

## نه راهکار برای ازدواج موفق

پژوهش در باره آنچه موجب موفقیت ازدواج می شود، نشان می دهد که در ازدواجهای موفق افراد این نه کار را به خوبی انجام می دهند:

۱. تمایز عاطفی از خانواده ای که در آن رشد کرده اند، نه در حد قهر(یا جدایی)، بلکه تا حدی که هویت فرد از هویت والدین و خواهران و برادرانش متمایز باشد.
  ۲. همدلی مبتنی بر صمیمیت و همانندی و در عین حال تعیین حد و مرزهایی در حمایت از استقلال هر یک از زوجین.
  ۳. ایجاد رابطه جنسی غنی و لذت بخش و حفاظت از آن در مقابل مزاحمتها و مداخلات محل کار و الزامات خانوادگی.
  ۴. برای زوجهای دارای فرزند، پذیرفتن نقشهای خطیر پدر و مادری و مستحیل کردن تأثیر ورود نوزاد بر پیوند زناشویی و آموختن تداوم کار حفاظت از حریم خصوصی خود و همسر به مثابه یک زوج.
  ۵. رویارویی و مهار بحرانهای اجتناب ناپذیر زندگی.
  ۶. حفظ قدرت پیوند زناشویی حتی در بدیختی. ازدواج بایستی پناهگاه امنی باشد که والدین در آن قادرند تفاوتها، خشم و تضاد خود را ابراز کنند.
  ۷. استفاده از مزاح و خنده در انجام کارها و پرهیز از خستگی روحی و عزلت گزینی.
  ۸. پرورش(تغذیه) یکدیگر و موجبات آسایش هم را برآوردن، ارضای نیازهای طرف مقابل و ابراز تشویقها و حمایتهای مداوم.
  ۹. احساسات عاشقانه اولیه را زنده نگه داشتن و به تصورات عاشقانه صورت شاعرانه دادن، در عین رو در رویی با واقعیتهای جدی تغییرات حاصل در طول زمان.
- با تشکر از دکتر جودیت و الرشتاین، نویسنده مشترک کتاب " ازدواج موفق: چگونه و چرا عشق پایدار می ماند".

منبع : اینترنت (APA website)

مترجم : جمال رئیسی

موسسه تحقیقات بهبود زندگی زنان

<http://www.farsi.riwl.org>

تذکر : استفاده از مقالات و اخبار درج شده در سایت تنها با ذکر منبع مجاز می باشد