نسخه فارسی

زیرمقیاس تعالی خود کلونینگر

دکتر نیما قربانی

استاد دانشگاه تهران

عبارات ۱۵-۱. در این قسمت با توجه به صحت هریک از عبارات درباره خود گزینه صحیح یا غلط را علامت بزنید.

|  |  |
| --- | --- |
| **۱.غلط** | **۲.صحیح** |

1. اغلب در حالت آرامش به شکل غیر منتظره ای جرقّه هایی از بصیرت و بینش در ذهنم زده می شود.
2. اغلب احساس قوی روحی و عاطفی با همه ی افراد دور و برم دارم.
3. اغلب احساس می کنم که بخشی از یک نیروی معنوی هستم که کلّ حیات وابسته به آن است.
4. عاشق شکفتن گل های بهاری هستم، همان طور که شیفته ی دیدن یک دوست قدیمی ام.
5. گاهی اوقات آن چنان خود را متّصل به طبیعت احساس می کنم که به نظرم می رسد همه چیزها، اجزاء تشکیل دهنده‌ی یک ارگانیسم (موجود ) زنده هستند.
6. انگار دارای " حسّ ششم " هستم که گاهی اوقات به من می گوید که چه چیزی می خواهد اتّفاق بیفتد.
7. گاهی اوقات احساس کرده ام که بخشی از وجودی هستم که از نظر زمان و مکان هیچ حد و مرزی ندارد.
8. گاهی احساس می کنم که با دیگران یک پیوند معنوی دارم که نمی توان آن را در قالب کلمات بیان کرد.
9. گاهی احساس کرده ام که زندگی من به وسیله ی یک نیروی معنوی که فراتر از انسان ها است، هدایت می شود.
10. غالباً آن چنان جذب انجام کاری که انجام می دهم می شوم که گذشت زمان را فراموش می کنم بی آنکه زمان و مکان را حس کنم.
11. من تا کنون آن چه در توان داشته ام، برای پدید آوردن دنیایی دوستانه تر و جلوگیری از فقر و بی عدالتی به کار گرفته ام.
12. من تجربه هایی داشته ام که احساس کرده ام با یک قدرت معنوی شگفت انگیز در تماس هستم.
13. لحظاتی با نشاط داشته ام، که در آن ناگهان یک احساس شفّاف و عمیق " یکی بودن با تمام موجودات " به من دست داده است.
14. اعتقاد دارم که کلّ حیات به یک نظم و قدرت معنوی وابسته است که به طور کامل نمی توان آن را توصیف کرد.
15. اغلب وقتی به چیزی معمولی نگاه می کنم، اتفّاق جالبی رخ می دهد، بدین ترتیب که احساس می کنم که گویی برای اوّلین بار است که آن را می بینم.

افرادی که نمره ی بالا در تعالی خود می آورند، مستعد تجربه ی اوج هستند؛ جهان را به هر شکلی پذیرا هستند؛ تمایل به آرمان گرایی دارند؛ تجربه و در هم آمیختن با محیط و طبیعت آن ها را دچار فراموشی از خود می کند؛ صلح طلب هستند؛ به محیط زیست توجه نشان می دهند؛ تجربه های فرا – حسّی را باور دارند؛ به هنر علاقه مندند.

در مقابل، افرادی که نمره ی کم می آورند، قدرت تصوّر ذهنی پایینی دارند؛ تحمّل ابهام و عدم قطعیت را ندارند؛ زیاد تحت تأثیر قرار نمی گیرند؛ برای دیگران کِسل کننده هستند؛ نسبت به طبیعت احساس مسئولیت نمی کنند؛ مادّی گرا و عینیت زده هستند.

نمره­گذاری: سوال معکوس ندارد