

# تست جدائی و طلاق

حنیف حیدر نژاد

مددکار اجتماعی و مشاور در امور روحی-اجتماعی

سپتامبر ۲۰۱۲

## تست شماره ۳

بالا و پائین شدن های زندگی مشترک

احساس شما در زندگی مشترکی که در آن قرار دارید چیست؟

احساس خوشبختی، احساس رضایت، کنار آمدن یا عدم تحمل، کدام یک، از چه زمانی و چرا؟

جدول زیر مانند یک نمودار زمانی است که بالا و پائین شدن های زندگی مشترک و مهمترین و تعیین کننده ترین وقایع در فصل های مختلف زندگی مشترک به ترتیب زمان، از زمان آشنائی تا زمان تصمیم برای جدائی را مشخص می کند.

+ اگر موردی برای نوشتن ندارید، در ستون سوم بنویسید "ندارم"!

| از سال...<br>تا سال... | وضعیت رابطه                                                                                                                                                           | یک یا دو نمونه و اتفاق مهم و تعیین کننده و در<br>یک جمله نوشته شود |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| از ....<br>تا....      | در این زمان از زندگی با همسر یا شریک زندگی<br>ام لذت می بردم و خیلی خوشحال بودم و <u>احساس<br/>خوشبختی</u> داشتم                                                      |                                                                    |
| از ....<br>تا....      | در این زمان اگرچه احساس خوشبختی نداشتم، اما<br>از زندگی با همسر یا شریک زندگی ام <u>احساس<br/>رضایت</u> داشتم                                                         |                                                                    |
| از ....<br>تا....      | در این زمان اگر چه احساس خوشبختی یا رضایت<br>از زندگی با همسر یا شریک زندگی ام نداشتم، اما<br>زندگی مشترک برایم قابل تحمل بود و می توانستم<br><u>با آن کنار بیایم</u> |                                                                    |
| از ....<br>تا....      | در این زمان دیگر <u>مایل</u> به ادامه زندگی مشترک<br>نبودم                                                                                                            |                                                                    |
| از ....<br>تا....      | در این زمان احساس می کنم دیگر ادامه زندگی<br>مشترک امکان پذیر نیست و <u>دیگر تحمل بیش از<br/>این را ندارم</u>                                                         |                                                                    |
| از ....<br>تا....      | در این زمان دیگر <u>نه می خواهم</u> و <u>نه می توانم</u> به<br>ماندن در زندگی مشترک ادامه دهم                                                                         |                                                                    |