

متأهل‌ها این رازها را باید بدانند

یک رابطه شاد و رضایت‌بخش ابعاد بسیاری دارد که فراتر از عشق می‌رود. دوست داشتن یعنی مراقبت از همدیگر و مهمتر از آن نشان دادن این که واقعا نگران یکدیگر هستیم و چگونه نیازهای همدیگر را پاسخ می‌دهیم. علاوه بر محبت و دوست داشتن، باید همدلی وجود داشته باشد. همچنین، توانایی رسیدن به توافقات و ارزش‌های مشترک و شریک بودن در شکست و پیروزی.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی کسی را دوست داریم باید به او اهمیت دهیم، زیرا عشق ورزیدن یعنی مراقبت و امید و وفاداری داشتن به آن که دوستش داریم. سرخ‌هایی از این دست به شما کمک می‌کند تا بفهمید آیا همسران عاشق شما است واقعا به شما اهمیت می‌دهد یا خیر؟

اما به راستی از روی چه نشانه‌ها و علائمی می‌فهمید که همسران واقعا به شما اهمیت می‌دهد؟ بسیاری از مردم خواهند گفت که با قلب خود خواهید فهمید. با این حال، همیشه شک و تردیدها در ذهن وجود دارد، زیرا افراد غالباً به جزئیاتی توجه می‌کنند که چندان معنادار و روشن نیستند. به عنوان مثال، وقتی که نمی‌خواهد با شما حرف بزند یا در کنارتان باشد، گفتن این که چقدر شما را دوست دارند، بی فایده است.

یک رابطه شاد و رضایت‌بخش ابعاد بسیاری دارد که فراتر از عشق می‌رود. علاوه بر محبت و دوست داشتن، باید همدلی وجود داشته باشد. همچنین، توانایی رسیدن به توافقات و ارزش‌های مشترک و شریک بودن در شکست و پیروزی.

به این ترتیب، یک رکن اساسی در رابطه عاشقانه، حساس بودن نسبت به دیگری و توانایی پاسخگویی به نیازهای متقابل است. این پاسخگویی، موضوعی است که مورد مطالعه علمی قرار گرفته است. به عنوان مثال، بر اساس مطالعات انجام شده در دانشگاه روچستر، امروزه از مقیاسی برای ارزیابی صلاحیت ارتباطی استفاده می‌شود.

آیتم‌های تعیین شده در این مقیاس می‌تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید شریک زندگی تان به شما اهمیت می‌دهد یا توانایی پاسخگویی به نیازهای شما را دارد یا خیر. این موضوع مورد علاقه اکثر مردم است، بنابراین لازم است تا شما این مولفه‌ها را، که می‌توانند پایه‌های شادی را در رابطه شما شکل دهند، عمیقاً درک و بررسی کنید.

همچنین با پروراندن این ویژگی‌ها در خود می‌توانیم مطمئن باشیم که خود نیز به همسر و شریک عاطفی‌مان، به همان اندازه که از او توقع داریم، اهمیت می‌دهیم.

۱- گوش دادن فعال و صمیمانه

گوش سپردن صمیمانه باعث می‌شود شما در رابطه احساس حضور و اعتبار کنید. استقبال و پذیرش افراد از شما علاوه بر حرفی که می‌زنید و احساساتی که منتقل می‌کنید، منوط به گوش سپردن صمیمانه شما به حرف‌های آنهاست. گوش دادن فعال و صمیمانه دلالت بر علاقه، همدلی و البته نگرانی شما نسبت به فرد مقابل دارد.

۲- به فکر و احساس شما علاقه‌مند است

از کجا می‌دانید که شریک زندگی‌تان به شما علاقه دارد؟ خوب، راه‌های زیادی برای دانستن وجود دارد. اول از همه، آن‌ها به چیزی که شما می‌گویید توجه دارند و اهمیت می‌دهند، آن را به خاطر دارند و به موقع به یاد می‌آورند و بر طبق آن عمل می‌کنند. آن‌ها این را در جزئیات روزانه به شما نشان می‌دهند.

به همین ترتیب، آن‌ها نظرات شما را در نظر می‌گیرند و به آن‌ها پاسخ می‌دهند، حتی اگر پاسخ دلخواه شما نباشد. سرآخر این که، آن‌ها در هماهنگی با احساسات‌تان به شما علاقه‌منداند و در هر شرایطی به دربی خیر و سلامت شما هستند.

۳- مسائل را از دید شما می‌بیند

شما باید مشخص کنید که آیا شریک زندگی‌تان همدلی صادقانه با شما دارد، تا بعد بفهمید که آیا واقعا به شما اهمیت می‌دهند یا خیر.

آیا آن‌ها قادرند خود را جای شما بگذارند تا بفهمند چرا شما احساس خاصی می‌کنید؟ آیا آن‌ها برای نگاه شما به واقعیت ارزش قائل‌اند؟

درست است که هیچ کس کامل نیست و عشق هم بی‌عیب و نقص هم پیدا نمی‌شود، آنچه که مهم است درک واقعی این است که به جز خودتان، فرد مهم دیگر زندگی شما کیست و این چیزی است که باید آن را مدام در نظر داشت.

۴- به نیازهای شما توجه دارد و به آن‌ها پاسخ می‌دهد

کافی نیست که شریک زندگی شما بدانند روز بدی داشته‌اید. اگر نحوه واکنش شما را بدانند، می‌دانند که چگونه با شما رفتار کند و به خوب شدن حال شما کمک کند. دلیل این امر این است که همیشه می‌توان به شریک زندگی خود احساس خوبی داد، البته در حد و اندازه خودتان.

۵- نگرانی‌های شما را جدی می‌گیرد

شما با توجه به گفته‌ها و رفتارهای همسران می‌توانید بفهمید آیا آن‌ها واقعاً به شما اهمیت می‌دهند یا خیر. اگر پس از شرح نگرانی‌تان، از شریک زندگی بشنوید که «مزخرفه» یا «این‌ها حرف مفته»؛ این پاسخی رضایت بخش نیست و نشان می‌دهد که رابطه شما در مسیر درست قرار ندارد. همچنین، مشکلی وجود دارد، اگر آن‌ها بدون توجه جدی به نگرانی شما به مسائل خود بپردازند.

۶- با در نظر گرفتن شما، تصمیم می‌گیرد

هر دو سوی یک رابطه مجازند که برای خود تصمیم بگیرند با این حال هر تصمیمی باید با رضایت طرفین همراه باشد و نظرات طرف مقابل را مورد توجه قرار دهد.

به عنوان مثال، شما پیشنهاد تفریح در محل کار خود را دارید و این کار مستلزم آن است که چندین روز در هفته از خانه دور باشید؛ بنابراین شما باید با در نظر گرفتن آنچه که طرف مقابل در این باره فکر می‌کند تصمیم بگیرید.

۷- به عواطف شما احترام می‌گذارد

احترام به شخصیت عاطفی فرد در یک رابطه ستونی است که به هیچ شکلی نباید به آن آسیب زد. بنابراین، شما باید برای احساس همسران ارزش قائل شوید تا بدانید آیا او نیز واقعاً به شما اهمیت می‌دهد یا نه.

احترام به عواطف و احساسات یکدیگر امنیت ایجاد می‌کند، عزت نفس را تقویت می‌کند و محبت را ریشه دار می‌سازد.

۸- به تمام چیزهای مربوط به شما توجه و علاقه دارد

عشق توجه و علاقه است. با این حال، این علاقه تنها معطوف به این نیست که آیا شریک زندگی شما روز بدی داشته‌است یا نه. این علاقه و توجه بر تمام جزئیات روز شما تمرکز دارد: این که آیا خوب خوابیده‌اید؟ آیا از کتابی که شروع به خواندن آن کردید لذت می‌برید؛ یا این که اگر رنگ و رویتان پریده مربوط به کدام نگرانی شماست. شریکی که به شما اهمیت می‌دهد به پیش پا افتاده‌ترین مسائل شما هم توجه دارد و برایش مهم است.

۹- شما برایش اولویت دارید

دوست داشتن، اولویت دادن به چیزی است که بیش از همه دوست دارید. به همین دلیل مهم است که در زندگی روزانه این اولویت داشتن را درک کنیم و ببینیم. توجه داشته باشید که این به معنای وسواس کورکورانه و حتی خطرناکی نیست که در آن فرد به همه چیز خود بی توجهی می‌شود تا بر یک مورد متمرکز باشد. این اولویتی واقع بینانه است.

این کار عمدتاً به این معنی است که دیگری شما را به حساب می‌آورد و تحت هر شرایطی شما بر خیلی چیزها اولویت دارید. این بدون شک پیوند محکمی ایجاد می‌کند که از طریق آن اعتماد و امنیت در زندگی جریان می‌یابد و این اجازه می‌دهد که زندگی شما در شادی و تعادل پیشرفت کند.

نکته آخر این با در نظر گرفتن این ابعاد خودتان را درگیر این فکر نکنید که شریک زندگی‌تان چقدر به شما اهمیت می‌دهد، در عوض به سادگی ارزیابی کنید که شما واقعاً چقدر به او اهمیت می‌دهید.

منبع: فرارو