

۷ راه طلایی برای بهتر برقرار کردن ارتباط با همسر

عدم برقراری ارتباط موثر با همسر مشکلات زندگی زناشویی را بدتر می‌کنند و اگر مهارت ارتباط موثر با همسر خود را تقویت نکنید، نمی‌توانید تجربه دستیابی به یک ازدواج موفق، سالم و پایدار را داشته باشید و در برابر مشکلات زندگی مشترک مجبور به تسلیم می‌شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای بهتر شدن رابطه با همسران هر روز با یکدیگر گفتگو کنید و از احساسات خود به یکدیگر بگویید همچنین مراقب لحن و صدای خود باشید.

کلیدهای طلایی برای بهتر شدن رابطه با همسر

اگر می‌خواهید که در رابطه تان بهتر ارتباط برقرار کنید، یاد بگیرید احساساتی که سعی در مخفی کردنشان دارید را بروز دهید، شما باید به شریک زندگی خود اعتماد کنید. مردم اغلب برقراری ارتباط خوب را با ارتباط برقرار کردن اشتباه می‌گیرند قطعاً برقراری ارتباط با شریکتان بسیار مهم است.

اما این تنها راه برای بیان احساسات و نزدیک‌تر شدن نیست برای ساختن پایه‌های یک رابطه موفق، شما به صادق و مهربان بودن با یکدیگر نیاز خواهید داشت، اشتباهات یکدیگر را بپذیرید و بهتر ارتباط برقرار کنید. خواندن این بخش را ادامه دهید تا متوجه شوید چگونه اینکار را انجام دهید.

برخی زوجها در زندگی مشترک، درشرایطی به سر می‌برند که واقعا خوشحال نیستند. آن‌ها همسرشان را دوست دارند و هرگز حاضر نیستند او را ترک کنند؛ اما با وجود این رابطه شان پر از بحث، درگیری و پشیمانی است. گاهی اوقات احساس می‌کنند همسرشان به آن‌ها احترام نمی‌گذارد در حالی که می‌دانند دوستشان دارد و این باعث می‌شود هر دو طرف احساس سردرگمی، ناامیدی و ناراحتی داشته باشند.

۱. واقعی باشید و اسرار را حفظ نکنید:

همیشه در رابطه، رازهایی وجود دارد، این لطف شماس است که آن‌ها را مانند یک سوپرایز برای شریکتان فاش کنید و یا یک مسئله حساس که هنوز برای بیان و فاش کردن آن آماده نیستید. این قابل درک است. سوپرایز چاشنی رابطه شماس است.

هرچند که اگر شما برقراری ارتباط بهتر در رابطه اتان را می‌خواهید، اسراری که مربوط به گذشته تان است را نگه ندارید. اگر شما در گذشته دچار آسیب و یا شرایطی شده اید که دشوار است در مورد آن صحبت کنید، بگذارید زمان بگذرد، اما به خاطر داشته باشید که باید برخی موارد آن را با شریکتان به اشتراک بزارید.

مهم‌ترین چیز این است که شریک شما بداند که صحبت کردن در مورد آن موضوع برایتان در آن لحظه مهم است این طبیعی است که شریکتان سوال‌هایی بپرسد، پس خودتان را برای آن‌ها آماده کنید. ممکن است او تنها در مورد چیزی که به شما گذشته و چه تاثیری بر روی زندگی الان شما داشته است، نگران باشد.

۲. مراقب لحن صدای خود باشید:

بسیاری از بحث و دعوها به دلیل این نیست که چه چیزی گفته میشود، بلکه به این دلیل است که چگونه گفته میشود: لحن و تن صدای مورد استفاده؛ اگر می‌خواهید ارتباط بهتری داشته باشید، نیاز دارید که به چگونگی بیان مسائل توجه کنید، بالا بردن تن صدایتان در خیلی از موارد غیر ضروری است.

شما ممکن است این کار را فقط برای شنیده شدن انجام دهید، اما در نظر داشته باشید که شریک شما ممکن است چگونه برداشت کند بعد از همه این‌ها زمانی که شما صدایتان را بالا می‌برید، اساساً به این معنی است که چیزی که شریک زندگیتان می‌گوید برایتان اهمیتی ندارد.

۳. مراقب باشید که در پیام‌های متنی، چگونه منظورتان را بیان میکنید:

یکی از حوضه‌هایی که باید به آن توجه کنید، اگر می‌خواهید ارتباط خوبی با شریکتان داشته باشید، پیام کوتاه است. شما و شریک زندگیتان احتمالاً از طریق پیامک و دیگر پیام رسان‌ها در طول روز با یکدیگر ارتباط برقرار میکنید، تا تجربیات خود را به اشتراک بگذارید و هرزمانی که وقت دارید با یکدیگر چت میکنید، با این حال مراقب باشید که چگونه این کار را انجام میدهید.

این کار مانند توجه به تن صداست، پیام متنی میتواند با مبارزه به پایان برسد، اگر درست منتقل نشود. راه حل این است که قبل از اینکه دکمه ارسال را لمس کنید، به آن فکر کنید و اجازه ندهید که تصور غلطی ایجاد کند.

۴. درباره مسائل صحبت کنید و سعی کنید که ببخشید:

زمانی که شریک شما اشتباهی مرتکب میشود، سعی کنید در مورد آن صحبت کنید، تا او را درک کنید و ببخشید، کار ساده‌ای به نظر میرسد، اما این طور نیست، زیرا مایل بودن به بخشیدن شریکتان، به معنی تمایل به بهبود رابطه است در اینجا باید دقیقا مشخص کنید که هر شخص اشتباه میکند.

هنگامی که شما قبول دارید که مرتکب اشتباهی شده اید، برای پیدا کردن راه حلی برای جلوگیری از پیش آمدن دوباره آن، با بکدیگر گفتگو کنید.

۵. به خودتان اجازه دهید که آسیب پذیر باشید:

یک راه موثر برای برقراری ارتباط بهتر در رابطه شما این است که، کمی به خودتان اجازه دهید که آسیب پذیر باشید مخصوصا زمانی که به خودتان اجازه می‌دهید احساساتی که آن‌ها را پنهان میکردید را بیان کنید.

هیچکس دوست ندارد این کار را انجام دهد، مردم می‌ترسند که احساس ترس، ناامیدی و زخم‌هایشان را فاش کنند و ضعیف به نظر برسند با این حال اگر شما نمیتوانید در برابر شریک زندگیتان آسیب پذیر باشید و انتظار حمایت از طرف مقابلتان دارید، برای چه کسی این کارها را باید انجام دهید؟.

اگر شما کسی را دوست دارید و میخواهید بهترین سال‌های عمرتان را در کنار یکدیگر داشته باشید، باید به او اجازه بدهید که قسمت‌های تاریک و پنهان شخصیت شما را ببیند.

۶. با ارتباط فیزیکی به یکدیگر نزدیک شوید:

اگر شریک شما برای بیان آنچه که اتفاق افتاده است مشکل زیادی دارد، شاید کلمات کافی نباشند در چنین شرایطی، با بغل کردن به آن‌ها نزدیک شوید تا نشان دهید که کنارشان هستید، به آن‌ها گوش می‌دهید و آن‌ها را درک میکنید.

گاهی اوقات ساده‌ترین راه برقراری ارتباط در رابطه تان، گوش دادن و آرام بودن است حتی اگر شما نمیتوانید کاری برای شریکتان انجام دهید، او را ببوسید، این کار به او احساس بهتری را منتقل میکند.

۷. چیزی را که هنوز رخ نداده را تصور نکنید:

تصور نکنید که میدانید شریک زندگیتان چه میخواهد بگوید و یا چه کاری میخواهد انجام دهد. زمانی که به شما چیزی اعطا میشود آن را در یک جعبه قرار داده و در آن را ببندید و از آن در هر فرصتی برای سوپرایز کردن خود استفاده کنید.

علاوه بر این بسیاری از تصورات شما بر طبق انتظاراتتان است، اگر دچار این چالش شدید، رابطه تان و ذهن شریکتان را خراب میکنید؛ اگر شریک شما به طور مداوم کاری را به روش خاصی انجام داده است، به او فرصت دهید که تغییر کند.

منبع: تابناک