

## رابطه سالم و اصول مهم و اولیه آن

همه انسان ها نیازمند برقراری ارتباط با دیگران هستند. زیرا انسان ذاتا موجودی اجتماعیست و از برقراری ارتباط با دیگران لذت می برد. البته که این ارتباط باید ارتباطی باشد که نه تنها به روح و جسم او آسیب نزند بلکه به رشد و تعالی او نیز کمک کند. به همین دلیل اهمیت روابط در علم روانشناسی بسیار است و روان شناسان اصولی را در شناخت بهبود و ارائه راه کارهای موثر در ایجاد یک رابطه سالم ارائه می کنند. مدیریت روابطی که به موقع کنترل نشده اند یکی از دشوارترین کارهاست. تشخیص شکل گیری و حرکت رابطه در جهت مناسب نیز بسیار مهم است. برای آشنایی و شناخت این اصول تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

### اصول داشتن یک رابطه سالم و آرامش بخش چیست؟

1. از اصلی ترین ویژگی های یک ارتباط سالم **اعتماد طرفین** به یکدیگر است. رابطه ای که پایه های خود را بر روی آجرهای اعتماد چیده باشد در برابر طوفان های سخت و ویرانگر نیز سالم و مستحکم خواهد ماند. عدم اعتماد در رابطه نیز سبب ایجاد اضطراب، استرس و یک دلشوره دائمی خواهد شد که آرامش را از زندگی می برد و اولین قدم ها را برای ویران شدن رابطه بر می دارد. بنابراین، از ارکان و اصول مهم یک رابطه سالم اعتماد است که، مهمترین عامل پیدایش آن صداقت می باشد.
2. یکی دیگر از اصول رابطه سالم، **احترام طرفین** به یکدیگر است. عدم وجود احترام در یک رابطه، طرفین رابطه را نسبت به یکدیگر سرد می کند و باعث بروز رفتارهای نادرستی می شود که رابطه را کم کم سست و لغزنده میکند. از نظر بسیاری از روانشناسان، احترام در یک رابطه، حتی نیز گاهی بسیار مهمتر از عشق است. احترام یک نیروی حیاتی ست که به رابطه جان می بخشد.
3. پیدایش یک رابطه سالم نیازمند یک **صبوری** و شکیبایی ست. طبیعتا، هیچ کس نمی تواند همیشه صبور باشد، این بخشی از انسان بودن است. اما کسانی که در یک رابطه مهم هستند برای صبرخود مرزی را تعیین می کنند و این مرز بسیار مهم است و این اهمیت از آنجایی نشات می گیرد که انسان ها در طول زندگی خود ساعت ها و روزهایی را پشت سر میگذارند که ممکن است حالشان خوب نباشد، در این زمان ها همراه ما با صبوری در کنار ما می ماند و ما را به آرامش دعوت می کند. صبر و گذشت در رابطه از اصول یک رابطه سالم است.

**4. ابراز علاقه و توجه** در یک رابطه، به آن رابطه طراوت می بخشد. همه ما میدانیم که عشق باید بخشی از یک رابطه سالم باتعهد و زیبا باشد. ابراز علاقه به صورت ها و شکل های مختلفی منتقل می شود؛ درک کردن\_گذشت\_ابراز علاقه زبانی\_نشانه های کوچک فیزیکی مانند بغل کردن، بوسیدن و نوازش باعث میشود، طرف مقابل، احساس امنیت و راحتی کند. البته توجه فیزیکی در رابطه حد و اندازه معینی دارد و افراط در آن نیز صحیح نمی باشد، اما باید به میزانی باشد که نیاز هر دو طرف برآورده شود. و در پایان، بودن در یک رابطه سالم به این معناست که واقعا به یکدیگر علاقه مندید و به این دلیل در کنار یکدیگر هستید نه از سر اجبار یا عذاب وجدان.

**5. و مورد دیگر در یک رابطه سالم قدردانی از یکدیگر است.** انتقال حس قدردانی نسبت به طرف مقابل، نشان دهنده درک ما از اوست و یک انگیزه قلبی برای تلاش او در هرچه بهتر کردن این رابطه است و در مقابل عدم قدردانی و توجه به او باعث ایجاد یک بی انگیزگی و سردی در رابطه می شود که مخرب و مضر می باشد.

**6. از ارکان مهم دیگر رابطه سالم میزان تعهد** در رابطه است. تعهد فقط به معنای همیشه درکنار یک نفر بودن نیست، بلکه به معنای احساس تعهد در برابر خواسته ها و نیازهای معقول طرف شما نیز می باشد. عدم پایداری در تعهد نیز، یکی از دلایل مهم در از بین رفتن اعتماد نیز می باشد.

**7. انعطاف پذیر باشید.** نباید انتظار داشته باشید طرف مقابل در تمام اخلاق ها، رفتارها، ایده ها، عقاید و سلايق به شما شبیه باشد. شاید تصمیم بگیری با عدم موافقت در برخی از عقاید مذهبی یا سیاسی رابطه را تمام کنید، اما خوب است بدانید پایان دادن رابطه عاطفی با چنین دلایل سطحی کار معقولی نیست. مگر اینکه این مسائل بسار حاد و غیرقابل حل باشند. البته در این شرایط نیز بهتر است از یک مشاور یا روان شناس کمک بگیرید و سعی کنید حتما حلش کنید و به شریکتان و علایق و ایده های متفاوتش احترام بگذارید. تا یک رابطه سالم و کاملی را تجربه کنید.

**8. یکدیگر را بشناسید.** در یک رابطه سالم، هرچه شناخت طرفین نسبت بهم بیشتر باشد، رابطه جذاب و زیباتر خواهد بود. زمانی که علایق خواسته ها و نیازهای طرف مقابل خود را بشناسید و برای برآورده کردن معقولانه ی آن ها تلاش کنید میتوانید یک رابطه جذاب و سالمی را بسازید که ،نشان دهنده شناخت کافی شما نسبت به شریک شماست. تصور کنید که میدانید همسر شما از فراموش کردن سالگرد ازدواج توسط شما، بسیار ناراحت می شود بنابراین تلاش می کنید به هر شکلی آن را به یاد داشته باشید. بنابراین، شناخت در پایداری و گرم بودن یک رابطه سالم بسیار موثر است.

**9. با هم صحبت کنید.** صحبت کردن و عدم خودخوری و درونگرایی در یک رابطه مهم، به افراد کمک می کند تا نسبت به یکدیگر آگاه باشند و بتوانند همدیگر را محترمانه نقد کرده و به یکدیگر راه حل بدهند. مهمترین اصل در گفت و گو این است: یکدیگر را تحقیر نکرده و از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. صحبت و گفت و گو زمینه ساز مهمترین نیاز یک رابطه، یعنی درک کردن می باشد.

**10. به حریم شخصی یکدیگر احترام بگذارید.** بعضی افراد، تصور می کنند وقتی وارد یک رابطه می شوند باید از تنهایی خود کاملاً دست بکشند و دیگر حریم شخصی برای خود نداشته باشند درحالی که این طور نیست و هر فردی در زندگی شخصی خود نیازمند یک حریم مخصوص به خود می باشد که گاهی در مواقع نیاز در آن به سر ببرد. مردان بیشتر از زنان خواستار این حریم هستند.

در این مقاله به 10 اصول مهم برای ایجاد یک رابطه سالم پرداختیم و اما شما عزیزان برای داشتن یک رابطه سالم، شناخت و بهبود هر یک از این اصول، از مشاوره روان شناسی مرکز راز ماندگار بهره ببرید.

روانه راز ماندگار