

شما می توانید خود را در ابعاد مختلف شناسایی کنید و با طرح سؤالات و جواب به آنها در زمینه شناخت خود، گام بردارید. پرسش از دیگران (پدر و مادر، دوستان همفکر و...) در مورد خودتان نیز می تواند در شناخت شما از خود راه گشا باشد. در اینجا نمونه ای از سؤالات خودشناسی آورده شده که می توانید آن ها را انتخاب کرده و پاسخ دهید.

ابعاد خودشناسی

بعد اعتقادی و مذهبی

۱. نقش خدا در زندگی شما چیست؟
۲. توسل به ائمه چه جایگاهی در زندگی شما دارد؟
۳. خط قرمزهای اعتقادی و مذهبی شما چیست؟
۴. چقدر به واجبات، محرمات و مستحبات دین مقید هستید؟
۵. چقدر به قسمت و تقدیر معتقد هستید؟

بعد اخلاقی

- خلق و خویهای خاص شما چیست؟ (زود رنج و حساس، کمی عصبی، مهربان و عاطفی و...)
- به طور مثال اگر با کوچک ترین مخالفتی با ایده ها و حرف هایتان به شدت می رنجید احتمال زود رنج بودن تان می رود.
 - اگر صفات و خلق و خویی در شما وجود دارد که پسندیده نیست یا از داشتن آن ها احساس خوشایندی ندارید بهتر است با برنامه ریزی درصدد رفع تدریجی آن ها باشید.
 - سعی کنید به دنبال فراگیری و ملکه کردن صفات نیک در وجودتان باشید به خصوص صفات و خلق و خوهایی که در زندگی آینده تان مؤثرند مثل (گذشت، مهربورزی و...)

بعد فرهنگی

ارزش، هنجار، باور، اخلاقیات، عادات، آداب و رسوم، نحوه زندگی خانوادگی، مراسم و آیین ها، سلیق، الگوها، معاشرت ها، نحوه ی برقراری ارتباطات، اعتقادات و... همگی اجزای تشکیل دهنده ی فرهنگ هستند.

۱. الگوی شما در زمینه های مختلف (مذهبی، اخلاقی، تحصیلی و...) کیست؟ الگوی خانواده تان چه طور؟
۲. اخلاقیات خاص خانواده شما در برخورد با دیگران و با یکدیگر در جمع خانواده چگونه است؟
۳. آیا شما ملزم به رعایت احترام به دیگران هستید یا خیر؟ خانواده تان چطور، آیا خود را ملزم می دانند؟
۴. خود و خانواده تان را از لحاظ پایبندی به اعتقادات مذهبی چگونه ارزیابی می کنید؟

۵. ویژگی اخلاقی حاکم بر خانواده ی شما چیست؟ (خانواده ای آرام، صبور، کاملاً رسمی، مقید به رعایت اصولی خاص، مهمان نواز، مؤدب و خونگرم و...)

۶. مراسم شادی و عزا در خانواده شما به چه طریق برگزار می شود، آیا رسوم خاصی دارید که به آن ها پایبند باشید؟

۷. چقدر مهمان نوازید و به معاشرت و رفت و آمد با دیگران تمایل دارید؟ خانواده تان چه طور؟

۸. در معاشرت با دیگران آداب مهمان داری و پذیرایی شما چگونه است؟

۹. خرافات در زندگی شما چه جایگاهی دارد؟

۱۰. آیا در کل با فرهنگ خانواده خود همسو هستید یا خیر؟

بعد سلامتی

۱. آیا بیماری خاص روحی یا جسمی دارید؟ در صورت داشتن، آیا درمان پذیر است؟

۲. چقدر در مورد بیماری خود اطلاعات دارید؟

۳. در صورت داشتن بیماری مزمن، با آن کنار آمده اید؟

۴. آیا بیماری شما مانعی برای ازدواج محسوب می شود یا خیر؟ نظر پزشک در این مورد چیست؟

بعد خصلت های شخصیتی (درون گرا، برون گرا)

۱. آیا حضور در جمع و برقراری ارتباطات اجتماعی شما را خرسند می کند؟

۲. آیا توانایی و تمایل دارید که افکار و احساسات تان را به راحتی بیان کنید؟

اگر بیشتر دوست دارید تنها باشید، تمایل به حضور در بین افراد را ندارید، از حضور و اظهار نظر در میان جمع معذیبید و مسائلی از این دست، این نشان می دهد که شما فردی درونگرا هستید و اگر از حضورتان در میان اجتماع احساس خوبی دارید، توانایی و علاقه صحبت در حضور دیگران را دارید و در ابراز احساسات مشکلی ندارید این نشان می دهد که شما برون گرا هستید.

بعد خانواده

۱. اعضای خانواده شما چند نفرند؟ خلیقات خاص هر کدام چیست؟

۲. فوت پدر و مادر یا طلاق آن ها (در صورت وقوع) چه تأثیری روی شما داشته است؟ و برای بهبود اوضاع آیا اقدامی کرده اید؟

۳. آیا خانواده شما با اعتیاد یا انواع بزه مواجه بوده است؟ واکنش شما و دیگر اعضا در این باره چگونه بوده است؟

بعد اقتصادی

۱. شاخصه های رفاه اقتصادی برای شما و خانواده تان چگونه تعریف می شود؟

۲. آیا فعالیت های اقتصادی دارید؟

۳. چقدر مقید به رزق حلال، پرداخت خمس و زکات مال، برکت رزق، انفاق، صدقه و... هستید؟

۴. آیا با پس انداز کردن موافقید؟ آیا پس اندازی دارید؟

۵. تعریف شما از صرفه جویی و ولخرجی چیست؟ خودتان صرفه جویید یا ولخرج؟

۶. اگر در وضعیت اقتصادی بالایی قرار دارید آیا در خود قدرت تطبیق با شرایط مالی متوسط یا پایین را می بینید؟

اگر با کم شدن رفاه اقتصادی تان حس می کنید آرامش خود را از دست می دهید، خوب است بدانید که مسائل اقتصادی برای شما اهمیت ویژه ای دارد.

بعد اجتماعی

۱. چقدر با اجتماعات خارج از خانه در تعاملید؟

۲. حضور یا عدم حضور در اجتماع چقدر برای شما اهمیت دارد؟

۳. آیا در خود علاقه و توانایی مسؤلیت پذیری در گروه های اجتماعی را می بینید؟

بعد ظاهری

۱. از نظر ظاهری و اندام در چه وضعیتی قرار دارید؟

۲. ظاهری زیبا یا معمولی دارید؟ آرایش می کنید یا خیر؟

خوب است بدانید وضعیت ظاهری عنایت خداست و ما نقشی در انتخاب آن نداشته ایم. اگر دارای حسن صورت هستید، مراقب باشید مغرور نشوید، این زیبایی پایدار نیست و اگر ظاهر جذابی ندارید حتماً خداوند صفات و ویژگی های مثبتی در شما قرار داده است، سعی کنید آن ها را تقویت کنید. داشتن سیرت زیبا مهم است نه صورت زیبا.

۳. چگونه پوششی را استفاده می کنید؟

۴. آیا پوشش خود را متناسب با شرع و عرف عقلایی جامعه و... می دانید؟

۵. نظرتان راجع به پوشش های مد روز چیست

۶. به نظافت شخصی و آراستگی لباس چقدر اهمیت می دهید؟

۷. به نظر شما آیا لباس معرف شخصیت فرد است؟

بعد سیاسی

۱. مسائل سیاسی چقدر برای شما مهم است؟

۲. آیا سیاست با دین مرتبط است؟

۳. اخبار کشور را دنبال می کنید یا نه؟

۴. نظر شما راجع به رهبری جامعه چیست؟

۵. آیا در راهپیمایی ها و انتخابات شرکت می کنید؟

۶. شرکت در نماز جمعه چقدر برای شما اهمیت دارد؟

۷. آیا عضو حزب یا گروه سیاسی خاصی هستید؟

۸. اگر کسی در مقابل نظرات سیاسی شما جبهه گیری کند واکنش شما چیست؟

بعد سلیقه

۱. تفریحات شما چیست؟

۲. در اوقات فراغت چه کارهایی انجام می دهید که از انجام آن ها لذت می برید؟

۳. از میان تفریحات و سرگرمی هایی که عموم مردم انجام می دهند، چه تفریحی شما را آزار می دهد؟ چه نوع سرگرمی هایی را دور از شأن خود می دانید؟

۴. آیا در مورد نوع تغذیه، مسائل هنری (علاقه به رنگ خاص، موسیقی خاص و...) سلیقه مشخصی دارید؟

بعد استعداد تحصیلی

۱. مدرک تحصیلی شما چیست؟

۲. آیا از رشته ای که در آن درس خوانده اید راضی هستید؟

۳. برنامه علمی آینده تان چیست؟ آیا قصد ادامه تحصیل دارید؟

۴. سطح قوت و توان تحصیلی تان را در چه حد می دانید؟

۵. آیا با توجه به استعداد و قوت تحصیلی تان، برای خود، آینده علمی، اقتصادی و... خاصی را پیش بینی کرده اید؟

بعد هوشی

سطح هوش خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ میزان پذیرش و یادگیری شما در فهم و درک مطالب چقدر است؟

آیا مطالب و موضوعات را به سهولت فرا می گیرید یا به سختی؟