

توصیه می‌کنیم کمی با خود خلوت کنید و با نهایت صداقتی که در خود سراغ دارید، به سوالات این پرسش نامه پاسخ دهید. این پرسشنامه نشانه‌های هشداردهنده‌ای را می‌سنجد که در آینده زندگی شما را تهدید کرده و باعث جدایی شما می‌شوند. در پاسخ به سؤالات زیر، یکی از گزینه‌های «همیشه، اغلب، به ندرت، هرگز» را انتخاب کنید.

- 1- همیشه چه در حضور دیگران یا پیش خود با صدای بلند از همسرتان انتقاد می‌کنید.
- 2- همیشه دوست دارید کارها را بدون حضور او انجام داده و آزادی و خلوت شخصی خود را حفظ کنید.
- 3- نسبت به او احساس سردی و بی تفاوتی می‌کنید.
- 4- حس می‌کنید توانبخشش اشتباهات و خطاهای او را ندارید و به همین دلیل، هر بار که این اشتباهات را به خاطر می‌آورید، از دست او عصبانی شده و یا نسبت به او احساس انزجار می‌کنید.
- 5- از زمانی که عقد کرده‌اید، بیشتر دیدارهای شما به خانه محدود شده و هیچ تمایلی برای فعالیت‌های اجتماعی یا بیرون رفتن با هم ندارید.
- 6- ترجیح می‌دهید بیش تر اوقات فراغت خود را همراه با دوستان باشید تا با همسرتان.
- 7- اغلب، مشاهدات و احساسات خود را با همسرتان در میان نمی‌گذارید چون احساس می‌کنید او افکار و احساسات شما را درک نمی‌کند و یا احترامی برای آن‌ها قائل نیست.
- 8- یک دوست خوب دارید که اغلب افکار و احساسات تان را به جای آن که به همسرتان بگویید، با او در میان می‌گذارید و احساس نزدیکی بیش تری به او می‌کنید تا به همسرتان چرا که او، شما را درک می‌کند، در حالی که چنین درکی از همسرتان بر نمی‌آید.
- 9- هنگامی که همسرتان حرف می‌زند، خوب به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید و تنها نیمی از حرف‌های او را می‌شنوید.

- 10- خود را در کار و درس غرق کرده اید و از بودن با او سرباز می‌زنید. انگار که هیچ گاه فرصتی برای با هم بودن ندارید.
- 11- از ظاهر و قیافه خود نزد همسران غافل می‌شوید. به لباس پوشیدن خود اهمیتی نمی‌دهید و برایتان مهم نیست که او درباره ظاهر شما چه قضاوتی دارد.
- 12- پیش دوستان خود، از همسر و خانواده او شکایت می‌کنید.
- 13- به شدت او را با دیگران مقایسه می‌کنید و دیگران در نظرتان بهتر از او می‌آیند.
- 14- هیچ وقت از او تعریف و تمجید نمی‌کنید چون اساساً چیزی برای تمجید کردن نمی‌بینید.

کلید آزمون:

همیشه: 5 - اغلب: 3 - به ندرت: 1 - هرگز: 0

تفسیر آزمون:

- امتیاز بین 0 تا 21: رابطه شما خوب است. برای جلوگیری از مشکلات بعدی در مسائلی که امتیازات بالاتری گرفته اید، بیش تر کار کنید.
- امتیاز بین 22 تا 35: مشکلات رابطه شما به تازگی شروع شده و ممکن است هنوز متوجه آنها نشده باشید اما به مرور زمان، مشکلات بزرگ تر، خود را نشان خواهند داد. با او در مورد مسائلی که نشانه های خطر و هشدار را مشاهده کرده اید، صحبت کنید. در بررسی مشکلات تان سعی کنید تا آن ها را حل و فصل کرده و با یکدیگر صمیمی تر و نزدیک تر شوید.
- امتیاز بین 36 تا 50: رابطه شما دچار مشکلات جدی است و به نظر می‌رسد که شما در یک قدمی جدایی قرار دارید. اگر می‌خواهید رابطه تان را نجات دهید، به همسران بگویید که نیاز به کمک دارید و به یک مشاور یا روان شناس مراجعه

کنید. سعی کنید این کار را با هم انجام دهید. یک تنه نمی توان چنین رابطه ای را اصلاح کرد.

– امتیاز بین 51 تا 70: رابطه تان دچار بحران جدی است و توجه بیش تر شما را می طلبد. ممکن است که بتوانید آن را نجات دهید، البته زمانی که تمام توجه مادی و معنوی خود را به کار ببندید. راهنمایی های ارائه شده برای گروه قبلی را هرچه زودتر به کار بندید چرا که زمان، از دست رفته و باید هرچه سریع تر بر کرختی این رابطه غلبه کنید.

