

نکاتی برای ایجاد رابطه مستحکم‌تر بین زوجین

چه به دنبال قوی نگه داشتن یک رابطه جدید باشید و چه به دنبال ترمیم رابطه‌ای که آسیب دیده، توجه داشته باشید مشکلات در همه روابط وجود دارند؛ باید بدانید وجود اختلاف‌نظرها طبیعی است، فقط نباید از آنها بترسید.

به گزارش سایت خبری پرسون، روابط عاشقانه اغلب از فراز و نشیب‌هایی برخوردار هستند و همه آنها نیز نیازمند کار، تعهد و تمایل به انطباق و تغییر هستند.

توجه داشته باشید چه رابطه شما تازه شروع شده باشد و چه سال‌ها از آن گذشته باشد. همیشه گام‌هایی وجود دارد که می‌توانید برای ایجاد یک رابطه سالم بردارید. حتی اگر در گذشته روابط ناموفق زیادی را تجربه کرده‌اید و همه تلاش‌های شما برای بهبود روابطتان بی‌نتیجه مانده است باز هم می‌توانید راه‌هایی برای رسیدن به خواسته‌های خود در ارتباط و رضایت و لذت بردن از شادی پایدار بیابید.

رابطه سالم

شقایق غفاری، روان‌شناس عمومی، واقعیت درمانگر، دانش‌آموخته موسسه بین المللی ویلیام گلسر عضو انجمن واقعیت‌درمانی، سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره درباره شکل‌گیری روابط می‌گوید: انسان موجودی اجتماعی است و همواره برای بقا و حفظ سلامت روان به روابط و حمایت اجتماعی نیازمند است.

رابطه سالم و حمایتی که شامل اعتماد، صداقت، همدلی، توجه و مراقبت، عشق و احترام، وفاداری و استقلال، ارتباط دوطرفه و گفت و گو آزادانه باشد با سلامت عاطفی و روان ارتباط مستقیم دارد، چون عوامل محافظتی در برابر استرس و مشکلات به شمار می‌روند.

رابطه سالم و حمایتی تنها به رابطه بین همسران محدود نمی‌شود اما مهم‌ترین منبع رضایت ما از زندگی و رفاه عاطفی در ارتباط با شریک عاطفی‌مان به دست می‌آید.

برقراری آسان ارتباط

به گفته این روان‌شناس در عصر حاضر شرایط زیادی وجود دارد که به ظاهر برقراری ارتباط را آسان کرده است. بسیاری اوقات افراد فکر می‌کنند عاشق شده‌اند و این دقیقاً هنگامی است که هر دو احساس تنهایی زیادی را تجربه می‌کنند.

در ابتدای رابطه افراد تمام تلاش خود را می‌کنند که برای رهایی از تنهایی، شریک عاطفی خود را با تصویر مطلوبی که همیشه از شریک عاطفی‌شان در ذهن دارند منطبق کنند. این امر گاهی موجب می‌شود توجه افراد را از نکات ضروری برای برخورداری بودن از یک رابطه سالم منحرف کند. به این ترتیب همان رابطه‌ای که در ابتدا بسیار خوشایند، دلپذیر و با چشم‌اندازی زیبا و طولانی به نظر می‌رسد، بعد از مدتی کوتاه به چالش کشیده شود.

دلایل به بن‌بست رسیدن رابطه

غفاری می‌گوید: موارد زیادی در مواجهه افراد با ناکامی در روابط دخیل است مثل عدم توجه به شاخص‌های اصلی یک رابطه سالم که مهم‌ترین آنها نداشتن شناخت کافی دو طرف برای شروع رابطه و آگاه نبودن از خواسته‌های همدیگر است.

اما بعضی دلایل دیگر هم در این خصوص وجود دارد که شاید کمتر به آنها پرداخته شده است؛ در حالی که توجه به آنها باعث می‌شود رابطه مستحکم‌تری داشته باشیم؛ رابطه‌ای که در آن همواره احساس خوبی نسبت به خود داشته باشیم.

چگونگی استحکام بیشتر روابط

اغلب ما وارد رابطه عاطفی می‌شویم بدون آنکه شناخت درست و واقعی از نیازهای خود داشته باشیم و بدانیم بودنمان در کنار شخصی دیگر باید در مسیری باشد که نیازهایمان را به شکلی بهتر ارضا کند و در قدم بعد باید از نیازهای ژنتیکی شریک عاطفی خود نیز آگاه باشیم تا بدانیم آیا توان توجه و برآوردن نیازهای او را داریم یا نه؟

دکتر ویلیام گلسر بعد از دهه‌ها تحقیق و تجربه به این نتیجه رسید که انسان پنج نیاز اصلی ژنتیکی دارد که در تعامل با دیگران ارضا می‌شود. اما شدت و اولویت ارضای این نیازها در هر فردی متفاوت است؛ نیاز به عشق و احساس تعلق، نیاز به قدرت و پیشرفت، نیاز به آزادی، نیاز به تفریح و نیاز به بقا.

دلایل احساس ناکامی در روابط

ویلیام گلسر معتقد است تمام رفتارهای ما همیشه برای توجه و برآورده شدن یک یا چند نیاز از همین نیازمایمان است. بنابراین هنگامی که نیازهایمان در زندگی به درستی ارضا نشود ما دچار ناکامی می‌شویم.

به گفته این روان‌شناس در یک رابطه عاطفی بررسی نیمرخ نیازها با کمک یک درمانگر امری مهم است چون به طور کل نیاز عشق و تفریح نیازهای مشارکتی هستند که ما را به سمت همکاری و تعامل بیشتر با یکدیگر سوق می‌دهند و همچنین نیاز به قدرت و آزادی نیز از جمله نیازهای رقابتی هستند که ما را به سمت رقابت و تعامل می‌برند.

یافتن زبان احساس مشترک

غفاری می‌گوید: موضوع مهم دیگری که در روابط باید آن را شناخت زبان احساس شریک عاطفی‌مان است. دکتر گری چاپمن با توجه به الگوهای رفتاری در روابط زوجین متوجه شد افراد در یک رابطه عاطفی به روش‌های متفاوتی عشق را دریافت و ابراز می‌کنند:

کلمات کلیدی (ابراز کلامی)، زمان با کیفیت، خدمات و کارها و هدیه دادن و ارتباط فیزیکی.

اگر زوجین تلاش کنند با گفتگو بدون ترس از قضاوت، آزادانه آنچه را دوست دارند و خوشحالی‌شان می‌کند و معنای عشق را برایشان دارد مطرح کنند تا طرف مقابل با همان روش به آن‌ها محبت کند حتماً رابطه مستحکم‌تری خواهند شد؛ حال آنکه در بسیاری موارد چنین اتفاقی نمی‌افتد و دو طرف اصلاً فضایی برای مطرح کردن خواسته‌های خود ندارند. به همین دلیل هم دیر یا زود احساس خستگی می‌کنند و نمی‌توانند از رابطه خود لذت ببرند و احساس آرامش داشته باشند.

توجه به واقعیات

گاهی اوقات افراد تصور درستی از واقعیت ارتباطات ندارند. در صورتی که باید در نظر داشت هیچ رابطه‌ای به خودی خود کامل و بدون چالش نیست. بلکه همه ما در روابطمان تعارض را تجربه می‌کنیم. در صورتی که آگاهی از چگونگی مدیریت و حل تعارضات در رابطه باعث می‌شود بتوانیم رابطه سالمی داشته باشیم. آگاه بودن از این موارد هم به زوجین کمک می‌کند تا ناکامی کمتری را در روابط خود تجربه کنند.