

## راهکارهای بهبود روابط زوجین

زن و مرد باید بدانند که در مرکز حمایت مادی و معنوی از همسر خود قرار دارند و این حیطة امن با چالش‌ها آسیب نخواهد دید و زوجین باید به این امر پایبند باشند که در صورت ناراحتی هرگز نباید به همسر خود بی‌احترامی و پرخاشگری کنند.



زن و مرد باید بدانند که در مرکز حمایت مادی و معنوی از همسر خود قرار دارند و این حیطة امن با چالش‌ها آسیب نخواهد دید و زوجین باید به این امر پایبند باشند که در صورت ناراحتی هرگز نباید به همسر خود بی‌احترامی و پرخاشگری کنند.

راهکارهای بهبود روابط زوجین به گزارش ایکنا؛ زهرا میرزایی، دکتری مطالعات زنان در یادداشتی که برای انتشار در اختیار ایکنا قرار داده است به راهکارهای بهبود روابط زوجین پرداخته و نوشته است:

سال‌های ابتدایی زندگی مشترک، پرچالش‌ترین دوران در روابط زوجین است. آمارها نشان‌دهنده این امر هستند که بیشترین جدایی‌ها در پنج سال اول و به ویژه سال اول زندگی مشترک رخ می‌دهد. به نظر می‌رسد دختر و پسر جوان قبل از ورود به زندگی مشترک، مهارت‌های لازم برای حفظ این نهاد مقدس در برابر چالش‌ها را نیاموخته‌اند. هیچکس نمی‌تواند منکر سختی تشکیل و حفظ زندگی مشترک، در کنار تمامی زیبایی‌ها و لذت‌های آن شود، اما اگر مهارت کنترل این چالش‌ها وجود نداشته باشد، دیگر خوشی‌ها نیز رنگ خواهد باخت و متأسفانه منجر به متلاشی شدن این کانون مهم و تضعیف جامعه خواهد شد.

زن و مرد جوان باید بیاموزند که از مشکلات و سختی در زندگی پیچیده امروزی گریزی نیست؛ بلکه باید بهبود رابطه خود با همسر را در پیش گیرند. یکی از مهارت‌های بسیار مهم در این میان توانمندی فرد در سازش است. فرد باید تاب‌آوری خود را در زندگی افزایش دهد. تاب‌آوری توانایی انعطاف و تحمل فرد در مقابل حوادث و مخاطرات و به دست آوردن بازتابی مؤثر به جهت رفع مشکل است. افراد باید بدانند که در مقابل مشکلات بیرون و البته عدم تجربه همسر خود در نقش‌های جدید تاب‌آوری خود را افزایش دهند.

نکته مهم دیگر که زوجین باید بدانند این است که مورد توجه و محبت قرار گرفتن از نیازهای اساسی فرد به ویژه از سوی مهم‌ترین فرد زندگی است. زوجین باید بتوانند مطابق با نیاز و سلیقه همسر خود محبت و توجه خود را به او نشان دهند. اما آنچه نباید فراموش شود، این است که افراد باید نیازهای خود را به صورت واضح به همسر خود بیان کنند. برای مثال بسیاری از زنان از همسر خود انتظاراتی دارند که مرد هیچگاه از آنها خبر نداشته و حس می‌کند بی‌دلیل در تأمین نیازهای همسر خود شکست خورده است.

علاوه بر ابراز مستقیم علائق به یکدیگر، خلاقیت در ابراز علاقه و یافتن مسیرهای متنوع برای خوشحال کردن همسر بسیار مؤثر است. این رفتار را نباید منحصر به سال‌های ابتدایی زندگی دانست. عشق و محبت زوجین با ابراز کردن و تنوع در بروداد این حس مداوم، تازه می‌شود. همانگونه که نقل است، رسول خدا(ص) درباره اظهار محبت نسبت به همسر فرمود: مردی که به همسرش بگوید دوستت دارم، چنان در قلبش می‌نشیند که هیچ‌گاه از بین نمی‌رود. پس زوجین باید برای حفظ و ترمیم رابطه خود از استمرار و تنوع بهره ببرند.

با گذشت زمان زوجین باید با توجه به تجربیات قبلی خود در توجه و رفع نیازهای همسر خود توانمند و کارآمد شوند. به همین منظور باید زمانی را برای توجه به همسر خود نگاه دارند. در حقیقت زن و مرد باید بدانند که هیچکس جایگاه آنها را در زندگی طرف مقابل ندارد و این امر نیازمند اعتماد و صداقت بین زوجین است. اگر بیشترین تنوع و ابراز علائق وجود داشته باشد، اما فرد در رفتار خود صداقت نداشته باشد، کمترین تأثیر را نخواهد داشت. زن و مرد باید بدانند که در مرکز حمایت مادی و معنوی از همسر خود قرار دارند و این حیطة امن با چالش‌ها آسیب نخواهد دید و زوجین باید به این امر پایبند باشند که در صورت ناراحتی هرگز نباید به همسر خود بی‌احترامی و پرخاشگری نشان دهند و فضای خانواده و رابطه خود را ناامن کنند.