

اهمیت ۲ سال اول ازدواج در دوام زندگی مشترک

آماده شدن برای افسردگی پس از ازدواج، به شما برای کنار آمدن و پشت سر گذاشتن آن کمک می‌کند. اکنون زمان ساختن پایه‌ی ازدواج‌تان برای باقی‌مانده‌ی زندگی مشترک‌تان است. همان‌طور که در تحقیق «دکتر هاستون» ذکر شد، یکی از بالاترین اولویت‌ها برای تازه‌عروس و دامادها، «حفظ عشق در زندگی‌شان» است.

اولویت‌های دیگری که زوجها در سال اول ازدواج با آن روبه‌رو می‌شوند، اداره‌ی امور مالی، تقسیم کارهای خانه، طرق مختلف گذران وقت آزاد، زمان رابطه‌ی جنسی، کنار آمدن با پدر و مادر شوهر (زن)، درک تفاوت‌ها و یادگیری کنار آمدن با تعارضات و گفت‌وگو در مورد انتظارات می‌باشد.

زوج‌ها باید مراقب این چراغ‌های قرمز باشند:

- فقدان عشق و صمیمیت
- ناتوانی برای تفریح کردن با هم
- خودخواهی
- ترس از ناسازگاری
- فقدان احترام متقابل
- خرج کردن بیش از حد
- وابستگی زیاد به والدین
- مشکلات جنسی
- اعتیادها
- سوءاستفاده‌ی احساسی و جنسی
- ازدواج زیر ۲۰ سال
- انتظارات غیرواقعی

با این‌که می‌گویند چند سال اول ازدواج، سخت‌ترین سال‌هاست اما معمولاً لذت‌بخش‌ترین آن‌ها هم هست. زوجها می‌توانند از این زمان برای ایجاد صمیمیت و کشف یکدیگر استفاده کنند؛ خیلی چیزها هست که باید در مورد همدیگر بفهمند و برای هم تعریف کنند.

مرحله‌ی ابتدایی ازدواج است که پایه‌ی آن‌را می‌سازد و مقدمه‌ی یک زندگی طولانی‌مدت را فراهم می‌کند؛ پس سعی‌نمایید از آن لذت ببرید و هرروز، بیش‌تر از دیروز، همدیگر را دوست داشته باشید.

منبع: <http://boom2008.persianblog.ir>

۲ سال اول باهم بودن، خیلی مهم است! مطالعات نشان می‌دهد که گذراندن ۲ سال اول یک زوج باهم، می‌تواند موجب بقا یا از بین رفتن ازدواج‌شان شود.

طبق گفته‌های «دکتر هاستون» استاد «دانشگاه تگزاس»، این تحقیق نشان‌داد که ازدواج تازه‌عروس و دامادها و تغییرات ایجادشده در پیوند آنان در طول ۲ سال اول، می‌تواند حاکی از سرنوشت زناشویی‌شان در طولانی‌مدت پس از ۱۳ سال باشد. سرخوردگی که در فروکش کردن عشق، کاهش علاقه‌ی شدید اولیه و افزایش دمدمی‌مزاجی منعکس می‌شود، زوجها‌یی که به سمت طلاق می‌روند و آنانی که پایه‌ای محکم برای پیوند زناشویی‌شان ایجاد می‌کنند را از هم متمایز می‌سازد. محققان دریافتند که تفاوت‌های بین زوج‌های خوشبخت و ناراضی، درست پس از پیوندشان کاملاً مشخص بوده است.

این تحقیق روی ۱۵۶ زوج انجام گرفت که در اوایل سال ۱۹۸۱ ازدواج کرده بودند. محققان دریافتند که پس از گذشت ۱۳ سال:

۶۸٪ زوج، ازدواجی موفق داشتند؛ ۳۲٪ زوج؛ ازدواجی ناموفق داشتند و ۵۶٪ زوج طلاق گرفته بودند. زوجها‌یی که طی ۲ سال اول طلاق گرفته بودند، نشانه‌هایی از سرخوردگی را نشان داده بودند و در ۲ ماه اول ازدواج‌شان نیز نسبت به یکدیگر رفتاری منفی داشتند. اگر یک زوج تازه‌ازدواج کرده طی سال اول ازدواج، نشانه‌هایی از سرخوردگی داشته باشند، نشانه‌ی وجود مشکل است. زوجها‌یی که ازدواج موفق داشتند، کسانی بودند که در ۲ سال اول ازدواج، رفتاری مثبت با همسر خود داشتند.

اگر پس از ازدواج کمی احساس افسردگی می‌کنید، هیچ اشکالی ندارد و کاملاً طبیعی‌ست؛ چراکه هردوی شما آن‌قدر درگیر آماده‌سازی‌های پیش از ازدواج شده‌اید که مطمئناً وقتی این استرس از بین برود، حس فقدان به شما دست می‌دهد و این درست مانند زمان پس از مسافرت است که همه احساس افسردگی می‌کنند.

اما خیلی مهم است که این دوره‌ی افسردگی را نادیده نگیرید.