

راه‌هایی جهت جبران کمبود محبت همسر (۲)

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.

قدرتان محبت همسرتان 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 کم کم متوجه می‌شود کدام یک از رفتارهایش چنین پاسخی 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 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 کم کم 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.

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)