

هشت نشانه که ممکن است خانواده همسرتان به طور مخفیانه از شما متنفر باشد

19 تیر 1403

ذهن انسان پیچیده است و رمزگشایی سیگنال های آن همیشه ساده نیست. اما نگران نباشید، روانشناسی به شما کمک می کند.

بر اساس روانشناسی، هشت نشانه وجود دارد که ممکن است خانواده همسرتان به طور مخفیانه از شما متنفر باشد. شناخت این علائم می تواند شما را از بسیاری از ناراحتی ها در آینده نجات دهد.

بنابراین، بیا ببینیم به این هشت نشانه پردازیم و بفهمیم که باید مراقب چه چیزی باشیم؟

(۱) انتقاد غیرضروری

یکی از نشانه های کلیدی که نشان می دهد خانواده همسرتان ممکن است خیلی از شما خوششان نیاید، این است که انتقادهای مداوم و غیرضروری داشته باشند.

انتقاد، به ویژه زمانی که سخت گیرانه یا مداوم باشد، اغلب مظهر بیزاری یا رنجش است.

زمانی که انتقاد به طور مداوم بر سر مسائل بی اهمیت متوجه شما می شود، احتمال زیادی وجود دارد که این انتقاد بیشتر از شخصیت آنها باشد.

این نقد می تواند حول سبک زندگی، انتخاب های شغلی یا حتی نحوه تربیت فرزندان باشد. اگر احساس کردید که هر تعاملی شامل نوعی انتقاد غیر موجه است، ممکن است اولین نشانه خود را داشته باشید.

(۲) تلاشی برای شناخت شما نمی کنند

اگر خانواده همسرتان علاقه واقعی به شناختن شما نشان نمی دهد، می تواند نشانه ای از نوعی بیزاری باشد. آنها ممکن است فقط به خاطر مکالمه سؤالات سطحی بپرسند، اما درگیر جزئیات موضوعاتی که برای شما مهم است نمی شوند یا به خاطر نمی آورند.

این بی علاقی مربوط به این است که آنها ارزش ها و علایق شما را درک نکرده یا به آنها علاقه نشان نمی دهند.

(۳) زبان بدن به خوبی صحبت می کند

آیا تا به حال این جمله را شنیده اید که "اعمال بلندتر از کلمات صحبت می کنند؟" زبان بدن انتقال دهنده قدرتمند احساسات و نگرش ها است. و گاهی اوقات، می تواند بیش از کلماتی که همیشه می توانستند آشکار کند.

به عنوان مثال، اگر پدر و مادر همسران تماس چشمی محدودی دارند، دست‌های ضعیفی می‌دهند یا تمایل دارند بدن خود را در طول مکالمه از شما دور کنند، اینها می‌توانند ناخودآگاه نشان‌دهنده احساسات اساسی آنها نسبت به شما باشند.

حتی اعمال به ظاهر کوچک مانند بازوهای ضربدری یا عدم لبخند می‌تواند نشان‌دهنده ناراحتی یا بی‌علاقگی باشد.

شایان ذکر است که تحقیقات نشان می‌دهد که تا ۹۰ درصد از تمام ارتباطات غیرکلامی است. این بدان معناست که نحوه رفتار فیزیکی یک فرد می‌تواند گویاتر از آنچه واقعاً می‌گوید باشد.

بنابراین، دفعه بعد که با خانواده همسران هستید، به زبان بدن آنها توجه کنید. ممکن است حقیقت را در مورد احساس آنها نسبت به شما آشکار کند.

۴) نداشتن همدلی

وقتی به کسی اهمیت می‌دهیم، طبیعتاً با او همدردی می‌کنیم. ما شادی‌ها و غم‌های آنها را احساس می‌کنیم و می‌خواهیم در زمان نیاز در کنار آنها باشیم.

اگر خانواده همسران نسبت به چالش‌ها یا دستاوردهای شما بی‌تفاوت به نظر می‌رسد، ممکن است نشانه آن باشد که نسبت به شما احساسات بدی دارند. به عنوان مثال، اگر روز بدی را در محل کار سپری کرده‌اید یا با یک مسئله شخصی درگیر هستید و به نظر نمی‌رسد که آنها اهمیتی می‌دهند یا حمایت عاطفی از خود نشان نمی‌دهند، این می‌تواند یک علامت قرمز قابل توجه باشد.

از طرف دیگر، اگر آنها شادی‌ها یا نگرانی‌های خود را با شما در میان نگذارند، می‌تواند نشان‌دهنده فقدان ارتباط عاطفی باشد.

به یاد داشته باشید، همدلی چیزی است که ما را به عنوان انسان پیوند می‌دهد. فقدان آن در هر رابطه‌ای، به خصوص در رابطه‌ای صمیمی مانند خانواده، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات اساسی باشد.

۵) شما را از رویدادهای خانوادگی حذف می‌کنند

گردهمایی‌های خانوادگی، تعطیلات، تولدها – این زمان‌هایی است که خانواده‌ها گرد هم می‌آیند تا جشن بگیرند و خاطره بسازند. طرد شدن از چنین رویدادهایی می‌تواند فوق‌العاده آسیب‌زا باشد.

این احساس به حاشیه رفتن و نبودن بخشی از خانواده می‌تواند دلخراش باشد. این فقط در مورد از دست دادن یک مهمانی نیست، بلکه در مورد احساس طرد شدن از چیزی است که به طور طبیعی باید بخشی از آن باشید.

روانشناسی به ما می‌گوید که طرد شدن یکی از قوی‌ترین اشکال تنبیه روانی است. این راهی برای ابراز بی‌زاری بدون استفاده از کلمات است.

۶) آنها بیش از حد نسبت به شریک زندگی شما مالکیت دارند

این نوع مالکیت ممکن است به طرق مختلف ظاهر شود. شاید آنها اصرار دارند که با شریک زندگی شما زمان خود را به تنهایی بگذرانند، یا به نظر می رسد همیشه در مورد چیزی به کمک آنها نیاز دارند. شاید آنها دائماً «روزهای خوب قدیمی» را قبل از اینکه شما وارد شوید، به یاد می آورند.

این نوع رفتار می تواند باعث شود که در رابطه خود احساس غریبی کنید. مهم است که به یاد داشته باشید که این به شما مربوط نیست، بلکه به ناتوانی آنها در رها کردن و پذیرش شخص جدید مربوط می شود.



۷) آنها به مرزهای شما احترام نمی گذارند
احترام یک رکن اساسی در هر رابطه است و این شامل احترام به مرزهای شخصی است.

اگر پدر و مادر همسرتان مکرراً از مرزهای شما تجاوز می کنند، چه این که بدون اعلام قبلی در خانه ظاهر شوند، چه دخالت در امور تربیتی شما، یا بحث در مورد موضوعاتی که مشخص کرده اید ممنوع است، می تواند نشانه ای از تحقیر آنها باشد.

این تخلفات ممکن است در ابتدا کوچک و ناچیز به نظر برسند، اما به مرور زمان می توانند افزایش یافته و تنش ایجاد کنند. این فقط در مورد عدم احترام نیست؛ بلکه در مورد احساس این است که احساسات و ملاحظات شما عمدا نادیده گرفته می شوند.

به یاد داشته باشید، حفظ مرزهای سالم برای پیشرفت هر رابطه ضروری است. بی توجهی به این مرزها ممکن است نشان دهنده چیزی بیش از نادیده گرفتن آنها باشد.

۸) هرگز از موفقیت های شما خوشحال به نظر نمی رسند

مهم ترین چیزی که باید به خاطر بسپارید این است: اگر پدر و مادر همسرتان هرگز برای موفقیت ها یا دستاوردهای شما خوشحال به نظر نمی رسند، ممکن است نشانه ای از عدم علاقه پنهان آنها نسبت به شما باشد.

خواه ارتقای شغلی باشد، هدف شخصی به دست آمده، یا حتی شادی های ساده زندگی، اگر نتوانند در شادی شما سهیم باشند یا دستاوردهای شما را کم اهمیت جلوه دهند، نشانه آشکاری از احساسات آنهاست.

خانواده واقعی پیروزی های یکدیگر را جشن می گیرند، مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک. فقدان اشتیاق یا نادیده گرفتن کامل پیروزی های شما نه تنها آسیب رسان است، بلکه نشانه آن است که چیزی درست نیست.