

تبعات وابستگی افراطی زوجین

سبحان احمدی کارشناس روانشناسی گفت: وابستگی افراطی یکی از زوجین، موجب سردی روابط زن و شوهر می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، سبحان احمدی روانشناس اضافه کرد: صداقت و احترام دو عامل مهم در روابط عاطفی است اما دانشمندان عوامل دیگری را نیز در شادی زوج‌ها دخیل می‌دانند.

وی ادامه داد: راز محبوبیت و جذابیت زوجین برای یکدیگر این است که هر یک به سهم خود در انجام کارهای مختلف زندگی و تصمیم‌گیری‌ها مشارکت داشته باشند و هرگز به دیگری وابستگی افراطی نداشته باشند.

احمدی تصریح کرد: شخصیت وابسته برخی خانم‌ها به همسر، یکی از مواردی است که موجب سردی روابط زوجین نسبت به یکدیگر می‌شود، در مواردی که زن بیش از حد متکی به شوهر خود بوده و حتی قادر به تصمیم‌گیری در کوچک‌ترین مسائل نیست.

این کارشناس روانشناسی با بیان اینکه یکی از نشانه‌های رابطه موفق این است که طرفین به یکدیگر وابسته نباشند و برای خود دوست و سرگرمی‌های مخصوص به خود داشته باشند، افزود: اگر زوجین خواهان یک رابطه موفق هستند نباید به همسرشان وابستگی افراطی داشته باشند.

احمدی با بیان اینکه یکی از بزرگ‌ترین ارکان رابطه سالم خنده و شوخی است، اضافه کرد: در یک رابطه سالم زن و شوهر بعد از بروز اختلاف، با سرعت موضوع را تمام می‌کنند و به عشق و صمیمیت قبلی خود باز می‌گردند.

وی تصریح کرد: زوجین باید بدانند هنگامی که خسته، گرسنه یا عصبانی هستند، زمان مناسبی برای تبادل نظر و رفع مشکل نیست. همچنین پرهیز از بحث کردن در محیط‌های پر سر و صدا و یا در حضور فرزندان از دیگر مواردی است که زن و شوهر باید به آن توجه کنند.

احمدی گفت: زوجین باید احساس منفی خود را بیان کنند، گاهی زوجین هنگام اختلاف و مشکل به جای بیان رنجش و خشم خود، آن احساس را به نمایش می‌گذارند، اخم می‌کنند، حرف نمی‌زنند، داد و فریاد می‌کنند.

این کارشناس روانشناس افزود: زوجین باید بدانند چنانچه رنجش خود را به زبان نیاورید، شریک زندگیشان متوجه نمی‌شود که آنها چه احساسی دارند.

احمدی اظهار کرد: به جای نمایش عواطف با رفتارهای ناسنجیده، زن و شوهر باید با کلمات مناسب احساس خود را بیان کنند، چراکه با بیان عواطف، زمینه شایسته‌ای برای حل مشکلات مهیا می‌شود.