

6 نشانه منتهی شدن یک زندگی به طلاق

نخستین نشانه که طلاق را پیش بینی می کند، شروع بحث است، زیرا 96 درصد از اوقات روش شروع بحث می تواند روشی را که بحث پایان می پذیرد، پیش بینی کند. موقعی که یکی از همسران بحث را با استفاده ای یک شروع تند و خشن همچون منفی بودن، اتهام یا تحقیر شروع می کند، بحث اساساً محکوم به شکست خواهد بود.

نخستین نشانه: شروع تند و خشن

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت خانواده ایرانی، نخستین نشانه که طلاق را پیش بینی می کند، شروع بحث است، زیرا 96 درصد از اوقات روش شروع بحث می تواند روشی را که بحث پایان می پذیرد، پیش بینی کند. موقعی که یکی از همسران بحث را با استفاده ای یک شروع تند و خشن همچون منفی بودن، اتهام یا تحقیر شروع می کند، بحث اساساً محکوم به شکست خواهد بود.

در سوی دیگر، موقعی که یکی از همسران بحث را با استفاده از یک شروع نرم آغاز می کند، بحث به احتمال زیاد سرانجام مثبتی خواهد داشت.

دومین نشانه: 4 تعامل منفی

یک شروع تند و خشن می تواند بحث همسران را به سقوط در یک مسیر تعامل منفی منتهی کند. این تعامل منفی می تواند زندگی مشترک را ویران کند. در حقیقت، چهار نوع تعامل منفی وجود دارد که برای یک زندگی زناشویی مهلک است.

معمولاً این چهار نوع تعامل آرام آرام و به ترتیب وارد قلب زندگی های مشترک می شوند: انتقاد، تحقیر، حالت تدافعی گرفتن و اشکال تراشی.

• **عیب جویی:** نخستین عامل مهلک انتقاد به معنای عیب جویی است بین عیب جویی و شکایت به معنای غرولند کردن تفاوت وجود دارد، زیرا ممکن هر یک از همسران شکایت های خاصی در مورد برخی از خصوصیات یا رفتارهای همسرش داشته باشد.

غرولند کردن در مورد برخی از رفتارهای طرف مقابل عادی است، اما روشی که فرد این غرولندها را بیان می کند، مهم تر است. مشکل از جایی شروع می شود که شکایت ها به انتقاد و عیب جویی مبدل می شود. غرولند کردن بر یک رفتار خاص متمرکز است، در حالی که در عیب جویی به شخصیت فرد مقابل حمله می شود.

براساس تحقیقات من، عیب جویی در روابط خیلی رایج است و اغلب وقتی استفاده می شود، به تعامل منفی دوم یعنی تحقیر و اهانت منجر می شود.

• **تحقیر و اهانت تحقیر و اهانت،** اغلب بعد از عیب جویی اتفاق می افتد. عیب جویی می تواند به اظهارات تحقیرآمیز به سوی همسر منجر شود. چند نمونه از این اهانت ها و تحقیرها موقعی است که فرد از طعنه، بدبینی، فریاد زدن، چشم غره رفتن، تمسخر کردن و یا بیان خصمانه استفاده می کند.

تحقیر بدترین نوع تعامل منفی از میان این چهار تعامل است، زیرا نفرت را نسبت به شخص مقابل بیان می کند. نتیجه اینکه تعارض افزایش می یابد و موقعی که پیام فرستاده شده به سوی فرد مقابل بیزاری و تنفر از او باشد، حل مسئله تقریباً غیر ممکن می شود.

• حالت دفاعی به خود گرفتن معمولاً موقعی که یکی از همسران از اهانت و تحقیر استفاده می کند، طرف مقابل حالت تدافعی به خود می گیرد که سومین نوع از تعاملات منفی بین همسران است. دفاعی بودن واکنش بسیار رایج در مقابل بی احترامی و اهانت و تحقیر است.

بسیاری از افراد موقعی که مورد انتقاد قرار می گیرند، حالت دفاعی به خود می گیرند، اما مشکل این است که این رفتار هرگز در آن لحظه به حل مسئله کمک نمی کند.

حالت دفاعی داشتن در واقع یک روش برای سرزنش همسران است. شما با این کار می خواهید بگویید این مشکل من نیست، بلکه مشکل از تو است. نتیجه اینکه مسئله حل نمی شود و تعارض بین همسران افزایش بیشتری خواهد یافت.

• طفره رفتن افزایش تعرض معمولاً به این منجر می شود که یکی از همسران رابطه اش را با طرف مقابل کاهش دهد و این نشانه ای است که چهارمین نوع تعامل منفی یعنی طفره رفتن وارد می شود و یکی از همسران به فرد مقابل توجه نمی کند. طفره رفتن در بین مردان رایج تر از زنان است.

این یک راه برای اجتناب از احساس طغیان کردن است که معمولاً موقعی که یک تعارض افزایش می یابد، اتفاق می افتد. فرد طفره رونده تمایل که با همسرش بی اعتنایی کند و نسبت به رفتارها و حرف های او حساسیت نشان ندهد که همین موضوع همسرش را عصبانی تر می کند.

هر یک از این چهار نوع تعامل می تواند به خودی خود طلاق را پیش بینی کند، اما معمولاً آنها که این چهار نوع تعامل منفی را دارند، خودشان را در یک زندگی مشترک ناشاد می بینند.

سومین نشانه: طغیان کردن

سومین نشانه که نشان دهنده این است که زندگی زناشویی به سمت طلاق می رود، موقعی است که یکی از همسران طغیان کند. طغیان کردن به این معناست که تعامل منفی همسران- خواه در ظاهر عیب جویی، تحقیر یا حتی حالت دفاعی داشتن بسیار درهم شکننده و موقتی است و معمولاً به طرف مقابل یک شوک بزرگ دست می دهد.

بسیاری از افراد با بی قیدی یا طفره رفتن، خودشان را از احساس طغیان کردن محافظت می کنند. این قطع رابطه عاطفی می تواند یکی از همسران را از این احساس شدید منفی محافظت کند، اما در همین زمان می تواند به طلاق نیز منجر شود.

چهارمین نشانه: زبان بدن

تغییرات فیزیولوژیکی در بدن همچون افزایش ضربان قلب، ترشح آدرنالین و افزایش فشار خون که همزمان با طغیان کردن است، چهارمین نشانه ای که می توان با آن طلاق را پیش بینی کرد.

این تغییرات فیزیولوژیکی در بدن ادامه بحث را غیرممکن می کند، توانایی تان برای پردازش اطلاعات را کاهش می دهد به این معنی که توجه به آنچه همسران می گوید سخت تر می شود، حل مساله خلاقانه از پنجره ذهنتان خارج می شود و در خزانه رفتاری تان تنها واکنش های دفاعی و از لحاظ منطقی غیر منطقی باقی می ماند؛

رفتارهایی مانند نزاع (برای مثال: انتقاد، تحقیر و اهانت و غیره) یا گریختن (برای مثال؛ طفره رفتن) بحث برای حل مساله که یکی از همسران یا هر دو را به طغیان کردن منتهی کند، محکوم به شکست است و در نتیجه، مسئله حل نمی شود.

پنجمین نشانه: تلاش های اصلاحی شکست خورده

پنجمین نشانه که نشان می دهد یک ازدواج به طلاق منتهی می شود، موقعی است که اقدامات یکی از همسران در ترمیم و اصلاح تعارض با شکست منتهی شده باشد. اقدامات اصلاحی تلاش هایی هستند که به وسیله همسران برای کاهش تعارض انجام می شوند اقدام اصلاحی جنگ افزار سری همسران خوشبخت است.

این تلاش ها استفاده از هر روشی برای اجتناب از هیجانات منفی خزانده خارج از کنترل است. یک اقدام اصلاحی می تواند حرکتی ساده همچون خنده یا لبخند یا عذرخواهی باشد؛ هر چیزی که به همسران برای کاهش تنش کمک کند. هر چند، اگر

یکی از همسران احساس طغیان کردن داشته باشد، این اقدامات اصلاحی ناموفق خواهد بود. همسری که احساس طغیان کردن دارد، خود را از قید بحث رها می کند و اقدامات اصلاحی را بیهوده می سازد.

ششمین نشانه: خاطرات بد

آخرین نشانه طلاق موقعی است که همسران گذشته مشترک شان را با یک نگاه منفی به یاد می آورند. تحقیقات من نشان دهنده همسرانی که عمیقاً با یک منظر منفی به همسرشان نگاه می کنند، اغلب دوباره گذشته شان را می نویسند. منفی گرایی اضافه ای که به این صورت در زندگی همسران وارد می شود، به درک تحریف شده ای منتهی می شود که می تواند بر گذشته، حال و آینده یک رابطه زناشویی تاثیر بگذارد.