www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۰۷:۲۳

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 دردسر 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.

www.mihanbook.com

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 «حس 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 عوالم 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- سخت کوش‌تر 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 خارق العاده انجام دهم.
۴۹- فکر می‌کنم دیگران مرا خیلی کنترل می‌کنند.
۵۰- دوست دارم چیزی را که یاد گرفته‌ام با دیگران در میان بگذارم.

www.mihanbook.com

۵۱- می‌توانم دیگران را وادارم حرف مرا باور کنند، حتی زمانی که می‌دانم آن چه می گویم، اغراق و غیرواقعی است.

۵۲- گاهی احساس کرده‌ام که زندگی من به وسیله یک نیروی معنوی که فراتر از انسان‌هاست، هدایت می‌شود.

۵۳- مرا به عنوان کسی می‌شناسند که اهل عمل است و احساس عمل نمی‌کند.

۵۴- رحم و شفقت من موجب می‌شود که در امور خیریه (مثل کمک به کودکان بی‌سرپرست یا معلول) شرکت کنم.

۵۵- معمولاً بیشتر از دیگران به خودم فشار می‌آورم تا در حد توانم کارها را درست انجام دهم.

۵۶- به دلیل اشتباهات زیادم، چندان از خودم راضی نیستم.

۵۷- نمی‌توانم راه‌حل‌های دراز مدت برای مسائلم در نظر گیرم، زیرا فرصت کافی وجود ندارد.

۵۸- اغلب نمی‌توانم مسائل را حل کنم زیرا نمی‌دانم چه کنم.

۵۹- ترجیح می‌دهم پول را خرج کنم تا این که آن را پس‌انداز کنم.

۶۰- معمولاً می‌توانم موضوعی را باز کرده و از زاویه جالب‌تر و بامزه‌تر آن را مطرح کنم یا با دیگران در آن مورد شوخی کنم.

۶۱- اگر شرمنده یا تحقیر شوم، به سرعت بر این احساس غلبه می‌کنم.

۶۲- خیلی سخت است که با تغییرهایی که در جریان عادی کارهایم پیش می‌آید خود را سازگار کنم زیرا بسیار عصبی، خسته یا نگران می‌شوم.

۶۳- قبل از آن که بخواهم روش‌های معمول خود را برای انجام کارها تغییر دهم، معمولاً باید دلایل عملی برای تغییر وجود داشته باشد.

۶۴- تقریباً همیشه آرام و بی‌دغدغه هستم، حتی زمانی که تقریباً همه افراد در آن موقعیت می‌ترسند.

۶۵- برای من آوازها و فیلم‌های سینمایی غمناک خیلی خسته کننده‌اند.

۶۶- شرایط غالباً مرا مجبور می‌کند تا کارهایی را بر خلاف خواسته‌ام انجام دهم.

۶۷- زمانی که کسی به من آسیبی می‌رساند، من ترجیح می‌دهم به جای آن که انتقام بگیرم، مهربان باشم.

۶۸- غالباً در کاری که انجام می‌دهم، آنچنان جذب می‌شوم که محیط پیرامون و گذشت زمان را فراموش می‌کنم.

۶۹- فکر نمی‌کنم که زندگی‌ام حول یک هدف بسیار مشخص حرکت می‌کند.

۷۰- اغلب در موقعیت‌های ناآشنا احساس ناراحتی و نگرانی می‌کنم، حتی هنگامی که دیگران به هیچ وجه احساس خطر نمی‌کنند.

۷۱- غالباً براساس غرایز، حدس‌ها، یا حس قلبی عمل می‌کنم، بدون آنکه درباره تمام جزئیات فکر کنم.

۷۲- اغلب، دیگران فکر می‌کنند که من آدم بسیار مستقلی هستم، زیرا براساس خواسته‌های آنها عمل نمی‌کنم.

۷۳- اغلب احساس معنوی و عاطفی قوی با همه افراد دوروبرم دارم.

۷۴- معمولاً می‌کوشم 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 جنبه‌های زندگی من ندارند.

۷۶- در پس‌انداز کردن، من بهتر از بسیاری از مردم هستم.

۷۷- اغلب اصرار دارم که انجام کارها براساس ضابطه و نظم باشد، حتی در جایی که بیشتر افراد به آن اهمیت ندهند.

www.pdfnet.net

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 پرانرژی 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 تصمیم گیری‌های اقتصادی داشته باشند.

۸۹- اغلب سعی می‌کنم که قضاوت‌های 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 راه گریزی 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).

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۳ ۰۷:۲۳

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 کار نو 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.