

چگونه با همسر خود همدلی کنیم؟

یک روان‌شناس گفت: متأسفانه بسیاری از ما در مواجهه با غم و خشم همسرمان نمی‌توانیم به‌درستی همدلی کرده و از بار عواطف منفی او بکاهیم. از همین‌رو، زن و مرد باید مهارت‌های همدلی را بیاموزند.

یک روان‌شناس گفت: متأسفانه بسیاری از ما در مواجهه با غم و خشم همسرمان نمی‌توانیم به‌درستی همدلی کرده و از بار عواطف منفی او بکاهیم. از همین‌رو، زن و مرد باید مهارت‌های همدلی را بیاموزند.

«افسانه شیرمحمدی» در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، منطقه زنجان، اظهار کرد: پیش از هر کاری باید به همسرمان اجازه دهیم تا احساسات خود را به‌راحتی بیان کند. در واقع، یکی از مهم‌ترین اصول همدلی، شنونده بودن است و ما باید طوری با طرف مقابل‌مان برخورد کنیم تا مطمئن شود شش‌دانگ حواس‌مان به اوست. از این‌رو، بهتر است وقتی صحبت‌های همسرمان تمام شد ما نیز احساسات خود را نسبت به آن مسأله بیان کنیم.

این روان‌شناس ادامه داد: همدلی بر پایه خودآگاهی و خودشناسی است و هر چه بیشتر نسبت به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم، به همان میزان بهتر می‌توانیم احساسات طرف مقابل را درک کنیم. البته بهره‌گیری از تجارب گذشته نیز به این مسأله دامن می‌زند و هرکسی می‌تواند با یادآوری تجارب مشابه با همسرش، درک بالاتری از احساسات همدلانه داشته باشد. این در حالی است که هیچ‌کس حق تظاهر به همدلی و بازی با احساسات همسرش را ندارد، چون در نهایت به دلسردی و بی‌اعتمادی منجر می‌شود.

وی افزود: بهتر است پیش از اقدام به هر عملی، لحظه‌ای خود را جای همسرمان بگذاریم و سنگ‌صبور او باشیم. به عبارتی، قضاوت، سرزنش و دستور دادن نمی‌تواند نشان‌دهنده وضعیت بالاتر و اندیشه فراتر ما نسبت به طرف مقابل‌مان باشد و رفتارهایی از این دست تنها به او القا می‌کند که تحت درک و حمایت ما نیست و باید به تنهایی دنبال راه‌چاره باشد. علاوه‌بر این، بهتر است حین همدلی راه حل ارائه ندهیم، چون همسرمان فقط نیاز دارد ناراحتی خود را با ما درمیان بگذارد و برای عواطف منفی خود شریک بیاید.

شیرمحمدی تصریح کرد: هم‌چنین دلسوزی کردن برای کسی که با ما درد دل می‌کند کار چندان درستی نیست و می‌تواند مشکل را بسیار بزرگ‌تر از آنچه هست جلوه دهد. البته نباید مشکل همسرمان را کوچک و بی‌ارزش جلوه دهیم و مثلاً بگوییم «ای بابا خجالت بکش، این که چیزی نیست»، در واقع ممکن است مسأله‌ای که به نظر ما کوچک و کم‌اهمیت به نظر می‌رسد برای او بسیار آزاردهنده باشد. از این‌رو، همدلی با چاشنی درک متقابل می‌تواند نقش سازنده‌ای در استحکام روابط زناشویی داشته باشد.