

عوامل مهم برای ایجاد یک رابطه محکم و پایدار

یکی از خواسته های زوج های جوان زنده نگاه داشتن روابط عاشقانه است. در این میان توانایی ها و مهارت های ارتباطی مهم ترین عنصر برای زنده نگه داشتن احساسات عاشقانه است. روانشناسان معتقدند که احساسات عاشقانه تقریباً در بهترین حالت خود تا سه سال طول می کشد. در واقع باید منتظر تغییراتی در احساسات اولیه عشق باشیم.

بایانکا اسپویدو (روانشناس) و هلن فیشر (فیزیولوژیست) معتقد هستند که می توان احساس عشق را برای مدت طولانی تری زنده نگاه داشت. آنها مغز پنجاه زوج را که به طور میانگین در بیست و یک سالگی ازدواج کرده بودند مورد بررسی قرار دادند. وقتی به آنها عکس ابتدای زندگیشان را نشان دادند آنها بعد از تقریباً هفت ماه همان احساس عشق اولیه را نشان دادند. اما تفاوتی وجود داشت، مناطق مغزی مرتبط با استرس در زوج های عاشقی که از سن ازدواج آنها زمان بیشتری می گذشت، کمتر فعال بود و در عوض مناطقی فعالیت بیشتری داشتند که با احساس آرامش در ارتباط بودند.

تحقیقات دیگری نیز از فواید پزشکی یک رابطه خوب حمایت کرده اند. روابط خوب باعث کاهش سطح استرس، کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر باعث افزایش احتمال بهبود سرطان می شود. مطمئناً همه از فواید یکی رابطه خوب کم و بیش می دانیم اما سوال مهم، چگونگی حفظ آن است.

اساس برقراری یک رابطه سالم، احترام و از خود گذشتگی طرفین است. گاهی ممکن است یک نفر در رابطه از خود گذشتگی بیشتری نشان بدهد. اما در نهایت همان فردی که از خود گذشتگی بیشتری داشته ناراحتی بیشتری را تجربه خواهد کرد. به همین دلیل گاهی لازم است از ابتدای رابطه تمام توجه خود را بروز ندهید.

ممکن است برای طرف مقابل خود ارزش زیادی قائل بوده و او را دوست داشته باشید، اما گاهی بهتر است تا احساسات خود را در قلب تان نگه دارید.

اگر برای طرف مقابل خود ارزش قائل هستید اما نمی‌خواهید قبل از کسب اطمینان کامل از طرف او، احساسات خود را نشان بدهید، در ادامه با ما باشید.

به طور مستقیم در چشمان فردی که با او در ارتباط هستید نگاه کنید؛ در این صورت می‌توانید ارتباطی درست و صمیمی با او داشته باشید. علاوه بر این، چشمان او همه چیز را به شما نشان خواهد داد برای مثال: اگر به بالا و سمت چپ نگاه می‌کند در تلاش است تا چیزی را به خاطر بیاورد؛ اگر به پایین و سمت راست نگاه می‌کند در حال فکر کردن به گذشته است؛ اگر چشمان خود را زیادی باز کرده و یا نگاه خود را از شما دزدید به این معنا است که در حال دروغ گفتن است و اگر مدام چشمان خود را چرخانده و به اطراف نگاه می‌کند، به این معنا است که دیگر خسته شده و به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد.

زمانی که از شما سوالی می‌پرسد به او پاسخ بدهید. شما نیز یک سوال از او بپرسید و اگر بدون فکر کردن، به سوال شما پاسخ بدهد نشان دهنده صداقت او است. اما اگر بیش از حد فکر کرد بدانید که می‌خواهد چیزی را از شما پنهان کند. البته این موضوع بستگی به نوع سوال شما نیز دارد مثلاً: اگر سوال شما در مورد گذشته باشد بسیار طبیعی است که کمی فکر کند. مهم این است که هنگام پاسخ دادن به سوال به طور مستقیم به شما نگاه کرده و تردیدی در پاسخ دادن نداشته باشد.

زمانی که فرد مورد علاقه تان در کنار شما است به افراد دیگر توجه نکنید و کار دیگری انجام ندهید. آگه با او سرد برخورد کرده و به افراد دیگر توجه کنید ممکن است او دچار این تصور بشود که به او علاقه ای ندارید. ممکن است شما نیز در چنین شرایطی قرار بگیرید، رفتار او با شما در یک مکان شلوغ نشان دهنده احساس او نسبت به شما است.

شاید نخواهید احساسات خود را بروز دهید اما نمی‌توانید انتظار داشته باشید تا همیشه او اول با شما تماس گرفته و یا برای شما پیام ارسال کند. زیرا ممکن است او نیز مانند شما نخواهد تمام احساسات خود را بروز بدهد. نکته مهم این است که حد وسط را پیدا کنید. نه شما مدام در پی برقراری ارتباط باشید و نه از او چنین انتظاری داشته باشید.

او را به سینما، رستوران و یا کافه دعوت کنید. زمان پرداخت صورت حساب به او بگویید که خود شما می‌توانید صورت حساب را پرداخت کنید. با این کار او بیشتر متوجه حضور شما شده و احترام بیشتری برایتان قائل خواهد شد.

مراقب باشید تا از ابتدا بسیار صمیمی برخورد نکنید. هنگامی که او در کنار شما حضور دارد از کلمات عامیانه و رفتارهای بسیار راحت دوری کرده و به او نیز اجازه چنین رفتاری را ندهید.

دوران قبل از شروع یک رابطه، برای برقراری یک رابطه قوی و درست بسیار حائز اهمیت است. در این دوران می‌توانید پایه ای مستحکم برای شروع یک رابطه ایجاد کنید. از بیان موضوعات جدی و ناراحت کننده خجالت نکشید. اما اگر در این مورد زیاده روی کنید، ممکن است این گونه به نظر برسد که شما همیشه در حال شکایت کردن هستید، اگر نمی‌خواهید رابطه شما قبل از شروع، پایان یابد؛ از شکایت کردن و بحث‌های بی مورد دوری کنید.

عامل برای داشتن رابطه پایدار و با کیفیت تر

برای این گفتم «با کیفیت»، چون لزوماً با دوام بودن رابطه به معنای «سالم» بودن آن نیست. برای همین حتماً باید «کیفیت» رابطه را هم در نظر داشت؛ یک رابطه طولانی مدت با کیفیت، این قوانین با وجود سادگی، مهارت هایی هستند که برای موثر واقع شدن، نیاز به تلاش دارند.

۱) همسران را همان طور که هست بپذیرید

مطالعات نشان می‌دهد که یکی از دلایل بروز تنش و کشمکش بین زوجین که احتمال جدایی را بالا می‌برد، تمایل آنها برای تغییر دیگری است؛ آن گونه که خود دوست دارند. زوجینی که چنین تمایلی دارند، نمی‌توانند همسرشان را همان طوری که هست بپذیرند.

شاید آنها متوجه نیستند که بعضی ویژگی‌ها اساساً تغییر ناپذیر هستند، حداقل می‌توانم بگویم که شما قادر به تغییر دادن آن نیستید. اجازه دهید توضیح بیشتری بدهم.

بعضی رفتارهایی که شما از همسران می‌بینید، «ویژگی‌های شخصیتی» هستند. مثلاً برای یک فرد درونگرا، زندگی ذهنی جذابیت بیشتری نسبت به زندگی اجتماعی دارد. او از خلوت کردن با خودش انرژی می‌گیرد و در تعامل با دیگران انرژی خود را از دست می‌دهد. او تمایل دارد که حلقه محدودی از دوستانش را داشته باشد ولی در همین حلقه کوچک، اعتماد بالایی برقرار باشد. بنابراین اگر شما یک همسر درونگرا دارید، تلاش برای تغییر دادن وی به یک فرد برونگرا و اجتماعی که در جمع‌ها نقل محافل باشد و در مهمانی جمع را به دست بگیرد، احتمالاً موجب شود که رابطه شما با همسران رو به وخامت بگذارد.

۲) داشتن رابطه پایدار

چرا؟! چون او نمی‌تواند آن چیزی باشد که شما دوست دارید و همین موجب می‌شود که رفته رفته بر اختلاف‌های تان افزوده شود. ویژگی‌های شخصیتی همیشه این چنین آشکار نیستند. مثلاً ایرادگیری هم ویژگی‌های شخصیتی هستند و سال‌های طول کشیده تا این ویژگی در یک فرد شکل بگیرد. بگذارید خیال تان را راحت کنم؛ ویژگی‌های شخصیتی به سختی تغییرپذیر هستند، بنابراین تلاش برای تغییر ویژگی‌های شخصیتی دیگری، نه تنها بیشتر اوقات به شکست منجر می‌شود، بلکه رابطه شما را نیز خراب می‌کند.

منی خواهم نامیدتان کنم، همیشه داستان به این خشکی نیست. بعضی دیگر از رفتارها مهارتی هستند. یعنی شما می‌توانید با مهارت آموزی این موارد را یاد بگیرید. مثلاً «گوش دادن فعال» یک مهارت است، یا «برقراری ارتباط موثر»، یا «مدیریت هیجان‌ها» مواردی هستند که می‌توان با مهارت آموزی آنها را ارتقا داد.

تمام اینها را گفتم تا به اینجا برسم که تلاش برای تغییر دیگری بیشتر وقت ها نتیجه معکوس می دهد، بنابراین سعی کنید همسران را همان گونه که هست بپذیرید؛ با تمام ویژگی هایی که دارد. این کار شما نیست که همسران را تغییر دهید، شما فقط می توانید در فرآیند تغییر به او کمک کنید.

۳) فضای کافی برای رشد همسران فراهم کنید

زندگی مشترک شرایطی را به وجود می آورد که طرفین بیشترین زمان شان را با همدیگر صرف می کنند. حتی گاهی اوقات بعضی زوجین میل دارند که دیگری کمتر به زندگی شخصی خودش بپردازد. واقعیت این است که اگر طرفین فضای کافی را برای رشد دیگری مهیا نکنند و اگر اجازه ندهند که دیگری، به عنوان یک انسان مستقل، با توانمندی ها و علایق مستقل، به زندگی شخصی خود نیز برسد، احتمالاً رابطه آنها کم کم به سمت جدایی کشیده می شود.

هر انسانی، فارغ از رابطه عاطفی و زندگی مشترک اش، یک زندگی شخصی دارد با تمام ویژگی های یک زندگی مستقل. او علایق، توانمندی ها و آرزوهایی دارد که بعضی از آنها مربوط به زندگی مشترک نمی شود و اگر به این امیال و علایق نپردازد، کم کم از زندگی مشترک خسته می شود، چرا که زندگی اش یک چیزی کم دارد. این خستگی را در اصطلاح «احساس گناه وجودی» می گویند. یعنی بعضی وقت ها آدم ها دچار یک احساس گناه از بابت زندگی شخصی شان می شوند، از این که چه پتانسیل ها و توانمندی ها و استعدادهایی داشته اند و نتوانستند به آنها رسیدگی کنند؛ بنابراین تا جای ممکن فضا برای رشد شخصی بدهید.

هیچ چیز مثل یک رابطه سالم نمی تواند موجب رشد شخصی آدم ها باشد.

۴) اتفاق های ناگوار ارتباطی را با خود حمل نکنید

در زندگی ممکن است اتفاق هایی بیفتد که شما را رنجیده خاطر کند. مثلا اتفاقی که در دوران نامزدی تان افتاده یا حرفی که سر سفره عقدتان یکی از اعضای خانواده همسرتان به شما زده است، از این دست مواردی هستند که احتمال دارند همیشه به خاطر آن رنج ببرید یا همسرتان را سرزنش کنید.

اتفاق ها فراموش نمی شوند و اگر منتظرید که یک روز این خاطره ها از ذهن شما فراموش شود تا به آن فکر نکنید، سخت در اشتباه هستید. واقعیت این است که باید این اتفاق ها را بپذیرید، که بخشی از زندگی تان هستند و خواهند بود و دیگر قابل تغییر نیستند.

۵) از نقد مثبت شرمنده نشوید

هیچ چیز مثل یک رابطه سالم نمی تواند موجب رشد شخصی آدم ها باشد. زمان هایی که با هم هستید، بهترین فرصت برای یاد گرفتن است، بهترین فرصت برای درون نگری و یافتن ویژگی های فردی و بهترین فرصت برای یادگیری بعضی مهارت های ارتباطی است. شما یک سرمایه گرانقدر دارید که می توانید به کمک آن کیفیت زندگی شخصی تان را هم بالا ببرید.

هر چه زمان رابطه تان با کیفیت تر باشد، ارتباط هم کیفیت بیشتری پیدا می کند. این تعامل اما پیچیدگی هایی هم دارد. گاهی وقت ها شما بلد نیستید به گونه ای خاص که مناسب رابطه باشد عمل کنید، بنابراین نقدها به ما کمک می کنند که با بعضی ویژگی های خودمان که تا به حال به آن توجه نکرده بودیم آشنا شویم؛ ولی توجه داشته باشید که این نقدها نباید دیگری را تخریب کنند.

۶) رابطه تان را تازه نگه دارید

Page | 7

یکی از ویژگی‌های زوجینی که رابطه طولانی مدتی دارند، این است که همیشه به رابطه شان رسیدگی می‌کنند. آنها همیشه رابطه را تازه نگه می‌دارند، انگار که تازه با هم آشنا شده‌اند. تصور کنید اولین روزی که قرار بود همسرتان را ببینید چطور بودید؟! چه حرف‌هایی به او زدید؟! چقدر به سر و وضع و ظاهرشان رسیده بودید؟! چقدر نسبت به حرف‌هایش پذیرش داشتید؟!

می‌دانم گفتنش راحت است، ولی سعی کنید همیشه همان طوری باشید که قرار بود برای اولین بار همسرتان را ببینید. همان قدر محترمانه و دوست‌داشتنی، تحقیر و تخریب، روان‌آدم‌ها را زخمی می‌کند و سخت می‌شود جای زخم را از بین برد.