



سیاهه منش و سرشت (TCI-125)

گلونینگر 1987

- ۱- غالباً چیزهای جدید را فقط به منظور سرگرمی و هیجان انتخاب می‌کنم، حتی اگر اکثر مردم فکر کنند که این کار، وقت تلف کردن است.
- ۲- معمولاً مطمئن هستم که همه امور درست پیش خواهد رفت، حتی در موقعیت‌هایی که باعث نگرانی اکثر مردم می‌شود.
- ۳- غالباً احساس می‌کنم قربانی شرایط هستم.
- ۴- معمولاً نمی‌توانم دیگران را همان‌گونه که هستند بپذیرم، حتی زمانی که با من خیلی فرق داشته باشند.
- ۵- از گرفتن انتقام از کسانی که آزارم می‌دهند، لذت می‌برم.
- ۶- اغلب احساس می‌کنم هدف یا معنای چندانی در زندگی‌ام وجود ندارد.
- ۷- برای این که دیگران در دسر کمتری داشته باشند، دوست دارم در پیدا کردن راه حل مشکلات، به آنها کمک کنم.
- ۸- احتمالاً می‌توانم بیشتر از آنچه تلاش کرده‌ام، موفقیت به دست آورم، اما دلیلی نمی‌بینم بیش از نیاز گذران زندگی به خودم فشار آورم.
- ۹- غالباً در موقعیت‌های ناآشنا احساس عصبی بودن و نگرانی می‌کنم، حتی زمانی که دیگران احساس می‌کنند جای نگران شدن وجود ندارد.
- ۱۰- اغلب، کارها را براساس احساسم در آن لحظه، انجام می‌دهم، بدون آن که فکر کنم این امور را در گذشته چگونه انجام می‌دادم.
- ۱۱- معمولاً در انجام کارها، بیش از آن که تسلیم سلیقه دیگران بشوم، آنها را به روشی که می‌پسندم، انجام می‌دهم.
- ۱۲- به طور کلی از افرادی که نظراتی متفاوت با من دارند، خوشم نمی‌آید.
- ۱۳- حاضر هستم تمام راه‌های قانونی برای پولدار شدن و مشهور شدن را طی کنم، حتی اگر این کار به بهای از دست دادن اعتماد خیلی از دوستان باشد.
- ۱۴- بیشتر از دیگران محافظه کار هستم.
- ۱۵- دوست دارم درباره تجربه‌ها و احساس‌هایم به طور راحت و صریح با دوستانم گفتگو کنم، به جای آن که آنها را در خودم نگهدارم.
- ۱۶- نسبت به اکثر افراد انرژی کمتری دارم و زودتر خسته می‌شوم.
- ۱۷- در انتخاب آن چه انجام می‌دهم، به ندرت احساس آزادی می‌کنم.
- ۱۸- غالباً احساس دیگران را به اندازه احساسات خودم مدنظر قرار می‌دهم.
- ۱۹- غالباً از ملاقات با غریبه‌ها پرهیز می‌کنم، زیرا به کسانی که نمی‌شناسم اعتماد نمی‌کنم.
- ۲۰- دوست دارم تا آنجا که می‌توانم دیگران را خوشحال کنم.
- ۲۱- اغلب دلم می‌خواهد شیک‌پوش‌تر از هر کس دیگری باشم.
- ۲۲- معمولاً آنچنان در کارم جدی هستم که دیرتر از دیگران دست از کار می‌کشم.



- ۲۳- اغلب منتظر کس دیگری هستم تا برای مشکلاتم راه حل پیدا کند.
- ۲۴- غالباً آنقدر خرج می‌کنم تا پولی برایم باقی نمی‌ماند، و حتی ممکن است بدهکار شوم.
- ۲۵- اغلب در حالت آرامش جرقه‌هایی از بصیرت و بینش در ذهنم زده می‌شود.
- ۲۶- من به این که آیا دیگران مرا دوست دارند و یا از کارهایم خوششان می‌آید، زیاد اهمیت نمی‌دهم.
- ۲۷- معمولاً تلاش می‌کنم آن چیزی را که فقط خودم می‌خواهم، به دست آورم، زیرا در هر حال نمی‌شود همه را راضی کرد.
- ۲۸- تحمل کسانی را که نظرات من را نمی‌پذیرند، ندارم.
- ۲۹- گاهی احساس می‌کنم که بین من و طبیعت مرزی وجود ندارد و به نظرم می‌رسد همه چیزها، اجزای تشکیل دهنده موجود زنده هستند.
- ۳۰- وقتی مجبورم با عده‌ای غریبه ملاقات کنم، بیشتر از دیگران دچار خجالت و شرم می‌شوم.
- ۳۱- من احساساتی‌تر از اکثر مردم هستم.
- ۳۲- انگار دارای «حسن ششم» هستم که گاهی اوقات به من می‌گوید که چه چیزی می‌خواهد اتفاق بیفتد.
- ۳۳- وقتی کسی مرا اذیت می‌کند، معمولاً تلاش می‌کنم به هر شکلی تلافی کنم.
- ۳۴- نظرات من تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل خارج از اختیار من است.
- ۳۵- غالباً آرزو می‌کنم که قوی‌تر از دیگران باشم.
- ۳۶- قبل از آن که تصمیمی بگیرم، دوست دارم زیاد فکر کنم.
- ۳۷- سخت‌کوش‌تر از اکثر افراد هستم.
- ۳۸- در موقعیت‌هایی که بیشتر افراد احساس خطر می‌کنند، معمولاً من آرام و خاطر جمع هستم.
- ۳۹- فکر نمی‌کنم کمک به افراد ضعیفی که نمی‌توانند به خودشان کمک کنند، عاقلانه باشد.
- ۴۰- چنانچه با دیگران برخورد خوبی نداشته باشم، خیالم راحت نیست، حتی اگر آنها با من خوب رفتار نکرده باشند.
- ۴۱- معمولاً دیگران درد دل خود را به من می‌گویند.
- ۴۲- گاهی اوقات احساس کرده‌ام که بخشی از وجودی هستم که از نظر زمان و مکان هیچ حد و مرزی ندارد.
- ۴۳- گاهی احساس می‌کنم که با دیگران یک پیوند معنوی دارم که نمی‌توان آن را در قالب کلمات بیان کرد.
- ۴۴- دوست دارم زمانی بیاید که مردم هر آنچه را می‌خواهند بدون محدودیت و منع قانونی انجام دهند.
- ۴۵- وقتی با گروهی از افراد غریبه ملاقات دارم، احتمالاً می‌توانم آرام و خوش برخورد باشم، حتی هنگامی که از قبل گفته باشند که آنها رابطه دوستانه نخواهند داشت.
- ۴۶- معمولاً بیشتر از دیگران نگران هستم که شاید پیشامدهای بدی در آینده رخ دهند.
- ۴۷- قبل از این که تصمیمی بگیرم، معمولاً درباره تمام جزئیات آن فکر می‌کنم.
- ۴۸- غالباً دلم می‌خواهد قدرتی مافوق انسان داشته باشم تا بتوانم کارهایی خارق‌العاده انجام دهم.
- ۴۹- فکر می‌کنم دیگران مرا خیلی کنترل می‌کنند.
- ۵۰- دوست دارم چیزی را که یاد گرفته‌ام با دیگران در میان بگذارم.



- ۵۱- می توانم دیگران را وادارم حرف مرا باور کنند، حتی زمانی که می دانم آن چه می گویم، اغراق و غیرواقعی است.
- ۵۲- گاهی احساس کرده ام که زندگی من به وسیله یک نیروی معنوی که فراتر از انسان هاست، هدایت می شود.
- ۵۳- مرا به عنوان کسی می شناسند که اهل عمل است و احساس عمل نمی کند.
- ۵۴- رحم و شفقت من موجب می شود که در امور خیریه (مثل کمک به کودکان بی سرپرست یا معلول) شرکت کنم.
- ۵۵- معمولاً بیشتر از دیگران به خودم فشار می آورم تا در حد توانم کارها را درست انجام دهم.
- ۵۶- به دلیل اشتباهات زیادم، چندان از خودم راضی نیستم.
- ۵۷- نمی توانم راه حل های دراز مدت برای مسائلم در نظر گیرم، زیرا فرصت کافی وجود ندارد.
- ۵۸- اغلب نمی توانم مسائل را حل کنم زیرا نمی دانم چه کنم.
- ۵۹- ترجیح می دهم پول را خرج کنم تا این که آن را پس انداز کنم.
- ۶۰- معمولاً می توانم موضوعی را باز کرده و از زاویه جالب تر و بامزه تر آن را مطرح کنم یا با دیگران در آن مورد شوخی کنم.
- ۶۱- اگر شرمنده یا تحقیر شوم، به سرعت بر این احساس غلبه می کنم.
- ۶۲- خیلی سخت است که با تغییرهایی که در جریان عادی کارهایم پیش می آید خود را سازگار کنم زیرا بسیار عصبی، خسته یا نگران می شوم.
- ۶۳- قبل از آن که بخواهم روش های معمول خود را برای انجام کارها تغییر دهم، معمولاً باید دلایل عملی برای تغییر وجود داشته باشد.
- ۶۴- تقریباً همیشه آرام و بی دغدغه هستم، حتی زمانی که تقریباً همه افراد در آن موقعیت می ترسند.
- ۶۵- برای من آوازاها و فیلم های سینمایی غمناک خیلی خسته کننده اند.
- ۶۶- شرایط غالباً مرا مجبور می کند تا کارهایی را بر خلاف خواسته ام انجام دهم.
- ۶۷- زمانی که کسی به من آسیبی می رساند، من ترجیح می دهم به جای آن که انتقام بگیرم، مهربان باشم.
- ۶۸- غالباً در کاری که انجام می دهم، آنچنان جذب می شوم که محیط پیرامون و گذشت زمان را فراموش می کنم.
- ۶۹- فکر نمی کنم که زندگی ام حول یک هدف بسیار مشخص حرکت می کند.
- ۷۰- اغلب در موقعیت های نا آشنا احساس ناراحتی و نگرانی می کنم، حتی هنگامی که دیگران به هیچ وجه احساس خطر نمی کنند.
- ۷۱- غالباً بر اساس غرایز، حدس ها، یا حس قلبی عمل می کنم، بدون آنکه درباره تمام جزئیات فکر کنم.
- ۷۲- اغلب، دیگران فکر می کنند که من آدم بسیار مستقلی هستم، زیرا بر اساس خواسته های آنها عمل نمی کنم.
- ۷۳- اغلب احساس معنوی و عاطفی قوی با همه افراد دوروبرم دارم.
- ۷۴- معمولاً می گویم تا «خودم را جای دیگران» بگذارم، طوری که بتوانم آنها را واقعاً درک کنم.
- ۷۵- اصولی مانند «انصاف» و «صداقت» نقش چندان زیادی در برخی از جنبه های زندگی من ندارند.
- ۷۶- در پس انداز کردن، من بهتر از بسیاری از مردم هستم.
- ۷۷- اغلب اصرار دارم که انجام کارها بر اساس ضابطه و نظم باشد، حتی در جایی که بیشتر افراد به آن اهمیت ندهند.



- ۷۸- من تقریباً در تمامی موقعیت‌های اجتماعی، از خودم کاملاً مطمئن هستم.
- ۷۹- دوستانم به سختی می‌توانند به احساساتم پی ببرند، زیرا من به ندرت درباره افکار شخصی‌ام با آنها صحبت می‌کنم.
- ۸۰- دوست دارم تصور کنم که دشمنانم در رنج و عذاب هستند.
- ۸۱- نسبت به اکثریت مردم پارانرژی هستم و دیرتر خسته می‌شوم.
- ۸۲- اغلب، نگرانی باعث می‌شود کارم را متوقف کنم، حتی زمانی که دوستانم به من می‌گویند که کارها به خوبی پیش خواهد رفت.
- ۸۳- اغلب آرزو می‌کنم که قوی‌تر از افراد دیگر باشم.
- ۸۴- اعضای یک گروه به ندرت به سهم عادلانه خود می‌رسند.
- ۸۵- هیچگاه برای خوش‌آیند دیگران راهم را عوض نمی‌کنم.
- ۸۶- با غریبه‌ها اصلاً احساس خجالت نمی‌کنم.
- ۸۷- بیشتر وقتم را صرف کارهایی می‌کنم که به ظاهر ضروری هستند اما واقعاً برایم مهم نیستند.
- ۸۸- فکر می‌کنم که اصول مذهبی یا اخلاقی درباره این که چه چیز درست یا غلط است، نبایستی تأثیر زیادی بر تصمیم‌گیری‌های اقتصادی داشته باشند.
- ۸۹- اغلب سعی می‌کنم که فضاوت‌های شخصی خودم را کنار بگذارم، تا بهتر بتوانم درک کنم که دیگران چه احساسی دارند.
- ۹۰- بسیاری از عادت‌های من، رسیدن به اهداف ارزشمند را مشکل می‌سازد.
- ۹۱- من تا کنون آن چه در توان داشته‌ام، برای پدید آوردن دنیایی دوستانه‌تر و جلوگیری از فقر و بی‌عدالتی به کار گرفته‌ام.
- ۹۲- ترجیح می‌دهم منتظر باشم تا کس دیگری برای انجام امور، سررشته کارها را به دست گیرد.
- ۹۳- معمولاً به نظرات دیگران احترام می‌گذارم.
- ۹۴- اعمال من قویاً به وسیله اهداف من جهت داده می‌شود.
- ۹۵- معمولاً بالا بردن امکان موفقیت دیگران، ساده لوحی است.
- ۹۶- معمولاً ترجیح می‌دهم سرد و جدا از دیگران باشم.
- ۹۷- نسبت به اکثر مردم، احتمال بیشتری دارد که هنگام دیدن یک فیلم سینمایی، غمگین شوم و اشکم سرازیر شود.
- ۹۸- در مقایسه با دیگران، نسبت به بیماری‌های جزئی یا فشارهای روحی خفیف، بی‌تفاوت هستم.
- ۹۹- وقتی فکر می‌کنم راه‌گیزی هست، قوانین و مقررات را زیر پا می‌گذارم.
- ۱۰۰- من برای رشد عادت خوب، نیاز به تمرین بیشتری دارم تا در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز به خودم مطمئن باشم.
- ۱۰۱- ای کاش مردم این قدر پرحرف نبودند.
- ۱۰۲- با هر کسی باید با عزت و احترام رفتار کرد، حتی اگر آن کس شخص مهمی نباشد و یا آدم بدی باشد.
- ۱۰۳- ترجیح می‌دهم، برای اینکه بتوانم کارهایم را انجام دهم، سریع تصمیم بگیرم.
- ۱۰۴- کارهایی را که بیشتر مردم خطرناک می‌دانند، معمولاً با اعتماد به نفس و به آسانی انجام می‌دهم (مانند رانندگی سریع در جاده خیس و یخ زده).



- ۱۰۵- مشتاقم که راه‌های جدیدی را برای انجام کارها کشف کنم.
- ۱۰۶- از پس انداز پول، بیشتر از خرج کردن آن برای سرگرمی یا تفریحات هیجان‌انگیز، لذت می‌برم.
- ۱۰۷- من تجربه‌هایی داشته‌ام که احساس کرده‌ام با یک قدرت معنوی شگفت‌انگیز در تماس هستم.
- ۱۰۸- لحظاتی با نشاط داشته‌ام، که در آن ناگهان یک احساس شفاف و عمیق «یکی بودن با تمام هستی» به من دست داده است.
- ۱۰۹- اکثر مردم با استعدادتر از من هستند.
- ۱۱۰- اغلب احساس می‌کنم که بخشی از یک نیروی معنوی هستم که کل حیات وابسته به آن است.
- ۱۱۱- حتی هنگامی که با دوستانم هستم، ترجیح می‌دهم سفره دلم را باز نکنم.
- ۱۱۲- فکر می‌کنم که رفتارهای عادی من با اصول و اهداف دراز مدت من هماهنگ است.
- ۱۱۳- اعتقاد دارم که کل حیات به یک نظم و قدرت معنوی وابسته است که به طور کامل آن را نمی‌توان توصیف نمود.
- ۱۱۴- اغلب وقتی به یک چیز معمولی نگاه می‌کنم، اتفاق جالبی رخ می‌دهد، احساس می‌کنم که اولین بار است آن را می‌بینم.
- ۱۱۵- زمانی که کارنو و ناآشنا را انجام دهم، معمولاً عصبی می‌شوم و احساس نگرانی می‌کنم.
- ۱۱۶- غالباً تا حد خستگی و از پا افتادن به خودم فشار می‌آورم و تلاش می‌کنم بیش از آنچه واقعاً در توانم هست، انجام دهم.
- ۱۱۷- قدرت اراده من ضعیف است به طوری که نمی‌توانم در برابر وسوسه‌های قوی مقاومت کنم، حتی اگر بدانم عواقب بدی در انتظارم است.
- ۱۱۸- از دیدن رنج دیگران بیزارم.
- ۱۱۹- در موقع آشفتگی و ناراحتی، معمولاً در کنار دوستان و آشنایان احساس بهتری دارم تا در عالم تنهایی.
- ۱۲۰- دلم می‌خواست زیباتر از دیگران بودم.
- ۱۲۱- عاشق شکفتن گل‌های بهاری هستم، همان‌طور که شیفته دیدن یک دوست قدیمی‌ام.
- ۱۲۲- من معمولاً به موقعیت‌های دشوار به عنوان یک چالش (مبارزه) و یا فرصت نگاه می‌کنم.
- ۱۲۳- کسانی که با من سروکار دارند، بایستی یاد بگیرند کارها را به روش من انجام دهند.
- ۱۲۴- من حتی پس از فشارهای روحی و بیماری خفیف، در مقایسه با اکثر افراد، معمولاً اعتماد به نفس و انرژی خود را حفظ می‌کنم.
- ۱۲۵- وقتی همه چیز عادی است، معمولاً به دنبال چیزی می‌گردم که هیجان‌انگیز و تحریک‌کننده باشد.