

زنگ خطرهای طلاق را بشناسید

حفظ رابطه زن و شوهری نیاز به توجه دارد. دقیقاً مانند سایر روابط، اگر این رابطه زمان و توجه لازم را دریافت نکند، آسیب می‌بینید.



حفظ رابطه زن و شوهری نیاز به توجه دارد. دقیقاً مانند سایر روابط، اگر این رابطه زمان و توجه لازم را دریافت نکند، آسیب می‌بینید.

زوجین با انتظارات بسیاری وارد رابطه ی زن و شوهری می‌شوند. بسیاری از این انتظارات از آسیب ها و آرزوهای برآورده نشده ی گذشته ناشی می‌شود. این انتظار که آیا شریک شما در نهایت می‌تواند شما را طوری دوست داشته باشد که آرزوی شما را دارید، غالباً راه انداز شکست در ازدواج است.

بی تفاوتی و تحقیر جزء اولین علائم هشدار دهنده هستند. ازدواج شما نیاز به توجه دارد و اولین عامل پیش‌بینی کننده ی طلاق دوری از تعارض است. بنابراین، اگر شما و شریکتان از تعارض اجتناب کنید و در مهارت‌های حل تعارض ضعیف باشید، رابطه ی شما ممکن است در معرض خطر باشد.

دکتر جان گاتمن، زوج و خانواده درمانگر و محقق پیشرو در ازدواج، مطالعاتی در طول 40 سال برای مشخص کردن شاخص های پیش‌بینی کننده ی طلاق انجام داده است. شش ویژگی بر اساس این پژوهش‌ها به دست آمد که طلاق را با 91% اطمینان پیش‌بینی می‌کنند.
1. درشتی و بی احترامی

شروع یک مکالمه با طعنه زدن، اتهام و انتقاد برای یک رابطه خطرناک است. آغاز گفتگو با درشتی، احتمالاً منجر به پایانی تند و زننده و بدون نتیجه می‌شود.

2. چهار سوارکار

گاتمن این چهار سوارکار را تحقیر، انتقاد، دفاع و کارشکنی معرفی می‌کند. پژوهش او نشان داد، این ویژگی‌های ارتباطی احتمال طلاق را به شدت افزایش می‌دهد.

3. طغیان

وقتی شما و یا همسران یکدیگر را با منفی بافی مغلوب می‌کنید، باید منتظر خاموشی هیجانات و احساسات و کناره‌گیری از رابطه باشید. وقتی شما یا شریکتان ناگهان به طور مسلسل‌وار دیگری را با انتقاد و تحقیر بمباران می‌کنید، جدایی و تحقیر اتفاق می‌افتد.

4. زبان بدن

هنگامی که یکی یا هر دو شریک مغلوب و دچار طغیان می‌شوند، این منجر به تغییرات فیزیکی در بدن می‌شود. این تغییرات شامل افزایش ضربان قلب، ترشح آدرنالین و افزایش فشارخون می‌باشد و این پاسخ های فیزیولوژیکی توانایی حل مؤثر تعارض و تضاد را مسدود می‌کند. طغیان پاسخ‌های جنگ یا گریز را راه‌اندازی و منجر به جدایی و یا کارشکنی همسر می‌شود.

5. تلاش‌های ناموفق در مرمت رابطه

اگر تعارض و تضاد حل نشوند و یا یکی از همسران کارشکنی کند، احتمال طلاق بالا خواهد رفت. حل تضادها امری ضروری در حفظ یک رابطه سالم و موفق می‌باشد. کارشکنی، بی‌میلی به شرکت در مکالمه و حل تعارض می‌باشد.

6. خاطرات بد

زوج‌هایی که از درون ذره‌بین منفی‌نگری به رابطه‌ی خود نگاه می‌کنند، اغلب خاطرات گذشته را بارها و بارها با بدبینی بازنویسی می‌کنند. چیزی که در نهایت باقی می‌ماند، اغلب تحریف شده است و شباهت کمی به واقعیت دارد. این نگاه بیش از حد منفی در درک گذشته، حال و آینده‌ی رابطه‌ی اثر می‌گذارد و سبب مرگ یک رابطه می‌شود.

دیک شوارتز، پیشروی دیگر در زمینه‌ی ازدواج و خانواده درمانی، در کتاب خود " شما کسی هستید که برای ازدواج منتظرش بودم " می‌نویسد، غالباً شکست در ازدواج از ابتدا با این انتظار که همسر شما یک "نجات دهنده" است و همه نیازهای تحقق نیافته شما را برآورده خواهد کرد، شکل می‌گیرد. این انتظار ناچاراً منجر به ناامیدی و اختلاف خواهد شد.

هیچ شریکی نمی‌تواند نجات دهنده‌ی دیگری باشد. یک نفر ابتدا باید یاد بگیرد که چگونه خود را رهبری کند تا با تکیه به توانایی طبیعی خود بتواند با مراقبت، شفقت و شجاعت با دیگری برخورد کند. با شناسایی و کار بر روی نقاط آسیب‌پذیر خود و فهمیدن هیجانات، احساسات و باورهای ایجاد کننده و نگه‌دارنده‌ی آنها قادر خواهید بود به خودتان متکی باشید و بیشتر خود-رهبر باشید.

توانایی خود-رهبری به شما اجازه می‌دهد تا این انتظار را که همسر شما قرار است مثل گول چراغ جادو، آرزوها و نیازهای برآورده نشده‌ی شما را تحقق بخشد، کنار بگذارید. به این ترتیب می‌توانید از تجربه‌ی همیشگی سقوط، هنگامی که نیازهای شما توسط شریکتان برآورده نمی‌شود، دور بمانید. با این کار وارد مرحله‌ی جدیدی می‌شوید؛ مرحله‌ی حل تضاد و تعارض که هر یک از شرکا در این مرحله نیاز دارند، شنیده و درک شوند.