



عواقب تلخ روابط عاطفی با غیر همسر

۴ عامل که تیشه به ریشه روابط زناشویی می زند

زهر احسین زاده ملکی - روان شناس

احساس رضایت مندی از روابط زناشویی اهمیت ویژه‌ای در زندگی زوجین دارد اما رابطه زناشویی رابطه پیچیده‌ای است که دارای ابعاد گوناگون جسمانی و روان شناختی می باشد. بنابراین عوامل مختلفی نیز می تواند چنین روابطی را متاثر سازد. یکی از مهم ترین عواملی که در افزایش این احساس شادمانی و رضایت تأثیر شگرفی دارد، منحصر کردن روابط زناشویی در چارچوب ارتباط با همسر است. جوامع امروز، ابزارها و تعاملات نوینی در دسترس عموم افراد قرار داده اند که می تواند به سادگی بر دانه انسان تأثیر گذار باشد و منجر به کاهش تمایل و اصطلاحاً حاسردی در روابط زوجین شود.

جنبه عاطفی و جنبه جسمانی، از این رو تنها برقراری رابطه جنسی با فردی دیگر نیست که باعث سردی روابط زوجین می شود بلکه، وقت و زمانی که با دیگری سپری می شود نیز به تناسب در تضعیف احساس رضایت از رابطه با همسر نقش ایفا می کند.

بنابراین چنانچه فردی در تعاملات روزمره خود به این نکات توجه نداشته باشد، قیاس دیگر افراد با همسر خود، بر روابط زناشویی او تأثیر منفی بسیاری خواهد داشت.

۲) تعاملات مجازی

امروزه تعاملات میان افراد تنها به ساعات خاصی در روز محدود نمی شود؛ در واقع فناوری های نوین، امکاناتی را به ارمان آورده اند تا اشخاص در تمامی ساعات و در هر مکانی قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر باشند. این تعاملات مسلماً مزایای بسیاری برای پیشبرد اهداف بشر فراهم کرده است در عین حال می تواند زمینه را برای سوء استفاده برخی نیز ایجاد کند. این شیوه های نامناسب بهره گیری از فضای مجازی امروزه سهم عمده ای در ایجاد مشکلات زناشویی دارد.

وجود دارد حال آن که به این موضوع بی توجه است که تمامی این خصوصیات در یک فرد جمع نمی شود.

* به علت محدود بودن زمان تعاملات اغلب افراد می توانند چهره ای متفاوت از خود را به نمایش بگذارند. خود را صبورتر،

مهربان تر و دوست داشتنی تر نشان دهند.

* از آن جا که تعاملات افراد در محیط های خارج از خانواده مثلاً در محیط های کاری در راستای اهداف خاصی صورت می گیرد

مسئلاً شخص در آن حوزه کاری با افرادی دیگر دارای اشتراک هایی است. متأسفانه گاه این اشتراک ها فرد را دچار سوء تفاهم می کند که «کاش من و همسر من نیز تا این حد هماهنگ بودیم».

حال آن که این هماهنگی تنها در یک حوزه تخصصی می باشد

و نه در همه ابعاد یک زندگی.

* در محیط های بیرون افراد معمولاً توقعات زیادی از یکدیگر ندارند ممکن است کاری را فقط به خاطر حقوق انجام دهند. به

همین دلیل، شاید دلخوری های زیادی میان افراد پیش نیاید. اما زندگی زناشویی همواره این چنین نیست بنابراین مقایسه دایمی این افراد با همسر نیز به روابط زناشویی آسیب خواهد زد.

* روابط رضایت بخش با همسر دارای ۲ بعد اساسی می باشد

در ادامه به برخی از این شرایط اشاره می شود و با توجه به نتایج پژوهش های صورت گرفته پیامدهای آسیب زای آن نیز مورد بررسی قرار می گیرد.



۱) روابط گسترده و کنترل نشده

در حال حاضر روابط اجتماعی به خصوص تعاملات مردان و زنان بسیار گسترده تر از قبل شده است. در واقع شرایط به سمتی پیش رفته است که شاید برقراری برخی از این تعاملات اجتناب ناپذیر باشد اما ارتباط ناسالم با افرادی از جنس دیگر حتی اگر معطوف به اهداف کاری، اجتماعی و... باشد، آسیب عمده ای را در پی خواهد داشت.

وقتی همسر یا دیگران مقایسه می شود

از جمله آسیب های این تعاملات چهره به چهره عبارت است از: * مواجهه بی درپی با اشخاصی که هر یک دارای ویژگی های شخصیتی و یا ظاهری جذاب هستند، آسیب هایی به همراه دارد. تنوع در مشاهده این خصوصیات که متعلق به مجموعه ای از آدم هاست و مقایسه آن با یک فرد، یعنی همسر خود باعث می شود که فرد احساس کند نکات منفی بسیاری در همسرش

ویژه نامه نوروزی

روزنامه خراسان

فروردین ۱۳۹۳