



# ۷ نشانه کمرنگ شدن عشق

زنگ خطرهایی وجود دارد که هشدار می دهد علاقه تان به همسر تان در زندگی مشترک

به رسیدگی فوری نیاز دارد تا ز بین نرود

مرضیه دین دوست | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



ازدواج موفق و داشتن یک زندگی رضایت بخش، از اساسی ترین وظایفی است که بر عهده هر دختر و پسر جوانی است. شکل دادن یک ازدواج موفق از آن جا که امری خطیر و مسئولیتی سنگین بر دوش خانواده ها و جوانان است، توصیه های فراوانی درباره آن وجود دارد. جلسات آموزشی متعددی تشکیل می شود و کتاب های بسیاری در این زمینه منتشر شده است، اما حتی ازدواج های موفق هم ممکن است به دلایل مختلفی با تعارض و مشکل روبه رو شوند. بروز تعارض در روابط انسان ها با یکدیگر اجتناب ناپذیر است، آن چه اهمیت دارد نحوه مدیریت این تعارضات و حل و فصل آن ها است. یکی از مشکلاتی که ممکن است سلامت ازدواج را تهدید کند، بروز دلزدگی زناشویی (افول عشق در زندگی مشترک) است، اما دلزدگی زناشویی چیست و چطور می توان مانع آن شد؟

#### دلزدگی زناشویی چیست؟

دلزدگی زناشویی حالتی از فرسودگی جسمی، عاطفی و روانی است که زوج ها به دلیل توقعات زیاد از رابطه شان به آن دچار می شوند. در چنین شرایطی آن ها احساس می کنند بیشتر از آن چه از رابطه دریافت می کنند، به رابطه می بخشند و با در نظر گرفتن جنبه های مختلف ازدواج شان، در مجموع احساس نبود رضایت و نبود لذت دارند. در این مطلب قصد داریم به نشانه های دلزدگی زناشویی بپردازیم، نشانه هایی که حاکی از کمرنگ شدن عشق اولیه در رابطه زوج هاست و نباید از کنار آن ها ساده گذشت. پژوهشگران معتقدند می توان از نشانه های دلزدگی زناشویی در سه قالب کلی؛ از افتادن جسمی، از افتادن عاطفی و از پا

#### افتادن روانی نام برد. در این

مطلب مثال هایی از هر کدام از این عوامل ارائه شده است.

## ۱

**عصبانیت نسبت به دیگران** | این نشانه در قالب از افتادن عاطفی جای می گیرد. ناراضایتی از زندگی مشترک بر دیگر جنبه های زندگی از جمله ارتباط با اطرافیان تاثیر گذار خواهد بود. گاهی پیش می آید زوج ها احساس خشم موجود در رابطه بین خودشان را به ارتباط با دیگران انتقال می دهند. از این انتقال می توان به عنوان مکانیسم دفاعی جابه جایی یاد کرد؛ زمانی که فرد نمی تواند خشم خود را به عامل اصلی ایجاد کننده خشم ابراز کند، ابراز این خشم را

## ۲

**درخواست های دیگران** | در شرایط دلزدگی، یکی از دلایل ناراحتی همسران انجام در خواست های دیگران به ویژه همسر، در شرایطی که مایل به انجام آن نیستند، است. از آن جا که اجتناب از انجام در خواست های همسر در نظرشان غیر ممکن است، شروع به انتقاد از خود می کنند. این نشانه از جمله نشانه های از پا افتادگی عاطفی است.

## ۳

**احساس تحت فشار بودن** | همان طور که

گفته شد از آن جا که یکی از عوامل ایجاد دلزدگی زوج ها در زندگی مشترک، ناهمخوانی بین انتظارات و خواسته های اوایل از دواج و قبل از آن با واقعیت های زندگی مشترک است، این امر باعث خواهد شد زوج ها از بودن در چنین زندگی احساس کنند که تحت فشار هستند. این نشانه هم از نشانه های از پا افتادن عاطفی است.

## ۴

**عیب جوایی، منفی گرایی و تحریک پذیری** |

به دلیل تعارضات زوج ها در زندگی مشترک، گاهی دیده می شود زن یا شوهر بانگاه کردن به

#### برای رابطه دوستی تان چار چوب تعریف کنید

در پیامک تان بیان کردید که از رفتارهای دوست نوجوان خود شاکی هستید و به نظر می رسد تصمیم دارید رابطه خود را با وی قطع کنید. اول تصمیم بگیرید که می خواهید رابطه خود را قطع کنید یا رابطه چار چوب دار می خواهید. تصمیم شما هر کدام از این موارد که باشد باید اول از همه خود را به مهارت رفتار مقتدرانه مجهز کنید یعنی مثلا برای این رابطه باید قوانینی مشخص کنید و به دوست خود اعلام کنید تحت رعایت این قوانین می توانید به دوستی خود با او ادامه دهید. در غیر این صورت این رابطه را برای همیشه قطع خواهید کرد و در مقابل حتما حرف و نظر ات او را هم بشنوید تا برای تان مشخص شود دلیل اصرار او برای رفتارهای به قول شما پررو چیست. از او بپرسید دلیل انتخاب شما برای دوستی چه بوده است و این رابطه چقدر برای او اهمیت دارد و چقدر حاضر است برای حفظ این رابطه تلاش کند.

#### سر قوانین خود تان محکم بایستید

چیزی که مهم است شما باید سر قوانین خود محکم بایستید و کوتاه نیایید و هر چقدر او سعی کرد قوانین را بشکند شما نرم نشوید و انعطاف نشان ندهید. در انتها اگر خواست همکاری کند، می توانید ارتباط خود را قطع کنید. برای شما مخاطب گرامی آرزوی موفقیت دارم.

#### الگوهای وسواسی

**فکری را تغییر دهید**

هنگامی که پذیرفتید بیش از حد

فکری می کنید، خود را ببخشید چون مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. بنابراین هنگامی که در اثر یک رخداد دچار استرس می شوید مسیر افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن شما سرازیر می شود و این مسئله بسیار طبیعی و ممکن است برای همه رخ دهد. حال با دانستن این وضع طبیعی که مغز تان برای متصل کردن رویدادها به هم تلاش می کند، می توانید آگاهانه شروع به حل مشکل خود کنید.

همچنین شما به بیرون راندن الگوهای وسواسی فکری نیاز دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. در این موارد پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی، شنا و دیدن می تواند مفید باشد و علاوه بر فعالیت فیزیکی، تمرین هایی هم که باعث تحریک مغز می شود برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است مانند: یادگیری موسیقی، زبان و ...

هر پدیده ای جنبه های منفی آن را بیرون می کشند، این منفی گرایی، آن ها را به شخصیت هایی عیب جو تبدیل می کند و آستانه تحریک پذیری شان را پایین می آورد. این نشانه از علایم از پا افتادگی روانی است.

## ۵

**خستگی مزمن، دردهای شکمی و ...** | ناراحتی معده، سردردهای مزمن، کمردرد، کاهش میل جنسی، پر خوری یا بی اشتها بی، خستگی مزمن و ... این نشانه ها از نشانه های از پا افتادن جسمی هستند. دلزدگی زوج ها در زندگی مشترک از یکدیگر در صورتی که طولانی شده و برای درمان آن اقدامی نشود، می تواند به علایم جسمانی منجر شود. البته باید توجه داشت وجود این علایم لزوما نشانه ناراحتی های روان شناختی مانند دلزدگی زناشویی نیست و ابتدا باید دلایل فیزیولوژیک بروز این علایم توسط پزشک بررسی شوند. در صورت اطمینان از سلامت جسمی، برر سی های روان شناختی ضرورت می یابد.

## ۶

**نداشتن اطمینان و اعتماد درباره آینده و در کنار یکدیگر بودن** | این احساسات از عوامل متعددی نشئت می گیرد. مهم ترین آن می تواند ناراضایتی زوج ها از شرایط فعلی شان باشد. این ناراضایتی باعث خواهد شد هر یک از زوج ها گوشه گیری کنند و خود را به فعالیت های تنهایی مشغول کنند. به تنهایی لذت ببرند، با دوستان خود وقت بگذرانند و برنامه های خود را داشته باشند.

## ۷

**تلاش نکردن برای بهبودی روابط** | اغلب دیده می شود زوج هایی که دلزدگی را تجربه می کنند، دست از تلاش برای بهبود زندگی بر می دارند و هر گونه تلاشی را بیهوده می انگارند. زندگی معنایش را برای آن ها از دست داده و تهی شده است. این نشانه که از مجموعه نشانه های از پا افتادگی روانی است، می تواند به اختلالات جدی تر روانی برای شخص یا اطرافیان او منجر شود. از این رو باید زوج ها در پیشگیری از بروز آن اهتمام بورزند.

#### نکته مهم

همه علایم گشته شده در بالا می تواند برای زوج ها و زندگی مشترک شان، پیامدهای خطرناک تر به دنبال داشته باشد. موارد شدید چنین پیامدهایی خیانت زناشویی یا طلاق است. ما به شما توصیه می کنیم، در صورتی که این علایم را حتی به صورت خفیف در رابطه خود تان مشاهده می کنید، برای رفع آن و غنی سازی رابطه اقدام کنید.

#### قرار و مدار

**روز خسته نشدن از رعایت پروتکل های بهداشتی**

**از امروز در چندین شهر کشورمون که در وضعیت قرمز کرونایی قرار گرفتن، دوباره یک سری محدودیت ها اعمال می شه.**

**لطفا از رعایت مسائل بهداشتی،**

**زدن ماسک، ضد عفونی**

**کردن وسایل و**

**... فستک نشین،**

**همین....**

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* پرونده زندگی سلام در باره برنامه ریزی برای اوقات فراغت در تابستان کرونایی برای مادر و مادر هابه زبانی خیلی ساده، راهکارهای خوب و جذابی داشت.

\* تقریبا از ۴ ماه پیش برای یکی از کلیه هایم مشکلی پیش آمده و بعد از خواندن مطلب صفحه سلامت درباره خوراکی های سالمی که برای کلیه مضر هستند، نگران آینده زندگی ام هستم که نباید هیچ چیزی بخورم! \* یکی از روش های جایگزین دست دادن در این روز ها، دست دادن با دستکش وروپوسی از روی ماسکه! دیدم که میگم. خطر داره یا نه؟

\* در مطلب «درس بزرگ منچستر سیتی به همه بازنده ها» باید می نوشتید که سیتی با توانایی های خودش قهرمان شده نه کمک های وزیر ورزش و سازمان لیگ کشورش.

**ما و شما:** البته لیورپول قهرمان شد!

\* ۱۴ تیر، روز قلم مبارک تان. باتشکر صمیمانه از نویسندگان زندگی سلام.

\* عکس آخر در کارتون «آغاز لیگ فوتبال بارعایت پروتکل های بهداشتی» عالی بود. فکرش هم جالبه که بازیکنان وسط زمین بهو متر در بیارن و بگن که نزدیک نشو و فاصله اجتماعی رورعایت کن.

\* همسر عزیزم امیر رضا جان، وجود تو تنها هدیه گران بهایی بود که خداوند من را لایق آن دانست و هدیه من به توانا زین، قلب عاشقی است که فقط برای تو می تپد. سالروز تولدت را تبریک می گویم. **همسرت نفیسه**

#### بانوان

## هیولایی به نام زن بابا؟!

وقت آن رسیده که نگرش مان را نسبت به نامادری ها اصلاح کنیم

منبع: mentalhelp.net

پروانه موقفی | مترجم

نامادری اغلب نقش مادران را بازی می کنند. آن ها زمان و انرژی خود را صرف بزرگ کردن و مراقبت از فرزند خوانده ها می کنند و آن ها را از حمایت عاطفی و گاهی مالی بهره مند می کنند. روز مادر برای آن ها غالبا یک روز ناخوشایند است، روزی که ممکن است به هیچ وجه مورد ستایش قرار نگیرند یا برای این که در این روز مورد تکریم قرار گرفته اند، احساس شرمندگی کنند چرا که مادران بیولوژیکی فرزند خوانده های خود نیستند. در همین شرایط، بعضی از ما وقتی با واژه نامادری مواجه می شویم ناخودآگاه نامادری شیطانی سیندرلا یا نامادری سفیدپرفی را در ذهن خود مجسم می کنیم. بنابراین رسانه ها نیز بی تاثیر نبوده چرا که با به کار بردن صفاتی همچون مادر خوانده سنگدل یا بی رحم، بذر ترس را در وجود کودکان راجع به نامادری می کارند. همچنین جامعه با استفاده از کلماتی مانند زن بابا که بار منفی بسیاری به همراه دارد بر این پیش داوری می افزاید.

#### با تدبیر انتقاد کنید | اگر می خواهید درباره

مشکلات بچه ها با او صحبت کنید این کار را به نرمی و آرام انجام دهید چرا که آن ها فرزند ان او هستند و انتقاد از آن ها به منزله انتقاد از او و نقش فرز ندپروری اوست. متوجه نقش دشوار او باشید و درباره چگونگی رسیدگی او به مشکلات، با تدبیر برخورد کنید.

**انتظار قدر دانی از سوی فرزند خوانده خود را نداشته باشید!** تازمانی که آن ها به بزرگ سالی برسند، شاید شرایط برای شما سخت باشد زیرا شما زندگی و برنامه های خود را تغییر می دهید تا نیاز های آن ها را تامین کنید. با این حال، آن ها کودک هستند. همچنین ممکن است وفاداری را بین شما و مادر خود تقسیم کرده باشند و معتقدند که ابراز قدر دانی از شما نسبت به مادر شان بی وفایی است. شما کارهای خوب خود را ادامه دهید و در نهایت، نتیجه خوبی برای شما خواهد داشت.

**بهترین دوست خود باشید!** برای تنها بودن وقت بگذارید، ورزش کنید، با دوستان خود ملاقات کنید و با مادر خوانده های دیگر که می توانند شما را در ک کنند ارتباط برقرار کنید. این یک روند طولانی است و هیچ جواب سریع و آسانی برای آن وجود ندارد. از خود مراقبت کنید و تحمل خود را برای یک مدت طولانی بالا ببرید.

#### نامادری، می تواند جایگزین مادر شود

وقتی زن باشید مرز های عشق جابه جا می شوند و به باور عمومی این جمله که نامادری نمی تواند جایگزین مادر واقعی شود، دیگر معنایی ندارد.

متأسفانه با افزایش طلاق، ساختار جامعه به شکل گریز ناپذیری تغییر می یابد. این امر موجب می شود در جوامع کنونی بعضی از کودکان با نامادری زندگی کنند. از این رو این امر بسیار حائز اهمیت است که با تغییر و آگاهی بیشتر جامعه از این کلیشه، این تصور غلط راجع به مادر خوانده از بین برود حال اگر شما یک نامادری نیستید و در حال خواندن این مطالب هستید، از شما می خواهم کمی در باره نگرش خود راجع به مادر خوانده فکر کنید.

#### چند توصیه به مادر خوانده ها

همچنین برای آن دسته از شما که مادر خوانده هستید راهکار هایی وجود دارد که می تواند برای ادامه نقش سازنده شما بسیار مفید باشد. **زمانی را به تنهایی با فرزند خوانده های خود بگذرانید!** برای ایجاد پیوند بین شما و آن ها زمان لازم است و رسیدن به اهداف با ارزشی همچون احترام، بدون داشتن روابط صلح آمیز دشوار است.



- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۱۵ تیر ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۳۶

### خانواده و مشاوره

