر کس خوبی کند، خوبی می‌بیند و هر کس بدی کند، بدی می‌بیند.
- ۴۴- در پیشامدهای ناگوار زندگی زود عصبانی و پرخاشگر می‌شوم.
- ۴۵- افرادی که مرا آزار داده‌اند می‌بخشم.
- ۴۶- زمانی که احساس نیاز به چیزی می‌کنم، توانایی مهار آن نیاز برای من سخت است.
- ۴۷- زندگی‌ام توأم با احساس گناه است.
- ۴۸- تا به حال تجربه‌ای داشته‌ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود جهان را مکانی مقدس ببینم.
- ۴۹- شناختی که نسبت به خودم دارم، موجب شده تا با افراد دیگر بهتر ارتباط برقرار کنم.
- ۵۰- من از تفاوت‌هایم نسبت به دیگران آگاه هستم.
- ۵۱- در برابر رفتار بد دیگران زود ناراحت و عصبانی می‌شوم.
- ۵۲- زمانی که با مشکلی مواجه می‌شوم به خداوند توکل می‌کنم.
- ۵۳- بارها تجربه کرده‌ام که نیرویی عظیم‌تر از خودم مرا به سوی خود می‌کشاند.
- ۵۴- احساس غم می‌کنم.
- ۵۵- برای رسیدن به جواب سؤال‌هایم عجله دارم.
- ۵۶- تلاش می‌کنم که سخن راست بگویم حتی اگر به ضرر خودم و یا نزدیکانم تمام شود.
- ۵۷- فکر می‌کنم که انسان‌ها با بخشیدن غنی می‌شوند نه فقیر.
- ۵۸- شکرگذار نعمت‌های فراوان خداوند هستم.
- ۵۹- من به معنای نهایی زندگی فکر می‌کنم.



- ۶۰- زندگی‌ام توأم با ترس و اضطراب است.
- ۶۱- تا به حال تجربه‌ای داشته‌ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه باعث شود همه را دوست داشته باشم و همانطور که هستند بپذیرم.
- ۶۲- فکر می‌کنم که رویدادهای زندگی به عنوان قسمتی از یک برنامه الهی می‌باشند.
- ۶۳- شناختی که نسبت به خودم دارم، موجب شده تا دیگران را بهتر درک کنم.
- ۶۴- بخشی از پول و منابع مادی‌ام را صرف کمک به دیگران می‌کنم.
- ۶۵- احساس می‌کنم که هر کجا که هستم خداوند با من است.
- ۶۶- تجربه‌ای داشته‌ام که فکر کرده‌ام همه اشیاء از آگاهی و شعور برخوردارند.
- ۶۷- با افرادی که به من بدی کرده‌اند خوبی می‌کنم.
- ۶۸- احساس ناامنی می‌کنم.
- ۶۹- فکر می‌کنم که انسان محکوم به فنا نیست.
- ۷۰- نسبت به قول و قرارهایم پایبند هستم.
- ۷۱- به مجرد این که در انجام کاری احساس ناتوانی و ناکامی کنم، آن کار را رها می‌کنم.
- ۷۲- زندگی‌ام را براساس انجام دستورات خداوند تنظیم می‌کنم.
- ۷۳- به راحتی از اشتباهات دیگران می‌گذرم.
- ۷۴- من در جستجوی معنا در زندگی هستم.
- ۷۵- فکر می‌کنم که انسان هر کاری بخواهد، هر چند محال به نظر برسد، می‌تواند انجام دهد.
- ۷۶- می‌بخشم، بدون اینکه انتظار چیزی در عوض آن داشته باشم.
- ۷۷- از حضور اراده و خواست خداوند در زندگی روزمره‌ام آگاهم.
- ۷۸- من در موقعیت‌ها و زمان‌های متفاوت به افکار، گفتار و رفتارم توجه دارم.
- ۷۹- اطرافیانم بر این باورند که من برای دیگران با منت کاری انجام نمی‌دهم.
- ۸۰- حتی زمانی که یک موقعیت ناامیدکننده بنظر می‌رسد، من می‌توانم معنای عمیقی در آن پیدا کنم.
- ۸۱- به راحتی خواسته‌هایم را با دیگران در میان می‌گذارم.
- ۸۲- در صورت لزوم، دارایی‌های مورد علاقه‌ام را نیز به افراد نیازمند می‌بخشم.
- ۸۳- بیش از حد عصبانی می‌شوم.
- ۸۴- می‌توانم افراد پایین‌تر از خودم را تحمل کنم.
- ۸۵- در زمان‌های مشخصی از روز نماز می‌خوانم.
- ۸۶- اجازه می‌دهم دیگران به راحتی آنچه را که در مورد من بنظرشان می‌رسد بگویند.
- ۸۷- فکر می‌کنم که یکی از مشخصه‌های شناخت خود، فروتنی است.
- ۸۸- من به خودم یادآوری می‌کنم که انسان‌ها برای هدفی در این جهان هستند.
- ۸۹- فکر می‌کنم که خیلی از مشکلات انسان‌ها در نتیجه‌ی فراموش کردن خداوند می‌باشد.
- ۹۰- از کار و شغلم راضی هستم.
- ۹۱- قبل از این که دیگران از من درخواست کنند، می‌بخشم.



- ۹۲- در گرفتاری‌های زندگی احساس بی‌تابی زیادی می‌کنم.
- ۹۳- برای حل شدن مشکلات خودم و دیگران دعا می‌کنم.
- ۹۴- درباره زندگی، مرگ و جهان پس از مرگ فکر می‌کنم.
- ۹۵- تا به حال تجربه‌ای داشته‌ام که مرا عمیقاً شاد کند و حداقل برای مدتی کوتاه به من کمک کند که جهان را همانطور که هست بپذیرم.
- ۹۶- در مورد انگیزه‌ها و پیامدهای رفتار خودم و دیگران فکر می‌کنم.
- ۹۷- در خلوت دعا و نیایش می‌کنم.

www.mhmm.net



## پرسشنامه هوش معنوی

پرسشنامه هوش معنوی توسط ناصری (۱۳۸۷) تهیه شده است این آزمون دارای نود و هفت عبارت است و چهار عامل «خودآگاهی متعالی»، «تجربه‌های معنوی»، «شکیبایی» و «بخشش» را می‌سنجد.

### شیوه نمره‌گذاری

در این آزمون هر سؤال از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. در صورتی که گزینه «هرگز» انتخاب شود، نمره «۱» و در صورتی که گزینه «تقریباً همیشه» انتخاب شود، نمره «۴» به فرد تعلق می‌گیرد. البته تعدادی از سؤالات برعکس نمره‌گذاری می‌شوند که مجموع این نمرات، نمره کل مقیاس را تشکیل می‌دهد. همچنین هر فرد نمره‌ای نیز در مقیاس‌های «شکیبایی»، «تجربه معنوی»، «شناخت خود» و «بخشش» دریافت می‌کند، که اساس نمره‌گذاری در این موارد مانند نمره‌گذاری کل مقیاس می‌باشد. بنابراین هر شخص در این پرسش‌نامه یک نمره کل دریافت می‌کند و در هر یک از زیر مجموعه‌های «شکیبایی»، «تجربه معنوی»، «خودآگاهی متعالی» و «بخشش» نیز دارای نمره اختصاصی می‌شود. هر چه نمره فرد در این آزمون بیشتر باشد نشانگر بالاتر بودن هوش معنوی فرد می‌باشد.