

۶ گام برای جبران کمبود محبت همسر

یکی از مهم‌ترین نکات درباره ابراز محبت و دریافت آن، تفاوت‌های زوجین است. در بسیاری از موارد یکی از زوجین به شیوه و روشی محبت می‌کند که خودش دوست دارد به آن شیوه دریافت کند

۶ گام برای جبران کمبود محبت همسریکی از مهم‌ترین نکات درباره ابراز محبت و دریافت آن، تفاوت‌های زوجین است. در بسیاری از موارد یکی از زوجین به شیوه و روشی محبت می‌کند که خودش دوست دارد به آن شیوه دریافت کند. مثلاً خانمی انجام کارهای خانه یا کدبانو بودن را محبت می‌داند در حالی که همسرش نیازمند محبت کلامی او است و یا مردی بیشتر کار کردن را اقدامی محبت آمیز به همسرش می‌داند اما همسر وی نیازمند گفت‌وگویی محبت آمیز و یا دریافت دیگر انواع محبت از جانب اوست.

راه دریافت محبت خود را مشخص کنید قدم اول برای رفع چنین نقیصه‌ای این است که زوجین راه دریافت محبت خود را مشخص کنند؛ یعنی زوجین به صراحت و بدون پرده پوشی بیان کنند که به کدام نوع توجه و دریافت محبت نیاز دارند و ترجیح می‌دهند چگونه نیاز به محبتشان برآورده شود که البته لازمه آن خودآگاهی زوجین است. اما اشتباه رایج این فکر است که «چون همسر مرا دوست دارد پس باید بداند دوست دارم که الان به من توجه کند» یا «همسر من بدون اینکه من به او بگویم باید بداند که چه زمانی به محبت نیاز دارم». در صورتی که بسیاری از زوجینی که یکدیگر را دوست دارند در مواقع زیادی از نیاز هم بی‌خبر هستند. در پیامک شما مخاطب محترم هم، این گونه بیان شده است که شما هر روز از محل کار تماس می‌گیرید و به همسر خود ابراز محبت می‌کنید و البته انتظار دارید که متقابلاً همسرتان نیز با این شیوه محبتش را به شما ابراز کند. در صورتی که طبیعی است که همسر شما نتواند ذهن خوانی کند و نیت ضمنی این رفتار را دریابد. در این موقعیت بیان شفاف این نیاز مفیدتر است. اشتباه ذهنی ما این است که گمان می‌بریم اگر این نیاز خویش را بیان کنیم بی‌ارزش می‌شویم.

مهر طلبی همسران را بشناسید قدم دوم مشخص کردن میزان مهرطلبی زوجین است. میزان مهرطلبی و نوازش جویی افراد متفاوت و بسیار محتمل است که زوجین به یک میزان مهرطلب نباشند. افراد مهرطلب معمولاً در صورت دریافت نکردن محبت مورد نیاز، احساس ناامنی می‌کنند و در برخی موارد دچار سوءظن و بدگمانی می‌شوند. چاره این مسئله نیز همان بیان و شفاف سازی است. **خلاق باشید** قدم سوم استفاده از روش‌های متنوع در ابراز محبت است؛ توصیه می‌شود زوجین خلاقیت به خرج دهند و ابراز محبت را به شکل‌های متنوعی انجام دهند، روش‌هایی همچون نوشتن نامه، ارسال پیامک، یادداشت گذاشتن روی اشیای منزل و اتاق خواب، ارسال ایمیل و... می‌تواند نیاز به دریافت محبت را بیشتر ارضا کند. ضمناً افرادی که مانند شما مخاطب محترم احساس بی‌مهری و کم توجهی بیشتری می‌کنند می‌توانند انتظارات و نیازهای خود را به صورت مکتوب نیز بیان کنند.

قدردان محبت همسران باشید قدم چهارم قدردانی و تشکر از محبت و توجه همسر است. یکی از راه‌های شکل دادن رفتار اطرافیانمان قدردانی و تشکر از رفتارهای مثبت آن‌ها (هرچند که مقدار آن کم باشد) است. با این روش همسر شما کم‌کم متوجه می‌شود کدام یک از رفتارهایش چنین پاسخ مثبتی ایجاد می‌کند و آن رفتار را افزایش خواهد داد.

یک طرفه به میدان محبت نروید قدم پنجم که مکمل قدم قبل است خودداری از مهرورزی یک جانبه و یک سویه (آن چنان که در پرسش شما دیدیم) است. معمولاً این تصور اشتباه وجود دارد که «من محبت می‌کنم تا همسرم تغییر کند» یا «عشق من بالاخره او را عوض می‌کند». این باور نادرست است. محبت یکسویه و همیشگی کم‌کم نادیده گرفته می‌شود چرا که خاصیت سیستم روانی انسان این است که محرک‌های یکنواخت و تکراری را نادیده می‌گیرد.

در روزهای خاص بیشتر محبت کنید قدم ششم و آخر نیز شناخت موقعیت‌ها و روزهای خاص نیاز به محبت و توجه بیشتر است. هر فردی در روزهایی از هفته و ماه به توجه و محبت بیشتری نیاز دارد. به عنوان مثال برخی مردان در شرایط کاری سخت، آسیب پذیر می‌شوند و یا برخی خانم‌ها در اوایل دوران قاعدگی نیاز به توجه و محبت بیشتر دارند. زوجین باید در خصوص این دوره‌ها و ایام خاص به یکدیگر آموزش و آگاهی بدهند و درباره انتظاراتشان از یکدیگر به توافق برسند.