

دلایل بی توجهی همسران در زندگی زناشویی

متخصصان روانشناسی، دلایلی را برای بی توجهی همسران به یکدیگر کشف کرده‌اند.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی احساس می‌کنید شریک زندگیتان آن طور که باید و لیاقتش را دارید به شما توجهی نمی‌کند، می‌تواند موضوع بسیار ناامیدکننده، گیج کننده و آزاردهنده‌ای باشد و اگر این اتفاق به طور مکرر بیفتد، می‌تواند بر روابط و عزت نفس شما آسیب وارد کند، زیرا همسران به شما توجه نمی‌کنند؛ به طوری که حتی وقتی با هم هستید، از نظر ذهنی، حواسش جای دیگری است.

این مسائل دست به دست هم می‌دهند و شما به این درک می‌رسید که شریک زندگیتان دیگر از نظر احساسی روی تعهد شما سرمایه گذاری نمی‌کند و قطعاً این مسئله آنقدر مهم است که نمی‌توانید از آن چشم پوشی کنید.

با این وجود، حقیقت این است که دلایل زیادی وجود دارد که می‌تواند باعث شود همسران از نظر احساسی دچار مشکل شود. بنابراین، چه تازه متوجه شده اید که شریک زندگیتان به شما بی توجهی می‌کند چه هفته ها، ماه ها و سال ها شاهد چنین بی توجهی از طرف همسران هستید، اکنون زمان آن فرا رسیده است که به روابط خود نگاهی دقیق بیندازید تا دلیل نارضایتی را تشخیص دهید و مشخص کنید که آیا این رابطه ارزش اصلاح دارد یا خیر.

اگر شریک زندگیتان به شما توجه نمی‌کند، می‌تواند به خاطر یکی از شش علت زیر باشد.

از دست دادن علاقه

یک دلیل ناراحت کننده‌ای که می‌تواند باعث شود یکی از زوجین توجهی به همسرش نکند، این است که وی علاقه خود به رابطه شان را از دست داده است و دیگر نمی‌خواهد این رابطه را ادامه دهد.

لینزی سیلی، درمانگر ازدواج و خانواده می‌گوید: «ممکن است که شریک زندگی شما علاقه خود را از دست داده باشد و نمی‌داند چگونه با شما ارتباط برقرار کند.»

به جای اینکه زود نتیجه گیری کنید، با شریک زندگی خود حرف بزنید و از او بپرسید که چه چیزی در ذهن او بوده است و علت عمده از دست دادن علاقه چیست؟

وقتی شریک زندگی شما دیگر به آن چه می‌گویید اهمیت نمی‌دهد، بدین معناست که دیگر برای حضور شما ارزشی قائل نیست و به نظر می‌رسد، در آن چه که در زندگی شما اتفاق می‌افتد سرمایه گذاری نمی‌کند و ممکن است این احساس را داشته باشد که در جهت زندگی بدون شما گامی برداشته است و اگر آن طور که باید توجه مورد نیاز و شایسته خود را جلب نمی‌کنید، ممکن است زمان آن باشد که رابطه را تمام کنید.

حواس پرتی

دلیل ساده‌تر اینکه همسر شما ممکن است تحت فشار مسائل دیگری مانند یک پروژه کاری یا مسائل شخصی و خانوادگی باشد که در آن لحظه نمی‌تواند به شما توجه کند و حواسش پرت شده است.

وقتی همسران درگیر مسائل دیگری است که باعث ایجاد استرس، اضطراب و هیجان می‌شود ممکن است توجه کردن برایش سخت باشد و حتی ممکن است این مسئله آنقدر پیچیده باشد که برای لحظه‌ای تمرکز خود را از دست بدهید و در این شرایط به خودتان یادآوری کنید که شما یک عضو برابر از این رابطه هستید که می‌تواند به تغییر مسیر تمرکز آن‌ها کمک کند.

شنیده نشدن

اگر شما فردی هستید که بدون توقف صحبت می‌کنید، حرف شریک زندگیتان را قطع می‌کنید و شنونده خوبی نیستید، همسران هم از به اشتراک

گذاشتن احساسات و افکارش دست می‌کشد، چون احساس می‌کند کسی حرف او را نمی‌شنود.

اگر در زندگی مشترک و در ارتباط با همسران با چنین مسئله‌ای روبرو شدید، برای او وقت بیشتری بگذارید، به حرف هایش گوش کنید و برایش زمان بگذارید، از بحث کردن نترسید و به این توجه کنید که چه حرفی را با چه احساسی بازگو می‌کند.

تمایل نداشتن به اولویت بندی

استفاده بیش از حد از تلفن همراه، رایانه، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدیویی یکی دیگر از دلایلی هستند که می‌توانند نشانه‌ای باشند که شریک زندگی شما تمایلی به اولویت بندی روابط شما ندارد و همین موضوع باعث کمرنگ‌تر شدن ارتباطات عاطفی می‌شود.

داویدا راپاپورت، کارشناس و مشاور دوست‌یابی می‌گوید: " زندگی اتفاق می‌افتد و اتفاقات معمولاً مانع برنامه‌ریزی‌های شما و همسران می‌شوند. " رخ دادن این اتفاقات در برخی از مواقع در زندگی امری طبیعی است، اما اگر دائماً چنین اتفاقاتی رخ دهد، یک پرچم قرمز بین شما برافراشته شده است.

پاسخ ندادن متقابل

شاید شما کسی باشید که علاقه خود نسبت به همسران را از دست داده‌اید. بنابراین، اگر همیشه حواستان پرت است و در حال مکالمه با تلفن هستید و برای زندگی با همسر خود سرمایه گذاری نمی‌کنید و در حال فرستادن سیگنال‌هایی هستید که نشان می‌دهد شریک زندگیتان برایتان مهم نیست، به صورت متقابل همین رفتار را از همسران خواهید دید.

برای اینکه همسران بتواند با شما ارتباط برقرار کند، ایده‌های خود را به اشتراک بگذارید تا او احساس نزدیکی با شما داشته باشد و باید توجه او نسبت به خود را جبران کنید، چرا که یک رابطه سالم، یک خیابان یک طرفه نیست.

احساسات آسیب‌دیده

اگر تنها کلامی که از دهان شما بیرون می‌آید، توهین، انتقاد یا اظهارات ناامیدکننده باشد، باید گفت که رفتار شما سمی و منفی است و هیچ کسی حتی همسران نمی‌تواند شما را تحمل کند، اما حتی انتقادات به ظاهر بی‌خطر و اظهارنظرهای حمایت‌کننده نیز می‌تواند به روحیه فرد آسیب وارد کند.

در حالی که همیشه باید احساس آزادی بیان و هر آن چه که در ذهنتان است را داشته باشید، اما به نحوه برقراری ارتباط خوب نیز دقت کنید، چرا که اگر همیشه شریک زندگی خود را ناراحت کنید، به طور مداوم به احساسات او آسیب می‌زنید، در نتیجه شریک زندگی خود را را آزرده می‌کنید و باعث دور شدن او از خود می‌شوید.