گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۹۲۵۹
دوشنبه ۲۲ اسفند ۱۴۰۱ ۵:۴۲

ضرورت شنایی یکدیگر در داشتن یک رابطهِ خوب؛

با قلبِ رابطه ها، بازی نکنیم

ماندگاری یک رابطه سالم به نداشتن مشکلات و اختلاف سنی نیست، بلکه به چگونگی برخورد با رویارویی اختلافات و ناراحتی هاست. اگر برای رابطه خود به کمک خارجی نیاز دارید با هم در این خصوص صحبت کنید. گاهی اوقات مشکلات در یک رابطه خیلی پیچیده یا طاقت فرسا به نظر می رسد، طوری که شما نتوانید از عهده آن بر بیایید. زوج درمانی یا گفتگو با یک دوست معتمد می تواند در این داستان به شما کمک کند.

به گزارش خبر، مهران محبیان فر کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، زوج درمانگر، مولف و مترجم در یادداشتی با عنوان "با قلبِ رابطه ها، بازی نکنیم" به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است:

می گویند زن و شوهرانی که دیدگاه و رفتارهای متفاوتی دارند بهتر می توانند هم با مشکلات مقابله کنند و هم زندگی مستحکم و پایداری داشته باشند. آدم ها قابل پیش بینی نیستند. تلاش زیادی می کنید تا آنها را درک کنید، احساسشان را حدس بزنید و اینکه برترین کاری که می توانید برایش انجام دهید، چیست؟

رابطه برقرار کردن با دیگران هنری است که باید آن را یاد گرفت، آن را آموخت و برای رسیدن به داشتن رابطه منطقی و عاشقانه و قابل احترام تلاش کرد. چرا که رابطه یعنی، انسان ها در رابطه متولد می شوند، در رابطه رشد می کنند، در رابطه آسیب می بینند و در رابطه درمان می شوند.

تمامی روابط عاشقانه فراز و نشیب هایی را پشت سر می گذارد و همه آن ها به کار، تعهد، تمایل به سازگاری و تغییر شریک زندگی شما نیاز دارند.

هر رابطه‌ای منحصر به فرد است و افراد به دلایل مختلفی با هم وارد رابطه می¬شوند. بخشی از آنچه که یک رابطه سالم را تعریف می کند، داشتن یک هدف مشترک است. اینکه دقیقاً می خواهید این رابطه چگونه باشد و می خواهید به کجا برسد. این چیزی است که شما فقط با صحبت عمیق و صادقانه با شریک زندگی خود متوجه آن خواهید شد.

متاسفانه اکثر افراد سواد رابطه ندارند و به همین دلیل در ارتباط با دیگران و ترک دیگران سرعت عمل حرف اول را می زند.

این امر دلایل متعددی دارد. شاید افراد انتخاب کردن را فرا نگرفته اند و با هر کس که سر راه شان سبز شد، رابطه برقرار می کنند.

دوم اینکه از خودشان شناخت ندارند و نمی دانند از طرف مقابل چه بخواهند و از همه مهم تر اینکه سواد رابطه نیاموخته اند!

به راحتی عاشق می شوند، به راحتی خیانت می کنند، به راحتی دلبسته می کنند، به راحتی رها می کنند، به راحتی با قلب دیگران بازی می کنند و احساسات دیگران را به بازی می گیرند.

سواد رابطه در افراد به دو صروت است:

۱. گروهی که سواد رابطه را بَلدند یا یاد می گیرند.

۲. گروهی که اطلاعاتی از سواد رابطه را ندارند و نتیجه آن: شکست عشقی، کشمکش های عاطفی، سوء استفاده، طلاق، ازدواج های مجدد و...

در حقیقت ارتباط خوب بخشی اساسی از ایجاد رابطه سالم است. وقتی رابطه عاطفی مثبتی با شریک زندگی خود تجربه می کنید، احساس امنیت و شادی می‌کنید.

هنگامی که افراد ارتباط خوب را متوقف می کنند، پیوند خود را قطع می¬کنند و زمان ایجاد یک تغییر یا استرس می تواند منجر به قطع ارتباط شود. ممکن است ساده به نظر برسد، اما معمولاً تا زمانیکه در حال برقراری ارتباط هستید، می توانید هر مشکلی که با آن روبرو هستید را برطرف کنید.

در پایان باید اشاره کرد که ماندگاری یک رابطه سالم به نداشتن مشکلات و اختلاف سنی نیست، بلکه به چگونگی برخورد با رویارویی اختلافات و ناراحتی هاست. اگر برای رابطه خود به کمک خارجی نیاز دارید با هم در این خصوص صحبت کنید. گاهی اوقات مشکلات در یک رابطه خیلی پیچیده یا طاقت فرسا به نظر می رسد، طوری که شما نتوانید از عهده آن بر بیایید. زوج درمانی یا گفتگو با یک دوست معتمد می تواند در این داستان به شما کمک کند.