گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

چندعاملی که رابطه عاطفی شما را پایدار نگه می‌دارد



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

می‌گویند دلداری از دلبری سخت‌تر است و حقیقتا راست می‌گویند. اغلب ما فکر می‌کنیم پیدا کردن معشوق و شریک عاطفیِ مناسب، نهایتِ خوشبختی است. اما بیایید برای یک بار هم که شده این اشتباه رایج و تاریخی را فراموش کنیم. یافتن شریک عاطفی‌تان اتفاق خوشایندی است اما باید بدانید که تازه اول راهید. اگر راه‌های پایدار کردن رابطه را بدانید بالا و پایین‌های یک رابطه ی عاطفی برایتان غیرمنتظره و ناخوشایند نخواهد بود

نقشه‌هایی را که برای رابطه کشیده‌اید دور بریزید

به بیان بهتر، برای رابطه برنامه ریزی نکنید اگر این کار را بکنید، احتمال اینکه چیزها آن‌طور که انتظارش را داشتید پیش نرود زیاد است. با این کار، شما ناخواسته به رابطه‌ای که می‌توانسته خیلی خوب باشد پایان می‌دهید. برخی از بهترین روابط بین افراد، روابطی هستند که خودجوش و بی‌برنامه برقرار شوند. برای رابطه‌تان برنامه‌ریزی نکنید. بگذارید عشق، خودش درِ خانه‌ی شما را بزند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

گذشت داشته باشید

همه‌ی ما مرتکب اشتباهاتی می‌شویم. این واقعیت تلخ زندگی است. اگر . واقعا برای همسرتان ارزش قائل هستید باید او را به‌خاطر اشتباهاتی که مرتکب می‌شود ببخشید. کینه به دل داشتن از طرف مقابل، برای رابطه سم است و سمی بودن رابطه چیزی نیست که آن را پایدار نگه دارد کینه و کدورت ها را دور بریزید. و این افکار سمی را دور بریزید

پا به پای هم پیش بروید

تداوم رابطه‌ی عاشقانه، یک کار تیمی است. اگر می‌خواهید رابطه‌تان دوام بیاورد، نباید از طرف مقابل‌تان انتظار داشته باشید که همیشه برای ابراز احساسات پیش‌قدم شود. رابطه‌ی زن و مرد یک خیابان دوطرفه است و اگر فقط یک طرف بروید، به‌زودی به پایان آن خواهید رسید

اوقات زیادی را باهم سپری کنید

پیش از ازدواج و برای شناخت یکدیگر وقت زیادی را باهم بگذرانید. این‌گونه است که خواهید فهمید که طرف مقابل برای شما مناسب است یا نه. اوقات خود را محدود به کافی‌شاپ رفتن و گپ‌زدن‌های تکراری نکنید، بلکه طی این اوقات سعی کنید همدیگر را عمیقا بشناسید. شما با حرف زدن و برقراری رابطه‌ی صمیمانه است که همدیگر را خواهید شناخت. اگر نمی‌توانید این کار

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

را بکنید یا نمی‌توانید آن را بیاموزید، رابطه‌تان دوام نخواهد آورد

خود را با طرف مقابل وفق بدهید

نباید انتظار داشته باشید طرف مقابل در تمام ایده‌ها، عقاید و سلایق به شما شبیه باشد. شاید در برخی از عقاید مذهبی یا سیاسی با او موافق نباشید و بخواهید رابطه را تمام کنید. اما پایان دادن رابطه عاطفی با چنین دلایلی کار معقولی نیست مگر اینکه اختلافات فرهنگی و مذهبی قابل حل کردن نباشند. البته این موضوع پیچیده است و اگر مشکل جدی و عمیق دارید از یک مشاور کاردان کمک بخواهید. اگر هم اختلافات سطحی و قابل حل هستند که اتفاقا موضوعی بسیار عادی در رابطه‌ی عاطفی است، حتما حلّش کنید و به شریک‌تان و علایقش احترام بگذارید

علایق خود را دنبال کنید

البته وجود شباهت‌ها در دو طرف به غنای زندگی و لذت بردن بیشتر از آن کمک می‌کند، اما واقعا اگر هر دو طرف علایق کاملا یکسانی داشته باشند، زندگی بسیار یکنواخت و کسل‌کننده نخواهد بود؟ لزومی ندارد در تک‌تک مسائل تفاهم و شباهت وجود داشته باشد. شما راجع‌به مسائلی با عشق خود حرف خواهید زد که او نمی‌دانسته و او هم مطالبی را با شما به‌اشتراک خواهد گذاشت که شاید تابه‌حال حتی به آنها فکر هم نکرده بودید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

باهم مسابقه نگذارید

زندگی زناشویی عرصه‌ی رقابت نیست. به همین دلیل لزومی به امتیاز گرفتن از طرف مقابل هم نیست. به بیان بهتر، اگر کار خوبی را در حق طرف مقابل انجام می‌دهید یا به هر نحوی به او کمک می‌کنید، لازم نیست شیپور دست‌تان بگیرید و هر جا که شد اعلام کنید من به فلانی کمک کردم و فلان کار را در حق او انجام دادم. همین مطلب برای زمانی که طرف مقابل اشتباهی مرتکب شده باشد یا از دست او عصبانی باشید هم صدق می‌کند. لزومی ندارد برای راحت کردن خود همه چیز را سر او خالی کنید. به‌احتمال زیاد این یکی از مهم‌ترین دلایل شکست روابط است. هیچ‌کس نمی‌خواهد در مسابقه‌ی زندگی بازنده باشد، به همین خاطر طرف مقابل را مقصر جلوه می‌دهد و از اینجاست که ورق برمی‌گردد و همه چیز رو به پایان می‌رود

شخصیت بهتری پیدا کنید

روی آن دسته از نقاط قوت شخصیتی خود کار کنید که شما را به فرد بهتری تبدیل می‌کنند. انجام این کار در یک رابطه آسان است، چراکه رابطه همیشه فرصت‌هایی برای تمرین نقاط قوت شخصیتی مثل وفاداری، مهربانی و اعتماد فراهم می‌آورد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مشوق همدیگر باشید

مطمئنا شما نمی‌خواهید کسی دست‌وبال‌تان را ببندد و از انجام بعضی از امور و رسیدن به رؤیاها منع‌تان کند. نه شما این را می‌خواهید و نه همسرتان. پس حتما همدیگر را در رسیدن به اهداف‌تان تشویق کنید

از هم انتقاد نکنید؛ به هم راه‌حل ارائه کنید

اگر در رابطه‌تان مشکلی ایجاد شد و همسرتان برای دریافت توصیه و راهنمایی نزد شما آمد، به او توصیه‌هایی برای حل مشکلش ارائه کنید. برای کاری که انجام داده و باعث بروز مشکل شده، او را مورد عتاب و خطاب قرار ندهید

از هم تعریف کنید

تعریف کردن از همدیگر کار ساده و مفیدی است. بااین‌کار به همسرتان نشان می‌دهید که واقعا برایش ارزش قائل هستید. از تغییرات ظاهری همسرتان به وجد بیایید و این شادی و توجه را به او نشان بدهید. طرز بیان احساسات در رابطه‌ی عاطفی واقعا مهم است. دستاوردهای شغلی یکدیگر را مایه‌ی افتخار خودتان بدانید و در حضور دیگران اعلام کنید که به همسرتان می‌بالید

به حریم شخصی هم احترام بگذارید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

گاهی به حریم شخصی همدیگر احترام بگذارید تا طعم تنهایی را بچشید. این گونه، هرکدام فردیت خود را حفظ خواهید کرد (و به تمرین خودآگاهی هم خواهید پرداخت) و دلتان اندکی برای همدیگر تنگ خواهد شد. یادتان باشد افراط نکنید و اصل بر این است که شریک زندگی‌تان حس تنهایی نکند

تشکر از همدیگر را فراموش نکنید

این یکی از قواعد طلایی رابطه‌های ماندگار است. «عزیزم دستت درد نکنه». چهار کلمه‌ی ساده می‌تواند معجزه کند. با این کلمات به او می‌فهمانید که برایش ارزش قائل هستید. آیا خود شما اگر حس کنید طرف مقابل برای زحمات‌تان ارزش قائل نیستید در رابطه با او می‌مانید؟

اشتباهات تان را بپذیرید

همه‌ی ما بارها برای‌مان پیش آمده که هر چقدر هم دوست داشته باشیم باز هم نمی‌توانیم خود را بی‌گناه جلوه دهیم. باید اشتباه خود را بپذیریم. باید غرورمان را لگدمال کنیم و به عشق زندگی‌مان بگوییم: «عزیزم تقصیر من بود. واقعا معذرت می‌خوام». اگر همسرتان هم واقعا برای‌تان ارزش قائل باشد، شما را خواهد بخشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

حرف دلتان را بزنید

اگر واقعا لازم باشد که در مورد چیزی با همسرتان حرف بزنید، حرف‌تان را نخورید و آن را با او در میان بگذارید. اگر آدم توداری هستید و حرف‌ها را درون خود می‌ریزید و آرزو دارید که همسرتان روزی شما را درک کند، باید بدانید لزوما این‌طور نیست و این کار ممکن است به‌ضررتان تمام شود



به نظر شما این راهکار ها تا چه اندازه موثر است؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR