



## غافلگیری و خاطره سازی مثبت از عوامل ایجاد شادی

محققان حوزه روانشناسی بر این باورند که خاطره سازی میان اعضای خانواده به خصوص در روزهای کرونا می‌تواند خستگی و روزمرگی‌های مستمر را از بین ببرد.

محققان حوزه روانشناسی بر این باورند که خاطره سازی میان اعضای خانواده به خصوص در روزهای کرونا می‌تواند خستگی و روزمرگی‌های مستمر را از بین ببرد.

سیحان احمدی، متخصص روانشناسی در گفت و گو با ایسنا در این باره گفت: اگر قصد دارید در زندگی خود روابط شاد و با طراوت داشته باشید، می‌توانید برای یکدیگر خاطره سازی و یکدیگر را غافلگیر کنید؛ چرا که غافلگیری این پیام را برای طرف مقابل به همراه دارد که او همچنان در نظر شما بی نظیر و دوست داشتنی است و گذشت زمان باعث سردی رابطه نشده است و این بزرگترین دستاورد خاطره سازی به شمار می‌رود.

وی با تأکید بر اینکه نگهداری از یک رابطه، از شروع آن با اهمیت تر است، اظهار کرد: زندگی به واسطه مسئولیت‌های متفاوتی که برای افراد یک خانواده می‌سازد، خستگی و روزمرگی‌های مستمری را ایجاد می‌کند و عدم توجه به این چرخه به مرور زمان باعث دلزدگی، بی تفاوتی و کاهش محبت می‌شود.

احمدی تأکید کرد: اینکه فرد هیچ توجهی به نظر طرف مقابل نداشته باشد و تنها با کپی برداری از رفتارهای دیگران انتظار واکنش‌های مطلوب را داشته باشد، یک تصور غلط است؛ چرا که اساس خاطره سازی و غافلگیری توجه به احساسات و نیازهای طرف مقابل است.

این محقق حوزه روانشناسی افزود: ایجاد یک روز به یاد ماندنی و شیرین بی شک انتظار اول طرفین از یکدیگر نیست در اولویت بندی مسائل زندگی، ایجاد یک فضای مملو از احترام و درک متقابل، انجام صحیح و با کیفیت مسئولیت‌های اولیه زندگی پیش نیاز خاطره سازی است، به طور مثال داشتن درآمدی مناسب برای امرار معاش مهمتر از ایجاد یک روز پر از هیجان با هزینه‌های گزاف است.

وی خاطر نشان کرد: هیچ خاطره‌ای از ذهن انسان پاک نمی‌شود و این ما هستیم که باید رفتار خود را در مقابل این خاطره‌ها و این یادآوری‌ها مدیریت کنیم.