



دن لاک در این مقاله در مورد ۴ نکته ی مهم برای داشتن رابطه قدرتمند صحبت می کند.

✓ چگونه یک رابطه ی عاطفی را مدیریت کنیم؟

✓ آیا شما هم کنجکاویید که بدانید چطور می توانید یک رابطه ی قدرتمند داشت؟

✓ چطور می توانید روابط تان را ضد گلوله کنید؟

اگر شما به تازگی وارد رابطه ای شده باشید، ممکن است برایتان سوال باشد که چطور می توانید با هم همیشه شاد باشید؟ یا شاید همین الان وارد رابطه ای هستید و برایتان این سوال پیش آمده که چطور می توانید این رابطه تان را محکم تر کنید؟



دن لاک و همسرش جنی

۴ نکته ی مهم برای داشتن رابطه قدرتمند

نکته ای که همین ابتدا باید به آن توجه کنید این است که روابط قدرتمند و واقعی بر حسب اتفاق ایجاد نمی شوند. همین که فقط دو نفر عاشق هم باشند، کافی نیست.

خیلی ها در روابط شان این باور را دارند که داشتن احساسات عاشقانه نسبت به همدیگر کافیست. بله، من هم این باور را دارم اما برای داشتن رابطه قدرتمند شما به بیشتر از این نیاز دارید.

روابط قدرتمند معمولاً بر اساس:

✓ اعتماد دو طرفه

✓ حس تعهد قوی

✓ و توانایی آسیب پذیر بودن طرفین

شکل می گیرد.

برای داشتن رابطه قدرتمند هر دو طرف باید سهم خود را انجام دهند تا آن را عملی کنند. واقعیت این است که روابط قدرتمند به کار، زمان و تلاش نیاز دارد. حالا، من و همسر «جنی» بیشتر از ۱۳ سال است که با هم زندگی می کنیم.

✓ ما چطور رابطه مان را مدیریت می کنیم؟

✓ راز استحکام رابطه مان چیست؟

✓چطور با توجه به تمام مشغله های کاری مان توانستیم رابطه مان را طوری مدیریت کنیم که پس از این همه سال با هم شاد و خوشحال زندگی کنیم؟
می خواهیم با شما ۴ نکته ی مهم برای داشتن رابطه قدرتمند و موفق عاطفی را به اشتراک بگذارم:

۱- گوش دادن مؤثر



وقتی در حال گوش دادن به حرف های شریک عاطفی تان هستید،

سوالاتی از او پرسید که باعث شود او را بهتر درک کنید.

اولین نکته برای داشتن رابطه قدرتمند گوش دادن مؤثر است. آیا وقتی در حال گوش دادن به حرف های شریک عاطفی تان هستید، مغزتان فعال هست؟ یا فکرتان جای دیگریست و فقط الکی سر تکان می دهید؟

حقیقتاً، گوش دادن مؤثر و فعال، آسان‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. این کار حیاتی‌ترین بخش یک ارتباط موفق بین دو نفر است. خوب، حالا شما برای پیش بردن رابطه تان به یک سطح بالاتر چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

اولین کاری که باید بکنید این است که به او اهمیت بدهید. اگر در اعماق وجودتان، مشکلات شریک عاطفی تان یا اینکه چه اتفاقی دارد در دنیای او می‌افتد، برایتان مهم نیست، آنگاه اینکه بخواهید به طور فعال و مؤثر هنگام حرف زدن به آنها گوش کنید، برای شما مشکل می‌شود.

✓ اگر برایتان مهم نیست، از خودتان بپرسید چرا؟

✓ چرا به کسی که عاشقش هستید، اهمیت نمی‌دهید؟

✓ چگونه می‌توانید بیشتر به او اهمیت بدهید؟

وقتی در حال گوش دادن به حرف‌های شریک عاطفی تان هستید، سوالاتی از او بپرسید که باعث شود او را بهتر درک کنید. به جای اینکه سرتان را الکی تکان دهید و تظاهر کنید که دارید گوش می‌کنید، این هدف را برای خود تعیین کنید که از موضوع مورد بحث او سر در بیاورید و او را درک کنید.

توجه به تفاوت «گوش کردن» و «حل مشکل»

همچنین شما باید تفاوت بین «گوش کردن» و «حل مشکل» را درک کنید. شاید شما شخصی باشید که دوست دارد مشکلات را سریع حل کند. پس وقتی شریک عاطفی تان با شما در مورد نگرانی هایش صحبت می کند، شما به او راه حل ارائه می دهید. چیزی که باید متوجه شوید این است که شریک عاطفی تان شاید نیاز داشته باشد که فقط در مورد آن با شما حرف بزند. برای خیلی ها حرف زدن در مورد مشکل شان باعث می شود آن اتفاق را در ذهن شان پردازش کنند.

چرا گوش دادن مؤثر باعث می شود رابطه تان محکم تر شود؟

اگر سریعاً به او راه حل ارائه کنید، به آنها کمکی نمی کند. در عوض، به آنها کمک کنید. چطور؟

می توانید به او گوش کنید، سوال بپرسید و به او اجازه دهید که احساسش را با شما به اشتراک بگذارد. بعد می توانید کم کم راه حل های خود را به او پیشنهاد بدهید.

این کار شاید کمی سخت به نظر برسد اما می‌خواهم دلیل اینکه این کار باعث می‌شود رابطه‌تان قدرتمندتر شود را بگویم:

- ۱- از طرفی این کار باعث می‌شود شما طرف مقابل‌تان را بهتر درک کنید. از او سوال می‌پرسید و سخت تلاش می‌کنید تا او را درک کنید.
- ۲- از طرفی دیگر، او هم از کار شما شگفت زده می‌شود. اکثر افراد شنونده‌ی فعال خوبی نیستند. در عین حال، اکثر افراد هم دوست دارند اتفاقی که برایشان افتاده را فقط با دیگران به اشتراک بگذارند. پس شما می‌شوید یکی از آن دسته کوچک از افرادی که شنونده‌ی فعالی هستید.

۲- پدر و مادر خودت و او را دوست داشته باش!

چند تا زوج را می‌شناسید که با پدر و مادر طرف مقابل‌شان مشکل دارند؟ شاید مادرشوهر با عروس نسازد یا شاید پدرزن با داماد نسازد. هر چه که باشد، یک سری جنگ و دعواها بین آنها طبیعی است. مشکل اینجاست که آنها فشار زیادی را به رابطه‌ی شما تحمیل می‌کنند.

مثلاً فرض کنیم که پدر شما و همسرتان با هم مشکل دارند. آیا شما احساس نمی‌کنید که بین این دو نفر گیر افتاده‌اید؟ شما همسرتان را هم دوست دارید، پدرتان را هم دوست دارید. هیچکسی دلش نمی‌خواهد بین افرادی که دوست‌شان دارد، یکی را انتخاب کند.

با این حال، درگیر نشدن در این جنگ و جدال، کار مشکلی است. همسرتان و پدرتان هر دو پیش شما می آیند و در مورد کاری که دیگری انجام داد با شما صحبت می کنند. این فقط یک مثال است، اما سناریوی وحشتناکی است. حتی مستحکم ترین رابطه ها می توانند خراب شوند اگر این جنگ ها ادامه پیدا کند.

پس چطور می توانید به خودتان یاد دهید که پدر و مادر همسرتان را دوست داشته باشید؟ مطمئناً به شرایط شما بستگی دارد. اما به طور معمول، این ایده شاید بتواند خوب باشد که در آنها چیزی را پیدا کنید که به خاطرش شکرگزار و قدردان هستید. مهم نیست چقدر کوچک باشد، اما آن را پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید. سعی کنید با این کار به جای جنگ با آنها، دوستشان داشته باشید.

شکرگزاری در تمام زمینه ها فوق العاده مهم است، ویدیوی پایین از دن لاک در مورد شکرگزاری را حتما ببینید.

[دانلود ویدیو](#)

۳- تمرین قابلیت آسیب پذیری



✓ در مقابل شریک عاطفی تان چقدر آسیب پذیر هستید؟
✓ آیا آنها از ترس ها، نقص ها و اشتباهات گذشته شما آگاه هستند؟
آسیب پذیر بودن به هر دو نفر یک رابطه اجازه می دهد که خودتان باشید، بدون ترس از طرد شدن.

یک رابطه ی قدرتمند، یک رابطه ی عمیق هست. شاید زوج هایی را بشناسید که خیلی با هم رسمی رفتار می کنند و شما نمی خواهید که مثل آنها باشید. در رابطه، معمولا هر دو نفر یک سری از چیزها را از هم پنهان نگه می دارند. شاید قصد بدی در کار نباشد، اما می ترسند که به طور کامل همه چیز را به دیگری بگویند.

یک رابطه ی قدرتمند، رابطه ای است که دو طرف همه چیز را در مورد یکدیگر بدانند. اگر بتوانید همه چیز را با او به اشتراک بگذارید، حتی خودتان را به عنوان یکی از طرفین این رابطه قوی تر می کند و همچنین به شما احساس امنیت می دهد. به این دلیل به شما احساس امنیت می دهد که همسرتان شما را همانطور که هستید می پذیرد، با تمام خوبی ها و بدی هایتان.

من و همسر در اوایل دوران آشنایی مان خیلی بحث و جدل داشتیم. تا اینکه فهمیدیم که ما فقط انتظارات متفاوتی از یکدیگر داریم. پس چکار کردیم؟ تصمیم گرفتیم که نسبت به هم آسیب پذیر باشیم و شناخت پیدا کنیم و در مورد انتظارات مان با هم صحبت کنیم. حالا ما در نقطه ای قرار داریم که به سختی می توانیم با هم دعوا کنیم.

۳ تکنیک جلوگیری از دعوای زن و شوهری

حالا می خواهیم در قالب یک ویدیو ۳ تکنیک جلوگیری از دعوای زن و شوهری و همچنین نحوه برطرف کردن تعارض ها و اختلافات یک رابطه دوتایی را از دن لاک به شما یاد بدهم. دن لاک و همسرش یک دوره روابط با عنوان «آقای آلفا، خانم باهوش» برگزار کرده اند که این دوره طی ۱۹ قسمت به طور کامل در بخش ویژه سایت نگرش نیک قرار گرفته است. این ویدیو برای قسمت هفتم این دوره هست که به طور کامل می توانید آنلاین همینجا نگاه کنید:

[دانلود ویدیو](#)

۴- تشکیل جلسه عاطفی



جلسه عاطفی چیست و چطور به داشتن رابطه قدرتمند کمک می کند؟

سالی یک بار، شما و شریک عاطفی تان زمانی را تعیین کنید که در یک جلسه در مورد رابطه تان بحث کنید، درست مثل یک جلسه ی کاری.

در جلسه عاطفی در مورد اینکه چه کارهایی در رابطه تان به خوبی جواب می دهد و چه کارهایی جواب نمی دهد و همچنین در مورد اینکه از این لحظه به بعد می خواهید رابطه تان چگونه پیش برود و چه کارهایی بکنید تا رابطه تان بهتر شود، باید صحبت کرد.

خیلی مهم است که در جلسه ی عاطفی، در مورد کسب و کار، بچه ها یا چیزهای دیگر صحبت نکنید. این صرفاً جلسه ای است در مورد شما دو نفر و رابطه ی بین تان.

اگر اختلاف نظر یا تعارضی در رابطه تان وجود دارد، بخواهید که در آینده یک جلسه بگذارید و بعد آن را بیان کنید یا اگر خیلی اورژانسی است، می توانید یک جلسه اورژانسی بگذارید.

هدف از جلسه عاطفی چیست؟

هدف این است که در لحظه دعوا نیفتید. در عوض، مشکل تان را بنویسید. زمانی که این مشکل برایتان پیش آمد را هم یادداشت کنید و تا زمان جلسه منتظر بمانید. تا آن زمان یا آن مشکل خودش حل می شود یا بیشتر از آن دیگر به آن فکر نمی کنید تا زمان جلسه بیاید. تشکیل این جلسات عاطفی می تواند مانع تلف شدن انرژی زیادی از شما و همسرتان شود.

یادتان باشد که جلسه ی عاطفی به این منظور نیست که بخواهید در آن همدیگر را سرزنش کنید. بلکه برای این است که افکارتان را با هم به اشتراک بگذارید. باید در مورد هر دو وجه رابطه تان صحبت کنید، چه خوب و چه بد. این کار باعث داشتن رابطه قدرتمند می شود.

شما چه نکته ی دیگری برای داشتن رابطه قدرتمند می شناسید؟

این دوره از دن لاک را به شما پیشنهاد می کنم ببینید:

