

## چگونه یک رابطه سالم بسازیم؟

در حالی که هزاران مقاله که من در طول سالها نوشته ام تا به شما کمک کند تا یاد بگیرید که چگونه ثروتمند شوید. من با تمرکز بر جنبه فلسفی کار با به اشتراک گذاشتن پنج حقایق که می تواند به شما در شناخت ماهیت چالش کمک کند. شما به عنوان وظیفه، جمع آوری سرمایه مازاد تنظیم می کنید.

سه بخش: ارتباط برقرار کردن با یکدیگر برای درمان هر یک از دیگر، بهبود سلامت جامعه سلامت ناسالم

روابط سالم به شما امکان می دهد فردیت خود را بیان کنید (هر دو با و بدون شریک زندگی خود)، بهترین در هر دو شما را به ارمغان بیاورید و رشد را تشویق کنید. [1] به ویژه اگر شما در یک رابطه جدید هستید، بهتر است پایه و اساس یک رابطه مثبت و سالم را از ابتدا تنظیم کنید. با تنظیم تمرکز شما در رابطه با احترام و ارتباطات مفید، شما می توانید یک رابطه سالم و رضایت بخش لذت ببرید.

صحبت کن انتظار نداشته باشید که شریک زندگیتان بتواند ذهن شما را بخواند یا «آن را بفهمد». اگر نیاز دارید یا می خواهید چیزی بیان کنید، باید خودتان آن را بسنجید. [2] هنگامی که شما نیازهای خود را نمی دانید منصفانه نیست که شما یا شریک زندگی تان باشد. به همین ترتیب، در مواردی که به شما زحمت کشیدن را نکنید. اگر چیزی از شما ناراحت است، به شریک زندگی خود بگویید. [3]

اگر نمی دانید که چگونه یک مکالمه را شروع کنید، بگو: «چیزی در ذهن من وجود دارد و من می خواهم آن را در صورتی که گوش دادید.» همچنین می توانید بگویید «چیزی که من را ناراحت می کند و من احساس می کنم که باید در مورد آن صحبت کنیم.»

بطور مرتب گوش کنید بخشی از یک رابطه سالم، شناختن زمان صحبت کردن و گوش دادن است. مهارت های گوش دادن خود را بدون وقفه قطع کنید و شریک زندگی خود را به افکار و احساسات خود بسپارید. واقعا گوش کنید و سعی نکنید پاسخی بیاورید در حالی که شریک زندگی شما صحبت می کند. [4]

با استفاده از بازتاب محتوای و احساسات شریک زندگی خود، از مهارت های شنیداری فعال استفاده کنید. بگو: «اجازه بدهید مطمئن شوید که من درک می کنم. من می شنوم که شما می گوئید که شما ناراحت شده اید که من به شما نگفتم که چه موقع من خانه خواهم بود و می خواهم قبلا به دلیل آنکه نگران بودم گفتم.» [5]

مرزهای سالم ایجاد کنید. مرزها به معنای آن نیست که شما احساس تسخیر کنید؛ آنها برای حفظ احترام و درک انتظارات در رابطه ایجاد شده اند. [6] اگر چیزی باعث ناراحتی شما می شود، آن را مطرح کنید و در مورد چگونگی تغییر شرایط و نحوه تغییر هر یک از آنها بحث کنید. اگر فردی بخواهد زمان زیادی را با هم بگذراند و دیگران را نداشته باشد، مهم است که یک مرز از چگونگی زمان مناسب و جداگانه تعیین شود.

به عنوان مثال، ممکن است بخواهید مرزهای جنسیتی (از لحاظ جنسی غیر انحصاری) و مرزهای اجتماعی ایجاد کنید (داشتن یک شب در هفته برای دوستان یا فعالیت ها).

اجازه ندهید که شریک زندگی شما را کنترل کند و تصمیم نگیرید که شریک زندگی خود را کنترل کنید. مرزهای تعیین شده به معنای احترام به یکدیگر و یافتن مصالحه برای برقراری رابطه خوب است.

به طور واضح ارتباط برقرار کنید بدون ارتباطات واضح، یک رابطه به سرعت می تواند بدترین افراد را بدست آورد. وقتی خواستید یا نیاز دارید، به وضوح آن را به شریک خود بیان کنید. در مورد بوش ضرب و شتم ندهید یا بگویید که چیزی که فکر می کنید شریک زندگی خود را زمانی که ناراحت کننده است باعث می شود. سعی کنید از «اظهارات من» برای بیان احساسات خود، مشاهدات و یا به اشتراک گذاری نظرات خود استفاده کنید. اظهارات من به

شما اجازه می دهد تا خودتان را به روشنی و مستقیم بیان کنید و مسئولیت افکار و احساسات خود را به عهده بگیرید، در حالی که اجتناب از سرزنش و اتهام به دیگران. [7]

به طور صحیح ارتباط برقرار کنید، بگو، "من فکر می کنم / احساس / می خواهم ... وقتی ... .. زیرا ... "به عنوان مثال،" من احساس ناراحتی میکنم وقتی که درب را باز می کنید چون اتاق سرد و خالی است. "

احساسات اکسپرس افکار و احساسات خود را با شریک خود به اشتراک بگذارید و به احساساتی که بروز می کنند، باز شود. نمایش علاقه به احساسات شریک زندگی خود و حمایت از آنها در شرایط استرس زا. اتصال احساسی با شریک زندگی شما اجازه می دهد تا با تجربه خود همدرد شوید. [8]

اگر احساسی دارید که از شریک زندگی خود جدا شده اید، شروع به سوال کردن درباره احساسات کنید (و سرزنش نکنید یا فرض کنید). با کشف احساسات شریک زندگیتان، ممکن است شروع به احساس شادی نسبت به آنها کنید.

با یکدیگر در تماس باشید برای بحث در مورد رابطه به صورت دوره ای وقت بگذارید. گاهی اوقات تغییرات رخ می دهد یا برنامه های مشغول هستند و شما ممکن است از دست دادن زمان برای اتصال و یا صحبت در مورد چیزها. شما ممکن است بخواهید اهداف و انتظارات روابط را مطرح کنید، زیرا گاهی اوقات ممکن است تغییر کند. نادیده گرفتن مسائل دشوار یا امیدوار شدن از بین رفتن آن یکی از راههای ایجاد رابطه برای فروپاشی است. [9]

یک نمونه از بررسی در می تواند باشد: "هی، پس از اختلاف نظر ما دیروز بود، من فقط می خواستم اطمینان حاصل شود که احساسات و یا چیزهایی که ما نتوانستیم حل شود" وجود ندارد".

از شرکای خود بپرسید اگر از نظر انتظارات رابطه ای در همان صفحه هستید. شما ممکن است درباره حرکت در کنار یکدیگر، رضایت جنسی، ازدواج، کودکان، یا قصد حرکت به بحث بپردازید. در مورد چیزی که میخواهید واضح است و اینکه چگونه شریک زندگی شما با آن در ارتباط است.

درمان هر یک از دیگران خوب است

ایجاد پایه ای از احترام روابط می تواند در ابتدا سرگرم کننده و هیجان انگیز باشد، با این حال مهم است که مطمئن شوید که شما و شریک زندگی تان احترام می گذارند. به گونه ای عمل کنید که خواستار احترام از طرف شما باشد. [10] سعی کنید با یکدیگر احترام بگذارید، حتی زمانی که از یکدیگر متاهل هستید.

آرزوها، اندیشه ها و احساسات شریک زندگی شما ارزش دارند. با شریک زندگی خود ارتباط برقرار کنید، به طوری که آنها احساس می کنند. احترام متقابل بخش مهمی از ایجاد یک رابطه سالم است. [11]

با همسرتان درباره ایجاد احترام در رابطه خود صحبت کنید. تصمیم بگیرید که آیا "انجام" و "نپرداختن" است، مانند نام تماس یا لمس جنسی.

شما ممکن است بخواهید قوانین مبارزه عادلانه را اجرا کنید. آنها به شرح زیر هستند: [12]

هیچ زبان تحقیر آمیز نیست

بدون سرزنش

بدون فریاد

بدون استفاده از نیروی

بحث درباره طلاق / شکستن نیست

سعی نکنید به شریک زندگی خود بگویید که آنها فکر / تجربه / احساس را دارند

اقامت در حال حاضر

صحبت کردن به طور مرتب

استفاده از زمانهای ضروری

قدردانی از یکدیگر یک رابطه سالم باید یکی باشد که در آن شما و شریک زندگیتان از شما قدردانی می کنند. اغلب روابط از بسیاری از چیزهای کوچک ساخته شده است که یکی دیگر از آنها را اضافه می کند. پیدا کردن چیزهایی که شریک زندگی خود را برای شما انجام می دهند و می گویند "از شما سپاسگزارم". به جای تمرکز بر اشتباهات شریک زندگی شما، تمرکز بر شیوه های شریک زندگیتان است. [13] هنگامی که چیزی را متوجه می شوید، صحبت کنید و قدردانی خود را نشان دهید.

از شریک زندگی خود بپرسید که چگونه آنها دوست دارند احساس کنند قدردانی می کنند. یک یادداشت یا یک کارت بنویسید یا تلاش کنید که "اغلب شما" را بگوید.

شریک زندگی خود را بدانید که چگونه دوست دارید قدردانی کنید. بگو: "این به معنی بسیار برای من است وقتی که شما متوجه چیزهایی که من برای شما انجام می دهم."



صرف زمان با کیفیت با هم انتقال آسان از زمان چهره به چهره به ارتباطات دیجیتال آسان است. با این حال، گاهی اوقات معانی می توانند در ترجمه یا ارتباط غیر کلامی از دست رفته بی تفاوت باشند. صرف وقت کافی با هم می تواند به تقویت روابط شما کمک کند و پیوند شما و شریک زندگی خود را با هم افزایش دهید. [14]

فعالیت هایی را که می توانید مرتباً انجام دهید، پیدا کنید. این می تواند به همان اندازه ساده است که هر یک از فنجان قهوه هر روز صبح و یا خواندن با هم در شب.

تلاش برای انجام کاری جدید با هم می تواند یک راه سرگرم کننده و هیجان انگیز برای صرف وقت با هم باشد. شما لازم نیست که برای انجام هر کاری دیوانه - حتی از رفتن به شام در یک رستوران جدید و یا تلاش غذاهای جدید می تواند یک تجربه سرگرم کننده است.

فضای هر یک دیگر را بدهد هیچکس نمیتواند همه چیز و هر نقش دیگری را برای فرد دیگری به انجام برساند. اجازه دهید شریک زندگی خود را با دوستان و خانواده خود داشته باشید و در سرگرمی شرکت کنید. برای هر فرد مهم است که دوستان و فعالیت های خود را داشته باشند که از خودشان لذت می برند. در حالی که شما ممکن است بخواهید به صرف هر لحظه با هم در آغاز رابطه، به یکدیگر احترام بگذارند به اندازه کافی به صرف زمان از هم جدا کنید و بدانید که زمان صرف شده از هم جدا کند هر چیزی منفی برای رابطه نیست. حمایت از شریک زندگی خود را در حفظ دوستی. [15]

اجتناب از دادن دوستان خود و یا فشار دادن شریک زندگی خود را به دادن دوستان. مهم است که دوستان و حمایت عاطفی آنها را فراهم کنند. به همین ترتیب، اجازه دهید شریک زندگی خود را به دیکته کند که آیا شما می توانید خانواده خود را ببینید.

انتظار تغییرات بدانید که رابطه شما به احتمال زیاد تغییر خواهد کرد. رشد را برای خودتان، شریک زندگی، و برای خودتان بگذارید. درک کنید که تغییرات در رابطه شما فرصت رشد جدید است. تغییر اجتناب ناپذیر است، بنابراین تغییرات خوش آمدید و پذیرفتن این که ارتباط سازگار خواهد بود. [16]

وقتی تغییرات اتفاق می افتد، یک نفس عمیق بکشید و با آنها کنار بگذارید.

## بهبود روابط ناسالم

درمانگر را ببینید اگر شما در الگوهای ناسالم قرار می گیرید و می خواهید آنها را بهبود ببخشید، از همکاران خود بخواهید که یک درمانگر را با هم ببینند. یک درمانگر می تواند به شما در شکستن الگوهای ناسالم که ممکن است به شما آسیب برساند، مانند فریاد، سرزنش، انزوای، پیش بینی ها و ارتباط موثر کمک کند. همچنین می تواند با اجتناب عاطفی، تغییر رفتار و تغییر دیدگاه های شما از رابطه شما کمک کند. [17] دیدن یک درمانگر به این معنا نیست که رابطه شما محکوم شده است - به این معنی است که شما مایل به همکاری برای بهبود آن هستید.

برای کسب اطلاعات بیشتر، بررسی کنید که چگونه به مشاوره زوجین مراجعه کنید .

اجازه دهید از وابستگی بیرون بیاییم. رفتار ناکارآمد در یک رابطه وابسته ممکن است مانند فردی باشد که از بی مسئولیتی، عدم بلوغ، اعتیاد و یا سلامت بدنی دیگر حمایت می کند یا آن را قادر می سازد. اگر شما قادر به انجام آن هستید، ممکن است احساس گناه کنید اگر به شما کمک نکنید، حتی اگر بدانید که شریک زندگی خود را در بلند مدت آسیب می زند. [18] وابستگی جنسی اغلب در دوران کودکی ریشه دارد و ممکن است احساسات سرکوبگر را شامل می شود (زمانی که نیاز به صحبت نداشته باشید، آرام باشید تا از مبارزه اجتناب کنید) و ناتوانی در گفتن "نه".

شما و همسرتان ممکن است از دیگران جدا شوند و دوستان بیرون از رابطه خود نداشته باشند.

در مورد وابستگی به خودتان تمرین کنید و زمانی را برای شناسایی رفتارهای شکست خورده خود (یا شریک زندگی خود) صرف کنید. [19] ممکن است بخواهید با یک درمانگر فرد یا زن کار کنید.

بررسی کنید چگونه می توانید بگویید که آیا شما مستقل هستید تا بیشتر بدانید.

احترام به حریم خصوصی شریک زندگی خود را. داشتن رابطه ای به این معنا نیست که شما باید هر لحظه را با هم صرف کنید یا همه چیز را به اشتراک بگذارید. [20] احترام به نیاز شریک زندگی خود را برای حفظ حریم خصوصی و فضا. اگر حسادت می آید، به یاد داشته باشید که حسادت چیزی است که شما احساس می کنید که ممکن است مستقیماً به اقدامات شریک زندگی شما مرتبط نباشد.

کلمه عبور شریک شما را به حساب های رسانه های اجتماعی یا ایمیل نپردازید. احترام به حریم خصوصی شریک زندگی خود و مایل به اعتماد به شریک زندگی خود را.

برای شما یا همسرتان سالم نیست که به طور مداوم رفتارهای یکدیگر را کنترل کنید. این می تواند در حسادت یا کنترل ریشه داشته باشد که اجزای سالم نیستند تا روابط را به وجود آورند.

توجه داشته باشید علائم هشدار دهنده سوء استفاده. روابط باید بر احترام و برابری ساخته شود، نه قدرت و کنترل. در حالی که ممکن است در ابتدا فکر نکنید برخی از رفتارها، رفتارهای بی احترامی یک لحظه در رابطه برقرار می کنند. اگر شریک شما مالکیت، توهین، فریاد، تحقیر یا بی احترامی به هر دلیلی باشد، توجه داشته باشید. برای سوء استفاده، هیچ استثنایی وجود ندارد سوء استفاده یک انتخاب است که یک فرد انجام می دهد و شما مجبور نیستید قربانی شوید. [21]