

12 علامت برای پایان دادن یک رابطه عاشقانه

هر ازدواجی به این امید آغاز می‌شود که تا سالیان سال پایدار و عاشقانه ادامه پیدا کند. اما گاهی شرایط بر وفق مراد پیش نمی‌رود؛ تا جایی که طرفین به این نتیجه می‌رسند که انتخاب مناسبی برای یکدیگر نبوده‌اند. این نتیجه یک‌شبه حاصل نمی‌شود، بلکه زن و شوهر در کشاکش دشواری‌های زندگی مشترک به تدریج خواستار پایان رابطه‌شان می‌شوند. در ادامه، قصد داریم به معرفی 12 نشانه‌ای بپردازیم که نشانگر پایان رابطه‌ی شما و همسرتان است.

۱. با هم ارتباط برقرار نمی‌کنید

ارتباط مؤثر یکی از ستون‌های اصلی هر رابطه‌ی سالمی است. زن و شوهر در صورتی می‌توانند اختلافات‌شان را حل کنند و در مورد آینده‌ی زندگی مشترک‌شان تصمیم بگیرند که هر دو بر مهارت‌های ارتباطی مسلط باشند. شاید در ابتدای ازدواج‌تان حس کنید که به راحتی نمی‌توانید با یکدیگر ارتباط بگیرید، اما نگران نباشید! می‌توانید مهارت‌های ارتباطی‌تان را تقویت کنید و نحوه‌ی برقراری ارتباطات با یکدیگر را به تدریج بهبود بخشید. ولی اگر خودتان یا هر دو نفرتان، یعنی هم خود شما و هم همسرتان، مایل به این تلاش نیستید یا قبلاً این مسیر را رفته‌اید و بی‌نتیجه بوده، پس آگاه باشید که ادامه‌ی زندگی مشترک‌تان در معرض تهدید جدی قرار دارد.

۲. باهم وقت نمی‌گذرانید

اگر رابطه‌ی خوبی باهم دارید، پس چرا دیگر مثل گذشته‌ها باهم وقت نمی‌گذرانید؟ به جای اینکه در خاطرات خوش دوران نامزدی و اوایل ازدواج‌تان سیر کنید، هنوز هم می‌توانید با تدارک برنامه‌هایی مثل پارک و سینما یا خیلی کارهای دیگر باهم وقت بگذرانید و از کنار هم بودن‌تان لذت ببرید.

اگر همسرتان هیچ تمایلی به وقت‌گذرانی باهم نشان نمی‌دهد و مدام برای فاصله گرفتنش از شما عذر و بهانه جور می‌کند، متأسفانه باید بگوییم که نشانه‌ی امیدوارکننده‌ای نیست.

۳. زندگی‌تان آلوده به پنهان‌کاری است

اگر احساس می‌کنید یا چه‌بسا مطمئنید که همسرتان به پنهان‌کاری و رفتارهای مشکوک روی آورده است، آگاه باشید که با نشانه‌ی خوبی روبه‌رو نیستید. البته پنهان‌کاری می‌تواند دوطرفه باشد؛ به این معنی که نه‌تنها همسرتان چیزهایی را از شما پنهان می‌کند، شما نیز مسائل پنهانی خاص خودتان را دارید. در مجموع اگر همسرتان مرموز شده است و اغلب تلاش می‌کند تا نفهمید که کجا رفته، با چه کسی بوده یا پای تلفن با چه کسی حرف می‌زده، نشان می‌دهد که رابطه‌تان با مشکلی جدی مواجه است. اما منصف باشید و این رفتارهای پنهان‌کارانه را نه فقط در همسرتان بلکه در خودتان نیز جست‌وجو کنید و ببینید که خودتان چقدر به کارهای پنهانی در رابطه‌تان تمایل پیدا کرده‌اید.

۴. هیچ عاطفه‌ای نسبت به هم احساس نمی‌کنید

شاید رابطه‌ی جنسی‌تان پس از دوره‌ی ماه‌عسل کمتر شود، اما اگر رابطه‌ی جنسی‌تان به‌کلی قطع شده است و دیگر نسبت به هم هیچ‌گونه رفتار محبت‌آمیز حاکمی از مهر و عاطفه ندارید، بدانید که اگر این روند ادامه پیدا کند، کار ازدواج‌تان تمام است. بی‌عاطفگی در زندگی زناشویی نشان‌دهنده‌ی ازهم‌گسیختگی ارتباطی بین زن و شوهر است. این حالت گاهی در نتیجه‌ی واکنش‌های موقتی و گذرا به استرس اتفاق می‌افتد اما اگر ادامه‌دار شود، نشانه‌ی زوال زندگی مشترک است.

۵. زود از کوره درمی‌روید

اگر واقعا کسی را دوست داشته باشید، بی‌قاعدگی‌ها و رفتارهای غیرمعمول طرف مقابل را بخشی از جذابیتش خواهید دید و مثلا از ریخت‌وپاش‌هایی مثل انداختن جوراب‌هایش روی زمین یا جمع نکردن میز غذا آزرده‌خاطر نخواهید شد، بلکه همه‌ی اینها به طرز عجیب و غریبی برای‌تان بامزه جلوه خواهند کرد. اما امان از روزی که احساس کنید در انتخاب‌تان برای ازدواج اشتباه کرده‌اید! آن وقت است که دیگر حتی پیش‌پا افتاده‌ترین مسائل نیز باعث خشم و عصبانیت‌تان می‌شود و زندگی‌تان به‌گونه‌ای خواهد شد که مدام سر مسائل ریز و درشت به جان هم می‌افتید و این اصلا اتفاق جالبی نیست.

۶. قادر به مصالحه نیستید

کاملا طبیعی است که در مورد بعضی مسائل با همسر‌تان اتفاق نظر نداشته باشید یا حتی گاهی بحث کنید. این قبیل اختلافات در واقع جزئی عادی و بی‌عیب در هر رابطه‌ای است و فقط وقتی مشکل‌ساز تلقی می‌شود که زوجین قادر به مصالحه نباشند و اختلافات‌شان را بیش‌ازحد کش بدهند. خطر از جایی آغاز می‌شود که این‌قدر در بحث زیاده‌روی کنید تا بالاخره یک نفر‌تان به این نتیجه برسد که هیچ کورسوی امیدی برای آشتی و مصالحه وجود ندارد. اگر هیچ‌کدام‌تان حاضر نباشید که به‌طریقی باهم کنار بیایید، فاتحه‌ی رابطه‌تان خوانده است.

۷. عزت نفس‌تان فدشه‌دار شده است

گاهی زوجین بنا به دلایل مختلفی از جمله حسادت، وابستگی یا ترس از ترک شدن باعث ازپای‌درآوردن یکدیگر می‌شوند و این خودش یکی از نشانه‌های روابط ناسالم است.

در یک رابطه‌ی سالم، زوجین باید بتوانند که یکدیگر را بالا بکشند، نه اینکه با رفتارهای مخربشان باعث آسیب و خسارت به دیگری شوند. اگر چنین اتفاقی در رابطه‌تان در جریان است، حتما باید در موردش گفت‌وگو کنید. اما اگر هیچ‌کدام‌تان مایل به اصلاح رفتارهای غلطتان نباشید، بدانید که زندگی مشترکتان راه به جایی نخواهد برد.

۸. نسبت به هم بی‌تفاوت شده‌اید

نقطه‌ی مقابل عشق همیشه تنفر نیست، بلکه خیلی اوقات بی‌احساسی و بی‌علاقگی است و این دقیقا همان چیزی است که در روابط رو به زوال اتفاق می‌افتد. اگر برآورده‌کردن یا نکردن خواسته‌ها و انتظاراتان از سوی همسرتان دیگر برای‌تان فرقی ندارد و مسئله‌ای بی‌اهمیت تلقی می‌شود، این بی‌تفاوتی نشان می‌دهد که رشته‌ی عاطفی‌تان قطع شده است.

۹. نقشه‌ی فرار در سر دارید

معمولا کسانی که زندگی مشترکشان را مثل تله می‌بینند، برای فرار و رهایی از این تله به کشیدن نقشه‌ی فرار روی می‌آورند. اما اگر به دفعات زیاد فکر فرار به سرتان می‌زنند یا حتی تا حدی پیش رفته‌اید که برای تکتک جزئیات فرار‌تان برنامه دارید، آگاه باشید که این تمایلات در واقع پیامی قاطع از سوی ذهن ناخودآگاهتان است که سعی دارد به شما بفهماند عمر رابطه‌تان به سر رسیده است.

۱۰. بارها از روی تصمیمات آنی قطع رابطه کرده‌اید

اگر دائما به اصطلاح با هم می‌چینید و می‌سازید، نشان می‌دهد که هر دو نفرتان با ناامیدی سعی به اتمام این رابطه دارید. اغلب زوج‌هایی که دوباره به هم رجوع می‌کنند، هنوز نتوانسته‌اند مشکلی را که به خاطرش همدیگر را ترک کرده بودند، حل کنند. به عبارتی، این مشکل مثل آتش زیر خاکستر در رابطه‌شان باقی می‌ماند و دیر یا زود شعله‌ور می‌شود. در بسیاری از این قبیل روابط، فقط تاریخ انقضای رابطه به تعویق می‌افتد، اما در نهایت جلوی اتفاق اجتناب‌ناپذیر را نمی‌توانید بگیرید.

۱۱. بعضی از اختلافات‌تان حل نشده باقی می‌مانند

اصلا خوب نیست که اختلافات‌تان را کش‌دار کنید و حاضر به مصالحه نشوید. خیلی اوقات شاید احساس کنید با اینکه در مورد اختلافات‌تان گفت‌وگو می‌کنید، باز هم هرگز در این گفت‌وگوها به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسید. اگر احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید برداشت درستی از حرف و منظور یکدیگر داشته باشید و تمام راه‌های خروج از این مخمصه به روی‌تان بسته شده است، پس شک نکنید که رابطه‌تان وضعیت امیدوارکننده‌ای ندارد.

12. همیشه به این فکر می کنید که وقتی پیش طرفتان نیستید، او چه می کند.

تازمانیکه شک و تردید درمورد اینکه طرفتان کجاست و چه می کند در ذهنتان باشد، هیچوقت نمی توانید با هم کنار بیایید.

دکتر مارینا اسبروچی، مشاور روانشناس برای روشن کردن این موضوع مثال می زند، «شاید نامزدتان تلفن همراهش را روی حالت بیصدا قرار می دهد. همیشه. این را به این واقعیت که فقط چند مرتبه در هفته می تواند بیرون برود و ترجیح می دهد بیشتر با شما به صورت پیامک در ارتباط باشد اضافه کنید. حواستان باشد! شما کارآگاه نیستید اما مطمئناً وقتی قضیه بودار می شود می فهمید. اگر به نظرتان دو بعلاوه دو چهار نمی شود، زمانش رسیده که از آن رابطه بیرون بیایید و به دنبال کسی باشید که بتوانید به او اعتماد کنید.»