

گزینه‌ی د: ۸ امتیاز
گزینه‌ی ه: ۱۰ امتیاز

سؤال‌های ۸ تا ۱۰:
گزینه‌ی الف: ۱۰ امتیاز
گزینه‌ی ب: ۸ امتیاز
گزینه‌ی ج: ۶ امتیاز
گزینه‌ی د: ۴ امتیاز
گزینه‌ی ه: ۲ امتیاز

حال امتیازات خود را جمع ببندید.

نتیجه‌ی آزمون:

امتیاز بین ۸۰ تا ۱۰۰: تلاش و توجهی که در رابطه با رشد شخصی خود صرف نموده‌اید، قابل ستایش است. شما آموخته‌اید که باید زنی قدرتمند و در عین حال با مرد زندگی‌تان، مهربان باشید. هنگامی که در کنار همسرتان هستید، اعتمادبه‌نفس‌تان بالاست. می‌دانید ارتباط خوب و مؤثر، برای خلق روابطی سالم و مستحکم، ضروری است. برای برحذر بودن از مشکلات آتی، روی مواردی که امتیاز کم‌تری گرفته‌اید، کار کنید.

امتیاز بین ۶۰ تا ۷۹: روابط شما با همسرتان بد نیست اما می‌تواند بسیار بهتر از این باشد. بیش‌تر خانم‌ها در این گروه جای می‌گیرند. نشانه‌های هشداردهنده‌ای وجود دارد که توجه به آن‌ها برای جلوگیری به‌موقع از بروز مشکلات جدی‌تر، ضروری است.

امتیاز بین ۴۰ تا ۵۹: روابط شما با همسرتان با مشکلات جدی روبه‌روست. عادت‌های احساسی و عاطفی بدی دارید که شما را از دریافت عشق و توجهی که استحقاق آن را دارید، محروم می‌کند. چنانچه از موضع ضعف برخوردارید و طوری رفتار نمایید که گویی همه‌چیز خوب است، هرگز عشق و احترام لازم را از مرد زندگی‌تان دریافت نخواهید کرد. وقت آن رسیده که تغییر کنید. اولین قدم، آن است که با خودتان صادق باشید و اذعان کنید به‌راستی خوشحال نیستید و از دوستان‌تان حمایت بخواهید و متعهد شوید همان زن قدرتمندی باشید که برای آن آفریده شده‌اید.

۳۹ یا پایین‌تر (اورژانسی): روابط شما با همسرتان نامناسب است. شما مدت‌هاست که رنج و درد زیادی را تحمل می‌کنید، به‌طوری که کاملاً فراموش کرده‌اید چگونه خودتان باشید. وقت آن رسیده که به‌سرعت اقدامی نمایید. البته قادر نخواهید بود این کار را به‌تنهایی انجام دهید. به این‌منظور، از زنان دیگر کمک بگیرید، یک درمان‌گر مهربان و باتجربه پیدا کنید و به گروه‌درمانی بپیوندید. عشق بیش‌تری به خودتان بورزید و با بی‌حسی، کرختی و انزجار، بجنگید. بدانید تنها خودتان می‌توانید این وضع را تغییر دهید چون استحقاق بیش از این را دارید.

هرچندوقت یک‌بار، این آزمون را تکرار کنید تا بتوانید پیشرفت تدریجی‌تان را ارزیابی نمایید.

منبع: «رازهایی درباره مردان» «هادی ابراهیمی»
فاطمه ابراهیمی

دست‌های گرم رابطه

ناممکن وجود ندارد.
همه‌چیز ممکن است؛
آن‌گاه که من می‌خواهم
و آن‌چه که می‌خواهم،
با حقیقت من تضاد ندارد.

وقتی خدا هست،
هیچ چیز غیرممکن نیست.
چرا بچسبم به چیزی که به آن نیازی
ندارم؟

رهايش می‌کنم.
رها کردن چیزهایی که به آن‌ها نیازی
ندارم،
چندان هم دشوار نیست.

از خطر کردن نمی‌ترسم.
خطرها،
مرا از زندان ذهنم بیرون می‌آورند.



علی برزگر