



عوامل مخرب زندگی زناشویی؛ از فریبکاری تا سکوت بی موقع

راستی و صداقت بنیان و اساس هر نوع ارتباطی است، هنگامی که در مورد احساسات و افکار خود دروغ می‌گوییم...

راستی و صداقت بنیان و اساس هر نوع ارتباطی است، هنگامی که در مورد احساسات و افکار خود دروغ می‌گوییم، زندگی مشترک ما دچار اختلال می‌شود، بنابراین در همه حال با شریک زندگی خود صادق باشیم. به گزارش خبرگزاری مهر، عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند زندگی زناشویی را به محمل بی‌اعتمادی و نگرانی تبدیل کند و حتی باعث جدایی و طلاق شود. در این بحث به شرح مختصری از این عوامل می‌پردازیم.

فریب کاری و تظاهر

هیچگاه حتی در صورت قدرتمند بودن برای رسیدن به خواسته‌هایمان نباید طرف مقابل را فریب دهیم. تظاهر که خود نوعی فریبکاری است در واقع پنهان کردن بخشی از شخصیت اصلی ماست که می‌پنداریم در صورت آشکار شدن آن همسرمان ما را رها می‌کند. کسانی که خود واقعی‌شان را پنهان و پاهراسازی می‌کنند اعتماد به نفس پایینی دارند.

انتظارات غیر واقع بینانه

اگر زوجین در دوران کودکی خود تحت تاثیر پدر و مادری با تجربیات مختلف بزرگ شده باشند، تصور واقع بینانه‌ای از زندگی زناشویی خواهند داشت. موفقیت در ازدواج مستلزم تلاش فراوان، کار زیاد و نیز تجربه انواع ناملايمات است. اگر ازدواج صحیح و خوب انجام نشده باشد با مشکلات بیشتری مواجه می‌شویم که حل آنها نیازمند واقع‌نگری خاص است.

عدم صداقت

صداقت پایه و اساس هر ارتباطی است، هنگامی که در مورد احساساتمان دروغ می‌گوییم، زندگی مشترک ما دچار اختلال می‌شود. با احساسات خود صادق باشیم و آن را از طرف مقابل پنهان نکنیم. همیشه صداقت لازمه صمیمیت است. تاثیر احساسات صادقانه ما در شریک زندگی مان باعث می‌شود که او هم حرف‌هایش را به ما بزند.

انتقاد و سرزنش

با افزایش انتقاد و سرزنش بر میزان تنش‌ها و نیز احساسات منفی افزوده می‌شود تا جایی که دیگر زن و شوهر برای صلح و آرامش و آشتی تلاش نمی‌کنند. این ضربه هولناک، بسیار غافلگیرکننده به زندگی ما وارد می‌شود. هر چقدر انتقاد، شکوه و شکایت از ویژگی خلقی بد طرف مقابل خود که احساس می‌کند ایرادی ندارد هنرمندانه‌تر و سیاستمدارانه‌تر انجام بگیرد، احساسات طرف مقابل کمتر جریحه دار می‌شود. این نکته بیانگر این است که ازدواج و زندگی مشترک نوعی هنر است و هرگونه انتقاد و سرزنش باید با روشی هنرمندانه و با ظرافت‌های خاص و در موقعیت‌های مخصوص بیان شود تا تاثیر مثبت آن بیش از آسیب‌های روانی آن باشد.

خصومت و درگیری

یکی از عوامل اصلی شروع فروپاشی زندگی زناشویی، خصومت و درگیری و شروع مشاجرات داغ و شدید است. توهین و تحقیر و طعنه زدن از نمونه‌های بارز اولین دشواری‌های زندگی مشترک است.

جبهه‌گیری

وقتی در درگیری‌های زناشویی، یکی از طرفین دیگری را سرزنش می‌کند، او نیز از خودش دفاع می‌کند این موضوع وضع را بدتر می‌کند. هر دو احساس می‌کنند قربانی شده‌اند و هیچ‌یک قصد ندارند رابطه‌شان را بهتر کنند و همیشه در حال دفاع از خود و نیز بی‌گناه جلوه دادن خود هستند.

سکوت

هنگامی که زوج‌ها از درگیری و جبهه‌گیری خسته می‌شوند و ارتباطشان آهسته و آهسته کم می‌شود، ترمیم رابطه بسیار مشکل‌تر است. آنها در این بحران در مقابل هر بحث سکوت می‌کنند و مانند دیواری ساکت و خاموش می‌مانند و به صحبت‌های طرف مقابل واکنش نشان نمی‌دهند.

هرگاه یکی از این موارد فوق که قبلاً قابل پیش‌بینی نبوده در طول زندگی ظاهر شود، شدت رسوخ این خصوصیت به شخصیت همسر بر می‌گردد. هم‌چنین باید بررسی کرد که آیا این خصوصیات منفی در عملکرد زندگی اجتماعی ایشان نیز تاثیر داشته است یا خیر.

