

Πέντε κλειδιά για να χτίσετε γερές σχέσεις σε οποιονδήποτε τομέα της ζωής σας

Η θετική επίδραση που προσφέρουν οι σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους, στο πόσο ευτυχής είμαστε και γενικά στην ευημερία μας, είναι γεγονός που εξηγεί τόσο η έρευνα, όσο και η προσωπική μας εμπειρία και δεν υπάρχει περιθώριο αμφισβήτησης. Η ύπαρξη υγιή σχέσεων, σημαίνει πολλά για κάθε τομέα της ζωής μας.

Οι σχέσεις μας προσφέρουν χαρά, αγάπη και υποστήριξη σε περιόδους ανάγκης. Μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να επεκτείνουμε τις φιλοδοξίες και τα επιτεύγματα μας, μέσω γνώσεων και διασυνδέσεων. Σε γενικές γραμμές, οι σχέσεις μπορούν να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι.

Έτσι, είτε εστιάζετε σε φιλικές σχέσεις, σχέσεις αγάπης, ή σε επαγγελματικές σχέσεις, υπάρχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που θα σας βοηθήσουν να κάνετε οποιαδήποτε σχέση πιο ουσιαστική και μακρόχρονη.

Δέσμευση: Η επιτυχία σε μία σχέση και η δέσμευση πάνε χέρι-χέρι. Όταν έχουμε δεσμευτεί σε μια σχέση είναι σημαντικό να είμαστε πρόθυμοι να προσπαθήσουμε να την κάνουμε να λειτουργήσει. Έτσι, είναι πιο πιθανό να καταφέρουμε να αναπτύξουμε το αίσθημα της εμπιστοσύνης. Όταν έχουμε δεσμευτεί σε έναν εταίρο οποιουδήποτε είδους, πλέον υπάρχει αφοσίωση που παρέχει σταθερά σχέδια και στόχους για το μέλλον.

Συμπόνια: Να είμαστε σε θέση να συνδεθούμε συναισθηματικά με τον άλλο είναι ζωτικής σημασίας για να οικοδομήσουμε μια ισχυρή σχέση και να έχουμε κάτι περισσότερο από επιφανειακές αλληλεπιδράσεις. Όταν θέλουμε για τους άλλους αυτό που θέλουμε για τον εαυτό μας, όταν πραγματικά νοιαζόμαστε για την ευημερία τους και συμπάσχουμε με αυτό που νιώθουν, τότε θα έχουμε γερά θεμέλια για την κατασκευή μιας πραγματικής σχέσης.

Γενναιοδωρία: Σε μια υγιή σχέση όσο περισσότερο δίνουμε, τόσο περισσότερο θα πάρουμε. Όταν θέλουμε να κάνουμε τους άλλους ευτυχισμένους και να τους υποστηρίξουμε όταν μας χρειαστούν, δημιουργούμε τη βάση μίας σχέσης βασισμένης στη αγάπη και το σεβασμό. Με τον όρο γενναιοδωρία, εννοούμε να δίνουμε, έστω και αν δεν πάρουμε αμέσως αντάλλαγμα. Αυτό, θα προσφέρει καταπληκτικά οφέλη και θα μας βοηθήσει να αποφύγουμε συγκρούσεις.

Κατανόηση: Ο καθένας κάνει λάθη. Έχοντας μια ανεκτική και ανοιχτόμυαλη προοπτική θα προχωρήσουμε με ευκολία στην οικοδόμηση σχέσεων. Λαμβάνοντας μια μη επικριτική στάση και έχοντας υπόψη ότι, οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί και έχουν διαφορετικές απόψεις, εξυπηρετούμε το σκοπό μας για δημιουργία αξιόπιστων σχέσεων. Από πλευράς μας, αν αισθανόμαστε ότι γινόμαστε κατανοητοί και δεν θα κριθούμε για τυχόν λάθη μας, θα μας βοηθήσει να είμαστε ο εαυτός μας και αυτό θα μας προσφέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση και ανάπτυξη.

Καλοσύνη: Η καλοσύνη μπορεί να προέρχεται από μία ωραία χειρονομία, από το να εκπληρώνουμε μία χάρη των άλλων, ή απλά να χειριζόμαστε τα άλλα άτομα με σεβασμό και να κάνουμε ό, τι μπορούμε για να δείξουμε ότι νοιαζόμαστε γι 'αυτούς. Η καλοσύνη πηγάζει από μια γενική αγάπη από καρδιάς, όπου αισθανόμαστε συμπόνια και ζεστασιά για τους άλλους.

Ενσωματώστε αυτά τα πέντε χαρακτηριστικά στις τρέχουσες σας σχέσεις και κάθε φορά που μια νέα σχέση ξεκινά. Με αυτό τον τρόπο θα δείτε πολύ πιο θετικό και αμοιβαίο όφελος.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ)