

۴- برای پیش برد اهدافم، از رفتارهای زنانه نظیر دلبری کردن استفاده می‌کنم.

۵- به‌طور معمول هنگامی که در کنار همسرم هستم، به‌علت ترس از واکنش او در قبال اعمالم، از انجام کارهایی که دوست‌دارم، بازمی‌مانم و نمی‌توانم احساسات واقعی‌ام را نشان دهم.

۶- نسبت به همسرم، به‌دلیل رفتاری که در گذشته یا حال، با من داشته یا دارد، احساس انزجار می‌کنم.

۷- تظاهر می‌کنم که در کنارش درمانده، مستأصل و سردرگم هستم و سعی می‌کنم جهت دریافت عشق یا توجهی که به آن نیازمندم، کم‌تر او را از خود عصبانی کنم.

۸- چنین احساس می‌کنم که تمامی عشق، احترام، توجه و ستایشی که استحقاق آن را دارم، از همسرم دریافت می‌کنم.

۹- همواره نیازهایم را از همسرم مطالبه کرده و خواسته‌هایم را به او می‌گویم.

۱۰- هنگامی که در کنارش هستم، احساس آرامش و اعتمادبه‌نفس کامل دارم، رفتارم را تغییر نمی‌دهم یا آن‌ها را حذف نمی‌کنم. به‌عبارتی بیش از حد تهاجمی و سمج یا آرام و مهربان نیستم.

چگونگی امتیازدهی:

سؤال‌های ۱ تا ۷:

گزینه‌ی الف: ۲ امتیاز

گزینه‌ی ب: ۴ امتیاز

گزینه‌ی ج: ۶ امتیاز

خانم‌های محترم! در زیر، آزمونی به‌منظور آشکار ساختن نقاط قوت و ضعف شما در رابطه با همسران آمده است.

به هریک از سؤال‌های زیر، با صداقت پاسخ دهید و برای هر سؤال، پاسخی را انتخاب کنید که در بیش‌تر اوقات در موردتان صدق می‌کند. پرسش‌ها را بر این اساس که هم‌اکنون چگونه رفتاری می‌بایست داشته باشید، پاسخ ندهید، بلکه بر این اساس که معمولاً چه رفتاری دارید، پاسخ دهید.

برای هریک از پرسش‌ها، یکی از گزینه‌های زیر را انتخاب کنید:

الف) تقریباً همیشه

ب) بسیار زیاد

ج) گه‌گاهی

د) به‌ندرت

ه) تقریباً هرگز

۱- هنگامی که در کنار همسرم هستم، بخشی از وجودم را در تلاش مداوم به‌منظور جلب تأیید یا زیرپا گذاشتن نیازها و احتیاجاتم و یا بیش از حد هوشیار شدن در اطراف او، از دست می‌دهم.

۲- در قبال زندگی با همسرم، احساس مسؤولیت می‌کنم و همواره نیازمندم که بدانم کارهایم را به‌خوبی انجام می‌دهد.

۳- به‌طور معمول به همسرم اجازه می‌دهم با من طوری رفتار کند که خودم چنین رفتارهایی را از طرف زنی دیگر تحمل نمی‌کنم.

روابط شما با همسران چگونه است؟

مخصوص خانم‌ها



عشق مانند مرگ است همه‌پیز را تغییر می‌دهد. «میران فلیل‌میران»

کلیم

گزینه‌ی د: ۸ امتیاز
گزینه‌ی ه: ۱۰ امتیاز

سؤال‌های ۸ تا ۱۰:
گزینه‌ی الف: ۱۰ امتیاز
گزینه‌ی ب: ۸ امتیاز
گزینه‌ی ج: ۶ امتیاز
گزینه‌ی د: ۴ امتیاز
گزینه‌ی ه: ۲ امتیاز

حال امتیازات خود را جمع ببندید.

نتیجه‌ی آزمون:

امتیاز بین ۸۰ تا ۱۰۰: تلاش و توجهی که در رابطه با رشد شخصی خود صرف نموده‌اید، قابل ستایش است. شما آموخته‌اید که باید زنی قدرتمند و در عین حال با مرد زندگی‌تان، مهربان باشید. هنگامی که در کنار همسرتان هستید، اعتمادبه‌نفس‌تان بالاست. می‌دانید ارتباط خوب و مؤثر، برای خلق روابطی سالم و مستحکم، ضروری است. برای برحذر بودن از مشکلات آتی، روی مواردی که امتیاز کم‌تری گرفته‌اید، کار کنید.

امتیاز بین ۶۰ تا ۷۹: روابط شما با همسرتان بد نیست اما می‌تواند بسیار بهتر از این باشد. بیش‌تر خانم‌ها در این گروه جای می‌گیرند. نشانه‌های هشداردهنده‌ای وجود دارد که توجه به آن‌ها برای جلوگیری به‌موقع از بروز مشکلات جدی‌تر، ضروری است.

امتیاز بین ۴۰ تا ۵۹: روابط شما با همسرتان با مشکلات جدی روبه‌روست. عادت‌های احساسی و عاطفی بدی دارید که شما را از دریافت عشق و توجهی که استحقاق آن را دارید، محروم می‌کند. چنان‌چه از موضع ضعف برخوردارید و طوری رفتار نمایید که گویی همه‌چیز خوب است، هرگز عشق و احترام لازم را از مرد زندگی‌تان دریافت نخواهید کرد. وقت آن رسیده که تغییر کنید. اولین قدم، آن است که با خودتان صادق باشید و اذعان کنید به‌راستی خوشحال نیستید و از دوستان‌تان حمایت بخواهید و متعهد شوید همان زن قدرتمندی باشید که برای آن آفریده شده‌اید.

۳۹ یا پایین‌تر (اورژانسی): روابط شما با همسرتان نامناسب است. شما مدت‌هاست که رنج و درد زیادی را تحمل می‌کنید، به‌طوری که کاملاً فراموش کرده‌اید چگونه خودتان باشید. وقت آن رسیده که به‌سرعت اقدامی نمایید. البته قادر نخواهید بود این کار را به‌تنهایی انجام دهید. به این‌منظور، از زنان دیگر کمک بگیرید، یک درمان‌گر مهربان و باتجربه پیدا کنید و به گروه‌درمانی بپیوندید. عشق بیش‌تری به خودتان بورزید و با بی‌حسی، کرختی و انزجار، بجنگید. بدانید تنها خودتان می‌توانید این وضع را تغییر دهید چون استحقاق بیش از این را دارید.

هرچندوقت یک‌بار، این آزمون را تکرار کنید تا بتوانید پیشرفت تدریجی‌تان را ارزیابی نمایید.

منبع: «رازهایی درباره مردان» «هادی ابراهیمی»
فاطمه ابراهیمی

دست‌های گرم رابطه

ناممکن وجود ندارد.
همه‌چیز ممکن است؛
آن‌گاه که من می‌خواهم
و آن‌چه که می‌خواهم،
با حقیقت من تضاد ندارد.

وقتی خدا هست،
هیچ چیز غیرممکن نیست.
چرا بچسبم به چیزی که به آن نیازی
ندارم؟

رهايش می‌کنم.
رها کردن چیزهایی که به آن‌ها نیازی
ندارم،
چندان هم دشوار نیست.

از خطر کردن نمی‌ترسم.
خطرها،
مرا از زندان ذهنم بیرون می‌آورند.



علی برزگر