

همسران خوشبخت چگونه اند؟

گفتگوی همسران حکم سوپاپ اطمینانی را دارد که می‌تواند رابطه آنها را از استرس و خشم‌های ابراز نشده حفظ کند.



سلامت نیوز : گفتگوی همسران حکم سوپاپ اطمینانی را دارد که می‌تواند رابطه آنها را از استرس و خشم‌های ابراز نشده حفظ کند. این گفتگوها لازم نیست حتما درباره مسائل مهم زندگی باشد. آنچه مهم است، حفظ ارتباط کلامی شما دو نفر است که می‌تواند شما را به یکدیگر نزدیک کند. جالب است بدانید که در حدود 79 درصد از گفتگوها در مورد مسائل جزئی و روزمره زندگی است و تنها در حدود 10 درصد را مسائل مهم‌تر و ایده‌های بزرگ تشکیل می‌دهند. ما وقتی در مورد مسائل مهم با یکدیگر صحبت می‌کنیم به مراتب خوشحال‌تریم تا وقتی فقط در مورد مسائل کوچک و جزئی صحبت می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ برای مثال گفت‌وگو در مورد آب و هوا یا مزه غذاها بسیار متفاوت‌تر از گفت‌وگو در مورد فلسفه و تحصیلات و مذهب است. اما همسران خوشبخت حتماً این موارد را در گفتگوهای دو نفره‌شان رعایت می‌کنند: آنها وقتی احساس شرمندگی دارند، این حس را با همسرشان در میان می‌گذارند. ترس‌ها و نگرانی‌ها هم جزو مسائلی است که اگر در مورد آنها با همسران صحبت نکنید تفاهم میان‌تان کم می‌شود و به جای آن قضاوت‌های یک‌جانبه اتفاق می‌افتد. گفت‌وگو در مورد اتفاقات و حوادث پیش رو و چگونگی اتخاذ تصمیمات برای روبه‌رویی با آنها از جمله مواردی است که کمک می‌کند تا شما و همسران مانند یک تیم هماهنگ عمل کنید تا به اهداف برسید و موانع را از پیش رو بردارید. اطلاع از علایق یکدیگر و حتی دانستن این‌که همسران به چه نوع برنامه‌ها و فیلم‌هایی علاقه دارد و چه مکان‌هایی برایش جذاب‌تر است موجب می‌شود که بتوانید با فراهم کردن محیطی دلپذیر آرامش او و صمیمیت خانواده را افزایش دهید و با ذهنی آماده‌تر به سوی آینده گام بردارید.