

ملاک های سلامت رابطه

1

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی مرکز مشاوره اندیشه مهر

رابطه: اساس سلامت جسم و روان

یکی از عوامل بسیار موثر بر سلامت جسم و روان، رابطه اجتماعی است.

حمایت اجتماعی

➤ حمایت اجتماعی عاملی است که اثر بسیاری از استرس های زندگی را کاهش می دهد.

➤ میزان درک، فهم، پذیرش، اطلاعات و اهمیتی است که از دیگران دریافت می کنیم.

انواع حمایت اجتماعی

- حمایت هیجانی
- حمایت اطلاعاتی
- حمایت مالی
- حمایت فکری و ...

ملاک های سلامت رابطه

➤ از آن جایی که روابط نقش مهمی در سلامت ما دارند مهم است که بدانیم ملاک های سلامت یک رابطه چیست.

ملاک اول: گفت و شنود

- تخصیص اوقاتی ترجیحاً حضوری برای:
- حرف زدن در مورد بخش های مختلف زندگی
- موفقیت ها، شکست ها، زندگی روزمره، نگرانی ها، علایق، اخبار و آن چه برای دو طرف مهم است
- گوش دادن درست
- حرف زدن درست

ملاک اول: گفت و شنود

- بیان رازها؟
- در یک رابطه سالم ایرادی ندارد.
- ولی بهتر است به بعد از شناخت دقیق موکول شود.
- رازی که به طرف مقابل مربوط نمی شود.

ملاک دوم: اعتماد

- بدون اعتماد، نباید وارد رابطه شد.
- اگر در رابطه ای اعتماد نیست، آن رابطه سالم نیست.
- بددلی، شک، چک کردن طرف مقابل و ... ناسالم است.
- احساس راحتی در رابطه ضروری است.
- نگران نبودن از صدمه دیدن: چه جسمی، چه هیجانی، چه اجتماعی

ملاک سوم: احترام

- احترام به حق انتخاب طرف مقابل در تصمیم گیری
- احترام به **تفرد: اوقات تنهایی و برنامه های شخصی**

ملاک چهارم: استقلال

➤ در نظر گرفتن طرف مقابل به عنوان انسانی مستقل و متفاوت

Interdependence ➤

➤ استقلال در عین ارتباط

➤ در نظر گرفتن فرد مقابل به عنوان یک انسان مستقل با هویت
متفاوت

ملاک پنجم: تعادل و دو طرفه بودن

- دهندگی پذیرش و عشق
- گیرندگی پذیرش و عشق
- بی نیازی از تامین همه نیازهای یک دیگر
- انسان ها ابزار نیستند که یکی در خدمت دیگری باشد
- رابطه انسانی نه بردگی نه اربابی

ملاک ششم: کنجکاوی و علاقه به یک دیگر

- اشتیاق به افکار و اهداف و زندگی یک روزمره یک دیگر
- علاقه به رشد فردی یک دیگر
- تمایل به حرف زدن با هم
- شوق به صحبت در مورد اتفاقات زندگی
- نه ایده آل کردن و نه پایین آوردن طرف مقابل

ملاک هفتم: داشتن برنامه و اهداف و زمان جداگانه

- داشتن زمان و برنامه هایی جداگانه
- داشتن زمان کافی برای پرداختن به سایر نیازها، کارها، تعهدات و سایر انسان های زندگی
- داشتن حریم شخصی
- داشتن اوقات تنهایی
- داشتن اوقاتی برای سایر دوستان دیگر
- داشتن اوقاتی برای سرگرمی ها، فامیل و ...

ملاک هشتم: تماس بدنی؟

- روابط صمیمانه با تماس بدنی همراه است.
- ولی تماس بدنی و جسمی ضرورتی ندارد.
- توصیه UNAIDS: عدم اوقات تنهایی یک زن و مرد در یک فضای بسته و خصوصی
- بهتر است روابط جسمی و بدنی به تاخیر بیفتد.

ملاک نهم: شادی و خوشی

- داشتن اوقاتی خوش
- خندیدن، شاد بودن
- به صورت خودانگیخته و خودجوش خوش بودن
- لذت بردن از بودن کنار هم

ملاک دهم: کاری را با هم انجام دادن

- کاری را با هم انجام دادن رابطه را تقویت می کند
- حمایت از هم دیگر را بیشتر و بیشتر می کند

ملاک یازدهم: حل اختلاف

- اختلاف در هر رابطه ای پیش می آید، مهم توانایی برای حل اختلاف است
- رنجش، آزرده گی، ناکامی، خشم و ... در هر رابطه ای پیش می آید
- حل اختلاف در این گونه موارد ضروری است:
- بیان مودبانه، محترمانه، صادقانه و بدون قضاوت آن چه باعث ناراحتی و رنجش شده است

ملاک دوازدهم: احساس امنیت در بیان خود

- احساس امنیت در بیان خود
- پذیرش دیدگاه های طرف مقابل بدون:
- تمسخر، پرخاش، طعنه، تحقیر و ...
- فرد نترسد که اگر حرفش را بزند چه اتفاقی می افتد
- یا بترسد که اگر حرفش را بزند مشکل و دردسر پیش بیاید

علایم و نشانه های مشکل در رابطه

- مواردی وجود دارد که نشان می دهد رابطه مشکل دارد.
- در این گونه موارد لازم است فرد کمک بگیرد از متخصصان روان شناسی و مشاوره.
- لازم است که کمی میزان صمیمیت رابطه را کاهش دهد و
-

نشانه های رابطه مختل: کنترل کردن دیگری

➤ پرسیدن و سوال کردن

➤ چک کردن: تلفن همراه، سرزده جایی آمدن، سوال کردن از دیگران
و ...

➤ منع کردن: از پوشیدن لباس خاص، رفت و آمد، حرف زدن و

نشانه های رابطه مختل: بی توجهی به مرزهای شخصی طرف مقابل

➤ بی اعتنایی به نظرات، سلیقه، علایق، خواسته ها و ... فرد در حوزه
رفتارهای شخصی وی

➤ بی احترامی به عقاید، نظرات، سلیقه ... طرف مقابل

نشانه های رابطه مختل: وقت نگذاشتن برای یک دیگر

➤ نداشتن اوقات مشترک بدون وجود دلایل موجه مانند مشکلات خانوادگی، شغلی، بیماری و ...

نشانه های رابطه مختل: متعادل نبودن رابطه

➤ برابر نبودن روابط

➤ نبود یک تعادل منصفانه و منطقی

نشانه های رابطه مختل: بیان مطالب منفی و آزارنده به شما یا دیگران

- رابطه یعنی بیان مثبت، صادقانه و سازنده
- انتقاد مداوم
- توهین مداوم
- به خصوص در مورد موضوعات شخصی مانند لباس، غذا، سلیقه و ... منجر به صدمه می شود
- به خصوص اگر باعث خجالت یا سایر احساسات منفی در طرف مقابل شود

نشانه های رابطه مختل: شنیده نشدن در رابطه

- مشکلی مطرح می شود ولی طرف مقابل گوش نمی کند
- یا گوش می کند ولی در رفتارش تاثیری نمی گذارد
- یا بعداً به یاد نمی آورد چنین مطالبی گفته شده است.

نشانه های رابطه مختل: فرد در رابطه شاد نیست

➤ شادی، رضایت، راحتی، آرامش در رابطه نیست

➤ فرد خوشحال نیست

➤ رابطه نیازهای فرد را تامین نمی کند

نشانه های رابطه مختل: مخالفت ها و بحث ها به جایی نمی رسد

- علی رغم تلاش برای حل مسئله، نتیجه ای حاصل نمی شود
- علی رغم تلاش، پیشرفتی در رابطه ایجاد نمی شود
- مشکلات همچنان سر جای خود باقی است.
- بحث، بحث و بحث بی نتیجه

با ما در تماس باشید

در صورت تمایل نظرات خود را با ما را در میان بگذارید :

www.andishemehr.com

info@andishemehr.com

@dr_rnory

@andishe.mehr

@andishemehr.grief

@film-psycho-analysis

https://youtube.com/playlist?list=PLpkcXOhUr_uFtl97zfo8AdG8dh3iz7yXk&si=hLk_uuHvdvsoE9hZO

تشکر از این که با ما همراه هستید



مرکز خدمات روانشناختی و مشاوره
center of the psychology and consultative service
andishehmehr.ir

با تشکر از صبر و حوصله شما



دکتر ربابه نوری روانشناس بالینی دانشیار دانشگاه خوارزمی مرکز مشاوره اندیشه مهر