

۳ تجربه خاص مردی که در کنار همسری خوب زندگی می‌کند

17 تیر 1405

مردانی که همسران شگفت‌انگیزی دارند، اغلب چیزهای شیرینی در ازدواج خود از لحاظ ذهنی و روانی تجربه می‌کنند که در ادامه به آنها خواهیم پرداخت.

یک نظرسنجی اخیر توسط گروه Priory (یک ارائه دهنده مستقل خدمات درمانی روان در بریتانیا) از ۱۰۰۰ مرد خواست تا بزرگترین فشارهای زندگی خود، چگونگی تأثیر این فشارها بر سلامت روان خود و اینکه آیا تا به حال با کسی در مورد سلامت عاطفی خود صحبت کرده‌اند را شناسایی کنند.

بیش از سه چهارم (۷۷ درصد) از شرکت‌کنندگان در نظرسنجی اذعان کردند که انواع بیماری‌های مرتبط با سلامت روان را تجربه کرده‌اند. متأسفانه، تنها ۴۰ درصد از کسانی که به چالش‌های سلامت روان اعتراف کردند، گفتند که هرگز در مورد آن با کسی صحبت نکرده‌اند. اگر کسی در مورد بار عاطفی خود صحبت نکند، اطرافیانش احتمالاً فرض می‌کنند که همه چیز خوب است.

چه خوب و چه بد، زنان می‌توانند نقش مهمی در حفظ اعتماد به نفس و عزت نفس مردان در یک ازدواج داشته باشند. یک زن می‌تواند بدون چاپلوسی یا رفتار تحقیرآمیز نسبت به مرد، به افزایش اعتماد به نفس او کمک کند.

مردانی که همسران شگفت‌انگیزی دارند، اغلب این چیزهای شیرین را در ازدواج خود تجربه می‌کنند:

۱. احساس می‌کنند شنیده می‌شوند

همینکه مردان احساس کنند شنیده می‌شوند و از نظر احساسی در امنیت هستند، احساسات خود را به اشتراک می‌گذارند. عزت نفس یک امر درونی است، حتی برای مردان. با این حال، اکثر مردان تا حدودی با ناامنی دست و پنجه نرم می‌کنند و زنان می‌توانند کارهای کوچک و اساسی برای کمک به آنها انجام دهند:

هنگام صحبت کردن، مستقیماً به چشمان آنها نگاه کنید و گوش دهید

از آنها سوالاتی بپرسید که به حقایق برسند تا از احساساتشان مطلع شوید

اجازه دهید هر طور که می‌خواهند با دلسوزی، نه انتقاد، احساساتشان را بروز دهند

وقتی چیزی می‌گویند که فکر می‌کنید هوشمندانه است، به آنها بگویید

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱۰ سال تأسیس: ۱۳۹۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

به او بگویید کدام ویژگی شخصیتی او را جذاب‌تر می‌دانید

در مورد آن لحظات غیرمنتظره‌ای که فکر می‌کنید او جذاب به نظر می‌رسد (بعد از ورزش، بعد از حمام، لباس پوشیدن برای کار) برای او بگویید

با او در مورد رفتارهایش که شما را دیوانه می‌کند، بخندید

از او برای قراری که می‌دانید دوست دارد، دعوت کنید

به او بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید و شریک زندگی او هستید

رویدادهای مهم زندگی‌اش را جدی بگیرید، حتی اگر برای شما جالب نباشند

شب‌ها او را در آغوش بگیرید

۲. به شیوه مثبت تصدیق می‌شوند و از آنها قدردانی می‌شود

معتقدم که مردان فقط می‌خواهند زنان آنها را به شیوه‌های مثبت تصدیق کنند. گاهی اوقات این کار به سادگی نگه داشتن زبان تان دقیقاً وقتی که آنها اشتباه بی‌ضرری مرتکب می‌شوند، است.

ما به عنوان زن، گاهی فراموش می‌کنیم که مردان نیز به تصدیق نیاز دارند.

مردان نیز مانند ما به دیده شدن و قدردانی نیاز دارند. گاهی بزرگ‌ترین حمایت ما از آنها، تنها سکوت در برابر خطاهای کوچک و بی‌اهمیتشان است.

ما گاهی حضور مردان در زندگی‌مان را بدیهی می‌انگاریم؛ در حالی که حقیقت این است که وجود آنها، غنا و معنای زندگی ما را دوچندان می‌کند.

۳. ستایش‌های صادقانه و خاص دریافت می‌کنند

من معتقدم که تعریف‌های صمیمانه، تقویت‌کننده قوی اعتماد به نفس هستند. تعریف‌های صادقانه و خاص می‌توانند تأثیر عمیقی بر اعتماد به نفس یک مرد داشته باشند. صرف نظر از این که این تعاریف ظاهر، دستاوردها، مهارت‌ها یا ویژگی‌های شخصیتی آنها را در بر بگیرد، اینکه به آنها بگویید چه چیزی را در مورد آنها تحسین و قدردانی می‌کنید، می‌تواند تأثیر عمیقی بر عزت نفس آنها داشته باشد.