

نشانه‌هایی که می‌گوید رابطه عاطفی شما دوام خواهد آورد یا خیر

هر رابطه عاطفی ای با ریسک همراه است و همه ی ما دل مان می خواهد که از همان ابتدا بدانیم که رابطه ی ما تا چه حد مستحکم و شاد خواهد بود. اما پیش بینی این امر در مراحل ابتدایی رابطه ممکن نیست. با این حال، نشانه های زیادی هست که معلوم می کنند رابطه ای پایدار و بادوام خواهد بود یا نه.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه با این نشانه ها آشنا خواهیم شد.

۱- نحوه ی رفتار در موقعیت های اضطراب آور

ما گاهی با موقعیت هایی رو به رو می شویم که ما را با مشکلات غیرمنتظره ای مواجه می سازند. می تواند چیزی کوچک و بی اهمیت و یا اتفاقی بزرگ و مهم باشد که به واکنش فوری نیاز دارد. در بسیاری از این موقعیت ها، مهم است که شما و شریک عاطفی تان مکمل یکدیگر باشید.

این کار کمک می کند هر دو از انجام کارهای نسنجیده و همینطور داشتن واکنش بیش از حد گند خودداری کنید. برای مثال، اگر شما از آن دست افرادی باشید که در موقعیت های اضطراب آور رفتارهای آنی و انفجاری دارند، رفتار آرام و متعادل شریک عاطفی تان کمک می کند بتواند به جای نتیجه گیری های عجولانه و نادرست و مغلوب احساسات خود شدن، تصمیم گیری مناسبی داشته باشید.

۲- طرز فکر

شما و شریک عاطفی تان هر دو افرادی بزرگسال و خودکفا هستند که هر یک عقاید، ترجیحات و طرز فکر مخصوص به خود را دارید. این طرز فکر می تواند مشابه یا کاملاً متفاوت باشد. بسیار مهم است که درک کنید افکار و احساسات شریک عاطفی تان عیناً مانند شما نیست.

هرگز به جای هر دویتان تصمیم نگیری و طوری وانمود نکنید که می توانید ذهن شریک عاطفی تان را به راحتی بخوانید. این تصور اشتباه است. سؤال پرسیدن و جواب گرفتن برای داشتن یک رابطه عاطفی پایدار و سالم کلیدی است.

۳- خواسته ها

این نکته در ادامه ی مورد قبلی است. انتظار نداشته باشید که شریک عاطفی تان بتواند افکار شما را بخواند. راحت و صادقانه با شریک عاطفی تان صحبت کنید و احساسات و نگرانی هایتان را با او در میان بگذارید.

برای مثال، اگر دل تان می خواهد او را در آغوش بگیرید، به جای آنکه منتظر بمانید تا خودش حدس بزند که شما چه می خواهید، به او بگویید. اما به خاطر داشته باشید که شما تنها مسئول ابراز خواسته های خودتان هستید. شریک عاطفی تان هم باید با در نظر گرفتن خواسته های خود به همین شکل عمل کند.

۴- فضای شخصی

اگر همیشه با یکدیگر وقت بگذرانید، بالاخره همه ی فعالیت های مشترک تان تبدیل به روتینی تکراری خواهد شد و شریک عاطفی تان هم بخشی از این روتین تکراری می شود.

به همین دلیل، باید یکدیگر را به داشتن سرگرمی هایی برای خود تشویق کنید. یک تا دو روز در هفته را به انجام کاری جالب و غیرمعمول با یکدیگر اختصاص دهید. دانشمندان می گوید لحظات شادی که شما و شریک عاطفی تان با یکدیگر می سازید، به مستحکم شدن رابطه کمک می کنند.

۵- برنامه هایتان برای زندگی

لزومی ندارد اهداف، آرزوها و خواسته های شما و شریک عاطفی تان در زندگی عیناً مانند یکدیگر باشد. با این حال، خوب می شود اگر تعریف و درک شریک عاطفی تان از موفقیت تا حدی شبیه به مال شما باشد.

اگر قصد داشته باشید تا ۴۰ سالگی روی پیشرفت شغلی تان تمرکز کنید، اما شریک عاطفی تان آرزو داشته باشد که هر چه زودتر صاحب ۳ فرزند شود،

بدیهی است که با یکدیگر جر و بحث های زیادی در زندگی مشترک تان خواهید داشت. به همین دلیل، باید هر چه زودتر درباره ی اولویت های زندگی تان با یکدیگر صحبت کنید.

۶- رابطه با دوستان

دوستان یک فرد بخش مهمی از زندگی او هستند و دوری کردن از آن ها به معنای از دست چیزی مهم و اساسی است. به همین دلیل، بسیار مهم است که شریک عاطفی ای داشته باشید که با دوستان شما همواره با احترام رفتار کند، حتی اگر چندان از آن ها خوشش نیاید.

این رفتار پختگی شریک عاطفی تان و اهمیت داشتن شما برای او را نشان می دهد.

۷- رابطه با خانواده

خانواده ی شما احتمالاً در مقایسه با دوستان تان، جایگاه مهم تری در زندگی تان دارند. به همین دلیل داشتن رابطه ای خوب با خانواده ی شریک عاطفی خود نقشی کلیدی در رابطه ی شما و شریک عاطفی تان دارد.

اگر دائماً با والدین شریک عاطفی تان در کشمکش باشید، این امر منجر به درگیری میان شما و شریک عاطفی تان هم خواهد شد.

۸- دعوای سالم

دعوای سالم می توانند بخشی از یک رابطه عاطفی سالم باشند. اگر با کسی در رابطه عاشقانه باشید و تصمیم بگیرید که هرگز با یکدیگر دعوا نکنید، احتمالاً با اولین مشاجره، رابطه ی شما به جدایی خواهد کشید.

به جای این کار، سعی کنید روش هایی را که به حل اختلافات کمک می کنند یاد بگیرید و درباره ی آن ها با شریک عاطفی تان صحبت کنید.

۹- خوشحالی از موفقیت یکدیگر

هیچ چیزی بدتر از زندگی با کسی نیست که دستاوردهای شما را کوچک جلوه می دهد و هیچ اهمیتی برای موفقیت شما قائل نیست.

در یک رابطه شاد و متعادل، شرکای عاطفی از موفقیت یکدیگر خوشحال می شوند و الهام بخش همدیگر برای دستیابی به اهداف تازه می شوند.

۱۰- سازش

اگر در چیزهای کوچک به خاطر شریک عاطفی تان کوتاه نیایید (و همینطور عکس آن)، اختلافات ناسالم بیشتری در انتظارتان خواهد بود که ممکن است منجر به جدایی شوند.