

## این خانه سرد است



جدایی تنها به معنای حك شدن مهر طلاق در شناسنامه زن و شوهر نیست. گاهی دو نفر سالها زیر يك سقف زندگی می‌کنند ...

سلامت نیوز : جدایی تنها به معنای حك شدن مهر طلاق در شناسنامه زن و شوهر نیست. گاهی دو نفر سالها زیر يك سقف زندگی می‌کنند اما در حقیقت از یکدیگر جدا هستند. این اتفاق که این روزها کم نیست، آسیب‌های زیادی را برای زن و شوهر و فرزندان آنها به همراه خواهد داشت. ما در این گزارش سعی کردیم از طلاق خاموش بگوئیم. يك هشدار کوچک برای شما که می‌خواهید عشق در زندگی تان جریان داشته باشد. حیف است طعم خوش دوستت دارمها فراموشمان شود.

### جدایی عاطفی چیست؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم ؛ وقتی دختر و پسری ازدواج می‌کنند، فرض‌شان بر این است که مرگ یکی از آنها، تنها علت جدایی‌شان خواهد بود. با هم هستند تا آخر عمر و به اصطلاح به پای هم پیر می‌شوند. نگران این هستند که نکند نتوانند با هم سازگار شوند و مجبور شوند طلاق بگیرند. در نظر بیشتر مردم ازدواج دو نتیجه دارد:

1- باهم زندگی می‌کنند و خوشبخت می‌شوند

2- با هم سازگار نیستند و جدا می‌شوند.

اما شکل سومی هم وجود دارد که چون در جایی ثبت نمی‌شود و سر و صدایی به پا نمی‌کند، از نظرها پنهان می‌ماند:

3- از هم جدا می‌شوند اما با هم زندگی می‌کنند.

گاهی به زنان و مردانی بر می‌خوریم که مدت‌هاست نسبت به یکدیگر مهر، دوستی و علاقه ندارند و حتی گاهی زمینه روابط آنها را خشم و نفرت تشکیل می‌دهد، اما به زندگی مشترك خود ادامه می‌دهند. آنها دلایلی برای این کار خود دارند که از آن جمله می‌توان به نبودن شرایط بهتر، وجود بچه‌ها و نگرانی از بابت واکنش خانواده‌ها، مشکلات اقتصادی، ترس از آینده و... اشاره کرد.

زمانی يك ازدواج در شرایط سفید و بی‌خطر است که طرفین بتوانند در آن تمام نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی خود را تامین کنند. هرگاه ازدواج از ارضا کردن یکی از جنبه‌ها ناتوان باشد، محکوم به شکست خواهد بود حتی اگر از هم به صورت رسمی جدا نشوند.

اگر زن و شوهر نتوانند شريك خوبی برای برطرف کردن نیازهای جنسی هم باشند، اگر نتوانند هم‌صحبت تنهایی‌های هم شوند، اگر مقابل رشد اجتماعی هم بایستند و اگر... هر کدام از اینها می‌تواند زندگی را گورستان عشق کند.

در طلاق عاطفی دو نفر جسمشان کنار هم خواهد بود اما روز به روز از هم دورتر می‌شوند. این اتفاق ممکن است یکطرفه یا دو طرفه باشد و در اغلب موارد به مرور زمان رخ می‌دهد. جذابیت، کشش، علاقه و عاطفه مثبتی که نسبت به هم داشته اند در بین آنها رنگ باخته است. به عبارتی حساسیت‌ها، کنجکاوی‌ها و نگرانی‌هایی که آنها نسبت به هم نشان می‌دادند فروکش می‌کند و باعث ایجاد کرختی در بین آنها می‌شود.

اما این مشکل هم مانند هر مشکل دیگری راه حل‌هایی دارد که با هم مرور می‌کنیم.

نه‌گامی عقب‌تر نه گامی جلوتر، کنار هم باشیم

اگر مانند روزهای نامزدی موقع دیدن همسران، رنگ به رنگ نمی‌شوید یا چون مکالمات تلفنی که تا نیمه شب طول می‌کشید، ساعت‌ها از آرزوها و رویاهایتان برای هم نمی‌گوئید، جای نگرانی نیست. طبیعی است که هر کدام از شما به علایق و خواسته‌های خود فکر کنید اما این طبیعی نیست که همسران را از دنیای خود آگاه نکنید.

انسان‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند اگر از تغییرات هم با خبر نشوند، نمی‌توانند کنار یکدیگر بمانند. ازدواج مانند رسیدن دو خط به یکدیگر است و نقطه تلاقی دو خط، آغاز مسیر با هم بودن می‌شود. اگر دو خط بعد از تلاقی مماس هم حرکت کنند یا لا اقل به صورت موازی و در کنار هم به مسیر ادامه دهند، مشکلی پیش نمی‌آید اما کار از آنجا خراب می‌شود که بعد از تلاقی دو خط، هر دو از نقطه مشترکشان بگذرند و به سمت و سویی بروند. هرچه بیشتر حرکت می‌کنند، از هم دورتر می‌شوند.

برای انتخاب همسر، با هم گفت‌وگو می‌کنید و تقریباً می‌دانید هر کدام‌تان کجای جهان ایستاده‌اید اما بعد از این‌که وارد زندگی مشترک می‌شوید، یادتان می‌رود از خیلی چیزها با هم حرف بزنید. کل صحبت‌هایتان حول خانه، خرید، بچه‌ها، مهمانی و مسائلی از این قبیل خواهد بود و هیچ تلاشی هم برای همراهی هم نمی‌کنید. هرکدام مشغول زندگی خویش هستید. سال‌ها می‌گذرد و یکی از همسران تا مدتی دکترا پیش می‌رود و آن یکی هنوز دیپلم دارد البته این به خودی خود مشکل‌ساز نیست اما زمانی مشکل‌ساز است که آن همسری که دیپلم باقی مانده، سطح اطلاعات و دانش خود را بالا نبرده باشد.

در حرف زدن، لباس پوشیدن و اظهار نظر کردن همان آدم ده سال پیش باقی مانده اما همسرش دنیایی تغییر کرده است. این دو حتی نمی‌توانند با دوستان خانوادگی مشترک در رفت و آمد باشند چون خواسته هرکدام از آنها از ارتباط متفاوت است.

گاهی این تفاوت در تربیت بچه‌ها هم خیلی آزاردهنده می‌شود. البته منظور ما این نیست که زن و شوهر باید مانند کپی و رو نوشت هم باشند یا هر کاری یکی از آنها انجام داد، آن یکی هم انجام دهد بلکه می‌خواهیم بگوییم، یکدیگر را در رویاها و انتظارات خود شریک کنید. بگذارید اگر قرار است به سمت و سویی بروید، همسران هم با خبر باشد از او کمک بگیرید و گام‌هایتان را به کمک هم بر دارید. آن وقت اگر هر کدام تغییری کردید، به جایی رسیدید، رد پای حمایت همسران نمی‌گذارد او را فراموش کنید.

#### نگذارید تکراری شوید

چشمانش را باز می‌کند. باز روزی دیگر شروع شد. با بی‌حوصلگی به سمت آشپزخانه می‌رود. یک غذای تکراری دیگر را انتخاب می‌کند و با دلسردی مشغول پخت و پز می‌شود. نگاهی به خانه می‌اندازد. خاک روی تمام وسایل خانه را گرفته اما فقط لوازم نیستند که زیر خاک فراموشی رفته‌اند. احساس می‌کند قلبش نیز غبارآلود شده. یاد روزهایی می‌افتد که همیشه خانه برق می‌زد. بوی غذایی در راهرو می‌پیچید. وقتی به ساعت برگشت همسرش به خانه نزدیک می‌شد، با اشتیاق چند بار جلوی آینه می‌رفت و خودش را برانداز می‌کرد. چقدر برایش مهم بود که در نگاه همسرش رضایت و تحسین را ببیند. به دنبال ذره‌ای از اشتیاق آن روزها می‌گردد اما انگار بی‌فایده است. نمی‌داند از چه زمانی جای صدای خنده‌شان را روزنامه‌هایی پر کرد که در دستان همسرش بود و کنترل تلویزیون که در دستان او. نمی‌داند چه زمانی زندگی‌شان را خاک فراموشی گرفت.

رابطه دو نفره زناشویی نمی‌تواند خود به خود در طول زمان به همان اشتیاق و گرمای روزهای اول باقی بماند. یکنواخت شدن زندگی پس از ازدواج امری طبیعی است، اما ادامه‌دار شدن آن می‌تواند آسیب جدی به زندگی مشترک برساند. ارزشمندترین چیزهایی که ما روزی برای به دست آوردنش بسیار تلاش کردیم، بعد از مدتی برایمان عادی می‌شود. این موضوع در مورد افراد دور و برمان هم صدق می‌کند. چند وقت است که به صورت مادران با دقت نگاه نکردید؟ آخرین باری که به پدرتان گفتید که برای‌تان چون تکیه‌گاهی ارزشمند است، کی بود؟ ما به بودن عزیزانمان آنقدر عادت می‌کنیم که فراموش‌مان می‌شود، آنها هم هستند.

شاید در روابطی مثل خواهر و برادری و دوستی این عادت کردن مشکل خاصی ایجاد نکند اما رابطه زن و شوهری به گونه‌ای است که اگر هر سال، هر ماه، هر هفته و شاید هر روز با هم عقد نکنید، حلقه ازدواج در دستانتان یک تشریفات بی‌پشتوانه خواهد بود. رابطه زن و شوهری مانند گلدان یاس است که باید هر روز آبیاری شود تا بوی گل‌هایش مستتان کند.

برای تکراری نشدن رابطه باید هر دو نفر تلاش کنند اما اگر دیدید که زندگیتان یکنواخت شده و قلب‌تان چون گذشته برای همسران نمی‌تپد، خودتان دست به کار شوید. شاید نوشتن یک نامه، خرید یک دسته گل، یک قرار شام دو نفره، تغییر در ظاهر و رسیدگی به سر و لباس و هر کار دیگری که به ذهن خودتان می‌رسد، بتواند دوباره شما را به هم نزدیک‌تر کند.

#### زندگی زناشویی

زن و مردی که باهم پیمان زناشویی می‌بندند، قرار است تمام نیازهای یکدیگر را به بهترین شکل برطرف کنند. شما قرار است تنها شریک جنسی همسران باشید و او هم همین‌طور. اگر برای این رابطه برنامه مشخصی نداشته باشید، تکراری و از روی اجبار عمل کنید، خیلی زود از کیفیت و کمیت آن کم خواهد شد و این موضوع خود علتی برای دور شدن شما از هم می‌شود.

حرف‌هایی مثل نمی‌خواهم همسر مرا برای این رابطه بخواهد یا دوست داشتن ما والاتر از این رابطه است، تنها خودتان را گول می‌زند. در دنیای پرجاذبه امروز، زن و مردی می‌توانند همسر خوبی باشند که بهترین شریک جنسی ممکن برای همسرشان شوند.

به رابطه زناشویی، نگاه صرفاً جنسی نداشته باشید. این رابطه، زمان مناسبی است برای بده بستن‌های عاطفی. بگذارید در هر شرايطی که هستید، اتاق دونفره تان، يك فضای آرام و رمانتيك باشد برای ساختن بهترین لحظات. اگر شما رابطه جنسی‌تان را در اوج نگه دارید، زندگی‌تان ضد ضربه می‌شود. بسیاری از نارضايتی‌هایی که با عناوين ديگر مطرح می‌گردد در اصل به دليل همین بی‌توجهی به رفع نیاز جنسی همسر است.

كمی اطلاعات خود را بالا ببرید و در مورد فیزیك و نیازهای جنس مخالف مطالعه کنید. بهتر است وقت بگذارید و با همسرتان برای این رابطه برنامه‌ریزی کنید.

### دنیای کلمات و خط قرمزهایش

تو آنقدر بی‌مسئولیتی که نمی‌دانم چرا با تو ازدواج کردم؟ در آینه به خودت نگاه کرده‌ای؟ چرا مثل زن‌های امروزی نیستی؟ همان بهتر که صبح زود از خانه بروی و دیر وقت برگردی، حضور تو فقط کار مرا زیادتر می‌کند.....

نه اشتباه نکنید اینها جملات يك نمایشنامه كمدی نیست بلکه مکالماتی است که در خیلی از خانواده‌ها، عادی شده است.

برخی همسران وقتی مدتی از ازدواجشان می‌گذرد و با هم خودمانی می‌شوند، فکر می‌کنند هرچیزی که به ذهنشان رسید را به هر نحوی که بخواهند باید ابراز کنند. اما از این موضوع غافلند که حرف‌های خیلی ساده که گاهی در وسط دعوا و بدون منظور بیان می‌شود، می‌تواند قلب طرف مقابل را جریحه‌دار کند و اثر آن برای همیشه بماند.

بسیاری از سرد شدن‌ها و دور شدن‌های زناشویی به این علت است که دو نفر نمی‌دانند هر حرف آنها می‌تواند چه تاثیری بر زندگی‌شان داشته باشد. کلماتی چون دوستت دارم، عزیزم، تو زیباترینی مرد رویاهای منی مثل شارژر زندگی عمل می‌کنند اما توهین، ناسزا و کلمات نامناسب مانند بمبی تمام داشته‌های عاطفی زن و شوهر را دود کرده و بین‌شان فاصله می‌اندازد.

### روابط خارج از خانه، يك تهدید جدی

يك جمله معروف است که می‌گوید: هرچه روابط خارج از خانه با جنس مخالف گرم‌تر شود، روابط داخل خانه سردتر می‌شود.

روابط خارج از خانه با جنس مخالف یعنی چه؟ یعنی همان ارتباط ساده با همکاران که ممکن است به نظر شما خیلی عادی بیاید و مدعی باشید بسیار پاك و دوستانه است اما به مرور صمیمیت ایجاد شده، ناخودآگاه در صمیمیت شما با همسران تاثیر خواهد گذاشت.

برخی به بهانه روشنفکری و به روز بودن، می‌گویند روابط زن و مرد می‌تواند در اوج صمیمیت و نزدیکی، پاك بماند. به بهانه‌های مختلف ساعت‌ها با هم به صورت حضوری، تلفنی و اینترنتی در ارتباط هستند و فراموش می‌کنند قصه زن و مرد، داستان آتش و پنبه است.

آمار و ارقام می‌گویند، بیشتر آنها که در دریا غرق می‌شوند، شناگران ماهر هستند. کسانی که بیش از حد به خودشان و توانایشان اعتماد دارند، وقتی تن به آب می‌زنند، فکر غرق شدن هم نمی‌کنند به همین دلیل بی‌محابا جلو می‌روند و هر چه به آنها بگویی: بیشتر این جلو نرو، می‌گویند: حواسم هست! اما غافل از این که دریا هزاران بازی پنهان دارد. این موضوع شبیه روابط با جنس مخالف خارج از خانه است.

وقتی با جنس مخالفی در دانشگاه و محل کار یا حتی فامیل بیش از حد صمیمی می‌شوی، هراز گاهی که از درونت چیزی به تو هشدار می‌دهد، می‌گویی حواسم هست! به خودت اطمینان داری و شاید خودت را گول می‌زنی که این رابطه فقط يك دوستی ساده است اما غافل از این که این روابط ساده هزاران بازی پنهان دارد. يك زمان به خودت می‌آیی و خود را در حال غرق شدن می‌بینی.

ارتباط صمیمانه خارج از چارچوب یکی از بزرگ‌ترین آفت‌هایش این است که رنگ و جلای رابطه با همسرت را کم می‌کند. علتش هم معلوم است. وقتی در خانه با همسر خود رابطه دارید، به علت صمیمیت و زندگی روزمره و مشکلات آن، طبیعی است که دلخوری، اختلاف یا بی‌توجهی پیش می‌آید. رابطه‌های خارج از خانه همیشه به نوعی ساختگی و همراه با بار هیجانی حباب‌وار خواهد بود به

همین علت وقتی در کنار هم قرار می‌گیرید، ناخود آگاه احساس می‌کنید، شریک خانگی مشکلی دارد که رابطه با او همیشه با خنده و حرف‌های قشنگ همراه نیست. روزه روز از او فاصله می‌گیرید و دورتر می‌شوید.

### بچه‌ها قربانیان طلاق خاموش

فراموش نکنید که شما باعث به دنیا آمدن فرزندان هستید پس وظیفه دارید تا آنجا که می‌توانید در خوشبختی آنها بکوشید. فکر نکنید برای خوشبخت کردن آنها باید اسباب بازی‌های گران بخرید یا آنها را در مدارس غیرانتفاعی ثبت‌نام کنید.

عاملی که فرزند شما را خوشبخت می‌کند این است که او احساس کند در فضایی سرشار از عشق و علاقه زندگی می‌کند. بچه‌ها باهوش‌تر از آنی هستند که فکر می‌کنید. طلاق روی آنها آسیب‌های بی‌شماری وارد می‌کند. زندگی زناشویی با دعوا و اختلاف هم آنها را آزار می‌دهد اما طلاق خاموش، صدمه‌هایی جبران‌ناپذیر به احساس و آینده آنها خواهد زد.

بدترین آسیب این است که فرزندان شما احساس می‌کنند زندگی زناشویی دوست داشتنی نیست. یاد می‌گیرند تا سرد و خاموش رفتار کنند. ابراز علاقه به همسر، مشورت، همدلی، با هم بودن و بسیاری از مهارت‌های همسرداری، باید در خانه و توسط والدین به کودکان آموزش داده شود. وقتی سرمای رابطه شما فضای خانه را یخ زده می‌کند، آنها همسران خوبی برای زندگی بعدی نخواهند بود.

### این هشدار را جدی بگیرید

زن و مردی که از هم جدا می‌شوند اما طلاقشان جایی حک نمی‌شود، آسیب‌های زیادی می‌بینند. آنها سرشار از نیازهای ارضا نشده باقی می‌مانند در حالی که اگر جدایی‌شان رسمی بود، این امکان وجود داشت هر کدام با فرد دیگری شروعی دوباره و منطقی داشته باشند.

آنها به خاطر منع شرعی و قانونی و اجتماعی ممکن است که خطا نکنند اما دنیای پر از تنهایی، نبود یک همدم، دوست نداشتن و دوست داشته نشدن، هر کدام می‌تواند از نظر روحی برای‌شان بسیار تخریب‌کننده باشد.

اگر تقیدات مذهبی و خود کنترلی بالایی نداشته باشند، به سمت روابط خارج از خانه روی می‌آورند که این روابط می‌تواند از چت روم‌ها تا ارتباط با همکاران را شامل شود.

جامعه‌ای که در آن زنان و مردان نیازهایشان را این گونه برطرف کنند، سرشار از بی‌اعتمادی و بیماری و ناامنی خواهد بود. طلاق عاطفی زنگ خطری است که همه باید آن را جدی بگیرند.