

क्र.स.

कथन

भाग-1

1. क्या आप अपने को दुर्बल मन का व्यक्ति मानते हैं?
2. क्या आप बहुत बार आपसे बाहर हो जाते हैं?
3. क्या आपको लगता है कि आपकी जिन्दगी में दुखों का अन्त नहीं है?
4. क्या आप अपनी गलतियों को याद करके अक्सर दुखी होते रहते हैं?
5. क्या आपकी भावनाओं को जल्दी ही ठेस लग जाती है?
6. क्या आप समझते हैं कि आपकी इच्छा शक्ति काफी दृढ़ है?
7. क्या प्रायः आप ऐसी बातें कहकर जाते हैं जिनके कारण बाद में आपको पछताना पड़ता है?
8. क्या अक्सर किसी एक कार्य को करते हुये आप दूसरी बातें सोचने लगते हैं?
9. क्या आप भविष्य में क्या होगा इस बात के लिये बहुत चिन्तित रहते हैं?
10. क्या आपको अपने साथियों को आगे बढ़ते हुए देखकर बेहद जलन होती है?
11. क्या दूसरे व्यक्तियों को तकलीफ उठाते देखकर आप मन ही मन प्रसन्न होते हैं?
12. क्या काम-काज के बढ़ जाने से आपको कभी-कभी बहुत झुंझलाहट हो जाती है?
13. क्या प्रायः आप अपने आपको असुरक्षित सा अनुभव करते हैं?
14. क्या कभी-कभी आप अपने आपको अपमानित या गिरा हुआ इन्सान समझते हैं?
15. क्या आपको बहुत-सी बातों से चिढ़ या घृणा है?
16. क्या आपकी रुचियाँ और इच्छायें बहुत जल्दी-जल्दी बदला करती हैं?
17. क्या आप सोचते हैं कि इस दुनिया में आपसे कोई सच्ची हमदर्दी दिखाने वाला नहीं है?
18. किसी परेशानी के समय क्या आपको अच्छी तरह मालूम होता है कि कौन-सी बात आपको परेशान कर रही है?
19. क्या किसी समय जैसा आप अनुभव कर रहे हैं उसे वैसे ही दूसरों को बताने में आपको कोई दिक्कत नहीं होती?
20. क्या आप समझते हैं कि आप अपनी अच्छाईयों और बुराईयों से भली-भाँति परिचित हैं?
21. क्या आप अपने स्वयं के प्रयत्नों द्वारा कोई नयी खोज या किसी बात को नये ढंग से कहने या करने में हिचकिचाहट या घबराहट का अनुभव करते हैं?
22. क्या आप यह सोचते हैं कि आप अपनी जिन्दगी में कुछ नहीं कर सकते?

क्र.स.

कथन

23. क्या आप अपने बारे में यह अच्छी तरह जानते हैं कि किन बातों से आपको सुख या दुख पहुँचता है?
24. क्या आप यह समझते हैं कि जिन्दगी में आने वाली हर चुनौती का आप डट कर मुकाबला कर सकते हैं?
25. क्या आपकी अपने बारे में यह धारणा है कि आप लोगों का दिल आसानी से जीत लेते हैं?

भाग-2

26. क्या अपने बारे में गलत बात कहने वाले से आप शीघ्र ही निपट लेना चाहते हैं?
27. क्या आप अपनी जिन्दगी में आने वाले झटकों से शीघ्र ही उबर जाते हैं?
28. क्या आप यह महसूस करते हैं कि आपकी जिन्दगी में काफी कुछ आपके नियन्त्रण में है?
29. मन में विरोधी इच्छाओं के उत्पन्न होने पर समय को देखते हुये क्या आप उचित निर्णय लेने में सफल हो जाते हैं?
30. क्या अपनी समस्यायें सुलझाने में आपको प्रायः दूसरों के परामर्श या सहायता पर निर्भर रहना पड़ता है?
31. क्या आप अपना हर काम पूरी लगन और तत्परता से करते हैं?
32. क्या आप प्रायः असफलताओं से घबराकर अपना धैर्य और संतुलन खो बैठते हैं?
33. क्या किसी के द्वारा अपमानित होने पर आप काफी समय तक परेशान रहते हैं?
34. क्या दूसरों से प्रतिशोध लेने की इच्छा आपको परेशान करती रहती है?
35. क्या आपको अपने किये हुये कार्य से कभी भी पूरी संतुष्टि नहीं होती तथा आप उसे और अच्छा बनाने के लिये चिन्तित रहते हैं?
36. क्या आप सोचते हैं कि आपकी गलतियों अथवा गलत आदतों के लिये दूसरे लोग अथवा परिस्थितियाँ अधिक उत्तरदायी हैं?
37. क्या आपको लगता है कि आप किसी भी काम को ठीक तरह से नहीं कर पाते?
38. क्या आप जैसे दिखाई देते हैं या व्यवहार करते हैं उससे आपको अक्सर शर्मिन्दगी का अनुभव होता है?
39. जब तक अपनी इच्छित वस्तु को प्राप्त न कर लें तब तक उसे लेकर क्या आप बहुत ही व्यग्र या चिन्तित रहते हैं।

क्र.स.

कथन

40. क्या आपको प्रचलित तरीकों से हटकर नये तरीके अपनाने में काफी समय लगता है?
41. क्या आप एक बार जो ठान लेते हो, उसे पूरा करके ही दम लेते हैं?
42. क्या आपको कोई देखे या न देखे आप अपना उत्तरदायित्व हर समय ठीक तरह निभाना चाहते हैं?
43. क्या आप यह अनुभव करते हैं कि आपको कुछ ऐसा करना चाहिये जो दूसरों से हटकर हो?
44. क्या आप यह मानते हैं कि सभी को अपने जीवन लक्ष्य ऐसे चुनने चाहिये जो अधिक से अधिक चुनौतीपूर्ण हों?
45. क्या दूसरों के द्वारा अपनी कमजोरियों या गलतियों के बारे में कुछ भी सुनकर आपको बेहद बुरा लगता है?
46. क्या निराशा के क्षणों में कभी-कभी आपका अपने ऊपर से विश्वास ही उठ जाता है?
47. क्या जब भी आप किसी गंभीर समस्या से घिर जाते हैं तो दूसरों से सहायता लेने को दौड़ पड़ते हैं?
48. क्या जब भी आप कोई कार्य हाथ में लेते हैं तो कोई न कोई बात ऐसी हो जाती है कि आप लक्ष्य तक नहीं पहुँच पाते?
49. जब भी आपसे कोई काम बिगड़ जाता है तो क्या आप अपने आपको कोसना शुरू कर देते हैं?
50. क्या जब तक आपको कोई प्रेरित या मजबूर न करे आप कोई कार्य नहीं कर सकते?

भाग-3

51. क्या आपका अपने नजदीकी लोगों पर पूरा विश्वास है?
52. क्या दूसरों की आपके बारे में यह धारणा है कि आप कठिन परिस्थितियों में भी विचलित नहीं होते?
53. क्या आप यह जानते हैं या जानने की कोशिश करते हैं कि आपके नजदीकी किसी भी सामाजिक समूह जैसे—पास-पड़ोस, मित्रमंडली आदि में किसके साथ कैसे सम्बन्ध हैं?
54. क्या आपको जल्दी ही यह आभास हो जाता है कि आपका कोई नजदीकी मित्र किसी कारण परेशान है?
55. क्या आपको यह जानने में देर नहीं लगती कि दूसरा व्यक्ति आपको बेवकूफ बना रहा है?

क्र.स.

कथन

56. क्या आप जल्दी ही जान जाते हैं कि आपसे बात करने वाले के मुँह में राम तथा बगल में छुरी है?
57. क्या आप यह मानते हैं कि चाहे कुछ भी हो हमें दूसरों के पचड़े में नहीं पड़ना चाहिए?
58. क्या आपको अपने किसी मित्र/मित्रों पर पूरा विश्वास है कि वे कठिन समय में आपका साथ देंगे?
59. क्या आपको जल्दी ही यह आभास हो जाता है कि आपका कोई मित्र या परिजन आपसे किसी कारणवश नाराज है?
60. क्या आप अच्छी तरह जानते हैं कि किन बातों को कहना या करना आपके मित्र या परिजनों को अच्छा या बुरा लगता है?
61. क्या आप अपने लिये यह मानते हैं कि आप दूसरों के चेहरे पढ़कर उनकी दिल की बात समझ लेते हैं?
62. क्या आप यह अच्छी तरह कह सकते हैं कि आपको अपने नजदीकी साथियों या परिजनों की अच्छाई-बुराईयों का भली-भाँति ज्ञान है?
63. क्या आप यह अच्छी तरह जानते हैं कि आपके मित्रों या घरवालों की आपसे क्या-क्या अपेक्षाएँ हैं?
64. क्या आपको अपने नजदीकी दोस्तों की पसंद-नापसंद तथा रुचि-अरुचि के बारे में ठीक तरह ज्ञान है?
65. क्या आप यह अनुभव करते हैं कि लोग आपको एक विश्वसनीय और जिम्मेदार व्यक्ति समझते हैं?
66. क्या आप अपने से पहले दूसरों की आवश्यकताओं तथा चाहत को समझने की कोशिश करते हैं?
67. कुछ कहने या करने से पहले क्या आप यह सोचने का प्रयत्न करते हैं कि दूसरों पर इसका क्या असर होगा?
68. क्या अपने फायदे या नुकसान की परवाह किए बिना आप दूसरों से सम्बन्ध बनाए रखने को अधिक महत्व देते हैं?
69. क्या आप इस विचार से परेशान हो जाते हैं कि दूसरे आपको या आपके कार्य को देख रहे हैं?
70. क्या वास्तव में आपको अक्सर यह आभास हो जाता है कि कौन व्यक्ति आपकी प्रगति से जलते हैं?

क्र.स.

कथन

71. क्या आप ठीक तरह से यह बता सकते हैं कि आपके हितैषी या सच्चे मित्र कौन हैं?
72. क्या किसी को हँसते या बातें करते हुए देखकर आपको ऐसा लगता है कि वे आपको देखकर हँस रहे हैं या आपकी बुराई कर रहे हैं?
73. क्या आपको ऐसा लगता है कि आपके अच्छे व्यवहार के कारण लोग आपको पसन्द करते हैं?
74. आपके अस्वस्थ होने पर अगर कोई साथी आपका हालचाल पूछता है तो क्या आपको उसकी वास्तविक संवेदना या दिखावे की पहचान हो जाती है?
75. क्या आपके मित्र या परिजन कठिन परिस्थितियों में आपसे परामर्श या सहायता मिलने की आशा रखते हैं?

भाग-4

76. क्या आप आसानी से नये मित्र बना लेते हैं या जान पहचान बढ़ा लेते हैं?
77. क्या आप समझते हैं कि इस संसार में किसी पर विश्वास करना ठीक नहीं है?
78. क्या आप अपने से अलग विचारधारा वाले व्यक्तियों से बातें करना या मिलना-जुलना भी पसन्द नहीं करते?
79. क्या आप जल्दी ही दूसरों से सहायता या सहानुभूति प्राप्त कर लेते हैं?
80. क्या आपको दूसरे व्यक्तियों की मुसीबत में सहायता करना अच्छा लगता है?
81. क्या आप किसी समारोह में लोगों की एक दूसरे से जान पहचान कराने की जिम्मेदारी ले लेते हैं?
82. क्या आप अक्सर सामूहिक कार्यों में आगे रहकर नेतृत्व प्रदान करने की कोशिश करते हैं?
83. क्या समुदाय के लोग अथवा आपके साथी आपको अपने से बहुत अधिक दूर मानकर आपसे मिलने जुलने से कतराते हैं?
84. क्या दूसरे व्यक्तियों या साथियों के मिलने पर आप उन्हें पर्याप्त सम्मान देने या उनकी बातें ध्यान से सुनने का प्रयत्न करते हैं?
85. क्या आप समझते हैं कि दूसरे लोग या आपके साथी आपके कार्यों पर अनावश्यक रूप से कड़ी नजर रखते हैं या आपके बारे में जासूसी करते हैं?
86. क्या आपकी अक्सर अपने साथियों या दूसरे लोगों के साथ कहा सुनी हो जाती है?

क्र.स.

कथन

87. क्या अपने किसी साथी के द्वारा कोई गलती होने पर आप सभी के सामने उसकी आलोचना करने लग जाते हैं?
88. क्या आप दूसरों को उनकी उपलब्धियों के लिये बधाई देने में प्रसन्नता का अनुभव करते हैं?
89. क्या जैसे ही आपको किसी की समस्या के बारे में पता चलता है आप तुरन्त ही उसकी सहायता करने के बारे में सोचने लगते हैं?
90. क्या विचारों में भिन्नता होते हुये भी आप दूसरों की सहायता के लिये तैयार रहते हैं?
91. क्या किसी से प्यार होते हुए भी आप 'मैं तुम्हें प्यार करता हूँ' ऐसे शब्द नहीं बोल पाते?
92. क्या आप यह मानते हैं कि अपरिचितों से थोड़ा दूर या भावनात्मक रूप से ठंडा रहना ही ठीक है?
93. क्या आपको दूसरों पर हँसना या छोट्याकशी करना अच्छा लगता है?
94. क्या अपनी पसन्द या चाहत को व्यक्त करने के बजाय आप यह सोचते हैं कि दूसरा व्यक्ति स्वयं ही इसे समझ लेगा?
95. क्या आप यह सोचते हैं कि किसी भी दुखद समाचार से अपने साथी या परिजनों को तुरन्त ही अवगत करा देना चाहिये चाहे उसका नतीजा कुछ भी क्यों न हो?
96. क्या कामकाज के गंभीर क्षणों में भी आप हल्की-फुल्की बातें कर माहौल को सहज बनाने की कोशिश करते हैं?
97. क्या आप यह मानते हैं कि वाद-विवाद में उलझने पर चाहे किसी को अच्छा लगे या बुरा, खरी-खरी कहना ही ठीक रहता है?
98. आपका मित्र अपने किसी आत्मीय की मृत्यु से दुखी है, इस समय क्या आप उससे मिलने-जुलने से कतरायेंगे?
99. क्या सामूहिक चर्चा या प्रोजेक्ट में लोग आपकी बातें ध्यान से सुनना या आपके साथ काम करना काफी पसन्द करते हैं?
100. क्या वार्तालाप के दौरान आप यह चाहते हैं कि दूसरों की बातें सुनने की बजाय आप अपनी ही बातें कहते रहें?

