

जीवन की सार्थकता को खोजना कई लोगों के लिए काफी महत्वपूर्ण है। जीवन के सुखद और दुःखद क्षणों में, जीवन की विभिन्न दशाओं में यह प्रश्न सामने आ खड़ा होता है।

निम्न दिया गया भाग में हम आप से आप के जीवन के कुछ ऐसे क्षेत्र, जो आप को अपने **जीवन को सार्थक बनाते हैं**, के बारे में पूछना चाहते हैं। इन क्षेत्रों को आप **जीवन की धुरी** बताने वाले, **जीवन को अहमियत देने वाले** माना जा सकता है। संक्षेप में यह ऐसे तत्व हैं जिन के लिए जीवन जिया जा सकता है।

यह स्वाभाविक है कि व्यक्ति व्यक्ति में ऐसे **अलग अलग क्षेत्र** होते हैं। इस लिए इन प्रश्नों को सही या गलत बताकर उत्तर नहीं दिया जा सकता है। इन प्रश्नों का जहा तक ईमानदारी से उत्तर देना और आपके व्यक्तिगत क्षेत्रों के बारे में ही आकलन देना सर्वोत्तम है। आप अपना वर्तमान स्थिति को ही संदर्भ के रूप में लें।

कृपया पहले आप अपने जीवन को सार्थक बनाने वाले क्षेत्रों का चयन करें। इन क्षेत्रों के संबंध में वर्तमान में आप कितने संतुष्ट हैं या कितने असंतुष्ट है इसकी अनदेखी करते हुए आप इनका चयन करें। इनकी संख्या या क्रम के बारे में चिंता न करें।

यह सुनिश्चित करें कि आप ने पिछले पन्ने में जो क्रम दिया है उसी क्रम का अनुसरण इस पन्ने में भी करें। वर्तमान स्थिति का संदर्भ लें।

कृपया हर क्षेत्र के बारे में आप कितने **संतुष्ट या असंतुष्ट** है इसका मूल्यांकन करें। एक एक क्षेत्र आप के जीवन की सार्थकता पर कितना सकारात्मक या नकारात्मक प्रभाव रखता है यह बताएं।

आप कितने संतुष्ट हैं	पूरी तरह से असंतुष्ट	बीच की स्थिति	पूरी तरह से संतुष्ट				
क्षेत्र क्रमांक 1	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 2	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 3	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 4	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 5	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 6	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)
क्षेत्र क्रमांक 7	(-3)	(-2)	(-1)	0	(+1)	(+2)	(+3)

कृपया हर क्षेत्र आप के जीवन की सार्थकता के लिए कितना **अहम** है या नहीं है इसका मूल्यांकन करें। हर क्षेत्र में अंतर दिखाने के लिये सभी संख्याओं का ध्यान से अध्ययन करें।

क्षेत्र क्रमांक 1 _____

क्षेत्र क्रमांक 2 _____

क्षेत्र क्रमांक 3 _____

क्षेत्र क्रमांक 4 _____

क्षेत्र क्रमांक 5 _____

क्षेत्र क्रमांक 6 _____

क्षेत्र क्रमांक 7 _____

कितना अहम	कोई अहमियत नहीं	अहम	बहुत अहम	अत्यधिक महत्व				
क्षेत्र क्रमांक 1	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 2	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 3	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 4	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 5	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 6	0	1	2	3	4	5	6	7
क्षेत्र क्रमांक 7	0	1	2	3	4	5	6	7