

تحمل این رفتارهای نادرست همسر اشتباه است

صبر یکی از پایه های زندگی مشترک است اما در برخی شرایط صبر و تحمل کردن نتیجه ی عکس خواهد داشت و شما نباید این رفتار های همسرتان را تحمل کنید.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، بودن در زندگی که مدام خودتان را به خاطر اینکه حس می کنید در رابطه تان اشتباه کرده اید، سرزنش می کنید و دائما خجالت زده هستید، به مرور عزت نفستان را از بین می رود. اگر این احساس از طرف همسر در ما به وجود بیاید واقعا عذاب آور خواهد بود؛ اما تا این رفتار های سمی را شناسایی نکنید نمی توانید با آنها برخورد هم بکنید. در این قسمت با ما همراه باشید تا علائمی که نشان می دهد رفتار همسرتان نادرست بوده و خجالت زده تان می کند را با شما به اشتراک بگذاریم.

ناتوانی تان را نقطه ضعف میدانند

معمولا این طور جا افتاده که اگر کسی حساس و آسیب پذیر باشد، همه به او برچسب "خیلی حساس بودن" می زنند. اما اگر شریک زندگیتان دائما شما مثل یک آدم ضعیف برخورد کند، احساس شرمندگی خواهید کرد و دیگر نمی توانید راحت حرف های دل تان را به او بزنید.

مدام شما را با دیگران مقایسه می کند

همسرتان با گفتن جملاتی مثل این که "تو هم دقیقا مثل مادر یا پدرت هستی!" یا این که "فلانی اصلا این طوری نبود" کار دیگران را معیار قرار می دهد و شخصیت شما را زیر سوال می برد. این رفتار باعث می شود که از خودتان شرمند شوید. شریک زندگی تان باید بفهمد که هیچ کس مثل شما نیست و نباید ظاهر یا حتی سلیق تان را با دیگران مقایسه کند.

او شما را با آنچه قبلا بوده اید، مقایسه می کند

همه انسان ها با گذشت زمان تغییر کرده و رشد می کنند. تقریبا غیرممکن است که امروز همان فردی باشید که یکی دو سال پیش بودید. شنیدن جملاتی مثل این که "چرا مثل گذشته فلان کار یا رفتار را نمی کنی؟" یا "مثل قبل خوب نیستی" شما را تحت فشار می گذارد. این کار باعث می شود تا اعتماد به نفس تان کم شود و احساس شرمندگی کنید.

مشکلات شما را درک نمی کند

یکی از بدترین چیز ها هنگام ناراحتی شنیدن جملاتی مثل "بزرگش نکن" یا "آیا فکر نمی کنی بیش از حد واکنش نشان می دهی؟" است که نشان می دهد همسرتان اصلا شما را درک نکرده و مشکل تان را بی اهمیت می داند. وقتی کمک می خواهید یا مشکلات تان را در میان می گذارید، اما از جانب طرف مقابل حمایت نمی شوید، علاوه بر ناامیدی احساس شرمندگی هم خواهید کرد.

تحسین یا تشویق تان نمی کند

گاهی وقت ها با همسرتان در مورد موفقیت ها، علایق و ایده های خود صحبت می کنید و به جای تشویق جملاتی مثل "مضحک است" یا "این ایده اصلا جواب نمی دهد" را می شنوید.

این رفتار باعث می شود تا سکوت را ترجیح بدهید و با خودتان بگویید که بهتر است دیگر در این مورد صحبت نکنم تا ضایع نشوم. وقتی فکر کنید ضایع شده اید احساس شرمندگی هم خواهید کرد.

نظر دیگران برایش مهم تر است

گفتن جملاتی مثل "آیا مطمئن هستی که می خواهی این کار را انجام بدهی؟ آیا برایت مهم نیست که فلانی چه خواهد گفت؟" هم باعث ایجاد حس شرمندگی در شما خواهد شد. در چنین شرایطی همسرتان نظر دیگران را مهم تر از شما می داند و سلیقه یا عقاید شما را زیر سوال می برد. او با تضعیف اعتماد به نفس شما کاری می کند که از خودتان خجالت بکشید.

لحن و زبان بدن او به شما حس حقارت می دهد

نحوه بیان یک حرف از جملاتی که گفته می شود؛ مهم تر است. اگر همسرتان موقع صحبت کردن از روی عصبانیت و با لحن بد با شما صحبت کند،

حس می کنید شما را یک آدم بالغ نمی داند و احساس شرمندگی خواهید کرد.

زندگی خصوصی و اختلافات تان را فاش میکند

تعریف کردن جزئیات زندگی خصوصی تان برای دوستان و خانواده مخصوصا در جمع؛ صد در صد باعث خجالت طرف مقابل می شود. بهتر است به همسران بگویید که دیگران این حق را ندارند و لزومی ندارد که در مورد مسائل و حتی دعوا هایی که بین تان می گذرد، بدانند.