

از کجا بفهمیم ازدواجمان دچار مشکل شده؟

یک سوال ساده و رایج مخاطبان از کارشناسان حاضر در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی این است: «چگونه بفهمیم ازدواج من دچار مشکل شده است؟» این نشان می‌دهد زوجها می‌خواهند نشانه‌های بروز مشکل در زندگی مشترکشان را بدانند...



یک سوال ساده و رایج مخاطبان از کارشناسان حاضر در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی این است: «چگونه بفهمیم ازدواج من دچار مشکل شده است؟» این نشان می‌دهد زوجها می‌خواهند نشانه‌های بروز مشکل در زندگی مشترکشان را بدانند...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شهروند، براساس نتایج پژوهش‌ها، ۷ نشانه ناکامی در ازدواج را می‌توان این چنین برشمرد:

۱. دعوایان بیشتر و بدتر شده
در حقیقت در چنین وضعیتی ترجیح می‌دهید به جای حرف زدن با هم، از یکدیگر ایراد بگیرید. این ایرادگیری‌ها هم معمولاً با نیت خوب انجام نمی‌شود و برای ناراحت کردن و رنجاندن طرف مقابل است. شما از روش سرزنش یکدیگر برای تخلیه ناراحتی‌هایتان استفاده می‌کنید. متأسفانه بیشتر جروب‌ها درباره موضوعات مشابهی است، هر روز بیشتر از یکدیگر انتقاد می‌کنید و با هم جنگ و دعوا دارید و دیگر در این دعوای انصاف را رعایت نمی‌کنید. البته جروب‌ها کردن به خودی خود اشکالی ندارد و حتی زوج‌های موفق هم جروب‌ها می‌کنند، اما حقیقت این است که زوج‌های موفق یاد گرفته‌اند چگونه «منصفانه» دعوا کنند. جروب‌های آنها به توهین کردن نمی‌انجامد و تهاجمی نیست.

۲. احترامات کمتر و بی‌احترامی‌ها بیشتر شده
در ازدواج‌های ناموفق، بی‌احترامی به یکدیگر مشاهده می‌شود. دلخوری و رنجش جای صبر و عشق را می‌گیرد. هر کدام از طرفین به راه خودش می‌رود تا مجبور نباشد در کنار دیگری حضور داشته باشد. متأسفانه در این حالت هنگامی که همسران حضور ندارد، شادتر از زمانی هستید که در کنارشان است و تفریح با همسر به خاطره‌ای دور تبدیل می‌شود. هنگامی که احترام و درک دوجانبه از بین می‌رود، ازدواج در مسیر پایان یافتن است. در این مورد شک نکنید.

۳. ارتباط تان کمتر و ضعیف‌تر شده
برقراری ارتباط میان زن و شوهر برای سلامت یک رابطه موفق اهمیت بسیاری دارد. در ازدواج‌های ناکام، برقراری ارتباط با یکدیگر کمتر و کمتر می‌شود. وضعیت بدتر هنگامی خواهد بود که درباره مشکلاتتان با یکدیگر صحبت نکنید. به صراحت باید گفت طرفین در یک ازدواج ناموفق توانایی و اشتیاق حل مشکلاتشان را از دست می‌دهند. آنها دیگر برای یکدیگر اهمیتی قابل نیستند. هنگامی که ارتباط میان زن و شوهر به چنین وضعیتی برسد، دیگر نمی‌توان امید چندانی برای ادامه زندگی مشترک داشت. هنگامی که افراد از ارتباط برقرار کردن با یکدیگر اجتناب می‌کنند، دیگر نه مشکلی حل می‌شود و نه شکافی را می‌توان پر کرد.

۴. صمیمیت زناشویی تان کمتر شده
صمیمیت در رابطه زناشویی در ازدواج ناموفق پایین است. با ادامه اختلافات، صمیمیت جنسی کمتر و کمتر می‌شود و زن و شوهر مانند کسانی می‌شوند که فقط با هم در یک خانه زندگی می‌کنند (همخانه)، اما هیچ کدام از صمیمیت‌های عاطفی زندگی مشترک بین آنها وجود ندارد. البته تحقیقات ۳ دهه گذشته نشان داده است گاهی تأکید بیش از حدی روی رابطه زناشویی به عنوان نشانه ازدواج موفق می‌شود در حالی که عناصر دیگری هم در این موفقیت نقش دارند که به همان اندازه رابطه زناشویی اهمیت دارند یا حتی از آن مهم‌تر هستند. اشتباه نکنید؛ «صمیمیت» چیزی بیش از یک رابطه زناشویی خوب است. صمیمیت ممکن است دست در دست هم راه رفتن، نوازش و به طور کلی ابراز احساسات برای یکدیگر باشد.

۵. مشاجره‌های مالی تان بیشتر شده
وقتی شما و همسرتان مدام در مورد موضوعات مالی جروب‌ها می‌کنید، روشن است که ازدواجتان دچار مشکل شده است. بسیاری از اختلافات زناشویی، ریشه در موضوعات مالی دارند و وقتی وضعیت بدتر می‌شود که کشف کنید همسرتان درباره پول یا سایر موضوعات مالی به شما دروغ گفته است. وقتی زن و شوهر درباره صورتحساب‌ها، حساب‌های بانکی، مخارج و بدهی‌ها به یکدیگر دروغ بگویند، نشانه آشکاری از موفق نبودن ازدواج بروز کرده است. تردیدی نیست که همه زوجها در دوران ناپایداری اقتصادی، به زحمت می‌افتند و بیکاری، افزایش قیمت‌ها، نگرانی درباره حقوق بازنشستگی و پس‌اندازها و بالا رفتن اجاره و قیمت خانه فشار زیادی به آنها وارد می‌کند. اما به یک حقیقت باید توجه کنید؛ زوج‌های موفق این دوران فشار اقتصادی را از سر می‌گذرانند و به شکوفایی ادامه می‌دهند. زوج‌هایی که رابطه مستحکمی دارند، راه‌هایی برای گذراندن موفق این بی‌ثباتی‌های اقتصادی، پیدا می‌کنند. زوج‌های ناموفق، یاد نگرفته‌اند با مشکلات اقتصادی کنار بیایند، زیرا اصولاً نحوه برقرار کردن ارتباط درست با یکدیگر را نیاموخته‌اند. اگر همه صحبت‌هایتان درباره مسائل مالی شده، ازدواج‌تان به خطر افتاده است.

۶. اعتماداتان کمتر شده

اعتماد، اساس هر ازدواج موفقي است. درواقع هيچ چيز در يك رابطه موفق، مهم‌تر از اعتمادکردن نيست. اگر نتوانيد به همسران اعتماد كنيد، چه كسي براي اعتمادکردن باقي مي‌ماند؟ اگر شما يا همسران به بي‌وفائي طرف مقابل فكر مي‌كنيد و طلاق گرفتن ذهنتان را اشغال مي‌كند، مشكل در ازدواج شروع شده است. اگر ميزان اعتماد دوجانبه به صفر برسد، ديگر اميدي براي تداوم زندگي مشترك وجود ندارد.

۷. مداخله‌هاي خانوادگي‌تان بيشتر شده

براي بستگان و نزديكانتان (از فرزندان و پدرمادرها و خواهر و برادرها گرفته تا اقوام دورتر) پادرمياني‌كردن و واسطه‌شدن در مشاجره‌هاي شما مشكل و مشكل‌تر مي‌شود. اعضاي دو خانواده شروع به طرفداري مي‌كنند و بردن و باختن در اين جنگ به قانون روزمره تبديل و مصالحه و آشتي به فراموشي سپرده مي‌شود. در اين حالت هر يك از شما، سعي مي‌كند ديگري را از اعضاي خانواده و دوستانش جدا و منزوي كند و «تفرقه بينداز و حكومت كن» به شعار روزانه‌تان تبديل خواهد شد. متاسفانه بايد گفت چنين ازدواج‌هاي مشكل‌داري، باعث اختلاف و ازبين‌رفتن تفاهم ساير اعضاي خانواده هم مي‌شوند. دشمني خانوادگي نشانه يك ازدواج سالم نيست. شناختن نشانه‌هاي ابتدايي در معرض خطر بودن ازدواج و توجه دقيق به بروز اين نشانه‌ها بسيار مهم است. هنگامي‌كه اين نشانه‌ها بروز مي‌كنند، بايد اقدام‌هاي اساسي انجام دهيد تا رابطه‌تان با همسران نجات يابد. ازدواج سالم و شاد از دستاوردهاي بزرگ زندگي است. هرگز براي نجات ازدواج دير نيست.