

پرسشنامه ای که در اختیار شما قرار می گیرد، اجازه می دهد تا بتوانید نوع اختلال خود را، چه از نظر ساخت فیزیکی و چه از نظر ویژگی های روانی، برآورد کنید. برای این کار دور یکی از حروف a, b, c بر حسب این که چقدر با شیوه بودن یا سبک تفکر شما مطابقت داشته باشد، دایره بکشید.

### ویژگی های جسمی

۱) قد شما چقدر است؟

- (a) کمتر یا مساوی ۱۷۰ سانتی متر ( زنان ۱۵۵ سانتی متر)
- (b) بین ۱۷۱ تا ۱۷۵ سانتی متر ( زنان ۱۵۶ تا ۱۶۰ سانتی متر)
- (c) بیش از ۱۷۵ سانتی متر ( زنان ۱۶۰ سانتی متر)

۲) بین ۲۰ تا سی سالگی، وزن شما چقدر بود؟

- (a) کمتر یا مساوی با ۵۰ کیلوگرم ( زنان ۴۵ کیلوگرم)
- (b) بین ۵۱ تا ۶۰ کیلوگرم ( زنان ۴۶ تا ۵۵ کیلوگرم)
- (c) بیشتر از ۶۰ کیلوگرم ( زنان ۵۵ کیلوگرم)

۳) دور سر شما چند سانتی متر است؟

- (a) کمتر از ۵۶ سانتی متر
- (b) بین ۵۶ تا ۵۷ سانتی متر
- (c) بیشتر از ۵۷ سانتی متر

۴) بالا تنه شما چگونه است؟

- (a) در مجموع، لاغر و باریک
- (b) شانها پهن و قوی، شکم صاف
- (c) سینه بزرگ و برآمده، شکم گنده

۵) پوست شما بیشتر ..... است.

- (a) خشک و کم خون
- (b) کشیده، بدون چربی زیاد
- (c) چاق و نرم

۶) اعضای بدن شما بیشتر به چه صورت است؟

- (a) لاغر و استخوانی
- (b) ناهموار و پر از ماهیچه
- (c) کوتاه و گرد

- ۷) آیا خیلی راحت خیال باقی می کنید؟
- (a) بلی اغلب برایم اتفاق می افتد
- (b) خیر شیوه زندگی من این طور نیست
- (c) در نو جوانی چنین بوده ام
- ۸) آیا سر و وضع شما اغلب جلب توجه می کند؟
- (a) بلی، باید به سر وضع خود کمی چاشنی اضافه کرد
- (b) از این کار خوشم می آید، اما ریسک نمی کنم
- (c) هرگز، دوست ندارم از نظر ظاهر انگشت نما باشم
- ۹) آیا، برای آینده خود، بلند پروازی های بزرگی دارید؟
- (a) بلی، برای موفقیت باید آرزوهای بزرگ داشت
- (b) بلند پروازی من برای کسب تخصص است. بلند پروازی های من غیرعادی نیست. دوست ندارم از مردم متمایز باشم
- (c) از کلیه کسانی که می خواهند شهرت پیدا کنند وحشت دارم، دوست دارم جایگاه ساده ای داشته باشم
- ۱۰) آیا در جوانی برایتان اتفاق افتاده است که از خانه فرار کنید؟
- (a) بارها تهدید کرده ام، اما انجام نداده ام
- (b) هرگز چنین آرزویی نداشته ام
- (c) بلی، برایم اتفاق افتاده است. اما امروز آن را کودکی می دانم
- ۱۱) آیا برایتان اتفاق می افتد که به مدت طولانی احساس درماندگی کنید؟ آیا این کار خیلی برایتان پیش می آید؟
- (a) در لحظه های خستگی این حالت به من دست می دهد، اما خودم را نمی بازم، حتی نزدیکان متوجه آن نمی شوند
- (b) گاهی برایم اتفاق می افتد که نمی توانم بلافاصله کاری را شروع کنم؛ در زندگی شرایط خیلی برایم مناسب نبوده است.
- (c) زندگی همیشه پستی و بلندی دارد، گاهی حالم بد می شود، اما خیلی طول نمی کشد که به حالت اول بر می گردم
- ۱۲) آیا برایتان دشوار است که کار یکنواختی را به مدت طولانی انجام دهید؟
- (a) بلی مردم معتقدند که من در یک جا بند نمی شوم
- (b) کار یکنواخت را دوست ندارم؛ اما اگر لازم باد انجام می دهم
- (c) نه، برایم دشوار نیست، کار یکنواخت را دوست دارم
- ۱۳) آیا خیلی بی اعتماد هستید؟
- (a) خیر، اصلاً، خیلی زود به دیگران اعتماد می کنم
- (b) گاهی لازم می شود، اما خیلی بی اعتماد نیستم
- (c) بلی معمولاً بی اعتماد هستم، پیش از ریسک کردن، مسائل را بررسی می کنم
- ۱۴) آیا رویدادهای بیرون خیلی بر روی شما اثر می گذارد؟
- (a) بلی، خیلی حساس هستم، و کوچکترین رویداد مرا دگرگون می کند
- (b) خیر هدف هایی دارم که روی آن ها متمرکز می شوم، اجازه نمی دهم که رویدادهای بیرون اختیار مرا در دست بگیرند
- (c) برخی رویدادها مرا تحت تاثیر قرار می دهند، اما سعی می کنم که آن ها هدایت مرا بر عهده نگیرند

۱۵) آیا معمولاً اخمو و ترشرو هستید؟

- (a) خیر، اتفاق می افتد که عصبانی می شوم، اما خیلی زود به حالت اول بر می گردم
- (b) اتفاق می افتد که کمی اخم کنم، اما به ندرت
- (c) وقتی جوان بودم خیلی اخم می کردم، اسلحه خوبی است، امروزه نیز گاهی از آن استفاده می کنم

۱۶) آیا مردم شما را آدم مغروری می دانند؟

- (a) بلی، اما هر وقت شرایط ایجاب می کند، خودم را متواضع نشان می دهم
- (b) خیلی متواضع نیستم، اما تا آن جا که می دانم خیلی هم مغرور نیستم
- (c) خیر، مردم مرا شمتانت می کنند که چرا به اندازه کافی مغرور نیستم

۱۷) آیا صدا و خنده های شما انفجاری است؟

- (a) خیر، رفتارهای من معمولاً ملایم است
- (b) بلی صدای قوی دارم
- (c) صدای من کاملاً متوسط است

۱۸) در مقابل تحریکاتی که سعی می کنند دقت شما را از کاری که انجام می دهید منحرف کنند، چه واکنشی نشان می دهید؟

- (a) در توجه نکردن به آن ها هیچ مشکلی ندارم، وقتی کاری انجام می دهم، خیلی تمرکز و پشتکار دارم
- (b) به تحریکات بیرونی خیلی حساسیت دارم، اگر به اندازه کافی از مردم جدا نباشم
- (c) بستگی به شرایط دارد، گاهی تمرکز زیاد است و گاهی کم

۱۹) اطرافیان شما را خوشبین می دانند یا بدبین؟

- (a) به شدت خوشبین
- (b) اغلب خیلی بد بین
- (c) هیچ یک

۲۰) آیا احساس می کنید اطرافیان، افکار شما را آن طور که لازم است درک نکرده اند؟

- (a) نه چندان
- (b) خیر، احساس می کنم که دیگران مرا خوب درک می کنند
- (c) بلی، احساس می کنم که اصلاً مرا درک نمی کنند

۲۱) آیا گاهی به طور وحشتناک و غیرقابل پیش بینی عصبانی می شوید؟

- (a) بلی، وقتی عصبانی می شوم، خیلی خشن می شوم
- (b) خیلی عصبانی نمی شوم، وقتی عصبانی می شوم معمولاً بدون علت نیست و دیگران انتظار آن را دارند
- (c) هرگز خشونت های وحشتناک ندارم

۲۲) آیا زود رنجی شما وحشتناک است؟

- (a) دوست ندارم مورد حمله قرار بگیرم، اگر چنین موردی پیش بیاید می توانم از خودم دفاع کنم
- (b) فکر نمی کنم نظر مردم درباره من چنین باشد، خیلی زود رنج نیستم
- (c) به احتمال زیاد عکس آن درست باشد، مردم مرا "هالو" تصور می کنند

۲۳) آیا احساس می‌کنید که خیلی سرحال هستید، در جمع خیلی بیشتر از حالت عادی توانایی نشان می‌دهید؟

(a) بلی، درمیان جمع بودن، به من شادابی و احساس جوانی می‌دهد

(b) خیر، کمرویی معمولاً مرا بی‌دست و پا نشان می‌دهد

(c) چه در میان جمع و چه در تنهایی، همیشه برای خودم هستم

۲۴) آیا هنگام بیماری خیلی مضطرب می‌شوید؟

(a) خیر، کسی نیستم که خودم را بیمار تصور کنم؛ اطرافیان مرا شماتت می‌کنند که در مواقع ضروری از خودم مواظبت نمی‌کنم

(b) دوست ندارم بیمار شوم، اما تا بیمار نشده‌ام خیلی به آن فکر نمی‌کنم

(c) به نظر من پیشگیری بهتر از درمان است، زیرا رنج کشیدن را دوست ندارم، چیش بینی موجب دورماندن از دردها می‌شود؛

اگر لازم باشد از خودم مواظبت می‌کنم.

۲۵) آیا دوست دارید اعمال خود را به طور منطقی توجیه کنید؟

(a) ترجیح می‌دهم در مورد آن چه انجام می‌دهم منطقی باشم

(b) کار را به خاطر کار انجام می‌دهم، نیازی ندارم اعمال خود را با کلمات توجیه کنم

(c) بیشتر باشم خود پیش می‌روم نه با منطق، دلیل تراشی دائمی برخی مردم درباره اعمال خود را دوست ندارم

۲۶) آیا از نظر عاطفی آرام هستید؟

(a) بلی دست کم به ظاهر، دوست ندارم به اسانی تسلیم عواطف شوم

(b) سعی می‌کنم، اما آن‌طور که دلم می‌خواهد همیشه اتفاق نمی‌افتد

(c) خیر، از این بابت خیلی عصبی هستم

۲۷) آیا ثبات در کار را دوست دارید؟

(a) تداوم در کار را دوست دارم، در سازگاری با تغییرات، خیلی دشواری دارم

(b) از تغییر خوشم می‌آید، نمی‌توانم کار درباره یک موضوع و در یک محل را برای همیشه تحمل کنم

(c) تغییر و ثبات را دوست دارم، برای احساس رضایت در زندگی هر دو لازم است.

۲۸) آیا به اسانی خودمانی می‌شوید؟

(a) دوست دارم فاصله خود را با مردم حفظ کنم، بیش از حد خودمانی شدن موجب فاش شدن اسرار می‌شود

(b) در خودمانی شدن مشکل ندارم، همه مردم ارزش دارند. به تفاوت های فرهنگی و شناختن طبقات اجتماعی علاقه مندم

(c) در محیطی که رفت و آمد می‌کنم، به آداب و سنن مردم احترام می‌گذارم

۲۹) آیا انزوا را دوست دارید؟

(a) گاهی، اما نه خیلی زیاد

(b) اصلاً، انسان یک موجود اجتماعی است. اگر از مردم دور بماند از بین می‌رود

(c) تنهایی را دوست دارم، احساس می‌کنم که به آن نیاز دارم

۳۰) آیا خلق شما خیلی زیاد تغییر می‌کند؟

(a) مثل بقیه مردم، گاهی خوب و گاهی بدم، اما همیشه راه های مقابله دارم

(b) بلی، خلق من ناپایدار است، به طوری که گاهی زندگی را برای اطرافیانم مشکل می‌سازد

(c) خیر، اطرافیان مرا آدم با ثبات و پایدار می‌دانند

۳۱) آیا لجوج هستید؟

(a) بلی، به نظرم، برای ثبات در تصمیم گیری، ضرورت دارد

(b) خیلی کم

(c) خیر، اصلاً؛ از نفوذ ناپذیر بودن وحشت دارم

۳۲) آیا در عواطف خود ثبات دارید؟

(a) خیر، بیشتر بی ثبات و دمدمی هستم؛ وفای بیش از اندازه مزه زندگی را از بین می برد

(b) به نظر من ثبات در عواطف خوب خواهد بود، اما نمی توان همیشه به عشق دستور داد

(c) از نظر عواطف خیلی ثبات دارم و انتظار دارم دیگران نیز چنین باشند

۳۳) آیا می توانید یک طنز نیش دار بگویید؟

(a) بلی، لزومی ندارد که آدم همیشه مودب باشد، گوشزد کردن کارهای مردم گاهی آموزنده است

(b) طنز گفتن را دوست دارم، اما از گفتن حرفهایی که دیگران را آزار می دهد خودداری می کنم

(c) در درجه اول سعی می کنم با مردم هماهنگ شوم، به نظر من طنز گفتن همیشه بی فایده بوده است

۳۴) آیا معمولاً برایتان دشوار است که کاری را شروع کنید؟

(a) بلی، معمولاً احساس می کنم که خیلی خسته ام؛ می توان گفت که همیشه خودم را تحت فشار قرار می دهم

(b) خیر، دوست دارم کار را خودم شروع کنم نه این که برایم دستور دهند

(c) وقتی خسته هستم برایم اتفاق می افتد، اما همیشه این طور نیستم

۳۵) آیا تیک (پرش عضله) دارید یا رفتارهای قالبی یا کلیشه ای دارید؟

(a) بلی، چند نوع کوچک دارم که مخصوصاً به هنگام سرخوشی یا افسردگی ظاهر می شوند؛ در نوجوانی زیاد داشتم

(b) داشتم، اما مدت هاست که از بین رفته است

(c) خیر، هرگز یاد نمی آید که داشته باشم

۳۶) آیا دوست دارید حرف بزنید و دست و پا و سر و صورت خود را زیاد حرکت دهید؟

(a) گاهی ف دوست دارم حرف بزنم ف اما زیاد دست و پا تکان نمی دهم و حرکات سر و صورتم نیز زیاد نیست

(b) در بین جمع معمولاً ساکت هستم و حرکات من حساب شده است

(c) حرف زدن با دیگران را واقعاً دوست دارم و مردم معمولاً به حرکات من می خندند، اما این حرکات کمک می کنند تا منظور خود را راحت تر بیان کنم

۳۷) آیا خیلی آسان احساس گناه می کنید، حتی اگر دیگران مرتکب خطا شوند؟

(a) بلی، این کار به رشد اجتماعی من مربوط می شود؛ این نوع احساسات، در اغلب روزها به همراه من است

(b) فقط در مقابل خطاهای خود احساس گناه می کنم و بر چنین احساساتی خیلی تکیه نمی کنم

(c) اگر احساس کنم مرتکب خطا نشده ام، سعی می کنم آن را جبران کنم، چرا باید افکار غم انگیز را با خود حمل کرد

۳۸) آیا واقعاً احساس می کنید شخصیت دوگانه دارید؟

(a) خیر، همیشه احساس می کنم راحت هستم

(b) تمایلات زیادی دارم، اما سعی می کنم آن ها را هماهنگ کنم، به نحوی که برایم خیلی مساله ساز نباشند

c) بلی، این احساس گاهی آن قدر قوی می شود که تصور می کنم، دو نیمه شده ام، یک نیمه، به شیوه زندگی و عملکرد نیمه دیگر نگاه می کند، بدون آن که در آن ها دخالت داشته باشد

۳۹) آیا احساس می کنید آن قدر زیر بار مسوولیت ها هستید که توانایی و قدرت تحمل آن ها را ندارید؟

- a) خیر، به میل خود مسوولیت ها را می پذیرم  
 b) لحظه هایی وجود دارد که در آن ها احساس می کنم کمی لبریز شده ام، اما خیلی طول نمی کشد  
 c) متأسفانه بلی، بد شانس باعث شده مسوولیت هایی را بر عهده بگیرم که بالاتر از توان من است

۴۰) آیا در برابر مقررات جمعی مقاومت می کنید؟

- a) بلی، همیشه آدم مستقلی به حساب می آیم، به آزادی شخصی نیاز دارم  
 b) همیشه برایم خوشایند نیست ف اما برای زندگی در اجتماع لازم است  
 c) می دانم که چگونه با نظم و مقررات جمع هماهنگ شوم  
 ۴۱) تعدادی صفت شخصیتی مهم در اختیار شما قرار می گیرد. در میان آن ها، سه صفتی را که احساس می کنید به آسانی در وجود شما می توان یافت یا به آسانی آن را نشان می دهید، انتخاب کنید و در مقابل آن ها (\*) بگذارید.

خونسردی	پرمدعایی	خودمداری	فضولی
غمگینی	انفجاری	بی تفاوتی	حسادت
بی نظمی	گرفته بودن	کندی	قدرشناسی
بسته بودن	تند و تیزی	فقدان ابتکار	فقدان هوا و هوس
ناهماهنگی	خود خواهی	بی نظمی در افکار	توهمات زیاد
ناشیکری	برانگیختگی در حد انفجار	خنده های ناهماهنگ	خنده های نشاط آور
فقدان خنده	آرامش راحتی	سرکشی	بازداری
پرت و پلاگویی	افکار خودکشی	بی فکری	همیشه طلبکار بودن
عصبی و دمدمی بودن	بوالهوسی	حرکات نادر	سنگینی وزن
همیشه در حال دعوا	جستجوی کار های آسان	جستجوی کار های دشوار	صدای یکنواخت