

۱. من نسبت به (پدرم، مادرم، خداوند یا سایرین) احساس خشم و رنجش می کنم.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۲. من کارهایی را انجام می دهم که بعد از انجام آن ها پشیمان می شوم.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۳. زندگی به نظر ناامید کننده می رسد.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۴. احساس می کنم دیگران من را طرد کرده و از من دوری می کنند.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۵. من احساس می کنم که در دام رویدادهای زندگی گیر افتاده ام.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۶. وقتی همه چیز خوب پیش می رود، من همیشه نگران این هستم که احتمالا به زودی اتفاق بدی رخ می دهد.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۷. من وقتی که چیزی را بخواهم، احساس می کنم باید بلافاصله به دستش آورم.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۸. احساس می کنم خودم، دیگران، و یا خداوند من را طرد کرده اند (دوست ندارند).
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|
۹. من احساس می کنم که آدم خوبی نیستم و گذشته من شرم آور است.
- | | | | | |
|------|---------|------------|--------|-------|
| هرگز | به ندرت | گاهی اوقات | معمولا | همیشه |
|------|---------|------------|--------|-------|

۱۰. من وقتی نمی توانم خودم را کنترل کنم ناراحت می شوم و احساس ناامنی (ترس و اضطراب) می کنم.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۱. باور و اعتماد من نسبت به خودم در سطح پایینی است.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۲. من سعی می کنم دیگران را قانع کنم که کارهای من را انجام دهند.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۳. من احساس می کنم افرادی در زندگی من وجود دارند که نمی توانند و یا نمی خواهند من را به خاطر خطاها و اشتباهاتی که انجام داده ام مورد بخشش قرار دهند.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۴. وقتی که احساس بد و یا خوبی دارم در انجام بعضی از کارها مثل، خرید کردن، غذا خوردن، خوابیدن و غیره زیاده روی می کنم.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۵. باور این که اوضاع و شرایط بتواند تغییر کند برای من سخت است.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۶. من می ترسم که، با تمام وجود عشق بورزم (من جرات این را ندارم که عشقم را با تمام وجود بیان کنم).

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

۱۷. من تفریح و سرگرمی زیادی ندارم چون احساس می کنم زندگی خیلی لذت بخش نیست.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
------	---------	------------	--------	-------

				۱۸. من در مورد حوادثی که ممکن است اتفاق بیفتند، نگران هستم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۱۹. نحوه رفتار و کارهای دیگران من را عصبانی و یا دلخور می کند.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۰. من احساس می کنم که دیگران بیش از حد حساس و زودرنج هستند.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۱. یافتن چیزهایی که بتوانم در زندگیم به خاطر آن ها شکرگزار باشم (کم هستند) دشوار است.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۲. من در انتظار وقوع بدترین رویدادها هستم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۳. من احساس می کنم به اندازه ای که باید موفق نیستم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۴. احساس می کنم بخشی در وجود من هست که غیر قابل کنترل است (نمی توانم روی آن کنترلی داشته باشم).
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۵. اگر کسی من را آزوده خاطر کند، داشتن حس خوب نسبت به او برای من دشوار است.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۶. من کارهایی را انجام می دهم که باعث شود در نظر دیگران خوب جلوه کنم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه

				۲۷. احساس می کنم که قطعاً اتفاق بدی در شرف وقوع است.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۸. دیگران باید من را تایید کنند تا من نیز احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۲۹. من معمولا احساس غم و اندوه می کنم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۰. من اضطراب دارم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۱. من زمانی که امور زندگی آن گونه که باید پیش نمی رود، ناامید می شوم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۲. من تا به حال بی محبتی بسیار شدیدی را تجربه کرده ام.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۳. ترس های باقیمانده من از گذشته، اثر منفی بر روی زندگی الان من دارند.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۴. احساس می کنم " این دنیا و این زندگی عادلانه نیست " .
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه
				۳۵. من مایلم که دیگران اندیشه و تصور خوبی نسبت به من داشته باشند.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه



۳۶. من احساس می کنم که قادر به انجام آنچه که از من انتظار می رود، نیستم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۳۷. وقتی که انتظارات من برآورده نمی شوند، احساس ها و افکار منفی نسبت به خودم پیدا می کنم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۳۸. من کارهایی را انجام می دهم که می دانم نباید آن ها را انجام دهم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۳۹. من احساس می کنم که قدرتی ندارم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۴۰. معمولا توجه من روی محافظت از خودم (این که فعالیتی انجام دهم که حس خوبی داشته باشم حتی زیان بخش) است.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۴۱. به نظر من شادمانی و خوشبختی وابسته به داشتن چیزهایی مانند پول، شغل، مواد مخدر، موقعیت اجتماعی، چیزهای جدید، موافقت دیگران با من و است.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۴۲. من احساس می کنم که اگر بتوانم (مثلا ثروت یا محبت) بیشتری داشته باشم، آرامش خواهم داشت.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۴۳. من فردی بی قرار و کم صبر هستم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۴۴. افرای که باید نسبت به من با ملایمت و مهربانی رفتار می کردند، این کار را نکردند.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۴۵. من احساس گناه یا شرمساری می کنم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۴۶. من نگران این هستم که اوضاع چطور پیش خواهد رفت (چه پیش خواهد آمد).

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۴۷. من احساس می کنم که بهتر از دیگران هستم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۴۸. من در کنترل کردن رفتار خودم مشکل دارم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۴۹. من در مورد اتفاقات گذشته، نسبت به خودم و/یا دیگران احساسات و افکار منفی دارم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۵۰. من برای کاهش اضطرابم از موادی مانند سیگار، مواد مخدر، زیاد خوردن، و غیره استفاده می کنم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۵۱. عامل خوشحالی و یا ناراحتی من دیگران هستند.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولاً همیشه

۵۲. من احساس می‌کنم که به اندازه کافی دوست داشتنی نیستم و مورد عشق و محبت واقع نمی‌شوم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۳. من احساس می‌کنم که تسلیم شده‌ام و هیچ امیدی به زندگی ندارم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۴. من احساس می‌کنم که اوضاع تغییری پیدا نمی‌کند؛ آینده نیز مثل گذشته خواهد بود.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۵. وقتی که احساس یاس و ناکامی می‌کنم اقدام به کارهای ناسالمی مانند پرخوری، فریاد زدن، دعوا کردن و غیره می‌کنم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۶. به نظر من زندگی ناخوشایند و بی‌رحم است.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۷. از این می‌ترسم که اگر مردم با من و باورهایی که نسبت به خودم دارم آشنا شوند، من را مورد احترام و قدردانی قرار ندهند.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۸. من خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۵۹. من احساس می‌کنم که لیاقت موفقیت را ندارم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۶۰. من باید احساس کنم که همه چیز تحت کنترل من است، تا آرام بگیرم.

هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

۶۱. من نسبت به رویدادها و اتفاق هایی که در گذشته برای من رخ داده اند، نظر مثبتی دارم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۲. من به اندازه کافی عاقل هستم که بتوانم انتخاب های خوبی داشته باشم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۳. من می توانم با تمام پیشامدهای زندگی مواجه شوم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۴. من تمام سعی خود را می کنم تا به دیگران کمک کنم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۵. من هر روز تعددا به دنبال چیزهایی در زندگی هستم که به خاطر آن ها شکرگزاری کنم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۶. به نظر من، همه امور به خوبی پیش می روند.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۷. وقتی که احساس یاس و ناامیدی می کنم، لحظه ای درنگ می کنم و خودم را آرام می کنم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۸. من هر هفته به فردی که نیازمند است یاری می رسانم.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه
۶۹. به نظر من، زندگی من در این کره زمین هدفمند است.
هرگز به ندرت گاهی اوقات معمولا همیشه

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه	۷۰. من به وقوع معجزه ها در زندگی و در این دنیا، اعتقاد دارم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه	۷۱. من در حد متوسط (نه بهتر و یا بدتر) هستم.
هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	معمولا	همیشه	۷۲. من معیارها و اهداف معقولی را برای خودم تعیین کرده ام.

خط بعد از این سوال کلید **submit** را فشار دهید. بعد آدرس ایمیل خود را وارد کنید تا نتایج برای شما ارسال شود. اگر مایل به دادن ایمیل نیستید؛ **Continue** را بزنید تا نتایج تست خود را ببینید.

تفسیر نمرات تست

- نتایج از ۱۰- تا ۱۰+ متغیر هستند.
- صفر خنثی است، یعنی مقدار متوسط خاطرات سلولی مخرب که هر کسی ممکن است داشته باشد (در حد طبیعی)، ولی این به معنی حداقل سلامتی و نبود نشانه های بیماری است نه داشتن بهداشت و سلامت روانی!
- هر عدد زیر صفر بیانگر داشتن خاطرات سلولی مخرب ۱۰% بیشتر از حد متوسط است. مثلا امتیاز ۱- یعنی شما نسبت به میانگین جامعه ۱۰% بیشتر خاطرات سلولی مخرب دارید.
- امتیاز ۲- به معنی داشتن ۲۰% خاطرات سلولی مخرب نسبت به میانگین جامعه است.
- هر چه این عدد منفی شود نیاز به مداخله و درمان در آن حوزه افزایش می یابد.
- هر عدد بالای صفر بیانگر ۱۰% کمتر داشتن خاطرات سلولی مخرب است یعنی بالا آمدن از خط عدم بیماری.
- امتیاز ۳+ به معنای ۳۰% کمتر داشتن خاطرات سلولی مخرب نسبت به میانگین جامعه است.
- امتیاز ۳+ به معنای ۷۰% کمتر داشتن خاطرات سلولی مخرب نسبت به میانگین جامعه است.
- امتیاز ۷+ در هر آیتمی وضعیت نسبتا عالی را نشان می دهد.