

۵ عامل برای رضایت مندی زوجین از زندگی مشترک

سیمین قربانی

کارشناس ارشد

مشاوره خانواده

یکی از جوانب بسیار مهم موفقیت در زندگی زناشویی، رضایتی است که همسران از ازدواج شان دارند. يك ازدواج رضایت مندانه زمینه ساز فضای مناسبی برای تبادل احساسات و عواطف مثبت بین زن و شوهر است. زوج هایی که به آسانی افکار و احساسات خود را با یکدیگر در میان می گذارند و به پذیرش و درک احساسات یکدیگر قادر هستند، رضایتمندی بیشتری دارند.

فراهم کنند.

۳- **روابط زناشویی:** هنگامی که از روابط جنسی بحث می شود بسیار مهم است که تعهدات عاطفی افراد نیز مورد توجه قرار گیرد. تحقیقات نشان می دهد رضایت مندی زناشویی بیش از هر چیز دیگر به عامل سازگاری جنسی برای شوهران و عامل همسازی برای زنان مربوط می شود. جذابیت نیز در برقراری رابطه جنسی رضایت بخش مؤثر است. با توجه به این نکته می توان گفت هر چه میزان جاذبه برای یکدیگر بیشتر باشد، میزان رضایتمندی زوجین از روابط زناشویی و در نتیجه میزان رضایت مندی از زندگی مشترک شان بیشتر خواهد بود.

۴- **درک و تفاهم:** اهمیت احترام متقابل در ارتباطات زناشویی و حتی نقش آن در درمان برخی اختلالات رفتاری در یافته های زیادی از تحقیقات مورد اشاره قرار گرفته است.

به هر حال تفاهم به معنی پذیرش دو سوپیه و احساس همدلی از جمله عوامل افزایش شادمانی و رضایت از زندگی مشترک محسوب می شود.

۵- **روابط کلامی:** در اهمیت روابط کلامی می توان گفت مشاوران خانواده یکی از دلایل اصلی ناراضی زوجین را نداشتن مهارت های ارتباطی سازگانه می دانند. ابراز نکردن احساسات به خصوص احساسات منفی، آثار منفی بر سلامت روانی افراد دارد و هنگامی که هیجان ها خیلی سریع تخلیه نشوند و ناگشوده بمانند رفته رفته به خشم یا ترس و... تبدیل می شوند.

کارشناسان خانواده معتقدند کلید استحکام روابط زناشویی، وجود رضایتمندی از زندگی مشترک است و عامل اصلی حفظ این رضایت، داشتن رابطه خوب بین زوجین است. اگر چه در ازدواج، تنها وجود يك عامل نمی تواند تعیین کننده رضایتمندی زوجین باشد ولی عواملی چون دلبستگی و روابط جنسی زناشویی تاثیر ویژه ای در این باره دارد.

مهم ترین عوامل رضایت مندی زناشویی

در ادامه به طور مختصر به توضیح کوتاهی درباره عوامل رضایتمندی زناشویی می پردازیم:

۱- **روابط دوستانه:** وجود روابط دوستانه در هر رابطه ای عامل مهمی در اتحاد دو نفر است. این رابطه باید بی ریا، قابل اعتماد و توأم با پذیرش و رازداری باشد. در ازدواج تجارب بسیار مهمی برای فرد شکل می گیرد که در هیچ رابطه دوستی دیگری نمی توان به آن دست پیدا کرد. صمیمیتی که در این رابطه وجود دارد در هیچ رابطه دیگری تجربه نمی شود. وجود يك رابطه پایدار با همسر همراه با مهارت های ارتباطی خوب، زوجین را در مقابل بسیاری از مشکلات مقاوم می کند.

۲- **دلبستگی و استقلال:** روانشناسان معتقدند زمانی که زوجین هم دلبستگی و هم استقلال را در رابطه با یکدیگر احساس کنند شادتر خواهند بود. دلبستگی زمینه يك ارتباط سالم را فراهم می کند و زوجین با ایجاد ارتباط سالم و بهنجار با یکدیگر می توانند شرایط رضایتمندی را

نحوه پاسخ به سوالات پرسشنامه

اگر تصور می کنید که احساسات شما به همسران شفاف نیست و از این بابت سردرگم هستید، این آزمون به شما کمک می کند. این آزمون که توسط کی.دانیل.الری، فرانسیس فینچام و هیلاری تر کویتز طراحی شده است تا حدودی می تواند رضایت کلی همسران را از یکدیگر به خوبی نشان دهد. در این آزمون ۱۵ پرسش درباره احساسات های گوناگون زن و شوهر ها نسبت به هم آمده است. به هر یک از آن ها با توجه به احساس کلی خود پاسخ دهید. نمره ای که به هر سوال می دهید باید نشان دهنده احساس واقعی شما به همسران باشد، نه احساسی که دلتان می خواهد نسبت به او داشته باشید، پس در لحظه پاسخ گویی به آزمون خودتان باشید و به هر سوال بر اساس فرمول زیر از یک تا ۷ نمره دهید. (کافیست دور نمره مورد نظر خود دایره بکشید)

احساس شما	امتیاز
فوق العاده منفی	۱
نسبتاً منفی	۲
کمی منفی	۳
خنثی یا بی تفاوت	۴
کمی مثبت	۵
نسبتاً مثبت	۶
فوق العاده مثبت	۷

به دست آوردن نمره نهایی این پرسشنامه بسیار آسان است. کافی است نمرات پرسش ها را با هم جمع بزنید. اگر نمره شما بیشتر از ۵۰ باشد می توان گفت که روابطتان خوب پیش می رود. زندگی را به شیوه ای که دارید ادامه دهید. ولی اگر نمره شما پایین تر از ۵۰ است باید روابط خوشایند خود را افزایش دهید. برای این کار به آرامی شروع کنید مثلاً به همسران بگویید امروز چقدر زیبا و دوست داشتنی شده است. به گرمی دستش را در دستانتان بفشارید و او را از این که در کنارش می مانید، مطمئن کنید.

