



آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید معنای زندگی مشترک چیست؟ آیا می‌دانید پایه‌ی یک زندگی مشترک، بر اعتقادات و باورهای بنیادی شما استوار است؟

زندگی مشترک، مفهومی بسیار وسیع دارد که شاید در یک جمله نتوان آن را بیان کرد.

آزمون زیر به شما کمک می‌کند تا دریابید اعتقادات و باورهای بنیادی‌تان در رابطه با یک ارتباط عمیق و ریشه‌دار چیست؟

به هنگام پاسخ‌دادن به این سؤالات، اولین فکری را که به ذهن‌تان می‌رسد، در نظر بگیرید و براساس آن به سؤالات پاسخ دهید.

مشکلاتی بروز کند، این‌ها:

(الف) نمایانگر این حقیقت هستند که لازم است تغییر و تحولی در همسران به‌وجود آید.

(ب) دلایلی هستند که باعث می‌شوند گذشت و سازش خود را به یکدیگر نشان دهید و در جهت بهبود ارتباطاتان بیش‌تر بکوشید.

(ج) علائم هشداردهنده‌ای هستند که ثابت می‌کنند همسران، مناسب حال و برآورنده‌ی شما نیست.

(د) نشانه‌هایی هستند که به شما می‌گویند زمان آن فرارسیده که چیزهای جدیدی یاد بگیرید و به مرحله‌ی رشد و شکوفایی برسید.

۱- بهترین شیوه برای این که اطمینان یابید طرف مقابل‌تان کاملاً برآورنده و مناسب حال شماست، چیست؟

(الف) خواسته‌ها و سلیقه‌تان در زندگی به‌طور دقیق مانند هم باشد.

(ب) در این ارتباط، همیشه شاد و راضی باشید و هیچ اختلاف و مشکلی بین‌تان وجود نداشته باشد.

(ج) به اتفاق هم، با مشکلات روبه‌رو شوید و مبارزه کنید و روزبه‌روز بیش‌تر به یکدیگر نزدیک شوید.

(د) این که والدین و خانواده‌تان او را تأیید کنند.

۲- زوجها از چه طریق قادرند به بهترین شکل، مشکلات و مسائل مهم زندگی مشترکشان را برطرف کنند؟

(الف) ابتدا مشخص کنند چه کسی در اشتباه است و حق با کدام است.

(ب) حتی در صورت ناراحتی و نارضایتی شدید، باید مدام با یکدیگر صحبت و تبادل نظر کنند.

(ج) مشکلات را به حال خود رها کنند و منتظر بمانند تا اوضاع خودبه‌خود بهبود یابد.

(د) تمام حواس خود را روی آن متمرکز کنند و با دل و جان به حرف‌ها و پیشنهادها یکدیگر گوش دهند.

۳- در زندگی مشترک زوجها، ممکن است تفاوت‌ها، اختلاف نظرها و

۴- زوج‌هایی که همیشه رضایت خاطر، خرسندی، خشنودی و شادمانی‌شان را با یکدیگر تقسیم می‌کنند، با زوج‌هایی که مدام ابراز نارضایتی و ناراحتی می‌کنند، تفاوت دارند. به نظر شما تفاوت آنان در چیست؟

(الف) زوج‌های گروه اول هرگز عصبانی نمی‌شوند، جروبخت به راه نمی‌اندازند و سعی می‌کنند همیشه آرامش و خونسردی خود را حفظ کنند.

(ب) زوج‌های گروه اول هیچ‌گاه وضع را از آن چه هست، بدتر نمی‌کنند.

(ج) زوج‌های گروه اول مسائل و مشکلات کمتری دارند، در نتیجه بیش‌تر از زندگی خود لذت می‌برند.

(د) زوج‌های گروه اول، برای حل مسائل و مشکلات موجود، از ابزارها،

آزمون خودشناسی مفهوم زندگی مشترک



شگردها و راهکارهای مدیرانه‌تری استفاده می‌کنند.

کلید آزمون:

با توجه به جدول زیر، امتیازات خود را با هم جمع کرده و نتیجه را مشاهده نمایید.

سؤال	الف	ب	ج	د
۱	۳	۲	۴	۱
۲	۳	۲	۱	۴
۳	۲	۳	۱	۴
۴	۲	۳	۱	۴

نتیجه‌گیری آزمون:

● **امتیاز بین ۱۳ تا ۱۶:** شما از روحیه‌ای ایثارگرانه برخوردارید اما در عین حال مایل‌اید همسران نیز به‌موقع شما را درک کند و از خودگذشتگی نشان دهد. ممکن است به هنگام رویارویی با مشکلات، ابتدا خود را بیازید اما خیلی زود به‌خود می‌آیید و اوضاع را به بهترین نحو سروسامان می‌دهید. متأسفانه به هنگام پذیرفتن اشتباهات، کمی سرسخت و لجوجانه عمل می‌کنید اما با کمی تأمل، راه‌کارهایی مناسب می‌یابید و می‌توانید بر مشکلات پیروز شوید.

● **امتیاز بین ۹ تا ۱۲:** سرسخت و خودرأی هستید و بر اعتقادات و باورهای ریشه‌دار و عمیق خود به‌شدت اصرار می‌ورزید و مایل‌اید همان‌ها را در زندگی مشترک‌تان نیز اعمال کنید. این به شرطی خوب است که ابتدا بتوانید به تفاهمی با همسران در این زمینه دست‌یابید و پس از گذشت چندسال از زندگی مشترک‌تان و شناخت هرچه بیش‌تر یکدیگر، با هم‌فکری با او، آن‌ها را به‌کار بگیرید. متأسفانه به هنگام رویارویی با مشکلات، به‌سرعت دست و پای‌تان را گم می‌کنید و قادر نیستید بدون کمک فکری دیگران، مسائل را حل‌وفصل کنید. بهتر است کمی صبورانه‌تر با مسائل برخورد کنید.

● **امتیاز بین ۴ تا ۸:** ابتدا به این سؤال پاسخ دهید که آیا معنا و مفهوم زندگی مشترک را به‌درستی درک کرده‌اید؟ چنان‌چه پاسخ‌تان به این سؤال منفی است (که حتماً با توجه به امتیازات‌تان همین‌طور است) قبل از تصمیم‌گیری برای ازدواج، باید به زندگی مشترک آرام و پرتفاهم زوج‌های اطراف‌تان دقیق شوید و راه‌کارهای مدیرانه‌ی آنان را فراگیرید. متأسفانه از قدرت تصمیم‌گیری بالایی برخوردار نیستید و حرف‌های دیگران به‌سرعت و سهولت، روی‌تان اثر می‌گذارد، بدون این‌که پیرامون آن‌ها ببینید. این را بدانید که زندگی مشترک همانند خیابان دوطرفه‌ای است که باید حق و حقوق دو طرف در آن به‌طور یکسان و مساوی رعایت شود و گرنه مشکلات و موانعی بر سر راه‌تان قد علم می‌کنند که حل‌وفصل آن‌ها غیرممکن می‌شود.

<http://pezeshkan.org>

رقیه محمدی

دست‌های گرم رابطه

مقاومت،
ذاتاً ویران‌گر است.
مقاومت نمی‌کنم
و بدین‌سان،
زنگار خشونت را
از آئینه‌ی جان خود می‌زدایم.

وقتی دارم،
بی‌مضایقه می‌بخشم.
وقتی ندارم چیزی را که واقعاً بدان
محتاجم،
از دیگران تقاضا می‌کنم؛
بی‌آن‌که از تقاضای خود شرم‌منده
باشم.

بهتر است بگویم:
«نمی‌دانم»
و تظاهر نکنم چیزی را می‌دانم
که واقعاً نمی‌دانم.

عشق هرگز درنگ نمی‌کند
تا به دفاع از خود پردازد.
عشق نیازی به دفاع از خود ندارد.



علی برزگر