

با طلاق خدا حافظی کنید!

چه طور از بروز طلاق پیشگیری کنیم؟

نهاد خانواده، کوچک‌ترین نظام اجتماعی است که ثبات و استحکام آن موثر در ثبات جامعه است. پیش از ازدواج، یک زوج معتقدند تا زمانی که عشق شان به همدیگر فروکش نکند، بر هر مشکلی می‌توان فائق آمد. آنها به زودی تشخیص می‌دهند که آتش عشق پیشین فروکش کرده و برای حل مسائل باید راه‌های عملی‌تری را درپیش بگیرند.

از هم گسیختگی نهاد خانواده، که غالباً در قالب طلاق پدیدار می‌شود، تأثیرات نامطلوبی بر پیکره اجتماع دارد که پیشگیری از آن جز با شناخت عوامل طلاق و اثرات آن امکان پذیر نمی‌باشد. بسیاری از افراد بعد از آن که حرف از جدایی می‌شود برای پیشگیری و جلوگیری از بروز طلاق، به دنبال راه چاره‌ای می‌گردند. گاه زوجین در زندگی زناشویی به جایی می‌رسند که یکی از آنها پیشنهاد طلاق می‌دهد. طلاق به هر دلیل درست یا نادرست، پیامدهایی دارد غالباً زنان و فرزندان بیشترین آسیب را متحمل خواهند شد و دو نیمه شدن خانواده در اغلب موارد اثرات روحی، روانی و اقتصادی درازمدتی را بر همه اعضای خانواده و حتی اطرافیان برجای خواهد گذاشت. تحقیقات روانشناسی نشان داده است که بچه‌ها مرگ والدین خود را راحت‌تر از طلاق می‌پذیرند، زیرا مرگ، پدیده‌ای طبیعی است. در حالی که طلاق، پدیده‌ای اجباری است و طی آن زوجین با تنفر از هم جدا شده‌اند.

اینکه بعد از طلاق کودک با کدامیک از والدین زندگی خواهد کرد؟ خلاءهای عاطفی او را چه کسی پر خواهد کرد؟ طلاق باعث بروز افسردگی کودکان و نوجوانان، به وجود آوردن زمینه‌های اضطراب، ایجاد روحیه

پرخاشگری و عصیان در نوجوانان ، بی قراری، فرار از منزل ، انکار حقایق و وقایع ،اعتیاد،ولگردی و...می شود.طلاق در بسیاری از موارد و مواقع ضروری است و زوجین ناگزیر به قبول این امر هستند.ولی در اغلب موارد جدایی‌ها، در نتیجه توقع های بی جای احساسی ،اقتصادی و عاطفی زوجین از همدیگر، سوءظن و بدبینی بی مورد، نداشتن صبر و گذشت در زندگی ، حسادت بیش از حد زن و شوهر، پرخاشگری و تندخویی زن یا مرد و غرور و خودخواهی بی مورد صورت می گیرد.

معمولا زوجین برخلاف علاقه‌ای که به همسر خود دارند ، به دلیل خستگی از دعوای جنجال ها و مشکلات پیش آمده، جدایی و طلاق را تنها و بهترین راه ممکن می دانند ؛ بهتر است بدانید که طلاق همیشه بهترین راه حل نیست و می توان زندگی مشترک را نجات داد . خوشبختانه راه های زیادی برای خارج شدن زوجین از این شرایط بحرانی وجود دارد تا بتوانند دوباره طعم آرامش را بچشند . راه های جلوگیری از طلاق بسیار متنوع و گسترده هستند و اگر آنها را بدانید قدم بزرگی در جهت تلاش برای جلوگیری از طلاق برداشته اید . اگر می خواهید با شریک زندگی خود بمانید و از طلاق اجتناب کنید، اقدامات پیشگیرانه ای وجود دارد که می توانید انجام دهید.

توصیه های مهم:

- پیش از هر چیز بهتر است مهم ترین عللی که در زندگی مشترک به طلاق می انجامد را بشناسید. طلاق و جدایی ، یک دفعه اتفاق نمی افتد، بلکه حاصل شرایط مختلف، رفتارها و انتخاب های غلط افراد در طول زندگی است. موارد زیر از مهم ترین علل طلاق در میان زوجین است: دخالت های والدین و اطرافیان در زندگی زوجین، رفتارهای تخریب گرانه مانند اعتیاد به الکل و مواد مخدر، رفتارهای پرخطر

جنسی، مشکلات مالی و اقتصادی، ناآگاهی زوجین در مورد چگونگی برقراری رابطه جنسی صحیح، پایین بودن سطح مهارت‌های ارتباطی زوجین، مشکلات اخلاقی زوجین.

- برای جلوگیری از طلاق، حلقهٔ لجبازی را بشکنید! به جای شکستن حلقهٔ ازدواج تان و طلاق گرفتن، بهتر است حلقهٔ رفتاری غلط و الگویی که مدام دعوایا را تکرار می‌کند بشکنید. او یک کار اشتباه انجام می‌دهد و شما او را مقصر می‌دانید و سپس شما یک اشتباه در قبال اشتباه او انجام می‌دهید. به زبان ساده‌تر دست از لجبازی بردارید! چنین رفتارهایی پیش‌بینی کننده‌های طلاق نام دارند و به مرور زمان زوجین را دچار مشکلات و اختلافات فراوان می‌کنند.

- برای جلوگیری از طلاق راه حل پیدا کنید. اگر برای هر مشکلی که پیش می‌آید به دنبال مقصر باشید، تنها به بزرگ شدن و ریشه دواندن آن موضوع دامن زده‌اید. بهتر است به جای مقصریابی و ایجاد حس تقصیر به همسر خود، به دنبال یک راه حل برای مشکلات انباشته شده باشید.

- وقت بگذارید. هر روز عاشقانه با همسر تان ارتباط برقرار کنید. یک زن و شوهر می‌توانند با اختصاص تنها ۱۵ دقیقه در روز به طور اختصاصی به یکدیگر، شانس موفقیت زناشویی خود را به طور قابل توجهی بهبود بخشند. به عنوان مثال، شما می‌توانید کمی زودتر از خواب بیدار شوید و وقت اضافی را در آغوش بستر، عشق ورزیدن و تأیید مجدد عشق خود به یکدیگر بگذرانید. هر روز وقت بگذارید و با یکدیگر گفتگوی معناداری داشته باشید. گوش دادن با همان شدت وقتی که قرار ملاقات داشتید؛ لمس کردن، در آغوش کشیدن و نشان دادن محبت به هم بگویید که چه احساسی نسبت به ازدواج دارید. و در مورد اهداف خود برای ازدواج و زندگی خود صحبت کنید.

- به شریک زندگی خود احترام بگذارید و همواره از او قدردانی کنید. انسان‌ها به مرور زمان تغییر می‌کنند. درک، قدردانی و سازگاری با تغییرات آنها، برای هر رابطه‌ای حیاتی است. با تهیه لیستی از بهترین

ویژگی های شریک زندگی خود شروع کنید تا خود را به یاد شخص شگفت انگیزی که با او ازدواج کرده اید، بیاندازید. این تمرین به شما کمک می کند تا در وهله اول یادآوری کنید که چرا عاشق همسرتان شده اید. همچنین به شما کمک می کند تا بهتر از شریک زندگی خود قدردانی کنید.

- به همسرتان هر روز ، از طریق تعارف یا تشکر یادآوری نمایید که از همه کارهای او قدردانی می کنید . این عبارات کوچک مانند سپرده گذاری در بانک است . شما نمی خواهید بدون ازدواج ، واریزی از ازدواج خود برداشت کنید . بنابراین ، مطمئن باشید که در حال انجام کارهایی هستید که شریک زندگی خود را به خاطر آنچه که هست احترام می گذارید.

- کمی بیشتر خونسرد باشید. در حال حاضر عصبانیت و سرکشی به شدت می تواند شما را به طلاق نزدیک کند. بهتر است کمی کوتاه بیاید و نسبت به بعضی رفتارهای همسرتان واکنش نشان ندهید. در این وضعیت بهتر است به اقدامات ضروری برای رساندن رابطه به حالتی ایمن بپردازید و سپس دوباره وضعیت را حاد کنید.

- به طور منظم از همسرتان تعریف کنید. چه در خلوت و چه در حضور دیگران. حتی اگر در ابتدا شریک زندگی شما خجالت زده یا شانه خالی کند ، درخشش ستایش صادقانه مدت زیادی طول می کشد .

- همسرتان را به روشی که دوست دارد، دوست داشته شود. ما معمولاً این اشتباه را می کنیم که تصور کنیم چیزهایی که عمیقاً قلب ما را لمس می کنند ، به همین ترتیب بر شریک زندگی ما تأثیر می گذارند. به عنوان مثال ، ممکن است فکر کنید گل رز قرمز هدیه مناسبی است ، اما برای همسر شما ، این هدر دادن پول و حمله آلرژی (حساسیت) است. به یاد داشته باشید بهترین هدیه ، چیزی است که همسرتان می خواهد ، نه فقط چیزی که می خواهید او داشته باشد.

- کارها را با هم انجام دهید. یکی دیگر از عوامل مشترک ازدواج های شاد و طولانی مدت این است که همسران مرتباً کارهایی را انجام می دهند که از نظر آنها سرگرم کننده و هیجان انگیز باشد. حداقل در یک فعالیت شرکت کنید که هر دو هر هفته از آن لذت می برید. اگر فرزند دارید ، مطمئن شوید که حداقل نیمی از این فعالیت ها فقط مربوط به شما و همسرتان است.
- زمانی را جدا از هم بگذرانید. شما در حالی که همسرتان پیاده روی می کند شما درخانه کتاب مطالعه می کنید. شما باغبانی می کنید و شریک زندگی شما کیک درست می کند. لازم نیست همه چیزهایی را که شریک زندگی شما دوست دارد شما هم دوست داشته باشید ، اما باید به او آزادی پیگیری سرگرمی های مورد علاقه اش را بدهید. یک پاداش اضافه شده این است که علایق جداگانه، می توانند بین شما ایجاد علاقه کنند .
- با شریک زندگی خود دوست باشید. جان گاتمن ، یک استاد روانشناسی که ادعا می کند تحقیقاتش با ۹۱ درصد دقت پیش بینی می کند که زن و شوهر با هم بمانند یا نه ، می گوید کلید سعادت و موفقیت زناشویی ، دوستی است. برخی از مهمترین جنبه های این نوع دوستی شناخت صمیمانه یکدیگر ، نشان دادن مهرورزی و احترام به یکدیگر به طور روزمره و لذت واقعی از معاشرت یکدیگر است. گاتمن یافته های خود را براساس ۲۵ سال تحقیق در زمینه ازدواج ، که در کتاب هفت اصل برای موفقیت ازدواج ارائه داده است ، قرار داد.
- از زخم زبان دوری کنید! با توجه به اثرات آزاد دهنده کلام است که تعبیر "نیش زبان" یا "زخم زبان" در فرهنگ بشر رایج شده است. این نشان دهنده زجر و آزاری است که انسان ها از این راه متحمل شده اند. برخی افراد همواره با انجام این عمل ، دوستان و نزدیکان خود را می رنجانند و آنها را از خود متنفر می سازند و شاید راز عدم محبوبیت خود را نیز نمی دانند. این مسأله در روابط زناشویی بسیارمشکل آفرین

است و مانع تحکیم پیوند زناشویی می شود. متلک گفتن، پوزخند زدن، مسخره کردن، توهین و تحقیر به هیچ عنوان نباید در روابط زن و شوهر راه یابد. اینگونه ارتباط ناسالم نشانه سقوط معنوی انسان است. علی (ع) می فرماید: "زخم زبان، دردناک تر و سوزنده تر از زخم سر نیزه است". یا به قول معروف "زخم شمشیر التیام می یابد ولی زخم زبان نه". کنایه، زخم زبان، تهدید، طعنه زدن، توهین و انتقاد، ابزاری برای از بین بردن لذت زندگی زناشویی است. ما به آسانی می توانیم با توهین و تحقیر به همسر و خانواده خود، آنان را نسبت به خودمان سرد و بی توجه کنیم، ولی بدون شک چنین برخوردی، باعث به وجود آمدن یک دایره معیوب از روابط مخرب می شود.

نگاه به مثبت ها، انرژی تولید می کند و دیدن منفی ها، انسان را ناتوان می کند. به جای طعنه زدن و زخم زبان هنگام ناراحتی، سعی کنید احساس خود را با این عبارات: "احساس من این است که ... یا من حس می کنم که ..." مطرح کنید و از نصیحت کردن و انتقاد پرهیزید. کلی نگوئید، یعنی از کلمات "تو همیشه این طوری، تو اصلاً متوجه نیستی، تو فقط ..." استفاده نکنید.

- حتماً طی هفته و حتی هر روز اوقاتی را برای ارتباط کلامی با همسر خود آن هم از نوع خصوصی و عاطفی بدون حضور فرزندان باشند. در این گفتگو باید فقط دو نفر زن و شوهر حضور داشته باشند و محتوای گفتگو انتظارات، خواسته ها و احساسات باشد، نه کار و پول و خواسته های خانواده. زوجین نیاز دارند که با مطالعه تفاوت های زن و مرد و کسب مهارت های ارتباطی، به تدریج باورهای منفی و کلیشه های نادرست و ویرانگر را به افکار مثبت بدل کنند. زن و شوهر باید از به کار گرفتن نیش زبان علیه یکدیگر به طور جدی خودداری کنند.

- به طور منظم ارتباط برقرار کنید. در عصر و سبک زندگی جدید، حواس پرتی آسان است. ممکن است دریابید که اغلب روزها بدون گفتگوی واقعی با همسرتان می گذرانید. برقراری ارتباط آزادانه در مورد

زندگی ، علایق ، رویاها ، ناامیدی ها و احساسات شما راهی مهم برای تقویت صمیمیت در یک رابطه است . همچنین بسیار مهم است که شما همچنین به صدای شریک زندگی خود گوش دهید که افکار خود را ابراز می کند . اختصاص دادن هر روز چند دقیقه ای تلفنی ، بدون هیچ گونه وقفه و مزاحمت در جایی که می توانید صحبت کنید می تواند مفید باشد .

- برای جلوگیری از طلاق باید اجازه دهید تا اعمال و حرکات شما بیشتر از صدای تان بازگو کننده ی شخصیت تان باشند.

- تغییر، تغییر و تغییر! وقتی همسرتان ببیند که شما برای زندگی تان ارزش قائل هستید و در این وضعیت بحرانی برای جلوگیری از طلاق، سنجیده و پخته رفتار می کنید و واکنش خود را نسبت به هیجان های او تغییر داده اید، کمی از بچه بازی دست می کشد؛ او هم سعی می کند بیشتر نگاه سنجیده به رابطه داشته باشد. صحبت های سنجیده و پخته در بازگشت به وضعیت سفید کمک شایانی می کند. نکته ایجاد تغییرات در همسر، اصلاح رفتارهای خود شماست . این بار به جای تغییر همسرتان، به تغییر رفتار خودتان بپردازید. اگر مشکل از همسرتان است، راهی پیدا کنید تا با نوع رفتار جدیدتان، فضایی آرامش بخش، سرشار از صلح و آشتی ایجاد کنید.

- انتظارات مالی را به اشتراک بگذارید. بسیاری از ازدواج ها با اختلاف نظرهایی در زمینه امور مالی همراه است. زن و شوهرها معمولاً انتظارات متفاوتی از پول در رابطه برقرار می کنند. هر شریک می تواند درک وضعیت مالی از دید شخص دیگر را دشوار بداند. رسیدن به توافق درباره نحوه رسیدگی به پول شما، یکی از مولفه های مهم یک ازدواج موفق است. در مورد بودجه، رویکرد بدهی به توافق برسید و برای زندگی در محدوده خود، برنامه ریزی کنید. همچنین تفاوت بین نیازها و خواسته ها مهم

است. در حالی که هر دو مشروعیت دارند، اما زوجین اگر بخواهند بدون در نظر گرفتن بودجه خود، تمام خواسته های خود را برآورده کنند، با مشکل روبه رو می شوند.

برخی از انعطاف پذیری ها را در بودجه خود بگنجانید تا بتوانید سرگرمی، هدایا، تعطیلات و سایر فعالیت هایی را تقویت کنید که ازدواج شما را تقویت می کند.

- چاپلوسی و تملق باعث آسیب رساندن به خودتان می شود. بنابراین از خود پسندی و اظهار آن، اجتناب کنید.

- درگیری های پیش آمده در کار، در بیشتر موارد باعث بی توجهی به زندگی زناشویی می شود. همیشه باید در این وضعیت به خود یادآوری کنید که دلیل کار کردن شما چیست؟ زندگی کردن، جریان زیبایی دارد که برخی افراد گاهی موارد در طول فشارهای روزمره فراموش می کنند. از فعالیت های کاری خود تا حدودی کم کنید و مقداری به گذراندن وقت در خانواده بپردازید. نگرانی های مالی، مسائل مهم و اساسی هستند، اما باعث از هم فروپاشی یک خانواده نمی شوند.

- سعی کنید بهترین حالت خود باشید. افراد زیادی دنبال تغییر دادن وضعیت زندگی خود هستند اما نمی خواهند خود را تغییر دهند، یادتان باشد یکی از راه های پیشگیری از طلاق این است که از خودتان شروع کنید نه دیگران. ظاهر و آراستگی، یکی از بزرگ ترین و مهم ترین فاکتور های موفقیت در جلوگیری از جدایی است که باید در آن استاد شوید، برای نمونه: وزن تان را متعادل کنید؛ سبک زندگی تان را تغییر دهید، به لباس پوشیدن تان توجه کنید و لباس های پاره و قدیمی تان را دور بیندازید. برای جلوگیری از طلاق همیشه تصور کنید که چگونه به جذاب ترین و زیباترین شکل ممکن به نظر خواهید رسید.

- سریع ببخشید. اختلاف ها در زندگی زناشویی ، معمولاً زمانی شروع می شود که یک نفر کینه یا غرضی به دل داشته باشد. تحقیقات نشان داده است که احساس تحقیر نسبت به شریک زندگی خود، تقریباً همیشه جلب توجه می کند و اگر هرگز حل نشود ، می تواند منجر به طلاق شود. سعی کنید در سریع ترین زمان ممکن شریک زندگی خود را ببخشید.

به یاد داشته باشید که بخشش به همان اندازه هدیه ای است که به خود می دهید. نگه داشتن کینه ، فضای روحی و روانی را اشغال می کند و تقریباً همیشه بر میزان سلامتی و استرس شما تأثیر می گذارد. روحیه بخشش را انتخاب کنید و از مزایای مثبت آن استفاده نمایید. اگر به شریک زندگی خود ظلم کرده اید ، صمیمانه عذرخواهی کرده و از اورضایت بخواهید . واقعاً به حرف های همسران گوش دهید و سعی کنید دلیل ناراحتی او را بفهمید .

- سعی نکنید شریک زندگی خود را کنترل کنید. در ازدواج های سالم ، هر دو شریک زندگی احترام متقابل به یکدیگر دارند و راه خود را نمی خواهند. این می تواند برای زوج های مختلف معنای مختلفی داشته باشد ، اما در اینجا برخی از توصیه ها را باید بخاطر بسپارید: سعی نکنید یکدیگر را کنترل کنید. زن و شوهری که سعی در کنترل یکدیگر دارند ، از نظر عاطفی سواستفاده می شوند . آنها ممکن است نشانه هایی از سو استفاده مالی داشته باشند که اغلب منجر به طلاق می شود. در تصمیم گیری های بزرگ (مانند هزینه کردن و تربیت فرزندان) با یکدیگر همکاری کنید.

- برای جلوگیری از طلاق با یکدیگر صحبت کنید. بهتر نیست به جای دعواها، جروبحث ها و می توان به عنوان دو انسان متمدن در این کره خاکی، نشسته و با هم صحبت کنید؟! به زبان ساده، دلیل رفتارهای تان را توضیح بدهید و بگذارید مسائل حل شوند . "من این طور فکر می کردم و تو این طور فکر می کردی و این طور شد که من آن کار را کردم!" بنشینید و راجع به چیزهای ساده ای که از زندگی

می‌خواهید حرف بزنید." از نظر من وقتی من حرف می‌زنم تو وسط حرف های من می‌آیی، می‌گی این طوری نیست و من بقیه حرف های تو را گوش نمی‌دهم و مشکلم از همین جا است". خیلی وقت‌ها، مشکل این است که زوجین به صحبت‌های یکدیگر گوش نمی‌دهند و مدام حرف یکدیگر را قطع می‌کنند.

- راهنما پیدا کنید. اگر هنوز در زندگی زناشویی با چالش‌هایی روبه‌رو هستید یا می‌ترسید که بروز طلاق نزدیک باشد، مشاوره یا زوج‌درمانی را در نظر بگیرید.

- زخم‌های قدیمی را کنار بگذارید! معمولاً یک مشاور طلاق خوب، تأکید زیادی بر شروع دوباره دارد، یعنی خود را با زخم‌ها و انفاق‌های قدیمی آزار ندهید و زندگی مشترک را از مسیر خود خارج نکنید. در راه جلوگیری از طلاق باید درد و رنج‌هایی که باعث شده‌اند تا همسران به جدایی از شما فکر کند را پیدا کنید. لیستی از لحظاتی که همسران عصبانی و ناراحت شده‌اند را تهیه کنید. همچنین لیستی نیز برای رنج‌های خودتان بنویسید، سپس هر کدام را با دقت بررسی کرده و اشتباه‌ها و کوتاهی‌های خود و همسران را پیدا کنید. این بدین معنی است که هم شما و هم همسران باید به اشتباه‌ها، قضاوت‌های نادرست و سوء تفاهم‌های تان پی ببرید.

هیچ‌یک از شما نباید در رابطه با اشتباه و کوتاهی‌های دیگری، اظهار نظر کند. اشتباه‌های مان به ما درس می‌دهند. اگر ازدواج شما اکنون دچار مشکل شده است، شاید دلیلش این است که به اندازه‌ی کافی به اشتباه‌های تان رجوع نکرده‌اید. بهتر است برای جلوگیری از طلاق فقط اشتباه‌ها را مرور کنید و سعی کنید نتایج زیان‌باری که باعث مشاجره شده‌اند را درک کنید. به خاطر آنها از یکدیگر معذرت خواهی کنید. سپس تعیین کنید که چگونه باید در آینده از اشتباه‌های دوباره تان جلوگیری کنید. در واقع این چگونگی جلوگیری از طلاق و جدایی از همسران است که باید مو به مو اجرا کنید.

- برای استقامت در رابطه و جلوگیری از طلاق ، هر دو شریک باید متعهد به انجام کار و صرف وقت و تلاش باشند. در حالی که هدف نجات رابطه است ، اما در نهایت شما باید تصمیم بگیرید که آیا کنار هم ماندن انتخاب صحیحی برای هر دوی تان است. اگر شما و همسرتان به کمک بیشتری نیاز دارید ، اگر موافق هستید ، با یک مشاور ازدواج همکاری کنید. این فرد می تواند به شما کمک کنند تا دیدگاه جدیدی پیدا کنید و در صورت لزوم می تواند شما را به سمت راهکارهای سودمند، راهنمایی نماید.
- برای جلوگیری از طلاق سرگرمی‌های مشترک پیدا کنید. به جای زمان‌هایی که می‌نشینید و غصه زندگی نداشته‌تان را می‌خورید، به زندگی رویایی که می‌توانید بسازید فکر کنید. به دنبال بازی‌ها و سرگرمی‌هایی که می‌توانید ایجاد کنید، بگردید و فضای آشفته رابطه‌تان را آرام کنید. آرامش یافتن در این وضعیت می‌تواند به پیوند خوردن دوباره قلب‌های تان، به شدت کمک کند.
- ممکن است مشکل بین زوجین، اساسی‌تر از رابطه جنسی باشد و ریشه مشکلات در شخصیت یا هدف گذاری‌های زندگی، بحران‌های هویتی یا ... باشد. بهترین واکنش نسبت به این جریان، حفظ خونسردی و ارزیابی شرایط است و البته کمک گرفتن از یک مشاور متخصص شدیداً توصیه می‌گردد. معمولاً این وضعیت در مواردی که مشاوره پیش از ادواج انجام نشده و افراد پیش از ادواج به خودشناسی و بلوغ عاطفی نرسیده‌اند پیش می‌آید.
- گاهی موارد زنان انتظاراتی از همسران شان دارند که بسیار عجیب به نظر می‌رسد. زنی دوست دارد برای او گل بخرند، اما هیچ وقت به هیچ کس نگفته و حتی روح همسرش هم در جریان نیست؛ اما او هر روز همچنان این ناراحتی را به دوش می‌کشد. مثال گل، یک مثال کوچک و جزئی است. بهتر است مثال‌های واقعی را در زندگی خود بیابید. انتظارات تان از همسرتان را به طور واضح به او بگویید و سطح انتظاراتی خود را پایین بیاورید.

- احترام متقابل به یکدیگر را فراموش نکنید. ازدواج و زندگی مشترک موفق، با احترام متقابل حاصل می‌شود. از رفتارهای پر از نفرت و بی‌احترامی در ارتباط با همسرتان بپرهیزید، چرا که این رفتارها، عشق و صمیمیت را از بین می‌برند و منجر به بروز سردی در روابط می‌شوند. بدون احترام متقابل، نمی‌توانید زندگی مشترک شادی داشته باشید؛ بنابراین بهتر است رفتارهای خود را اصلاح کنید.
- برای مقابله و جلوگیری از طلاق باید دیدتان را باز کنید. مشکل بزرگ در جلوگیری از طلاق اینجاست که اکثر افراد گمان می‌کنند بدون تلاش و آموزش در زمینه روابط زناشویی می‌توانند زندگی خود را حفظ کنند. تحقیقات در مورد راه‌های پیشگیری از طلاق نشان می‌دهد که درصد بالایی از افرادی که طلاق می‌گیرند هیچگاه گمان نمی‌کردند که ممکن است روزی از همسرشان جدا شوند. افسوس آنجا است که اکثر روابط زناشویی که در معرض خطر هستند می‌توانند با آموزش، به حاشیه امن بازگردند.
- آیا به دنبال راه حل‌های جلوگیری از طلاق هستید؟ پس به خودتان اعتماد داشته باشید. برای این که در پیمودن این قدم‌ها برای جلوگیری از طلاق روحیه خود را از دست ندهید، مدام برای خود تکرار کنید که "من می‌دانم که می‌توانم. من می‌دانم که می‌توانم". این عبارت را در روز چند مرتبه برای خود تکرار کنید. اگر عمیقاً باور ندارید که سزاوار دوست داشته شدن هستید، باید آن را تغییر دهید.
- تعداد زیادی از زوجها به دلیل نارضایتی‌هایی که در تختخواب پیش می‌آید، به مشکلات بزرگ‌تر می‌رسند. متأسفانه ناآگاهی‌های افراد در چگونگی برقراری رابطه جنسی، استفاده از سایت‌های غیرمجاز، انتظارات بی‌جا، حیای بیش از حد و مواردی از این قبیل پس از مدتی به طلاق می‌انجامد. این در صورتی است که تنها با کمک یک مشاور روابط زناشویی، می‌توانید وضعیت زندگی مشترک و روابط جنسی و عاطفی خود را بهبود ببخشید.

- اهداف مشترک تعریف کنید. یکی از موثرترین راه های پیشگیری از طلاق و جدایی زوجین این است که زوجین باید اهداف مشترک شان را تعریف کنند و به آن پای بند باشند. این اهداف باید قابل دستیابی باشند، نه آن قدر بلند مدت که انگیزه آنها را کم کند و نه آن قدر کوتاه مدت که بدون هیچ تلاشی به آن برسند.
- به رابطه خود در زندگی زناشویی تان، پای بند باشید. فکر کردن به این ایده که ممکن است در خارج از ازدواج، وضعیت بهتری داشته باشید می تواند فشار زیادی را بر روابط مشترک تان وارد کند، حتی اگر هرگز این افکار را ابراز نکنید در حقیقت، این فکر به تنهایی ممکن است باعث ایجاد انگیزه اساسی در تلاش برای بهبود ازدواج شما نشود. برای مقابله با خطر روابط خود، زودتر تصمیم بگیرید که طلاق، گزینه ای مناسب نیست. پای بند بودن به زندگی زناشویی، به شما کمک می کند تا به جای اینکه فکر کنید زندگی خارج از ازدواج شما چگونه خواهد بود، در تقویت همکاری خود تمرکز کنید.
- از مشکلات فرار نکنید. هر چه بیشتر از مشکلات زندگی مشترک فرار کنید و آنها را نادیده بگیرید، احتمال بروز طلاق و جدایی در آینده بیشتر می شود و مشکلات جدیدی بر سر راه شما قرار می گیرند. برای حفظ روابط عاطفی خود با همسر تان، بهتر است به طور کامل با مشکلات رو به رو شوید و راه حل های مختلف را برای مقابله با آنها امتحان کنید. اجازه ندهید مشکلات حل نشده باقی بمانند و بعدها بر تمام جنبه های زندگی تان، سرایت کنند.
- روی سلامتی کار کنید. خیلی راحت می توانید عادی و روزمره رفتار کنید، مخصوصاً اگر سال ها با همسر تان بوده اید. یک راه آسان برای احیای مجدد عاشقانه، این است که به همان روزهای ابتدایی ملاقات برگردید. روش های زیادی برای احساس جذابیت و انرژی وجود دارد. همگام بودن با آمادگی

جسمانی، اعتماد به نفس و احساس خوب بودن را افزایش می دهد. همچنین می تواند راهی برای گذراندن وقت با شریک زندگی شما باشد. مثلاً خوردن وعده های غذایی با هم.

- برای جلوگیری از طلاق و حفظ زندگی مشترکان باید تلاش سازنده انجام دهید. زندگی مشترک چیزی نیست که بتوان به راحتی آن را نابود کرد.

- مسئولیت پذیری را بپذیرید. مسئولیت ازدواج، مشارکتی است که هر دوی شما منعقد کرده اید و این بدان معناست که به عنوان بخشی از آن هر دو، موافقت کردید که مسئول اعمال خود باشید. در بعضی مواقع، وقتی کار دشوار می شود، به راحتی همسر یا همسران انگشت اتهام را به جای اینکه آن را به سمت آینه بکشند، به طرف فرد مقابل نشانه می گیرند! اگر در ازدواج هستید، مسئولیت بسیاری از اتفاقات خوب و بد، از روزی که می گوئید "من انجام می دهم" تا پایان ازدواج بر عهده شما است. اگر با خود صادق هستید، باید آنچه که شما در بروز اوضاع بدتر، نقش داشته اید را بپذیرید. نیازی نیست که خودتان را بزنیید، فقط لازم است قبل از اینکه بخواهید کارها را بهتر کنید، به خود دروغ نگوئید!

- ساکت باشید و گوش کنید. به همین دلیل دو گوش و یک دهان به ما داده شده است! در بعضی موارد، هرچه بیشتر صحبت کنید، بیشتر شبیه افزودن بنزین به آتش سوزی است! منبع احتراق را از بین ببرید، و شعله از بین می رود و به هر دوی شما فرصتی داده می شود تا دوباره مرتب شوید و در مورد چگونگی برخورد با مشکلات خود، تجدید نظر کنید. همسرانی که عصبانی یا ترسیده اند، شلاق می زنند و تمایل دارند اطمینان حاصل کنند که دیدگاه آنها با صدای بلند و واضح شنیده می شود. در مواقع دیگر، تنها کاری که آنها می خواهند انجام دهند تخلیه است و این باعث می شود احساس بهتری داشته باشند.

یکی از راه های حل مشکلات این است که به همسر تان اجازه دهید در حالی که توجه دارید سکوت کرده و صحبت هایش را بیان کند. البته ، ترفند این است که توجه خود را حفظ کنید .ساکت و گوش دادن یک چیز است ، اما چیز دیگری این است که کسی را در حالی که سخنان درونش را بیرون می کشد مراقب جملات خودش باشد. این زمانی است که تلاش برای انجام کار صحیح،تبدیل به انجام یک کار اشتباه می شود، زیرا شما به اندازه کافی تلاش نکرده ایدو اگر نگران غرق شدن در یک گفت و گوی یک طرفه هستید ، نباشید.

به خاطر داشته باشید که هرچه از کلمات کمتری استفاده کنید ، وزن هر کدام بیشتر خواهد بود. شما در بعضی مواقع فرصتی خواهید داشت که دیدگاه خود را بیان کنید. اگر این کار را نکنید ، ممکن است ازدواج شما از قبل به پایان رسیده باشد و شما هنوز متوجه نشده باشید.

- مشاوره بگیرید. این مرحله برای برخی از زوج ها آسان است و برای برخی دیگر آسان نیست. گذاشتن مشکلات در مقابل شخص ثالث خنثی ،برای برخی از افراد ترسناک است . به ویژه اگر آنها در بسیاری از خرابی های ازدواج، احساس گناه یا تقصیر داشته باشند .اما یک دلیل وجود دارد که چرا بسیاری از زوجین به دنبال مشاوره ازدواج هستند. بیشتر اوقات ، نتیجه می دهد.

مشاوره، یک فرآیند و راهی برای از بین بردن اختلافات عاطفی است که حتی ممکن است در ازدواج از آن اطلاع نداشته باشید. چیزهایی وجود دارد که شما انجام می دهید و همسرتان کاملاً از آنها متنفر است و شما هیچ سرنخی از آنها ندارید. مطمئناً همین مورد در مورد شما نیز صدق می کند .مشاوره ،می تواند آن لبه های زننده ازدواج را آشکار کند. حتی مهمتر از آن ، یک درمانگر می تواند این موارد را کشف کند ، راهی غیر تهدیدآمیز است و به شما راهکارهایی می دهد تا شروع به رفع مشکل شکسته کنید.

نکته ای که در مورد مشاوره وجود دارد این است که شما باید متعهد به روند کار باشید و مایل باشید که کار را انجام دهید. اگر با این نگرش به آنجا بروید که "من فقط به ناچاری این کار را انجام می‌دهم زیرا همسر مرا اجبار می‌کند"، پس چرا زحمت رفتن را ادامه می‌دهید؟!

- همسر شما خدا نیست. هیچگاه از همسران توقع کامل بودن نداشته باشید. اگر این دیدگاه را در دستگاه ذهن‌تان نصب کنید بسیاری از اختلافات زناشویی‌تان، خود به خود حل می‌شود.
- تمامی کسانی که می‌خواهند همسرشان را تربیت کنند، طلاق می‌گیرند. سعی کنید همسران را همانگونه که هست دوست داشته باشید. هیچکس با دیگری قابل مقایسه نیست. بیهوده حسرت زندگی دیگران را نخورید. بسیاری از زندگی‌های زناشویی که شما حسرت‌شان را می‌خورید نقص‌های بزرگ‌تری دارند.
- در حضور جمع از همسران تعریف کنید. وقتی در حضور دیگران از همسران تعریف کردید متوجه بالا رفتن میزان صمیمیت در رابطه می‌شوید.
- برای زندگی‌تان صدقه بدهید و هوشیار باشید. عده‌ای از افراد چشم دیدن خوشبختی شما را ندارند و برای اختلاف بین شما و همسران هرکاری حاضرند انجام دهند. مراقب باشید.
- دوباره سازش کنید. وقتی زوج‌های متاهل با هم دعوا می‌کنند، به سرعت می‌توانند به هر شخصی برای خود تبدیل شوند. اگر احساس کردید که ازدواج شما به سمت درهای خروج است، چرا قدم نمی‌گذارید تا هر آنچه را که می‌توانید با خود ببرید. این یک مارپیچ رو به پایین است که فقط بیشتر اوقات منجر به پایان بد می‌شود. اگر می‌خواهید همه چیز را برگردانید، مجبورید کار بهتری را انجام دهید که سازش کنید. این می‌تواند با چیزهای کوچکی نیز شروع شود. با سازش‌های کوچک کافی، روکش

ناامیدی به زودی باید ذوب شود! به آنچه واقعاً برای همسرتان مهم است گوش دهید. و سپس در دادن و گرفتن شرکت کنید. تلاش برای سازش، یکی از بزرگترین کلیدهای نجات ازدواج شماست.

- از بوسیدن و درآغوش گرفتن یکدیگر غافل نشوید. بوسیدن، هنر است و نشان دهنده یک نوع بیان فردی و کاملاً شخصی از عشق و محبت می باشد. ما علایق خود را با بوسه ابراز می نماییم. در یک بوسه مطالب عینی وجود دارد که بیان آنها فرای لغات و کلمات است. بوسیدن به طور طبیعی، باعث می شود تا مغز هورمون آکسی توسین بیشتری ترشح کند. این هورمون موجب می شود در هنگام بوسیدن احساس خوبی به ما دست بدهد.

دانشمندان معتقدند که ماهیت وجودی انسان به گونه ای است که در صورت تجربه یک بوسه، منتظر بوسه بعدی خواهد بود. زمانی که وضعیت بوسیدن قرار می گیرد، غدد موجود در داخل دهان و جدار لب ها ماده شیمیایی را ترشح می کنند که همین ماده موجب ایجاد تمایل فرد به ادامه بوسیدن می شود.

درمانگران برای زوج هایی که علاقه و اشتیاق شان را به داشتن رابطه جنسی از دست داده اند، برنامه ای به نام (تمرکز حس) را پیشنهاد می کنند. در این برنامه زوج ها هر شب زمان معینی را صرف نوازش، بوسیدن و صحبت های عاشقانه می کنند، بدون این که در انتها ارتباط جنسی داشته باشند. این عمل موجب باز گرداندن علایق و اشتیاق جنسی می شود و پس از دو یا چند هفته افراد متوجه می شوند که قادر به خود داری از نوازش و لمس یکدیگر نیستند. انجام این عمل و صحبت های عاشقانه شما را به شور و هیجان روزهای ابتدایی آشنایی بر می گرداند.

اگر شما می خواهید خوشحال، سلامت و موفق بوده و عمر طولانی داشته باشید، باید کسی را که دوستش می دارید هر روز صبح، پیش از اینکه خانه را به قصد محل کار خود ترک کنید، ببوسید. پزشکان و روان

پزشکان آلمانی در پی پژوهش های گسترده خود در این باره به این نتیجه رسیده اند که افرادی که هر روز صبح قبل از ترک کردن خانه، همسر خود را می بوسند کمتر دچار بیماری می شوند.

بغل کردن، در روابط زناشویی فوایدی دارد که احتمالاً هیچ وقت فکرش را هم نمی کردید. بغل کردن، احساس خوبی به زوجین می دهد. حس تنهایی را بین زن و مرد از بین می برد. یک جایگزین سالم و مطمئن برای مصرف الکل و دخانیات است. روزهای شاد را شادتر می کند؛ یک جایگزین عالی برای بی بند و باری است. اعتقاد به نفس را در زن و شوهر بالا می برد؛ بر ترس غلبه می کند. در پیچه احساسات را بین زوجین باز می کند، حس نوع دوستی را از بین زن و شوهر تقویت می کند. فضای خالی را در زندگی زناشویی بین زوجین پر می کند. استرس و فشارهای عصبی را کاهش می دهد. روند پیری زودرس را بین زن و شوهر کاهش می دهد.

در تحقیقی که در دانشگاه کارولینای شمالی انجام گرفت، پژوهشگران دریافتند که بغل کردن و در آغوش گرفتن هورمون اکسی توسین را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد. در واقع، وقتی زوجین ۲۰ ثانیه هم دیگر را بغل می کنند، سطح اکسی توسین در بدن شان که طی تولد بچه و شیردهی آزاد می شود، بالا می رود. افرادی که در روابط عاشقانه هستند، بیشترین افزایش اکسی توسین را دارند. زمانی که احساس می کنید تمایل دارید تا همسرتان را ببوسید این کار را انجام دهید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- ۳- شور و نشاط آری، افسردگی هرگز! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه روانشناسی امروز، شماره ۱۴، دی ۱۳۸۰
- ۴- نهال دوستی به نشانید. ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه دنیای زنان، سال دوم، شماره ۱۷، نیمه آبان، ۱۳۸۵

۵-Charlene Kamper: *Connections: Relationships and Marriage*, the Dibble Institute 2003

6-How to Avoid Divorce: 13 Ways to Save Your Failing Marriage, Jason Crowley, *Survive Divorce*, 2021, (<https://www.survivedivorce.com>)

7-Live a Healthy Lifestyle, Sunny Brook and Women College Health Sciences Center

8-William R. Cashion and Joseph D. White: *7 Secrets of Successful Marriage*, 2005

9-۱۰ Tips for preventing divorce, **Today**, 2021, (<https://www.today.com>)

10-Mark Brandenburg: *Top 10 Ways to Guarantee a Successful Marriage*, Coach Ville,

11-13 **Ways to Strengthen a Marriage and Avoid Divorce**, Wayne Parker *Very Well Mind*, 2020, (<https://www.verywellmind.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز:

۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com