

چرا زوجین اغلب بعد از ۸ سال زندگی مشترک از هم جدا می‌شوند؟

آمارها نشان می‌دهد که میانگین مدت ازدواج اول در هنگام طلاق زوج‌ها هشت سال است. عامل اصلی این موضوع این است که نیازهای ما در طول زمان تغییر کرده‌اند و ساختاری که ایجاد کرده‌ایم دیگر برایمان مناسب نیست. اما چطور در زندگی شخصی‌مان از این موضوع جلوگیری کنیم؟

به گزارش سایت خبری پرسون، آن‌طور که محققان دریافته‌اند، چیزی در مورد آن منطقه شش تا ۱۰ ساله وجود دارد: حدود هفت سال ثبات و بعد دو تا سه سال نارضایتی، تغییر خواسته‌ها و گذار، پیش از ساکن شدن در مرحله بعدی و وفق دادن خود با آن.

رشد بزرگسالان در واحدهای هفت ساله حرکت می‌کند و این نشان‌دهنده «خارش هفت ساله» معروف است. اما چرا هفت سال؟ ما نه تنها در طول زندگی بزرگسالی خود تغییر می‌کنیم، بلکه آن‌طور که محققان دریافته‌اند، چیزی در مورد آن منطقه شش تا ۱۰ ساله وجود دارد: حدود هفت سال ثبات و بعد دو تا سه سال نارضایتی، تغییر خواسته‌ها و گذار، پیش از ساکن شدن در مرحله بعدی و وفق دادن خود با آن.

گاهی اوقات تمرکز روی کار و حرفه است، گاهی مربوط به برنامه‌های بلندمدت و بالا رفتن سن، گاهی کار کردن روی دوران کودکی و رابطه با والدین، اما گاهی هم موضوع رابطه عاشقانه شماست.

هنگامی که اولین بار عاشق شدید، از نظر روانی به چیزی در زندگی خود نیاز داشتید: از والدین خود دور شوید، به ثبات برسید یا بچه‌دار شوید، تا احساس کنید مهم هستید. با آنکه اغلب هرگز مستقیماً در این باره صحبت نشده، طرف مقابل این‌ها را فراهم کرده و شما ناخودآگاه با هم معامله کرده‌اید: من چیزی را که بیش از همه به دنبالش هستی به تو می‌دهم و تو هم همینطور.

ساخت یک زندگی

در یکی دو سال اول با یکدیگر زندگی جدیدی را با قوانین و روتین‌ها می‌سازید، بنابراین ثبات دارید و مجبور نیستید هر روز زندگی خود را از نو بسازید: چه کسی آشغال‌ها را می‌برد؟ مادرم چند بار در هفته برای شام می‌آید؟ چه کسی آغازگر رابطه جنسی است؟ برخی از زوج‌ها هرگز از این مرحله عبور نمی‌کنند؛ آن‌ها در مورد سبک زندگی و انتظارات بحث می‌کنند و طلاق می‌گیرند -، اما اکثر ما موفق می‌شویم از آن عبور کنیم.

بحران

اما پنج، شش، هفت یا هشت سال بعد، یکی از طرفین (یا عموماً هر دو) ناراضی می‌شود. زندگی که آن‌ها با قوانین و روتین‌ها ساخته‌اند دیگر پاسخگو و مناسب نیست. چرا؟ زیرا شریک زندگی شما برای رفع آن نیاز یکساله شما بسیار خوب عمل کرد - شما خانه را ترک کردید، ثبات دارید یا بچه‌دار شده‌اید و احساس کردید به شما نیاز دارند - و اکنون نیازهای شما تغییر کرده است. اما شما در این جعبه زندگی که ساخته‌اید گیر کرده‌اید، و چیزی که اغلب در مورد دیگری دوست داشتید، اکنون شما را دیوانه می‌کند: زندگی محکم و ثابتی که داشتید اکنون سفت و سخت و کنترل‌کننده به نظر می‌رسد.

گریز یا حواس پرتی

این همان خارش هفت ساله است. زوج‌ها شروع به دعوا یا کنار کشیدن خود می‌کنند. یک نفر رابطه عاشقانه دارد. پیام اصلی این است: «این رابطه کار نمی‌کند. من همینجا از رابطه خارج می‌شوم و دوباره شروع می‌کنم.» و آن‌ها طلاق می‌گیرند؛ و دو سه سال بعد دوباره ازدواج می‌کنند و این روند را از اول تکرار می‌کنند. یا به جای بحث کردن، تمام تلاش خود را می‌کنند تا از همه این احساسات دوری کنند و حواس‌پرتی‌ها را در آغوش بگیرند. روی بچه‌ها تمرکز می‌کنند و از زن و شوهر بودن به مادر و پدر بودن تنزل پیدا می‌کنند، بر روی شغل و حرفه خود تمرکز می‌کنند تا به ترفیع دست یابند، یا حواسشان را با هر چیز دیگری پرت می‌کنند.

اگر راه حواس پرتی را در پیش بگیرید، مانند آن‌هایی که جدا می‌شوند، شاید برای هشت سال دیگر خوب باشید - تا زمانی که بچه‌ها به نوجوانی تبدیل شوند و تربیت شما به پایان برسد، تا زمانی که آن ترفیع را دریافت کنید و از کار خود خسته شوید. در اینجا وارد بحران بزرگ میان‌سالی می‌شوید و بار دیگر نارضایتی و احساس محبوس شدن در جعبه زندگی، دوباره سر برخواهد آورد.

چالش

به نظر ناراحت کننده می‌رسد، اما اجتناب ناپذیر نیست. به جای طلاق یا حواس پرتی، چالشی که وجود دارد این است که به آن نارضایتی‌ها و احساساتی که دارید توجه کنید تا بتوانید نیازهای حال حاضر خود را ببینید. بله، شما از جعبه زندگی که ساخته‌اید بزرگ‌تر شده‌اید، اما نیازی نیست که از صفر شروع کنید یا شرایط را تحمل کنید. در عوض، باید قراردادهایی که سال اول رابطه وضع کرده بودید به‌روزرسانی کنید و بفهمید که هرکدامتان چه چیزهایی را باید تغییر دهید؛ و اگر برای مرتب کردن آنچه نیاز دارید به کمک نیاز دارید، یا نمی‌توانید این مکالمات را به تنهایی انجام دهید، از یک درمانگر، یک مشاور یا دوست کمک بگیرید. این‌ها مراحل حساس و مهمی در زندگی روانی شما هستند. مسیر را اشتباه طی نکنید.

