

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

چند نشانه که نشان دهنده این است که دارید

به رابطه زناشویی تان آسیب می زنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

تعهدناشتن

نداشتن تعهد زمانی اتفاق می افتد که رابطه به جایی می رسد که می توان به آن عناوینی مثل همسری، دوستی یا نامزدی داد، اما هیچ وقت این کلمات به زبان آورده نمی شوند و هیچ احساس عمیق تری از تعهد به وجود نمی آید. اگر به تعهد طولانی مدت تمایلی نداشته باشید، رابطه ناامن و غیر مطمئن می شود. این مسئله در نهایت سبب می شود که طرف مقابل احساس کند اولویت زندگی شما نیست.

داشتن کینه در دل

آیا زمانی که طرف مقابل شما را ناراحت می کند، حتی اگر این کار او ناخواسته باشد، سکوت می کنید و به رابطه ادامه می دهید؟ دلخوری و کینه به دل گرفتن رفتار تخریب کننده رایجی در روابط است. اگر این رفتار همیشگی باشد، سبب رنجش و ازدست رفتن اعتماد می شود. این مسئله اغلب از ناامنی و احساس حقارت فرد ناشی می شود.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

پرخاشگری منفعل

این نوع پرخاشگری ابراز غیرمستقیم خشم یا ناامیدی است که شاید ناشی از ترس یا ناراحتی از رویارویی با احساسات منفی باشد. پرخاشگری منفعل اغلب به سوءتفاهم و سردرگمی منجر می‌شود و ممکن است اعتماد را در رابطه کم کند

قدردانی نکردن از طرف مقابل

قدردانی یکی از نیروهای محرکه رابطه است که عمر آن را طولانی می‌کند. ابراز قدرشناسی از همسران باعث ایجاد صمیمیت بیشتر می‌شود به عقیده روان‌شناسان، ابراز قدردانی هرچند اندک، نشانه احترام است و به طرف مقابل نشان می‌دهد که اقدامات مثبت او در رابطه ارزشمندند. اگر از عمد یا ناخودآگاه از ابراز قدرشناسی خودداری کنید، به طرف مقابل این پیام را می‌دهید که قدر او را نمی‌دانید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

صحبت نکردن با طرف مقابل

بسیاری از رفتارهای خودتخریبی در رابطه ناشی از واضح و آشکار صحبت نکردن با طرف مقابل یا کلاً صحبت نکردن با او هستند. فراموش نکنید که طرف مقابل نمی‌تواند ذهن شما را بخواند. او همیشه از خواسته‌ها و نیازهای شما مطلع نیست. این موضوع به میزان علاقه طرف مقابل به شما ربطی ندارد، بلکه به این معناست که او روان‌شناس نیست و مثل شما از داشتن رابطه آزادانه و شفاف لذت می‌برد

داشتن انتظارات غیر واقعی

توقع از شریک زندگی برای رسیدن به استانداردهای دست‌نیافتنی زنگ خطر دیگری برای شکست رابطه است. مثلاً اینکه انتظار داشته باشید طرف مقابل هرگز اشتباه نکند، نمونه‌ای از انتظارات ناسالم است که رابطه را دچار مشکل می‌کند. اگر انتظارات غیرمنطقی و غیر واقعی شما برآورده نشوند، تصور می‌کنید که رابطه گرم نیست و باید از آن دست بکشید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

رفتار غیر محترمانه

گاهی رفتارهای خودتخریبی رابطه توهین آمیز هستند. برخی از این رفتارهای غیر محترمانه عبارت اند از

- سرکوفت زدن
- دیوارکشی در رابطه به این معنا که سکوت کنید و به حرفهای طرف مقابل اهمیتی ندهید
- نادیده گرفتن مرزهای رابطه
- دستکاری و تحت نفوذ در آوردن دیگری
- اولتیماتوم دادن یا اتمام حجت کردن
- نپذیرفتن مسئولیت
- خشونت فیزیکی

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بارها بازگو کردن اشتباهات گذشته او

هر زمان که بحثی پیش می‌آید، دوست دارید اشتباهات گذشته طرف مقابل را دوباره بازگو کنید. این کار خسته‌کننده و ناسالم است. باید اشتباهات را ببخشید و فراموش کنید. فراموش کردن اشتباهات گذشته افراد کار ساده‌ای نیست، اما اگر همیشه آنها را بازگو کنید، به هیچ‌جا نمی‌رسید. اگر همسرتان برای جبران اشتباهات و بهتر شدن تلاش کند اما شما از بازگو کردن آنها دست برندارید، در نهایت از تلاش دست می‌کشید و همان اشتباهات را تکرار می‌کند. دلیلش هم این است که شما تلاش‌های او را نمی‌بینید. پس گذشته را رها کنید و به زمان حال فکر کنید.

گوش ندادن به حرف‌های شریک زندگی

تصور کنید که همسرتان از شما می‌خواهد کاری مثل بیرون بردن زباله‌ها یا خرید از سوپرمارکت را انجام بدهید و شما می‌گویید «چشم» بدون اینکه واقعا به حرف او توجه کنید. نتیجه این می‌شود که کاری که او خواسته را انجام نمی‌دهید. این مسئله در درازمدت به رابطه آسیب می‌زند.

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نمونه بارز این مسئله در زمان مشاجره با همسر رخ می‌دهد. اگر در بحث و جدل با یکدیگر همیشه حرف او را قطع می‌کنید و اصرار دارید که حق با شماست، در واقع به حرف‌های او گوش نداده‌اید. ادامه این رویه به تخریب رابطه می‌انجامد. پس سعی کنید مهارت گوش دادن را یاد بگیرید و تمرین کنید. با این کار ارتباط شما و همسرتان بهتر می‌شود و به درک متقابل می‌رسید

حل نکردن مشکلات

اجازه ندهید که حل نشدن مشکلات در رابطه به عادت تبدیل شود. خوابیدن در کنار یکدیگر بدون حل مشکلات و صحبت نکردن درباره آنها تنگنای دشواری است. با این کار روزها را با انرژی منفی شروع می‌کنید



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

گذشته از این، ممکن است که روز بعد یکی از شما هرگز از خواب بیدار نشود و آخرین چیزی که به یکدیگر گفته باشید، حرفی ناراحت کننده یا حتی سکوتی دردناک بوده باشد. شاید این دیدگاه به نظر تان بسیار منفی نگرانه باشد، اما حقیقت را نباید انکار کرد. در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن مردم در خواب می‌میرند خودتان تصور کنید که خاطره‌های دردناک از آخرین لحظات با هم بودن چقدر ویران کننده خواهند بود

پس هیچ‌گاه حل مشکلات را به بعد موکول نکنید. هر شب پیش از خواب مسائل را حل کنید. خواب آرام برای هر دوی شما مفید است و می‌تواند فردایی تازه را رقم بزند. اگر فردا را درست شروع کنید، در زندگی و محل کار موفق‌تر خواهید بود

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

این نکات چه قدر مفید بود؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

