



نقطه بحران در زندگی مشترک علایم هشداردهنده در زندگی مشترک

یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گفت: هفت علامت هشداردهنده نشان‌دهنده وجود مشکل در رابطه همسران است که باید به موقع آن‌ها را شناخت.

یک کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گفت: هفت علامت هشداردهنده نشان‌دهنده وجود مشکل در رابطه همسران است که باید به موقع آن‌ها را شناخت.

روح الله حدادی با بیان این مطلب، افزود: وجود این علایم، هشدار دهنده است. به عنوان نمونه چالش با همسران بیش از آنکه در زندگی شما استتار باشد به قاعده و اصل تبدیل شده است، درک همدلانه، آسایش و راحتی به ندرت در زندگی تان یافت می شود و یا به یاد نمی آورید که چه چیزی در همسران در وهله اول برای شما جذابیت پیدا کرد.

وی درباره علایم دیگر هشداردهنده در زندگی مشترک، گفت: در رابطه شما با همسران صمیمیت کم است و یا هیچ گونه صمیمیتی دیده نمی شود. به عنوان نمونه اتاق های خود را جدا کرده اید، علاقه کمی به همدیگر دارید و خصومت با همسران چنان تسلط دارد که صمیمیت را در زندگی شما غیرممکن می کند، زمان بسیار اندکی با همدیگر هستید و به نظر می رسد که دوستان شما برایتان مهمتر از همسران است.

این کارشناس ارشد بالینی افزود: تصویری که شما از موقعیت ها می کنید ارتباطی با واقعیت ندارد. برای مثال، احساس می کنید همسران دوستان ندارد چون غذایی را که شما پخته اید نخورده است یا به آن علاقه ندارد علاوه بر آن برای تغییر هر چیزی در زندگی خود احساس درماندگی و ناامیدی می کنید. احساس خشم، تنفر، ناراحتی و ناتوانی احساس های غالب در شماست.

وی درباره راه های پیشگیری از رسیدن به نقطه بحران در زندگی مشترک گفت: پیش از اینکه رابطه تان به نقطه بحرانی برسد، به این هفت علامت هشدار دهنده توجه کنید و قبل از اینکه خیلی دیر شود نزد روان شناس یا مشاور بروید یا کتاب های کاربردی و معتبر را در زمینه ارتباطات مناسب و مثبت بین همسران مطالعه کنید.

حدادی افزود: کتاب های بسیار مناسبی در زمینه ارتباط موفق بین همسران به زبان فارسی تالیف یا ترجمه شده است که خواندن آنها برای همه همسرانی که ارتباطشان کمی دچار مشکل شده است توصیه می شود علاوه بر آن توجه داشته باشید که بدون کمک، رابطه شما با همسران هرگز با گذر زمان بهبود نخواهد یافت. اجازه ندهید احساس های تنفر و آزدگی، خشم و خصومت بر زندگی شما غالب شود، چرا که این احساس ها رابطه شما با همسران را وخیم تر و شانس ترمیم رابطه را کمتر می کنند. (ایسنا)