

برنامه‌ی ارزیابی معنای زندگی

لطفا دقت کنید که ترتیب حوزه‌های ذکر شده در پایین با شماره‌های صفحه‌ی قبل یکسان باشد. لطفا هر کدام از حوزه‌های ذکر شده را درجه‌بندی نمایید. در پاسخ به این سوال نیز موقعیت کنونی خود را در نظر بگیرید.

لطفا تعیین کنید که چقدر از هر یک از حوزه‌های ذکر شده **راضی** یا **ناراضی** هستید. به عبارت دیگر، هر یک از این حوزه‌ها تا چه اندازه -به صورت مثبت یا منفی- معنای کلی زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده است.

چقدر از راضی هستید	خیلی ناراضی	خیلی راضی	در حد متوسط	در حد متوسط	خیلی راضی
حوزه‌ی ۱	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۲	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۳	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۴	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۵	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۶	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳
حوزه‌ی ۷	۳-	۲-	۱-	۰	۱ ۲ ۳

لطفا تعیین کنید که هر یک از حوزه‌ها تا چه اندازه در معنای کلی زندگی شما **مهم** می‌باشد. سعی کنید با در نظر گرفتن همه‌ی اعداد تا حد ممکن بین این حوزه‌ها تمایز قائل شوید.

..... چقدر اهمیت دارد.	اصلا مهم نیست	مهم است	خیلی مهم است	خیلی مهم است	فوق العاده مهم است
حوزه‌ی ۱	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۲	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۳	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۴	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۵	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۶	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷
حوزه‌ی ۷	۰	۱	۲	۳	۴ ۵ ۶ ۷

جستجوی **معنای زندگی** برای اغلب افراد مهم می‌باشد. این سوال که معنای زندگی چیست در مراحل مختلف زندگی چه در رویدادهای خوشایند و چه در زمان وقایع ناخوشایند ایجاد می‌شود.

از شما می‌خواهیم که در بخش زیر آن حوزه‌هایی از زندگی را که به نظر شما **به زندگی تان معنا می‌دهد** نام ببرید. این حوزه‌ها شامل مواردی هستند که به شما "مینایی برای زندگی" داده و "به زندگی شما اهمیت می‌بخشند". به طور خلاصه، چیزهایی که "ارزش دارند برای آنها زندگی کنیم".

مسئله این حوزه‌ها از فردی به فرد دیگر متفاوت خواهد بود؛ لذا، **هیچ** پاسخ "درست" یا "غلطی" برای این سوال وجود ندارد. بهترین راه پاسخگویی این است که تا حد ممکن صادق باشید و دقیقا به حوزه‌های فردی خود فکر کنید. موقعیت کنونی خود را در نظر بگیرید.

لطفا ۳ تا ۷ حوزه‌ای را که به زندگی شما معنا می‌دهند، صرف نظر از اینکه در حال حاضر چقدر از آنها راضی و یا ناراضی هستید نام ببرید. ترتیب پاسخ‌های شما مهم نیست.

حوزه‌ی ۱:

.....

حوزه‌ی ۲:

.....

حوزه‌ی ۳:

.....

حوزه‌ی ۴:

.....

حوزه‌ی ۵:

.....

حوزه‌ی ۶:

.....

حوزه‌ی ۷:

.....

