

## 10 شاخص ازدواج سالم

یک ازدواج سالم و مستحکم به بخت و اقبال یا عشق مربوط نیست، بلکه نیاز به تلاش و سازگاری دارد.



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 نمی‌توانید آنها را تغییر دهید. اما عوامل دیگری هستند که می‌توانید با کار کردن بر روی آنها رابطه‌تان را بهبود بخشید. شناختن این عوامل برای هر کسی که ازدواج کرده یا قصد ازدواج دارد، مهم است.

این عوامل در این 10 شاخص ازدواج سالم فهرست شده‌اند:

1) برقرار ارتباط درست: زوج‌های خوشبخت با یکدیگر صحبت می‌کنند و به حرف یکدیگر گوش می‌دهند. این زوجها می‌دانند که عوامل بیرونی که باعث حواسپرتی می‌شوند یا عواطف فرد اثر می‌گذارند، مانع ارتباط درست می‌شوند، و راه‌هایی را پیدا می‌کنند تا هنگامی که خودشان و همسرشان آماده هستند، بر این عوامل غلبه کنند.

2) برخورد با تعارض‌ها و اختلافات به شیوه مثبت: پرهیز از بیان اختلافات و تعارض‌ها عامل شماره یک طلاق است. روابط مستحکم زن و شهر به توانایی آنها بر غلبه بر این اختلافات به شیوه‌ای مثبت بستگی دارد.

3) داشتن انتظارات واقعی: هنگامی دو نفر برای اولین بار دیدار می‌کنند، حداکثر تلاش‌شان را می‌کنند تا خطاهای‌شان را ببوشانند. این شیوه‌ای 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 می‌کند، اما داشتن انتظارات غیرواقعی از همسر، یا از رابطه با او، باعث ایجاد استرس غیرضروری می‌شود.

4) توجه کردن به جزئیات زندگی همسر: افرادی که ازدواج‌های پایداری دارند به خوبی همسرشان را می‌شناسند. آنها از وقایع عمده زندگی گذشته همسرشان خبر دارند، و از چیزهای دلخواه و چیزهای مورد تنفر او، امیدها و نگرانی‌های‌شان آگاهی دارند. و این اطلاعات را با تغییرات دنیای همسرشان به روز می‌کنند.

5) تجربه کردن واکنش‌های دوجانبه مثبت بیشتر نسبت به واکنش‌های منفی: برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند در ازدواج‌های موفق تعداد واکنش‌های مثبت 5 برابر بیش از واکنش‌های 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 مستحکم‌تر می‌کند.

6) ایجاد اعتماد: اعتماد به تدریج ساخته می‌شود، اما برقرار روابط صادقانه و عمل کردن به وعده‌ها باعث تسریع ایجاد اعتماد می‌شود.

7) گذراندن وقت با یکدیگر: داشتن تجربه‌های مشترک راهی خوبی برای تقویت رابطه با همسران است. زوجهاهایی که به انجام کارهایی می‌پردازند که هر دو از آن لذت می‌برند یا وادار می‌شوند که کارهایی را با هم انجام دهند- رابطه سالم‌تر و قوی‌تری دارند.

8) ارزش‌های مشترک: زوجهاهایی در شروع زندگی طیف گسترده‌ای از ارزش‌های مشترک دارند- در مورد چیزهای مهم در زندگی توافق دارند- بخت بیشتری برای ایجاد رابطه مستحکم دارند.

9) مسئولیت‌های مشترک: هم زن و هم شوهر برای پرورش‌دادن رابطه‌شان، حفظ جریان آرام امور خانه و کار کردن برای رسیدن به اهداف مشترک متعهد هستند. اینکه تنها یکی از دو همسر بار این مسئولیت‌ها را به دوش بکشد، باعث ایجاد نارضایی می‌شود.

10) سازگاری با تغییر: افراد و رابطه‌ها در طول زمان دگرگون می‌شوند. 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 راه‌هایی برای سازگار شدن با آنها را داشته باشند.