

نشانه‌های یک زندگی بدون عشق



اگرچه در این دوره و زمانه، به قول بعضی باید زندگی را محکم چسبید که به آن آسیبی نرسد، اما با کمی دقت شدن به جزئیات زندگی‌ها، کنکاش آمارها و عوامل موثر در طلاق بخوبی می‌توان دریافت که اگر ازدواج با مبانی اصولی و باورهای صحیح و منطقی شکل گیرد، آنقدر استوار و محکم خواهد بود که با هر بادی نلرزد.

اگرچه در این دوره و زمانه، به قول بعضی باید زندگی را محکم چسبید که به آن آسیبی نرسد، اما با کمی دقت شدن به جزئیات زندگی‌ها، کنکاش آمارها و عوامل موثر در طلاق بخوبی می‌توان دریافت که اگر ازدواج با مبانی اصولی و باورهای صحیح و منطقی شکل گیرد، آنقدر استوار و محکم خواهد بود که با هر بادی نلرزد. تصویر نشانه‌های یک زندگی بدون عشق

افزایش توقعات و خیالبافی برخی دختران و پسران درباره همسر و داشتن تصور اشتباه برای ساخت خانه و خانواده رویایی، تشکیل یا حتی حفظ زندگی را با سختی روبه‌رو کرده است. این همه در حالی است که با آموزش اولیه و مشورت با روان‌شناسان می‌توان بسادگی برای تشکیل یا حفظ زندگی عاشقانه اقدام کرد، به گونه‌ای که میان همگان زبانزد و نمونه باشد.

تعریف از عشق منحصر به فرد است؛ هر کسی قبل از ازدواج با توجه به محیط خانوادگی خود (روابط پدر و مادر یا اطرافیان مهم زندگی)، تعریفی از عشق را مدنظر قرار می‌دهد که از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

لذا برداشت از عشق و رفتار عاشقانه با همسر فرق دارد و از زندگی خانوادگی و تجربیات مختلف نشات می‌گیرد.

در بحث عشق، هر دو جنس زن یا مرد می‌توانند برداشت‌های اشتباه را وارد رابطه خود کنند و با توجه به این‌ها که هر دو به یک سری افسانه در این باره اعتقاد دارند، تشخیص این‌ها که کدام جنس برداشت اشتباه بیشتری دارد، سخت به نظر می‌رسد.

یک ازدواج بدون عشق، چند علامت هشداردهنده دارد

حفظ روابط عاشقانه و داشتن یک زندگی مشترک موفق همراه با عشق مستلزم تلاش و توجه است. عاشق شدن خیلی آسان است، اما برای این‌ها که رابطه سالم و موفق داشته باشید و با همسران خوشبخت و خوشحال زندگی کنید، باید تلاش کنید. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که گاهی از خودتان می‌پرسید، آن همه عشق و علاقه کجا رفته است، باید بدانید که تنها نیستید. دانستن نشانه‌های یک رابطه بدون عشق به شما کمک می‌کند بهتر برای آینده زندگی مشترکتان تصمیم بگیرید.

آیا بیشتر وقتتان را دور از هم سپری می‌کنید؟

هر کدام از زوجین باید مدتی را تنها سپری کنند. رابطه سالم رابطه‌ای است که در آن هر یک از دو نفر بتوانند هویت و استقلال شخصی خود را حفظ کنند، اما اگر این‌ها را نداشته باشید و با همسران خوشبخت و خوشحال این‌ها که دلشان نمی‌خواهد یکدیگر را ببینند، تنهایی را انتخاب می‌کنند. این نشانه بسیار بدی است و نشان‌دهنده از بین رفتن عشق در رابطه است. در یک رابطه بی‌عشق، معمولاً دو طرف رابطه ترجیح می‌دهند کارهایی را که قبلاً به صورت مشترک انجام می‌دادند، به تنهایی انجام دهند و از این‌ها که همراه همسرشان در کارها و مراسم اجتماعی شرکت کنند، وحشت دارند.

آیا صحبت‌ها و مکالمات شما معمولاً به درگیری و دعوا ختم می‌شود؟

وقتی دو نفر عاشق یکدیگر هستند، از مصاحبت و همنشینی با یکدیگر لذت می‌برند و دوست دارند با یکدیگر صحبت کنند، اما زوج‌هایی که عشق در رابطه آنها از بین رفته، کمتر با هم صحبت می‌کنند و وقتی هم صحبت می‌کنند، معمولاً به دلخوری و درگیری ختم می‌شود. وقتی اکثر صحبت‌ها به دعوا منتهی می‌شود، مسلماً بعد از مدتی ترجیح می‌دهید با همسران کمتر صحبت کنید و وقتی نتوانید درباره

مشکلات خود صحبت کنید، این مشکلات هر روز بیشتر می‌شوند. این یکی از نشانه‌های از بین رفتن عشق در رابطه است.

آیا هر دوی شما خودخواه‌تر شده‌اید؟

در یک رابطه سالم، هر یک از طرفین دوست دارند، برای طرف مقابلشان کاری انجام دهند که او را خوشحال کند، اما در رابطه بدون عشق، هر کس بیشتر به خودش فکر می‌کند و کمتر به دیگری توجه دارد. در نهایت ممکن است هر یک از آنها خودخواه‌تر شوند و وقتی هر کسی فقط به خودش فکر کند، احترام‌ها از بین می‌رود و رابطه از هم می‌پاشد که مهم‌ترین علائم ترک یک رابطه است.

کاری به کار هم ندارید؟

این ساده‌ترین راهی است که به شما از تمام شدن رابطه خبر می‌دهد. اگر مدت‌هاست با یکدیگر ارتباط برقرار نمی‌کنید، باید بدانید که زندگی مشترک شما به سراشیبی افتاده است. اگر احساساتان را با هم در میان نمی‌گذارید، درباره اتفاقاتی که روزانه برایتان می‌افتد با هم صحبت نمی‌کنید، یک عالمه چیز برای مخفی کردن از یکدیگر دارید یا وقت گذاشتن با هر کسی را به بودن با یکدیگر ترجیح می‌دهید، باید بدانید که کار رابطه‌تان تمام است.

به هم اعتماد نمی‌کنید؟

هنوز هم به هم اعتماد دارید؟ اگر برای جواب دادن به این سوال تردید دارید، نجات زندگی‌تان دشوارتر می‌شود، اما اگر دیگر نمی‌توانید به او اعتماد کنید و همسران هم توان اعتماد کردن به شما را از دست داده، باید بدانید خیلی چیزها را از دست داده‌اید. در صورتی که فکر می‌کنید رابطه شما و زندگی مشترکتان یک رابطه سالم نیست، بعید است بتوانید مدت طولانی به این زندگی ادامه دهید.

خواست او برایتان اهمیتی ندارد؟

بینید که می‌توانید از اشتباهات گذشته درس بگیرید یا نه. اگر در خودتان چنین توانایی‌ای را نمی‌بینید و شریک زندگی‌تان هم مدام اشتباهات گذشته را تکرار می‌کند، درباره ادامه این زندگی احساس خطر کنید. این که شما و او مدام این چرخه را تکرار کنید، اشتباهی که دیگری را آزار می‌دهد، انجام دهید و در واکنش به انتقاد او با صدای بلند خود را توجیه کنید یا نسبت به انتظار او بی‌تفاوت باشید، می‌تواند یکی از نقاط اوج مخاطره در رابطه شما باشد. اگر مدت‌هاست چنین رابطه‌ای را تجربه می‌کنید، مشکلات شما در حال رشد و شرایط رابطه شما در حال وخیم‌تر شدن است.

روزهای خوب را به یاد نمی‌آورید؟

اگر واکنش شما به رفتارهای یکدیگر همیشه خشم است، اگر مدام شما را با رفتارهای ناامید می‌کند و اگر رابطه آنقدر آزاردهنده شده که دیگر نمی‌توانید روزهای خوب، شاد و عاشقانه زندگی را به یاد بیاورید، زندگی مشترک شما مدت‌هاست از هم پاشیده است و خبر ندارید.

انتظار دارید آدم دیگری شود؟

آیا هر روز منتظر دیدن تغییراتی در همسران هستید که سال‌هاست اتفاق نیفتاده؟ آیا شخصیت و رفتار او پر از نکته‌هایی است که دوستشان ندارید و آرزو دارید بتوانید تغییرشان دهید. چاره‌ای جز ناامید کردنشان نداریم. بهتر است به این انتظار پایان دهید و باور کنید که این تغییرات هرگز اتفاق نمی‌افتد و اگر هم بیفتد، همیشگی نخواهد بود. اشتباه شما از همان روز اول شروع شده بود؛ همان زمانی که با او ازدواج کردید به این امید که کم‌کم تغییرش دهید و از او کسی بسازید که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید.

فراموشتان کرده است؟

آیا همسران فراموشتان کرده و غرق زندگی درونی و اجتماعی خودش است؟ آیا تمام کارهایی را که در سال‌های اول زندگی برای شادکردنتان می‌کرده، کنار گذاشته است؟ تاریخ تولد و سالگرد ازدواجتان را فراموش می‌کند و برخلاف سال‌های قبل، هیچ علاقه‌ای به خریدن هدیه برایتان ندارد؟ این موضوعات، نشان‌دهنده این است که او آنقدر مشغله‌های مهم‌تر در ذهنش دارد که جایی برای شما در آن نمی‌ماند. البته بهتر است زود قضاوت نکنید. اگر این فراموشکاری‌ها دو یا سه بار اتفاق افتاده، می‌تواند طبیعی باشد، اما اگر این موضوع به شیوه زندگی همسران تبدیل شده و دیگر به خاطر از دست دادن این اتفاقات ناراحت هم نمی‌شود، پس ارتباط شما از نظر عاطفی قطع شده است.

از شما سوءاستفاده می‌کند؟

اطمینان پیدا کنید شریک زندگی‌تان از شما سوءاستفاده نمی‌کند. این سوءاستفاده می‌تواند جنبه‌های مختلف داشته باشد. اگر او به پول و درآمد شما چشم دارد و سعی می‌کند با چرب زبانی آن را از شما بگیرد، اگر می‌خواهد از شما یک آدم تک‌بعدی بسازد و روابط اجتماعی‌تان را از بین برده و مانع پیشرفت‌تان شود، اگر از حس و عشق شما سوءاستفاده کرده و برای رسیدن به مقاصدش شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، باید بدانید رابطه‌تان در معرض نابودی است.

دکتر پروانه صفائی مقدم