

Dr. Alex
presents:

The Relationship Issues Finder

The Relationship Issues Finder

مهدی مروی - دکتر زهره لطیفی

مترجم و مدرسین رویکردهای سلف هیلینگ

www.marvi5.ir

www.selfhealings.ir



هر گونه استفاده و انتشار با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

دستورالعمل انجام تست ردياب مسائل مربوط به روابط

1. در ابتدا به سایت مهدی مروی که آدرس آن در زیر آمده است بروید و یا مهدی مروی را در گوگل سرچ کنید.
2. فایل راهنما و ترجمه تست را در بخش "ردياب مسائل مربوط به روابط" دانلود کنید. ابتدا فایل راهنما را مطالعه کنید. هر زمان برای انجام تست آماده بودید فایل ترجمه شده آن را باز کنید و بر روی کادر آبی رنگ در سایت کلیک کنید تا به سایت اصلی ارجاع داده شوید. هر تست را بخوانید و پاسخ را هم زمان در سایت انتخاب کنید.
3. برای پاسخ به هر تست زیاد فکر نکنید و به شهود خود اعتماد کنید.
4. بعد از انجام تست گزینه (Submit) را انتخاب کرده و در صفحه بعد ایمیل خود را وارد کنید.
5. پاسخ تست به صورت فایل پی دی اف به ایمیل شما ارسال می شود. (در صورتی که ایمیل ندارید گزینه (Continue) را در کادر زرد رنگ انتخاب کنید تا پاسخ تست به شما نشان داده شود).

آدرس سایت های انجام تست:

<https://www.marvi5.ir/> تست-رایگان-ردياب-مسائل-حافظه-پنهان-قلب

<https://www.thehealingcodes.com/relationship-issues-finder/english/>

پس از تکمیل تست ردیاب مسائل مربوط به روابط، بهتر است بعد از انجام یک دوره، دوباره این تست را به منظور اطلاع از پیشرفت خود انجام دهید.

ارزیابی شخصی شما محرمانه است و به غیر از شما با کسی به اشتراک گذاشته نمی شود. قابل قبول بودن این تست نیازمند انتخاب هر یک از گزینه ها است. در صورتی که برای انتخاب یک گزینه شک داشتید، اولین گزینه ای که به ذهن تان می آید را انتخاب کنید.

۱. من نسبت به (پدرم، مادرم، خداوند، سایرین) احساس خشم و رنجش می کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲. من کارهایی را انجام می دهم که بعد از انجام آن ها پشیمان می شوم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۳. زندگی به نظر ناامید کننده می رسد.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴. احساس می کنم دیگران من را طرد کرده و از من دوری می کنند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۵. من احساس می کنم که در دام رویدادهای زندگی افتاده ام.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



۶. وقتی همه چیز خوب پیش می رود، من همیشه نگران این هستم که اتفاق بدی رخ دهد.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۷. من وقتی که چیزی را بخواهم باید بلافاصله به دستش آورم!

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۸. احساس می کنم خودم، دیگران، و یا خداوند من را طرد کرده اند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۹. من احساس می کنم که آدم خوبی نیستم و پیشینه من شرم آور است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۱۵. باور این که اوضاع و شرایط بتوانند تغییر کنند برای من سخت است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۱۶. من میترسم که با تمام وجود عشق بورزم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۱۸. من در مورد آنچه که امکان دارد رخ دهد نگران هستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



۱۹. نحوه رفتار و کارهای مردم من را عصبانی و یا دلخور می کند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۰. من احساس می کنم که مردم بیش از حد حساس و زود رنج هستند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۱. یافتن چیزهایی که بتوانم در زندگیم برای آن ها شکرگزار باشم دشوار است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۲. من در انتظار وقوع بدترین رویدادها هستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۳. من احساس می کنم به اندازه ای که باید موفق نیستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۴. بخشی از من است که غیر قابل کنترل است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۲۵. اگر کسی من را آزرده خاطر کند، داشتن حس خوب نسبت به او برای من دشوار است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



۲۶. من کارهایی را انجام می دهم که باعث شود در نظر دیگران خوب جلوه کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۲۷. احساس می کنم که قطعاً اتفاق بدی در شرف وقوع است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۲۸. دیگران باید من را تایید کنند تا من نیز احساس خوبی در مورد خودم داشته باشم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۲۹. من معمولا احساس غم و اندوه می کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۰. من اضطراب دارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۱. من زمانی که امور آن گونه که باید پیش نمی رود ناامید می شوم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۲. من بی مهربی بسیار شدیدی را تجربه کرده ام.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه



۳۳. ترس های باقیمانده اثر منفی بر روی زندگی من دارند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۴. احساس می کنم " این عادلانه نیست " !

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۵. من می خواهم که مردم اندیشه و تصور خوبی نسبت به من داشته باشند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۸. من کارهایی را انجام می دهم که می دانم نباید آنها را انجام دهم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۳۹. من احساس می کنم که قدرتی ندارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه



۴۰. معمولاً توجه من بر روی (محافظت از) خودم است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۱. شادمانی و خوشبختی حاصل نتایج مثبت مانند پول، شغل، مواد مخدر، ترفیعات، چیزهای جدید، نظر موافق و غیره است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۲. من احساس می‌کنم که اگر بتوانم بیشتری دریافت کنم آرامش خواهم داشت.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۳. من فردی بی‌قرار و نابردبار هستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۴. افرادی که باید نسبت به من با ملایمت و مهربانی رفتار می‌کردند، این کار را نکردند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۵. من احساس گناه یا شرمساری می‌کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۶. من نگران این هستم که اوضاع چطور پیش خواهد رفت.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



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

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۸. من در کنترل کردن خودم مشکل دارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۴۹. من در مورد مسائل گذشته، احساس ها و افکار منفی نسبت به خودم و/ یا دیگران دارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۵۰. من از موادی مانند سیگار، مواد مخدر، غذا، و غیره برای کاهش اضطراب استفاده می کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۵۱. عامل خوشحالی و یا ناراحتی من دیگران هستند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۵۲. من احساس می کنم که به اندازه کافی دوست داشتنی نیستم و مورد عشق و محبت واقع نمی شوم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۵۳. من احساس می کنم که تسلیم شده ام و هیچ امیدی به زندگی ندارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



۵۴. من احساس می کنم که اوضاع تغییری پیدا نمی کند؛ آینده نیز مثل گذشته خواهد بود.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

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

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۵۶. زندگی ناخوشایند و بی رحم است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۵۷. 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 گهگاه معمولا همیشه

Self-Healings
Marvi - Dr.Latifi

۵۸. من خودم را با دیگران مقایسه می کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۵۹. من احساس می کنم که لیاقت موفقیت را ندارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۶۰. من باید احساس کنم که همه چیز تحت کنترل من است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولا همیشه

۶۱. من نسبت به رویدادها و اتفاق هایی که در گذشته برای من رخ داده اند در صلح و آرامش هستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۲. من به اندازه کافی عاقل هستم که بتوانم انتخاب های خوبی داشته باشم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۳. من می توانم با تمام پیشامدهای این زندگی مواجه شوم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۴. من تمام سعی خود را می کنم تا به دیگران کمک کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۵. من هر روز عمدتاً به دنبال چیزهایی در زندگی هستم که به خاطر آن ها شکرگزارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۶. همه امور به خوبی پیش می روند.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۷. وقتی که احساس یاس و ناامیدی می کنم، لحظه ای درنگ می کنم و خودم را آرام می کنم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه



۶۸. من هر هفته به فردی که نیازمند است یاری می رسانم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۶۹. زندگی من در این کره زمین هدفمند است.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۷۰. من به وقوع معجزه ها اعتقاد دارم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۷۱. من در حد متوسط (نه بهتر و یا بدتر) هستم.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

۷۲. من معیارها و اهداف معقولی را برای خودم تعیین کرده ام.

هرگز به ندرت گهگاه معمولاً همیشه

