ما هي أهم أسباب الطلاق؟

لا أحد يتزوج معتقدًا أنهما سيطلقا. في يوم الزفاف ، تتعهد بالالتزام بشريكك للأفضل أو الأسوأ. ولكن لسوء الحظ ، بغض النظر عن مقدار الحب والوعد الذي يبدأ به الزوجان ، يمكن أن تتدهور العلاقات ، وينتهي الأمر بالأزواج إلى عدم الارتباط لعدة أسباب.

ألقت دراسة جديدة مثيرة للاهتمام على الأشخاص الذين انقسموا مؤخرًا مع أزواجهم نظرة فاحصة على بعض تلك الأسباب ، سلطوا الضوء على أكثر العوامل شيوعًا التي تتسبب في أن يذهب الزوجان بطريقتين منفصلتين.

الدراسة ، التي نشرت في مجلة العلاج الجنسي والزوجاني ، استطلعت 2371 شخصًا مطلقًا مؤخرًا ، طالبين منهم اختيار أكثر من سبب لانقسامهم. كان الرد الأعلى ، الذي أجاب عليه 47٪ من المشاركين ، هو الافتقار إلى الحب أو الحميمية ، إما لأن أحد الشريكين أو كليهما سقطا خارج الحب.

السبب الثاني الأكثر شيوعًا: مشاكل الاتصال. اختار 44٪ من المشاركين هذه الإجابة. وأوضح الباحثون أن هذا قد يعني أن لكل من الزوجين أسلوب اتصال مختلفًا ، أو أن أحدهما يفضل التواصل أقل من الآخر.

وجاء في المركز الثالث الافتقار إلى التعاطف أو الاحترام أو الثقة ، حيث اختار 34٪ من المشاركين هذا السبب. تحتل المرتبة الرابعة المرتبة الرابعة ، حيث اختار 32٪ من الأشخاص هذا الخيار. قال الباحثون إن هذا قد يعني أن كل زوج قد طور قيمًا مختلفة ، أو أرادوا أن يفعلوا شيئًا آخر في حياتهم لم يتوقعوه عند عودتهم إلى المذبح.

ما رأي الباحثين بهذه الردود؟ وأشاروا إلى أن الإجابات التي ذكرها المشاركون في الدراسة تميل إلى أن تكون عاطفية وشخصية ، في حين أن أسباب طلاق الأشخاص في السنوات الماضية كانت تستند عادةً إلى سلوك الزوج.

وكتب الباحثون "يمكن اعتبار الدوافع الأربعة الأكثر تكرارًا التي

قدمها المستجيبون في دراستنا أنها تعكس الجوانب الرومانسية والعاطفية والشخصية للعلاقة السابقة". "وبناءً على ذلك ، يُنظر إلى هذه النتائج على أنها تدعم أحدث نتائج الأبحاث التي تفيد بأن الدوافع السلوكية مثل العنف والإدمان قد انخفضت بمرور الوقت بينما زادت دوافع الطلاق النفسي والعاطفي."

بشكل أساسي ، نحن نعيش في عصر يكون فيه الرضا الشخصي مهمًا – وإذا كان الزواج لا يرضينا لأننا لا نشعر أننا في نفس الصفحة مثل شريكنا أو أن الرومانسية قد ذهبت MIA ، فقد يكون الطلاق خيار مقبول.

إذن ما هي الدلائل على أن هذه المشاكل قد تنشأ في علاقتك الخاصة؟ تقول راشيل نيدل ، PsyD ، مديرة معاهد العلاج الجنسي الحديثة في فلوريدا: "إذا لم تكن سعيدًا ، أو تتفاعل أو تقصر مع شريكك ، أو تلاحظ تغيرات مهمة في العلاقة ، انتبه ، قد تكون هذه علامات حمراء". الصحة. وتضيف نيدل أن العلامات التحذيرية الأخرى تشمل "أن تكون أقل حنانًا ، ولطيفًا مع بعضها البعض ، أو تقضي وقتًا أقل معًا ، أو تتعثر مع بعضها البعض ، أو تفترض الأسوأ بشأن شريكك".

وتقول نيدل إنه لتجنب هذه المشاكل ، "اقضوا 10 دقائق على الأقل يوميًا في الاتصال" "هذا لا يعني التحدث عن العمل أو الأطفال ، ولكن بدلاً من ذلك يتعلق بمواصلة التعرف على بعضهم البعض أو مشاركة المشاعر أو التجارب أو مجرد التواجد".

تقترح أيضًا جدولة تسجيلات الوصول الشهرية مع شريكك. "أثناء تسجيلات الوصول ، يمكنك مناقشة ما تشعر به في العلاقة ، وما قد تحتاجه من شريكك ، ومشاركة الأشياء التي تقدرها بشأنهم". الهدف هو أن يشعر كلا الزوجين بالاستماع والقيمة ، وهذا بدوره يحافظ على إرضاء الزواج وتحقيقه.