**پرسشنامه میلون 2**

کد: نام و نام خانوادگی: سن:

جنسیت: زن ⃝ مرد ⃝ میزان تحصیلات:

ج

1-بیشتر به میل خود رفتار می­کنم تا مطابق انتظاراتی که دیگران از من دارند.

2-تنها کارکردن را راحت­تر از کارکردن با دیگران می­دانم.

3-بیشتر وقت­ها گفتگو با دیگران برایم مشکل و رنج آور است.

4-معتقدم در زندگی باید کارها را با اراده و تصمیم قوی انجام داد.

5-از چند هفته پیش به این طرف کوچکترین مسأله­ای مرا به گریه می­اندازد.

6-بعضی از مردم فکر می­کنند که من آدم خودخواه و خودپسندی هستم.

7-در نوجوانی بخاطر رفتار بدی که در مدرسه داشتم دچار دردسرهای فراوانی می­شدم.

8- همیشه این احساس را دارم که در یک جمع یا گروه پذیرفته نمی­شوم.

9- بیشتر وقت­ها اگر کسی اذیتم کند از رفتار او انتقاد می­کنم.

10- دوست دارم در کارها از دیگران پیروی کنم.

11-بقدری از انجام دادن کارهای مختلف لذت می­برم که نمی­توانم تصمیم بگیرم کدام یک را اول انجام دهم.

12- گاهی اوقات با خانواده­ام بسیار تند و خشن رفتار می­کنم.

13-علاقه چندانی به دوست پیدا کردن و رفاقت ندارم.

14-فکر می­کنم که آدم معاشرتی و خونگرمی هستم.

15-چون فکر می­کنم آدم بزرگ و مهمی هستم بنابراین برایم مهم نیست که دیگران در مورد من چه فکری می­کنند.

16-هیچکس به اندازه کافی قدر کارها و زحمات مرا نمی­داند.

17- من مشروب مصرف می­کنم و تاکنون نتوانسته­ام آن را ترک کنم.

18- دلشوره دارم و عرق سرد روی تنم می­نشیند.

19-در کارهای گروهی چندان فعال نیستم.

20-بیشتر وقت­ها فقط به این خاطر کاری را انجام می­دهم که مایه تفریج و سرگرمی است.

21-از دیدن این که کسی کاری را خوب انجام نمی­دهد جداً ناراحت می­شوم.

22- اگر درخانواده­امم به من زور بگویند احتمالاً عصبانی می­شوم و در برابر خواسته آن­ها مقاومت می­کنم.

23-بیشتر وقت­ها فکر می­کنم که باید بخاطر کارهایی که انجام داده­ام تنبیه شوم.

24-مردم پشت سر من در مورد قیافه و رفتارم حرف می­زنند و مرا مسخره می­کنند.

25-فکر می­کنم دیگران بیشتر از من بخودشان اطمینان دارند که دراین دنیا چکاره­اند و چه می­خواهند.

26- بدون دلیل گریه­ام می­گیرد و یا عصبانی می­شوم.

27- از یکی دو سال پیش تا کنون احساس تنهایی و پوچی می­کنم.

28- دوست دارم دیگران متوجه کارهای من بشوند.

29- در هنگام راه رفتن نمی­توانم تعادلم را حفظ کنم.

30- از رقابت شدید لذت می­برم.

31- وقتی به دردسر می­افتم فوراً به دنبال کسی می­گردم که کمکم کند.

32- برای این که دچار دردسر نشوم مواظب هستم تا مردم چیز زیادی در مورد من ندانند.

33- بیشتر وقت­ها احساس ضعف و خستگی می­کنم.

34- در برخورد با مشکلات آدم­هایی دیگر بیشتر از من عصبانی می­شوند.

35-اعتیاد من به مواد مخدر در گذشته برایم دردسر و مشکل درست کرده است.

36- تازگی­ها بدون هیچ دلیلی به گریه می­افتم.

37- فکر می­کنم آدم فوق العاده­ای هستم و انتظار دارم که دیگران توجه خاص به من داشته باشند.

38-تحت هیچ شرایطی نمی­گذارم کسی به بهانه احتیاج به کمک، از من سوءاستفاده کند.

39- یک راه مطمئن برای داشتن دنیایی پُرصلح و صفا اصلاح اخلاقیات مردم است.

40-قبلاً با آدم­هایی ناجور زیاد رفت و آمد داشتم.

41-تحمل آدم­هایی را که تردید و دودلی نشان می­دهند ندارم.

42-آدم بسیار مطیع و سربزیری هستم.

43- خلق و خوی بدم مرتب مرا به دردسر می­اندازد.

44- با زورگویی هم که شده دوست دارم افراد مطابق میل من رفتار کنند.

45- از چند سال پیش به این طرف حتی مسایل کوچک هم باعث افسردگیم می­شوند.

46- چون مایلم هرکاری را به بهترین وجه انجام دهم بیشتر کارهایم عقب می­افتد.

47- آنقدر بی­سرو صدا و گوشه گیر هستم که بیشتر مردم حتی متوجه من نمی­شوند.

48- بیشتر وقت­ها دلم می­خواهد با جنس مخالف باشم.

49- آدم بی­سروصدا و ترسویی هستم.

50- آدمی هستم که زیاد اشتباه می­کنم و احساس و عقیده­ام را زود عوض می­کنم.

51- بیشتر شب­ها وقتی به اتفاقات روزمره فکر می­کنم ناراحت می­شوم.

52- نوشیدن الکل هرگز مشکل جدی درکارم بوجود نیاورده است.

53- تازگی­ها حتی صبح­ها احساس ضعف و بی­حالی می­کنم.

54- چند سالی است که احساس می­کنم در زندگی شکست خورده­ام.

55- از آدم­هایی که خیال می­کنند هرکاری را می­توانند بهتر از دیگران انجام دهند منتفرم.

56- همیشه این ترس را دارم مبادا محبت افرادی را که به آن­ها احتیاج دارم از دست بدهم.

57- فکر می­کنم زیاده از حد اجازه می­دهم مردم از من سوءاستفاده کنند.

58- تازگی­ها خیلی دلم می­خواهد چیزها را پرت کنم و بشکنم.

59- تازگی­ها به طور جدی به فکر خودکشی افتاده­ام.

60-همیشه به دنبال این هستم که دوستان جدیدی پیدا کنم و با افراد تازه­ای نشست و برخاست کنم.

61- در هرکاری تمام جزئیات را در نظر می­گیرم.

62- در سال گذشته عکس من بر روی جلد مجله­های زیادی چاپ شد.

63- کسی مرا دوست ندارد.

64-اگر کسی یک ایراد از من بگیرد فوراً ده ایراد از او می­گیرم.

65-بعضی­ها می­گویند که من از درد و رنج لذت می­برم.

66- بیشتر وقت­ها خشم و عصبانیت خود را بروز می­دهم و بعد پشیمان می­شوم.

67-تازگی­ها احساس می­کنم که عصبی هستم و تحت فشار زیادی قرار دارم ولی علت آن را نمی­دانم.

68-گاهی وقت­ها قدرت حس کردن در بعضی از قسمت­های بدنم را از دست می­دهم.

69- افرادی با استفاده از جادو و حس ششم زندگی من را در دست دارند.

70- مصرف مواد مخدر ممکن است عاقلانه نباشد ولی درگذشته حس می­کردم که به آن­ها احتیاج دارم/

71-همیشه خسته­ام.

72-خواب ندارم و بعد از خواب هم به اندازه قبل از خوابیدن خسته­ام.

73- ناخواسته دست به کارهای احمقانه زیادی می­زنم که بعداً مرا به دردسر می­اندازد.

74- کسی را که به من توهین کرده یا مرا خجالت زده کرده هیچوقت نمی­بخشم.

75- ما باید به نسل­های گذشته احترام بگذاریم و فکر نکنیم که داناتر از آن­ها هستیم.

76- در حال حاضر بیشتر وقت­ها حالت افسردگی و غمگینی به من دست می­دهد.

77- اصولاً آدمی هستم که دیگران بآسانی از من سوءاستفاده می­کنند.

78- من همیشه سعی می­کنم دیگران را از خودم خوشنود کنم حتی اگر از آن­ها بدم بیاید.

79- چند سال است که به طور جدی به خودکشی فکر می­کنم.

80- خیلی زود متوجه می­شوم که دیگران قصد دارند برایم دردسر درست کنند.

81- در مقایسه با دیگران همیشه کمتر به مسایل جنسی علاقه نشان داده­ام.

82-نمی­دانم چرا اما مثل این که من از اذیت کردن کسانی که دوستشان دارم لذت می­برم.

83- از خیلی وقت پیش صلاح خود را در این دیده­ام که با دیگران کمتر رابطه داشته باشم.

84- حاضرم بمیرم ولی اجازه ندهم کسی اراده و اختیار مرا از من بگیرد.

85- از بچگی مواظب بودم کسی سرم کلاه نگذارد.

86-وقتی حوصله­ام سر برود، دوست دارم به کار پُر هیجانی دست بزنم.

87- سرپیچی من از قانون مشکلاتی برای من و خانواده­ام درست کرده است.

88-آنقدر در کارهایم دقت می­کنم که خسته می­شوم.

89- از نظر خودم، من یکی از با استعدادترین آدم­ها هستم.

90-در ده سال گذشته اتومبیلی ندیده­ام.

91- از نظر من هیچ مانعی ندارد که آدم برای موفقیت در کارهاش دیگران را وسیله قرار دهد.

92- بدون ترس از تنبیه همیشه هرکاری را که خواسته­ام انجام داده­ام.

93- بارها شده که بی­دلیل شادی و هیجان بیش از حد به من دست داده است.

94- در نوجوانی حداقل یک بار از خانه فرار کرده­ام.

95- بیشتر وقت­ها عجولانه چیزهایی می­گویم که بعداً از گفتن آن­ها پیشمان می­شوم.

96- چند هفته است که بدون دلیل احساس خستگی شدید می­کنم.

97- مدتی است که هیچ کاری را درست انجام نمی­دهم و به همین دلیل واقعاً احساس گناه می­کنم.

98- افکار و اندیشه­هایی در ذهنم موج می­زنند و رهایم نمی­کنند.

99- در یکی دو سال گذشته بسیار دلسرد و غمگین بوده­ام.

100- چند سال است که افراد زیادی درمورد زندگی خصوصی من جاسوسی می­کنند.

101- نمی­دانم چرا ولی گاهی حرف­های بد می­زنم صرفاً برای این که دیگران را رنجیده خاطر کنم.

102- از بیشتر مردم یا متنفرم یا می­ترسم.

103- من آزادانه بدون توجه به عقاید دیگران حرفم را می­زنم.

104- وقتی یک شخص مسوول به من دستور بدهد کاری را انجام دهم، احتمالاً یا آن را انجام نمی­دهم و یا عمداً آن را بد انجام می­دهم.

105- در گذشته اعتیادم به مواد مخدر باعث شده است شغلم را از دست بدهم.

106- برای این که اختلاف نظر پیش نیاید، من همیشه حاضرم تسلیم عقاید دیگران شوم.

107- بیشتر وقت­ها یک آدم غرغرو و اخمو هستم.

108- من دیگر حوصله بگو مگو و درگیری را ندارم.

109- تازگی­ها هر موضوعی مدت­ها ذهنم را به خود مشغول می­کند.

110- بیشتر وقت­ها فکر می­کنم که شایسته موفقیت­هایی که نصیبم شده نبوده­ام.

111- من با جذابیت خودم می­توانم توجه مردم را به خود جلب کنم.

112-بیشتر وقت­ها وقتی تنها هستم بشدت احساس می­کنم کسی که درکنارم نشسته که نمی­توانم او را ببینم.

113-احساس بی­هدفی می­کنم و نمی­دانم در زندگی به کجا می­روم.

114-تازگی­ها خیلی عرق می­کنم و کلافه­ام.

115-گاهی وقت­ها احساس می­کنم بنحوی بایدبه خودم یا دیگران آسیب برسانم.

116-بخاطر جرائمی که هرگز مرتکب نشده­ام مرا غیر عادلانه تنبیه کرده­اند.

117-چند هفته است که اعصابم داغون شده است.

118-فکرهای عجیبی به سرم می­افتد که کاش می­توانستم از شر آن­ها خلاص شوم.

119-برای من بسیار مشکل است که بر هوس مشروب خوردن افراطی غلبه کنم.

120-اکثر مردم فکر می­کنند آدم بی­مصرفی هستم.

121-گاهی هنگام دعوا و جر و بحث با کسی که دوستش دارم احساس شدید تحریک جنسی می­کنم.

122- طی سال­های گذشته توانسته­ام مصرف مشروبم را در کمترین حد نگه دارم.

123- همیشه مردم را امتحان می­کنم تا بفهمم چقدر می­شود به آن­ها اعتماد کرد.

124- حتی وقتی بیدارم متوجه آدم­هایی که دوروبرم هستند نمی­شوم.

125-پیدا کردن دوست برایم کار بسیار ساده­ایست.

126- همیشه سعی می­کنم که کارهایم خوب تنظیم و برنامه ریزی شده باشد.

127-گاهی وقت­ها چیزهای ناراحت کننده­ای را به وضوح می­شنوم که دیگران قدرت شنیدن آن­ها را ندارند.

128-به نظر می­رسد احساساتم خیلی تغییر می­کنند.

129-سوءاستفاده از کسی را که خود اجازه چنین کاری را فراهم کند عیب نمی­دانم.

130-طی چند سال گذشته بارها در محل کارم به دردسر افتاده­ام.

131-فکرهای مهمی در سر دارم که مردم این زمانه آن­ها را نمی­فهمند.

132-مدتی است که غمگین و گرفته­ام و نمی­توانم از این حالت خلاص شوم.

133- همیشه دوست دارم در کارهایم از دیگران کمک بگیرم.

134- از دیدن آدم­هایی که کند کار می­کنند اغلب وقت­ها عصبانی می­شوم.

135- من جداً از افرادی که انتظار دارند کاری را برخلاف میلم انجام دهم متنفرم.

136-چند سال است آنقدر احساس گناه می­کنم که ممکن است بلایی به سر خود بیاورم.

137- در مهمانی­ها هیچوقت گوشه گیر نیستم.

138- مردم مرا آدمی رسمی و مقرراتی می­شناسند.

139- در برابر مهربانی مردم گاهی دستپاچه و ناراحت می­شوم.

140- استفاده از مواد مخدر باعث درگیری خانوادگی برایم شده است.

141- وقتی که با فردی از جنس مخالف خودم روبرو می­شوم زود دستپاچه می­شوم.

142- بعضی از اعضای خانواده­ام می­گویند که خودخواه هستم و فقط به خودم فکر می­کنم.

143- برایم مهم نیست که اشخاص دیگر علاقه و توجهی به من نشان ندهند.

144-راستش را بخواهید من اغلب اوقات برای خلاص شدن از گرفتاری دروغ می­گویم.

145- مردم خیلی راحت می­توانند نظرم را عوض کنند حتی اگر تصمیم نهایی خود را گرفته باشم.

146-کسانی هستند که سعی دارند به من صدمه برسانند ولی من این قدرت را دارم که بر آن­ها غلبه کنم.

147-والدینم اغلب اوقات می­گفتند که من به جایی نمی­رسم.

148- بیشتر وقت­ها من با دستوراتم مردم را عصبانی می­کنم.

149- نسبت به مافوق خودم احترام زیادی قائل هستم.

150- من تقریباً هیچگونه ارتباط نزدیکی با اشخاص دیگر ندارم.

151- در گذشته مردم به من گفته­اند که به خیلی چیزها بیش از حد شوق و علاقه نشان داده­ام.

152-در سال گذشته بیش از سی بار برروی اقیانوس اطلس پرواز کرده­ام.

153-من به این گفته اعتقاد دارم در کارها هرچه دقت کنی باز هم کم است.

154-من مستحق رنجی هستم که در طول زندگی کشیده­ام.

155-احساس من نسبت به افراد مهم زندگیم اغلب بین محبت و نفرت در حال نوسان است.

156- والدینم همیشه با هم بگو ومگو داشتند.

157- اگر با کسی دعوا و زد و خورد کنم پشیمان نمی­شوم.

158- در بین جمع همیشه خجول و کلافه هستم.

159- برای قوانین و مقررات احترام قائلم چون آن­ها را راهنمای خوبی برای زندگی می­دانم.

160- از همان کودکی به تدریج رابطه خود را با واقعیت از دست داده­ام.

161- بندرت احساس شدیدی نسبت به چیزی پیدا می­کنم.

162- در گذشته بیقرار و در حال حرکت بوده­ام بی­آنکه بدانم مقصدم کجاست.

163- از کسانی که دیر سر قرار می­آیند بیزارم.

164- افراد آب زیرکاه اغلب سعی دارند کاری را که من انجام داده­ام یا فکرش از من بوده به اسم خودشان تمام کنند.

165- اگر کسی اصرار کند که من کاری را مطابق میل او انجام دهم بشدت عصبانی می­شوم.

166- من استعداد موفقیت را تقریباً در هرکاری دارم.

167- تازگی بکلی خرد شده­ام.

168- اشخاصی را که دوست دارم ظاهراً تشویق می­کنم که به من آسیب نرسانند.

169- روی سروبدنم هیچوقت مویی وجود نداشته است.

170- وقتی در یک جمع هستم دوست دارم توجه همه بیشتر به من باشد.

171- اشخاصی که در برخوردهای اول آن­ها را تحسین کرده­ام بعد مایه دلخوری من شده­اند.

172-آدمی هستم که می­توانم رو در روی کسی بایستم و جوابش را بدهم.

173- ترجیح می­دهم با کسانی معاشرت کنم که مواظب و حامی من هستند.

174- بارها در زندگی از شدت شادی و مصرف انرژی حالت افسردگی به من دست داده است.

175- پرهیز از مصرف بیش از حد مواد مخدر یا الکل در گذشته برایم با دشواری­هایی همراه بوده است.