

چطور مانع طلاق شویم؟

آیا کنترل زندگی زناشویی خود را از دست داده‌اید؟ آیا درباره این مسئله با خود فکر کرده‌اید که برای حفظ زندگی‌ام چه کاری می‌توانم انجام دهم؟



همشهری آنلاین - ترجمه نسیمه رجیبی: آیا کنترل زندگی زناشویی خود را از دست داده‌اید؟ آیا درباره این مسئله با خود فکر کرده‌اید که برای حفظ زندگی‌ام چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

به شما مژده می‌دهم که برای ممانعت از طلاق راه‌حلهایی وجود دارد که برای حفظ زندگی‌تان به شما کمک می‌کند. اولین کاری که باید انجام دهید این است که خونسرده باشید و شرایط خود را ارزیابی کنید.

درباره راه‌حلهایی فکر کنید که ممکن است در مشکلات رایج زندگی زناشویی شما تأثیر داشته باشند. این مثل معروف که می‌گوید «در و تخته با هم جورند»؛ مثلی درست و بجاست. زمانی که همسران اشتباهی مرتکب می‌شود، شما هم به همان اندازه مقصر هستید. با اینکه عقیده دارید همسران مسبب ایجاد مشکلات است، عکس‌العمل شما نیز عامل دیگری برای به وجود آمدن آن مسئله است.

رفتارها و گفتارهای منفی تنها به ضرر شما خواهد بود. به منظور جلوگیری از طلاق و حفظ زندگی‌تان، باید از واکنش نشان دادن به رفتارهای همسران بپرهیزید و دست به انجام اقدامات ضروری که زندگی شما را به حالت اول بازمی‌گرداند، بزنید. با وجود این دلایل، انتقاد از روی عصبانیت هم فقط اوضاع را بدتر می‌کند.

تغییر برخورد و رفتار کمک زیادی در مانع شدن از پایان یافتن زندگی زناشویی به شما می‌کند. عواطف و احساسات شما در برابر همسران مطابق با رفتار شما با اوست و احساسات همسران در برابر شما براساس رفتاری است که او با شما دارد. آیا تا به حال با دیگران با عشق، مهربانی و روش‌های متعهدانه برخورد کرده‌اید؟ شما نمی‌توانید چگونگی تفکرات و احساسات همسران را کنترل کنید، اما می‌توانید واکنش‌های خود را نسبت به همسران تغییر دهید. یادتان باشد تنها کسی که می‌توانید بر او کنترل داشته باشید، فقط خودتان هستید.

اغلب، زندگی زناشویی به دلیل گرفتاری‌های زن، نظیر کار، فرزندان و مسئولیت‌های روزانه در نگهداری خانواده، تازگی خود را از دست می‌دهد و باعث بی‌توجهی به روابط زناشویی می‌شود. وقتی رابطه‌ای به این نقطه می‌رسد، به راحتی از همسر خود دلسرد می‌شوید و اجازه می‌دهید تا هر چیز پراهمیت دیگری در زندگی جای همسر و زندگی زناشویی‌تان را بگیرد. همچنین، در زندگی‌هایی که به این مرحله رسیده باشند، احتمال جدایی زوج‌ها بیشتر است.

برای همسر خود وقت بگذارید. بنشینید و درباره مسائلی که اتفاق افتاده به طور طبیعی صحبت کنید. درباره آنچه از زندگی مشترکتان می‌خواهید و به آن نیاز دارید و آنچه عقیده دارید باعث مشکلات می‌شوند، گفت‌وگو کنید. گفت‌وگو کردن، مشاجره کردن و متهم کردن نیست.

به همان اندازه که انسان‌ها دستخوش تغییر می‌شوند، زندگی زناشویی نیز دائماً تغییر می‌کند. به منظور حفظ زندگی مشترکتان باید دلایلی که باعث رسیدن به مرحله جدایی شده است را به درستی مورد ارزیابی قرار دهید؛ مشکل هر چه باشد، امیدی برای حفظ زندگی وجود دارد.

این رهنمودها در صورتی قادر خواهند بود در آغاز مسیری برای حفظ زندگی زناشویی به شما کمک کنند که خود شما هم برای ممانعت از طلاق مصمم باشید و شما در این راه، نیاز به طرحی قابل اطمینان خواهید داشت.

171#& آیا برای نجات زندگی زناشویی امیدی هست؟ با بازدید از هر محکمه‌ای که مربوط به طلاق یا ازدواج است، سؤال بالا برای شما پیش می‌آید. وقتی در بحبوحه پریشانی و ناراحتی قرار می‌گیرید، گاهی یافتن یک راه‌حل، دشوار خواهد بود. اما پاسخ این سؤال این است که 171#&، بله، در بیشتر موارد برای نجات زندگی امیدی هست.

بیشتر مشکلات ریشه در روابط بد یا عدم ارتباط دارند، به همین دلیل، بیشتر اوقات در زندگی مشترک وقتی یکی حرف طلاق را به میان می‌آورد، طرف مقابل کاملاً غافلگیر می‌شود.

اجازه دهید تا مثالی را عنوان کنم. زنی، که ما او را لورا می‌نامیم، به زمان بیشتری برای گفت‌وگو با شوهرش نیاز دارد. شوهر او، که او را مایک می‌نامیم، ممکن است شغلی داشته باشد که احتیاج به اضافه‌کاری زیادی داشته باشد، همچنین او سرگرمی‌هایی دارد که در اوقات بیکاری‌اش به آنها می‌پردازد، اما لورا در آنها شرکت نمی‌کند.

لورا به جای صحبت کردن با مایک و به جای اینکه به او بگوید که دوست دارد زمان بیشتری را با هم بگذرانند، انتظار دارد مایک نیاز او را درک کند و وقتی مایک متوجه این موضوع نمی‌شود، بسیار عصبانی و رنجیده خاطر می‌شود.

لورا بالاخره به مایک موضوع را گفت در حالی که از او عصبانی بود ولی مایک حتی دلیل آن را هم نمی‌دانست. چه اتفاقی افتاده بود که یک مسئله کوچک تبدیل به بحثی بزرگ شده بود؟ مایک حتی نمی‌دانست مسئله‌ای که برای لورا مشکلی بزرگ است، به وجود آمده. مشکل لورا و مایک چیزی است که بیشتر زوج‌ها در زندگی مشترک خود با آن دست به گریبان هستند و آن فقدان یک ارتباط ساده است که به طرز غیرقابل کنترلی اختلافات را تشدید می‌کند.

این یک سناریوی ساختگی بود، اما به شما قول می‌دهم چنین رویدادهایی همیشه و در همه خانواده‌ها پیش می‌آید. وقتی مشکلی کوچک مورد توجه قرار نگیرد، بدون اینکه متوجه شوید تبدیل به مشکلی بزرگ، پیش رویتان می‌شود.

آیا تا به حال به مشکلی جزئی اجازه داده‌اید که آن قدر بزرگ شود که شما در برابر آن عکس‌العملی جدی نشان دهید؟ حتی اگر مشکلات زندگی بیش از حد بزرگ شده باشند هم هنوز امیدی برای نجات زندگی مشترک وجود دارد، به شرط آنکه برای حل مشکلات از دیگران کمک بگیرید.

کمک کنید تا زندگی‌ام را حفظ کنم

اگر دریابید که زندگی زناشویی‌تان در حال از دست رفتن است و آخرین چیزی که شما می‌خواهید طلاق است، چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ از شما می‌خواهم بدانید که امیدی هست. بسیاری از زندگی‌های زناشویی، فقط به خاطر اینکه زوجین می‌خواهند خود را مصمم‌تر از دیگری نشان دهند، به طرز وخیمی به شکست می‌انجامد و پایان می‌پذیرد.

این پرسش‌ها را از خود بپرسید:

آیا رابطه‌ای درست برقرار می‌کنید؟

تنها تصمیمی که در میان مسائلی که زندگی مشترک شما را تهدید می‌کند، هرگز نمی‌توانید آن را عملی کنید، فارغ شدن از برقراری ارتباطی تأثیرگذار است؛ ارتباطی نه با مجادله و تهدید، بلکه با درست گفت‌وگو کردن. یک ارتباط حقیقی تقریباً همیشه در زندگی‌های مشترکی که آشفته هستند، از بین می‌رود.

آیا به همسر خود احترام می‌گذارید؟

همیشه بین زوج‌های موفق احترام متقابل وجود دارد. رفتارهای پر از نفرت و تعبیرات کوتاه نظرانه پر شور، باعث اهانت به همسر و ویران کردن عشق می‌شود. شما نمی‌توانید بی‌احترامی‌کردن‌های خود را مخفی کنید زیرا این مسئله از سخنان و رفتارهایتان آشکار می‌شود. در این زمان همسران نسبت به شما احساس یأس می‌کند و هیچ کاری درست پیش نمی‌رود؛ بدون احترام متقابل زندگی زناشویی سالمی نخواهید داشت.

به چه میزان متعهد هستید؟

کار، دوستان، سرگرمی‌ها، کارهای خانه، خانواده گسترده، همه و همه لیستی از مواردی است که برای افراد متعهد اهمیت دارد. در رأس این لیست باید زندگی زناشویی شما قرار بگیرد. دقت کنید که اجازه ندهید کسی یا چیز دیگری قبل از زندگی زناشویی‌تان بیاید.

از مشکلات دوری نکنید

هر چه بیشتر از مشکلات دوری کنید، زندگی زناشویی‌تان بیش از پیش آسیب خواهد دید. زندگی‌های مشترکی که در نقطه شکست قرار دارند، همین حالا به یک طرح عملیاتی نیاز دارند. به منظور حفظ زندگی، شما به طرحی نیاز دارید که اجازه درک مشکلات و تمرکز بر بازیابی عشق و تعهد را که سابق بر این جزئی از زندگی مشترک شما بوده، بدهد.

بیاموزید چگونه طرحی اثبات‌شده را به فعل دریاورید و برای نجات زندگی مشترک خود بار دیگر به همسران بپیوندید؛ شما، همسران و زندگی مشترکتان شایستگی آن را دارید.

طبق آمارها، نیمی از ازدواج‌ها در 7 سال اول زندگی مشترک پایان می‌پذیرد؛ این بدین معناست که نیمی از آنها به زندگی ادامه می‌دهند. آیا زندگی شما هم تداوم خواهد داشت؟

او طلاق می‌خواهد، اما من نه

همسرتان به شما گفته که می‌خواهد از شما جدا شود و شما را دچار سردرگمی کرده است.

شما خواهان طلاق نیستید ولی نمی‌دانید چه اقدامی کنید.

در دل احساس درد و رنج زیادی دارید، نه می‌توانید چیزی بخورید و نه می‌توانید بخوابید؛ حقیقت این است که شما آشکارا از انجام هر کاری ناتوان می‌شوید.

در درجه اول، سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و شرایط عادی را به زندگی خود بازگردانید؛ شما به قرار گرفتن در یک وضعیت فکری مناسب، به‌منظور نجات زندگی‌تان از طلاق، نیازمندید. در درجه دوم، نباید تسلیم شوید.

اگر تا به حال عشقی در زندگی مشترکتان وجود داشته، این ارزش جنگیدن را دارد. برای پیدا کردن راهی برای حفظ زندگی، مسیر همواری در پیش رو نداریم، اما هر تلاش با نفوذی در درازمدت مطمئناً شایسته زندگی زناشویی است.