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 نشانه های هشداردهنده ای را می‌سنجد که در آینده زندگی شما را تهدید کرده و باعث جدایی شما می‌شوند. در پاسخ به سؤالات زیر، یکی از گزینه های «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 کرده اید، بیشتر دیدارهای شما به خانه محدود شده و هیچ تمایلی برای فعالیت های 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 نمی گذارید چون احساس می‌کنید او افکار و احساسات شما را درک نمی کند و یا احترامی برای آن ها 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 نمی آید.

9- هنگامی که همسرتان حرف می‌زند، خوب به حرف هایش گوش نمی دهید و تنها نیمی از حرف های 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 همسرتان غافل می‌شوید. به لباس پوشیدن خود اهمیتی نمی دهید 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 نمی کنید چون اساسا چیزی برای تمجید کردن نمی بینید.

**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 همسرتان 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 می‌طلبد. 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.