

زوجین از ذهن‌خوانی بپرهیزند

یک روانشناس به زوجین توصیه کرد: از ذهن‌خوانی بپرهیزند و همسر خود را در ذهن خود متهم نکنند و به او برچسب نزنند.



یک روانشناس به زوجین توصیه کرد: از ذهن‌خوانی بپرهیزند و همسر خود را در ذهن خود متهم نکنند و به او برچسب نزنند. **آناهیتا خدابخشی کولایی در گفت‌وگو با خبرنگار سرویس «جوانان» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، افزود: زن و شوهر مدام مشکلات گذشته را به یکدیگر یادآوری نکنند. متأسفانه برخی از زوجین به غلط فکر می‌کنند که باید همه مشکلات قبلی حل شود تا یک موضوع جدید را مطرح کنند این در حالی است که بسیاری از مشکلات مربوط به گذشته است و هیچ تاثیری در شرایط فعلی ندارد بنابراین باید با صبر از گذشته گذر کنند.**

وی با بیان اینکه برای برقراری ارتباط موثر بین دو نفر به ویژه زن و شوهر نیاز به مهارت‌های ارتباطی است، گفت: فقدان مهارت‌های ارتباطی موجب می‌شود که زن و شوهر با یکدیگر درگیر شوند و تا پایان عمر بدون آنکه حرف هم را بفهمند، زندگی کنند یا طلاق بگیرند. این وضعیت به علت ناتوانی در درک درست از موقعیت و شرایط پیرامونی است. به گفته خدابخشی کولایی، گاهی اوقات برخی زن و شوهرها موقع مطرح شدن موضوعی جدید به یادآوری خاطرات اختلاف نظرهای گذشته می‌پردازند. همین کار موجب بروز درگیری‌های شدید بین زن و مرد می‌شود، در نتیجه زن و مرد نمی‌توانند با هم صحبت کنند.

این روانشناس اضافه کرد: بعضی زوجین هنگام بروز یک مشکل مدام درباره آن صحبت می‌کنند و بحث درباره آن را تمام نمی‌کنند که همین امر موجب ایجاد درگیری دائم بین زوجین می‌شود. همچنین برخی زوجین هنگام بروز مشکلی میان آنها همزمان با هم حرف می‌زنند بنابراین هیچ‌وقت به نتیجه نمی‌رسند، این در حالیست که باید با حوصله صحبت‌های همسر خود را گوش کنند، سپس جواب بدهند چون تا زمانی که خودخواهانه تنها به خودشان حق بدهند هیچ وقت در روابط میان فردی رشد نمی‌کنند. البته این کار نیاز به تمرین دارد.

خدابخشی کولایی در پایان اظهارکرد: برخی زوجین هنگام اختلاف با هم قهر می‌کنند. قهر نه تنها از نظر مذهبی پسندیده نیست بلکه از نظر روانشناختی رفتار عقب‌مانده‌ای محسوب می‌شود. این کار علاوه بر آنکه برای کسی که قهر می‌کند، عذاب‌آور است بلکه موجب کاهش صمیمیت بین زوجین می‌شود.