

بسم الله الرحمن الرحيم

با سلام خدمت شما

با توجه به مطالعه‌ای که تا بدین جا داشتید، اکنون صادقانه به خودتان رجوع کرده و با مطالعه گویه‌های زیر، عددی بین صفر تا پنج را انتخاب کنید. برای پاسخگویی طیف عددی بین صفر تا پنج در نظر گرفته شده، که در این میان عدد صفر به معنای اصلاً، هیچ گاه و ... و عدد پنج به معنای کاملاً، خیلی زیاد، همیشه و ... است.

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱	چه میزان صداهای جهان پیرامون را به تفکیک موقعیت می‌توانید تشخیص دهید؟						
۲	در طبیعت که قرار می‌گیرید (دشت، کوه، دریا، دامنه‌های البرز) چه میزان از صداهای طبیعت بهره می‌برید؟ چه میزان دیگران را در بهره بردن از این نعمت الهی بهره‌مند می‌کنید؟						
۳	در طبیعت صدای محیطی مثل صدای جریان هوا، صدای امواج آب جویبار رودخانه و یا دریا، را چه میزان از صدای حیوانات و پرندگان و حشرات می‌توانید تفکیک کنید؟						
۴	در هر محیطی که واقع می‌شوید چه نوع کلمات و واژه‌هایی شکل دهنده روابط بین انسان‌ها است؟						
۵	چه میزان صدای افراد خانواده را از دیگران باز می‌شناسید؟						
۶	چه میزان لحن و تن صدای خود را در میان گفتگوهای جمعی می‌شنوید و می‌شناسید؟ چه میزان صدای شما در محیط‌های مختلف تغییر می‌کند؟						
۷	چه میزان به گفتگو‌هایی که با خود دارید واقف هستید؟ (بیشتر اوقات در درونم با خود جنگ دارم، به آرامی با خود گفتگو می‌کنم، خودم را سرزنش و توبیخ می‌کنم، سعی می‌کنم بین جنگ و جدال‌ها و فریادهای درونی و راهکارهایی که به خود تذکر می‌دهم، راه حل مناسبی را جستجو و پیدا کنم)						
۸	چه میزان با خدا گفت و شنود دارید؟ و چه میزان از زمان خود را به گفت و شنود با خدا اختصاص می‌دهید؟ چه میزان از جانب خداوند نجوایی را دریافت می‌کنید؟						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۹	در کلاس درس چه میزان بین شنیدن صدای معلّم یا دانشجویان و مطالبی که بر تخته ارائه می‌شوند و واکنش‌های مختلف در کلاس می‌توانید دریافت‌های جمعی و فردی خود را ارتقاء دهید؟						
۱۰	در تعامل با افراد خانواده چه میزان بین قوای دیدن و توان شنیدن هماهنگی دارید؟ همانطور که با یکی از اعضای خانواده صحبت می‌کنید آیا او را می‌بینید؟ واکنشهای غیر کلامی‌اش را نسبت به حرف‌های خودتان چقدر می‌توانید بشناسید تا راهکار بهتری برای ارتقاء گفتگوها حاصل کنید؟						
۱۱	در انجام یک فعالیت ورزشی چه میزان بین دیدنی‌ها و شنیدنی‌هایتان هماهنگی دارید؟ هماهنگی بین دیدن و شنیدن چه میزان بر موفقیت شما اثر مطلوب دارد؟						
۱۲	در انجام یک فعالیت روزانه (مثلا انتخاب مواد غذایی در امر خرید خانه یا آشپزی) چه میزان از توان دیدن و شنیدن خود بهره می‌برید؟						
۱۳	چه میزان می‌توانید تشخیص دهید که شنیدن چه "گفت و شنودها، صداها، طبیعت، صداها، محیط شهری و گفت و گو با کدامیک از دوستان یا افراد خانواده و یا نزدیکان " موجب ترس، غم، اندوه، شادی، نگرانی و یا استرس در شما می‌شود؟						
۱۴	از شنیدن صدای پدر و مادر چه میزان شاد می‌شوید؟						
۱۵	"از کنار دشت گل محمدی که عبور می‌کنید چیزهایی را می‌شنوید،" از این رویارویی چه میزان مطلب و حکایت می‌توان شنید؟						
۱۶	در حالی که به شدت گرسنه‌اید وارد خانه می‌شوید " اگر بوی خوش غذا را احساس کنید جملاتی را می‌شنوید " و "اگر بوی سوختن غذا بیاید" نیز جملاتی را در درون خود می‌شنوید، میزان صحت گفته‌هایی که می‌شنوید چقدر است؟						
۱۷	رهگذری نگران در خیابان با سرعت از کنار شما رد می‌شود و نگاهتان به هم می‌افتد، گویی جملاتی بین شما رد و بدل می‌شود، در یک واقعه مشابه هر یک از افرادی که می‌شناسید ممکن است دریافت‌های متفاوتی داشته باشند، میزان دریافت‌ها در یک رخداد مشابه چقدر می‌تواند متفاوت باشد؟						
۱۸	پدرتان (دوست، همکار) به شما هدیه‌ای می‌دهد "وقتی هدیه را دریافت می‌کنید گویی جملاتی را از او می‌شنوید بی آنکه چیزی گفته باشد!" جملاتی را که می‌شنوید با خود مرور کنید؛ آنچه می‌شنوید چه میزان مطابق با واقعیت است؟						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۱۹	"در طول شبانه روز گذشته کلمات بسیاری را در وقایع و رخدادهای مختلف شنیده‌اید" این کلمات مقاصد مورد نظر افراد را به چه میزان اظهار و بیان کرده‌اند؟ (هوشیاری در تعاملات و جهت گیری درست)						
۲۰	به معانی و مفاهیم کلماتی که برای گفت و شنود به کار می‌برید، توجه کنید. ببینید شما که آیا کلماتی که به کار می‌برید چه میزان در برقراری روابط با دیگران و رسیدن به مقاصدتان یاریگر شما هستند؟ (هوشیاری نسبت به خود و واژگان و کلمات مورد استفاده برای بیان مقاصد)						
۲۱	"در بستر رخدادها و وقایع مختلف، کلماتی که به کار می‌برید با هم متفاوت هستند" چه میزان به تفاوت کلماتی که در هر شرایطی به کار می‌برید آگاهی دارید؟ (تفاوت بستر و کلمات متناسب)						
۲۲	اگر از شما خواسته شود که "نمونه ای از کلمات متناسب با یک واقعه و رخداد را بیان کنید و آن واقعه را شرح دهید" چه میزان می‌توانید آن واقعه را منطبق با واقعیت شرح و وصف کنید؟						
۲۳	واقعه‌ای را در قرآن به خاطر بیاورید "کلماتی که قرآن برای وصف و بیان آن واقعه و رخداد منظور داشته است" چه میزان با کلماتی که ما برای توصیف آن واقعه و رخداد در بسترهای زندگی بیان می‌کنیم هم معنا و مشترک و یکسان است؟						
۲۴	چه میزان صدای نوزادی که تشنه است را از نوزادی که نیاز دارد او را در آغوش بگیرند و یا نیازهای دیگری دارد تشخیص می‌دهید؟						
۲۵	چه میزان نیازهای خودتان را به واسطه نجوای درونی که با خود دارید می‌توانید تشخیص دهید؟						
۲۶	چه میزان می‌توانید برای مسائل و مشکلات خودتان راه حل مناسبی برایشان بیآورید؟						
۲۷	چه میزان نیازهای افراد خانواده و دوستان و افرادی که با آنها در ارتباط هستید را می‌توانید به واسطه شنیدن صحبت‌هایشان تشخیص دهید؟						
۲۸	در طول یک هفته گذشته چند مورد مسائل و نیازهای افراد را به واسطه شنیدن سخنانشان برطرف کرده‌اید؟						
۲۹	چه میزان از انتخاب‌هایتان در زندگی رضایت دارید؟						
۳۰	آیا انتخاب‌هایی که در مسائل مختلف دارید رابطه شما با خداوند را ارتقاء می‌بخشد؟						
۳۱	چه میزان از انتخاب‌ها و اعمالی که در زندگی دارید آگاهانه در جهت تقویت توحید، نبوت و معاد در زندگی‌تان می‌باشد؟						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳۲	چه میزان کارهایتان در زمان خود و با توجه به اجل و زمانبندی درست انجام می‌شود؟						
۳۳	چه میزان از انتخاب‌های یک سال گذشته شما را به فهم نیاز به برنامه ریزی در زندگی سوق داده است؟						
۳۴	آیا نیاز به داشتن برنامه ریزی منجر به اصلاح برنامه ریزی و اصلاح کارها و امورتان شده است؟						
۳۵	چه میزان از کارهایی که در طول ۲۴ ساعت گذشته انجام داده‌اید، اطمینان دارید که مطابق با قرآن است؟ آیا برای هر کدام دلیل و حجتی از قرآن می‌توانید بیاورید؟						
۳۶	چقدر در هر کاری به خدا رجوع می‌کنید و از او کمک می‌خواهید؟						
۳۷	چه میزان از آیات قرآن را می‌فهمید و آنها را در زندگی به کار می‌گیرید؟						
۳۸	چه میزان تعاملات و گفتگوهایتان با دیگران منجر به ارتقاء روابط شما با دیگران می‌شود؟						
۳۹	چه میزان می‌توانید خیر را از شر و نفع و ضرر را در زندگی‌تان از یکدیگر تمایز دهید؟						
۴۰	در مواجهه با نظرات مشاوران و کارشناسان یک امر چه میزان پذیرش دارید؟ (به سهولت و آسانی می‌پذیرید، به سختی و دشواری قانع می‌شوید، نیاز به دلیل و برهان دارید، لجبازی کرده و در عین آنکه حق را می‌فهمید در مقابل انجام و پذیرش مقاومت می‌کنید)						
۴۱	چه میزان با دیگران مجادله نمی‌کنید؟						
۴۲	چه میزان تمایل به گفتگو و صحبت کردن با دیگران دارد؟						
۴۳	چه میزان سعی بر پرگویی ندارید؟						
۴۴	چه میزان سعی بر عیب جوئی و بدگویی ندارید؟						
۴۵	چه میزان سکوت دارید؟						
۴۶	چه میزان در شنیدن سخنان دیگران بردبار و صبور هستید؟						
۴۷	چه میزان در گفتگو با دیگران گشاده‌رو، آسان گیر و نرم هستید؟						
۴۸	چه میزان در صدد پوشاندن عیب‌های دیگران برمی‌آید؟						

ردیف	گویه‌ها	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴۹	چه میزان در میان کلام دیگران سخن نمی‌گویید؟						
۵۰	چه قدر می‌دانید که چه چیزهایی را نباید شنید؟						
۵۱	چه میزان به شایعات اجتماعی گوش نمی‌دهید؟						
۵۲	چه میزان دیگران را از شنیدن شایعات پرهیز داده و حسن ظن به دیگران منتقل می‌کنید؟						
۵۳	چه میزان از شنیدن موسیقی و شنیداری‌های لهو، لغو، غناء پرهیز دارید؟						
۵۴	چه میزان به قرآن به عنوان "احسن قول" گوش فرا می‌دهید؟						
۵۵	چه میزان در مقابل کسانی که سخنان بیهوده و باطل می‌زنند می‌توانید با کرامت با ایشان برخورد کرده و به آرامی از کنار آن عبور کرده یا آن را نشنیده بگیرید؟						
۵۶	چه میزان در مسائل و موضوعات مربوط به ساختار وجودی انسان به کارشناسان علوم دینی رجوع می‌کنید؟						
۵۷	چه میزان توان برقراری تعاملات و گفت و شنود با پدر و مادر دارید؟						
۵۸	چه میزان اوامر پدر و مادر را اطاعت می‌کنید؟ و این امر چه میزان با رضایت درونی محقق می‌شود؟						
۵۹	آیا پدر خود را به عنوان ولی می‌توانید به طور کامل پذیرفته و از امر او اطاعت کنید؟						
۶۰	چه میزان در مواجهه با کلام حق و سخن متخصص لجبازی می‌کنید؟						
۶۱	چه میزان در مقابل همه افراد جامعه تواضع و افتادگی دارید؟						
۶۲	"هر سخنی را نمی‌توان به هر کسی زد" چه میزان این را رعایت می‌کنید؟						
۶۳	همه ما می‌دانیم که باید با هر مخاطبی در هر سن و سالی متناسب با سن و شرایط شنونده کلام خود را تغییر دهیم، چه میزان مهارت گفت و گو با سنین مختلف با شرایط مختلف را دانسته و به آن علم دارید؟ چه میزان می‌توانید علم خود را در عمل پیاده کرده و به اجرا بیاورید؟						
۶۴	چه میزان توانایی دارید که تعاملات خود را با دیگران در جامعه گسترش دهید؟						
۶۵	چه میزان می‌توانید با اقشار مختلف جامعه و مردم هم کلام شده، گفت و شنود داشته باشید؟						

اکنون با توجه به امتیازهایی که به خود داده‌اید، نمره نهایی خود را محاسبه کرده، از نمره صفر تا ۱۳۰، تفکر شنیداری شما احتیاج به توجه و ارتقای بیشتری دارد، از نمره ۱۳۱ تا ۲۶۰، وضعیت شما مناسب است و باید تلاش بیشتری برای تثبیت تفکر شنیداری در خود انجام دهید. از نمره ۲۶۱ تا ۳۹۰، برای کامل شدن فضل و توان خود در تفکر شنیداری در وضعیت خود استمرار داشته و به دنبال برطرف کردن نقاط ظریف باقی‌مانده باشید. برای ارتقای خود در هر سه حالت می‌توانید به کتاب تفکر شنیداری رجوع کنید.