

برای همسران خود یادداشت محبت‌آمیز بگذارید

یک روان‌شناس گفت: اگر زوجین یاد بگیرند که در طول روز برای هم یادداشت‌های محبت‌آمیز بگذارند به مرور زمان شیرینی زندگی مشترک‌شان چندین برابر می‌شود.



یک روان‌شناس گفت: اگر زوجین یاد بگیرند که در طول روز برای هم یادداشت‌های محبت‌آمیز بگذارند به مرور زمان شیرینی زندگی مشترک‌شان چندین برابر می‌شود.

«الهام عابدینی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: متأسفانه بسیاری از زوجین از گفتن احساسات‌شان خودداری کرده و با خود تصور می‌کنند طرف مقابل‌شان باید خودش همه چیز را حدس بزند و یا این‌که بداند، در حالی که چنین تصویری به تدریج زندگی مشترک را در انواع سوءتفاهم‌ها غرق کرده و موجب دلزدگی زن و شوهر می‌شود.

این روان‌شناس ادامه داد: البته توقعات از طرف مقابل باید منطقی و منصفانه باشد، چون بسیاری از توقعات، حاصل مقایسه نادرست و نادیده گرفتن نقاط مثبت در زندگی است. این مسأله در کنار عنوان نکردن واقعی احساسات می‌تواند تیشه بر ریشه زندگی مشترک زده و از کاه کوه بسازد. در واقع هیچ‌کدام از زن و مرد حق ندارند ذهن‌خوانی کنند و در خصوص افکار طرف مقابل‌شان فرضیه بسازند، بلکه باید برنامه‌ها و اهداف‌شان را با رعایت حریم خصوصی با همسرشان در میان گذشته و عکس‌العمل واقعی او را ببینند.

وی تصریح کرد: بیان خواسته‌ها به صورت شفاف و روشن تا حد چشم‌گیری از بار مشکلات موجود می‌کاهد و زمینه را برای صمیمیت هر چه بیشتر زوجین فراهم می‌کند، چون مهم‌ترین پایه‌های زناشویی داشتن رابطه عاطفی مستحکم و بدون حاشیه است. علاوه بر این، زن و مرد به هیچ‌عنوان نباید مسائل خصوصی‌شان را در جمع‌های خانوادگی و دوستانه عنوان کرده و طرف مقابل‌شان را مورد انتقادهای تند و زننده قرار دهند.

عابدینی خاطرنشان کرد: در نظر گرفتن تفاوت‌ها و پذیرفتن آن نیز از دیگر مواردی است که به تفاهم پایدار در زندگی مشترک منجر می‌شود. در واقع زن و مرد باید در همه برنامه‌های ریز و درشت زندگی‌شان، از برنامه‌ریزی برای سفر تا انتخاب محل زندگی، تفاوت‌های سلیقه‌ای یکدیگر را بپذیرند و با صحبت کردن به توافق برسند، چون دائماً یکی از زوجین غالب و دیگری مغلوب باشد زندگی مشترک شکننده و غیر قابل پیش‌بینی خواهد بود.

این روان‌شناس خاطرنشان کرد: در واقع اطلاع داشتن از آرزوها و توقعات طرف مقابل اولین گام برای تحکیم روابط به شمار می‌رود و هیچ زن و شوهر موفق نمی‌توانند ادعا کنند که بدون «صمیمیت» توانسته‌اند راه به جایی ببرند.