



۲۰ پرسش برای این که بدانم آیا به نارانان نیاز دارم؟

این ۲۰ پرسش نامه می تواند به ما کمک کند تا خودمان را ارزیابی کنیم و بفهمیم که آیا نارانان برای ماست؟ از خودتان این سوال ها را پرسید و تا آنجایی که امکان دارد صادقانه به سوال ها جواب بدهید.

۱. آیا به خاطر کسی دروغگویی، عذرخواهی و پنهان کاری می کنید؟
۲. آیا دلیلی برای عدم اعتماد به این شخص دارید؟
۳. آیا باور کردن توضیح های او برای تان دشوار شده است؟
۴. آیا به خاطر این شخص با نگرانی بیدار می مانید؟
۵. اگر او فرزند شماست، آیا اغلب بدون اطلاع شما از مدرسه غیبت می کند؟
۶. اگر او همسر شماست، سر کار نمی رود و صورت حساب ها مانده و رویهم انباشته شده؟
۷. آیا پس انداز های شما به طور مرموزی ناپدید می شوند؟
۸. آیا سوال های بی جواب، باعث دشمنی و خرابی روابط شما می شوند؟
۹. آیا از خودتان می پرسید «مشکل چیست؟» و «آیا اشتباه از من است؟»
۱۰. آیا اختلاف های معمولی خانواده، به دشمنی و خشونت منجر می شود؟
۱۱. آیا بدگمانی تان شما را به یک کارآگاه تبدیل کرده و از چیزی که ممکن است پیدا کنید هراسان شده اید؟
۱۲. آیا فعالیت های اجتماعی خود را به بهانه های نا معلوم لغو می کنید؟
۱۳. آیا بی میلی برای دعوت دوستان به منزل تان بیشتر شده؟
۱۴. آیا نگرانی برای این فرد باعث اضطراب، دل پیچه و سر درد های بیش از حد شما می شود؟



۱۵. آیا این فرد برای مسایل جزئی به آسانی خشمگین می شود؟ و آیا کل زندگی تان مثل یک کابوس به نظر می رسد؟

۱۶. آیا به خاطر شرمندگی نمی توانید این وضعیت را با دوستان یا بستگان مطرح کنید؟

۱۷. آیا از تقلاهای بیهوده برای کنترل اوضاع نا امید شده اید؟

۱۸. آیا بیش از حد باج می دهید و سعی می کنید در دسری پیش نیاید؟

۱۹. آیا مدام سعی می کنید همه چیز رو به راه شود، و هیچ چیز کمکی نمی کند؟

۲۰. آیا شیوه ی زندگی و دوستان این فرد تغییر کرده؟ آیا هیچ فکر کرده اید که ممکن است مواد مصرف کند؟

اگر پاسخ شما به چهار مورد یا بیشتر از این سوال ها بله است، این برنامه می تواند به شما کمک کند تا پاسخی که در جستجوی آن هستید، پیدا کنید.