

ازدواجی موفق داریم یا خیر

فکر می‌کنید نیمه گمشده‌تان را پیدا کرده‌اید؟ پاسخ دادن به ۱۵ پرسش که در ادامه ذکر شده، به شما کمک می‌کند تا دید بهتری به ازدواج خود داشته باشید...



فکر می‌کنید نیمه گمشده‌تان را پیدا کرده‌اید؟ پاسخ دادن به ۱۵ پرسش که در ادامه ذکر شده، به شما کمک می‌کند تا دید بهتری به ازدواج خود داشته باشید و مطمئن شوید که شما برای یکدیگر ساخته شده‌اید و به پای هم پیر خواهید شد، یا نه.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، بسیاری از تصمیم‌گیری‌های ما سرنوشت‌سازند؛ رشته تحصیلی‌مان، شغلی که انتخاب می‌کنیم، دوستانی که برمی‌گزینیم و از همه مهم‌تر، همسری که می‌خواهیم تمام زندگی و آینده خود را با او شریک شویم. روان‌شناسان هم می‌گویند رابطه عاطفی حائز اهمیت است چون نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامتی ما دارد و نوع برخورد ما با فشارهای عصبی و حتی جهان پیرامون را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از کجا می‌توان فهمید که در انتخاب شریک زندگی درست عمل کرده‌ایم؟ مطمئناً راهی با صحت و اطمینان صد درصد وجود ندارد؛ اما می‌شود به کمک پرسش‌هایی علمی در کنار حس قلبی‌ای که نسبت به رابطه‌مان داریم، به نتایج اطمینان‌بخشی دست پیدا کنیم.

پیشنهاد می‌کنیم پیش از خواندن پرسش‌ها، به این فکر کنید که همان‌طور که در ترکیب یک تیم ورزشی تلاش می‌شود بهترین فرد (برآیندی از نکات مثبت و منفی) انتخاب شود، ما هم تلاش می‌کنیم بهترین فرد ممکن را برای یک عمر زندگی مشترک انتخاب کنیم؛ چرا که در دنیای واقعی، انسان ایده‌آلی وجود ندارد.

۱۵ پرسش تعیین‌کننده‌ای که در ادامه خواهید دید، از لیست «کلتر» اقتباس شده‌اند. این فهرست را یکی از تحلیلگران شناخته‌شده بیس‌بال به نام «جیمز» تهیه کرده است تا با تعدادی پرسش ساده که جواب بله یا خیر دارند، توانایی بازیکنان و شانس حضور آن‌ها را در بازی‌ها بسنجد. ترکیبی از همین سؤال‌های کلیدی با پاسخ بله یا خیر می‌تواند به هر یک از ما در ارزیابی رابطه عاطفی‌ای که درگیر آن هستیم، کمک کند.

روان‌شناسی خوش‌ذوق و کارشناس روابط عاطفی به نام «گری لواندوسکی»؛ لیست کلتر را برای روابط انسانی تغییر داده و تلاش کرده است مهم‌ترین عوامل را در حفظ یک رابطه لحاظ کند. می‌گوید: «اگر نتیجه برایتان مهم است کاملاً روراست باشید و با دقت به پرسش‌ها پاسخ دهید. اگر به خودتان دروغ بگویید، نتیجه‌ای غلط در انتظارتان خواهند بود».

همان‌طور که لواندوسکی گفت، توصیه می‌کنیم صادقانه و با پاسخ‌های بله یا خیر به هر پرسش پاسخ دهید:

- ۱- آیا همسرتان از شما انسان بهتری ساخته است؟ آیا شما هم برای او این قدم را برداشته‌اید؟
- ۲- آیا هر دوی شما در بیان احساساتتان به دیگری، تکیه کردن به او و کمک خواستن راحتید و می‌دانید که او شما را ترک نخواهد کرد؟
- ۳- آیا هر دوی شما، دیگری را همان‌طور که هست پذیرفته‌اید و نیازی به ایجاد تغییر در او نمی‌بینید؟
- ۴- آیا نظر مخالفان را با آرامش و احترام به یکدیگر اعلام می‌کنید؟

۵- آیا هر دو در تصمیم‌گیری‌ها دخیل هستید و خود را در رابطه مؤثر می‌دانید؟

۶- آیا هر دو بهترین دوست یکدیگرید؟

۷- آیا بیشتر از اینکه به من‌ها و تو‌ها فکر کنید، احساس ما‌ها بودن دارید؟

۸- آیا می‌توانید رمز حساب کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی یا رمز کارت بانکی‌تان را در اختیار او قرار بدهید؟

۹- آیا نظرات واقع‌بینانه و مثبتی نسبت به یکدیگر دارید؟

۱۰- آیا همسر شما و دوستان نزدیکتان معتقدند رابطه‌ای بسیار خوب و پایدار دارید؟

۱۱- آیا رابطه شما عاری از خیانت، حسادت و کنترل رفتار دیگری است؟

۱۲- آیا دیدگاه‌های سیاسی و مذهبی مشترکی دارید؟ آیا ازدواج برای هر دوی شما به یک اندازه مهم است و در مورد داشتن فرزند و نحوه تربیت او به توافق رسیده‌اید؟

۱۳- آیا هر دوی شما حاضر به فداکاری برای همسر خود هستید؟

۱۴- آیا هر دو شخصیتی سازگار و با ثبات روانی دارید؟

۱۵- آیا از رابطه زناشویی خود احساس رضایت دارید؟

چگونگی محاسبه امتیاز

برای داشتن رابطه‌ای پایدار و سالم، نیازی نیست که به هر ۱۵ سؤال پاسخ مثبت بدهید. گاهی ممکن است سؤالی از نظر شما و همسرتان اهمیت چندانی نداشته باشد و بخواهید آن را حذف کنید. با این حال هرچقدر به سؤالات بیشتری پاسخ مثبت بدهید، احتمال پایدار بودن رابطه‌تان بیشتر است.

لواندوسکی می‌گوید: روابط انسانی بسیار پیچیده است. این لیست هرچند دید خوبی نسبت به رابطه‌تان ارائه می‌دهد، اما هیچ‌کس نمی‌تواند پایداری یک رابطه را صد درصد تضمین کند.