

به نام خدا

آزمون 3 میلیون

مراجع محترم لطفا:

- ۱) به هر یک از سوالات زیر پاسخ دهید و هیچ سوالی را بدون پاسخ نگذارید
- ۲) سعی کنید آزمون را بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به اتمام رسانید
- ۳) هنگام پاسخ دادن تمرکز کامل داشته باشید
- ۴) سعی کنید در محیط آرام و تنها و حتما بدون دخیل کردن نظر دیگران به سوالات پاسخ دهید
- ۵) حتما اوضاع و احوال و شرایط روحی شش ماه اخیر خود را با سوالات مطابقت داده و به آنها پاسخ دهید

نام و نام خانوادگی: سن: جنسیت: تحصیلات: شغل: تاهل
سابقه بستری در بیمارستان: علت بستری: مدت بستری: نام مشا ور:

ردیف	سوال	پاسخ
	۱- اخیرا، حتی صبح ها احساس ضعف و بی حالی می کنم.	
	۲- برای قوانین و مقررات احترام زیادی قائلم ، زیرا از حقوق افراد حمایت می کنند.	
	۳- به قدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می برم، که نمی توانم تصمیم بگیرم ، کدام یک را اول انجام بدهم.	
	۴- بیشتر وقت ها احساس ضعف و خستگی می کنم.	
	۵- چون فکر می کنم آدم بزرگ و مهمی هستم برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می کنند.	
	۶- دیگران به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی دانند.	
	۷- اگر خانواده ام به من زور بگویند احتمالا عصبانی می شوم و در برابر خواست آنها مقاومت می کنند.	
	۸- مردم پشت سرم در مورد قیافه و رفتارم حرف می زنند و مسخره ام می کنند.	
	۹- اغلب اگر کسی اذیتم کند به شدت از او انتقاد می کنم.	
	۱۰- به ندرت تحت تاثیر چیزی قرار می گیرم.	
	۱۱- هنگام راه رفتن نمی توانم تعادلم را حفظ کنم.	
	۱۲- به آسانی و به سرعت احساساتم را بروز می دهم.	
	۱۳- استعمال مواد مخدر اغلب مرا به دردسر می اندازد.	
	۱۴- گاهی اوقات با خانواده ام بسیار تند و خشن برخورد می کنم.	
	۱۵- خوشی های من دوام چندانی ندارند.	
	۱۶- من آدمی خیرخواه و فروتن هستم.	

ردیف	سوال
	۱۷- در نوجوانی به خاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردهای فراوانی می شدم.
	۱۸- از ارتباط نزدیک با دیگران می ترسم، زیرا ممکن است رسوا شوم و مسخره ام کنند.
	۱۹- دوستانی را انتخاب می کنم که بدی هایم را به من گوشزد کنند.
	۲۰- اغلب از دوره کودکی افکار غم انگیزی به خاطر دارم.
	۲۱- من ارتباط با جنس مخالف را دوست دارم.
	۲۲- بسیار دمدمی مزاج هستم، دایم نظرات و احساساتم را تغییر می دهم.
	۲۳- هرگز مصرف مواد مخدر، مشکل جدی در کارم به وجود نیاورده است.
	۲۴- چندسالی است که احساس می کنم در زندگی شکست خورده ام.
	۲۵- نمی دانم چرا اغلب دچار پشیمانی و احساس گناه می شوم.
	۲۶- دیگران نسبت به قدرت من حسادت می کنند.
	۲۷- اگر حق انتخاب داشته باشم ترجیح می دهم تنها کار کنم.
	۲۸- فکر می کنم نظارت و کنترل دقیق بر اعضای خانواده ام لازم و ضروری است.
	۲۹- دیگران مرا آدمی گوشه گیر و منزوی می دانند.
	۳۰- اخیرا دلم می خواهد چیزها را بشکنم.
	۳۱- من با جذابیت خودم می توانم توجه هر فرد خاصی را به خودم جلب کنم.
	۳۲- من همیشه دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه ای نشست و برخاست کنم.
	۳۳- اگر کسی از من انتقاد کند فوراً خطاها و عیب های او را بیان می کنم.
	۳۴- تازگی ها به کلی خرد شده ام.
	۳۵- اغلب از انجام کار دست می کشم، زیرا می ترسم آن را درست انجام ندهم.
	۳۶- اغلب خشم و عصبانیتم را بروز می دهم و بعد پشیمان می شوم.
	۳۷- گاهی قدرت حس کردن را در بعضی از قسمت های بدنم از دست می دهم.
	۳۸- من بدون توجه به این که انجام کاری چه اثری بر دیگران دارد کارم را انجام می دهم.
	۳۹- مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی در گذشته حس می کردم به آن احتیاج دارم.
	۴۰- من آدم آرام و ترسوئی هستم.
	۴۱- اغلب احمقانه و بی مقدمه رفتار می کنم به طوری که بعداً مرا به دردمس می اندازد.
	۴۲- هرگز کسی را که از من سوء استفاده کرده نمی بخشم، یا موقعیت دردناکی را که تحمل کرده ام فراموش نمی کنم.
	۴۳- اغلب بعد از آن که حادثه برایم اتفاق افتاد احساس ناراحتی و تنش می کنم.

ردیف	نوع	سوالات
		۴۴- اکثر اوقات احساس افسردگی و ناراحتی و وحشتناکی دارم.
		۴۵- همیشه سعی می کنم دیگران را از خود خشنود کنم حتی اگر از آنها بدم بیاید.
		۴۶- در مقایسه با دیگران ، همیشه کمتر به مسائل جنسی علاقه نشان داده ام.
		۴۷- وقتی اتفاق بدی می افتد، احساس گناه می کنم.
		۴۸- از خیلی وقت پیش، صلاح خود را در این دیده ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.
		۴۹- از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.
		۵۰- از آدم هایی که خیال می کنند هر کاری را می توانند بهتر از من انجام دهند متنفرم.
		۵۱- وقتی حوصله ام سر برود ، دوست دارم به کار پر هیجانی دست بزنم.
		۵۲- اعتیاد من مشکلاتی برای من و خانواده ام به وجود آورده است.
		۵۳- تنبیه هرگز مانع انجام کاری که دوست دارم نشده است.
		۵۴- بارها بی دلیل ، شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.
		۵۵- چند هفته است که بی دلیل احساس خستگی و فرسودگی می کنم.
		۵۶- مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی دهم و به این دلیل شدیداً احساس گناه می کنم.
		۵۷- فکر می کنم آدمی اجتماعی و خونگرم هستم.
		۵۸- اخیراً بسیار کم رو و خجالتی شده ام.
		۵۹- برای روزهای تنگدستی پس انداز می کنم.
		۶۰- من به اندازه دیگران در زندگی شانس ندارم.
		۶۱- دائم افکار و اندیشه ها ، در ذهنم موج می زنند و رهاپیم نمی کنند.
		۶۲- چند سالی است که از زندگی کاملاً دلسرد و ناامید شده ام.
		۶۳- چند سالی است که افراد زیادی در مورد زندگی خصوصی ام جاسوسی می کنند.
		۶۴- نمی دانم چرا ولی گاهی حرفهای بد می زنم، صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.
		۶۵- در سال گذشته، بیش از ۳۱ بار بر فراز اقیانوس اطلس پرواز کرده ام.
		۶۶- در گذشته اعتیاد به مواد مخدر باعث شده شغلم را از دست بدهم.
		۶۷- فکر های مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن را نمی فهمند.
		۶۸- اخیراً مجبورم بدون دلیل در مورد چیزی مکرراً فکر کنم.
		۶۹- از اکثر موقعیت های اجتماعی دوری می کنم زیرا می ترسم مردم از من انتقاد کنند یا مرا طرد کنند.
		۷۰- بیشتر وقتها فکر می کنم شایسته موفقیت هایی که نصیبم شده است نبوده ام.

ردیف	سوال
	۷۱- اغلب وقتی تنها هستم، احساس می‌کنم کسی کنارم نشسته که دیده نمی‌شود.
	۷۲- اغلب به دیگران اجازه می‌دهم تصمیم‌های مهمی برایم بگیرند.
	۷۳- احساس بی‌هدفی می‌کنم و نمی‌دانم در زندگی به کجا می‌روم.
	۷۴- ظاهراً نمی‌توانم بخوابم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خواب خسته‌ام.
	۷۵- اخیراً خیلی عرق می‌کنم و کلافه‌ام.
	۷۶- پیوسته فکرهای عجیبی به سرم می‌زند کاش می‌توانستم از شر آنها خلاص شوم.
	۷۷- حتی وقتی بیدارم متوجه آدم‌هایی که دور و برم هستند، نمی‌شوم.
	۷۸- برایم مشکل است که بر هوس مشروب خواری خود غلبه کنم.
	۷۹- من اغلب اوقات افسرده و غمگین هستم.
	۸۰- پیدا کردن دوست برایم کار ساده‌ای است.
	۸۱- از سوء استفاده‌ای که در کودکی از من شده شرمندم.
	۸۲- همیشه نگرانم که کارهایم خوب برنامه‌ریزی و تنظیم باشد.
	۸۳- ظاهراً اغلب خلق و خویم از روزی به روز دیگر تغییر زیادی می‌کند.
	۸۴- می‌ترسم ریسک کنم و چیزهای جدید را امتحان کنم.
	۸۵- سوء استفاده کردن از کسی که خود اجازه چنین کاری را می‌دهد عیب نمی‌دانم.
	۸۶- مدتی است غمگین و گرفته‌ام و نمی‌توانم از این حالت خلاص شوم.
	۸۷- اغلب از دیدن آدم‌هایی که کند کار می‌کنند عصبانی می‌شوم.
	۸۸- در مهمانی‌ها هیچوقت گوشه‌گیر نیستم.
	۸۹- من آن‌چه اعضای خانواده‌ام انجام می‌دهند را زیر نظر دارم تا به چه کسی می‌توان اعتماد کرد.
	۹۰- گاهی در برابر مهربانی مردم دستپاچه و عصبانی می‌شوم.
	۹۱- استعمال مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.
	۹۲- اکثر اوقات تنها هستم و این تنهایی را ترجیح می‌دهم.
	۹۳- بعضی از اعضای خانواده‌ام می‌گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می‌کنم.
	۹۴- مردم خیلی راحت می‌توانند نظرم را نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی را خودم گرفته باشم.
	۹۵- بیشتر وقت‌ها به دیگران دستور می‌دهم و آنها را عصبانی می‌کنم.
	۹۶- قبلاً دیگران به من گفته‌اند که به خیلی چیزها بیش از حد شور و علاقه نشان داده‌ام.
	۹۷- بهتر است آدم زود بخوابد و زود بیدار شود.

ردیف	سئوالت
	۹۸- احساس من نسبت به افراد مهم زندگی ام اغلب بین محبت و نفرت در نوسان است.
	۹۹- در جمع و موقعیت های اجتماعی همیشه مضطرب و کلافه ام.
	۱۰۰- من هر روز مشروب می خورم.
	۱۰۱- قبول دارم که مسئولیت های خانوادگی را جدی نمی گیرم ، ولی باید آن ها را جدی بگیرم.
	۱۰۲- از همان کودکی بتدریج رابطه خودم را با واقعیت از دست داده ام.
	۱۰۳- افراد آب زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده ام یا فکرش از من بوده است را به اسم خودشان تمام کنند.
	۱۰۴- من نمی توانم شادی زیادی تجربه کنم چون احساس می کنم لیاقتش را ندارم.
	۱۰۵- علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.
	۱۰۶- بارها در زندگی وقتی شاد بودم و فعالیت زیادی داشتم حالت افسردگی به من دست داده است.
	۱۰۷- اشتهایم را به کلی از دست داده ام.
	۱۰۸- من از تنهایی و بی کسی و از این که به خودم متکی باشم می ترسم.
	۱۰۹- خاطره یک تجاوز وحشتناک در گذشته، دائم فکر مرا پریشان می کند.
	۱۱۰- در سال گذشته عکس من روی جلد مجله های زیادی چاپ شد.
	۱۱۱- ظاهرا علاقه ام را به اکثر فعالیت های لذت بخش مثل رابطه جنسی از دست داده ام.
	۱۱۲- در یکی دو سال گذشته بسیار غمگین و دلسرد بوده ام.
	۱۱۳- یکی دوبار با قانون مشکل داشته ام.
	۱۱۴- بهترین راه اجتناب از اشتباه ، تجربه داشتن است.
	۱۱۵- مردم به خاطر کاری که انجام نداده ام، به من تهمت می زنند.
	۱۱۶- اکثر اوقات عادت دارم برخی از مردم را اذیت کنم.
	۱۱۷- گاهی مردم فکر می کنند من عجیب و غریب صحبت می کنم و صحبت های من برای آنها غریب و نا آشناست.
	۱۱۸- دوره هایی در زندگی من وجود داشته است که قادر به خرید مواد مخدر نبوده ام.
	۱۱۹- مردم تلاش دارند مرا بگیرند چون فکر می کنند من دیوانه ام.
	۱۲۰- من هرکاری لازم باشد انجام می دهم تا فردی که دوستش دارم مرا ترک نکند.
	۱۲۱- یکی دوبار در هفته پرخوری می کنم.
	۱۲۲- فکر می کنم تمام فرصت های خوبی که برایم پیش آمد را از دست داده ام.
	۱۲۳- هیچ وقت نتوانستم از احساس غم و اندوه رهایی یابم.
	۱۲۴- وقتی تنها و دور از خانه هستم اغلب احساس اضطراب و هراس می کنم.

ردیف	سوال	پاسخ
	۱۲۵- گاهی مردم از دست من عصبانی می شوند زیرا فکر می کنند من زیاد حرف می زنم یا تند صحبت می کنم.	
	۱۲۶- امروزه اکثر افراد موفق ، یا خوش شانس اند یا کلاه بردار.	
	۱۲۷- من نمی خواهم با دیگران رابطه نزدیک پیدا کنم چون مطمئنم به من علاقه مند می شوند.	
	۱۲۸- بدون علت مشخصی احساس افسردگی می کنم.	
	۱۲۹- بعد از سالها همچنان در مورد حادثه ای که واقعا زندگی ام را تهدید می کرد، خواب های وحشتناک می بینم.	
	۱۳۰- توان انجام کارهای روزمره ام را ندارم.	
	۱۳۱- وقتی به کمک احتیاج دارم الکل می نوشم.	
	۱۳۲- من از فکر کردن در مورد این که چگونه در کودکی مورد سوء استفاده قرار گرفته ام متنفرم.	
	۱۳۳- وقتی همه کارها خوب پیش می رود دائم نگرانم، بزودی حادثه بدی اتفاق خواهد افتاد.	
	۱۳۴- وقتی حادثه بدی در زندگی ام اتفاق می افتد گاهی احساس ناتوانی می کنم و تقریباً دیوانه می شوم.	
	۱۳۵- واقعا از تنهایی و درماندگی و از دست دادن حمایت نزدیکانم که من به آنها وابسته ام، می ترسم.	
	۱۳۶- می دانم که پول زیادی برای مواد مخدر خرج کرده ام.	
	۱۳۷- همیشه قبل از شروع انجام کاری، باید اطمینان پیدا کنم که آن کار در آن مدت محدود تمام می شود.	
	۱۳۸- می دانم که مردم پشت سرم صحبت می کنند.	
	۱۳۹- من در گرفتن عفو و بخشش دیگران مهارت دارم.	
	۱۴۰- می دانم که برایم نقشه کشیده اند.	
	۱۴۱- احساس می کنم که بیشتر مردم افکار پست و زشتی در مورد من دارند.	
	۱۴۲- اغلب احساس تنهایی و پوچی می کنم.	
	۱۴۳- گاهی بعد از غذا خوردن خودم را مجبور به استفراغ می کنم.	
	۱۴۴- من معتقدم که همه را خوشحال می کنم و دیگران مرا به خاطر کارهایی که انجام می دهم و حرف هایی که می زنم تحسین می کنند.	
	۱۴۵- دائم نگران کسی یا چیزی هستم.	
	۱۴۶- همیشه بی جهت فریب می خورم، به ویژه وقتی کسی خودش را برتر از من نشان می دهد.	
	۱۴۷- دائم افکار اضطراب برانگیز به ذهنم می آید.	
	۱۴۸- در زندگی ام چیزهای کمی وجود دارد که واقعا مرا خوشحال کند.	
	۱۴۹- وقتی به سرنوشت دردناکی که در گذشته داشته ام فکر می کنم احساس ناکامی کرده و به مرگ می اندیشم.	
	۱۵۰- از این که خیلی زود بیدار می شوم و دیگر نمی توانم بخوابم ناراحتم.	

ردیف	سئوالت	جواب
	۱۵۱- من هرگز قادر به ابراز احساساتم نیستم چون در نظر مردم ارزشی ندارم.	
	۱۵۲- من مشکل اعتیاد دارم و تلاشم برای کنار گذاشتن آن ناموفق بوده است.	
	۱۵۳- عده ای تلاش می کنند افکارم را کنترل کنند.	
	۱۵۴- قبلا تلاش کرده ام خودم را بکشم.	
	۱۵۵- من گرسنگی می کشم تا از همین هم که هست لاغر تر شوم.	
	۱۵۶- نمی دانم چرا برخی از مردم به من می خندند.	
	۱۵۷- در ده سال گذشته هیچ ماشینی ندیده ام.	
	۱۵۸- از آدم هایی که مرا لمس می کنند شدیداً می ترسم چون فکر می کنم آنها ممکن است به من صدمه بزنند.	
	۱۵۹- چون آن ها از توانایی های فوق العاده من خبردارند می خواهد مرا دستگیر کنند.	
	۱۶۰- دائم فکرم درگیر حادثه ای است که برایم اتفاق افتاده است.	
	۱۶۱- ظاهراً کاری می کنم که دیگران فکر کنند می خواهم به خودم صدمه بزنم.	
	۱۶۲- اغلب آن قدر غرق افکارم می شوم که متوجه نمی شوم اطرافم چه می گذرد.	
	۱۶۳- مردم به من می گویند لاغر هستم ، اما من احساس می کنم خیلی چاقم.	
	۱۶۴- وقایع هولناک گذشته دائم به فکر و خواب من می آیند.	
	۱۶۵- من به جز اعضای خانواده ام هیچ دوستی ندارم.	
	۱۶۶- من اغلب کارهایم را سریع انجام می دهم و در مورد چیزهایی که باید انجام دهم فکر نمی کنم.	
	۱۶۷- من به گونه ای حمایت دوستانم را جلب کرده ام که دیگران نمی توانند از من سوء استفاده کنند.	
	۱۶۸- اغلب به وضوح چیزهایی می شنوم که مرا ناراحت می کند.	
	۱۶۹- من همیشه برای نزاع با دیگران خودم را مجهز نگه می دارم زیرا از برخورد تندشان می ترسم.	
	۱۷۰- من هر کار را چند بار انجام می دهم . گاهی به خاطر کاهش نگرانیم و گاهی به خاطر این که مطمئن شوم حادثه بدی اتفاق نمی افتد.	
	۱۷۱- تازگی ها به طور جدی به این فکر افتاده ام که به زندگی خاتمه دهم.	
	۱۷۲- مردم مرا آدمی منظم و مقرراتی می دانند.	
	۱۷۳- وقتی به حادثه دردناکی که سالها پیش برایم اتفاق افتاد فکر می کنم دچار ترس و اضطراب می شوم.	
	۱۷۴- اگر چه من از دوست پیدا کردن می ترسم ولی مایلم دوستان بیشتری داشته باشم.	
	۱۷۵- واقعیت این است که مردم می خواهند با من دوست شوند تا مرا خرد کنند.	