

ضمیمه ۱: تست پرسشنامه رفتاری - شخصیتی چاکرا

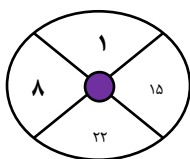
لطفاً جملات زیر با سرعت بالا مطالعه نمایید و جواب بلی یا خیر به آن‌ها بدهید. با پاسخ به سؤالات زیر متوجه می‌شوید کدام چاکراها در شما مسدود یا فعال است. در صفحه بعد شما تصویری می‌بینید که هفت چاکرا به شکل دایره کشیده شده است و هر دایره شامل چهار بخش و چهار عدد است. کافی است پس از پاسخ به سؤالات شماره سؤالاتی را که به آن‌ها پاسخ "بلی" داده‌اید را در دایره‌ها رنگ کنید.

پرسشنامه رفتاری - شخصیتی چاکرا

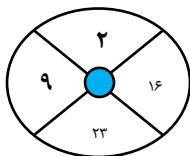
ردیف	سؤالات	الف	ب
۱	من خودم را در هم آهنگی با جهان هستی و کائنات می‌بینم.	بلی	خیر
۲	الهامات بر من تقریباً به خوبی آشکار می‌شوند.	بلی	خیر
۳	من حرف و منظور خود را به خوبی می‌توانم بیان کنم.	بلی	خیر
۴	من ارتباطی پر هیجان با همنوعان خود دارم.	بلی	خیر
۵	من هر آنچه را که در دلم می‌گذرد به راحتی به بیرون می‌ریزم.	بلی	خیر
۶	من اغلب دارای نیروی حیاتی، شادی و نشاط زندگی هستم.	بلی	خیر
۷	من دوست دارم که خودم را به حرکت و تحرک وادارم و بدنم را احساس کنم.	بلی	خیر
۸	برای من آسان است که مراقبه کنم و آرامش درونی خود را پیدا کنم.	بلی	خیر
۹	من خیلی خوب می‌توانم تمرکز حواس داشته باشم.	بلی	خیر
۱۰	من در مقابل دیگران دارای اعتمادبه‌نفس و ترس هستم.	بلی	خیر
۱۱	من از احساس تنهایی و تنها شدن ترس بسیاری دارم.	بلی	خیر
۱۲	غذا خوردن برای من مثل یک میل و تفریح بزرگ، لذت‌بخش است.	بلی	خیر
۱۳	من می‌دانم که چگونه از زندگی لذت ببرم.	بلی	خیر
۱۴	من خودم را هیچ‌گاه در نگرانی و ترس فرو نمی‌برم و به نگرانی وانمی‌دارم.	بلی	خیر
۱۵	من وجود جهان دیگری (آخرت) را باور داشته و آن را جدی می‌پندارم.	بلی	خیر
۱۶	من همیشه و یا غالباً در فکری در مورد دنیا و آخرت فرو می‌روم.	بلی	خیر
۱۷	من می‌توانم افکارم را به راحتی در قالب جمله و کلمات بیان کنم.	بلی	خیر
۱۸	برای من عشق مهم‌ترین نیرو و قدرتی به نظر می‌رسد که می‌تواند وجود داشته باشد.	بلی	خیر
۱۹	در درون خود احساس امنیت و آرامش می‌کنم و به آسانی به شک و تردید نمی‌افتم.	بلی	خیر
۲۰	من انسانی به شدت عاشق، شیفته و شیدا هستم.	بلی	خیر
۲۱	من در ارتباطی تنگاتنگ با طبیعت هستم.	بلی	خیر
۲۲	روح اصلی و ازلی من در جهان دیگر قرار دارد.	بلی	خیر
۲۳	من خواب‌های رنگی می‌بینم.	بلی	خیر
۲۴	من به چیزهای بسیاری علاقه دارم.	بلی	خیر
۲۵	من این نیاز را در خود می‌بینم که تحت تأثیر کارهای هنری قرار بگیرم.	بلی	خیر
۲۶	من احساس‌هایم را غالباً از طریق بدنم حس می‌کنم.	بلی	خیر
۲۷	روابط جنسی برای من مهم است.	بلی	خیر
۲۸	من به آینده و زندگی‌ام اعتماد کامل دارم.	بلی	خیر

نمره‌گذاری

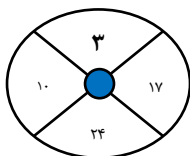
تمام پرسش‌هایی که به آن‌ها پاسخ مثبت داده‌اید را در خانه مربوط به خود رنگ کنید.



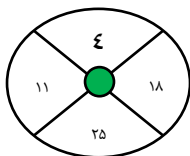
چاکرا هفتم



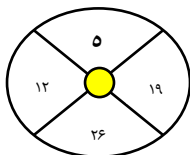
چاکرا ششم



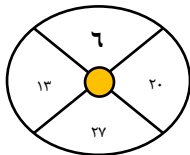
چاکرا پنجم



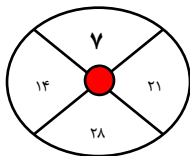
چاکرا چهارم



چاکرا سوم



چاکرا دوم



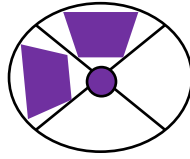
چاکرا اول

حالا شما یک تصویر رنگ‌شده از هفت چاکرای خود دارید. با دیدن قسمت‌های رنگ شده شما متوجه می‌شوید که چند درصد از آن چاکرا در شما فعال است و قسمت‌هایی که خالی است نشانگر عدم فعالیت در آن چاکراست.

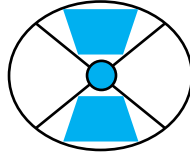
نحوه مشخص کردن انسداد در چاکرا

اکنون یک بار دیگر تمام سؤالات را بخوانید و به هر پرسش که کاملاً و قاطعانه پاسخ منفی یا خیر می‌دهید بر روی شماره همان سؤال در دایره‌ها یک دایره کوچک بکشید یا آن خانه را با ضربدر مشخص نمایید. اکنون متوجه می‌شوید که در کدام چاکرا دچار انسداد هستید.

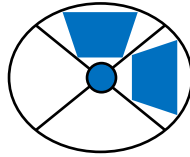
مثال ۱: تمام چاکراها به طور یکسان رشد کرده و هیچ انسدادی وجود ندارد.



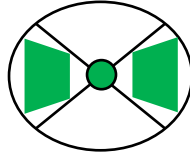
چاکرا هفتم



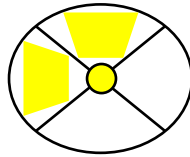
چاکرا هشتم



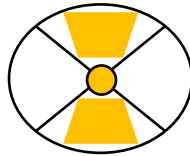
چاکرا پنجم



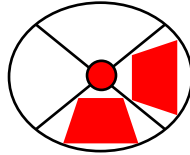
چاکرا چهارم



چاکرا سوم

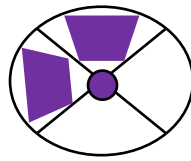


چاکرا دوم

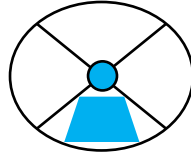


چاکرا اول

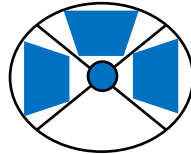
مثال ۲: چاکرای گلو و چاکرای قلب در این فرد از تسلط بیشتری برخوردار است و چاکرای پیشانی ضعیف است. در چاکرای شبکه خورشیدی یک انسداد وجود دارد.



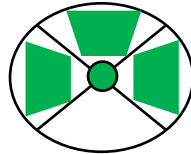
چاکرا هفتم



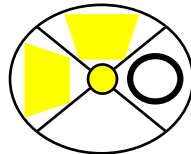
چاکرا هشتم



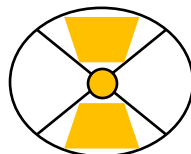
چاکرا پنجم



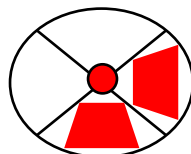
چاکرا چهارم



چاکرا سوم

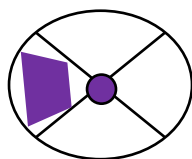


چاکرا دوم

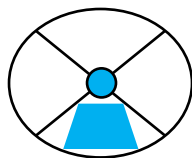


چاکرا اول

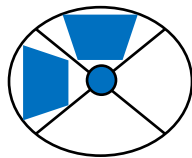
مثال ۳: چاکرای قلب فعال است و تسلط بیشتری دارد اما هم‌زمان دچار یک انسداد نیز است. چاکرای ریشه هم ضعیف و دارای انسداد است. چاکرای جنسیت غیرفعال است.



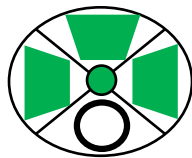
چاکرا هفتم



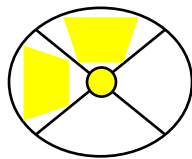
چاکرا هشتم



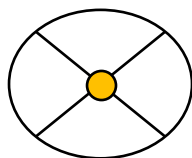
چاکرا پنجم



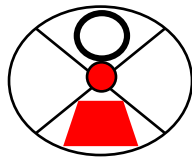
چاکرا چهارم



چاکرا سوم



چاکرا دوم



چاکرا اول

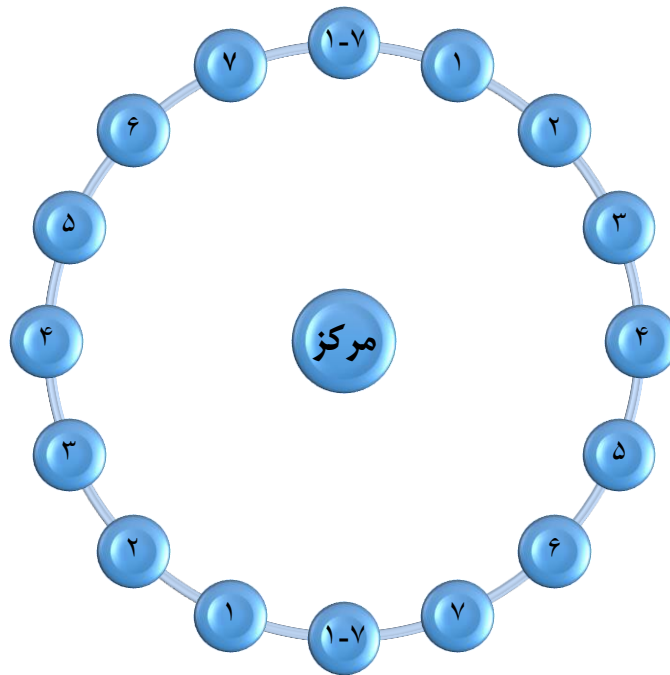
ضمیمه ۲: پاندول چاکرا

در این روش شما می‌توانید به وسیله یک پاندول و صفحه زیر از نحوه فعالیت چاکراهای خود با خبر شوید. شیوه کار به این صورت است که آرام می‌نشینید، پاندول را در دایره مرکز نگه می‌دارید و از خودتان سوالاتی را می‌پرسید و منتظر می‌مانید تا دستانتان حرکت کند. هیچ فشار، نیرو و تنش هم نیاز نیست، فقط آرام باشید. پاندول در واقع هیچ حرکتی از خود ندارد، کافی است شما به کوچک‌ترین حرکت ماهیچه‌هایتان اعتماد کنید.

سوالات زیر را می‌توانید پرسید:

- کدام چاکرا در من هم‌اکنون فعال‌ترین است؟
- کدام چاکرا در من هم‌اکنون ضعیف‌ترین است؟
- در کدام چاکرا دچار انسداد هستم؟
- باید کار کردن را با کدام چاکرا آغاز کنم؟

پس از پرسیدن سوالات ممکن است پاندول روی یک دایره برود و ممکن است که روی چند دایره برود. به عنوان مثال شما از خودتان پرسیده‌اید کدام چاکرا در من فعال‌ترین است، اگر فقط پاندول بر روی چاکرای ۴ آمد یعنی چاکرای قلب شما فعال‌ترین است، اما اگر هم‌زمان و به صورت چرخشی بر روی ۳، ۲، ۴ آمد یعنی سه چاکرای شما فعالیت بیشتری نسبت به سایر چاکراها دارند. به همین ترتیب در مورد چاکراهای دیگر می‌توانید عمل کنید.



در شکل بالا هر دایره نماد شماره چاکرای مورد نظر در بدن شماست.

معنای دایره ۱-۷ : همان طور که در تصویر می‌بینید غیر از عدد چاکراها، دو دایره به نام ۱-۷ نیز وجود دارد. اگر پان دل روی این قسمت چرخید بر اساس پرسش‌هایی که شما از خودتان می‌پرسید جواب این گونه می‌تواند باشد که چاکراها در بدن شما به صورت یکسان فعال است و یا همه چاکراها در شما ضعیف عمل می‌کنند و نیاز به رشد و پرورش همه چاکراها دارید و یا اینکه ضمیر ناخودآگاه شما بین ۲ و ۳ چاکرا نمی‌تواند تصمیم‌گیری کند که شما باید درمان را از کدام چاکرا آغاز نمایید.

منبع: کتاب اطلس چاکراها گردآوری کالاشاترا گوویندا به ترجمه سرکار خانم مهناز مشرقی.