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 ناراحتی‌ها در آینده نجات دهد.

بنابراین، بیایید به این هشت نشانه بپردازیم و بفهمیم که باید مراقب چه چیزی باشیم؟

۱) انتقاد غیرضروری

یکی از نشانه‌های کلیدی که نشان می‌دهد خانواده همسرتان ممکن است خیلی از شما خوششان نیاید، این است که انتقادهای مداوم و غیرضروری داشته باشند.

انتقاد، به‌ویژه زمانی که سخت‌گیرانه 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 فرزندانتان 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 نمی‌کنند

اگر خانواده همسرتان علاقه واقعی به شناختن شما نشان نمی‌دهد، می‌تواند نشانه‌ای از نوعی بیزاری باشد. آنها ممکن است فقط به خاطر مکالمه سؤالات سطحی بپرسند، اما درگیر جزئیات موضوعاتی که برای شما مهم است نمی‌شوند یا به خاطر نمی آورند.

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

۳) زبان بدن به‌خوبی صحبت می‌کند

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 همسرتان 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 می تواند نشان دهنده ناراحتی یا بی علاقگی باشد.

شایان ذکر است که تحقیقات نشان می دهد که تا ۹۰ درصد از تمام ارتباطات غیرکلامی است. این بدان معناست که نحوه رفتار فیزیکی یک فرد می تواند گویاتر از آنچه واقعاً می گوید باشد.

بنابراین، دفعه بعد که با خانواده همسرتان 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 می دهیم، طبیعتاً با او همدردی می کنیم. ما شادی ها و غم های آنها را احساس می کنیم و می خواهیم در زمان نیاز در کنار آنها باشیم.

اگر خانواده همسرتان نسبت به چالش‌ها یا دستاوردهای شما بی تفاوت به نظر می رسد، 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 شادی ها یا نگرانی های خود را با شما در میان نگذارند، می تواند نشان دهنده فقدان ارتباط عاطفی باشد.

به یاد داشته باشید، همدلی چیزی است که ما را به عنوان انسان پیوند می دهد. فقدان آن در هر رابطه ای، به خصوص در رابطه ای صمیمی مانند خانواده، می تواند نشانه ای از مشکلات اساسی باشد.

۵) شما را از رویدادهای خانوادگی حذف می‌کنند

گردهمایی های خانوادگی، تعطیلات، تولدها – این زمان هایی است که خانواده ها گرد هم می آیند تا جشن بگیرند و خاطره بسازند. طرد شدن از چنین رویدادهایی می تواند فوق العاده آسیب زا باشد.

این احساس به حاشیه رفتن و نبودن بخشی از خانواده می تواند 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 می گوید که طرد شدن یکی از قوی ترین 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 نمی‌گذارند
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. بی‌توجهی به این مرزها ممکن است نشان‌دهنده چیزی بیش از نادیده گرفتن آنها باشد.

۸) هرگز از موفقیت‌های شما خوشحال به نظر نمی‌رسند
مهم‌ترین چیزی که باید به خاطر بسپارید این است: اگر پدر و مادر همسرتان هرگز برای موفقیت‌ها یا دستاوردهای شما خوشحال به نظر نمی‌رسند، ممکن است نشانه‌ای 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.