

تست چرخه زندگی:

شما می‌توانید تست چرخه‌ی زندگی را در سایت‌های مختلف ایرانی و خارجی بیابید. ابعادی که در این تست مشخص شده‌اند ابعادی هستند که معمولاً در چرخه‌ی زندگی رایج هستند. اما شما می‌توانید با توجه به اولویت‌های خود آن‌ها را جایگزین کنید. اگر ابعاد زندگی شما با این ابعاد مطابقت دارد می‌توانید این تست را امتحان کنید. با توجه به مواردی که در هر بعد مطرح می‌شود شما باید به خود امتیاز دهید تا بتوانید چرخ زندگی خود را رسم کنید. در هر بعد ۱۰ مورد نوشته شده است شما باید برای هر مورد در هر بعد از ۱ تا ۵ به خود امتیاز بدهید. سپس امتیازهای هر بعد را جمع بزنید. امتیازدهی به هر قسمت کاملاً شخصی است. می‌توانید میزان انرژی، میزان رضایتمندی، موفقیت‌ها و شکست‌ها و از این قبیل معیارها را برای هر کدام در نظر بگیرید. پاسخ‌دادن به سوالات زیر کاملاً به موقعیت اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و... شما بستگی دارد. شاید برای فردی درآمد یک میلیون تومان در ماه امتیاز بالایی بگیرد اما برای فرد دیگر این درآمد خیلی پایینی داشته باشد. پس فقط به خودتان و زندگی‌تان توجه کنید.

۱. بعد توسعه فردی:

□ خارج از محیط کاری سرگرمی‌هایی دارم که حداقل سه بار در هفته به آن‌ها

پرداخته و لذت می‌برم. امتیاز:

- حداقل دوبار در ماه در رخدادهای فرهنگی شرکت می‌کنم. امتیاز:
- حداقل یک بار در سال به تعطیلات می‌روم. امتیاز:
- هر چقدر بخواهم می‌توانم با خانواده‌ام وقت بگذرانم. امتیاز:
- هر چقدر بخواهم می‌توانم با دوستانم وقت بگذرانم. امتیاز:
- دائم به دنبال ماجراجویی هستم و تجربیات جدید کشف می‌کنم. امتیاز:
- احساس می‌کنم در روز برای انجام‌دادن کارهایی که باید انجام بدهم و یا کارهایی که دوست دارم، زمان کافی دارم. امتیاز:
- هر روز را به بهترین شکل ممکن سپری می‌کنم. امتیاز:
- هر روز زمانی را به رویاپردازی اختصاص می‌دهم. امتیاز:
- همیشه و هر روز در زمان حال زندگی می‌کنم. امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد توسعه فردی:

۲. بعد جسمانی و فیزیکی:

- من در هفته سه بار تمرینات قدرتی انجام می‌دهم. امتیاز:
- من در هفته سه بار تمرینات هوازی انجام می‌دهم. امتیاز:
- من در هفته سه بار تمرینات کششی و یوگا انجام می‌دهم. امتیاز:

□ در یک روز عادی بیش از ساعت تلویزیون نگاه نمی‌کنم. (فضای مجازی-گوشی-

لپ تاپ) امتیاز:

□ هر روز زندگی‌ام صبحانه میل می‌کنم. امتیاز:

□ هرگز غذای آماده نمی‌خورم. امتیاز:

□ هر روز حداقل ۳۰ دقیقه بیرون از خانه فعالیت می‌کنم. امتیاز:

□ هر شب ۸ ساعت خواب آرام دارم. امتیاز:

□ در روز بیش از یک لیوان نوشیدنی کافئین‌دار نمی‌نوشم. امتیاز:

□ در روز حداقل ۸ لیوان آب می‌نوشم. امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد جسمانی و فیزیکی:

۳. بعد روان و ذهن:

□ هر روز حداقل ۳۰ دقیقه مطالب آموزشی و الهام‌بخش مطالعه می‌کنم. امتیاز:

□ هر روز حداقل ۳۰ دقیقه به مطالب آموزشی و الهام‌بخش گوش می‌کنم.

امتیاز:

□ به اخبار مرتبط با حرفه‌ام گوش می‌دهم. امتیاز:

□ هر روز به دنبال مطالب آموزشی مربوط به رشته کاری‌ام هستم. امتیاز:

□ من یک مربی دارم که می‌توانم به او اعتماد کنم. امتیاز:

- تمام دوستانم اثر مثبتی بر من دارند. (۵ نفر اول زندگی) امتیاز:
- هیچگاه به شایعات توجه نمی‌کنم. (تمرکز به خود، هدف و زندگی) امتیاز:
- هر روز اهدافم را بازبینی می‌کنم. امتیاز:
- هر روز آنچه را که باید قدردان‌شان باشم به یاد می‌آورم. (شکرگزاری) امتیاز:
- همیشه به درخواست‌هایی که با ارزش‌هایم تطبیق ندارد نه می‌گویم.
- (پایبندی به ارزش‌ها و عزت‌نفس) امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد روان و ذهن:

۴. بعد کسب‌وکار (شغل):

- یک روز قبل برنامه‌ی روزانه‌ام را طرح‌ریزی می‌کنم. امتیاز:
- اهدافم مکتوب‌اند و بازبینی می‌کنم. امتیاز.
- شغلم را دوست دارم و هر روز با اشتیاق بیدار می‌شوم. امتیاز:
- دائم از نظر کاری احساس موفقیت و رضایت می‌کنم. امتیاز:
- نقاط ضعف و قوت‌م را در سرکار به خوبی مدیریت می‌کنم. امتیاز:
- اگر برایم مقدور بود کارم را بدون دریافت حقوق انجام می‌دادم. امتیاز:
- هر روز به موقع نزد خانواده‌ام برمی‌گردم. امتیاز:

□ شغل کنونی‌ام پتانسیل آن را دارد که نیازهای مالی‌ام را در سال آینده تامین کند. امتیاز:

□ شغل کنونی‌ام پتانسیل آن را دارد که نیازهای مالی‌ام را در ۱۰ سال آینده تامین کند. امتیاز:

□ شغلم این حس را به من می‌دهد که انسان مهمی هستم و تغییری در زندگی دیگران ایجاد می‌کنم. امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد شغلی:

۵. بعد دارایی‌های مالی:

□ برای درآمدم نقشه‌هایی با جزئیات دارم و می‌توانم آن‌ها را عملی کنم. امتیاز:

□ سبد مالی حرفه‌ای را تهیه کرده‌ام. (مشخص است برای هر چیز چقدر باید خرج کن) امتیاز:

□ در ماه حداقل ۱۰٪ درآمدم را پس‌انداز می‌کنم. امتیاز:

□ بدهی خاصی به کسی ندارم. امتیاز:

□ یک حساب ذخیره برای شش ماه زندگی دارم که آن را خرج نمی‌کنم. امتیاز:

□ نسبت به کاری که انجام می‌دهم درآمد خوبی دارم و در حقم اجحاف نمی‌شود.

امتیاز:

- وصیت‌نامه‌ی به روز دارم. امتیاز:
- خودم را بیمه کرده‌ام و برایش برنامه دارم که اگر برایم اتفاقی افتاد خانواده‌ام بتوانند از آن استفاده کنند. امتیاز:
- برای بازنشستگی‌ام با جزئیات برنامه دارم که با تمایلاتم تطابق دارد. امتیاز:
- با درآمد خوب زندگی کرده و هرگز ولخرجی نمی‌کنم. امتیاز:

جمع کل بعد دارایی‌های مالی:

۶. بعد معنوی:

- خودم را شخصی معتقد می‌دانم. امتیاز:
 - هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به مراقبه و تفکر درمورد زندگی اختصاص می‌دهم.
- امتیاز:
- دیگران من را انسانی معتقد می‌دانند. امتیاز:
 - با منابع معنوی‌ام ارتباط دارم. امتیاز:
 - هر روز به اعتقادات معنوی‌ام فکر و درمورد آن‌ها مطالعه می‌کنم. امتیاز:
 - هر روز به نیایش می‌پردازم. امتیاز:
 - سعی می‌کنم به دیگران درمورد عقاید معنوی‌ام تعلیم دهم. امتیاز:
 - طبق عقاید معنوی‌ام زندگی می‌کنم. امتیاز:

□ دائم از معنویاتم کمک می‌گیرم تا مشکلاتم را حل کنم. امتیاز:

□ دائم از معنویاتم کمک می‌گیرم تا به دیگران کمک کنم. امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد معنوی:

۷. بعد ارتباط اجتماعی (خانواده، دوستان، عشق):

بعد ۷ و ۸ را با هم بررسی می‌کنیم اما شما می‌توانید روی دایره دو قسمت مجزا در نظر بگیرید.

□ در هفته ۱۰ ساعت از وقتم را به طور کامل با خانواده می‌گذرانم. امتیاز:

□ در هفته حداقل یک بار با دوستانم جمع می‌شویم و از این دوره‌می رضایت

داریم. امتیاز:

□ هیچ کس در زندگی‌ام نیست که او را کامل نبخشیده باشم. امتیاز:

□ ذهنم را درگیر این می‌کنم که چقدر برای خانواده، دوستان و... بهتر باشم.

امتیاز:

□ واقعا به دنبال راه‌هایی هستم تا خانواده را برای موفقیت پشتیبانی کنم.

امتیاز:

□ مسئولیت اختلاف‌هایم در روابط را به طور کامل می‌پذیرم. امتیاز:

□ به افرادی که با آن‌ها زندگی و کار می‌کنم کاملا اعتماد دارم. امتیاز:

- صد درصد با افرادی که با آن‌ها زندگی می‌کنم صادق هستم. امتیاز:
- آسان است که به دیگران متعهد و به تعهدم پایبند باشم. امتیاز:
- به موقع درخواست کمک می‌کنم و آن را تشخیص می‌دهم. امتیاز:

جمع کل امتیاز بعد ارتباط اجتماعی:

در نهایت براساس امتیازهای هر بعد چرخه را طبق دستور زیر رنگ کنید:

امتیاز ۵: یک خط امتیاز ۶ تا ۱۰: ۲ خط امتیاز ۱۱ تا ۱۵: ۳ خط

امتیاز ۱۶ تا ۲۰: ۴ خط امتیاز ۲۱ تا ۲۵: ۵ خط امتیاز ۲۶ تا ۳۰: ۶ خط

امتیاز ۳۱ تا ۳۵: ۷ خط امتیاز ۳۶ تا ۴۰: ۸ خط امتیاز ۴۱ تا ۴۵: ۹ خط

امتیاز ۴۶ تا ۵۰: ۱۰ خط

