

سیاهه منشی و سرشت (TCI-۱۲۵)

گلونینگر ۱۹۸۷

- 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 احساس 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 جدي 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 «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- 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 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.
- ۵۱- می‌توانم دیگران را وادارم حرف مرا باور کنند، حتی زمانی که می‌دانم آن چه می‌گویم، 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 زیاد، چندان از خودم راضی نیستم.
- ۵۷- نمی‌توانم راه‌حل‌های دراز مدت برای مسائل 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 مستقلي هستم، زیرا براساس خواسته‌هاي آنها عمل نمی‌کنم.
- ۷۳- اغلب احساس معنوي و عاطفي قوي با همه افراد دوروبرم دارم.
- ۷۴- معمولاً می‌کوشم تا «خودم را جاي دیگران» بگذارم، طوري که بتوانم آنها را واقعاً درك کنم.
- ۷۵- اصولي مانند «انصاف» و «صداقت» نقش چندان زيادي در برخي از جنبه‌هاي زندگي من ندارند.
- ۷۶- در پسانداز کردن، من بهتر از بسياري از مردم هستم.
- ۷۷- اغلب اصرار دارم که انجام کارها براساس ضابطه و نظم باشد، حتي در جايي که بیشتر افراد به آن اهميت ندهند.
- ۷۸- من تقریباً در تمامی موقعیت‌هاي اجتماعي، از خودم کاملاً مطمئن هستم.
- ۷۹- دوستانم به سختي می‌توانند به احساساتم پی ببرند، زیرا من به ندرت درباره افکار شخصي‌ام 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، نگراني باعث می‌شود کارم را متوقف کنم، حتي زمانی که دوستانم به من می‌گویند که کارها به خوبی پیش خواهد رفت.
- ۸۳- اغلب آرزو می‌کنم که قوي‌تر از افراد دیگر باشم.
- ۸۴- اعضاي يك گروه به ندرت به سهم عادلانه خود می‌رسند.
- ۸۵- هیچگاه براي خوش‌آیند دیگران راهم را عوض نمی‌کنم.
- ۸۶- با غریبه‌ها اصلاً احساس خجالت نمی‌کنم.
- ۸۷- بیشتر وقتم را صرف کارهایی می‌کنم که به ظاهر ضروري هستند اما واقعاً برایم مهم نیستند.
- ۸۸- فکر می‌کنم که اصول مذهبي یا اخلاقي درباره این که چه چیز درست یا غلط است، نبایستی تأثیر زيادي بر تصمیم‌گیری‌هاي اقتصادي داشته باشند.
- ۸۹- اغلب سعی می‌کنم که قضاوت‌هاي شخصي خودم را کنار بگذارم، تا بهتر بتوانم درك کنم که دیگران چه احساسی دارند.
- ۹۰- بسياري از عادت‌هاي من، رسیدن به اهداف ارزشمند را مشکل می‌سازد.
- ۹۱- من تا کنون آن چه در توان داشتم، براي پدید آوردن دنیایی دوستانه‌تر و جلوگیری از فقر و بي‌عدالتي به کار گرفته‌ام.
- ۹۲- ترجیح می‌دهم منتظر باشم تا کس دیگری براي انجام امور، سرشته 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 يك فیلم سینمایی، غمگین شوم و اشکم سرازیر شود.
- ۹۸- در مقایسه با دیگران، نسبت به بیماری‌هاي جزئي یا فشارهاي روحي خفیف، بی‌تفاوت هستم.
- ۹۹- وقتی فکر می‌کنم راه‌گريزي هست، قوانین و مقررات را زیر پا می‌گذارم.

- ۱۰۰- من براي رشد عادت خوب، نياز به تمرين بيشتري دارم تا در موقعيتهاي وسوسه انگيز به خودم مطمئن باشم.
- ۱۰۱- اي كاش مردم اين قدر پرحرف نبودند.
- ۱۰۲- با هر كسي بايد با عزت و احترام رفتار كرد، حتي اگر آن كس شخص مهمي نباشد و يا آدم بدّي باشد.
- ۱۰۳- ترجيح مي‌دهم، براي اينكه بتوانم كارهايم را انجام دهم، سريع تصميم بگيرم.
- ۱۰۴- كارهايي را كه بيشتر مردم خطرناك مي‌دانند، معمولاً با اعتماد به نفس و به آساني انجام مي‌دهم (مانند رانندگي سريع در جاده خيس و يخ زده).
- ۱۰۵- مشتاقم كه راه‌هاي جديدي را براي انجام كارها كشف كنم.
- ۱۰۶- از پس انداز پول، بيشتر از خرج كردن آن براي سرگرمي يا تفريحات هيجان انگيز، لذت مي‌برم.
- ۱۰۷- من تجربه‌هايي داشته‌ام كه احساس كرده‌ام با يك قدرت معنوي شگفت‌انگيز در تماس هستم.
- ۱۰۸- لحظاتي با نشاط داشته‌ام، كه در آن ناگهان يك احساس شفاف و عميق «يكي بودن با تمام هستي» به من دست داده است.
- ۱۰۹- اكثر مردم با استعدادتر از من هستند.
- ۱۱۰- اغلب احساس مي‌كنم كه بخشي از يك نيروي معنوي هستم كه كل حيات وابسته به آن است.
- ۱۱۱- حتي هنگامي كه با دوستانم هستم، ترجيح مي‌دهم سفره دلم را باز نكنم.
- ۱۱۲- فكر مي‌كنم كه رفتارهاي عادي من با اصول و اهداف دراز مدت من هماهنگ است.
- ۱۱۳- اعتقاد دارم كه كل حيات به يك نظم و قدرت معنوي وابسته است كه به طور كامل آن را نمي‌توان توصيف نمود.
- ۱۱۴- اغلب وقتي به يك چيز معمولي نگاه مي‌كنم، اتفاق جالبي رخ مي‌دهد، احساس مي‌كنم كه اولين بار است آن را مي‌بينم.
- ۱۱۵- زماني كه كار نو و نا آشنا را انجام دهم، معمولاً عصبي مي‌شوم و احساس نگراني مي‌كنم.
- ۱۱۶- غالباً تا حد خستگي و از پا افتادن به خودم فشار مي‌آورم و تلاش مي‌كنم بيش از آنچه واقعاً در توانم هست، انجام دهم.
- ۱۱۷- قدرت اراده من ضعيف است به طوري كه نمي‌توانم در برابر وسوسه‌هاي قوي مقاومت كنم، حتي اگر بدانم عواقب بدّي در انتظارم است.
- ۱۱۸- از ديدن رنج ديگران بيزارم.
- ۱۱۹- در موقع آشفتگي و ناراحتي، معمولاً در كنار دوستان و آشنايان احساس بهتري دارم تا در عالم تنهائي.
- ۱۲۰- دلم مي‌خواست زيباتر از ديگران بودم.
- ۱۲۱- عاشق شكفتن گل‌هاي بهاري هستم، همان‌طور كه شيفته ديدن يك دوست قديمي‌ام.
- ۱۲۲- من معمولاً به موقعيتهاي دشوار به عنوان يك چالش (مبارزه) و يا فرصت نگاه مي‌كنم.
- ۱۲۳- كساني كه با من سروكار دارند، بايستي ياد بگيرند كارها را به روش من انجام دهند.

۱۲۴- من حتي پس از فشارهاي روعي و بيماري خفيف، در مقايسه با
اکثر افراد، معمولاً اعتماد به نفس و انرژی خود را حفظ
مي‌کنم.

۱۲۵- وقتي همه چيز عادي است، معمولاً به دنبال چيزي مي‌گردم که
هیجان‌انگيز و تحريك‌کننده باشد.