۵ نوع صمیمیت را بشناسید

18 مرداد 1403

تصور کنید که عمیقا با افراد زندگی خود ارتباط برقرار می‌کنید و می‌دانید شما را به خاطر آنچه هستید درک می‌کنند، برای شما ارزش قائل هستند و دوست‌تان دارند. این حس ارتباط از صمیمیت در روابط ناشی می‌شود که یک عنصر اساسی در ایجاد روابط پایدار و قوی است. صمیمیت در مورد ایجاد پیوندهایی است که به ما احساس امنیت و رضایت می‌دهد. صمیمیت فراتر از تعاملات سطحی است و چسبی است که روابط را در کنار هم نگه می‌دارد.

مردم اغلب تصور می‌کنند که صمیمیت فقط در زمینه روابط عاشقانه وجود دارد اما در واقع ۵ نوع صمیمیت وجود دارد که همه برای احساس رضایت در ارتباطات اجتماعی ضروری هستند و به ما کمک می‌کنند تا با احساس رضایت و شادی بیشتر و همچنین سلامت روحی و جسمی بیشتر دسترسی پیدا کنیم. درک و پرورش اشکال مختلف صمیمیت می‌تواند روابط شما را متحول کند و به سلامت روحی و جسمی شما کمک کند.

۵ نوع صمیمیت

صمیمیت فیزیکی: که شامل لمس فیزیکی (اعم از جنسی و غیر جنسی) مانند کامش، در آغوش گرفتن یا گرفتن دست است.

صمیمیت عاطفی: شامل به اشتراک‌گذاری صادقانه افکار، احساسات، ترس‌ها، امیدها، رویاها و احساس شنیده شدن و درک توسط شخص دیگری است. برای ایجاد صمیمیت عاطفی می‌توانید در مورد چالش‌های فعلی خود صحبت کنید، اهداف درونی خود را به اشتراک بگذارید یا درباره چیزی که در دوران کودکی شما اتفاق افتاده است و اینکه چگونه شخصیت شما را در بزرگسالی شکل داده صحبت کنید.

صمیمیت فکری: که شامل انتقال باورها، دیدگاه‌ها و ایده‌ها به گونه‌ای است که تحریک فکری، کنجکاوی، علاقه و پذیرش را علی رغم اختلاف نظرهای احتمالی ایجاد می‌کند. برای پرورش این صمیمیت می‌توانید درباره معنای زندگی صحبت کنید یا در مورد کتاب‌ها یا فیلم‌های مورد علاقه خود صحبت کنید.

صمیمیت تجربه‌ای: شامل انجام کاری با هم است که تجربه‌ای مشترک ایجاد می‌کند یا اجازه کار گروهی به سمت یک هدف مشترک را می‌دهد. انجام یک ورزش، بازی ویدئویی یا سفر رفتن می‌تواند به تقویت این نوع صمیمیت کمک کند.

صمیمیت معنوی: به معنای به اشتراک گذاشتن لحظاتی است که برای شما احساس شگفتی، تعجب و تصدیق را به ارمغان می‌آورد. تجربه یک پدیده طبیعی با دیگری مانند تماشای طلوع خورشید، مراقبه یا دعوا کردن می‌تواند به ایجاد صمیمیت معنوی کمک کند.

هر چند که بسیاری از اوقات از حس تنهایی گریزی نیست و همه ما بعضی وقت‌ها به تنهایی نیاز داریم اما دفعه بعد که احساس تنهایی کردید، از خود بپرسید که اکنون به کدام نوع صمیمیت بیشتر نیاز دارید تا اینگونه آگاهی دقیق‌تری نسبت به نیاز خود داشته باشید تا بتوانید به شکل صحیح‌تری آن را برطرف کنید.

***علی سلیمی**

منبع: psychologytoday