

طرد کردن عشق همسر

ممکن است این اتفاق برای شما هم رخ بدهد که همسرتان از شما دوری کند اما ببینید که چه رفتارهایی باعث دور شدن همسرتان از شما می شود. علت اصلی دوری همسرتان را در ادامه بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، عشق چیز نیست که جهان را در بر بگیرد، همچنین دانشمندان بر این باورند که انسان برای زنده ماندن به عشق نیاز دارد. از عشق به خدا تا خانواده و دوستان و همسر. عشق هرچیز نیست که اطراف ماست ما آن را هر روز دریافت میکنیم بنابراین خیلی عجیب است که کسی وقتی عشق بهش تقدیم میشود آن را رد کند. چه کسی حاضر است عشق را پس بزند؟ خیلی از مردم راه هایی که به صورت ناخودآگاه باعث رد کردن عشق در اطرافشان میشود را نمیدانند. اینکه بدانید چگونه عشق را ناخودآگاه پس میزنید باعث میشود که آسانتر بتوانید عشق اطراف زندگیتان را قبول کنید.

همه آدم ها لایق دریافت عشق هستند. از نشان دادن احساسات به شریک زندگی تان نهراسید. چیزی که در شان شما نیست را نپذیرید. این ها قدم های نخست هر انسانی برای ورود دوباره عشق به زندگی اش و قبول کردن آن است.

۱. بحث و جدل کردن را شروع میکنید

هنگامی که انسان ها در رابطه احساس آسیب پذیری زیادی میکنند عجیب نیست که به مجادله با افراد قابل توجهشان بپردازند اکثر انسان ها بحث و جدل و یا اختلافات خفیف را در رابطه هایشان تجربه کرده اند. این بخش طبیعی از یک رابطه است، اما رد کردن عشق زمانی رخ میدهد که بی دلیل با هم مجادله میکنید.

نه تنها مردم با دعوا عشق را رد میکنند بلکه باعث میشوند مشکل به صورت طبیعی حل نشود. یک روش برای قبول عشق این است که به عقب برگردید و واقع گرایانه به مسله نگاه کنید. اگر متوجه شدید که یک دعوا را شروع کردید به دنبال دلایلش بگردید احتمالا متوجه میشوید که به صورت ناخودآگاه عشق را پس زدید.

۲. احساسات خود را خاموش میکنید

چه کسی عشق بدون وجود احساسات را میخواهد؟ خاموش کردن احساسات یکی از راه های رد عشق است که مردم بدون آنکه متوجه باشند انجام میدهند. زمانی که شما احساس آسیب پذیری میکنید از نشان دادن احساسات خود خودداری میکنید و این به نظر درست میرسد و باعث میشود در امان بمانید چون ما اغلب خودمان را متقاعد میکنیم که رابطه یمان آنقدر ها هم مهم نیست-دکتر لیزا فایرستون.

اما رد کردن عشق تنها باعث میشود که شما آن را تجربه نکنید. یک یادداشت از زمان هایی که احساس خودتان را خاموش میکنید تهیه کنید علت آن چیست؟ با آدم های زندگیتان صادقانه رفتار کنید زمانی که شما به خودتان اجازه میدهید که احساساتتان را نشان دهید. توانایی پذیرش عشق را در زندگی خود پیدا میکنید.

۳. کمتر از آنچه سزاوارش هستید رفتار میکنید

ما همیشه با آدم هایی که رفتار شایسته ای با ما دارند آشنا نمیشویم این یکی از حقایق زندگیست اما زمانی که شما اجازه میدهید کمتر از آنچه شایسته اش هستید با شما رفتار شود عشق تمام آدم هایی که با احترام با شما برخورد میکنند را رد میکنید. این بیشتر به این خاطر است که مردم فکر میکنند شادی ای که شایسته اش هستند را دریافت نمیکند. به گذشته خود نگاه کنید و ببینید چه آدم هایی آنطور که شایسته اش هستید با شما رفتار نمیکنند؟ آیا باز هم به ارتباط با آنها ادامه میدهید؟ به خودتان اجازه دهید عشقی را دریافت کنید که شایسته شماست.

۴. مقایسه خود با دیگران

وقتی ما خودمان را با دیگران مقایسه میکنیم معمولا به این احساس که کمتر از آنها هستیم میرسیم. اما چیزی که اغلب مردم نمیدانند این است که مقایسه خودشان با دیگران باعث میشود عشق را رد کنند. وقتی خودتان را با بقیه مقایسه میکنید به خودتان این اجازه را میدهید که اعتماد به نفس پایین تری داشته باشید. شما به عشق اجازه نمیدهید که وارد زندگیتان شود به جای مقایسه خودتان با دیگران به روی نقاط مثبت خودتان تمرکز کنید و ببینید در چه زمینه هایی خوب هستید و چه چیزی از شما یک انسان خاص ساخته است. همه مردم یک سری خوبی هایی دارند که در ارتباط به هم تقدیم میکنند شما نیز همینطور هستید

لحظه ای که شما مقایسه خود با دیگران را متوقف میکنید خودتان را آماده دریافت عشق به جای رد کردنش میکنید