



જીવન પરિવર્તન સંસ્થા

- **psychological test**

- સ્વભાવ (MBTI + Big Five)
- બુદ્ધિ (Multiple Intelligence)
- રસ / રુચિ (RIASEC)
- મૂલ્ય / ધ્યેય (SVS test)
- નિર્ણય શૈલી (Decision Style test)
- શૈક્ષણિક શૈલી / લર્નિંગ સ્ટાઈલ (VARK test)
- પરિસ્થિતિ (સામાજિક , આર્થિક , ભૌગોલિક)





જીવન પરિવર્તન સફર

- **psychological test**

- **MBTI TEST**

- E : બહિર્મુખી (Extrovert) : લોકોમાં ઉર્જા મેળવે..
- I : આંતર્મુખી (Introvert) : એકલામાં ઉર્જા મેળવે..
- S : અનુભવ (Sensing) : હકીકત, વર્તમાન, અનુભવ પર આધારિત..
- N : કલ્પના (Intuition) : ભવિષ્ય, સંકેતો, શક્યતાઓ પર આધારિત..
- T : વિચાર (Thinking) : તર્ક અને યોગ્યતા પરથી નિર્ણય લે..
- F : લાગણી (Feeling) : લાગણી અને સંબંધો પરથી નિર્ણય લે..
- J : આયોજન (Judging) : વ્યવસ્થા, યોજના અને નિયમ પસંદ કરે..
- P : ઓપન (Perceiving) : સ્વતંત્રતા, અવકાશ અને બદલાવ પસંદ કરે..

● MBTI TEST

- ISTJ : આંતર્મુખી + અનુભવો + વિચાર + આયોજન જવાબદાર, વિવિધ અને નિયમપ્રિય વ્યક્તિ..
- ISFJ : આંતર્મુખી + અનુભવો + લાગણી + આયોજન સેવા આપનાર, સંભાળ રાખનાર..
- INFJ : આંતર્મુખી + કલ્પના + લાગણી + આયોજન માર્ગદર્શક, સંવેદનશીલ નેતા..
- INTJ : આંતર્મુખી + કલ્પના + વિચાર + આયોજન વિઝનરી, વ્યૂહરચનાકાર..
- ISTP : આંતર્મુખી + અનુભવ + વિચાર + ઓપન પ્રયોગશીલ, ટેકનિકલ નિપુણ..
- ISFP : આંતર્મુખી + અનુભવ + લાગણી + ઓપન શાંત પ્રેમી, કલાપ્રેમી..
- INFP : આંતર્મુખી + કલ્પના + લાગણી + ઓપન સપનાવાળો, મધ્યસ્થ..
- INTP : આંતર્મુખી + કલ્પના + વિચાર + ઓપન વિચારક, શોધખોળ કરનાર..
- ESTP : બહારમુખી + અનુભવ + વિચાર + ઓપન જોખમ લેનાર, તરત પગલું ભરનાર..
- ESFP : બહારમુખી + અનુભવ + લાગણી + ઓપન રોમાંચપ્રેમી, મોજશોખી..
- ENFP : બહારમુખી + કલ્પના + લાગણી + ઓપન ઉત્સાહી, પ્રેરણાદાયી..
- ENTP : બહારમુખી + કલ્પના + વિચાર + ઓપન ચર્ચાકાર, નવીન વિચારક..
- ESTJ : બહારમુખી + અનુભવ + વિચાર + આયોજન વ્યવસ્થાપક, નેતા..
- ESFJ : બહારમુખી + અનુભવ + લાગણી + આયોજન સંગઠક, સમર્પિત લોકો માટે કામ કરનાર..
- ENFJ : બહારમુખી + કલ્પના + લાગણી + આયોજન શિક્ષક, પ્રેરક નેતા..
- ENTJ : બહારમુખી + કલ્પના + વિચાર + આયોજન કમાન્ડર, CEO મટિરિયલ..

• MBTI TEST

- ISTJ – જવાબદાર અને નિયમપ્રિય..
- ગુણધર્મ : વ્યાવહારિક , જવાબદાર , વિશ્વસનીય..
- શક્તિ : આયોજનમાં પ્રભાવશાળી , નિયમ પાલન , કામમાં નિષ્ઠા..
- પડકાર : લાગણીઓ વ્યક્ત કરવામાં મુશ્કેલી , બદલાવ સ્વીકારવામાં થોડી અસમર્થતા..
- કારકિર્દી : એકાઉન્ટિંગ , એડમિનિસ્ટ્રેશન , લૉ , મેનેજમેન્ટ..
- ISFJ – સંભાળ રાખનાર અને સહાનુભૂતિશીલ..
- ગુણધર્મ : આરામદાયક , સેવાનો ભાવ , વિશ્વાસપાત્ર..
- શક્તિ : શાંતિપૂર્વક સંભાળવું , જવાબદારીથી કામ કરવું..
- પડકાર : પોતાની જરૂરિયાતો ભૂલી જાય , બદલી પરિસ્થિતિમાં થોડી અસમર્થતા..
- કારકિર્દી : શિક્ષક , કાઉન્સેલર , નર્સિંગ , સેવા ક્ષેત્રો..
- INFJ – માર્ગદર્શક અને કલ્પનાશીલ..
- ગુણધર્મ : આંતરિક વિઝન ધરાવનાર , ઉદ્દેશ્યથી પ્રેરિત..
- શક્તિ : ઊંડા સંબંધો બાંધે , ભવિષ્ય માટે દ્રષ્ટિ હોય..
- પડકાર : વધારે પરફેકશનિસ્ટ , જાતને વધુ દબાવે..
- કારકિર્દી : રાઈટર , કાઉન્સેલર , લીડર , માનવ સેવા..
- INTJ – વ્યૂહરચનાકાર અને દ્રષ્ટિવાળો..
- ગુણધર્મ : બુદ્ધિશાળી , આત્મવિશ્વાસી , દૃઢ..
- શક્તિ : વ્યૂહરચના બનાવવામાં માસ્ટર , સ્વતંત્ર વિચારક..
- પડકાર : વધારે ક્રિટિકલ , લાગણીઓ સમજવામાં ઓછું મન..
- કારકિર્દી : સાયન્ટિસ્ટ , સ્ટ્રેટેજી મેનેજર , ટેકનોલોજી , ઉદ્યોગપતિ..
- ISTP – ટેકનિકલ નિપુણ અને અસરકારક..
- ગુણધર્મ : શાંત , વ્યવહારુ , કાર્યકુશળ..
- શક્તિ : સમસ્યાઓનું તરત હલ , હેન્ડ્સ-ઓન કામમાં કુશળ..
- પડકાર : લાગણી વ્યક્ત ન કરવી , લાંબા સમયના પ્લાનમાં રસ ઓછો..
- કારકિર્દી : એન્જિનિયર , મેકેનિક , સ્પોર્ટ્સ , ઈમર્જન્સી સેવા..
- ISFP – શાંત પ્રેમી અને કલાપ્રેમી..
- ગુણધર્મ : નમ્ર , સહાનુભૂતિશીલ , સૌંદર્યપ્રેમી..
- શક્તિ : દયાળુ , સર્જનાત્મકતા , પ્રસન્નતાપૂર્વક જીવવું..
- પડકાર : ટફ થર્યામાં ભાગ ન લેવું , ટફ નિર્ણયમાં મુશ્કેલી..
- કારકિર્દી : ડિઝાઇન , મ્યુઝિક , આર્ટ , કેરિંગ પ્રોફેશન..
- INFP – મધ્યસ્થ અને સપનાવાળો..
- ગુણધર્મ : આદર્શવાદી , કરુણાભરેલો , આત્મવિચારક..
- શક્તિ : ઊંડા અર્થ શોધે , સર્જનાત્મક , લોકોની મદદ કરવા તૈયાર..
- પડકાર : પ્રેક્ટિકલ બાબતોમાં રસ ઓછો , અસ્વસ્થતા ઝડપથી થાય..
- કારકિર્દી : લેખક , કાઉન્સેલર , તથ્ય શોધક , સામાજિક સેવા..
- INTP – શોધખોળ કરનાર અને વિચારક..
- ગુણધર્મ : અન્વેષક , વિચારોમાં ડૂબેલો , લોજિકલ..
- શક્તિ : તર્કશક્તિ , નવી સિસ્ટમ શોધવામાં કુશળ..
- પડકાર : લાગણીઓ પર ઓછું ધ્યાન , કમબદ્ધતા ઓછી..
- કારકિર્દી : સાયન્ટિસ્ટ , ડેવલપર , રિસર્ચર , પ્રોફેસર..

● MBTI TEST

- ESTP – એક્શન મેન અને જોખમ લેનાર..
- ગુણધર્મ : ઉર્જાવાન , તરત પગલું ભરનાર , ધ્યેયવાન..
- શક્તિ : લોકો સાથે સરળતાથી જોડાય , ઝડપી નિર્ણય લેશે..
- પડકાર : લાંબા સમયના આયોજનમાં ઓછો રસ , કમપદ્ધતા ઓછી..
- કારકિર્દી : માર્કેટિંગ , એડવેન્ચર સ્પોર્ટ્સ , સેલ્સ , ઉદ્યોગ..
- ESTJ – વ્યવસ્થાપક અને નેતા..
- ગુણધર્મ : સંગઠનશક્તિ ધરાવનાર , સિસ્ટમમાં શ્રદ્ધા ધરાવનાર..
- શક્તિ : વ્યવસ્થિત રાખે , નિયમોનું પાલન કરે , સમર્થ નેતા..
- પડકાર : વધારે કઠોર , લાગણીગમ્મત ઓછી થાય..
- કારકિર્દી : મેનેજમેન્ટ , લોજિસ્ટિક્સ , પોલીસ , લીડરશીપ..
- ESFP – મોજશોખી અને પ્રસ્તુત કરનાર..
- ગુણધર્મ : આનંદી , લોકપ્રિય , મસ્તીમાં રહેનાર..
- શક્તિ : સમાજમાં ખુશી ફેલાવવી , લોકો જોડે સરળતાથી જોડાય..
- પડકાર : ગભરાટથી દૂર ભાગવું , વધારે ફન તરફ ઝુકાવ..
- કારકિર્દી : આર્ટ , મ્યુઝિક , ઇવેન્ટ મેનેજમેન્ટ , હોટેલ મેનેજમેન્ટ..
- ESFJ – સંભાળ લેનાર અને સમર્પિત..
- ગુણધર્મ : મિત્રતા પ્રીતિ રાખે , હમેશા સહાય માટે તૈયાર..
- શક્તિ : લોકોનું ભલું જોઈએ , સમૂહમાં મજબૂત બનાવે..
- પડકાર : વધારે ખુશ રાખવાની વૃત્તિ , જાતને ભૂલી જાય..
- કારકિર્દી : શિક્ષક , નર્સ , હેલ્થકેર , સમાજ સેવા..
- ENFP – ઉત્સાહી અને પ્રેરક..
- ગુણધર્મ : સ્વતંત્ર , ઉત્સાહભર્યા , પ્રેરક વ્યક્તિ..
- શક્તિ : લોકો પ્રેરણા આપે , ક્રિએટિવ આઈડિયાજ લાવે..
- પડકાર : વધુ ઓવરથિંકિંગ , સરળતાથી બોર થાય..
- કારકિર્દી : રાઈટર , કોમ્યુનિકેટર , કોચ , મીડિયા..
- ENFJ – શિક્ષક અને પ્રેરક નેતા..
- ગુણધર્મ : સામાજિક નેતા , દ્રષ્ટિવાળું વ્યક્તિત્વ..
- શક્તિ : લોકોની ભાવનાઓ સમજે , નેતૃત્વમાં શ્રેષ્ઠ..
- પડકાર : પોતે બળજબરીથી પરફેક્ટ બનવાનો પ્રયત્ન કરે..
- કારકિર્દી : શિક્ષક , કોચ , મેન્ટર , ઓર્ગનાઈઝર..
- ENTP – ચર્ચાકાર અને નવીન વિચારક..
- ગુણધર્મ : ગતિશીલ , દલીલ કરનાર , નવી દિશાઓનો શોધક..
- શક્તિ : ચિંતનશક્તિ , ચર્ચા કરવી ગમે , નવી દિશાઓ શોધવી..
- પડકાર : પ્રોજેક્ટ પૂરો કરવો મુશ્કેલ લાગે , ટકાઉપણા ઓછું..
- કારકિર્દી : એન્ટ્રપ્રેન્યુર , માર્કેટિંગ , સ્ટાર્ટઅપ , સ્ટ્રેટેજી ડેવલપમેન્ટ..
- ENTJ – કમાન્ડર અને CEO મટિરિયલ..
- ગુણધર્મ : આત્મવિશ્વાસી , તકકર આપનાર નેતા , વ્યૂહરચનાકાર..
- શક્તિ : ટાસ્ક ઓરિએન્ટેડ , પ્રભાવશાળી નેતૃત્વ , મોટું વિચારવું..
- પડકાર : લાગણીઓ પર ઓછી લાગણી , ઓછી સહાનુભૂતિ..
- કારકિર્દી : CEO,લીડરશીપ , સ્ટ્રેટેજી , બિઝનેસ ડેવલપમેન્ટ..

• E : બહિર્મુખી.. (Extrovert)

vs

I : આંતર્મુખી.. (Introvert)

- હું ક્યારે વધારે આનંદ અનુભવું છું :
(A) લોકો સાથે વાતચીત કરીને..
(B) એકલા શાંતિથી રહીને..
- જ્યારે હું કોઈ પ્રસંગ કે ઇવેન્ટમાં હોવ ત્યારે :
(A) ઘણા લોકો સાથે બોલવાનું પસંદ કરું છું..
(B) થોડાક નજીકના મિત્રોની વચ્ચે રહું છું..
- જ્યારે હું નવા લોકોને મળું ત્યારે :
(A) ઉત્સાહ અનુભવું છું..
(B) થોડું શરમાવ છું કે સંકોચ અનુભવું છું..
- હું ક્યારે એન્જોય કે રિલેક્સ અનુભવું છું :
(A) સમૂહ પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લઈને..
(B) વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને..
- હું ક્યારે અંદરથી ઊર્જા મેળવું છું :
(A) લોકો સાથે વાર્તાલાપ કે પ્રવૃત્તિ કરીને..
(B) મારી અંદરની દુનિયામાંથી..
- હું ક્યારે વધારે ખુશ રહું છું :
(A) જાહેર સ્થાનોમાં સમય વિતાવીને..
(B) ઘર અને શાંતિભર્યા સ્થળે રહીને..
- નવી જગ્યાએ જઈએ ત્યારે હું :
(A) તરત લોકો સાથે વાત કરું છું..
(B) પહેલા વાત ઓછી અને માહોલનું નિરીક્ષણ કરું..
- મને ક્યારે વધારે આનંદ આવે છે :
(A) લોકો સાથે પ્રસંગોમાં કે મેળામાં..
(B) પુસ્તક વાંચવામાં અથવા પ્રકૃતિમાં શાંતિથી..
- મને ક્યારે સારી રીતે દરેક બાબતો સમજાય છે :
(A) ચર્ચા દ્વારા..
(B) વિચારો અને ધ્યાન દ્વારા..
- જ્યારે ખાલી સમય મળે ત્યારે હું :
(A) મિત્રોને મળવા અને વાત કરવા જાવ ..
(B) શાંતિથી એકલા રહીને આરામ કરું..

- મારે નવા સંબંધ બનાવવામાં :
(A) સરળતા હોય છે..
(B) થોડો સમય લાગે છે..
- જ્યારે હું લોકોની વચ્ચે હોવ ત્યારે :
(A) વધુ વાત કરતા ઊર્જાવાન બનું..
(B) વધુ સાંભળતા શાંતિ અનુભવું..
- જ્યારે હું કોઈ સમૂહમાં હોઉં :
(A) લોકો સાથે જોડાવું સરળ લાગે છે..
(B) વધારે નિરીક્ષણ કરું અને શાંત રહું..
- મિત્રો સાથે હું :
(A) ઘણી વાર મળું અને વાત કરું..
(B) ઓછી વાર મળું પણ ઊંડા સંબંધ રાખું..
- જ્યારે મને પ્રશંસા મળું ત્યારે :
(A) જાહેરમાં મળેલી વધુ ગમે..
(B) વ્યક્તિગત રીતે મળેલી વધુ કિંમતી લાગે..
- હું ક્યારે એન્જોય કે રિલેક્સ અનુભવું છું :
(A) ગરમાગરમ ચર્ચાઓથી અને હસવાથી..
(B) શાંતિભર્યા વિચાર અને ચિંતનથી..
- મારે માટે વધુ આરામદાયક છે :
(A) સમૂહ પ્રવૃત્તિઓ..
(B) વ્યક્તિગત પ્રવૃત્તિઓ..
- મારી વાતચીતની શૈલી કેવી છે :
(A) ખુલ્લી અને સરળ..
(B) વિચારેલી અને શાંત..
- હું લોકો સાથે વાત કરતી વખતે :
(A) તરત જવાબ આપું..
(B) વિચાર્યા પછી જવાબ આપું..
- જ્યારે હું કોઈ નવા સ્થાન પર જાવ ત્યારે :
(A) તરત મિત્ર બનાવી શકું..
(B) સમય લઈ લોકો સાથે સંબંધ વિકસાવું..

• S : અનુભવ (Sensing)

VS

N : કલ્પના (Intuition)

- હું હંમેશા વધુ વિશ્વાસ કરું છું :

(A) હકીકતો અને વર્તમાન પર..

(B) સંકેતો અને ભવિષ્યની સંભાવનાઓ પર..

- હું કોઈ કાર્ય શરૂ કરું ત્યારે :

(A) બધું ઊંડાણપૂર્વક જાણવું ગમે..

(B) મોટા ચિત્રથી (ઉપરથી) શરૂ કરવું ગમે..

- હું વાત સાંભળું ત્યારે :

(A) સ્પષ્ટ હકીકત અને વિગત પર ધ્યાન આપું..

(B) એકંદર અર્થ અને સંકેતો પર ધ્યાન આપું..

- હું સમસ્યાનો ઉકેલ શોધું ત્યારે :

(A) જુના અનુભવ અને ડેટા જોઈને..

(B) નવી રીત અને નવી દ્રષ્ટિ અપનાવું..

- હું વધારે પસંદ કરું છું :

(A) વાસ્તવિક , હાલની વસ્તુઓમાં..

(B) ભવિષ્યની સંભાવનાઓ અને વિચારોમાં..

- હું વિચાર હંમેશા કેવા કરું છું :

(A) વ્યવહારીક અને હકીકત આધારિત..

(B) કલ્પનાત્મક અને સંભાવનાઓથી ભરેલા..

- હું વાતચીતમાં વધુ વાપરું છું :

(A) સ્પષ્ટ ઉદાહરણો અને હકીકત..

(B) કલ્પનાશક્તિ અને ભાવિ વિચારો..

- મને વધુ ગમે છે :

(A) અત્યારે શું છે તે જાણવું..

(B) ભવિષ્યમાં શું શક્યતા છે તે જાણવું..

- મારી શીખવાની પદ્ધતિ છે :

(A) સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ અને વ્યવહાર..

(B) ખ્યાલ અને વિચારથી શરૂ કરીને..

- હું જાણવાનું પસંદ કરું છું :

(A) વાસ્તવિક માહિતી..

(B) વિચાર અને સંકેતો..

- હું સારી રીતે શીખું છું :

(A) પ્રાયોગિક ઉદાહરણો અને અનુભવો દ્વારા..

(B) કલ્પનાથી અથવા વિચારો દ્વારા..

- હું સમસ્યા ઉકેલવામાં :

(A) હકીકત અને વર્તમાન પર ધ્યાન આપું..

(B) સંકેતો અને ભવિષ્યની દ્રષ્ટિ રાખું..

- હું હંમેશા શીખું છું :

(A) અનુભવો દ્વારા..

(B) વિચારશક્તિ દ્વારા..

- હું કામ કરું ત્યારે :

(A) સ્પષ્ટ અને ચોક્કસ માહિતી જોઈએ..

(B) મોટા ચિત્ર અને શક્યતાઓ જોઈએ..

- હું વધારે ખુશ છું :

(A) જ્યારે બાબતો સ્પષ્ટ અને ચોક્કસ હોય..

(B) જ્યારે નવી સંભાવનાઓ શોધવાની તક મળે..

- હું વધારે રસ લઉં છું :

(A) વાસ્તવિક બાબતોમાં..

(B) અસાધારણ વિચારોમાં..

- હું વધારે પસંદ કરું છું :

(A) ત્યાં શું છે તે જોવું..

(B) ત્યાં શું થઈ શકે તે કલ્પના કરવી..

- મને વધુ આરામદાયક લાગે છે :

(A) હકીકતો સાથે કામ કરતાં..

(B) સંભાવનાઓ અને વિચારો સાથે કામ કરતાં..

- હું વિચાર કરું ત્યારે :

(A) હાલમાં શું છે તે પરથી વિચારું..

(B) શું થઈ શકે તેમ છે તે પરથી વિચારું..

- મારી શીખવાની શૈલી છે :

(A) હકીકત આધારિત અને વર્તમાન પર ધ્યાન આપતી..

(B) ભવિષ્યઆધારિત અને વિચારશીલ..

• T : વિચાર (Thinking) vs F : લાગણી (Feeling)

- હું જ્યારે નિર્ણય લેતો/તી હોવ ત્યારે :
(A) તર્ક અને નિયમ આધારીત હોવો જોઈએ..
(B) લાગણી અને લોકોના ભાવ પર આધાર રાખે...
- હું કોઈની સાથે મતભેદમાં હોય ત્યારે :
(A) સાચું શું છે એ વાત પર જાઉં..
(B) સામે લોકો દુઃખી ન થાય તે જોવ..
- હું હંમેશા વધારે મહત્વ આપું છું :
(A) યોગ્યતા અને તર્કને..
(B) સમજદારી અને લાગણીને..
- લોકો મને કહે છે :
(A) હું સીધી મોઢે અને સ્પષ્ટ વાત કરું છું..
(B) હું સહાનુભૂતિ અને લાગણીવાળી વાત કરું છું..
- હું હંમેશા કામમાં એ વાત ધ્યાન આપું છું કે :
(A) કાર્યની ગુણવત્તા અને લોજિક સારું હોય..
(B) ટીમના લોકોના ભાવનાત્મક સુખ મુખ્ય હોય..
- હું સમસ્યા ઉકેલું ત્યારે :
(A) બિનપક્ષપાતી રીતે લોજિકથી વિચારું..
(B) લોકોના ભાવને ધ્યાનમાં રાખીને વિચારું..
- હું હંમેશા પ્રાથમિકતા આપું છું :
(A) સાચું શું છે તે શોધવામાં..
(B) કેવી રીતે લોકો ખુશ થાય તે જોવામાં..
- હું ચર્ચા કરતી વખતે :
(A) સિદ્ધાંતો અને નિયમો પર દલીલ કરું..
(B) લાગણી અને સંબંધો જાળવવા દલીલ કરું..
- મારે માટે મહત્વપૂર્ણ છે :
(A) સિદ્ધાંતો અને લોજિક સચોટ હોવા જોઈએ..
(B) લોકો વચ્ચે સરખી સમજૂતી હોવી જોઈએ..
- હું હંમેશા નિર્ણય લેતી વખતે :
(A) તથ્યો અને તર્ક ઉપર આધારીત હોઉં..
(B) લોકોના લાગણીઓ ઉપર આધાર રાખું...
- હું હંમેશા વિચાર કરું ત્યારે :
(A) યોગ્ય શું છે તે જોવ..
(B) લોકોને દુઃખ ન થાય તે જોવ..
- હું મુશ્કેલ કે ઊંડી વાત કરું ત્યારે :
(A) સીધા કવ છું કે સાચું શું છે..
(B) ધીરજથી કહું છું જેથી બીજાને દુઃખ ન થાય..
- હું વધારે વિશ્વાસ કરું છું :
(A) લોજિક અને તાર્કિક ચર્ચામાં..
(B) લાગણી અને સંબંધોની ફેફમાં..
- હું જવાબદારીનું નિભાવું ત્યારે :
(A) કાર્ય અને સિદ્ધાંતો ઉપર ધ્યાન આપું..
(B) લોકોના ભાવ અને સંબંધો જાળવીને કામ કરું ..
- હું પ્રશ્ન ઉકેલવાનું પસંદ કરું છું :
(A) યોગ્ય જવાબ શોધવા..
(B) સંબંધ અને શાંતિ જાળવવા..
- હું અન્ય લોકો સાથે વાત કરતાં :
(A) સ્પષ્ટ અને સીધો હોઉં..
(B) હળવાશ અને લાગણીપૂર્વક વાત કરું..
- હું સફળતા માપું ત્યારે :
(A) લક્ષ્ય , સિદ્ધિ અને તર્કથી..
(B) લોકોની ખુશી અને સંતોષથી..
- હું ચર્ચામાં હોવ ત્યારે :
(A) યોગ્ય જવાબ માટે દલીલ કરું..
(B) શાંતિ જાળવવા માટે વાત કરું..
- હું વધુ આરામદાયક રહું છું :
(A) જ્યારે વાત તર્ક અને સિદ્ધાંતોની હોય..
(B) જ્યારે વાત લાગણી અને સમજૂતીની હોય..
- મારો હંમેશા અભિગમ છે :
(A) શું યોગ્ય છે તે ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું..
(B) શું હૃદયથી સાચું છે તેના ઉપર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું..

• J : આયોજન (Judging)

vs

P : ઓપન (Perceiving)

- હું વધારે પસંદ કરું છું :
(A) યોજના અને આયોજન સાથે કામ કરવું..
(B) સ્વતંત્ર અને ખુલ્લા વિકલ્પો સાથે કામ કરવું.
- હું રોજિંદા જીવનમાં :
(A) નિયમિત અને વ્યવસ્થિત રોજ કામ કરું છું..
(B) જરૂરિયાત પ્રમાણે કામ કરું છું..
- જ્યારે ટાસ્ક (કામ) હોય ત્યારે હું :
(A) પહેલાં પૂર્ણ કરું અને પછી આરામ કરું..
(B) પહેલા આરામ કરું અને પછી ટાસ્ક પૂરું કરું..
- હું અણધાર્યા ફેરફારો સામે :
(A) અસહજ(અવ્યવસ્થિત) અનુભવું છું..
(B) સરળતાથી અનુકૂળ થઈ જાવ છું..
- હું પ્રવાસ કે પ્રોજેક્ટ કામ શરૂ કરું ત્યારે :
(A) પહેલાથી આયોજન કરેલું હોય છે..
(B) શરૂ ન થાય ત્યાં સુધી નક્કી હોતું નથી..
- હું સમયનું પાલન :
(A) ખુબ સારી રીતે કરું છું..
(B) સમય સાથે વધારે લવચીક (ફેરફાર) કરું છું..
- હું સમસ્યા ઉકેલું ત્યારે :
(A) આયોજન અને ક્રમથી આગળ વધું..
(B) પરિસ્થિતિ મુજબ વિચારો બદલાવું..
- મને વધારે ગમે છે :
(A) નક્કી સમયસીમા સાથે કામ કરવું..
(B) કોઈ ફિક્સ સમય વગરનું સ્વતંત્ર કામ કરવું..
- જ્યારે કોઈ કામ પૂરું થાય ત્યારે :
(A) સંતોષ થાય કે કામ પૂર્ણ થયું..
(B) વિચાર આવે કે બીજું શું શક્યતાઓ છે ?
- મારી જીવનશૈલી છે :
(A) આયોજનભરેલી અને ગોઠવેલી..
(B) પ્રવાહી અને સ્વતંત્ર..

- જો મારા પ્લાનમાં બદલાવ થાય તો :
(A) અસ્વીકાર કરું અથવા ખોટું લાગે..
(B) સહેજ સ્વીકારી લવ અને બદલાવ કરું..
- હું વધારે ખુશ થાવ છું :
(A) કામ સમય પહેલાં પૂરું કરીને આરામથી રહેવા..
(B) કામ અંતિમ સમય સુધી પણ આનંદથી કરવા..
- હું કોઈ નિર્ણયો હંમેશા :
(A) ઝડપી અને નિશ્ચિત રીતે લઉં..
(B) સમય લઈ અને શક્યતાઓ ખૂલ્લી રાખી લઉં..
- હું વધુ પસંદ કરું છું :
(A) સુસંગત અને પ્લાન મુજબ રહેવું..
(B) નવી નવી શક્યતાઓ શોધવી..
- હું જીવનમાં :
(A) વ્યવસ્થિત રહું છું અને નિયમોને મહત્વ આપું..
(B) ઓપન અને સ્વતંત્ર વિચાર સાથે ચાલું છું..
- હું સમસ્યા ઉકેલું ત્યારે :
(A) આયોજન કરીને સ્ટેપ-બાય-સ્ટેપ આગળ વધું..
(B) પરિસ્થિતિ પ્રમાણે તરત નિર્ણય લઈ લઉં..
- મારી કાર્યશૈલી છે :
(A) આયોજન અને સમયસીમા સાથે કામ કરવું..
(B) છેલ્લી ઘડી સુધી રાહ જોવી અથવા તરત પગલાં લેવાં..
- જ્યારે અનિશ્ચિત બદલાવ થાય ત્યારે :
(A) અસ્વસ્થ (ખરાબ) અનુભવવું..
(B) આનંદથી સ્વીકારું..
- હું વધુ આરામદાયક છું :
(A) જ્યારે બધું પહેલેથી નક્કી હોય..
(B) જ્યારે દરેક વસ્તુ માટે સ્વતંત્ર ઓપ્શન હોય..
- હું વધુ પસંદ કરું છું :
(A) પ્લાન અને રૂટિન સાથે જીવીવું..
(B) સ્વતંત્ર અને ફ્રી જીવનશૈલી..



જીવન પરિવર્તન સફર

• MULTIPAL INTELLIGENCES TEST

- Linguistic Intelligence.. (ભાષાકૌશલ્ય બુદ્ધિ)
- ભાષા અને શબ્દોનો ઉપયોગ જાળવી શકે – લખવામાં, વાંચવામાં, બોલવામાં નિપુણ.
- ઉદાહરણ : કવિ, લેખક, વકીલ, વક્તા..

- Logical-Mathematical Intelligence.. (તર્કશક્તિ અને ગણિત બુદ્ધિ)
- લૉજિક, ગણિત, અંદાજ લગાવવો, સમીકરણો ઉકેલવા મા નિપુણ.
- ઉદાહરણ : વૈજ્ઞાનિક, એન્જિનિયર, એનાલિસ્ટ..



- Musical Intelligence (સંગીત બુદ્ધિ)
- તાલ, સ્વર, સંગીતને સમજી શકે અને રચી શકે.
- ઉદાહરણ : સંગીતકાર, ગાયક, સંગીત શિક્ષક..

- Bodily-Kinesthetic Intelligence (શારીરિક-ગતિશીલ બુદ્ધિ)
- શરીરનું કાબૂ અને સમન્વય ખૂબ સારી રીતે હોઈ શકે.
- ઉદાહરણ : નૃત્યકાર, રમતવીર, સર્જન (ડોક્ટર), અભિનેતા..

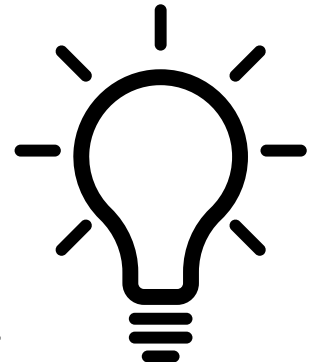
- Visual-Spatial Intelligence (અવકાશીય બુદ્ધિ)
- દ્રશ્યગત વાતો સમજવી, નકશા, દિશા, અંતર, રંગો, કલ્પનાઓ બનાવી શકે.
- ઉદાહરણ : કલાવિદ, ડિઝાઇનર, ફેશન ડિઝાઇનર, બિલ્ડિંગ આર્કિટેક્ટ..



- Interpersonal Intelligence (માણસ વચ્ચે સંબંધ બુદ્ધિ)
- અન્ય લોકોની લાગણી, વલણ અને જરૂરિયાતો સમજી શકે.
- ઉદાહરણ : શિક્ષક, લીડર, મેનેજર, કાઉન્સેલર..

- Intrapersonal Intelligence (આત્મ-જ્ઞાન બુદ્ધિ)
- પોતાની જાતને સારી રીતે સમજવી – પોતાનું લક્ષ્ય, ભાવનાઓ, મજબૂતી - નબળાઈ ઓળખવી.
- ઉદાહરણ : દાર્શનિક, લેખક, આત્મવિશ્લેષક..

- Naturalistic Intelligence (કુદરતી બુદ્ધિ)
- પ્રકૃતિ અને તેના ઘટકો સાથે નજીકનો સંબંધ રાખે.
- ઉદાહરણ : કૃષિવિજ્ઞાનીઓ, વનસ્પતિશાસ્ત્રી, પશુપાલક, વેટેરિનરી ડોક્ટર..



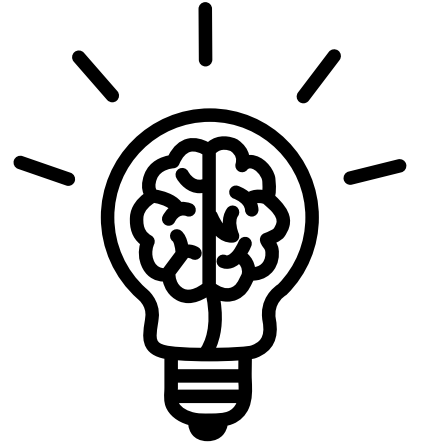
- Existential Intelligence (અસ્તિત્વબોધ બુદ્ધિ)
- અસ્તિત્વ બુદ્ધિ ધરાવનારા માટે કારકિર્દી વિકલ્પો :
- ધર્મગુરુ, આધ્યાત્મિક માર્ગદર્શક, તત્વજ્ઞાની, પંડિત, મોડર્ન ફિલોસોફર, યોગ શિક્ષક
- જીવન કાઉન્સેલર, લાઈફ કોચ, હેલિંગ થેરાપી, મેડિટેશન ગુરુ...

• MULTIPAL INTELLIGENCES TEST

- શું તમે ગીત કે સંગીતના બોલ તરત યાદ રાખી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને સંગીત વિષયક રમતો કે પ્રવૃત્તિઓમાં ભાગ લેવું ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ગીત કે સંગીત રચવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કોઈ પણ પદાર્થ કે વસ્તુથી તાલ બનાવી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને કોઈ પણ સંગીત સાધન વગાડવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ગીત લખવા કે બનાવવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને કોઈ પણ સ્થિતિમાં સ્વર કે ધ્વનિ ઝડપથી ઓળખી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે સંગીતના આધારે લાગણીઓ વ્યક્ત કરી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ગણિતના પ્રશ્નો ઉકેલવામાં આનંદ આવે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું હું તર્કશક્તિથી સમસ્યાઓ ઉકેલી શકું છું ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પઝલ્સ અને બ્રેન ગેમ્સ ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કોઈ પણ સમસ્યામાં કારણ શોધવાનો પ્રયત્ન કરો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને વિવિધ સમીકરણો, સૂત્રો, ગાણિતિકીય સિદ્ધાંતો સમજવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ડેટાઓ, આંકડાઓ અને સરખામણીઓ ઓળખવામાં કુશળ છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને સંખ્યાઓની સાથે રમવું ગમે હોય છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને સાયન્સ પ્રોજેક્ટ, શોધ કે વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો કરવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પોતાની લાગણીઓ અને વિચારોથી સારી રીતે પરિચિત છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પોતાનો સ્વભાવ કે વર્તન વિશે આત્મવિશ્લેષણ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કોઈ પણ નિર્ણય લેવાં પહેલાં અંદરથી વિચાર કરો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને એકલા રહેવું અથવા આત્મમંથન કરવું ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ભૂલ કરશો તો તેને સ્વીકારી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જાતે જ કોઈ નિર્ણય લઈ શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- હું પોતાની ભૂલોમાંથી શીખવાનો પ્રયત્ન કરો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારા અંગત લક્ષ્યો વિશે ગંભીરતા ધરાવો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને રમતો કે શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવું ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને નૃત્ય કે બોડી મ્યુવમેન્ટમાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું શરીર ઝડપથી નવું હલનચલન શીખી શકે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારું શરીર તમારા મનના નિર્દેશન પ્રમાણે ચલાવી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને હસ્તકૌશલ્ય, મૂર્તિકામ કરવા ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને લાગે છે કે તમે લાંબા સમય સુધી પોતાનું શરીર સ્થિર રાખી શકતા નથી ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારા હાથ-પગની કોઓર્ડિનેશન સારી રીતે કરી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને નૃત્ય કે બોડી મ્યુવમેન્ટમાં વધારે રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં

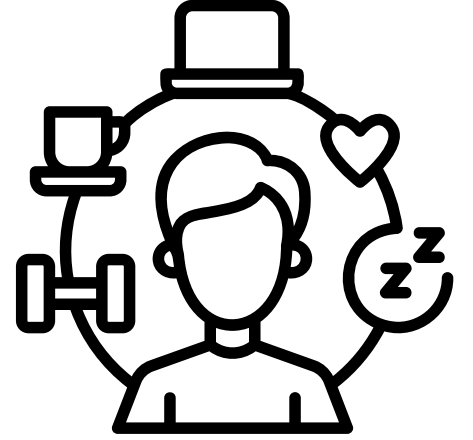
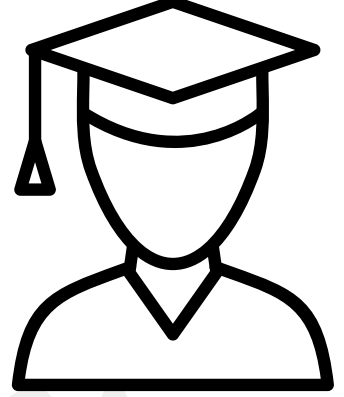
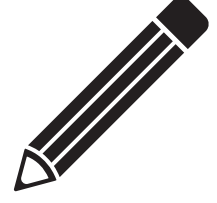
• MULTIPAL INTELLIGENCES TEST

- શું તમને નયનરમ્ય દ્રશ્યો કે પ્રાકૃતિક ફોટોગ્રાફીમાં રસ છે ?
() હા, ખુબ વધારે () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે વિવિધ પ્રકારના જીવજંતુઓ, પક્ષીઓ કે છોડની ઓળખમાં ખુબ રસ છે ?
() હા, ખુબ વધારે () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ખેતી કે બગીચામાં કામ કરવું ખુબ ગમે છે ?
() હા, ખુબ વધારે () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને હવામાન કે વાતાવરણના ફેરફારો સમજવામાં ખુબ રસ છે ?
() હા, ખુબ વધારે () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કુદરતી ખોરાક અથવા ઓર્ગેનિક જીવનશૈલી તરફ આકર્ષીત છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને વનસ્પતિ, પક્ષીઓ કે પ્રાણીઓ વિષે જાણવું ગમે છે ?
() હા, ખુબ વધારે () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પ્રાણીઓની કે છોડની સંભાળમાં ખુશી અનુભવું છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન કુદરત (પ્રકૃતિની) નાની નાની બાબતો પર રહે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું કલ્પનાશક્તિ પ્રબળ છે – તમારું મન ચિત્રો બનાવી શકે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ચિત્રો, નકશા અને ડાયગ્રામ જોઈને સમજવું વધુ સરળ લાગે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ડિઝાઇન અથવા આકારો બનાવવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ફોટોગ્રાફી, ડિઝાઇન કે ઈન્ટીરીયરમાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કલ્પનાઓમાં વસ્તુઓ, સ્થળો કે જગ્યાઓની રચના કરી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- હું તમે વિસ્તારો, દિશાઓ કે રસ્તાઓ યાદ રાખવામાં સક્ષમ છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે વસ્તુઓની વિવિધ દૃશ્યકોણથી કલ્પના કરી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને કલાપ્રદ વસ્તુઓ, ચિત્રો કે ડિઝાઇન બનાવવી ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને લખવાનું આનંદ આપે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લોકોના વિચારો શબ્દોમાં કેવી રીતે વ્યક્ત કરવા તે જાણો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને લેખ લખવો કે નિબંધ લખવો પસંદ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ભાષણ સાંભળીને લોકો તમારાથી પ્રભાવિત થાય છે એવું તમને લાગે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને પુસ્તકો વાંચવા માટે અંદરથી ઈચ્છા થાય છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારા વિચારોને કાગળ પર ઉતારવાનું પસંદ કરો છું...
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને વાતચીત કરવી કે ડિબેટ કરવી ગમે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને કવિતાઓ લખવી કે વાંચવી પસંદ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં



• MULTIPAL INTELLIGENCES TEST

- શું તમારું મન જીવનના ઊંડા અર્થ વિશે વિચાર કરવા દોરાય છે ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન સંસારથી વધારે આત્મિક શાંતિ તરફ આકર્ષાય છે ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જીવનમાં આવી રહેલી સમસ્યાઓ પાછળનો અર્થ શોધવાનો ખુબ પ્રયત્ન કરો છો ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન ભગવાન , બ્રહ્માંડ કે સૃષ્ટિની રચના પર રહે છે ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન વારંવાર દુનિયાની નાશવંતતા અને અસ્તિત્વ પર જાય છે ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મૌન, ધ્યાન કે એકાંતમાં વિચાર કરવાનું પસંદ કરો છો ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જીવનના નીતિ-મુલ્યો, ધર્મ અથવા આધ્યાત્મિકતા પર ખૂબ વિચાર કરો છો ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અનુભવ કરો છો કે તમારો જન્મ કંઈક ઉચા કાર્યો માટે થયો છે ?
() હા, ખુબ જ () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અન્ય લોકોની લાગણીઓ ઝડપથી ઓળખી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લીડરશીપ લેવી પસંદ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જૂથના મુદ્દા કે તણાવના ઉકેલ શોધવામાં કુશળ છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારામાં નવા નવા સંબંધો બાંધવાની અને તેને જાળવી રાખવાની કુશળતા છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને લોકો વચ્ચે શાંતિ સ્થાપિત કરવામાં અને સમાધાન કરવામાં રસ છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લોકોને પ્રોત્સાહન આપો છો અને લોકો તમારી સલાહ માંગે છે ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અલગ અલગ પ્રકારના લોકો સાથે સરળતાથી મિક્સ થઈ જાવ છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જૂથની જરૂરિયાતો અને લાગણીઓનું ધ્યાન રાખો છો ?
() હા, હંમેશા () મોટા ભાગે () ક્યારેક ક્યારેક () ના, બિલકુલ નહીં





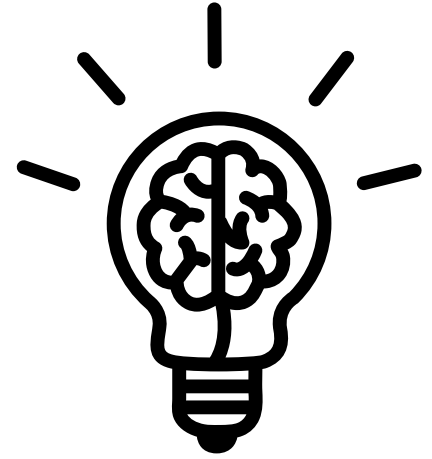
જીવન પરિવર્તન સફર

• Big Five Personality Test

- ખૂલ્લુંપન (Openness to Experience) નવી ચીજો શીખવા , કલ્પનાશક્તિ અને સર્જનાત્મકતામાં રસ..
- જવાબદારી (Conscientiousness) શિસ્ત, જવાબદારી અને સંગઠિત રહેવાની તાકાત..
- બહિર્ભૂખતા (Extraversion) વાતચીતપ્રિય હોવું અને લોકો સાથે સમય પસાર કરવો ગમે..
- સહમતિ (Agreeableness) સહયોગી , દયાળુ અને ભલામણ કરનારા હોવું..
- ભાવનાત્મક સ્થિરતા (Neuroticism) ચિંતાતુર , દુઃખી અથવા તણાવમાં આવવાની પ્રવૃત્તિ ..
(જેમ ઓછો સ્કોર તેમ વધુ સારું)

• 1. Openness (નવિનતા અને કલ્પનાશક્તિ)

- શું હું નવી વસ્તુઓ અજમાવવાનું પસંદ કરું છું ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું મને કૃત્રિમ અને કલાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં રસ છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું હું ઘણી વાર વિચારોમાં ખોવાઈ જાઉં છું ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું મને નવા નવા અનુભવો કરવા ખુબ વધુ પસંદ છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું હું મારો દૃષ્ટિકોણ બદલવા તૈયાર રહું છું ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું મને જુદી જુદી સંસ્કૃતિ અને જીવનશૈલી વિશે જાણવું ગમે છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કલ્પનાઓમાં વધારે જીવો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નવા વિચારોને સ્વીકારવા તૈયાર રહો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



• Big Five Personality Test

• 2. Conscientiousness (જવાબદારી અને શિસ્ત)

- શું તમે તમારા કામમાં ખૂબ જ જવાબદાર રહો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારા લક્ષ્યો પર ફોકસ રાખો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે સમય પાળવાનું મહત્વ સમજો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારી જવાબદારીઓનું ધ્યાન રાખો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારા કામમાં સંપૂર્ણતા લાવવા ઈચ્છો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નિયમો અને શિસ્તમાં માનો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તબક્કાવાર કામ કરવાનું પસંદ કરો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે હંમેશા નિયમિત રહો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• 3. Neuroticism (ભાવનાત્મક સ્થિરતા / અસ્થિરતા)

- શું તમે ઠું ઘણી વાર ચિંતામાં રહો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પરિક્ષા જેવી બાબતોમાં તરત તણાવમાં આવી જાવ છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારી લાગણીઓ ઝડપી બદલાય જાય છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ઘણી વાર નકારાત્મક વિચારોથી ઘેરાઈ જાવ છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નાની નાની બાબતોમાં અસ્વસ્થ (તણાવ) અનુભવો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને તમારી જાત પ્રત્યે ઘણી વાર ખોટા વિચારો આવે છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે દુઃખદ અનુભવોમાં લાંબા સમય સુધી ફસાઈ જાવ છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નાની નાની વાતોમાં વધુ પ્રભાવિત થઈ જાવ છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• 4. Extraversion (બહિર્મુખતા)

- શું તમે નવા લોકો સાથે તરત જ વાત કરી શકો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જૂથવાળી પ્રવૃત્તિઓમાં આનંદ અનુભવો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને લોકો સાથે સમય પસાર કરવો ગમે છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે વાતચીતની શરૂઆત કરવાની ટેવ ધરાવો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને આગળ વધીને સ્ટેજ પર બોલવાનું ગમે છે ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લોકોની સાથે સહજ રીતે હસી-મજાક કરી શકો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે હંમેશા નવા મિત્ર બનાવવા ઉત્સુક હોવ છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અન્ય લોકોની આસપાસ રહેવાથી ઊર્જા મેળવો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• 5. Agreeableness (સહયોગી સ્વભાવ)

- શું તમે સહજ રીતે લોકોની મદદ કરો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે બીજા પ્રત્યે ખુબ લાગણી ધરાવો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મીઠી અને નમ્ર ભાષામાં વાત કરવાનું પસંદ કરો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે બીજાની લોકોની લાગણીઓની કદર કરો છો ?
- () હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ઝઘડાથી દૂર રહેવું પસંદ કરો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અન્ય લોકોની જરૂરિયાતો પહેલા રાખો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે હંમેશા માફ કરી દેવામાં વિશ્વાસ રાખો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મિત્રો કે પરિવાર માટે કંઈપણ કરવા તૈયાર રહો છો ?
- () હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



જીવન પરિવર્તન સફર

• RIASEC TEST

• RIASEC એટલે શું ?

- R Realistic (વાસ્તવિક / હાથથી કામ કરનારા)
- I Investigative (અનુસંધાનકર્તા / વિચારક)
- A Artistic (કલાત્મક)
- S Social (સામાજિક / સહાયક)
- E Enterprising (વ્યવસાયિક / નેતૃત્વદક્ષ)
- C Conventional (પરંપરાગત / સુવ્યવસ્થિત)

હસ્તકલા , મશીનો , ઓટડોર કામ , ટેકનિકલ ફિલ્ડ્સ..
વિજ્ઞાન , વિશ્લેષણ , સંશોધનપ્રવૃત્તિ..
મ્યુઝિક , પેઇન્ટિંગ , ડિઝાઇન , આર્ટ્સ..
શિક્ષણ , સેવા , કારુણ્યલિંગ , નર્સિંગ..
બિઝનેસ , લીડરશિપ , મેનેજમેન્ટ , માર્કેટિંગ..
ડેટા એન્ટ્રી , લાયકાપાત્રતા , ઓફિસ વર્ક..

• R – Realistic (હાથથી કામ કરનારા)

- શું તમને મશીનો સાથે કામ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને વાહનો સુધારવા / રિપેર કરવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને ખેડૂતનું કામ કરવું અથવા બગીચો ઉછેરવો ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને ઈલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણો જોડવાનું કે સુધારવાનું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને સાધનો સાથે creative કામ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને બિલ્ડિંગ કે ઘરોનું નિર્માણ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમે કોઈ કુશળ હસ્તકલા શીખવામાં રસ ધરાવો છો ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને વાહનો કે ઈલેક્ટ્રિકલ ઉપકરણોમાં રસ છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને પ્રાકૃતિક જગ્યા સાથે જોડાયેલું કામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને કોઈ વસ્તુ બનાવવી કે મશીન સંચાલિત કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.

• I – Investigative (વિચારશીલ / વિજ્ઞાનપ્રેમી)

- શું તમને વિજ્ઞાનના પ્રયોગો કરવાં ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને તર્ક અને તથ્ય શોધવાનું કામ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને સંશોધન કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને ગણિતના પ્રશ્નોના સોલ્યુશન શોધવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને કમ્પ્યુટર પ્રોગ્રામિંગ કે સૉફ્ટવેર ડેવલપમેન્ટ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને મેડિકલ રિસર્ચ કે લેબોરેટરીનું કામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને નવી શોધ કરવા માટે અભ્યાસ કરવો ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને કોમ્પ્લેક્સ સમસ્યાઓનું વિશ્લેષણ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને કાયદા કે વિજ્ઞાન સાથે જોડાયેલ શોધકામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.
- શું તમને તથ્ય અને ડેટા પરથી માહિતી કાઢવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના , નથી ગમતું.

• RIASEC TEST

• A – Artistic (કલાત્મક)

- શું તમને પેઇન્ટિંગ કે ડ્રોઇંગ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને સંગીત વગાડવું કે ગીત ગાવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નવી ડિઝાઇન કે ફોટોગ્રાફી કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નાટક , થિયેટર કે અભિનય કરવો ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને વાર્તાઓ કે કવિતાઓ લખવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ગ્રાફિક ડિઝાઇન કે એનિમેશન કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ચિત્રકલા કે હસ્તકલા કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ડાન્સ અથવા કોરીયોગ્રાફી કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને થૂટ્યુબ કે મિડિયા માટે creative કન્ટેન્ટ બનાવવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ફેશન ડિઝાઇન કે ઈન્ટીરિયર ડિઝાઇન કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.

• E – Enterprising (વ્યાવસાયિક / લીડર)

- શું તમને બિઝનેસ શરૂ કરવો ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને વેચાણ અને માર્કેટિંગ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નેટવર્કિંગ અને લોકો સાથે સંબંધ બનાવવો ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ટીમનું નેતૃત્વ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને પ્રોજેક્ટ મેનેજમેન્ટ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ઉદ્યોગમાં રિસ્ક લઈને આગળ વધવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને પબ્લિક સ્પીકિંગ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નાણાકીય વ્યવહારો સંભાળવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમે લીડર તરીકે કામ કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમારો વ્યાપારી દ્રષ્ટિકોણ પવારફુલ છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.

• S – Social (સહાયક / સામાજિક)

- શું તમને લોકોના પ્રશ્નો સાંભળીને તેમની મદદ કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને શિક્ષણ આપવું કે કોચિંગ કરાવવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નર્સિંગ કે પેશન્ટની સેવા કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને લોકો સાથે સંવાદ સાધવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને સામાજિક સેવા અથવા ચેરીટેબલના કામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને બીજાના જીવનમાં પોઝિટિવ ફેરફાર લાવવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને બાળકો કે વૃદ્ધોની સેવા કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને કાઉન્સેલિંગ અથવા ગાઈડન્સ આપવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને સમાજ માટે કાર્યકર બનવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને લોકો સાથે સ્નેહભર્યો સંબંધ બનાવવા ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.

• C – Conventional (નિયમિત / સુવ્યવસ્થિત / ઓફિસ ટાઈપ)

- શું તમને ડેટા એન્ટ્રી અને ઓફિસ વર્ક કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને એકાઉન્ટિંગ અને ફાઈનાન્સનું કામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને ફાઈલ્સ અને રેકૉર્ડ્સ સંભાળવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને શેડ્યૂલ અને ટાઈમટેબલ તૈયાર કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને રિપોર્ટ બનાવવું અને ચેકલિસ્ટ્સ તૈયાર કરવી ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને નિયમ અને પ્રોસેસનું પાલન કરવું ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને કલર્ક, એકાઉન્ટન્ટ અથવા એડમિનિસ્ટ્રેટરનું કામ ગમે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમે નિયમોનું પાલન સારી રીતે કરો છો ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમને આદેશ અનુસાર કાર્ય કરવું સરળ લાગે છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.
- શું તમારું મેનેજમેન્ટ સદીક અને થોડકસ હોય છે ?
() હા , ખૂબ જ ગમે છે. () થોડુંક ગમે છે. () ના ,નથી ગમતું.



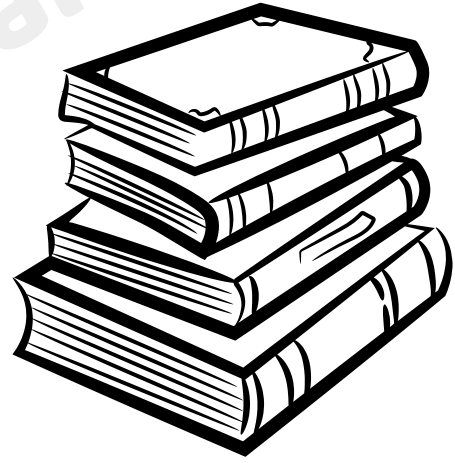
જીવન પરિવર્તન સંસ્થા

• SVS TEST

• Schwartz Value Survey નું મૂળ માળખું:

• 10 મુખ્ય મૂલ્યો (Core Values) :

- Self-Direction (સ્વયં દિશા)
- Stimulation (ઉત્તેજન / ઉત્સાહ)
- Hedonism (સુખભોગ)
- Achievement (સિદ્ધિ)
- Power (પાવર / સત્તા)
- Security (સુરક્ષા)
- Conformity (અનુકુળતા)
- Tradition (પરંપરા)
- Benevolence (પરીપકાર)
- Universalism (વિશ્વવાદ)



• SVS TEST

• Power (સત્તા)

- શું તમે લોકો પર પાવર ધરાવવાનું ઈચ્છો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે એવી સ્થિતિ શોધો છો જ્યાં તમારું જ બધું ચાલે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન એ ઈચ્છે છે કે લોકો બધા કાર્યો તમને પૂછીને કરે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારા જીવનનો હેતુ એ છે કે - " લોકો માટે નવા નિયમો બનાવવા " ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારો વિચાર છે કે સત્તા દ્વારા જ સેવા કરી શકાય ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Stimulation (ઉત્તેજના / જીવંતપન)

- શું તમારું મન રોજ નવી જ મજા અને ઉત્સાહની શોધ કરે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન રોજ એકસરખા જીવનથી ઊબાઈ (કંટાળી) જાય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જોખમ લેવા તૈયાર રહો છો , નવા અનુભવો માટે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન સતત ઉત્સાહના ક્ષણો શોધે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મગજ રોજ નવી ઉત્તેજના માગે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Universalism (વિશ્વમાનવતા)

- શું તમે દરેક ધર્મ , જાતિ કે ભાષાને સમાન નજરે જુઓ છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પ્રકૃતિનું રક્ષણ કરવું એ તમારા જીવનનો મુખ્ય સિદ્ધાંત માનો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે દરેક જીવના કલ્યાણ વિશે વિચારો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારા હૃદયમાં વિશ્વ માટે દુઃખ અનુભવાય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે એવા નિર્ણયો લ્યો છો જે આખી માનવજાત માટે સારા હોય ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Tradition (પરંપરા)

- શું તમારું જીવન દેશના મૂલ્યો અને રિવાજો પર આધારિત છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું વર્તન હંમેશા વડીલોના સંદેશ અનુસાર હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે પરિવારમાં રહીને પારંપરિક મૂલ્યો જાળવવા જોઈએ એવું માનો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જૂની શિખામણો અને કહેવતોને તમારા જીવનમાં ઉતારો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું જીવન હંમેશા ધર્મ કે સંસ્કૃતિના માર્ગદર્શનમાં ચાલે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Security (સુરક્ષા)

- શું તમારું મુખ્ય ધ્યેય જીવનને સ્થિર અને શાંતિવાળું બનાવવાનું હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું લક્ષ્ય પરિવાર અને સમાજમાં સલામતી ઉભી કરવાનું છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નિયમોનું પાલન તમારા ભવિષ્ય માટે કરો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે એવા નિર્ણયો લ્યો છો જે ભવિષ્ય માટે જોખમથી મુક્ત હોય ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અચાનક થતા પરિવર્તનનો ને નકારો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Achievement (સિદ્ધિ)

- શું તમારું મુખ્ય લક્ષ્ય દરેક કાર્યમાં શ્રેષ્ઠ બનવાનું હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે સફળતા માટે સતત પ્રયાસ શરૂ રાખો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે જીતવા માટે દંડ સહન કરવા તૈયાર રહો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે એવું માનો છો કે મહેનતથી બધું જ શક્ય બને છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને નેતૃત્વનો પદ મળવું એ ખુબ મહત્વપૂર્ણ લાગે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• SVS TEST

• Self-Direction (સ્વયં દિશા)

- શું તમે તમારા બધા નિર્ણયો તમારા અંદરના અવાજ (વિચારો) પરથી લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નવી બાબતો શીખવા અને અજમાવવા ઉત્સુક રહો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને નિયમો કરતાં તમારા આત્મવિચારો વધુ મહત્વના લાગે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નવો વિચાર કે રીતને સ્વીકારો છો, ભલે તે સમાજમાં સામાન્ય ન હોય ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યેય એવું હોય છે કે તમે બીજા વગર પણ આગળ વધી શકો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Benevolence (પરોપકાર)

- શું તમે નજીકના લોકો માટે કંઈ પણ ત્યાગ કરી શકો એવી ભાવના રાખો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મુખ્ય લક્ષ્ય હંમેશા બીજાની ભલાઈ કરવામાં હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને બીજાઓની ખુશી જોઈને તમને શાંતિ મળે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે હંમેશા બીજાને મદદ કરવા માટે પોતાનું સુખ છોડો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મુશ્કેલીમાં ફસાયેલા લોકોને શોધીને મદદ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Hedonism (ભોગવિલાસ / આનંદપ્રેમ)

- શું તમારું લક્ષ્ય જીવનમાં તાત્કાલિક આનંદ માણવાનું છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન માને છે કે "મજા એ જ જીવન છે" ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મગજ દિવસભર આનંદની શોધ કરે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન 'પાર્ટી-મૂડ' માટે હંમેશા તૈયાર હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું માનવું છે કે દુઃખને દૂર રાખી આનંદ લેવો જોઈએ ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• Conformity (અનુકૂળતા)

- શું તમારું વર્તન બીજા લોકોની અપેક્ષાઓ મુજબ વર્તન કરવાનું હોય છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારા મનનું એવું માનવું છે કે શિસ્ત જ શાંતિ છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું વર્તન "બીજાને દુઃખ ન થાય એ રીતે" નિયંત્રિત રહે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું મન કહે છે કે "લોકોને નારાજ ન કરવા જોઈએ" ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે તમારું જીવન બીજા માટે અનુકૂળ રહે તે રીતે જીવો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

જીવન
પરિવર્તન સફર



જીવન પરિવર્તન સફર

• General Decision-Making Style TEST

• નિર્ણયશૈલીઓના પ્રકાર :

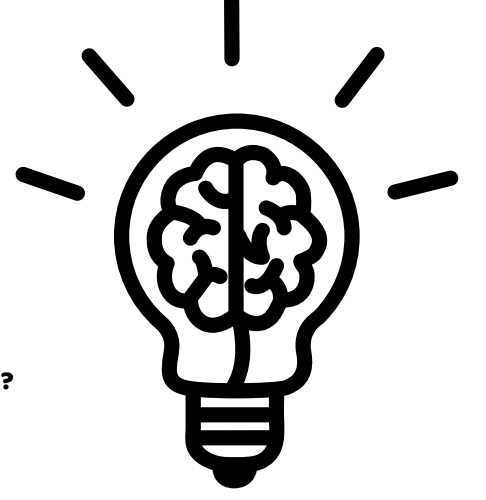
- Rational (તર્કવાદી) – તર્કના આધારે વિચારવું..
- Intuitive (સ્વભાવિક) – આંતરિક અનુભવો પર આધાર રાખવું..
- Dependent (આશ્રિત) – બીજા પર આધાર રાખીને નિર્ણય લેવો..
- Avoidant (ટાળવાની) – નિર્ણયમાંથી દૂર ભાગવું..
- Spontaneous (અચાનક) – ઝડપભેર, વિચાર કર્યા વગર નિર્ણય લેવો..

- | | |
|---|--|
| • 1. Rational Decision-Making (બૌદ્ધિક / તર્કસંગત નિર્ણયો) | • 2. Intuitive Decision-Making (અંતઃપ્રેરણાથી નિર્ણયો) |
| • શું તમે કોઈ મહત્વપૂર્ણ નિર્ણય લેતાં પહેલાં બધા વિકલ્પો તપાસો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં | • શું તમને કોઈ વાત યોગ્ય ન લાગે તો તરત નિર્ણય બદલી નાખો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં |
| • શું તમે કોઈ પણ નિર્ણય લેતાં પહેલાં બધું સંશોધન કરવાનું પસંદ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં | • શું તમને કોઈ પણ સમસ્યાનો શ્રેષ્ઠ ઉકેલ વિચારની જગ્યાએ લાગણીમાંથી મળે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં |
| • શું તમે પૂરી પૂરી માહિતી ન હોય તો નિર્ણય લેવાનું ટાળી દ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં | • શું તમને કોઈ પણ સ્થિતિમાં પહેલો જે વિચાર આવે એ જ યોગ્ય લાગે છે એવું માનો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં |
| • શું તમે નિર્ણય લેતાં પહેલાં તેના બધા ફાયદા-નુકસાન જોઈ લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં | • શું તમે તર્ક કરતા અનુભૂતિને વધુ મહત્વ આપો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં |
| • શું તમે કોઈ પણ નિર્ણય લેતાં પહેલાં ખુબ તાર્કિક રીતે વિચારો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં | • શું તમને કોઈ વાત સહેજ પણ ખોટી લાગે તો તરત પગલું પાછું ખેંચી લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં |

• General Decision-Making Style TEST

• 3. Dependent Decision-Making

- શું તમારે મોટાભાગના નિર્ણયો માટે બીજાની સલાહની જરૂર પડે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નિર્ણય લેતાં પહેલા બીજાની મંજૂરી જરૂરી હોય એવું માની લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે અસમાનતા ટાળવા માટે બીજાની પસંદગીને પ્રાથમિકતા આપો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને ઘણી વાર તમારા નિર્ણયોમાં શંકા અનુભવાય છે એટલે બીજાની સલાહ લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મોટા ભાગના નિર્ણયોમાં " તમારું શું કહેવું છે ? " એવું બીજાઓને પૂછો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



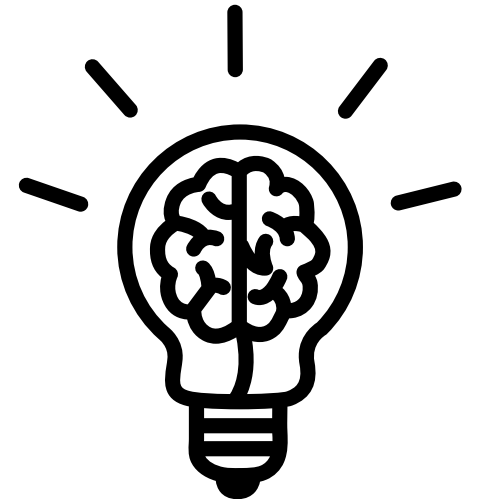
• 4. Avoidant Decision-Making (ટાળણીય નિર્ણય શૈલી)

- શું તમે જ્યારે પણ મુશ્કેલ નિર્ણય લેવો પડે ત્યારે બીજાને આગળ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નિર્ણયમાં વિલંબ (મોડું કરવાનું) પસંદ કરો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે એવું માનો છું કે સમય સાથે બધું જાતે જ નક્કી થઈ જશે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ઘણીવાર નિર્ણય ન લેવાને બદલે હાલની જે સ્થિતિ છે તે જ રાખો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે મુશ્કેલી વાળા નિર્ણયો ટાળી દ્યો છો , ભલે પછી પરિણામ ભોગવવું પડે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



• 5. Spontaneous Decision-Making (ઝડપભર્યા / તત્કાળ નિર્ણયો)

- શું તમે એવું ધારો છો કે " પહેલા આ કામ કરી લઈએ , પછી વિચારશું " ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે સમય બગાડ્યા વિના તરત જ નિર્ણય લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ઓછી માહિતી હોય તો પણ નિર્ણય લઈ લ્યો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ઝડપથી નિર્ણયો લઈ લ્યો છો અને પાછળ વળીને ઓછું જોવો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લાંબા વિચાર કર્યા વિના જ સારો નિર્ણય લઈ શકો છો એવું માનો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં





જીવન પરિવર્તન સફર

• જીવનની સાચી પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન..

- સામાજિક પરિસ્થિતિ..
- આર્થિક પરિસ્થિતિ..

• ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ..

- સામાજિક પરિસ્થિતિ
- શું તમારા પરિવાર અથવા મિત્રમંડળમાં કોઈએ ઉચ્ચ શિક્ષણ મેળવ્યું છે ?
() ઘણા લોકોએ () થોડી વ્યક્તિઓ () ભાગ્યે જ કોઈકે () કોઈ નહીં - હું એકલો જ છું..
- તમારા પરિવારના મુખ્ય વ્યવસાય કયા પ્રકારના છે ?
() બિઝનેસ / વ્યવસાય / મેનેજમેન્ટ () નોકરી કે સરકારી સેવા
() ખેતી કે ઓછી આવક ધરાવતો વ્યવસાય () મજૂરી કે અનિયમિત કામ.
- તમારા વિસ્તારના લોકોમાં શિક્ષણનું સ્તર કેવું છે ?
() મોટાભાગે ઉચ્ચશિક્ષિત () 12 થી વધુ ભણેલા () માધ્યમિક સ્તર () માત્ર પ્રાથમિક
- શું તમારા વિસ્તારના લોકો તમારું ધ્યેય સમજવા તૈયાર છે ?
() હા - બધાએ માન્યતા આપી છે.. () થોડાં જ લોકો સમજે છે..
() મોટાભાગના વિરોધ કરે છે.. () બધા મજાક કરે છે..
- શું તમારું સામાજિક નેટવર્ક તમારી વૃદ્ધિમાં મદદરૂપ થાય છે ?
() હા - વ્યવસાયથી શિક્ષણ સુધી () એક ક્ષેત્ર પૂરતું () મદદ મળતી જ નથી () અવરોધરૂપ બને છે..

• જીવનની સાચી પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન..

• આર્થિક પરિસ્થિતિ..

- શું તમારો પરિવાર રોજિંદી જરૂરિયાતો માટે નાણાકીય દબાણ અનુભવે છે ?
() હા, ખૂબ જ () ઘણીવાર () ક્યારેક ક્યારેક () ક્યારેય નહિ.
- તમારા પરિવારનું દરમહિનાનું અંદાજિત આવક સ્તર કેટલું છે ?
() ₹2 લાખથી વધુ () ₹75,000 – ₹2 લાખ () ₹25,000 – ₹75,00 () ₹25,000 કરતા ઓછી
- તમારા ઘરમાં આવકના સ્ત્રોત કેટલા છે ?
() 3 અથવા વધુ () 2 () 1 () કોઈ નિશ્ચિત આવક નથી..
- શું તમારી પાસે કોલેજ કે કોર્સ માટે જરૂરી ફી ભરવાની ક્ષમતા છે ?
() હા, ખૂબ સારી () મધ્યમ () ઘણી ઓછી () સાવ નથી..
- શું તમારે નોકરી સાથે અભ્યાસ કરવો પડશે એવું લાગે છે ?
() હા, ખુબ લાગે છે.. () શક્યતા છે.. () સાવ ઓછી શક્યતા () ક્યારેય એવું નઈ થાય..

• ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ

- તમારું રહેઠાણ ક્યાં પ્રકારના વિસ્તારમાં છે ?
() મહાનગર (Metro City) () નગર કે મોટા શહેર.
() નાના શહેર / ટાઉન. () ગામડું / અંતરિયાળ વિસ્તાર.
- શું તમારા વિસ્તારમાં શૈક્ષણિક અને વ્યવસાયિક તકો ઉપલબ્ધ છે ?
() ખૂબ જ વધુ () પૂરતી () ઓછી () બરાબર નથી.
- શું તમારા વિસ્તારમાં ઈન્ટરનેટ, પરિવહન અને પ્રાથમિક સુવિધાઓ ઉપલબ્ધ છે ?
() હા, બહુ સારી રીતે () પૂરતી રીતે () થોડી ઓછી () ખૂબ જ ઓછી.
- શું તમારું ભૌગોલિક સ્થાન તમારી કારકિર્દી પસંદગીને અવરોધ આપે છે ?
() બિલકુલ નહીં () થોડું ઘણું () ખુબ જ વધારે () સંપૂર્ણ અવરોધક
- જ્યારે તમે ઘરની બહાર જતા હો ત્યારે પરિવારમાંથી સહયોગ મળે છે ?
() હા, સંપૂર્ણ સહયોગ () ક્યારેક સહયોગ () ઓછો સહયોગ () સહયોગ મળતો નથી..



જીવન પરિવર્તન સફર

• VARK Learning Style test

• VARK : Visual , Auditory , Reading / Writing , Kinesthetic

- Visual (દૃષ્ટિ આધારિત) – ડાયાગ્રામ , ચાર્ટ , કલર , મેપ વગેરે જોઈને શીખવાનું સરળ લાગે...
- Auditory (શ્રાવ્ય આધારિત) – ચર્ચા , લેકચર , ઓડિયો ક્લિપ્સ સાંભળીને વધુ શીખે...
- Reading/Writing (વાંચન / લેખન આધારિત) – નોટ્સ લખવા અને વાંચવાથી વધુ શીખે...
- Kinesthetic (સ્પર્શ / અનુભવી શૈલી) – પ્રેક્ટિકલ , હાથ દ્વારા , અનુભવ પરથી શીખે...
- Visual Learning Style – દૃશ્ય શૈલી
- શું તમારે કોઈ નવી બાબત શીખવી હોય ત્યારે તે ચિત્ર કે ડાયાગ્રામ જોઈને વધુ સરળ લાગે છે ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નોંધો કરતા ચિત્રો અથવા ફ્લો ચાર્ટ દ્વારા સમજવું પસંદ કરો છો ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે કલર હાઈલાઈટ કરેલી વિગતો તમારી યાદદાશ્તમાં વધુ લાંબા સમય સુધી રહે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે વિડીયો જોઈને વધુ સારી રીતે શીખી શકો છો ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારે યાદ રાખવા માટે તમારા મનમાં ચિત્ર બનાવવું પડે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં

• VARK Learning Style test

• Auditory Learning Style – શ્રવણશૈલી

- શું તમે વાત કરીને વધુ સારી રીતે શીખી શકો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન લેકચર સાંભળવાથી વધુ કેન્દ્રીત થાય છે ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને કોઈ એક ટોપિક પર ચર્ચા કરવી વધુ અસરકારક લાગે છે ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન આસપાસના અવાજોથી ઝડપથી ભટકી જાય છે ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારી પાસેથી કોઈ બાબત પૂછવામાં આવે તો તમે બોલીને સમજાવવાનું પસંદ કરો છો ?
() હા, ખૂબ વધારે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



• Reading/Writing Learning Style – વાંચન / લખાણ શૈલી

- શું તમે વાંચીને માહિતી વધુ સારી રીતે શીખી શકો છો ?
() હા, ખુબ સારી રીતે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારે યાદ રાખવા માટે લખવું પડે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે નોટ્સ બનાવવાને ખૂબ ઉપયોગી ગણો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લાઈબ્રેરી કે પુસ્તકો તરફ વધુ આકર્ષિત રહો છો ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન વાંચતી વખતે વધુ ફોકસ કરે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



• Kinesthetic Learning Style – પ્રયોગશીલ / સક્રિય શૈલી

- શું તમે વસ્તુને સ્પર્શ કરીને અથવા ટ્રાય કરીને વધુ સારી રીતે શીખો છો ?
() હા, ખુબ સારી રીતે () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમને પ્રેક્ટીકલ એક્સપરિયન્સ કરવા એ વાંચવા કરતાં વધુ સમજ આપે છે ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે લાંબો સમય સુધી બેસીને શીખી શકતા નથી એવું તમને લાગે છે ?
() હા, ઘણી વાર () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમારું ધ્યાન માત્ર ત્યારે જ ફોકસ થાય છે જ્યારે તમે કંઈક કરી રહ્યા હોય ?
() હા, હંમેશા () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં
- શું તમે ક્યારેય વસ્તુ ગમે ત્યારે એના પ્રયોગથી શીખ્યા છે ?
() હા, ઘણી વાર () ક્યારેક ક્યારેક () ભાગ્યે જ () ના, બિલકુલ નહીં



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.