

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: دعوا به خاطر کمی توجه



شوهرم مدت‌هاست به من توجهی نمیکند ، هر دو مون تحصیل کرده ایم و شاغل و نزدیکهای 30 سالمونه و 8 سال از ازدواجمون میگذره چند روز قبل بهش بابت بی اعتنائی هایش اعتراض کردم و صدام بلند شد و او نیز من را متهم به سرکشی و بی ادبی کرد و من نیز درمانده از بی نتیجگی اقداماتم ، منزل را ترک کردم و به خانه یکی از دوستانم رفتم ، الان گیج شدم که چه کاری درست یا غلط است....

---

وقتی اختلاف زناشویی پیش میاد احتمال چند چیز بالا میرود

- خشونت ( صدای بلند/ ضرب و شتم/ آبروریزی نزد آشنایان، تهدیدهای مختلف...)
- تحقیر و توهین
- رفتار خودتخریبی ( خشم به سوی خود و پیشروی به سمت افسردگی)

من در درجه اول ترک منزل را رفتاری بالغانه در case شما نمیبینم ، انگار میخواهید به خودتان اثبات کنید که او توجهی به شما نخواهد کرد

دوم آنکه وقتش است بدون اتلاف وقت از یک زوج درمان couple therapist کمک بگیرید ، ازدواجتان در خطر است

سوم اینکه اگر در رابطه ای احترام ، صمیمت فیزیکی، تعهد ، هر سه در معرض آسیب هست و کسی هم تمایلی به اصلاحش نداشته باشد ، لغزش یا خیانت یا طلاق مسیرهای بعدی میشوند ، پس بالغانه بنشینید با ایشان صحبت کنید ( نه گله گذاری و بازجویی و اخم و تخم)

دکتر شیری