

بنام خدا

**پاسخگوی گرامی:**

لطفاً در مورد سوالات زیر، افکار و احساسات فعلیتان را در مورد کسی که شما را آزرده است مشخص کنید. به بیان دیگر میخواهیم بدانیم که شما در مورد این شخص در حال حاضر چه احساسی دارید. در کنار هر جمله، دور هر عددی که افکار و احساسات فعلیتان را به بهترین نحو توصیف می کند خط بکشید.

کاملاً موافقم	موافقم	بی‌تفاوتی	مخالقم	کاملاً مخالفم	
۵	۴	۳	۲	۱	۱- مجبورش می‌کنم تاوان کارش را پس بدهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۲- سعی می‌کنم تا جایی که امکان دارد فاصله‌ام را با او حفظ کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۳- اگرچه او با اعمال خود باعث رنجش من شده است، اما نسبت به او حسن نیت دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	۴- آرزو می‌کنم برایش اتفاق ناگواری رخ دهد.
۵	۴	۳	۲	۱	۵- طوری زندگی می‌کنم که انگار او وجود ندارد و در این اطراف نیست.
۵	۴	۳	۲	۱	۶- می‌خواهم خصومت را کنار بگذاریم و به رابطه‌مان ادامه دهیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۷- به او اعتماد نمی‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۸- علی‌رغم کاری که انجام داده است می‌خواهم بازهم رابطه‌ مثبتی داشته باشیم.
۵	۴	۳	۲	۱	۹- می‌خواهم به سزای عملش برسد.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۰- برایم سخت است که با او با گرمی رفتار کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۱- از او دوری میکنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۲- هرچند او مرا آزرده است، رنجش را کنار می‌گذارم تا بتوانم ارتباطمان را از سر بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۳- قصد دارم از او انتقام بگیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۴- از رنجش و خشم دست کشیده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵- با او قطع رابطه کرده‌ام.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۶- خشمم را آزاد ساخته‌ام تا بتوانم رابطه‌مان را بازسازی کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۷- می‌خواهم رنج و بدبختی او را ببینم.
۵	۴	۳	۲	۱	۱۸- از او کناره‌گیری می‌کنم.