

# داشتن رابطه خوب با شریک زندگی، ساختنی است نه تصادفی

1 اسفند 1403

بسیاری از روانشناسان معتقدند داشتن رابطه خوب با شریک زندگی، ساختنی است نه تصادفی و هر قدمی که برای رابطه بردارید می‌تواند بر دوام و عمق آن اثر بگذارد.

روانشناسی امروز (psychologytoday) در گزارشی به معرفی نظریه جان و جولی گاتمن به نام «خانه رابطه سالم» پرداخته که بر این باورند یک رابطه قوی بین زوجین از بسیاری جهات شبیه به یک خانه محکم و خوب ساخته شده است.

یکی از نخستین پیشنهادها برای ساخت چنین خانه‌ای داشتن یک «نقشه عشق» است. همان‌طور که از نامش پیدا است، نقشه عشق سیستم راهبری شما در یک رابطه زناشویی است. این نقشه جزئیات دقیق دنیای درونی شریک زندگی شما، شامل افکار، نظرها، احساسات و دیدگاه‌های او را به تصویر می‌کشد. در واقع، اساسی‌ترین گام برای ساختن یک رابطه طولانی شناخت عمیق و صمیمانه شریک زندگی‌تان است. این جزئیات هرچند پیش‌پاافتاده به نظر برسند اما برای سلامت رابطه و دوام پیوند ازدواج‌تان اهمیت دارند.

اگر شما یک نقشه عشق خوب دارید یا مایلید داشته باشید، باید بتوانید به این سه پرسش درباره شریک زندگی‌تان به راحتی پاسخ دهید.

## بهترین دوست شریک زندگی‌تان کیست و چرا؟

علاوه بر شما و اعضای خانواده، اولین کسی که شریک زندگی‌تان در مواجهه با یک خبر مهم - خواه خوب یا بد - با او تماس می‌گیرد، چه کسی است؟ چگونه با این شخص آشنا شده است و چرا این فرد جایگاه ویژه‌ای در زندگی او دارد؟

شاید این سوال، ساده به نظر برسد اما هرگز نباید نقشی را که بهترین دوست شریک زندگی‌تان در زندگی او (و همچنین در رابطه شما) ایفا می‌کند، دست‌کم بگیرید.

همه می‌دانند که دوستی‌ها در سلامت اجتماعی و عاطفی ما نقش مهمی دارند. با این حال، آنچه اغلب از آن غافل می‌شویم، تأثیری است که دوستی‌ها بر روابط دارند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد، دوستی‌ها و روابط نه‌تنها به‌طور مستقل با سلامت روان ما مرتبطند بلکه بر یکدیگر نیز تأثیر متقابل دارند. پژوهشگران به‌طور مشخص دریافته‌اند زمانی که افراد در رابطه خود دچار بحران می‌شوند، دوستانشان حکم یک تکیه‌گاه حیاتی را دارند. از سوی دیگر اگر فردی هم در رابطه عاطفی و هم در دوستی نزدیکی دچار مشکل شود، احتمال بروز علائم افسردگی در او به‌مراتب بیشتر خواهد بود.



بنابراین شناخت کسی که شریک زندگی‌تان در لحظات دشوار یا در اوج شادی به او پناه می‌برد، مانند نگاهی به دریچه قلب او است. وقتی جایگاه بهترین دوست او را بشناسید و به آن احترام بگذارید، در واقع یکی از مهم‌ترین بخش‌های سیستم حمایتی او را تایید کرده‌اید. علاوه بر این، شناخت بهترین دوست اطلاعات زیادی درباره شخصیت شریک زندگی‌تان ارائه می‌دهد زیرا نزدیک‌ترین دوست‌ها بازتابی از ارزش‌ها، اولویت‌ها و ویژگی‌هایی هستند که او در دیگران تحسین می‌کند.

### **شریک زندگی‌تان بعد از یک روز طولانی، چطور استراحت می‌کند؟**

به گزارش ایندیپندنت، روال معمول شریک زندگی‌تان برای استراحت پس از یک روز سخت کاری، چیست؟ آیا میان‌وعده خاصی می‌خورد یا دیدن فیلم و سریال و خواندن کتاب را ترجیح می‌دهد؟ آیا قبل از هر چیز نیاز دارد با شما درد دل کند یا در این مواقع ترجیح می‌دهد تنها باشد؟ همچنین مهم است بدانید که آیا گاهی آن‌قدر خسته و درهم‌شکسته می‌شود که از مراقبت از خود غافل بماند و شما چگونه می‌توانید به کاهش استرس او کمک کنید.

این سوال‌ها هم ممکن است ساده به نظر برسند اما پاسخ آنها حاوی اطلاعاتی ارزشمند است. مراقبت از خود نه‌تنها برای سلامت فردی ضروری است بلکه بر کیفیت روابط خانوادگی به ویژه رابطه با همسرمان نیز تاثیر شگفت‌انگیزی دارد. طبق مطالعه‌ای که در ژوئیه ۲۰۲۴ منتشر شد، مراقبت از خود به‌ویژه از طریق افزایش کیفیت رابطه، روابط را به‌طور قابل‌توجهی تقویت می‌کند.

پژوهشگران دریافته‌اند وقتی فردی از خود مراقبت می‌کند، توانایی او برای برقراری ارتباط محبت‌آمیز

افزایش می‌یابد. همچنین مشخص شد که مراقبت از خود به مدیریت سالم‌تر تعارض‌ها کمک می‌کند و تنش‌های خانوادگی را تا حد زیادی کاهش می‌دهد. بنابراین، شناخت نحوه استراحت و آرامش شریک زندگی‌تان یعنی شناخت آنچه به او احساس آرامش و امنیت می‌دهد و مهم‌تر از آن، کمک به حفظ این احساس. با این آگاهی، می‌توانید در زمان‌هایی که او تحت فشار است، حمایتگر باشید یا در مواقعی که نیاز به تنهایی دارد، به او فضا بدهید.

علاوه بر این، درک نحوه استراحت و آرامش شریک زندگی‌تان نشان‌دهنده احترام به فردیت او است. مراقبت از خود امری کاملاً شخصی است و وقتی شما آن را درک کنید، نشان می‌دهید که به نیازها و ویژگی‌های منحصر به فرد او اهمیت می‌دهید.

### بزرگ‌ترین رویای شریک زندگی‌تان چیست؟

برای اینکه شریک زندگی‌تان احساس کند در زندگی به موفقیت رسیده، چه چیزی لازم است؟ آیا این رویا به شغل و حرفه او مربوط می‌شود یا بیشتر بازتابی از یک هدف شخصی است؟ نقش شما، فرزندان یا خانواده در این مسیر چگونه خواهد بود؟

به اشتراک گذاشتن رویاها یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های رابطه است. طبق یک پژوهش، این موضوع می‌تواند یک رابطه را بسازد یا از هم بپاشد. پژوهشگران دریافتند که وقتی یکی از طرفین رابطه احساس کند بین اهدافش و اهداف شریک زندگی‌اش تضاد وجود دارد یا برای دستیابی به آنها حمایت کافی وجود ندارد، سطح رضایت و شادی در رابطه به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد.

رویاها هرکس برای او به نوعی مقدس است. آنها به ما انگیزه می‌دهند، به زندگی‌مان هدف می‌دهند و ما را امیدوار نگه می‌دارند. رابطه‌ها زمانی شکوفا می‌شوند که زوجین یکدیگر را حمایت کنند، به‌ویژه زمانی که صحبت از اهداف بلندمدت باشد. حتی اگر رویاهای شریک زندگی‌تان مستقیم شما را درگیر نکند، همدلی با او و پرهیز از تضاد با آن، همراستایی واقعی در رابطه را تقویت می‌کند.

خبرنگار: جواد فرج‌الهی