

## راهکار های غلبه بر خشم

خشم یکی از انواع احساسات انسانی است. تقریباً همه ی ما این احساس پیچیده و طبیعی را در طول زندگی خود تجربه کرده ایم و آن را به خوبی می شناسیم.

برخی از روان شناسان خشمگین شدن را نوعی فلج روانی توصیف کرده اند. برخی دیگر بروز خشم را شکلی از برانگیختگی روانی و احساسی دانسته اند اما با این همه ،تعریف دقیق و کاملی از خشم وجود ندارد زیرا هیجان خشم در افراد مختلف یکسان و یک شکل نیست. بدین معنی که از نظر زمان ماند گاری خشم، علت خشم، تعداد دفعات خشمگین شدن در واحد

زمان و نحوه ابراز خشم، افراد نسبت به یکدیگر کاملاً متفاوت هستند. هر چند خشم یک هیجان طبیعی محسوب می شود و بروز گاه به گاه آن تا حدی معمولی و عادی به نظر می رسد اما از آنجایی که یک هیجان نیرومند و مخرب است شکل کنترل نشده ی آن می تواند آسیب های درونی و بیرونی بسیاری بر فرد خشمگین وارد کند. خشم هیجانی است که باید کنترل و مهار شود در غیر این صورت بسیار ناک و مضر است. برخی از آسیب ها و تأثیرات منفی خشم عبارتند از: ایجاداختلال در کار دستگاه‌های گوارش، تنفس و گردش خون ،به وجود آمدن غیر طبیعی انقباضات شدید عضلانی ،نامنظم شدن ضربان قلب و بالا رفتن احتمال بروز انواع بیماری های قلبی و عروقی ،بالا رفتن ناگهانی و شدید فشار خون ،اختلال در کار غدد و نامنظم شدن میزان ترشحات آنها ، تضعیف سیستم دفاعی بدن در مقابل بیماری ها ، بیخوابی و خستگی جسمی و فکری . علاوه بر این از آنجایی که وقتی افرادعصبانی می شوند کمتر می توانند خود را کنترل کنند و ممکن است حرفهایی بزنند که نباید بزنند یا کارهایی بکنند که نباید بکنند، خشم می تواند مشکلات ارتباطی، اجتماعی فراوانی را نیز باخودبه همراه داشته باشد. این مسایل ضرورت مدیریت و کنترل خشم را بیش از پیش آشکار می سازدیکی از مواردی که می تواند به شما در مدیریت خشم تان کمک کند و آستانه ی خشم شما را بالا ببردازبایستی منطقی رویدادها و اتفاقات زندگی است. اگر این ارزیابی به صورت واقع بینانه و عقلانی صورت بگیرد در خواهید یافت که بسیاری از اتفاقاتی که شما خودرا به خاطر آنها به آب و آتش می زنید اصلاً ارزش خشمگین شدن را نداردیکی دیگر از راه‌های مدیریت خشم بهره جستن از گذشت و مصالحه است. گذشت یا مصالحه به معنای چشم پوشی کردن از برخی از خواسته‌های خود برای ایجاد تفاهم و دوری از تنش است. البته این گذشت باید به صورت منطقی و کاملاً انتخابی باشد در غیر این صورت نوعی بی جرأتی و ترس محسوب می شود یا حتی نوعی درون ریزی خشم به حساب می آید. برای کنترل خشم و از این بردن انرژی منفی حاصل از آن می توانید از راهکارهای دیگری نیز کمک بگیرید. تنفس عمیق یکی از این راهکارهاست هنگام بروز هیجان خشم قبل از هر گونه اقدامی با چند تنفس عمیق، هم یک وقفه کوچک زمانی به وجود می آورید هم اینکه شدت خشم را در خود کاهش می دهید. استفاده از تصویر سازی های ذهنی یکی دیگر از این راهکارهاست که با توسل به آن به راحتی می توانید خود را خورا عوض کنید. به جای این که به خشم به وجود آمده فکر کنید در ذهن خود تجسم نمایید که در یک مکان باصفا قرار دارید و از محیط لذت می برید. این فیلم ذهنی هر چه لذت بخش تر باشد و هر چه در آن به جزئیات بیشتر توجه شودقطعاً در احساسات شما موثر تر خواهد بود استفاده از خودگویی های مثبت درونی نیز یکی دیگر از کارهایی است که پس از بروز خشم می تواند آبی بر آتش درون تان باشد. معمولاً در هنگام عصبانیت این خود گویی ها به شکلی است که خشم شما را تشدید و تمدید می کند اما شما می توانید این کار را آگاهانه و ارادی به شکلی انجام دهید که به نفع تان باشد. استفاده از جملات تاکیدی مثبت، فضای ذهنی شما را در راستای تغییرات مثبت به پیش می برد. امید دارم با استفاده از این راهکارها بتوانید در مقام یک انسان قدرتمند و انتخابگر خشم خودرا که یکی از شدیدترین و آنی ترین هیجانات منفی است کنترل و مدیریت کنید.

هیچکس در عشق پدران و مادران به فرزندانشان شک و تردیدی ندارد. عشق آنها طبیعی ترین وی بی آلابش ترین عشق هاست و موضوع بسیاری از داستانهایی زیبا و فیلم هم گیرا.
**اما آیا همه پدران و مادران در بیان عشق خود ورساندن پیام خویش توانایی لازم را دارند؟**

پاسخ انبوهی از جوانان و بسیاری از مشاوران مدرسه و خانواده به این پرسش منفی است. علت این پاسخ منفی بیشتر در دانش و گاهی درروش پدر و مادران است. والدین اغلب فکر می کنند که علاقه ایشان به فرزندانشان کافی است تا پیام های نهفته شان بوسیله جوانان دریافت شود. چنین چیزی گرچه ایده‌ال است ، بندرت اتفاق می افتد. پیام باید بطور کامل رسانده شود تا امید اثری باشد. اگر پذیرفته شود که رساندن پیام کامل ضروری است، باید دید که محتوای پیام چه باید باشد.

**پدر و مادران چه می خواهند به فرزندانشان بگویند؟**

جواب این پرسش پیچیده نیست. مجموعه تجربیاتی که در اثر گذشت زمان بدست آمده تصویری از خوب و بدهای زندگی در ذهن پدر و مادران ایجاد کرده است. آنها می خواهند که فرزندانشان این خوب و بدها را هر چه زودتر بیاموزند تا تجربیات تلخ زندگی را تکرار نکنند. یاد گرفتنی های با ارزش را یاد بگیرند و انجام دادنی های سودبخش را انجام دهند تا سلامت مانده و برای خود و دیگران مفید واقع شوند. خلاصه تر اینکه بزرگسالان سعی بسیار دارند که جوانانشان را رمز و رازهای موفقیت آشنا شوند.

**حال باید دانست که رمز و رازهای موفقیت چیستند؟**

عبارات دیگر باید دید که انسان پیروزذاری چه ویژگی هایی است ، تا اگر پدر و مادران نشانه ای از آنها را در جوانانشان دیدند پرورش دهند و اگر ندیدند با پیام ها و همکاری مریمان و مشاوران ایجادشان کنند. اکنون سعی کنید این ویژگی ها را مجسم کنید. برای یافتن ویژگی های می توانید به زندگی عملی و واقعی خودتان بنگرید و معدودی از عمده ترین کسان یا چیزهایی را که در طول زندگیتان مهم ترین نقش ها را داشته و دارند یاد آورید. شاید نیاز به جستجوی زیادی نباشد که در فرزند انسان مهم ترین نقش ها را در زندگی شما دارد چرا که بوسیله دو انسان پایه هر عرصه وجود گذاشته اید، با مهر و توجه آنها و دکترها و ، پرستارها زنده مانده اید، به کمک ایشان و معلمان و دبیران و استادان آموخته و فریخته شده اید. از کارگران ومهندسان ساختمانی و شهرداری برای داشتن سر پناه و بهداشت سودبرده اید. هنگام استفاده کردن از هوا پیمای، کشتی، ترن، تلفن، تلویزیون، تاکسی، کامپیوتر، و اتوبوس از کارو کوشش و ابداعات هزاران انسانی بهره می برید که قرن ها پیش آتش، آهن، چرخ، جاده، قوانین اجتماعی و مقدمات وسایل آسایش بخش امروزان را کشف و فراهم نموده اند. تازه وقتی هم که بزرگ و قهرمان و یا هنرمند بسیار مشهوری می شوید و با مقام اجتماعی مهمی پیدا می کنید که نظیر تان کم پیدا می شود، نیازمند آن هستید که انسانها شما را تشویق کرده و شکوهران را تایید کنند. با این مقدمه و کمی تجسم می پذیرید که ویژگی اول انسان پیروز آگاهی داشتن از عظمت واهمیت انسان ها و پذیرفتن وابستگی شدید و اجتناب ناپذیر آنها به یکدیگر می باشد. به مجرد قبول ویژگی اول ویژگی دوم ظهور می کند. زیرا به خود می گوید اگر انسان (پدر، مادر، برادر، خواهر، همسر، فرزند، سارا، دارا) ازاول تا پایان حیات در زندگیم نقشی سازنده، پایان نیافتنی وانکار ناپذیر دارد، و می بینم که همه اسباب راحتی و آسایشم بوسیله

## خانواده

## چرا زن ها و مردها حرف هم را نمی فهمند؟!!

شوند تنها به حل آن فکر می کنند.

**اعتماد به نفس با بی ادبی هرن دارد:**

مردها خیلی به ندرت به مشکلات شان اعتراف می کنند؛ آن ها وقتی به دنبال دستیابی به علائق خود هستند کم پیش می آید احساسات افراد دیگر را در نظر بگیرند. مردانی که هدف برای شان مهم است معمولاً سلطه جو هستند؛ آن ها تنها به دنبال دستیابی به هدف شان هستند و برای شان اهمیتی ندارد که همکاران



با زیردستان شان درباره آن ها چه فکری می کنند، آن ها نمی ترسند کسی را بیازارند یا گستاخ به نظر برسند. زن ها در نقطه مقابل هستند، برای آن ها بسیار مهم است دیگران درباره آن ها چه فکری کنند؛ آن ها می خواهند همه را خوشند کرده و همه آن ها را تحسین کنند و دوست شان داشته باشند و در نتیجه آن ها حاضر می شوند کارهایی را که نمی خواهند انجام دهند تنها به این دلیل که همکاران و دوستان شان را نیازارند. نمی گوئیم بیش از اندازه بر اهداف تان پافشاری کنید و حاضر باشید به هر دلیلی به خودتان فشار بیآورید اما حواس تان باشد اعتماد به نفس با بی ادبی یا گستاخی فرق دارد.

**خانم ها رمزگشاستر هستند:**

توانایی رمزگشایی به معنای حساس زدن احساسات طرف مقابل با مشاهده رفتار غیر کلامی اوست؛ برای نمونه فردی که این توانایی را دارد که از حالات صورت ، وضعیت بدن و حرکات و نیز صدای دوست خود، در می یابد که او خوش و سر حال است یا محزون و افسرده. پژوهش هانسان می دهند این توانایی در زنان به مراتب بیش از مردان است؛ زنان در قضاوت و استنباط هیجانات و عواطف به ویژه از حالات صورت بسیار توانمند تر از مردان هستند. این توانایی حتی در دختران دبستانی هم دیده می شود. زنان در رمزگشایی توان بالایی دارند برای مثال در یک جمع و در یک مهمانی اگر آقا از حرف همسرش خوشش نیاید و اشاره کند خانم سریعاً متوجه می شود و مسیر حرف را عوض می کند ولی آقایان کمتر می توانند چنین کاری بکنند.

**فرق زن ها و مردها در کنترل احساسات :** **مردها :**

از همان دوران کودکی معمولاً پسرها را جووری تربیت می کنند که در آینده بتوانند از خوششان دفاع کنند. آن ها یاد می گیرند نباید گریه کنند، نباید از هیچ چیزی ترسند، نباید موجودات ضعیف تر را بترسانند و اذیت کنند. پدر و مادر

## طبعی

## چه پیامی برای فرزندانمان داریم؟

*دکتر داریوش دهقان: www.dariushdehghan.com*

او وجود آمده، چه کار کنم تا بتوانم در گروه او پذیرفته شوم و با اوصالمت آموخته و همکارانه زیست کنم؟ بنابراین دارا بوند مهارتهای زیستن با انسان ها را ویژگی دوم انسان پیروزی می داند. سالم نگهداشتن جسم و روان، قدردانی و سپاسگزاری، نگهداری بیان، و آنچه آداب معاشرت خوانده می

شود جزء این ویژگی می شود و بحق مهارتهای زیستن با انسان، از مهارتهای تخصصی برتری می یابد. به رویدادهای غم انگیز زندگی روزانه خودو اطرافیانی می نگردید و فقدان جمعی از آنهاپی را که سخت گرامی میداشته اید

مثل مادر بزرگ ها و پدربزرگ ها، احتمالاً پدرها و مادر ها، معلمان و راهنمایان، پهلوانان و قهرمانان و الگوهای دوران کودکی که اکنون در گذشته اند، رنج و درستان می دهد. مرگ آنها، حقیقت محدودبودن و کوتاهی عمررا بر شما آشکار ترمی کند. درمی یابید که حتی اگر دعای مادر بزرگتان هم مستجاب شود و صدویست ساله بشوید بازهم وقتتان در دنیا کم است و عمرتان در برابر گذشت زمان و تاریخ چون جرقه ای بیش نیست. بنابراین دانستن ارزش وقت و استفاده شایسته از آن برای رشد خویش، خدمت به مردم، و رضایت درونی را ویژگی سوم انسان پیروز بشمار می آورید. در جریان زندگی روزانه و مقایسه انسان ها، متوجه می شوید گروهی از آنها بسیار خوشرو و شادعمل می کنند، کارشان را دوست دارند و هر روزبر میزان مهارت حرفه ای خویش می افزاینند، روز آورو منکرمی شوند و در طول ساعات کاری، آثار خستگی از خود نشان نمی دهند. در حالیکه جمع کثیری بر خلاف این گروه رفتار می کنند. کاوش بیشتر نشان می دهد که گروه اول به کار خود علاقه داشته و در آن صاحب استعداد هستند، حسن رابطه، رفتار انسانی، ثمر بخشی اجتماعی، رضایت فردی آنها از یک طرف و خشنودی مراجعان این گروه از طرف دیگر شما را متقاعد می کند که شناختن و پرورش دادن استعدادها و علائق خویش برای ایجاد خشنودی فردی و خدمت موثر تر به مردم ویژگی چهارم انسان پیروز می باشد. چون به فرادهای خود می اندیشید در می یابید که یکی از عمده ترین رقم زندگانتان زندگی انسان امید و آرزوی او می باشد. زیرا درهده دوران حیات با اوست، شادنی می کند، به تلاشش وامی دارد، رشدش می دهد، و بارورش می سازد. اما می داند که امید و آرزو بصورت آرزو و رویایی دست نیافتنی باقی می ماند اگر به هدف و عمل ویرنامه سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه تبدیل نشود. بنابراین بکار گیری روش های درست هدف سازی و دست یابی به هدف ها برای پیشبرد خود و جامعه انسانی از پنجگین ویژگی انسان پیروز قلمداد میکنید. این پنج ویژگی اصلی و جاودانه را بخاطر بسازید و به کمک مشاوران و معلمان آنها را هر چه زودتر فرزندانتان ایجاد و تقویت کنید. مطمئناً دانش باید که پیام هایی از این قبیل مستقیم درست زندگی را به فرزندان شما می نمایاند و تلاشهای صمیمانه تان را به ثمر می رساند. بسیاری از کتاب های تربیتی می توانند به شما در انتخاب و رساندن پیام مناسب یاری دهند. اگر در رساندن این گونه پیام ها با مریمان و مشاوران همکاری کنید، نتیجه بهتری خواهید گرفت. مهم اینست که پیامهای فرستاده شده از خانواده با فعالیت ها و پیامهای مدرسه مطابقت داشته باشند.

به آن ها یاد می دهی باید قوی و شجاع باشند و روی خودشان کنترل داشته باشند. آدم ها و جامعه نیز از یک مردانتظار دارند در هر موقعیتی آرامشش را حفظ کند، به دلیل همین باورها مردها تلاش می کنند که چنین قابلیت هایی را در خودبه وجود آورند اما منظور ما این نیست که مردها در وضعیت های بحرانی عصبی نمی شوند. آن ها معمولاً احساسات شان را کمتر نشان می دهند، در نتیجه زن ها احساس می کنند مردها اعتماد به نفس زیادی دارند و کاملاً به خودشان مطمئن هستند.

**زن ها :** خانم ها به طور طبیعی، احساساتی تر و حساس تر هستند، عصبی بودن آن ها کاملاً آشکار است و خیلی راحت می توان آن ها را آشفته کردو بعد نقطه ضعف های شان را به رخ کشید. اگر به عنوان یک خانم دوست ندارید کسی بتواند با شما چانه کاری کند باید یاد بگیرید در جمع به خود مسلط باشید و خودتان را کنترل کنید. حواس تان به تمام حرکت ها، حالت های صورت و صدای تان باشد. وقتی عصبی می شوید، سعی کنید عمیق نفس بکشید و حواس تان باشد که کاری نکنید که بعداً از خودتان خجالت بکشید. باید سعی کنید احساسات تان را تا زمانی که به خانه می روید یا جایی که غریبه ای نیست درون تان نگه دارید و آن ها را بروز ندهید. البته حواس تان باشد نباید احساسات منفی را درون خودتان نگه دارید بلکه باید به نحوی آن ها را تخلیه کنید و اما هیچ گاه افراد با عزت نفس این کار را در مقابل غریبه ها انجام نمی دهند. البته فراموش نکنید هیچ کس از شما انتظار ندارد که همچون مردها رفتار کنید ولی اگر بتوانید در موقعیت های بحرانی خودتان را کنترل کنید، برای تان نقطه قوت بزرگی است.

**مردها :** پیام ها را می سنجدند و زن ها فرای پیام را؛ زنان و مردان با وجودی که از کلمات مشابه استفاده می کنند ولی حرف یکدیگر را نمی فهمند. کلماتی که ما به کار می بریم قسمت دارند؛ به اطلاعاتی که به وسیله معانی کلمات منتقل می شوند؛ **کمی** می گویند و **آنچه** درباره روایط معاشره می شوند، تلقی در قبال یکدیگر، موقعیت و حرفی که می زنیم، حالت چهره و وضعیت بدنی ما هنگام صحبت کردن،(فرای پیام) نامیده می شود در حالی که کلمات اطلاعاتی را منتقل می سازند، طرز سخن ما، بلندی صدا، سرعت حرف زدن، لحن و ادای کلمات و تاکیدها، ذهنیت ما را مشخص می سازند. حالتی که به مخاطب ما می فهماند عصبانی هستیم یا احساس دوستانه داریم و می خواهیم صمیمی تر شویم همان فرای پیام است. پژوهش ها نشان داده اند، زن ها بیشتر از پیام به فرای پیام اهمیت می دهند در حالی که برای مردها خود پیام اهمیت بیشتری دارد. زنان برای بیان احساسات به خود حق می دهند از انواع صفت عالی و مبالغه آمیز استفاده کرده و احساسات خود را غلیظ جلوه دهند، مثلاً می گویند: «تو هیچ وقت به فکر من نبودی.» «تو همیشه در می آیی.» «باز به شما گفتیم» زن محدودیتی در استفاده از لغات نمی بیند در صورتی که مردان این کلمات را واقعی پنداشته و واکنش نامتناسب نشان می دهند؛ مثلاً می گویند: «در یک ماه گذشته فقط یک شب دیر آدمم»

**فرق میان گوش دادن زن و مرد :**

تحقیقات نشان می دهند زن ها و مردها از روش های متفاوتی برای نشان دادن گوش کردن خود به حرف های دیگران استفاده می کنند. زن ها حین گوش دادن بیشتر سر تکان می دهند و از کلماتی مانند آهان، بله و... استفاده می کنند و مقصودشان نیز از استفاده این کلمات این است که «خارم به حرف های شما گوش می کنم.» ولی مردها کمتر این حرکات انجام می دهند و بیشتر زمانی از این اصوات و کلمات استفاده می کنند که بخواهند توافق خودرا اعلام کنند بنابراین بیشتر اوقات زن ها شکایت می کنند که همسرشان به حرف های شان گوش نمی دهد؛ او حوصله شنیدن حرف های آن ها را ندارد در صورتی که نحوه گوش دادن در زن و مرد متفاوت است.

## معرفی کتاب

ناه کتاب: جامعه شناسی صنعتی با تکیه بر تئوریهات ایران نویسنده: دکتر ابراهیم فیوضات با همکاری محمد مبارکی ناشر: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه شهید بهشتی قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

**این کتاب با یک پیشگفتار و یک مقدمه و در یازده فصل تدوین شده است. نویسنده محترم در پیشگفتار کتاب به ذکر نکات مفیدی همت گمارده است که ذیلا با هم می خوانیم:**
«جامعه شناسی صنعتی به صنعت ماشینی می پردازد، که جامعه جهانی را در بر گرفته و به عصر فرا صنعتی توجه دارد. اهمیت این موضوع از آنجا ناشی می شود که در جهان معاصر نمی توان تصور یافت که به«صنعتی شدن»بی توجه باشد. کتاب جامعه شناسی

صنعتی با عکس برداری از جوامع صنعتی به تحلیل آن ها دست زده و سپس آن جوامع و به ویژه انگلستان را، به منزله ازمایشگاه صنعت و کنشوری پیشاز، از نظر تاریخی بررسی کرده و ویژگی های چنین جوامعی را مشخص نموده است: برای مثال در انگلستان در اواسط قرن هیجدهم میلادی باصند پتک ساز در شهری همچون منچستر کار می کردند و پیرامون آن سایر صنایع نیز به همین فعالیت مشغول بودند. این موضوع از به وجود آمدن ابزارهای ساخته شده به وسیله ماشین حکایت می کند. بنابراین، از یک سو، سرمایه گذاری به این زندگی پیچیده به دقت، نظم، حساسگری و عقلانیت بیشتری نیاز داشت. این ساختار باعث شد نظام صنعتی نخست بر منطقه اروپا و سپس بر جهان چیره شود. این نظام صنعتی دامنه علم و تکنولوژی را گسترش داد و تقسیم کار جهانی را ریزکترین بخش هستی کنشاند. پیشروی تکنولوژی سبب شد که احتراع ها و اشیاء نسومی به خود گیرد و فیزک و شیمی از سایر علوم جلو بپفتند و دانش تغییرات انجمن نیز باعث گردید که وریر نظام سرمایه داری حاکم را به فقس آهنبین برای انسان ها تعبیر کند. این کتاب بازده فصل دارد: در فصل اول تا چهارم نخست مقدمه ای درباره صنعت آورده شده و تعریفی از جامعه شناسی صنعتی بیان گردیده است. سپس درباره تاریخچه صنعت و چگونگی پیدایش جامعه شناسی صنعتی بحث شده و در ادامه مفاهیم اصلی جامعه شناسی صنعتی بررسی گردیده است. در فصل پنجم دگرگونی های علوم انسانی و زایش جامعه شناسی صنعتی و همچنین دیدگاه های بعضی از نظریه پردازان مشهور در این عرصه آورده شده است. به دنبال آن در فصل ششم تا نهمت تأثیرات متقابل صنعت و فرهنگ و همچنین ارزش ها و نیازها بررسی گردیده و در آخر مباحتی درباره مدیریت صنعتی آورده شده است. در فصل نهم کتاب نخست تحولات جهانی دو دهه اخیر در حوزه صنعت بیان شده و به دنبال آن تحولات ایران همراه تحولات نظام صنعتی بررسی گردیده است. در فصل دهم نگاهی گذرا به آینده جامعه صنعتی انداخته شده و سپس در فصل یازدهم تأثیرات صنایع ماشینی بر محیط زیست بررسی گردیده است. در ادامه نیز نتیجه های لازم گرفته شده و پیشنهادهایی داده شده است.»

**نویسنده محترم در پایان از همه کسانی که در تولید و چاپ این کتاب با یی به هر نحوی همکاری کرده اند، تشکر نموده است.**

### دوستی یا عشق، کدامیک در رابطه زناشویی شمر ثمر تر است؟

**عشق و دوستی در روابط همسرها ممکن است؟**

**آیا اگر کسی همسرش را دوست داشته باشد می تواند روابط دوستانه ای نیز با او داشته باشد؟**

**چه مرزی بین روابط دوستانه و همسرداری وجود دارد؟**

روان شناس فرانسوی به نام کارترین جاردجی به تمام این سوالات پاسخ می دهد: عشق و دوستی در تمام روابط وجود دارد، حتی روابط دو دوست چه برسد به روابط همسرها. همه زوج ها در ابتدای زندگی عاشق یکدیگر هستند حتی اگر با عشق ازدواج نکرده باشند، زیرا بسیاری از دختر و پسر ها قبل از ازدواج تنها احساس مثبتی به طرف مقابل دارند، روابطشان در حدی نبوده که رابطه دوستانه و نزدیک تری با یکدیگر داشته باشند. در تمام این موارد عشق در چند سال اول زندگی دارای حضوری درازگ است اما بعد از چند سال با به وجود آمدن مشکلات و دعواهای لفظی و گاه جسمی، عشق کم کم از زندگی رخت می بنددو جای خودرا به نفرت، بی حوصلگی و دلسردهمی دهد. برای این که روابط شما به این سمت و سو نرود توصیه می کنیم که همیشه سعی کنید گرمای وجودعشق در تان نهان خود و همسرتان حفظ کنید.

**چرا بعد از چند سال از زندگی مشترک مشکلات شروع می شوند؟**

اشتباه نکنید از همان ابتدا این مشکلات وجود داشته اند شاید با شدت کمتری اما از همان ابتدا حضور داشته اند ولی شما آنها را نمی دیدید و لمس نمی کردید تنها به دلیل این که همسر خودرا دوست داشتید و بخاطر او حاضر به انجام هر کاری بودید اما با گذشت چند سال فاصله ها بین شما زیاد می شود و کم کم از همسر تان فاصله می گیرید.

**آیا اگر کسی همسرش را دوست داشت روابط دوستانه صحیح نیست؟**

**کدامیک بهتر است : روابط دوستانه یا عشق؟**

شما می توانید با روابط دوستانه ای که با همسر تان برقرار می کنید بسادگی با او صحبت کنید در عین این که عاشق او هستید و احساسات خودرا انتقال می دهید.

**روابط دوستانه در روابط زناشویی به چه مناسبات؟**

مانند یک دوست به همسر تان نزدیک هستید؛ با او رابطه فکری و عاطفی دارید. دوستان صمیمی هیچ موضوعی را از هم مخفی نمی کنند البته باید بدانید دوستان در همه لحظه ها کنار هم هستند. تعریف بدی که از رابطه بین زن و شوهر وجود دارد به این ترتیب است که معمولاً گفته می شود بهتر است با همسر تان دوست باشید ولی حد و مرزی مشخص نمی شود. شما باید بدانید که با همسر تان رابطه دوستانه با رابطه همسری داشته باشید، این دو هیچ تفاوتی با هم ندارند تنها تعاریف تجملاتی آنها را از هم دور کرده است.

شما می توانید با همسر تان دوست باشید ولی او فرستگ ها از شما فاصله داشته باشد یا می توانید با همسر تان روابط معمولی بین زن و شوهر ها را داشته باشید ولی طاقف تانیه ای دوری از دیگری را نداشته باشید، این روابط، بستگی به دید شما و همسر تان دارد. بسیاری از همسران برداشت غلطی از این روابط دارند و اگر شما از آنها بخواهید که مثل دو دوست با هم باشیم، اگر همسر شما برداشت غلطی داشته باشد می تواند به جای شما دوست دیگری اختیار کند و مدعی شود من دوستان زیادی دارم و تو تنها دوست من نیستی. مگر نه این که من و تو فقط دوست هستیم؟

**در آن هنگام شما چه پاسخی خواهید داد؟**

توصیه مفیدی که به زوج ها می کنم بدین شرح است: در لحظات سختی و مشکلاتی که بین شما و همسر تان رخ می دهد، لحظه های خوبی را که عاشق یکدیگر بودید و ساعت های فراموش نشدنی را داشتید یاد آور شوید تا بخاطر بیابورید که همسر تان حققدر برایتان عزیز است.