www.nbmn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۶/۷/۱۲ ۸:۵۶

پرسشنامه دلایل زندگی

مقدمه:

بسیاری از افراد در زندگی خود حداقل یک بار به خودکشی فکر کرده‌اند. خیلی دیگر اصلاً به خودکشی فکر نکرده‌اند. آیا شما تا به حالا به خودکشی فکر کرده‌اید یا نه؟ ما علاقمند هستیم دلایلی را که باعث می‌شود شما خودکشی نکنید، در صورتی که فکر خودکشی به ذهن شما خطور کند و یا کسی خودکشی را به شما پیشنهاد بکند بدانیم.
در صفحات پایین دلایلی را که مردم برای خودکشی کردن‌شان بیان کرده‌اند، آورده شده است. ما می‌خواهیم بدانیم که کدامیک از این دلایل موجود، هم‌اکنون تا چه اندازه برای شما مهم هستند و باعث می‌شود که شما خودکشی نکنید.

هر کدام از دلایل زیر از (اصلاً مهم نیست) تا ۶ (خیلی مهم است) درجه‌بندی شده است. اگر دلیلی برای شما مهم نیست و یا شما به آن اعتقادی ندارید گزینه ۱ را انتخاب کنید. لطفاً سعی کنید که از تمام گزینه‌ها برای جواب دادن استفاده کنید، نه این که فقط گزینه‌های میانه (۵، ۴، ۳، ۲) و یا فقط گزینه‌های انتهای (۶ و ۱) را انتخاب کنید.
در جای خالی عددی را که نشان‌دهنده میزان اهمیت هر دلیل برای شماست را بنویسید.

..... ۱- نسبت به خانواده‌ام مسئولیت و تعهد دارم.
..... ۲- معتقدم می‌توانم یاد بگیرم که با مشکلاتم سازش کنم و یا با آنها کنار بیایم.
..... ۳- معتقدم که بر زندگی و سرنوشتم کنترل دارم.
..... ۴- میل به زندگی دارم.
..... ۵- معتقدم که فقط خداوند حق دارد به زندگی خاتمه دهد.
..... ۶- از مرگ می‌ترسم.
..... ۷- معتقدم که مسائل انقدر ناامیدکننده و غم‌انگیز نیستند که مرگ را ترجیح دهم.
..... ۸- خانواده‌ام به من وابسته بوده و نیاز دارند.
..... ۹- نمی‌خواهم بمیرم.
..... ۱۰- می‌خواهم بزرگ شدن بچه‌هایم را ببینم.
..... ۱۱- زندگی همه چیزی است که داریم و از هیچی بهتر است.
..... ۱۲- بری آینده طرح‌هایی دارم و مشتاقم آنها را انجام دهم.
..... ۱۳- مهم نیست چه حس بدی داشته باشم، می‌دانم چندان طولانی نخواهد بود.
..... ۱۴- از ناشناخته‌ها می‌ترسم.
..... ۱۵- خانواده‌ام را خیلی دوست دارم و در کنار آنها لذت می‌برم و نمی‌توانم آنها را ترک کنم.
..... ۱۶- می‌خواهم همه‌چیزهایی را که زندگی عرضه می‌کند، تجربه کنم و تجارب بسیاری هست که نداشتم و می‌خواهم آنها را تجربه کنم.
..... ۱۷- از این می‌ترسم که روشم برای خودکشی ناموفق باشد.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۹۷/۱۲/۱۲ ۸:۵۶

..... ۱۸- برای زندگی کردن به اندازه کافی مراقب خودم هستم.

1- اصلاً مهم نیست. **2- خیلی مهم نیست.** **3- مهم نیست.**

4- مهم است. **5- خیلی مهم است.** **6- کاملاً مهم است.**

..... ۱۹- زندگی زیباتر و با ارزش‌تر از آن است هبه آن خاتمه داده شود.

..... ۲۰- منصفانه نیست که بچه‌هایم را تنها بگذارم و مرابت از آنها به عهده دیگران باشد.

..... ۲۱- معتقدم که می‌توانم راه‌حل بهتری برای مشکلاتم پیدا کنم.

..... ۲۲- می‌ترسم به جهنم بروم.

..... ۲۳- عشق به زندگی دارم.

..... ۲۴- قوی‌تر از آن هستم که خودم را بکشم.

..... ۲۵- آدم ترسویی هستم و جرأت خودکشی را ندارم.

..... ۲۶- باورهای مذهبی‌ام خودکشی را منع می‌کند.

..... ۲۷- اثرات خودکشی‌ام بر فرزندانم می‌تواند مضر باشد.

..... ۲۸- در مورد اتفاقاتی که قرار است در آینده بیفتد، کنجکاو هستم.

..... ۲۹- خودکشی من به خانواده‌ام خیلی صدمه می‌زند و نمی‌خواهم آنها را برنجانم.

..... ۳۰- نگران این هستم که مردم در مورد من چطور فکر می‌کنند.

۳۱- معتقدم برای هر مشکلی راه حل بهتری وجود دارد.

۳۲- نمی توانم تصمیم بگیرم کی، کجا و چگونه خودم را بکشم.

۳۳- به نظرم خودکشی از نظر اخلاقی اشتباه است.

۳۴- هنوز کارهای زیادی برای انجام دادن دارم.

۳۵- جرأت رویارویی با زندگی را دارم.

۳۶- از زندگی‌ام راضی و خوشحالم.

۳۷- من از عملی شدن خودکشی‌ام بصورت واقعی می‌ترسم (دردر، خون و خشونت).

۳۸- معتقدم که خودکشی واقعاً مکشکلی را حل نمی‌کند یا کاری انجام نمی‌دهد.

۳۹- امیداورم که امور بهبود یافته و اینده شادتر خواهد شد.

۴۰- دیگران فکر می‌کنند که من ضعیف و خودخواه هستم.

۴۱- اشتیاق درونی برای زنده ماندن دارم.

۴۲- نمی‌خواهم که مردم فکر کنند که بر زندگی‌ام کنترل نداشتم.

۴۳- معتقدم می‌توانم هدفی در زندگی و دلیلی برای زنده ماندن پیدا کنم.

۴۴- دلیلی نمی‌بینم برای مردن عجله کنم.

۴۵- آنقدر بی‌عرضه‌ام که روش خودکشی‌ام بدرد نمی‌خورد.

۴۶- نمی‌خواهم خانواده‌ام بعد از من احساس گناه کنند.

۴۷- نمی‌خواهم خانواده‌ام فکر کنند خودخواه یا ترسو بوده‌ام.