



تست روانشناسی بسیار حقیقی از وضعیت زندگی زناشویی شما!

آزمون زیر را انجام دهید و از میزان سلامت رابطه تان با خبر شوید، این تست به شما می‌گوید که کجای کار هستید و چقدر تا خوشبختی فاصله دارید.

آزمون زیر را انجام دهید و از میزان سلامت رابطه تان با خبر شوید، این تست به شما می‌گوید که کجای کار هستید و چقدر تا خوشبختی فاصله دارید.

به گزارش جام‌جم آنلاین به نقل از **باشگاه خبرنگاران**، اکثر ازدواج‌ها با روابط عاشقانه آغاز می‌شوند و زوج‌ها وقتی ازدواج می‌کنند آگاهی سطحی و اندکی از نیازها و انتظارات خود و یکدیگر دارند. ازدواج مانند پازلی دو تکه است و تنها مشکلی که احتمال دارد به وجود بیاید، لبه‌های دو تکه خشن و ناهماهنگ در این پازل در برخی موارد است. ازدواج سفری است که می‌تواند همسران را به افرادی بهتر تبدیل کند. در طول این سفر باید مسئولیت پذیر بود، سخت کار کرد و از رنج‌های احتمالی نترسید.

زندگی مشترک اگرچه ممکن است سراسر شادی نباشد اما می‌توان آن را زیباترین دوران زندگی نامید. به عنوان یک زوج رویای مشترک شما، داشتن خانه، برنامه ریزی برای فرزندان و فراهم کردن امکانات لازم برای به وجود آوردن محیطی شاد و سالم برای زندگی در کنار اعضای خانواده است.

یکی از اولین کارهایی که پس از ازدواج باید انجام دهید، مشخص کردن نقش‌ها و مسئولیت‌های مختلف در زندگی مشترک مانند زن و شوهر، پدر و مادر است تا از درگیری‌های احتمالی در زندگی پیشگیری کنید.

دکتر حمید فرج الهی روانشناس در گفت و گو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران با اشاره به اهمیت آزمون روانشناسی زندگی مشترک، درباره آن اظهار کرد: این پرسشنامه معتبرترین تست روانشناسی در خصوص زندگی مشترک است و شامل جملاتی درباره جنبه‌های مختلف زندگی شما می‌باشد که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشید.

وی تصریح کرد: هر جمله را به دقت بخوانید و سپس میزان موافقت یا مخالفت خود را با علامت مشخص کنید، توجه داشته باشید جواب صحیح یا غلط وجود ندارد.

این دکترای روانشناسی افزود: سعی کنید حتی‌الامکان از پاسخ به مورد "نه موافق و نه مخالف" خودداری کنید و فقط وقتی این مورد را علامت بزنید که در موافق یا مخالف بودن خود نسبت به یک جمله کاملاً شک و تردید داشته باشید.

اینگونه نمرات خود را تفسیر کنید

این دکترای روانشناسی درباره تفسیر نمره‌های این آزمون بیان داشت: در صورتی که زوجین نمره‌های کمتر از 30 بدست آورند، نشانه نارضایتی شدید همسران از زندگی مشترک است.

وی با اعلام اینکه نمره‌های 30 تا 40 نشانگر عدم رضایت از زندگی مشترک است، افزود: نمره‌های 40 تا 60 نشانگر رضایت نسبی و متوسط از روابط بین همسران است.

فرج الهی نمره‌های 60 تا 70 را نشانگر رضایت زیاد همسران از روابط بین زوجین دانست و اظهار داشت: نمره‌های بالاتر از 70 نشانگر رضایت فوق‌العاده از زندگی مشترک همسران است.

تاثیرات مشکلات زندگی مشترک بر سلامتی

وی ابراز داشت: تحقیقات نشان می‌دهد پایین بودن رضایت از زندگی مشترک موجب آسیب به فرزندان از لحاظ روانشناختی و اختلالات روانی می‌شود.

این دکترای روانشناسی با بیان اینکه بسیاری از سکنه‌ها و بیماری‌های جدی امروز انسان به دلیل فشارهای روانشناختی است که خصوصاً در خانواده روی می‌دهد، تصریح کرد: اگر کانون خانواده آرامش بخش باشد، می‌توان فشارهای کاری و روانی بیرون از منزل را مدیریت کرد و فرد توانایی دستیابی به آرامش را دارد و فعالیت خود را در جامعه ادامه دهد.

وی افزود: در صورتی که رفتار خانواده و زوجین آسیب زننده باشد، عواقب غیر قابل جبرانی دارد.

مهارت‌های زندگی مشترک را بیاموزید

فرج الهی در مورد راهکارهای درمانی برای حل مشکلات بین همسران اظهار کرد: اصولاً خوشبختی و رضایت از زندگی مشترک، آموختنی است که بهترین افراد برای این کار، متخصص روان، روانشناس و مشاور خانواده هستند و تفاوت این اشخاص با دیگر مشاوره‌های روانشناسی مهارت آموزی آنها است.

وی در زمینه تاثیر مهارت آموزی بر زندگی مشترک بیان داشت: زوجین بر مبنای مهارت آموزی بهتر می‌توانند یکدیگر را درک کنند، استرس و تنش را در خانواده کاهش دهند.

رضایت از زندگی مشترک تضمین سلامت روان فرزندان

این دکترای روانشناسی با بیان اینکه ثمره ازدواج، فرزندان هستند، گفت: تنش و نارضایتی در خانواده به طور مستقیم بر فرزندان تاثیرگذار است و در آینده عواقب غیرقابل جبرانی مانند تنش عصبی را در پی دارد.

وی تصریح کرد: فرزندان این خانواده ها ممکن است در آینده با همسر خود نیز دچار مشکل شوند، نشانه های اختلال در حوزه های درسی و شغلی دارند و حتی می توان نشانه هایی از بزه اجتماعی را در آنها شاهد بود.

فرج الهی افزود: در بین تمام نهادهای جامعه، هیچ نهادی به میزان خانواده اهمیت ندارد و تاثیرگذار نیست که باید به آن توجه کرد.