

پیوند احساسی

نسبت به هم، محبت و همدلی پیدا می‌کنید. نشانه‌ی حقیقی وجود یک ارتباط احساسی، این است که هریک از دونفر، دیگری را به درون خود راه بدهد. بدین‌منظور می‌توانید داستان‌های خنده‌دار از اتفاق‌هایی که سر کار افتاده را برای هم تعریف نمایید؛ حتی می‌توانید در مورد روزهایی که همه‌چیز برای‌تان بد بوده نیز با طرف مقابل، درد دل کنید. زوجی که پیوند احساسی قوی با هم داشته باشند، حتی در سکوت هم احساس راحتی می‌کنند. می‌توانید بدون هیچ ترسی، هر مسأله‌ای را با طرف مقابل‌تان در میان بگذارید اما یادتان باشد برای پایداری ازدواج، وجود ارتباط احساسی بین دو طرف، الزامی‌ست. وقتی دو طرف، احساسات خود را با هم در میان نگذارند، ازدواج، سخت و طاقت‌فرسا خواهد بود. در این‌صورت، عصبانیت، خشم و اختلاف پدیدمی‌آید و فقدان اعتماد، زندگی زناشویی را دچار آشفتگی می‌کند. اگر فکر می‌کنید ارتباط احساسی بین شما و همسرتان از بین رفته، باید به‌دنبال دلیل آن باشید؛ آیا گناهی نابخشودنی‌ست که چنین فاصله‌ای میان شما انداخته؟ شاید در عصبانیت، چیزی گفته‌شده یا کاری انجام‌شده که منجر به درد جسمی و احساسی شده است. در همین زمان‌ها، موضوع «انکار»

ارتباط احساسی، مجموعه‌ای از احساسات فردی‌ست که کنار هم جمع می‌شود تا بین دو نفر پیوند برقرار کند. واژه‌ی «احساسی» به‌معنی برانگیختن احساسات بسیار است. این احساسات می‌تواند عصبانیت، غم، لذت، عشق یا یکی از هزاران حسی باشد که انسان‌ها تجربه می‌کنند. «ارتباط»، پیوندی‌ست با فرد یا چیزی دیگر. ممکن است شما با کسی که احساس قوی نسبت به او دارید یا عاشقش هستید، در یک رابطه باشید اما او با شما احساس دوری نماید و به‌ندرت در مورد احساساتش با شما صحبت کند. این نوع روابط، روابط دوستانه یا زندگی‌کردن کنار یکدیگر است. بدون ارتباط احساسی قوی، چنین روابطی، خیلی زود از هم پاشیده می‌شود. زوج‌هایی که سعی می‌کنند در حد توان‌شان، بیش‌تر درباره‌ی همدیگر بدانند، رابطه‌ای احساسی بین‌شان ایجاد می‌شود.

از طریق مکالمه‌ی محبت‌آمیز و همراه با تفکر، به پیچیدگی‌های درون هم پی‌می‌برید و درمی‌یابید که چه‌چیز موجب شادی طرف مقابل‌تان می‌شود، چه‌چیز عصبانی‌اش می‌کند و چه‌چیز او را به اوج لذت می‌رساند. او هم می‌فهمد که چه‌چیز شما را غمگین می‌سازد، چه‌چیز باعث می‌شود لبخند بزنید و چه‌چیز خسته‌تان می‌کند؟ درواقع، به ذات همدیگر پی‌برده و

می‌گذارد، به او خوب توجه نموده و به عمق حرف‌هایش فکر کنید.
۲- اعتماد: باید بین خودتان، حس اعتماد ایجاد کنید. این ستون اساسی پیوند احساسی، یک شبه ایجاد نمی‌شود و زمان می‌برد. باید اجازه دهید این اعتماد، به‌طور طبیعی ایجاد شود.

۳- حضور احساسی: هر دوی شما باید از نظر احساسی، در دسترس باشید. اگر عقب بکشید و حرف‌های‌تان را با طرف مقابل در میان نگذارید، چنین پیوندی ایجاد نخواهد شد.

۴- ابراز محبت: نباید برای نشان‌دادن مهر و محبت، مشکلی داشته باشید اما زوج‌هایی که رابطه‌شان سرد شده، باید تلاش کنند با هم مهربان باشند. همیشه سعی کنید شعله‌های عشق‌تان را روشن نگاه دارید و از ابراز محبت به یکدیگر، نترسید!

۵- جنگ ملایم: به هنگام مشاجره، کلمات، به‌راحتی از دهان خارج می‌شود. باید یاد بگیرید که با ملایمت، بحث کنید. اگر نمی‌دانید چگونه این کار را انجام دهید، می‌توانید از یک مشاور کمک بگیرید. یادتان باشد هنگام بحث، هرگز گذشته را پیش‌نکشید. در «لحظه» زندگی کنید و برای احساسات‌تان، دلیلی محکم بیاورید.

۶- دیدن دنیا از دیدگاه او: سعی کنید دنیا را آن‌طور که او می‌بیند، ببینید تا بفهمید که به‌طور واقعی کیست. برای این کار باید گاهی به‌عقب برگردید تا ببینید چرا او به آن طریق خاص عمل کرده است. ببینید نسبت به موقعیت‌های مختلف، چگونه واکنش نشان می‌دهد و سعی کنید خودتان را جای او بگذارید. البته از او هم همین انتظار را داشته باشید.

۷- غلبه بر موانع: زوج‌هایی که در ازدواج خود دچار مشکل شده‌اند، باید قبل از ایجاد دوباره‌ی پیوند احساسی، مشکلات‌شان را حل کنند. هر مشکلی را با هم بررسی و سعی کنید راه‌حلی برای آن بیابید. وقتی بزرگ‌ترین موانع و مشکلات را پشت‌سر گذاشتید، آن وقت می‌توانید پیوند احساسی فراموش‌شده‌تان را از نو بسازید.

گردآوری و تنظیم: محسن حاجی

هم پیش‌می‌آید تا همه‌چیز را برای ساختن دوباره‌ی آن پیوند احساسی، سخت‌تر سازد. اگر خواهان سالم‌ترین رابطه‌ی ممکن هستید، باید بدانید که چگونه یک پیوند احساسی عمیق و قوی بین خود و طرف مقابل‌تان ایجاد کنید. وقتی پیوند احساسی بین شما وجود داشته باشد، همه‌چیز آسان‌تر می‌شود.

پیوندهای احساسی، پیچیده و بسیار فردی‌ست اما رابطه را دگرگون می‌کند. بدون ایجاد ارتباط احساسی قوی، رابطه از یک دوستی ساده، فراتر نخواهد رفت. ماندن در رابطه‌ای که پیوند احساسی در آن وجود ندارد، باعث می‌شود دو طرف احساس کنند چیزی را گم کرده‌اند؛ زنجیر محکمی که آنان را به هم وصل می‌کند و آن چیزی نیست جز عشقی ماندگار.

نکات مهم برای ایجاد پیوندی ناگسستگی:

۱- بررسی طرف مقابل: باید متوجه شوید او به چه چیز نیاز دارد و از زندگی و شما چه می‌خواهد. برای تحقق این امر، لازم است وقتی حرف می‌زند، با دقت به او گوش دهید. وقتی رازهایش را با شما در میان