

چگونه ازدواج موفق داشته باشیم؟

جامعه شناسان و روانشناسان مختلفی در بررسی ازدواج های سالم، ویژگی ها و مهارت هایی را برای کسانی که می توانند روابطی موفق و رضایت بخش داشته باشند، مشخص کردند.



جامعه شناسان و روانشناسان مختلفی در بررسی ازدواج های سالم، ویژگی ها و مهارت هایی را برای کسانی که می توانند روابطی موفق و رضایت بخش داشته باشند، مشخص کردند.

به گذرش سلامت نیوز به نقل از ماهنامه پیام یاقوت، هم زن و هم شوهر برای پرورش دادن رابطه شان، حفظ جریان آرام امور خانه و کار کردن برای رسیدن به اهداف مشترک متعهد هستند. اینکه تنها یکی از دو همسر بار این مسئولیت ها را به دوش بکشد، باعث ایجاد نارضایی می شود. جامعه شناسان و روانشناسان مختلفی در بررسی ازدواج های سالم، ویژگی ها و مهارت هایی را برای کسانی که می توانند روابطی موفق و رضایت بخش داشته باشند، مشخص کردند.

این افراد:

- فلسفه ای سالم از زندگی با ایده آل های مشخص دارند.
- دوستی، احترام، عشق بین آنها هر روز بیشتر می شود.
- علایق و فعالیت های مشترک زیادی دارند.
- از همراهی یکدیگر لذت می برند.
- اعتمادپذیر هستند و می توانند اعتماد کنند، صادق و در عین حال موقعیت شناس هستند.
- به یکدیگر وابسته اند.

ازدواج سالم و پایدار چه ویژگی هایی دارد؟

- از موفقیت های همدیگر احساس غرور کرده و همدیگر را از ته دل تحسین می کنند.
- به کار یکدیگر علاقه مند بوده و به آن احترام می گذارند.
- در تصمیم گیری ها مشارکت می کنند.
- سعی می کنند کارهای خسته کننده و یکنواختی مثل کارهای خانه را با هم تقسیم کرده و آن را برای هم جذاب کنند.
- امید و آرزوهایی واقع بینانه مرتبط با اهدافی قابل دستیابی دارند.
- مسئولیت تصمیمات و رفتارهای خود را می پذیرند.
- اگر لازمه رسیدن به اهدافشان ادامه تحصیل است، صبورانه ازدواجشان را برای این منظور عقب می اندازند.
- مشکلات را چالش هایی می بینند که باید بر آن فائق آیند.

- یک زوج موفق از انتقاد به طور هوشمندانه ای استفاده می کنند اما تعادل را این طور برقرار می کنند که تحسین ها بیشتر از انتقادات باشد.
- قبل از تصمیمی گیری نهایی برای انتخاب همسر، حداقل سه مورد دیگر را نیز بررسی و به طرق غیرمخرب برهم خوردن روابط را تجربه کرده اند.
- می توانند با وضعیت مالی موجود خود زندگی کنند.
- از ضعف های خود مطلع بوده و برای تغییر تلاش موثر نشان می دهند.
- از انتقاد به طور هوشمندانه ای استفاده می کنند اما تعادل را این طور برقرار می کنند که تحسین ها بیشتر از انتقادات باشد.
- انسان های «واقعی» هستند و سعی نمی کنند نقش بازی کنند و ادای دیگران را در بیاورند.
- می دانند که روابط رو به رشد به افراد کمک می کند به خود مطمئن تر شوند.
- در فعالیت های سالم فیزیکی شرکت می کنند؛ خوب غذا می خورند، ورزش می کنند و به اندازه کافی می خوابند.
- کمتر از طعنه و کنایه استفاده می کنند، کمتر غر می زنند و شکایت می کنند.
- از حرف زدن و گوش دادن به هم لذت می برند، حتی اگر در مورد موضوعاتی باشد که با هم اختلاف نظر دارند.
- عشق شان جنون آمیز و عجله ای نیست (بیش از 60 درصد از طلاق های زودهنگام به علت ازدواج عجله ای است که در آن زوج بسیار جوان بوده، آشنایی زیادی با هم نداشته و مدت زمان نامزدی کوتاه بوده است).
- همدل هستند و برای برآوردن نیازهای همدیگر تلاش می کنند.
- باز هم فرار نکرده اند (80 درصد زوج هایی که با هم فرار می کنند، طلاق می گیرند).
- به همان اندازه که دوست دارند در رابطه دریافت کننده باشند، دهنده هستند.
- از دوران نامزدی خود برای آشنایی کامل و رشد هرچه بیشتر عشقشان استفاده می کنند.
- زوج موفق سعی نمی کنند بیش از حد به اشتباهات گذشته بپردازند، نگاهشان به آینده است تا چنین مواردی دیگر پیش نیاید.
- به دقت مشکلات و مسائلی که برایشان پیش می آید را بررسی می کنند، معایب و مزایای همه انتخاب ها را در نظر می گیرند.
- با احترام و محبت ازدواج می کنند نه از روی دلسوزی.
- خانواده های همدیگر را با وجود اشکالاتشان، دوست دارند.
- در طول دوران نامزدی در مورد مسائل مختلف جنسی بحث می کنند.
- از شوخی و شوخ طبعی به صورتی درست و غیرمخرب استفاده می کنند.
- از میزان محبت ارائه شده در رابطه شان راضی هستند.
- سعی می کنند خصوصیات اخلاقی که برای همسرشان آزاردهنده است را تغییر داده و اصلاح کنند.

- سعی نمی کنند بیش از حد به اشتباهات گذشته بپردازند، نگاهشان به آینده است تا چنین مواردی دیگر پیش نیاید.
- قدرت بخشیدن دارند وی از طرف همسرشان نیز بخشوده می شوند.

10 شاخص برای ازدواج سالم

یک ازدواج سالم و مستحکم به بخت و اقبال یا عشق مربوط نیست، بلکه نیاز به تلاش و سازگاری دارد. برخی از عواملی که در یک ارتباط سالم نقش دارند، ثابت هستند، یعنی چیزهایی که شما نمی توانید آنها را تغییر دهید. اما عوامل دیگری هستند که می توانید با کار کردن بر روی آنها رابطه تان را بهبود بخشید. شناختن این عوامل برای هر کسی که قصد ازدواج دارد، مهم است.

این عوامل در این 10 شاخص ازدواج فهرست شده اند:

1- برقراری ارتباط درست: زوج های خوشبخت با یکدیگر صحبت می کنند و به حرف یکدیگر گوش می دهند. این زوج ها می دانند که عوامل بیرونی که باعث حواس پرتی می شوند یا روی عواطف فرد اثر می گذارند، مانع ارتباط درست می شوند و راه هایی را پیدا می کنند تا هنگامی که خودشان و همسرشان آماده هستند، بر این عوامل غلبه کنند.

2- برخورد با تعارض ها و اختلافات به شیوه مثبت: پرهیز از بیان اختلافات و تعارض ها عامل شماره یک طلاق است. روابط مستحکم زن و مرد به توانایی آنها بر غلبه بر این اختلافات به شیوه ای مثبت بستگی دارد.

3- داشتن انتظارات واقعی: هنگامی که دو نفر برای اولین بار دیدار می کنند، حداکثر تلاش شان را می کنند تا خطاهای شان را بپوشانند. این شیوه ای عادی است، اما زن و شوهر باید بدانند با گذشت زمان، خود "واقعی" شخص بروز خواهد کرد. روابط بین دو فرد در طول زمان تکامل پیدا می کند، اما داشتن انتظارات غیرواقعی از همسر یا از رابطه با او، باعث ایجاد استرس غیرضروری می شود.

ازدواج سالم و پایدار چه ویژگی هایی دارد؟

4- توجه کردن به جزئیات زندگی همسر: افرادی که ازدواج های پایداری دارند به خوبی همسرشان را می شناسند. آنها از وقایع عمده زندگی گذشته همسرشان خبر دارند و از چیزهای دلخواه و چیزهای مورد تنفر او، امیدها و نگرانی های شان آگاهی دارند و این اطلاعات را با تغییرات دنیای همسرشان به روز می کنند.

5- تجربه کردن واکنش های دوجانبه مثبت بیشتر نسبت به واکنش های منفی: برخی از پژوهش ها نشان داده اند در ازدواج های موفق تعداد واکنش های مثبت 5 برابر بیش از واکنش های منفی است. دادن پاسخ مثبت به خواسته همسر برای توجه کردن به او، چه سوالی داشته باشد، چه دست کمک به سوی شما دراز کند، چه تنها یک نگاه به شما باشد رابطه شما را مستحکم تر می کند.

6- ایجاد اعتماد: اعتماد به تدریج ساخته می شود، اما برقراری روابط صادقانه و عمل کردن به وعده ها باعث تسریع ایجاد اعتماد می شود. افرادی که ازدواج های پایداری دارند به خوبی همسرشان را می شناسند. آنها از وقایع عمده زندگی گذشته همسرشان خبر دارند و از چیزهای دلخواه و چیزهای مورد تنفر او، امیدها و نگرانی هایشان آگاهی دارند و این اطلاعات را با تغییرات دنیای همسرشان به روز می کنند.

7- گذراندن وقت با یکدیگر: داشتن تجربه های مشترک راه خوبی برای تقویت رابطه با همسرتان است. زوج هایی که به انجام کارهایی می پردازند که هر دو از آن لذت می برند یا وادار می شوند که کارهایی را با هم انجام دهند رابطه سالم تر و قوی تری دارند.

8- ارزش های مشترک: زوج هایی که در شروع زندگی طیف گسترده ای از ارزش های مشترک دارند و در مورد چیزهای مهم زندگی توافق دارند، بخت بیشتری برای ایجاد رابطه مستحکم دارند.

9- مسئولیت های مشترک: هم زن و هم شوهر برای پرورش دادن رابطه شان، حفظ جریان آرام امور خانه و کار کردن برای

رسیدن به اهداف مشترک متعهد هستند. اینکه تنها یکی از دو همسر بار این مسئولیت ها را به دوش بکشد، باعث ایجاد نارضایتی می شود.

10- سازگاری با تغییر: افراد و رابطه ها در طول زمان دگرگون می شوند. باید انتظار این تغییرات را داشته باشید، نه اینکه از آنها بترسید. انتظارات افراد از رابطه دوجانبه ممکن است تغییر کند. همسران لازم است توانایی صحبت کردن در مورد این تغییرات و یافتن راه هایی برای سازگار شدن با آنها را داشته باشند.