

## برقراری رابطه پایدار عاطفی نیازمند چه مهارتهایی است/ زوجها چه زمانی دچار سوء تفاهم می شوند

برقراری رابطه پایدار و صحیح، نیازمند مهارت هایی است تا بتواند شما را در تغییرپذیری جهت برخورد با افراد و موقعیت ها توانمند ساخته و زندگی سعادتمندی برایتان به ارمغان آورد.



برقراری رابطه پایدار و صحیح، نیازمند مهارت هایی است تا بتواند شما را در تغییرپذیری جهت برخورد با افراد و موقعیت ها توانمند ساخته و زندگی سعادتمندی برایتان به ارمغان آورد.

به گزارش خبرگزاری مهر، روابط درست عاطفی، روابطی است که هر یک از طرفین یکدیگر را خوب می شناسند، نیازهای فردی و زوجی یکدیگر و مقصد گروهی خود را می دانند. هنر برقراری روابط خوب را آموخته اند و نیروی خود را در جهت ایجاد اصولی مشترک به کار می گیرند و به منظور دستیابی به اهداف، یکدیگر را حمایت می کنند.

روابط درست عاطفی به معنای بنا نهادن نقش ها و مسئولیت های توافق شده، روش های مقابله با تعارضات، برقراری روابط و انجام وظیفه نسبت به یکدیگر است. رسیدن به روابط درست و پایدار نیازمند "هوش عاطفی" است. این هوش به معنای اکتساب هوشی است تا خود و دیگران را بهتر بشناسیم.

برقراری و حفظ هر نوع رابطه ای به مهارت و تعهد نیاز دارد. در دنیایی که تغییرات به سرعت رخ می دهند و همواره با افراد جدیدی آشنا می شویم، لازم است در مهارت های اجتماعی توانمند بوده تا با برقراری رابطه مثبت، شاهد نتایج پر حاصلی باشیم. برخی تمایل دارند دیگران را صرفاً بر اساس عوامل ظاهری مورد ارزیابی و قضاوت قرار دهند.

متأسفانه، این عوامل اغلب نمی توانند نشانگر ویژگی های درونی فرد باشند. در زندگی روابط بسیاری چون رابطه شغلی، دوستی، خانوادگی و عاشقانه وجود دارد که می تواند کوتاه و یا طولانی مدت باشد و نیازمند تعهدی دو جانبه است.

به منظور برقراری رابطه ای موثر می توان از مهارت های اشاره شده در زیر بهره جست؛

مهارت اول؛ رسیدن به توافق همسطح با تعهد؛ سوء تفاهم زمانی به وجود می آید که افراد در روابط خود توافق همسطح با تعهد ندارند. این موضوع، در مورد روابط شغلی، دوستی و فردی نیز صادق است. در روابط فرد با دیگران فرضیات، انتظارات و خواسته ها با پویایی رابطه به هم آمیخته و معمولاً به تعارض می انجامد. در هر رابطه ای نکته بسیار مهم، تبیین موضوع و رسیدن به توافق همسطح با تعهد است. این موضوع، حد و حدود رابطه و وضعیت آن را مشخص می کند. با چنین رفتاری، افراد از جریحه دار کردن احساسات یکدیگر و بروز مسائل ناشی از سوء تفاهم در امان می مانند. نکته قابل توجه دیگری که لازم است افراد قبل از برقراری رابطه در مورد آن به توافق برسند، نقشی است که می خواهند ایفا کنند. در این جا، توافق به این معناست که ملاک داور و سنجش همه افراد یکسان است و این توافق، در هنگام بحث و گفتگو با یکدیگر مفید خواهد بود.

در روابطی که زوجها نسبت به تعهدات فردی خود توافقی ندارند هر کدام از دیگری می خواهد که خود را تغییر دهد بدون شك، چنین توقعی باعث ناخشنودی فرد مورد علاقه ما خواهد شد.

مهارت دوم؛ پذیرش مسئولیت آنچه را که قادر به تغییرش هستید؛ اغلب خودمان را درگیر کارهایی می کنیم که خارج از حیطه قدرت ماست و آرزو می کنیم که دیگران و یا موقعیت های زندگیمان هر چه بیشتر طبق میل ما تغییر یابند. یکی از چالشهای بزرگ ما، آگاهی از این موضوع است که آیا قابلیت تغییر پذیری یا تغییر دهی داریم یا خیر.

تلاش برای تغییر دادن دیگران مادامی که آنان مصمم به ادامه رویه خود هستند، کار دشواری است. در موارد زیر به مهارت نیاز داریم تا بتوانیم مسئولیت تغییر را بر عهده بگیریم؛ تغییر خود، ایجاد جوی با نتایج مثبت، پذیرش اطلاعات جدید و عقاید دیگران، حفظ نگرش خوش بینانه، آگاهی از احساسات دیگران، تلفیق موثر خواسته های خود با خواسته های دیگران جهت رسیدن به نتیجه مطلوب.

فرمول اصلی مسئولیت پذیری عبارت است از پرهیز از سرزنش، ناسازگاری، تنبلی و اتلاف وقت و از طرف دیگر رعایت نظم و انضباط، پشتکار و بهره گیری موثر از وقت و تلاشهای انجام شده تا کسب نتیجه مطلوب.

مهارت سوم؛ رابطه کامبخش زمانی بوجود می آید که در آن زوجها به رنجشهای گذشته و نیاز به کنترل یکدیگر و به هیجانات منفی خود نظیر خشم، ترس، گناه، حسادت، غم و دمدمی مزاج بودن خاتمه دهند. هر قدر در نحوه ابراز احساسات خود نسبت به دیگران ماهر باشیم به همان اندازه رابطه ما پیشرفت خواهد کرد.

مهارت چهارم؛ طبق مقتضیات رفتار کردن در برخی روابط، از دستور دادن و ارائه طریق کردن گریزی نیست در چنین مواقعی، همنوایی بهتر از اعتراض است و این به معنی انعطاف پذیری، صبوری و تمایل به شرکت در موقعیت دو سویه ای است که اگر قصد داشته باشیم بر رخدادها تسلط یابیم کار دشواری خواهد بود. در بعضی موارد عاقلانه این است که اقدامی نکنیم و قبل از این که با یک راه حل ضعیف پیش برویم، خوب فکر کنیم در هر رابطه ای فرصت شرکت دادن به دیگران باعث خواهد شد تا اطلاعات زیادی درباره آنها کسب کنیم و کمک می کند تا در مواقع بحرانی، رفتاری مناسبی داشته باشیم اینکه کی و چطور رفتار کنیم اساس همنوایی را تشکیل می دهد.

مهارت پنجم؛ انطباق پذیری با تغییر؛ تغییر می تواند چاشنی زندگی باشد تشخیص این که چه موقع رابطه نیازمند تغییر است، جرات می خواهد وقتی تصمیم به حفظ رابطه گرفته می شود. درک این که به هر حال، تغییرات باید صورت گیرد کار دشواری است مرحله آمادگی نحوه اعمال تغییر، فرآیند مهمی برای کسب تعادل در یک رابطه می باشد. و موارد زیر را شامل می شود؛

- درک موضوعات و ملاحظاتی که برای ایجاد تغییر لازمند.
- آگاهی نسبت به این که در ایجاد تغییر، چه شخصی بازنده و چه شخصی برنده خواهد بود و تلاش برای ایجاد موقعیت "برد برد"

- درک افراد درگیر در موضوع

- یافتن راه حل های احتمالی حل مشکل تا تلاش های صورت گرفته از رسیدن به هدف باز نمانند.

- کسب اطمینان از وجود خوش بینی لازم و سازگاری با واقعیت.

- بهره جویی از عقل و احساس در فرآیند اقدام به تغییر.

- آگاهی نسبت به این که هر تغییری می تواند با ترس و اضطراب همراه گردد.