

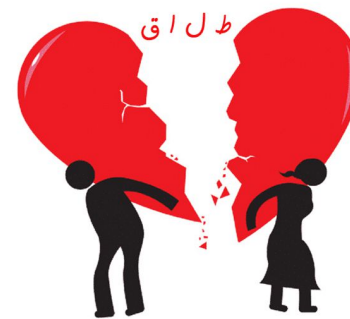
## چگونه طلاق را پیش بینی کنیم؟

امروزه با توجه به نتایج پژوهش‌ها و نظر سنجی‌ها، افراد زیادی علیرغم این که متأهل هستند و زندگی مشترک دارند، اما احساس تنهایی می‌کنند و از رابطه‌ای که زمانی باعث شادی و سرزندگی آن‌ها می‌شد، لذتی نمی‌برند. زیرا مشاجرات و بحث‌های مداوم و طولانی بین زوجین یکی از دلایل بی میلی در رابطه و گرایش به طلاق است. بنابراین سرنخ‌های پیش بینی طلاق در طرز مشاجره زوجین قرار دارد که به شرح زیر است:

۱. **شروع ناملایم:** واضح ترین نشانه‌ای که کیفیت رابطه زناشویی را پیش بینی می‌کند، چگونگی آغاز یک بحث بین زوجین است. وقتی بحثی همراه با انتقاد یا طعنه آغاز می‌شود در واقع با یک شروع ناملایم و خشن آغاز شده است. بنابراین بحث ناگزیر به لحن تند و خشن ختم می‌شود. حتی اگر در بین بحث تلاش‌های فراوانی صورت بگیرد تا باعث شود بحث ملایم تر شود. شروع ناملایم و خشن شما را محکوم به شکست می‌کند

۲. **چهار عامل تباهی رابطه:** شروع ناملایم، زنگ خطری را به صدا در می‌آورد که زوجین احتمالاً مشکلات جدی با هم دارند. انواع خاصی از تعاملات منفی چنانچه در یک رابطه زیاد باشد آنقدر برای رابطه مریب است که آن‌ها را چهار سوار تباهی می‌نامند. این چهار سوار معمولاً به ترتیب زیر در قلب رابطه زناشویی جولان می‌دهند

۳. **انتقاد:** شما همیشه اعتراضاتی به شخصی که با او زندگی می‌کنید خواهید داشت. اما بین اعتراض و انتقاد یک دنیا تفاوت وجود دارد. اعتراض فقط به کار یا عمل به خصوص همسران که انجام نداده است اشاره دارد اما انتقاد کلی تر و عمومی تر است..



چراکه اظهار نظرهای منفی درباره شخصیت درونی و ظاهری همسران نیز به آن اضافه می‌شود. اعتراض روی یک رفتار به خصوص متمرکز است اما در انتقاد فیتله را بالاتر می‌برند و مقصر دانستن، سرزنش کردن و در کل ترور شخصیت نیز به آن اضافه می‌شود. اگر در رابطه شما و همسران انتقادات زیادی وجود دارد، بدانید که تنها نیستید. اولین سوار در روابط بسیار رایج است. بنابراین اصلاً تصور نکنید که قرار است کارتان به دادگاه برسد. مشکل انتقاد کردن این است که اگر در رابطه شما فراگیر شود، راه را برای سوار دیگر که بسیار کشنده‌تر است هموار می‌کند.

۴. **توهین و تحقیر:** طعنه‌ها و بدبینی‌ها گونه‌هایی از توهین و تحقیر هستند. دادن القاب زشت، غلتاندن چشم‌ها، تمسخر، استهزاء، و شوخی‌های خصومت‌آمیز نیز مثال‌های دیگری از توهین و تحقیر هستند. توهین و تحقیر، بدترین سوار تباهی یک رابطه است و در هر شکلی که باشد، رابطه را مسموم می‌کند، چرا که تنفر و انزجار را انتقال می‌دهد. توهین و تحقیر کردن در واقع نشان‌دهنده خشم و افکار منفی شما نسبت به همسران است که مدت‌ها حل نشده در ذهن شما باقی مانده است.

۵. **حالت تدافعی:** حالت تدافعی در واقع راهی برای مقصر جلوه دادن همسران است. در واقع شما دارید می‌گویید: "مشکل من نیستم. مشکل تو هستی". حالت تدافعی فقط به درگیری و اختلاف دامن می‌زند، به همین دلیل است که بسیار برای رابطه مضر است. انتقاد، توهین و تحقیر و حالت تدافعی با ترتیب معینی در یک رابطه بروز پیدا نمی‌کنند. اگر زوجین نتوانند به اختلافات خود پایان دهند، این سه سوار تباهی زندگی مشترک، دائماً از یکدیگر سبقت می‌گیرند.

۶. **تبدیل شدن به دیوار سنگی:** در روابط زناشویی که در آن بحث‌ها با یک شروع ناملایم آغاز می‌شود، و انتقاد و توهین و تحقیر به حالت تدافعی منجر می‌شود، و این حالت باعث توهین و تحقیر و حالت تدافعی بیشتر می‌شود، در نهایت یکی از طرفین راهش را به بیرون از بحث پیدا می‌کند و این ورود چهارمین سوار تباهی رابطه زناشویی را نوید می‌دهد. در جریان یک مکالمه معمولی بین دو نفر، شنونده یا مخاطب معمولاً انواع مختلف علامت‌ها را به شخصی که صحبت می‌کند می‌دهد تا نشان دهد که دارد گوش می‌دهد. ممکن است از طریق تماس چشمی این کار را بکند، یا سرش را به نشانه تأیید تکان دهد، یا چیزی شبیه این بگوید: "اره" یا "اها!" اما یک دیوار سنگی اصلاً بازخوردهای غیررسمی این چنینی از خود ارائه نمی‌دهد. او تمایل دارد که رویش را برگرداند، یا به پائین نگاه کند و هیچ حرفی نزند. فقط مانند یک دیوار سنگی بدون احساس می‌نشیند. دیوار سنگی به گونه‌ای عمل می‌کند که گویی هیچ توجهی به صحبت‌های شما ندارد یا این‌که اصلاً صحبت‌های شما را نمی‌شنود. تبدیل شدن به دیوار سنگی و بی‌محملی، در مقایسه با سه سوار دیگر تباهی رابطه در مسیر رابطه زناشویی، قدری دیرتر از راه می‌رسد.

۷. **طغیان عواطف منفی:** معمولاً افراد به عنوان راهی برای جلوگیری از طغیان عواطف منفی تبدیل به دیوار سنگی می‌شوند. طغیان عواطف منفی به این معنی است که حالت منفی همسران، چه در قالب انتقاد، و چه به شکل توهین و تحقیر و یا حتی حالت تدافعی، آن قدر گسترده و در هم شکننده و همچنین ناگهانی است که باعث می‌شود شما از شدت تعجب مانند صاعقه زده‌ها خشکتان بزند. شما آن قدر خود را در برابر حملات تک‌تیرانداز مخفی با تفنگ دوربین‌دار بی‌دفاع می‌یابید که سعی می‌کنید هر کاری انجام دهید تا از تکرار این وضعیت پرهیز کنید. هر چه به واسطه انتقادات و توهین و تحقیر همسران بیشتر در لاک دفاعی فرو بروید، بیشتر مراقب و نگران علامت‌هایی می‌شوید که همسران نزدیک است دوباره منفجر شود. تنها چیزی که می‌توانید به آن فکر کنید این است که خود را در برابر آشفته‌گی ناشی از حملات سنگین همسران حفظ کنید.

۸. **زبان بدن:** وقتی تغییرات بدنی زوج‌ها در جریان بحث جدی را نظاره می‌کنیم، می‌توانیم ببینیم که طغیان عواطف منفی چقدر می‌تواند استرس‌زا باشد. یکی از آشکارترین این واکنش‌های فیزیکی ضربان قلب است که به طرز عجیبی تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه و حتی تا ۱۶۵ ضربان در دقیقه افزایش می‌یابد. (ضربان قلب به طور متوسط در یک مرد سی ساله ۷۶ و در یک زن در همین سن ۸۲ ضربان در دقیقه می‌باشد). تغییرات هورمونی نیز رخ می‌دهد، از جمله ترشح آدرنالین که معمولاً در موقعیت "دعوا" یا در "واکنش به استرس افزایش می‌یابد.

منبع

جان گاتمن. (۱۳۹۱). هفت اصل موفقیت در ازدواج و زناشویی، مترجم: سید مرتضی نظری.