



تاریخ: ۱۳۹۹/۰۴/۰۲

کد تست: [REDACTED]

نام: [REDACTED]

جنسیت: [REDACTED]

سن: ۲۳ سال



نمونه

ممکن است نشانه اغراق یا تمارض در زمینه آسیب‌شناسی روان‌شناختی پاسخگو باشد، که در آن سبک پاسخ‌دهی "تمام درست"، گرایش به تصدیق یا بلی‌گویی وجود دارد.

تفسیر:

ممکن است این افراد خود را دارای مشکلات جسمانی به‌شمار آورند. به نظر می‌رسد نسبت به تغییرات بدنی خود و دگرگونی‌های محیط پیرامون خود حساسیت غیرعادی دارند. حتی در کسانی که از سازگاری خوبی برخوردارند، فشار روانی ممکن است این ویژگی‌ها را به تحریک‌پذیری گذرا، وابستگی و اشتغال ذهنی در زمینه کارکردهای بدنی تبدیل کند؛ از این رو شکایت‌های جسمی مبهم و نامشخص دارند. این مشکلات می‌توانند دربرگیرنده درد مزمن، سردرد و ناراحتی‌های دستگاه گوارش باشد. بی‌بنیگی، خستگی زیاد و اختلال خواب از دیگر شکایت‌های آنان است. احتمال دارد که از مشکلات بدنی خود برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران، فرار از مسئولیت و برآوردن نیازهای وابستگی بهره‌برداری کنند. درون‌گرا هستند. تفکر وسواسی و رفتار اجباری دارند. اعتماد به نفس ندارند. خودانتقادگر، بدون شوق و شور و اشتیاق و ناراحت در ابراز کلامی توصیف می‌شوند. کمال‌گرا و باوجدان هستند. اغلب می‌نالند. خودشان را بیمار بدنی می‌دانند و درصدد تبیین و درمان پزشکی نشانه‌هایشان هستند. همواره در پی پزشکاند و ممکن است پزشکان را یکی پس از دیگری و یا چندپزشک را در یک زمان ببینند. درباره علل بیماری‌های بدنی خود بینشی ندارند. خودخواه، خودمحور و خودشیفته به نظر می‌رسند. خصومت خود را به صورت غیرمستقیم نشان می‌دهند.

دیگران آنها را کم‌رو، محبوب، و رشد نیافته توصیف می‌کنند.

تا اندازه‌ای از زندگی ناخشنود هستند، اما این نارضایتی در حدی نیست که آنان را نگران کند. ممکن است یک وضعیت دراز مدت وجود داشته باشد که یادگرفته باشند با آن زندگی کنند. گرایش به گوشه‌گیری دارند. انرژی روانی ندارند. ممکن است این احساس را داشته باشند که مشکلی وجود دارد، اما همیشه این احساس را به عنوان افسردگی تلقی نکنند.

افرادی برون‌گرا، خون‌گرم، پرحرف، فعال، ماجراجو، پرانرژی و خودانگیخته هستند با آنکه دامنه‌هایشان گسترده است، ولی هدف مشخصی ندارند.

در پذیرش ارزش‌ها و معیارهای جامعه مشکل دارند. ممکن است درگیر انواع رفتارهای غیراجتماعی و ضداجتماعی شوند. رفتارهایی مانند دروغ‌گویی، کلاهبرداری، دزدی، برون‌ریزی جنسی، مصرف مواد و می‌بارگی در آنها دیده می‌شود. نسبت به مراجع قدرت نافرمان و سرکش هستند. روابط آنها با خانواده جنجالی و طوفانی است. کوتاهی در تحصیل، سابقه شغلی ضعیف و مشکلات زناشویی از ویژگی‌های آنان است. تکانشی هستند، بردباری ندارند و در پی برآوردن فوری تکانه‌ها و خواست‌هایشان می‌باشند. ممکن است بدون توجه به پیامد رفتارشان، دست به اقدام بزنند. از تجربه‌های خود پند نمی‌گیرند. افرادی خودرایی، خودخواه و خود محور هستند. نسبت به نیازها و احساسات دیگران بی‌توجه هستند و به نسبت اینکه چقدر می‌توان از دیگران بهره گرفت به آنها علاقمند می‌شوند. در نخستین برخوردها برداشت خوبی در دیگران ایجاد می‌کنند و دوست داشتنی به نظر می‌رسند اما روابط آنها با دیگران سطحی و کم عمق است اغلب پرخاشگراند، بدبین، سرکش و یک‌دنده هستند. تمسخر و بی‌اعتمادی از ویژگی‌های مهم نگرش آنان است.

اغلب این احساس را دارند که دیگران با آنان بدرفتاری کرده‌اند.

مردان دارای این نیمرخ می‌توانند از علایق و سرگرمی‌های گسترده‌ای لذت ببرند و به صورت فردی جالب، با مدارا و دارای بینش جلوه کنند. افرادی کنج‌گاو، از نظر اجتماعی حساس و با هوش و شکیبا و مدارا کننده هستند. کمتر به رفتارهای بزهکارانه دست می‌زنند. خود و دیگران را به خوبی درک می‌کنند. این نیمرخ در افراد سازگار بسیاری از گروه‌های شغلی، مانند دانشمندان علوم اجتماعی، نویسندگان، پزشکان، هنرمندان و آموزگاران رایج است. این افراد اگر تحت فشار روانی قرار گیرند، ممکن است در سازگاری شغلی با مشکل روبه‌رو شوند.

ممکن است به امور زیباشناختی مانند هنر، موسیقی و ادبیات علاقه‌مند باشند و یا به انجام کارها به صورت غیرمستقیم و پنهانی گرایش داشته باشند. این نیمرخ بیشتر در مردان دانشجو دیده می‌شود.

به استفاده از مکانیسم دفاعی واپس‌رانی گرایش دارند. این افراد با نقشی که از نظر فرهنگی برای جنس او توصیه شده، همانندسازی نمی‌کنند.

زنان دارای این نیمرخ معمولاً دوست ندارند به عنوان زن تلقی شوند. آنان ممکن است بیشتر علایق مردانه داشته باشند و مایل نباشند همانند زنان دیگر ظاهر شوند یا رفتار کنند. دوست دارند خود را فردی بی‌همتا و متفاوت از زنان به طور عام به شمار آورند. از ورزش و فعالیت‌های فضای باز لذت می‌برند. شغل‌های مکانیکی، محاسباتی و علمی را ترجیح می‌دهند و با مشاغلی که با ادبیات سروکار دارند، میانه‌ای ندارند.

احتمال بروز رفتار پرخاشگرانه در آنان هست.

احساس می‌کنند آنچه را که امروز باید انجام دهند، نباید به فردا موکول کنند، زیرا در غیر این صورت پیامد شومی برای آنها خواهد داشت. ممکن است براین باور باشند که نباید از آزار رساندن به دیگران بترسند. افراد بهنجار دارنده این نیمرخ، توانایی سازمان‌دهی و پیروی از نظم و قانون را دارند. این نیمرخ در میان شیمی‌دانان، نجاران، آموزگاران علوم و ریاضی و بانکداران رایج است. گرایش به خوردن مقدار زیاد غذا در مدت کوتاه دارند. از این‌رو بسیاری از آنان وزن زیادی ممکن است داشته باشند.

فرد در نگاه اول بسیار آشفتۀ و درهم‌ریخته به نظر می‌رسد. معمولاً ارتباط با وی کاملاً با دشواری انجام می‌شود. گرایش به کناره‌گیری و دوری از محیط اجتماعی خود دارند. شخص ممکن است در ادراک افراد و موقعیت‌ها دچار مشکل و دارای قضاوت ضعیف باشد. ممکن است با بحران هویت روبه‌رو باشد. شکایت‌های بدنی مبهم و دیرپا داشته باشد. این افراد ممکن است از یک فشار روانی و موقعیتی در رنج باشند و یا علایم آنها ناشی از سوء‌مصرف مواد یا سایر مشکلات پزشکی مانند صرع، سکتۀ یا آسیب‌های درون‌جمجمه‌ای باشد. دیگران ممکن است آنان را دارای رفتار ناهم‌نوا، نامتعارف و غیرعادی بدانند.

دچار تشویش و اضطراب منتشر هستند. پاسخ معمول آنها به استرس، خزیدن به دنیای رویاها و خیال‌پردازی است. ممکن است در تمایز میان واقعیت و خیال مشکل داشته باشند. افرادی رشدنایافته، تکانشی، ماجراجو، حساس و زودرنج هستند.

ممکن است واژه‌ها و اصطلاح‌ها را به گونه‌ای غیر عادی و عجیب به‌کاربرند و تا آنجا پیش روند که دیگر مفهوم واژه‌ها همان چیزی نباشد که برای دیگران هستند. این شرایط سبب آشفتگی بیشتر ارتباط میان فرد و سایرین می‌شود.

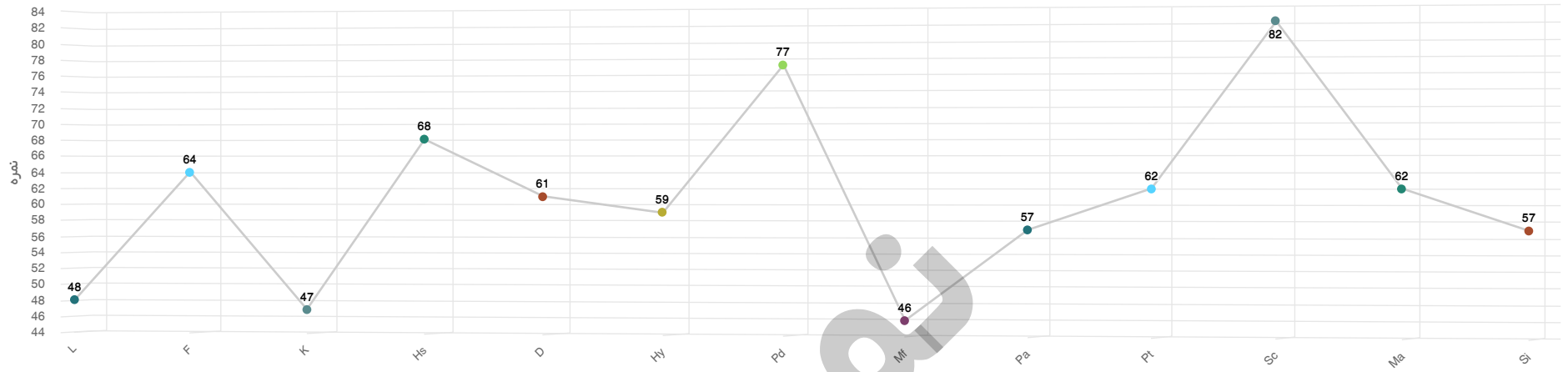
اجتماعی، معاشرتی و خونگرم هستند. انرژی کافی برای به پایان رساندن طرح‌های پژوهشی دارند. اعضای بسیاری از مشاغل مانند دانشمندان علوم اجتماعی، فیزیک‌دانان، نویسندگان و گزارشگران رادیو چنین وضعیتی دارند. خود را نیازمند فعالیت‌های بدنی می‌دانند. اگر این نیاز آنان برآورده نشود، ممکن است به بیقراری همراه با ناخشنودی اندک از زندگی بیانجامد.

ممکن است دارای طرح‌های متعددی باشند که معمولاً آنها را به انجام می‌رسانند.

مقیاس	عنوان	عنوان انگلیسی	نمره خام	نمره خام + K	نمره تراز (T)
L	دروغ سنجی	Lie	3	3	48
F	نابسامدی	Infrequency	9	9	64
K	دفاعی	Defensiveness	14	14	47
Hs	خود بیمارنگاری	Hypochondriasis	13	20	68
D	افسردگی	Depression	23	23	61
Hy	هیستری	Hysteria	25	25	59
Pd	انحراف روانی اجتماعی	Psychopathic Deviate	28	34	77
Mf	مردانگی- زنانگی	Masculinity/Femininity	0	0	46
Pa	پارانویا (میزان اعتماد یا بی‌اعتمادی)	Paranoia	12	12	57
Pt	پسیکاستنی(ضعف روانی)	Psychasthenia	18	32	62
Sc	اسکیزوفرنی	Schizophrenia	31	45	82
Ma	مانیا (شیدایی)	Hypomania	22	25	62
Si	درونگرایی اجتماعی	Social Introversion	32	32	57

نمودار

تست روانشناسی شخصیت MMPI-370



نمونه

بله	۱ - مجله های فنی را دوست دارم؟
بله	۲ - اشتباهی خوبی دارم؟
خیر	۳ - بیشتر صبحها سرحال و با نشاط از خواب بر می خیزم؟
خیر	۴ - کار کتابداری را دوست دارم؟
بله	۵ - با کوچکترین صدایی از خواب بیدار می شوم؟
بله	۶ - پدرم مرد خوبی است ، یا (اگر پدرتان مرده است) پدرم مرد خوبی بود؟
خیر	۷ - خواندن بخش حوادث روزنامه ها را دوست دارم؟
خیر	۸ - معمولاً حرارت دست و پایم در حد طبیعی است؟
خیر	۹ - زندگی روزانه من پر از چیزهایی است که برایم جالبند؟
بله	۱۰ - تقریباً به اندازه سابق قادر به کار کردن هستم؟
خیر	۱۱ - اغلب اوقات احساس می کنم چیزی گلویم را گرفته است؟
خیر	۱۲ - از زندگی جنسی ام راضی هستم؟
خیر	۱۳ - مردم باید سعی کنند خوابهای خود را تعبیر کرده و به آنها عمل کنند؟
بله	۱۴ - از داستانهای پلیسی و اسرارآمیز خوشم می آید؟
خیر	۱۵ - در محیط کارم فشار و ناراحتی زیادی احساس می کنم؟
خیر	۱۶ - گاهی اوقات فکرهایم آنقدر بد هستند که نمی توانم درباره آنها با کسی حرف بزنم؟
بله	۱۷ - معتقدم که زندگی با من خوب رفتار نکرده است؟
بله	۱۸ - تهوع و استفراغ آزارم می دهد؟
بله	۱۹ - دوست دارم بفهمم دیگران درباره من چه فکر می کنند؟
بله	۲۰ - خیلی کم دچار بیوست می شوم؟
بله	۲۱ - گاهی اوقات خیلی دلم می خواهد از خانه فرار کنم؟
بله	۲۲ - فکر می کنم هیچکس مرا درک نمی کند؟
خیر	۲۳ - گاهی اوقات طوری به گریه یا خنده می افتم که نمی توانم جلوی آن را بگیرم؟
خیر	۲۴ - گاهی اوقات ارواح شیطانی مرا تسخیر می کنند؟
خیر	۲۵ - دوست دارم یک خواننده باشم؟
خیر	۲۶ - وقتی به دردمس می افتم ، بهترین کار برایم این است که ساکت بمانم؟
بله	۲۷ - معتقدم که باید جواب بدی را با بدی داد؟
خیر	۲۸ - هفته ای چند بار ناراحتی معده اذیتم می کند؟
بله	۲۹ - گاهی اوقات دلم می خواهد فحش بدهم؟
خیر	۳۰ - هرچند شب یک بار خوابهای وحشتناک می بینم؟
بله	۳۱ - برایم مشکل است که حواسم را روی یک کار متمرکز کنم؟
خیر	۳۲ - تجربه ها و احساسهای عجیب و غریب خاصی داشته ام؟
خیر	۳۳ - خیلی کم نگران سلامتیم می شوم؟

- ۳۴ - به خاطر رفتار جنسي ام هيچگاه به در دسر نيافته ام؟
خير
- ۳۵ - در گذشته گاهي چيزهايي در ديده ام؟
بله
- ۳۶ - اغلب اوقات سرفه مي كنم؟
خير
- ۳۷ - گاهي دلم ميخواهد چيزهايي را بشكنم؟
خير
- ۳۸ - گاهي روزها ، هفته ها ، يا ماهها بوده كه دست و دلم به كاري نمي رفته است؟
بله
- ۳۹ - خوابم نامنظم و آشفته است؟
بله
- ۴۰ - بيشتر اوقات سردرد كلافه ام مي كند؟
خير
- ۴۱ - گاهي دروغ مي گويم؟
بله
- ۴۲ - اگر ديگران سرم كلاه نگذاشته بودند ، موفق تر بودم؟
بله
- ۴۳ - قدرت قضاوت من بهتر از گذشته است؟
بله
- ۴۴ - هفته اي يك يا چند بار ، بدون هيچ علتني ، ناگهان بدنم داغ مي شود؟
بله
- ۴۵ - در حال حاضر وضع سلامتيم مثل بيشتر دوستانم خوب است؟
بله
- ۴۶ - معمولاً هنگام ديدين دوستان سابقم اظهار آشنائي نمي كنم ، مگر اين كه آنها پيشقدم شوند؟
خير
- ۴۷ - تقريباً هيچ وقت در قلب يا قفسه سينه ام دردي نداشته ام؟
خير
- ۴۸ - بيشتر به جاي پرداختن به كارهايم خيالباغي مي كنم؟
بله
- ۴۹ - من فردي بسيار اجتماعي هستم؟
بله
- ۵۰ - اغلب مجبور بوده ام از كساني اطاعت كنم كه به اندازه من نمي فهميدند؟
بله
- ۵۱ - بعضي از مطلبي را كه در مدرسه خوانده ام به خاطر ندارم؟
بله
- ۵۲ - من زندگي درستي نداشته ام؟
خير
- ۵۳ - اغلب در قسمتهايي از بدنم احساس سوزش ، مور مور شدن ، يا خواب رفتگي مي كنم؟
خير
- ۵۴ - خانواده ام با شغلي كه دارم ، يا مي خواهم انتخاب كنم موافق نيستند؟
خير
- ۵۵ - گاهي آن قدر روي چيزي پافشاري مي كنم كه ديگران تحمل خود را از دست مي دهند؟
خير
- ۵۶ - كمتر از ديگران احساس خوشحالي مي كنم؟
خير
- ۵۷ - معمولاً در پشت گردنم احساس درد مي كنم؟
خير
- ۵۸ - فكر مي كنم اغلب مردم براي جلب كمك و همدردي ديگران بدبختيهاي خود را بزرگتر جلوه مي دهند؟
خير
- ۵۹ - هر چند روز يك بار در قسمت بالاي معده ام احساس ناراحتي مي كنم؟
خير
- ۶۰ - وقتي با ديگران هستم شنيدن چيزهاي خيلي عجيب آرام مي دهد؟
خير
- ۶۱ - من آدم مهمي هستم؟
خير
- ۶۲ - اغلب آرزو کرده ام كاش يك دختر بودم ، يا (اگر دختر هستيد) هرگز از اين كه يك دختر هستم متاسف نبوده ام؟
خير
- ۶۳ - آدم زود رنجي نيستم؟
خير
- ۶۴ - از خواندن داستانهائي عاشقانه خوشم مي آيد؟
خير
- ۶۵ - اكثر اوقات احساس غمگيني مي كنم؟
خير
- ۶۶ - اگر اكثر قوانين دور ريخته مي شد ، بهتر بود؟
خير
- ۶۷ - شعر را دوست دارم؟
خير

- ۶۸ - گاهي حيوانات را اذيت مي كنم؟
- ۶۹ - فكر مي كنم از كاري مثل جنگلبناني خوشم بيايد؟
- ۷۰ - در بحث با ديگران به آساني شكست مي خورم؟
- ۷۱ - اين روزها دارم از رسيدن به هدفهايم نا اميد مي شوم؟
- ۷۲ - گاهي احساس مي كنم روحم از بدنم جدا شده و به پرواز در مي آيد؟
- ۷۳ - واقعا" اعتماد به نفس ندارم؟
- ۷۴ - دوست دارم يك گل فروش باشم؟
- ۷۵ - معمولا" احساس مي كنم زندگي با ارزش است؟
- ۷۶ - بيشتر مردم فقط با جر و بحث فراوان حقيقت را مي پذيرند؟
- ۷۷ - هر چند وقت يكبار ، كار امروز را به فردا موکول مي كنم؟
- ۷۸ - بيشتر افرادي كه مرا مي شناسند ، دوستم دارند؟
- ۷۹ - اهميتي نمي دهم كه مورد تمسخر ديگران واقع شوم؟
- ۸۰ - دوست دارم پرستار باشم؟
- ۸۱ - بيشتر مردم براي اين كه پيشرفت كنند دروغ مي گویند؟
- ۸۲ - كارهاي زيادي انجام مي دهم كه بعدا" از انجام آنها پشيمان مي شوم" (من بيش از ديگران پشيمان مي شوم)؟
- ۸۳ - خيلي كم با افراد خانواده ام دعوا مي كنم؟
- ۸۴ - يك يا چند بار به علت رفتار بد از مدرسه اخراج شده ام؟
- ۸۵ - گاهي دلم مي خواهد كارهاي خطرناك و دلبره آور انجام دهم؟
- ۸۶ - ميهمنيها و كارهايي را كه پر از شادي و سروصدا است دوست دارم؟
- ۸۷ - در زندگي مشكلاتي داشته ام كه به دليل پيچيدگي زيادشان قادر به تصميم گيري درباره آنها نبوده ام؟
- ۸۸ - معتقدم كه زنها بايد به اندازه مردها آزادي جنسي داشته باشند؟
- ۸۹ - بيشترين گرفتاري و درگيري من با خودم است؟
- ۹۰ - من پدرم را دوست دارم ، (يا اگر پدرتان مرده است) من پدرم را دوست داشتم؟
- ۹۱ - خيلي كم دچار كشيديگي يا پرش عضلات مي شوم؟
- ۹۲ - براي من مهم نيست كه چه بر سرم بيايد؟
- ۹۳ - گاهي اوقات ، وقتي حالم خوب نيست ، بد اخلاق مي شوم؟
- ۹۴ - اغلب اوقات احساس مي كنم يك كار غلط يا بد انجام داده ام؟
- ۹۵ - اغلب اوقات خوشحال هستم؟
- ۹۶ - حيوانات ، افراد ، يا چيزهايي را در اطراف خود مي بينم كه ديگران نمي بينند؟
- ۹۷ - اغلب اوقات احساس مي كنم كه بيني ام گرفته و سرم سنگين است؟
- ۹۸ - بعضي ها آن قدر امر و نهي مي كنند كه حتي وقتي حق با آنها است ، دلم مي خواهد بر خلاف خواست آنها رفتار كنم؟
- ۹۹ - كسي به من حقه زده است؟
- ۱۰۰ - هيچ وقت كار خطرناكي را به خاطر مبيج بودن آن انجام نداده ام؟
- ۱۰۱ - اغلب احساس مي كنم نوار محكمي به دور سرم بسته شده است؟

۱۰۲ - گاهي عصباني مي شوم؟

۱۰۳ - اگر روي يك مسابقه يا بازي شرط بندي كنم ، از آن بيشتر لذت مي برم؟

۱۰۴ - بيشتر مردم به اين دليل صداقت و درستي نشان مي دهند كه مي ترسند گرفتار شوند؟

۱۰۵ - گاهي در مدرسه به علت رفتار بدم پيش مدير فرستاده شده ام؟

۱۰۶ - حرف زدن من مثل هميشه است (يعني ، تندتر ، آهسته تر ، درهم و برهم يا گرفته تر از قبل نيست) .؟

۱۰۷ - در خانه آداب غذا خوردن را بهتر رعايت مي كنم ، تا در بيرون از خانه؟

۱۰۸ - كساني كه قادر به سخت كار كردن باشند، شانس بيشتري براي موفقيت دارند.؟

۱۰۹ - فكر مي كنم به اندازه اطرافيانم ، با استعداد و زرنگ هستم؟

۱۱۰ - اغلب مردم حاضرند حتي از راهبهاي غير عادلانه به منافع و مزايابي برسند؟

۱۱۱ - معده ام خيلي ناراحتم مي كند؟

۱۱۲ - تئاتر و نمايش را دوست دارم؟

۱۱۳ - مي دانم چه كسي مسئول تمام مشكلاتم است؟

۱۱۴ - گاهي وسايل شخصي ديگران ، مثل كفش و دستكش به قدرتي توجهم را جلب مي كند كه دوست دارم به آنها دست بزنم يا آنها را بدزدم، حتي اگر بدردم نخورد.؟

۱۱۵ -ديدن خون باعث وحشت يا بهم خوردن حالم نمي شود؟

۱۱۶ - اغلب اوقات زود رنج و بد اخلاق هستم ، ولي علتش را نمي دانم؟

۱۱۷ - هرگز استفراغ و سرفه همراه با خون نداشته ام؟

۱۱۸ - نگران مريض شدن نيستم؟

۱۱۹ - جمع آوري گلها يا پرورش گياهان خانگي را دوست دارم؟

۱۲۰ - معمولاً از آنچه به نظرم درست مي رسد ، به شدت دفاع مي كنم؟

۱۲۱ - هرگز به اعمال جنسي ناپسند دست نزده ام؟

۱۲۲ - گاهي افكارم به قدرتي سريع بوده كه نتوانسته ام آنها را بر زبان آورم؟

۱۲۳ - اگر اطمينان داشتم كه كسي متوجه نخواهد شد ، بدون خريدن بليط ، وارد سينما مي شدم؟

۱۲۴ - اغلب وقتي كسي كار خوبي در حق من انجام مي دهد ، از خود مي پرسم كه از اين كار چه هديفي داشته است؟

۱۲۵ - معتقدم كه زندگي خانوادگي من به خوبي زندگي اغلب كساني است كه مي شناسم؟

۱۲۶ - معتقدم كه قانون بايد با قاطعيت اجرا شود؟

۱۲۷ - از انتقاد يا سرزنش به شدت مي رنجم؟

۱۲۸ - آشيزي را دوست دارم؟

۱۲۹ - رفتار اطرافيانم تاثير زيادي بر رفتار من دارد؟

۱۳۰ - گاهي واقعا احساس مي كنم آدم بي مصرفي هستم؟

۱۳۱ - در كودكي عضو گروهی از دوستانم بودم كه سعي مي كردند در تمام مشكلات به همدیگر وفادار باشند؟

۱۳۲ - به زندگي پس از مرگ معتقدم؟

۱۳۳ - دوست داشتم يك سرباز باشم؟

۱۳۴ - گاهي دوست دارم با كسي دعوا و كتك كاري كنم؟

- ۱۳۵ - اغلب به این دلیل که دیر تصمیم می گیرم ، خیلی چیزها را از دست می دهم؟
- ۱۳۶ - وقتی در حال انجام کار مهمی هستم، اگر کسی از من راهنمایی بخواهد یا مزاحم شود، عصبانی می شوم؟
- ۱۳۷ - زمانی خاطرات روزانه ام را می نوشتم؟
- ۱۳۸ - معتقدم علیه من توطئه چینی می شود؟
- ۱۳۹ - ترجیح می دهم در بازی برنده باشم تا بازنده؟
- ۱۴۰ - اغلب شبها بدون این که افکار یا خیالاتی ناراحت کننده ، به خواب می روم؟
- ۱۴۱ - در طی چند سال گذشته ، اکثر اوقات حالم خوب بوده است؟
- ۱۴۲ - هرگز دچار غش یا تشنج نشده ام؟
- ۱۴۳ - وزنم کم و زیاد نمی شود؟
- ۱۴۴ - فکر می کنم کسانی مرا تعقیب می کنند؟
- ۱۴۵ - احساس می کنم اغلب بی دلیل مجازات شده ام؟
- ۱۴۶ - به آسانی به گریه می افتم؟
- ۱۴۷ - چیزهایی را که می خوانم به خوبی گذشته نمی فهمم؟
- ۱۴۸ - در طول زندگی ، هرگز حالم بهتر از الان نبوده است؟
- ۱۴۹ - گاهی احساس می کنم به بیماری خطرناکی مبتلا شده ام؟
- ۱۵۰ - گاهی احساس می کنم که باید به خودم یا کس دیگری صدمه بزنم؟
- ۱۵۱ - خوشم نمی آید قبول کنم کسی زیرکانه سرم را کلاه گذاشته است؟
- ۱۵۲ - زود خسته نمی شوم؟
- ۱۵۳ - دوست دارم برخی از افراد مهم را بشناسم ، چون این کار باعث می شود احساس کنم مهم هستم؟
- ۱۵۴ - وقتی از یک جای بلند به پایین نگاه می کنم ، می ترسم؟
- ۱۵۵ - اگر یکی از افراد خانواده ام با قانون درگیر شود ، عصبی نمی شوم؟
- ۱۵۶ - فقط مواقعی که به مسافرت یا گردش می روم ، خوشحال هستم؟
- ۱۵۷ - برایم مهم نیست که دیگران درباره ام چه فکر می کنند؟
- ۱۵۸ - دوست ندارم در میهمانیها دست به شیرین کاری بزنم ، حتی اگر دیگران نیز چیزی شبیه آن را انجام دهند؟
- ۱۵۹ - هیچ وقت غش نکرده ام؟
- ۱۶۰ - مدرسه را دوست داشتم؟
- ۱۶۱ - خجالتی هستم ، و همیشه مجبورم کاری کنم که دیگران متوجه این موضوع نشوند؟
- ۱۶۲ - کسی سعی می کند مرا مسموم کند؟
- ۱۶۳ - ترس شدیدی از مارها ندارم؟
- ۱۶۴ - هیچ وقت دچار سرگیجه نشده ام ، یا خیلی کم سرگیجه داشته ام؟
- ۱۶۵ - فکر می کنم که حافظه ام خوب است؟
- ۱۶۶ - مسائل جنسی فکرم را آزار می دهد؟
- ۱۶۷ - گفتگو با غریبه ها برایم مشکل است؟
- ۱۶۸ - آشنایانم می گویند در مواقعی کارهایی می کنم که بعداً نمی توانم آنها را به خاطر بیاورم؟

- ۱۶۹ - وقتي خسته مي شوم دوست دارم دست به کاري هيچان آور بزنم؟
- ۱۷۰ - مي ترسم عقلم را از دست بدهم؟
- ۱۷۱ - با پول دادن به گداها مخالفم؟
- ۱۷۲ - بارها متوجه شده ام که وقتي سرگرم انجام کاري هستم ، دستم مي لرزد؟
- ۱۷۳ - مي توانم مدتي طولاني مطالعه کنم ، بدون اين که چشمم خسته شود؟
- ۱۷۴ - مطالعه و خواندن مطلبي در مورد کارم را دوست دارم؟
- ۱۷۵ - بيشتر اوقات در تمام وجودم احساس ضعف مي کنم؟
- ۱۷۶ - خيلي کم دچار سردرد مي شوم؟
- ۱۷۷ - از دقت و مهارت دستنمايم کاسته نشده است؟
- ۱۷۸ - گاهي موقع دستپاچه شدن خيس عرق مي شوم ، و اين موضوع خيلي ناراحتم مي کند؟
- ۱۷۹ - هنگام راه رفتن ، در حفظ تعادل مشکل داشته ام؟
- ۱۸۰ - ذهنم خوب کار نمي کند؟
- ۱۸۱ - من دچار تب يونجه يا حملات آسم نمي شوم؟
- ۱۸۲ - اوقاتي براي من پيش آمده که در طي آن بر روي حرکات و صحبت کردنم کنترلي نداشته ام ، ولي از آنچه در اطرافم مي گذشت ، آگاه بودم؟
- ۱۸۳ - برخي از افرادي را که مي شناسم دوست ندارم؟
- ۱۸۴ - خيلي کم خيالبايي مي کنم؟
- ۱۸۵ - کاش اين قدر خجالتي نبودم؟
- ۱۸۶ - از سر و کار داشتن با پول نمي ترسم؟
- ۱۸۷ - اگر خبرنگار بودم ، خيلي دوست داشتم که اخبار مربوط به تئاتر را گزارش کنم؟
- ۱۸۸ - از بسياري از بازبها و سرگرميها لذت مي برم؟
- ۱۸۹ - از لاس زدن خوشم مي آيد؟
- ۱۹۰ - اطرافيانم با من بيشتر مثل يك بچه رفتار مي کنند تا يك فرد بالغ؟
- ۱۹۱ - دوست دارم روزنامه نگار باشم؟
- ۱۹۲ - مادرم زن خوبي است ، يا (اگر مادرتان مرده است) مادرم زن خوبي بود؟
- ۱۹۳ - هنگام قدم زدن خيلي دقت مي کنم که پاييم را روي شکافهاي پياده رو نگذارم؟
- ۱۹۴ - هرگز جوشهايي بر روي پوستم نبوده که باعث نگرانيم شود؟
- ۱۹۵ - در خانواده من ، محبت و همکاري خيلي کمتر از خانواده هاي ديگر است؟
- ۱۹۶ - دائماً "نگران چيزي هستم؟
- ۱۹۷ - فکر مي کنم کار پيمان کاري ساختمان را دوست داشته باشم؟
- ۱۹۸ - اغلب صدهايي مي شنوم که نمي دانم از کجا مي آيند؟
- ۱۹۹ - من به علم علاقه مندم؟
- ۲۰۰ - کمک خواستن از دوستان براي من مشکل نيست ، حتي اگر نتوانم اين لطف آنها را جبران کنم؟
- ۲۰۱ - شکار کردن را خيلي دوست دارم؟

۲۰۲ - رفقایم اغلب مورد پسند والدینم نبودند؟

۲۰۳ - گاهی کمی پشت سر دیگران غیبت می‌کنم؟

۲۰۴ - شنوایی من به خوبی اکثر افراد است؟

۲۰۵ - برخی افراد خانواده ام عاداتی دارند که باعث رنجش و دلخوری من می‌شود؟

۲۰۶ - بعضی وقتها احساس می‌کنم که خیلی آسان تصمیم می‌گیرم؟

۲۰۷ - دوست دارم عضو چند انجمن یا باشگاه باشم؟

۲۰۸ - تقریباً هیچ وقت طپش قلب یا تنگی نفس نداشته‌ام؟

۲۰۹ - صحبت درباره مسائل جنسی را دوست دارم؟

۲۱۰ - دیدن جاهایی را که قبلاً ندیده‌ام دوست دارم؟

۲۱۱ - وظیفه‌ای به من الهام شده است که تاکنون به دقت آن را دنبال کرده‌ام؟

۲۱۲ - گاهی مانع کار کسانی شده‌ام که می‌خواستند آن کار را نه به خاطر اهمیتش، بلکه به خاطر پیروی از اصول انجام دهند؟

۲۱۳ - زود عصبانی می‌شوم و زود هم آرام می‌گیرم؟

۲۱۴ - خانواده ام تقریباً هیچ تسلطی بر روی من نداشته‌اند؟

۲۱۵ - خیلی غصه می‌خورم؟

۲۱۶ - کسی سعی می‌کند چیزی را از من بزددد؟

۲۱۷ - تقریباً تمام بستگانم مرا درک می‌کنند؟

۲۱۸ - مواقعی بوده که آن قدر بی‌قرار بوده‌ام که نتوانسته‌ام یک جا بند شوم؟

۲۱۹ - در عشق شکست خورده‌ام؟

۲۲۰ - هیچ وقت نگران قیافه ام نیستم؟

۲۲۱ - اغلب درباره چیزهایی خواب می‌بینم که نمی‌توان درباره آنها با کسی صحبت کرد؟

۲۲۲ - تمام مسائل مهم درباره امور جنسی را باید به بچه‌ها یاد داد؟

۲۲۳ - فکر می‌کنم عصبی‌تر از دیگران نیستم؟

۲۲۴ - من دردی ندارم، و اگر هم داشته باشم، بسیار کم است؟

۲۲۵ - کارها را طوری انجام می‌دهم که دیگران می‌توانند آن را سوء تعبیر کنند؟

۲۲۶ - گاهی وقتها بدون هیچ دلیلی، یا حتی در شرایط نامناسب، احساس خوشی و هیجان زیادی می‌کنم؟

۲۲۷ - کسانی را که دائماً به فکر پول یا مقام هستند، سرزنش نمی‌کنم؟

۲۲۸ - اشخاصی هستند که سعی می‌کنند افکار و عقاید مرا بزدند؟

۲۲۹ - مواقعی پیش می‌آید که گویی مغزم خالی شده است، بطوری که فعالیت‌هایم متوقف شده، و از آنچه در اطرافم می‌گذرد آگاه نیستم؟

۲۳۰ - با کسانی که می‌دانم کارشان اشتباه است، می‌توانم رفتار دوستانه‌ای داشته باشم؟

۲۳۱ - دوست دارم بین جمعی از افرادی باشم که مرتب جوک گفته و شوخی می‌کنند؟

۲۳۲ - گاهی در انتخابات به کسانی رای می‌دهم که آنها را اصلاً نمی‌شناسم؟

۲۳۳ - شروع کردن هر کاری برایم دشوار است؟

۲۳۴ - فکر می‌کنم که یک شخص محکوم هستم؟

- ۲۳۵ - در مدرسه شاگرد ضعیفی بودم؟
- ۲۳۶ - اگر هنر مند بودم دوست داشتتم گلها را نقاشی کنم؟
- ۲۳۷ - از این که چندان خوش قیافه نیستم ، زیاد ناراحت نمی شوم؟
- ۲۳۸ - حتی در هوای خنک زود عرق می کنم؟
- ۲۳۹ - کاملاً" اعتماد به نفس دارم؟
- ۲۴۰ - گاهی نمی توانم از دزدی ، یا بلند کردن چیزی از مغازه ها خودداری کنم؟
- ۲۴۱ - بهتر است آدم به کسی اعتماد نکند؟
- ۲۴۲ - هفته ای یک یا چند بار هیجان زده می شوم؟
- ۲۴۳ - وقتی در جمع هستم ، نمی توانم مطلب مناسبی برای گفتگو پیدا کنم؟
- ۲۴۴ - معمولاً" هر وقت دلم می گیرد ، یک چیز مہیج می تواند مرا از آن حالت خارج کند؟
- ۲۴۵ - وقتی خانه را ترک می کنم ، در مورد قفل بودن درها و بسته بودن پنجره ها نگران نیستم؟
- ۲۴۶ - معتقدم که گناهان من غیر قابل بخشش هستند؟
- ۲۴۷ - یک یا چند قسمت پوستم بی حس است؟
- ۲۴۸ - سوء استفاده از کسی را که خود اجازه چنین کاری را می دهد ، بد نمی دانم؟
- ۲۴۹ - بینایی من به خوبی سالهای گذشته است؟
- ۲۵۰ - گاهی اوقات به قدری از زرنگی بعضی از جنایتکاران خوشم آمده که آرزو کرده ام گیر نیفتند؟
- ۲۵۱ - اغلب احساس می کنم که غریبه ها به دیده انتقاد آمیز به من نگاه می کنند؟
- ۲۵۲ - برای من مزه همه چیز یکسان است؟
- ۲۵۳ - من هر روز ، بیش از حد عادی آب می خورم؟
- ۲۵۴ - بیشتر مردم به این علت با کسی دوست می شوند که ممکن است این دوستی برایشان مفید باشد؟
- ۲۵۵ - به ندرت احساس کرده ام گوشه‌ایم زنگ بزند یا وزوز کند؟
- ۲۵۶ - گاهی اوقات از عزیزترین کسان خود هم متنفر می شوم؟
- ۲۵۷ - اگر خبرنگار بودم دوست داشتم اخبار ورزشی را گزارش کنم؟
- ۲۵۸ - من در طول روز می توانم بخوابم ولی شبها قادر به خواب نیستم؟
- ۲۵۹ - مطمئنم که دیگران پشت سرم راجع به من صحبت می کنند؟
- ۲۶۰ - گاهی به شوخیهای بی ادبانه می خندم؟
- ۲۶۱ - در مقایسه با دوستانم ترسهای کمتری دارم؟
- ۲۶۲ - وقتی در جمعی از من بخواهند بحثی را شروع کنم یا مطلبی را توضیح دهم ، دستپاچه نمی شوم؟
- ۲۶۳ - همیشه وقتی یک جنایتکار به وسیله دفاعیات یک وکیل زنگ آزاد می شود ، از قانون بیزار می شوم؟
- ۲۶۴ - در مصرف مشروبات الکلی افراط کرده ام؟
- ۲۶۵ - تا وقتی کسی با من حرف نزند با او صحبت نمی کنم؟
- ۲۶۶ - هرگز گرفتاری قانونی نداشته ام؟
- ۲۶۷ - اوقاتی بوده که در طی آن به طرز غیر عادی و بدون علت خاصی احساس خوشحالی می کردم؟
- ۲۶۸ - افکار مربوط به امور جنسی آزارم می دهد؟

۲۶۹ - وقتی چند نفر به دردرس می افتند ، بهترین کار این است که داستانی درست کرده و همه به آن بچسبند؟

۲۷۰ - دیدن آزار و اذیت حیوانات باعث ناراحتی من نمی شود؟

۲۷۱ - فکر می کنم احساساتی تر از دیگران هستم؟

۲۷۲ - هرگز در زندگی عروسک بازی را دوست نداشته ام؟

۲۷۳ - اغلب اوقات زندگی برایم رنج آور است؟

۲۷۴ - در مورد بعضی مسائل آن قدر حساسم که نمی توانم در موردشان صحبت کنم؟

۲۷۵ - در مدرسه صحبت کردن در مقابل کلاس برایم خیلی مشکل بود؟

۲۷۶ - من مادرم را دوست دارم ، یا (اگر مادرتان مرده است) ، من مادرم را دوست داشتم؟

۲۷۷ - بیشتر وقتها ، حتی در کنار دیگران احساس تنهایی می کنم؟

۲۷۸ - دیگران به قدر لازم با من تفاهم دارند؟

۲۷۹ - از شرکت در بازیهایی که خوب بلد نیستم خودداری می کنم؟

۲۸۰ - فکر می کنم می توانم مثل دیگران به آسانی دوست پیدا کنم؟

۲۸۱ - دوست ندارم دیگران دور و برم باشند؟

۲۸۲ - دیگران می گویند که من هنگام خواب راه می روم؟

۲۸۳ - کسی که با سهل انگاری خود دیگران را به دزدیدن اموالش وسوسه می کند ، به اندازه کسی که دزدی کرده ، مقصر است؟

۲۸۴ - فکر می کنم تقریباً هرکسی برای این که به دردرس نیفتد ، دروغ خواهد گفت؟

۲۸۵ - من حساس تر از اغلب مردم هستم؟

۲۸۶ - اغلب مردم باطنا دوست ندارند که برای کمک به دیگران خود را به دردرس بیندازند؟

۲۸۷ - بیشتر رویا هایم درباره مسائل جنسی است؟

۲۸۸ - پدر و مادر و افراد خانواده ام بیش از حد از من ایراد می گیرند؟

۲۸۹ - خیلی زود دستپاچه می شوم؟

۲۹۰ - درباره پول و کار نگران هستم؟

۲۹۱ - هیچ وقت عاشق کسی نبوده ام؟

۲۹۲ - بعضی از کارهایی که افراد خانواده ام انجام داده اند ، مرا به وحشت انداخته است؟

۲۹۳ - تقریباً هیچ وقت خواب نمی بینم؟

۲۹۴ - بیشتر اوقات لکه های قرمزی روی گردنم پیدا می شود؟

۲۹۵ - هرگز احساس فلجی یا ضعف غیر طبیعی، در هیچ یک از عضلاتم نداشته ام؟

۲۹۶ - گاهی بدون آن که سرما خورده باشم ، صدایم در نمی آید یا تغییر می کند؟

۲۹۷ - اغلب پدر و مادرم مرا به اطاعت وادار می کردند ، حتی وقتی که من این کار آنها را غیر منطقی می دانستم؟

۲۹۸ - گاهی بوهایی ناجوری به مشامم می رسد؟

۲۹۹ - نمی توانم ذهنم را روی یک موضوع متمرکز کنم؟

۳۰۰ - من به دلایلی ، نسبت به یک یا چند نفر از اعضای خانواده ام حسادت می کنم؟

۳۰۱ - تقریباً همیشه درباره کسی یا چیزی نگران هستم؟

۳۰۲ - خیلی زود حوصله ام از دست دیگران سر می رود؟

- ۳۰۳ - اغلب آرزو می‌کنم ای کاش مرده بودم؟
- ۳۰۴ - گاهی آن قدر هیجان زده می‌شوم که خوابیدن برایم مشکل می‌گردد؟
- ۳۰۵ - من بیشتر از سهم خود در زندگی نگرانی داشته‌ام؟
- ۳۰۶ - برای هیچ کس چندان مهم نیست که چه بر سر من می‌آید؟
- ۳۰۷ - گاهی آن قدر خوب می‌شنوم که باعث ناراحتی می‌شود؟
- ۳۰۸ - هرچیزی را که به من می‌گویند بلافاصله فراموش می‌کنم؟
- ۳۰۹ - معمولاً حتی در امور جزئی ، مجبورم که قبل از اقدام صبر کرده و فکر کنم؟
- ۳۱۰ - وقتی در خیابان‌های آشنا با من می‌بینم ، برای اجتناب از روبرو شدن با آنها به طرف دیگر خیابان می‌روم؟
- ۳۱۱ - اغلب احساس می‌کنم چیزهای دور و برم واقعی نیستند؟
- ۳۱۲ - تنها قسمت جالب نشریات ، بخش فکاهی آنهاست؟
- ۳۱۳ - عادت دارم که چیزهای بی‌اهمیت (مانند درختها یا تیرهای چراغ برق) را بشمارم؟
- ۳۱۴ - دشمنی ندارم که واقعا بخوهد به من صدمه بزند؟
- ۳۱۵ - با کسانی که دوستانه تر از حد معمول به نظر می‌رسند ، با احتیاط رفتار می‌کنم؟
- ۳۱۶ - افکار غیر عادی و عجیب و غریبی دارم؟
- ۳۱۷ - دور شدن از خانه ، حتی برای مسافرت‌های کوتاه ، مرا مضطرب و ناراحت می‌کند؟
- ۳۱۸ - معمولاً انتظار دارم در کارهایی که انجام می‌دهم ، موفق شوم؟
- ۳۱۹ - هنگامی که تنها هستم ، چیزهای عجیب و غریبی می‌شنوم؟
- ۳۲۰ - گاهی از افراد یا چیزهایی می‌ترسم که می‌دانم صدمه‌ای به من نمی‌زنند؟
- ۳۲۱ - از تنها وارد شدن به اتاقی که یک عده در آن مشغول صحبت هستند ، احساس ترس و ناراحتی نمی‌کنم؟
- ۳۲۲ - از به کار بردن چاقو یا هر چیز برنده و نوک تیز می‌ترسم؟
- ۳۲۳ - گاهی از آزار رساندن به کسی که خیلی دوستش دارم ، لذت می‌برم؟
- ۳۲۴ - به آسانی می‌توانم دیگران را از خودم بترسانم ، و گاهی برای شوخی این کار را می‌کنم؟
- ۳۲۵ - برای من تمرکز حواس مشکلتر از دیگران است؟
- ۳۲۶ - بارها اتفاق افتاده که از انجام کاری منصرف شده‌ام ، زیرا توانایی انجام آن را در خود ندیده‌ام؟
- ۳۲۷ - کلمات بد و خیلی زشتی به ذهنم خطور می‌کند و نمی‌توانم از شر آنها خلاص شوم؟
- ۳۲۸ - گاهی افکار بی‌اهمیتی به ذهنم هجوم می‌آورند و تا چند روز مرا ناراحت می‌کنند؟
- ۳۲۹ - تقریباً هر روز چیزهایی اتفاق می‌افتد که مرا می‌ترسانند؟
- ۳۳۰ - گاهی سرشار از انرژی هستم؟
- ۳۳۱ - معمولاً کارها را سخت می‌گیرم؟
- ۳۳۲ - گاهی از آزار دیدن به وسیله کسی که دوستش دارم ، لذت می‌برم؟
- ۳۳۳ - مردم درباره من چیزهای زشت و توهین آمیزی می‌گویند؟
- ۳۳۴ - در جاهای بسته احساس ناراحتی می‌کنم؟
- ۳۳۵ - زیاد خود پسند نیستم؟
- ۳۳۶ - کسی فکر و ذهن مرا کنترل می‌کند؟

- ۳۳۷ - در میهمانیها بیشتر اوقات به جای این که داخل جمع شوم ، ترجیح می دهم تنها یا فقط با یک نفر بنشینم؟
- ۳۳۸ - بیشتر اوقات رفتار مردم برخلاف انتظار من است؟
- ۳۳۹ - گاهی احساس کرده ام مشکلاتم آن قدر زیاد شده اند که نمی توانم بر آنها غلبه کنم.؟
- ۳۴۰ - دید و بازدید از آشنایان را دوست دارم؟
- ۳۴۱ - گاهی ذهنم کند تر از حد معمول کار می کند؟
- ۳۴۲ - در اتوبوس ، قطار و غیره ، اغلب با غریبه ها صحبت می کنم؟
- ۳۴۳ - بچه ها را دوست دارم؟
- ۳۴۴ - از شرط بندی روی چیزهای کوچک خوشم می آید؟
- ۳۴۵ - اگر امکاناتی فراهم شود ، می توانم کاری انجام دهم که برای مردم بسیار سودمند باشد؟
- ۳۴۶ - اغلب به افراد به اصطلاح متخصصی برخورد کرده ام ، که به اندازه من کار بلد نبودند؟
- ۳۴۷ - وقتی می شنوم یکی از آشنایانم به موفقیتی رسیده است ، احساس شکست می کنم؟
- ۳۴۸ - اغلب آرزو می کنم ای کاش بچه بودم؟
- ۳۴۹ - خوش ترین ساعات زندگیم وقتی است که تنها باشم؟
- ۳۵۰ - اگر به من فرصت دهند ، رهبر خوبی برای مردم می شوم؟
- ۳۵۱ - از شنیدن داستانها و جوکهای بی ادبانه خجالت می کشم؟
- ۳۵۲ - معمولاً مردم بیش از آن چه به دیگران احترام می گذارند ، توقع احترام دارند؟
- ۳۵۳ - از میهمانیها فقط به این دلیل که با مردم هستم لذت می برم؟
- ۳۵۴ - سعی می کنم داستانهای خوبی را به خاطر بسپارم تا بتوانم به دیگران بازگو کنم؟
- ۳۵۵ - یک یا چند بار در زندگی احساس کرده ام فردی به وسیله هیپنوتیزم مرا وادار به کارهایی کرده است؟
- ۳۵۶ - زمانی که مشغول انجام کاری هستم ، نمی توانم حتی برای یک لحظه آن را کنار بگذارم؟
- ۳۵۷ - اغلب در غیبت کردن و عیب جویی های اطرافیانم شرکت نمی کنم؟
- ۳۵۸ - اغلب ، دیگران نسبت به فکر های خوب من حسادت می کنند ، فقط به این دلیل که این فکرها قبلاً به ذهن خود آنها نرسیده بود؟
- ۳۵۹ - از شور و هیجان در یک جمع لذت می برم؟
- ۳۶۰ - از ملاقات با آدمهای غریبه ناراحت نمی شوم؟
- ۳۶۱ - کسی سعی دارد روی فکر من تاثیر بگذارد؟
- ۳۶۲ - یادم می آید گاهی برای خلاص شدن از گرفتاری ، خودم را به مریضی زده ام؟
- ۳۶۳ - هنگامی که در جمع دوستان شاد و سر زنده هستم ، نگرانیهاییم بر طرف می شود؟
- ۳۶۴ - هنگامی که کاری خوب پیش نمی رود ، دلم می خواهد آن کار را فوراً کنار بگذارم؟
- ۳۶۵ - دوست دارم دیگران بدانند من بر کارها مسلط هستم؟
- ۳۶۶ - مواقعی بوده که به قدری سرشار از انرژی بوده ام که چند روزی نیاز به خواب نداشتم؟
- ۳۶۷ - هر وقت امکان داشته باشد از حضور در میان جمعیت پرهیز می کنم؟
- ۳۶۸ - از روبرو شدن با گرفتاری یا مشکل شانه خالی می کنم؟
- ۳۶۹ - هنگامی که می خواهم کاری انجام دهم و دیگران می گویند که ارزش انجام دادن ندارد ، آن را کنار می گذارم؟

نمونه