



10 کار رابطه خراب کن رایج!

آیا احساس می کنید رابطه شما به نوعی ناامیدی، کشمکش یا احساسات بد رسیده است؟ حقیقت این است که همه رابطه های عاشقانه با این نوع مشکلات روبه رو می شوند و این کاملا طبیعی است.

سلامت نیوز : آیا احساس می کنید رابطه شما به نوعی ناامیدی، کشمکش یا احساسات بد رسیده است؟ حقیقت این است که همه رابطه های عاشقانه با این نوع مشکلات روبه رو می شوند و این کاملا طبیعی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ اما برخی از موارد هستند که با اصرار بر انجام آنها، رابطه خوب خود را به رابطه ای بد و ناراحت کننده تبدیل می کنیم. در این مطلب 10 عادت بد زوج ها را نام برده ایم که باعث خراب شدن رابطه آنها و گاهی حتی منجر به طلاق می شود.

1. انتقاد کردن

حتی انتقادهای #171& سازنده؛ نیز باعث می شود همسر شما تصور کند همیشه زیر ذره بین شماست و به همین دلیل حالت دفاعی به خود می گیرد و پرخاشگر می شود. این مساله باعث کم شدن لذت از رابطه و تخریب آن می شود. خشن، بی رحم و قضاوت کننده بودن هنگام عصبانیت، پاسخ هایی همچون فرار یا جنگ و نزاع به دنبال دارند.

2. اصرار بر اینکه همسرتان نیز دقیقا مثل شما باشد

سازگاری صددرصد بین دو طرف سریع ترین مسیر برای رسیدن به رابطه ای ملال آور و خسته کننده است. اگر اصرار داشته باشید که همسرتان نیز احساسات، علایق و طرز فکر مشابه ما داشته باشد در واقع رابطه خود را به سمت ناامیدی و بدبختی سوق می دهید.

3. از بین بردن صمیمیت

اگر از روی عادت از نزدیک شدن فیزیکی و احساسی به همسر خود دوری می کنید و خود را با کار، تلویزیون یا سرگرمی های دیگر مشغول می کنید، باید بدانید در حال ایجاد فاصله بزرگی بین خود و همسرتان هستید که شاید هیچ گاه قابل ترمیم نباشد.

4. مقصر دانستن یکدیگر

استفاده از واژه #171& تو؛ هنگامی که عصبانی و ناراحت هستید باعث می شود تا طرف مقابل نیز لباس دفاعی به تن کند. اگر هدف شما برقراری ارتباط با بیشترین میزان صمیمیت است، بهتر است صحبت های خود را با جملات مثبت تری همچون: #171& من احساس می کنم؛ آغاز کنید.

5. معامله

دادن با قید و شرط و گرفتن با احتیاط ، هر دو تخریب کننده رابطه زن و شوهر هستند. این موارد این هشدار را به دو طرف می دهد که هنگامی که زن یا شوهر چیزی می بخشد، در عوض آن چیزی می خواهد. این ترس باعث آسیب دیدن رابطه می شود.

6. بی توجه بودن به مسایل عاشقانه

هیچ رابطه ای تا ابد گرم و پرحرارت نیست. هنگامی که جذابیت اولیه رابطه دو طرف کمرنگ شد، برخی از زوج ها تصور می کنند رابطه آنها تمام شده و دست از تلاش بر می دارند. اما واقعیت این است که آنها خود را از تجربه داشتن عشقی پایدارتر و لذت بخش تر محروم می کنند.

7. تمرکز روی نقاط منفی

هر چه بیشتر در مورد عیب ها و نقاط منفی همسر خود فکر یا صحبت کنید، این موارد در ذهنتان بزرگ تر و آزاردهنده تر می شوند.

8. گوش نکردن

تصور اینکه همیشه حق به جانب شما است و یکطرفه صحبت کردن و پرهیز از گوش کردن به حرف های طرف مقابل از جمله مواردی است که به رابطه طرفین آسیب جدی می رساند.

9. مخفی کرن نیازهای خود

اگر نیازهای خود از همسران را بیان نکنید، همیشه احساس ناامیدی و محرومیت خواهید داشت. برای داشتن رابطه سالم و ماندگار، بسیار مهم و حیاتی است که خواسته های خود را با همسران در میان بگذارید.

10. انتظار داشتن رابطه عاشقانه رویایی

عاشقانه های رویایی فقط برای قصه های جن و پری است و باید توجه داشته باشید که ما انسان هستیم و روی زمین زندگی می کنیم. تقاضاهای رویایی و داستان گونه که مثلا همسر شما همیشه مهربان، قابل اعتماد، عاشق دلباخته و ... باشد کمی غیرمنطقی به نظر می رسد. عاشق ماندن همچون روزهای اول آشنایی بسیار دشوار و تا حدی دور از انتظار است. باید منطقی به زندگی نگاه کنید و انتظارات واقعی از طرف خود داشته باشید.