



چرا رابطه‌ها سرد می‌شوند

## گرمای رابطه از کجایم آید؟

### • عاصفه الهوردی

دانشجوی دکتری تخصصی روانشناسی  
روان‌درمانگر خانواده و زوجین

خانم و آقا به دفتر مشاوره مراجعه کرده‌اند. اوایل رابطه به نظر، همه چیز خوب پیش می‌رفته. دو نفر برای هم تازه و جدید بودند و حرف‌های بسیاری برای گفتن داشتند. اما اختلاف نظرها به مرور زیاد می‌شود تا حدی که دیگر نمی‌توانستند با هم حرف بزنند. وقتی با آنها صحبت کردم متوجه شدم از آغاز در مورد رابطه اطلاعات مناسبی نداشته‌اند و علاوه بر آن، درست انتخاب نکرده‌اند. یعنی کسی را که برای رابطه مناسب بوده، انتخاب نکرده‌اند. اکثر افراد نمی‌دانند باید به دنبال چه ویژگی‌هایی باشند. اغلب تحت تاثیر هورمون‌ها، تعبیر و تفسیرهای اشتباه و یا جو زدگی دست به انتخاب‌های غلط می‌زنند.

### عدم شناخت از خود

اولاً اینکه ما خود را نمی‌شناسیم. گاهی بسیار تندخو و گاهی دمدمی مزاج هستیم. از همه مهم‌تر اینکه تغییر ناپذیریم. از علائق و خواسته‌ها و نیازهای خود بی‌اطلاع هستیم. چون حس خوشبختی را دقیقاً نمی‌شناسیم، در رابطه دوام نمی‌آوریم. معمولاً آهسته و پیوسته حرکت نمی‌کنیم. در ابتدای رابطه عشق و احساسات خیلی تند نشان می‌دهیم و طرف مقابل به این‌ها دل می‌بندد و چنین شناختی از ما پیدا می‌کند، چه بسا سرمایه‌گذاری‌های معنوی برای این احساسات شکل می‌گیرد. اما در میانه راه خسته می‌شویم و از توقع بالای او می‌نالیم و بهانه‌ها شروع می‌شوند و حتی در مواردی فرار از رابطه دیده می‌شود.

### هندوانه در بسته

البته که در ازدواج و رابطه همه چیز از ابتدا واضح و روشن نیست. بسیاری از چیزها پس از مدتی برای ما مشخص می‌شوند. مثلاً عادت‌های رفتاری خاص که تحملش برای ما سخت است. اما معمولاً اشتباه اساسی وقتی رخ می‌دهد که به دنبال تحلیل نمی‌رویم.

جزئیات را بررسی نمی‌کنیم و به طرف مقابل اجازه نمی‌دهیم تا کمکی بکند. با لجبختی می‌خواهیم ثابت کنیم که همین درست است. واکنش‌های لحظه‌ای در چنین لحظاتی به رابطه بسیار صدمه می‌زنند.

### رفتارهای ناسالم

گاهی وقتها یکی از طرفین همیشه برخوردی اشتباه دارد. در چنین مواردی، یا در جلسات مشاوره به اشتباهات خود پی می‌برد و در جهت اصلاح می‌کوشد و یا اینکه دیگر آمیدی به ادامه درست رابطه وجود نخواهد داشت.

### رابطه خسته کننده می‌شود

رابطه‌ای که برای دریافت عشق و توجه باید هر لحظه تلاش و تقلا کنی. همیشه تو مقصر شناخته می‌شوی و تو هستی که باید عذرخواهی کنی. گاهی وقتها فرد به دفتر مشاوره مراجعه می‌کند و تا حد زیادی نسبت به خودش و طرز تفکرش شک و تردید دارد.

شریک عاطفی او معمولاً اجازه نمی‌دهد که بتواند به راحتی از اشتباهاتش بگوید یا درد دل کند. به محض صحبت در هر موردی، متهم می‌شود که حساس است و یا بیش از حد موضوعات را جدی می‌گیرد یا سرش در کار دیگران است. معمولاً سرزنش و مسخره می‌شود. چنین فردی در این رابطه معمولاً به خوبی درک نمی‌شود و مجبور است همه چیز را در خودش بریزد.

### قهر کردن، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند

بلکه سبب می‌شود ریشه‌های اصلی

اختلافات نادیده گرفته شود و

جدایی و فاصله بیشتر شود

### توحساسی

معمولاً در چنین رابطه‌هایی خط قرمزها به راحتی زیر پا گذاشته می‌شوند و در پاسخ به نگرانی و عکس‌العمل طرف مقابل، به جای تصحیح رفتار یا عذرخواهی، او به حساسیت بیش از حد داشتن متهم می‌شود. در چنین رابطه‌هایی معمولاً یکی از طرفین تلاش می‌کند تا طرف مقابل را هیچوقت ناراحت نکند، به همین دلیل نمی‌تواند از خواسته‌ها و نیازهایش بگوید.

### راهکارهایی برای حفظ رابطه

معمولاً وقتی در یک رابطه اختلاف نظر یا بگو مگو پیش می‌آید، طرفین شروع می‌کنند به پیدا کردن مقصر. درست است که معمولاً یکی از طرفین کم کاری عاطفی - روانی می‌کند و یا ممکن است از نظر اختلالات شخصیت در وضعیت بدتری باشد، اما به دنبال مقصر گشتن فقط تخریب در رابطه را بیشتر می‌کند. اگر طرفین بتوانند به توافق برسند که برای طرح موضوع پیش مشاور بروند، مشاور اشتباهات رفتاری هر کدام از آنها را برایشان تشریح می‌کند. اما اگر به بحث و بگو مگو ادامه دهند، به هیچ نتیجه معینی نخواهند رسید.

### قهر کردن

گاهی وقتها یکی از طرفین قهر می‌کند و تصور می‌کند با این کار می‌تواند طرف مقابل را خلع سلاح کند و یا سبب می‌شود که او کوتاه بیاید، اما معمولاً قهر کردن، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه سبب می‌شود ریشه‌های اصلی اختلافات نادیده گرفته شود و جدایی و فاصله را بیشتر می‌کند.

### انتقادپذیری

معمولاً بیشتر آدم‌ها در مقابل انتقاد و شنیدن اشتباهات خود، مقاومت دارند و یا ناراحت می‌شوند. به زبان دیگر؛ از مورد انتقاد قرار گرفتن فراری هستند. یکی از تمرین‌های مهم در رابطه، این است که با شنیدن انتقادها، جبهه نگیرید، عصبی نشوید و دعوا نکنید. بهترین کار در چنین مواردی گوش کردن است. زمان بدهید تا طرف مقابل حرفهایش را بزند، پس از آن در کمال آرامش و خونسردی می‌توانید صحبت‌ها را بررسی کنید و به بومه امتحان بگذارید.