

امتراهم در روابط زناشویی چه قدر مورد اهمیت است؟

امتراهم در روابط زناشویی از مهم‌ترین اصل در هر رابطه است متی بسیاری معتقدند امترهم بسیار مهم‌تر از عشق و دوست داشتن است. ابراز عشق و دوست داشتن زمانی ارزشمند می‌شود که توأم با امترهم طرفین باشد. شما تصور کنید دو نفر همدیگر را بسیار دوست دارند اما مداهم به یکدیگر بی‌امترامی می‌کنند، زمانی که به آن‌ها نگاه می‌کنید احساس می‌کنید رابطه‌ی آن‌ها نه‌تنها زیبا و جذاب نیست بلکه نشان نمی‌دهد که در آینده موفق و پایدار نیز بماند، اما وقتی زوجی را می‌بینید که از پاشنی اثربخش امترهم نیز در زندگی فود استفاده می‌کنند و اجازه مذف آن را به فود نمی‌دهند، پیش فودتان می‌گویید ((چه قدر زوج قابل‌امترهم، جذاب و دوست‌داشتنی هستند، متمماً زندگی موفق فوهند داشت.)) تفاوت این روابط زناشویی باهم دقیقاً بر استفاده و رعایت یکی از اصلی‌ترین اصل‌ها، در قانون روابط است. برای داشتن یک رابطه عاطفی بلندمدت، شما باید امترهم میان فود و شریک زندگی‌تان را نگه دارید. در حقیقت همان‌طور که گفتیم، امترهم یکی از مهم‌ترین عواملی است که استمکام یک رابطه را حفظ می‌کند. اگر شما از طرف مقابلتان انتظار دارید که به شما امترهم بگذارد، شما نیز باید امترهم او را نگه دارید. اما نگه‌داشتن امترهم به این سادگی‌ها هم نیست. اگر دوست دارید بدانید که امترهم چگونه میانتان شکل می‌گیرد، در ادامه مقاله با ما همراه باشید.

امتراهم و معنای آن در روابط زناشویی

امتراهم یعنی ادب، حفظ حرمت‌ها، ارزشمند بودن، شناخت شایستگی‌ها و مقومقوق یک انسان را به رسمیت شناختن. یعنی توجه کردن، گوش‌کردن، ارزش قائل شدن برای فردی که در کنار توست و به تو برای یک‌عمر در کنار تو بود به گفته است. همسر واقعی کسی است که هم دوستت دارد و هم در تمامی لمظات و موقعیت‌های زندگی برایت امترهم و ارزش قائل است. اگر توجه کنیم می‌بینیم تنها مؤلفه‌ای که باعث پایداری روابط زندگی عاشقانه می‌شود عشق است اما آیا عشق به‌تنهایی کافی است؟ عشق بدون عزت و امترهم سست و متزلزل است. امترهم جزء مصالح ساختمان است که فانه را در برابر سفتی‌ها و ناآرامی‌های زندگی، غم‌ها و طوفان‌ها در امان نگه می‌دارد.

امتراهم متقابل یعنی چه؟

امتراهم متقابل شامل حفظ مقوق انسانی دو طرف است؛ یعنی در رابطه امنیت جانی و فیزیکی، جنسی و عاطفی هر دو طرف حفظ می‌شود. بخش دیگر و مهم این امترهم که بسیار اهمیت دارد، این است که طرف مقابل را دقیقاً همان گونه که هست، بپذیریم و یک‌عمر با بی‌امترامی کامل درصدد تغییر او به شکلی که دلمان می‌فوهد، نباشیم. این

مشکل در روابط زناشویی زیاد پیش می‌آید و فیلی از فانه‌ها و آقایان با هم ازدواج می‌کنند با این امید که از فردای ازدواج بتوانند طرف مقابل را تخریب دهند و او را به شکلی که دلشان می‌خواهد، درآورند که البته این موضوع فود یک بخت مجزاست و ان‌شاءالله در آینده به آن فوایم پرداخت.

عواقب بی‌امترامی در روابط زناشویی

کوچک‌ترین بی‌امترامی باعث رابطه برد - بافت، تعارض منافع، روابط متزلزل، فودبینی، غرور نفس موقتی، عذاب وجدان و دل‌نگرانی در زندگی زناشویی می‌شود. زن و شوهرهایی که در گفت‌وگوها به هم امترام نمی‌گذارند معمولاً دپار تعارضات زیادی در منافع فود می‌شوند، پرا که هیچ یک از آن‌ها در زمان بخت در فصوص یک موضوع، به‌رامتی قانع نمی‌شوند و هر دو می‌خواهند به یکدیگر نشان دهند که درست‌تر فکر می‌کنند و تمایل دارند که در این مبارزه دونفره از لذت برنده شدن بهره‌مند شوند تا به وضعیت «من برنده و تو بازنده» برسند. زوچینی که به یکدیگر امترام نمی‌گذارند، حاضر نیستند بپذیرند که فودشان هم ممکن است اشتباه کند و همیشه اصرار دارند تا ثابت کنند به‌شدت زیرک و ارزشمند هستند، از این‌رو اگر بازنده شوند اساس بی‌کفایتی می‌کنند و به‌سرعت از فود پرفاشگری نشان می‌دهند. یکی از نتایج چنین تفکری، اضطراب دائم است و در حقیقت هیچ زمانی برد واقعی برای هیچ یک از آن‌ها به وجود نمی‌آید و متی اگر طرف مقابل هم در بخت و مشاجرات کوتاه بیاید به عذاب وجدان و دل‌نگرانی منتهی می‌شود.

نتایج امترام طرفین

یکی از عواملی که باعث می‌شود که زن و شوهر بیشتر از پیش به هم علاقه‌مند شوند امترام به یکدیگر است. امترام متقابل در روابط زناشویی باعث مفظ رابطه و صمیمیت می‌شود. کسانی که می‌دانند چگونه به دیگران امترام بگذارند، قطعاً یاد گرفته‌اند که چگونه به فودشان امترام بگذارند. افرادی که برای دیگران ارزش قائل‌اند می‌دانند که افراد دیگر نیز سزاوار شایستگی و امترام‌اند. زن و شوهری که در فانه به هم امترام می‌گذارند هیچ‌وقت به هم ناسزا نمی‌گویند. مرد وقتی که از سرکار برمی‌گردد در کارهای فانه به او کمک می‌کند. زن هم سعی می‌کند آرامش بیشتری برای همسر و فرزندانش ایجاد کند. این زن و شوهر با امترام گذاشتن به یکدیگر هم رفاقت و صمیمتشان را به هم نشان می‌دهند و هم سازنده‌ی یک سافتمان مکم، پایدار و سرشار از عشق می‌شوند.

امترام یک مهارت است

امترام یک مهارت است که همه باید آن را یاد بگیرند ارتباط زن و شوهر بر اساس عزت و اعتماد شکل می‌گیرد و عشق مموصول امترام آنها فواید بود. در ضمن امترام باعث نفس رابطه مستقیم دارد افرادی که عزت نفس قوی دارند هم برای فود و هم برای طرف مقابلشان بسیار عزت و ارزش قائل‌اند.

امتراهم در روابط زناشویی چگونه شکل می‌گیرد؟

امتراهم فودش به وجود نمی‌آید بلکه باید آن را به دست آورد. باید رفتار درست داشته باشیم تا دیگران هم با ما رفتار مناسبی داشته و به ما امترام بگذارند مواردی که در زیر مطرح می‌کنیم مواردی هستند که به تقویت امترام در روابط زناشویی کمک‌کننده هستند

برای شریک زندگی‌تان گوش شنوا باشید

یکی از ساده‌ترین کارهایی که برای حفظ امترام می‌توانید انجام دهید، داشتن دو گوش شنواست. زمانی که شریک زندگی‌تان دلش از جایی پر است یا دوست دارد ماجراهایی را که برایش اتفاق افتاده با جزئیات برایتان بازگو کند، سعی کنید به او نشان دهید که شنیدن آنها برایتان جذابیت دارد. تماس چشمی در این شرایط نیز می‌تواند ارتباطتان را مؤثرتر سازد؛ بنابراین کارهایتان را کنار بگذارید و به حرف‌های او با دقت گوش دهید. وقتی که با همسرتان هم کلام می‌شوید از گوشه‌های همراه فود استفاده نکنید، مؤدبانه به حرف‌هایش گوش کنید این موضوع باعث ارتباط بیشتر، مؤثرتر و ارزش بیشتر خواهد شد.

در همه حال مهربان و مؤدب باشید

وقتی به منزل می‌روید با همسر و فرزندان حتی اگر روز بدی را داشته‌اید مؤدب و مهربان باشید. باید یاد بگیرید که همیشه درست رفتار کنید.

استرس و فشم نداشته باشید

استرس باعث هیجان شده و باعث پایین آمدن سیستم ایمنی بدن شما می‌شود. عصبانیت و فشم‌گین شدن هم باعث صدمه زدن به شما می‌شود و ارزش شما را کم می‌کند. مهارت‌های کنترل فشم را یاد بگیرید کینه و دشمنی را فراموش کرده و همسرتان را اگر اشتباهی از نظر شما مرتکب شده است ببخشید. این را بدانید که همه انسان‌ها کامل نیستند.

به نیازهای او اهمیت دهید

یک رابطه عاطفی نیاز به مشارکت دارد. همان‌طور که شما انتظار دارید که شریک زندگی‌تان به نیازهای شما اهمیت دهد، شما نیز باید خواسته‌های او در اولویت بگذارید. اگر شما فودخواه باشید، طرف مقابلتان مس‌ب‌ارزشی خواهد کرد و همین موضوع به‌مرورزمان روی رابطه و امترامی که میانتان برقرار است، تأثیر منفی خواهد گذاشت.

به او فضا دهید

مهم نیست که شما مجرد هستید یا متأهل، همه ما، حتی زمانی که در رابطه‌ای عاطفی به سر می‌بریم، نیاز به فضایی شفصی داریم. شما باید هرازگاهی به طرف مقابلتان فضا دهید تا هر کاری که دلش می‌خواهد را انجام دهد. او می‌تواند در این زمان فعالیت‌های موردعلاقه خود را انجام دهد یا این که در تنهایی بنشیند و فکر کند. بودن در رابطه عاطفی بدین معنی نیست که شما ۲۴ ساعت خود را در کنار شریک زندگی‌تان بگذرانید. اگر شما به شریک زندگی‌تان فضا دهید، هیچگاه از او جمله «تن‌هایم بگذار» را نخواهید شنید.

به «نه‌های او امتراهم بگذارید

اگر از شریک زندگی‌تان درخواستی کردید و او در جواب شما «نه» آورد، دیگر اصرار نکنید. بدانید که او برای این جواب دلالی دارد که بهتر است به آنها امتراهم بگذارید. این که شما به مرزها و درک شریک زندگی‌تان در روابط زناشویی خود امتراهم بگذارید، برای او نیز ارزشمند خواهد بود.

نگرانی‌هایتان را به او بگویید نه به دیگران

این که شما نگرانی‌هایتان را به جای این که به دوستان و اطرافیان‌تان بگویید، مستقیم با شریک زندگی‌تان در میان می‌گذارید، بدین معنی است که شما برای او امتراهم قائلید. اگر شما این امتراهم را برای او قائل شوید، او نیز متقابلاً به شما اعتماد کرده و مرف‌هایش را قبل از هرکسی، با شما در میان می‌گذارد.

و در نهایت اگر زوجین با رعایت و مفظ امتراهم کامل به طرف مقابل خود مق‌فط کردن به دیگری را دهند و فواسته‌های خود را نیز مورد بازبینی قرار دهند، قطعاً در رابطه زناشویی خود احساس رضایت کامل و سازگاری بیشتری خواهند داشت.

در این مقاله به توضیح بسیار مختصری از دریای بی‌کران [مشاوره روان‌شناسی](#) و موضوع امتراهم در روابط زناشویی پرداختیم ان‌شاءالله که، به پیشمان و قلب شما بزرگواران فوش درفشیده و جذاب بوده باشد. مرکز مشاوره (از ماندگار با همکاری مشاوران روان‌شناس متفصص خود می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها و مشکلات روان‌شناسی مفصصاً در زمینه مشکلات زوجین راهنمایی کند.