

آزمون انریچ (پر بار سازی و تقویت رابطه، ارتباط و خشنودی)

به هر کدام از سوالات زیر نمره ای بین ۱ تا ۵ بدهید.

۱ خیلی کم ۲ کم ۳ متوسط ۴ زیاد ۵ خیلی زیاد

۱. من و همسرم کاملاً یکدیگر را درک می کنیم.
۲. همسرم خلق و خوی مرا کاملاً می شناسد و آنها را قبول دارد.
۳. رابطه ی بسیار خوبی با همسرم دارم.
۴. همسرم برخی از نیازهای مرا برآورده نمی کند.
۵. حتی یک لحظه هم از رابطه با همسرم متأسف نبودم.
۶. از صفات شخصیتی و عادات همسرم راضی هستم.
۷. از نحوه ی ایفای مسئولیت هایمان در زندگی مشترک بسیار راضی هستم.
۸. از نحوه ارتباط با همسرم خشنودم و احساس می کنم همسرم مرا درک می کند.
۹. از نحوه تصمیم گیری درباره اختلافاتمان و حل و فصل آنها بسیار راضی ام.
۱۰. از وضعیت اقتصادی خانواده و شیوه ی تصمیم گیری های مالی ناراضی ام.
۱۱. از نحوه گذراندن اوقات فراغت و بودن در کنار همسرم بسیار راضی هستم.
۱۲. از نحوه ی ابراز محبت و رابطه ی جنسی مان بسیار راضی هستم.
۱۳. از نحوه ی ایفای مسئولیت هایمان به عنوان پدر و مادر ناراضی هستم.
۱۴. از رابطه مان با اقوام و آشنایان ناراضی هستم.
۱۵. احساس خیلی خوبی در باره نحوه انجام فرایض دینی مان دارم.
۱۶. همسرم خرده گیر و غالباً بدبین است.
۱۷. گاهی نگران اخلاق و خلق و خوی همسرم هستم.
۱۸. گاهی که همسرم غمگین و گوشه گیر است نگران می شوم.
۱۹. یکی از مشکلات ما عادت همسرم به سیگار / مواد مخدر است.
۲۰. در کارها نمی توانم روی همسرم حساب کنم.
۲۱. گاهی رفتار همسرم در حضور دیگران مرا به هم می ریزد.
۲۲. گاهی همسرم بسیار یک دنده می شود.

۲۳. از اینکه همسرم اغلب دیر به خانه می آید رنج می برم.
۲۴. گاهی نمی دانم با تغییر حالات همسرم چه کار کنم.
۲۵. گاهی فکر می کنم همسرم بسیار زور گو است
۲۶. در ابراز هر گونه احساس واقعی ام برای همسرم بسیار راحتم.
۲۷. هنگامی که مشکلی داریم غالباً همسرم در واکنش به آن سکوت می کند.
۲۸. گاهی همسرم با اظهار نظرهای خود مرا تحقیر می کند.
۲۹. گاهی می ترسم خواسته های خود را با همسرم مطرح کنم.
۳۰. آرزو دارم همسرم احساساتش را بیشتر با من در میان بگذارد.
۳۱. گاهی باور کردن حرفهای همسرم برایم دشوار می شود.
۳۲. احساسم را به همسرم نمی گویم چون قاعدتاً خودش می داند.
۳۳. از نحوه ی گفتگو میان خودمان بسیار راضی هستم.
۳۴. هیچ وقت احساس بدی که نسبت به همسرم دارم را به او نمی گویم چون می ترسم عصبانی شود.
۳۵. همسرم همیشه شنونده ی خوبی است.
۳۶. معمولاً برای تمام کردن بحث و جدل من خیلی زود کوتاه می آمیم.
۳۷. نظر من و همسرم در مورد راه حل اختلافاتمان خیلی تفاوت دارد.
۳۸. هنگام بحث درباره ی مشکلات احساس می کنم همسرم مرا درک می کند.
۳۹. هنگامی که مشکلی داریم می توانم آنچه را که موجب رنجش شده است به همسرم بگویم.
۴۰. گاهی بر سر مسایل بی اهمیت یک بحث و جدل جدی داریم.
۴۱. حاضرم برای اجتناب از درگیری با همسرم هر کاری بکنم.
۴۲. گاهی احساس می کنم جر و بحث من و همسرم بی پایان است و تمامی ندارد.
۴۳. وقتی اختلاف نظر داریم احساساتمان را با هم صریحاً در میان می گذاریم و تصمیم می گیریم که آنها را چگونه حل کنیم.
۴۴. اغلب احساس می کنم که همسرم اختلافاتمان را جدی نمی گیرد.
۴۵. بحث های ما غالباً با این احساس به پایان می رسد که من باعث مشکلات بوده ام.
۴۶. گاهی آرزو می کنم کاش همسرم در پول خرج کردن بیشتر دقت می کرد.

۴۷. در مورد نحوه ی خرج کردن پولمان همیشه توافق داریم.
۴۸. در حل و فصل امور مالی مشکل داریم.
۴۹. از تصمیماتی که در مورد میزان پس انداز می گیریم راضی هستیم.
۵۰. من و همسر از قرض هایمان با خیریم و در این مورد مشکلی نداریم.
۵۱. برای اینکه مخارج خانه دچار بی برنامهگی نشود آنها را یادداشت می کنیم.
۵۲. من و همسر در مورد پول خرج کردن یکدیگر توافق نداریم.
۵۳. من و همسر در مورد خرید های ضروری توافق نداریم.
۵۴. یکی از ناراحتی های من این است که بدون اجازه ی همسر نمی توانم پول خرج کنم.
۵۵. در مورد اینکه که کدام یک از ما مسئول پول خرج کردن باشیم توافق نداریم.
۵۶. من و همسر در مورد برقراری ارتباط و رفت و آمد با دیگران توافق نداریم.
۵۷. همسر برای تجدید قوا و سرگرمی همراه من وقت و انرژی کافی ندارد.
۵۸. برای یک شب تنها نبودن حاضرم هر کاری بکنم.
۵۹. از اینکه همسر علائق و سرگرمی های کافی ندارد نگرانم.
۶۰. از مشارکت در مهمانی ها و رفت و آمدها به همراه همسر احساس راحتی می کنم.
۶۱. از مکان و نحوه ی گذراندن تعطیلات با خانواده ام همیشه راضی هستم.
۶۲. در سفرها و تعطیلاتمان به من خوش می گذرد.
۶۳. از اینکه من و همسر در اوقات فراغتمان به اندازه ی کافی با هم نیستیم ناراحتم.
۶۴. به ندرت بدون همسر به من خوش می گذرد.
۶۵. با همسر در باره ی سرگرمی های مشترک یا جداگانه با هم توافق داریم.
۶۶. از میزان محبتی که همسر به من دارد کاملاً راضی هستم.
۶۷. ما سعی می کنیم رابطه ی جنسی خود را جالب و لذت بخش نگه داریم.
۶۸. می ترسم از لحاظ جنسی برای همسر جالب نباشم.
۶۹. گفتگو با همسر در مورد مسایل جنسی برایم راحت است.
۷۰. گاهی نگرانم که مبادا همسر در مورد ارتباط جنسی خارج از رابطه ی زناشویی فکر کند.
۷۱. رابطه ی جنسی ما برایم ارضا کننده و رضایت بخش است.

۷۲. از نشان دادن محبت به همسرم اکراه دارم چون غالباً به عنوان تمایل به رابطه ی جنسی سوء برداشت می شود.
۷۳. گاهی از اینکه علاقه ی جنسی همسرم مانند من نیست نگرانم.
۷۴. از تصمیماتی که در رابطه با تنظیم خانواده و تعداد فرزندان می گیریم راضی هستیم.
۷۵. گاهی رابطه ی جنسی من و همسرم رضایت بخش نیست.
۷۶. در خانواده ی ما پدر به قدر کافی وقت صرف فرزندان می کند.
۷۷. از نحوه ی مشارکت در مسئولیت های مربوط به بزرگ کردن فرزندان راضی هستیم.
۷۸. در مورد نحوه ی ادب کردن فرزندانمان با هم توافق داریم.
۷۹. بچه هایمان یکی از منابع عمده ی مشکلات در رابطه ی ما هستند.
۸۰. در مورد تعداد مطلوب فرزندان توافق داریم.
۸۱. ظاهراً همسرم به بچه بیش از رابطه ی زناشویی اهمیت می دهد و این مرا ناراحت می کند.
۸۲. داشتن فرزند من و همسرم را به هم نزدیک تر کرده است.
۸۳. من و همسرم در مورد تربیت مذهبی فرزندانمان توافق داریم.
۸۴. بچه ها مانع از آن هستند که من و همسرم با هم درد دل کنیم.
۸۵. یکی از مشکلات ما توافق بر سر این است که چقدر باید برای بچه ها مایه بگذاریم.
۸۶. بعضی از دوستان و اقوام کارهایی می کنند که باعث تیرگی روابط زناشویی ما می شود.
۸۷. مدت زمانی که با اقوام و دوستان صرف می کنیم کافی است.
۸۸. فکر می کنم همسرم بیش از حد با خانواده ی خود رابطه دارد و یا اینکه بیش از حد تحت تاثیر آنهاست.
۸۹. از صرف وقت با برخی از خویشاوندان و یا اقوام همسرم لذت نمی برم.
۹۰. همسرم تمام دوستان مرا دوست دارد.
۹۱. گاهی همسرم بیش از اندازه وقتش را با دوستانش می گذراند.
۹۲. احساس می کنم والدین ما بیش از حد از ما انتظار توجه یا کمک دارند.
۹۳. احساس می کنم که والدین ما مشکلاتی را در زندگی ما ایجاد می کنند.
۹۴. من واقعا از گذردن وقت با تمامی دوستان همسرم لذت می برم.
۹۵. از اینکه همسرم اوقاتی را با دوستان جنس مخالف صرف کند آزرده می شوم.
۹۶. به عقیده ی من جای زن قطعا در خانه است.

۹۷. اگر زن و مرد هر دو شاغل باشند شوهر باید به اندازه ی زن کارهای خانه را انجام دهد.
۹۸. در خانواده ی ما زن نباید خارج از خانه کار کند مگر ضرورت مالی ایجاب کند.
۹۹. در زندگی مشترک ما زن باید میل بیشتری به دنباله روی از خواسته های شوهر داشته باشد.
۱۰۰. حتی اگر زن خارج از خانه کار می کند باز هم باید مسئول اداره ی خانه باشد.
۱۰۱. در زندگی ما شوهر رهبر خانواده است.
۱۰۲. به نظر ما شغل شوهر همیشه مهمتر از شغل زن است.
۱۰۳. اگر بچه های کوچک در خانواده باشند زن نباید بیرون از خانه کار کند.
۱۰۴. در خانواده ی ما شوهر باید اکثر تصمیمات مهم را بگیرد.
۱۰۵. زن باید در مورد تصمیمات مهم قضاوت شوهر را پذیرفته و به آنها اعتماد داشته باشد.
۱۰۶. داشتن ایمان کامل به بعضی از تعالیم مذهبی برای من دشوار است.
۱۰۷. معتقدم که همسر ما باید در مسایل مذهبی مثل من کار کند.
۱۰۸. در میان گذاشتن ارزشهای مذهبی به رابطه ی ما کمک می کند.
۱۰۹. بخش مهمی از توجه و ادای وظایف من نسبت به شوهرم به خاطر اعتقادات مذهبی است.
۱۱۰. من و همسرم در مورد نحوه ی عمل به اعتقادات مذهبی مان اختلاف داریم.
۱۱۱. عبادت کردن همراه همسر برای من مهم است.
۱۱۲. شرکت در فعالیت های مشترک مذهبی بخشی از برنامه زندگی ماست.
۱۱۳. احساس می کنم با دوست داشتن همسرم بهتر می توانم عشق به خدا را درک کنم.
۱۱۴. من و همسرم در مورد بعضی از تعالیم مذهبی اختلاف داریم.
۱۱۵. من و همسرم به خاطر عقاید مذهبی مان احساس نزدیکی بیشتری می کنیم.