

# حل مشکلات زنا شوئی



نویسنده: فاطمه شعیپی

# حل مشکلات زنا شوئی

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

انتشار برای وب: فاطمه شعبی

تعداد صفحات همراه جلد: ۳۳ صفحه

انتشار: رایگان

سال انتشار: ۱۳۹۲

نشر الکترونیکی: کتاب سبز

فهرست

مقدمه

مظاهر عشق و محبت

با همسر مان باید چه رفتاری داشته باشیم؟

جملاتی که خانم ها دوست دارند آنها را بشنوند

جملاتی که آقایان دوست دارند آنها را بشنوند

راه های دلجوئی از همسر

مقیاس اشترنبرگ

نظریه اشترنبرگ

پرسشنامه اشترنبرگ

نامه زیبای یک نویسنده به همسرش

منابع

## مقدمه

بعضی‌ها معتقدند انسان بدون عشق نمی‌تواند به زندگی ادامه دهد و دائماً احساس می‌کند چیزی کم دارد. نقطه عطف عشق در جامعه ما ازدواج است. روز به روز از تعداد ازدواج‌های اجباری کاسته شده و دختر و پسر، خودشان تصمیم به ازدواج با هم می‌گیرند. در چنین شرایطی وجود عشق و محبت بین طرفین، یکی از عوامل مهم و تعیین‌کننده در این تصمیم است. پس می‌توان به این نتیجه رسید که تقریباً تمام ازدواج‌های امروزی با عشق آغاز می‌شود. اما مهم، سرنوشت این عشق است که به کجا کشیده خواهد شد و چه بلایی سر آن می‌آید و در زندگی زناشویی بعد از ازدواج چه نشانه‌هایی از آن باقی می‌ماند.

وجود عشق و تبادل محبت در افراد می‌تواند باعث خوشایندی و رضایت گردد. چنین افرادی احساس موفقیت در خویش می‌نمایند، در غیر این صورت فرد به انزوا کشانده می‌شود و احساس تنهایی را در شخص تقویت نموده و لذا فرد احساس ارزشمند بودن نخواهد کرد و رفته رفته از واقعیت دور و نا آشنا می‌گردد. ولی شناخت واقعیت باعث می‌گردد که فرد



به آسانی بتواند شکست‌ها و موفقیت‌هایش را به نحوی مسولانه توجیه نماید و توجیه منطقی نتایج و اعمال باعث آرامش فرد می‌گردد، در اینصورت فرد آمادگی بهتری برای ایجاد ارتباط و تبادل محبت با دیگران را پیدا می‌نماید.

### مظاهر عشق و محبت

افرادی که از سلامت روانی برخوردارند همیشه در وضعیت "من خوب هستم، دیگران خوب هستند" قرار دارند. فردی که به دلیل شکست، احساس ارزشمندی را در خود از دست می‌دهد در رنج است. این رنج فرد را به عدم سازش با جهان پیرامونش وامی‌دارد و فرد مجبور است که طریق غیر واقعی را برای ارضای نیازهای اساسی‌اش برگزیند. همچنین ویژگی مسولیت‌پذیری را از فرد سلب می‌نماید.

برای آن که بتوانیم به کسی محبت کنیم ابتدا باید دیدگاه طرف مقابل را درباره محبت کردن بدانیم. اگر تصمیم ازدواج داریم این کار را باید قبل از ازدواج انجام دهیم تا ببینیم آیا کسی را که می‌خواهیم به عنوان همسر انتخاب کنیم با روحیات ما همخوانی دارد یا خیر؟

برای یافتن این دیدگاه باید این سوال را از خود و طرف مقابلتان پرسید که به نظر شما اگر کسی شما را دوست داشته باشد چگونه باید آن را ابراز کند و به تعبیری دیگر مظاهر محبت و عشق چیست؟

در جواب این سوال، دیدگاه همه راجع به محبت معلوم می‌شود. بعضی‌ها محبت را بیشتر در مادیات می‌بینند مثلاً از گرفتن یک کادوی گران قیمت می‌فهمند که کسی دوستشان دارد. بعضی‌ها گفتار عاشقانه را دوست دارند و می‌خواهند کسی که دوستشان دارد دائماً به آنها ابراز علاقه کلامی کند و بسیاری از نمودهای دیگر محبت و عشق ورزیدن که بر اساس سلیقه و شخصیت‌های متفاوت، متغیرند.

پیدا کردن این ترجیحات در خود و طرف مقابل، به ما این امکان را می‌دهد که محبت خود را آن‌طور که می‌خواهیم به همسرمان ابراز کنیم و نتیجه مطلوبی بگیریم. وقتی کسی را دوست داریم، تنها با گفتن "دوستت دارم" نمی‌توانیم به او ثابت کنیم که حقیقتاً دوستش داریم. عشق و محبت، احساسی است که در ما نسبت به کسی به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود.

با همسرمان باید چه رفتاری داشته باشیم؟

وقتی کسی را دوست داریم به خاطر این دوست داشتن خیلی رفتارها را انجام می‌دهیم و خیلی از رفتارها را انجام نمی‌دهیم:

### ۱- به او دروغ نمی‌گوییم

دروغ گفتن و هر نوع پنهان کاری نسبت به شخصی که دوستش دارید نه تنها حس اعتماد طرفین را از بین خواهد برد بلکه تداومی را برای ابراز دوستی در پی نخواهد داشت. چرا که در یک ارتباط زناشویی توام با عشق و محبت تنها راستی و صداقت است که بنیان تمام رفتارهای منجر به پذیرش متقابل را بوجود می‌آورد.

### ۲- غرورش را نمی‌شکنیم

گاهی وقت‌ها شکستن غرور شاید برای رسیدن به خیلی چیزها خوب باشه ولی نه به این شکل که صراحتاً برای طرف مقابل بکار ببرید. چون این کار یکنوع خورد کردن شخصیت و ایجاد تنشی را در پی خواهد داشت که شاید در یک زمان کوتاه جبران اینکار چندان هم ساده نباشد.

۳- به خانواده‌اش و کسانی که دوست دارد احترام می‌گذاریم  
همسر شما از دل یک خانواده آمده است که اگر آن خانواده نبود، همسر  
شما نیز امروز در کنار شما نبود، پس به خاطر وجود همسرتان که دوستش  
دارید باید از خانواده‌اش سپاسگزار باشید و به خاطر وی به آنها احترام  
بگذارید و مطمئن باشید که همسر شما قدردان این احترام خواهد بود.

۴- او را به یاد تقدهای بیرحمانه نخواهیم گرفت  
این به معنی تایید همه جانبه همسرتان نیست چون هر کسی ایراداتی دارد،  
اما اگر کسی بخواهد همیشه تنها ایرادات شما را بگوید قطعاً خسته خواهید  
شد. همیشه نقاط مثبت را در کنار نقاط منفی ببینید تا به همسرتان احساس  
ارزشمند بودن بدهید و از بهانه‌گیری و ایرادهای بدون دلیل پرهیزید.

۵- با او لجبازی نمی‌کنیم  
وقتی همسرتان را دوست داشته باشید در برابر خواسته‌ها و رفتار او  
موضع‌گیری و لجبازی نمی‌کنید.

۶- وقتی اشتباهی در قبال همسر خود مرتکب می‌شویم براحتی و بدون قید و شرط از او عذرخواهی میکنیم

اشتباه کردن در زندگی، اجتناب ناپذیر است و یکی از راه‌های برطرف کردن اثرات این اشتباه در ذهن طرف مقابل، عذرخواهی است که این عمل در برابر کسی که دوستش دارید باید برایتان بسیار راحت باشد چرا که غرور در برابر معشوق جایی ندارد.

۷- او را در کارها و تصمیماتمان دخیل می‌کنیم

وقتی همسرتان را دوست داشته باشید همیشه می‌خواهید نظر او را راجع به همه چیز جویا شوید و کاری کنید که او را خوشحال می‌کند، پس همیشه با او مشورت می‌کنید و تصمیمات خود را به تنهایی نمی‌گیرید.

۸- اگر مخالفتی با او داریم با آرامش قانعش می‌کنیم

اختلاف نظر هم در زندگی زناشویی اجتناب ناپذیر است اما برخورد همسران در این اختلاف نظرها می‌تواند آن را مشکل ساز و یا سازنده کند. پس اگر همسرتان را دوست داشته باشید با آرامش با او سخن می‌گوئید و

دلیل مخالفتان را روشن و واضح برایش توضیح می‌دهید و آنگاه می‌توانید قانعش کنید.

#### ۹- به او در کارهایش کمک می‌کنیم

زن و مرد باید در همه چیز با هم همکاری داشته باشند. درست است که این دو، در زندگی وظایف مشخصی دارند اما امروزه این مرزها کمرنگ شده و زن و مرد در بیرون و داخل خانه در همه چیز همکاری می‌کنند. پس به راحتی می‌توان این کمک کردن را در زندگی امروزه معنی کرد.

#### ۱۰- اگر گاهی حوصله ندارد و غمگین است به او کمک می‌کنیم

اگر همسرتان غمگین یا عصبانی یا بی‌حوصله است اگر دوستش داشته باشید تمام تلاشتان را می‌کنید که این احساس منفی را از او دور کنید یا اگر لازم باشد به او فرصت دهید تا بتواند به حالت عادی برگردد نه این که به او خرده بگیرید و او را ناراحت‌تر کنید.

گاهی بی‌تفاوتی در برابر کسی که عصبانی است او را بیشتر عصبانی می‌کند. اگر همسرتان را عصبانی کرده‌اید با بی‌تفاوتی خود، او را

عصبانی تر نکنید چرا که او فکر می کند آنقدر برایش ارزش ندارید که وقتی ناراحت است بی تفاوت هستید.

۱۱- می توانیم به راحتی اشتباهات او را ببخشیم و فراموش کنیم درست است که بعضی اشتباهات بخشودنی نیست اما تعداد آنها بسیار کم است و معمولاً در زندگی اشتباهات کوچکی پیش می آید که می توان با محبت از آنها گذشت و با صحبت های منطقی، از بروز دوباره آن جلوگیری کرد.

۱۲- از اینکه در کنارش هستیم خوشحالییم و نمی خواهیم از کنارش فرار کنیم

بعضی از زن و شوهرها دائماً می خواهند از هم فرار کنند و تنها باشند و یا وقت خود را با دیگران بگذرانند. درست است که ممکن است گاهی انسان، به تنهایی و خلوت کردن نیاز پیدا کند اما طبیعتاً در اکثر اوقات از اینکه در کنار فردی که دوستش دارید هستید لذت می برید و می شود این خوشحالی و لذت را نشان دهید تا همسرتان بداند که در کنارش خوشحالید.



۱۳- با لذت، گذشت خواهیم کرد و تمام چیزهای خوب را برای همسرمان

می‌خواهیم

این گذشت به معنی نادیده گرفتن خودتان نیست و کوتاه آمدن به معنای شکست نیست، بلکه وقتی کسی را دوست دارید اول به او می‌اندیشید و بعد به خودتان.

۱۴- در جمله‌هایمان کمتر از "من" استفاده می‌کنیم و بیشتر از او و

خوبی‌هایش می‌گوییم

با کاربرد این روش در واقع کارهایی که خودمان از همسرمان انتظار داریم انجام می‌دهیم.

جملاتی که خانم‌ها دوست دارند آنها را بشنوند

۱. روز خوبی داشتی؟

هنگامیکه از همسر خود در مورد چگونگی گذراندن روزش پرسش می‌کنید، برداشت او این خواهد بود که شما انسان با فکری هستید و مشتاقید بدانید وی ساعات کاری خود را چگونه سپری کرده است.

نکته : زنها به آنچه که در فکر شما می گذرد، توجه زیادی دارند. پرسش در مورد چگونگی روز او نشان می دهد که شما پذیرا، مشتاق و علاقمند به گوش دادن حرفهای همسرتان هستید. با این عمل به او فرصتی می دهید تا خودش را تخلیه کرده و شما را به عنوان هم راز و محرم اسرار خود در نظر بگیرد. اگر چه ممکن است بیش از زمانی که انتظار دارید مجبور به شنیدن صحبتهایش شوید، اما وقتی تمام شد، او شروع به صحبت در مورد شما خواهد کرد.

## ۲. همیشه به او بگوئید زیبا هستی

همانطور که مشخص است، این به او می رساند که وی برای شما جذاب بوده و فرد دیگری به چشمتان نمی آید. از طرف دیگر باعث افزایش اعتماد بنفس در او خواهد شد. نکته : این جمله بخصوص در روابط زناشویی بلند مدت مؤثر واقع می شود چرا که شما به همسر خود اطمینان می دهید هنوز به او علاقه دارید. در عوض همسرتان نیز سعی خواهد کرد این زیبایی و دلربایی را با شما تقسیم نماید. خانم ها از طریق گوش عاشق می شوند پس هر روز به وی متذکر شوید که او را دوست دارید.

## ۳. در مورد هر موضوعی احساسش را پیرسید

پرسیدن این سؤال به همسر تان نشان می دهد که شما خالصانه برای احساسات او اهمیت قائل هستید. زنها عاشق بیان احساسات خود در مورد هر موضوع قابل تصویری می باشند. با این حال بدانید که خود را در دام گفتگویی طولانی و عمیق در مورد آن موضوع گرفتار خواهید کرد.

نکته: این سؤال بیانگر جنبه مهربانی و دلسوزی یک فرد است. وقتی همسر تان در می یابد که شما توجه تان را به وی مبذول داشته اید، او نیز متقابلاً تمام احساسات خود را با شدتی بسیار بیشتر، اهدا خواهد نمود. یعنی اگر قبلاً فقط فردی جذاب بشمار می آمدید، اکنون همانند جواهری در چشم او جلوه خواهید کرد.

#### ۴. تو زیباتر از دوستان دیگر هستی

قرار دادن او از بین همتهایش بر سکوی نخست زیبایی باعث بالا رفتن اعتماد بنفس وی شده و سبب می گردد تا همسر شما در تصوراتش بر دوستان هم جنس خود بتواند فرمانروایی کند. این تحسین و تعریف بسیار مهمی در دنیای زنانه محسوب شده و امتیاز شما را در نزد همسر تان ارتقای چشمگیری خواهد داد.

نکته : گذشته از اینکه باعث می گردد او از لحاظ زیبایی ظاهری خود را برتر از اطرافیانش تصور کند، این جمله کوتاه به همسران تفهیم می کند که شما تا چه حد برای وی ارزش قائل هستید. بعلاوه زمانی که دوستانش پیش شما هستند، کمتر احساس نگرانی خواهد کرد. او در مورد خودش احساس خوبی نموده و پاداش سلیقه بخرچ دادن شما را خواهد داد.

## ۵. تو واقعا زرنگ و باهوشی

با تصدیق نمودن هوش و ذکاوت وی، این معنی را می رسانید که علاوه بر محاسن ظاهری، متوجه ذهن و فکر توانمندش نیز شده اید. همسر شما با شنیدن این جمله در مورد همه جوانب زندگی خود احساس رضایت و خوشنودی خواهد نمود. این سخن نشانه احترام از طرف شما برای همسران محسوب میگردد.

نکته : همسران این مسئله را که شما فقط به فکر روابط جنسی نیستید و قادرید ماورای چنین موضوعات فکر کنید را تحسین خواهد کرد. زنها عاشق مردان صمیمی و خوش قلب می باشند و هیچ چیزی بهتر از بیان و تشخیص هوش و ذکاوت آنها نمی تواند صفات آقا منشانه شما را آشکار

نماید.

## ۶. در روابط زناشویی بسیار خوب هستی

بیان این جمله باعث می‌گردد همسرتان احساس کند که یک الهه است. شنیدن این عبارت به همسر شما تفهیم می‌کند که روابط جنسی و زناشویی او به چشم شما بی‌عیب و نقص بوده و باعث می‌گردد که احساس نماید واقعا می‌داند که چگونه باید مرد خود را راضی نگاه دارد.

نکته: تحسین و تمجید از عملکرد او نشانگر این است که شما به روابط جنسی فقط به عنوان ابزاری برای ارضا نمودن خود نگاه نکرده، بلکه همه جنبه‌های آنرا مورد ستایش قرار می‌دهید.

## ۷. می‌خواهم همه عمرم را با تو سپری کنم

هنگامیکه این جمله را بیان می‌دارید، او از لحاظ روانی بسیار سر حال می‌گردد. جملات دیگری که تقریباً همین نتیجه را داشته ولی تعهدآوری آنها کمتر می‌باشد، عبارتند از: "فقط تو میتونی تا این حد منو خوشحال کنی" و "من دوست ندارم با هیچ کس دیگری جز تو باشم." نکته: همه زنها عاشق شنیدن جملاتی حاکی بر سرسپردگی دیرپا و با دوام از

همسرشان هستند. مطمئن باشید که بعد از گفتن این جمله سلامی  
همیشگی را از او خواهید شنید.

۸. تو بهترین دوست منی

به او می گویند که چگونه ماورا و فراسوی مسائل جنسی می اندیشید و به  
این معنی است که برای رابطه اتان ارزش قائل هستید و مایلید کارهایی را  
بهمراه او انجام دهید که مردان دیگر ممکن است رغبتی به آن نداشته باشند.  
همسرتان بعد از شنیدن این جمله پیوستگی مقاومت ناپذیری با شما پیدا  
خواهد نمود.

نکته : این جملات شما را در نظر وی بجای یک فرد عادی که مجبور  
به گذراندن وقتش با او است، به انسانی معنی دار و جذاب تبدیل میکند.

۹. تو یک مادر ایده آل خواهی شد

اغلب زنها به دنبال این هستند که روزی بچه دار شوند. همچنین اکثرا  
با خود فکر می کنند که آیا در این راه موفق خواهد بود یا خیر. با گفتن  
این جمله به او اطمینان می دهید که حتما به هدفش خواهد رسید. به علاوه  
با ارضای نیازهای درونی او باعث آرامش و تسکین وی می شوید. بیان این  
کلمات از زبان شما به عنوان یک همسر، او را تبدیل به خوشحال ترین انسان

روی زمین خواهد نمود. نکته : اینگونه بطور غیر مستقیم به همسر خود می فهمانید که مایلید از او بچه دار شوید. واضح است که این نوایی بسیار خوشایند در گوش او می باشد. از این نقطه، همسرتان بیشتر پذیرای پیشرفت و ترقی شما خواهد شد.

#### ۱۰. تو زندگی منو کامل می کنی

این به او می گوید که تنها فرد مورد علاقه شما است. همه زنها دوست دارند این جمله را از شوهرشان بشنوند. بیان این عبارت به مفهوم آن است که شما همسر خود را بصورت کامل پذیرفته اید و اینکه او به صورت موجودی اجتناب ناپذیر و همیشگی برای شما در آمده است. در همسرتان احساس لذت بخش غیر قابل تصویری بوجود آمده و تا چندین روز لبخند از لبانش جدا نخواهد شد. نکته : این جمله اساسا می گوید که شما در زندگی به او نیاز داشته و نمیتوانید بدون او به زندگی ادامه دهید. زنها از شنیدن چنین جملاتی بسیار مشعوف می گردند.

#### ۱۱. به زبان راندن کلمه "دوستت دارم"

این جمله "دو کلمه ای" معروف و کوتاه که همگی ما برایش اهمیت بسیار زیادی قائل هستیم، می تواند تاثیر شگرفی به همراه داشته باشد. اگر



ازدواج کرده اید خوب است هر روزه چندین بار برای همسرتان تکرارش  
نمایید. نکته : گفتن این عبارت به همسرتان باعث روشن نگاه داشتن شعله  
های آتشی می گردد که همیشه نیاز به برافروزی دارند. اگر در بین شما  
کسانی تا حال این جمله را به همسرشان نگفته اند، هر گاه احساس آمادگی  
نمودید، تردید به خود راه نداده و آن را بیان کنید. هیچ گاه از گفته خود  
پشیمان نخواهید شد وقتی که عکس العمل او را می بینید (یا احساس می  
کنید).

جملاتی که آقایان دوست دارند آنها را بشنوند

اگر تازه نامزد کرده اید یا اگر مدتی است که ازدواج کرده اید، بدانید که  
مواردی وجود دارد که هیچگاه تغییر نمی کند مثل احساس نیاز به تقدیر و  
تشکر یا احساس نیاز به داشتن رابطه خصوصی؛ و این فقط مختص آقایان  
نیست بلکه شما خانم ها را نیز شامل می شود. در زیر ۶ مورد وجود دارد  
که با گفتن آنها به نامزد یا شوهرتان در هر مرحله از ازدواج که هستید، او  
را سرشار از عشق و علاقه می کنید.

۱. عالی به نظر می رسی

مردها احساس ناامنی می کنند درست مثل خانمها. اگر آقایان این ضعف شان را نشان دهند یا نه، اما گاهی اوقات تعجب می کنند اگر شکم شان بزرگ شده باشد و از کمربندشان جلوتر زده باشد یا موارد دیگر. پس گاهی اوقات باید از آنها تعریف و تمجید کرد.

## ۲. من عاشق هیگل تو هستم

ما با گفتن این جمله نمی خواهیم دروغ بگوییم. این جمله را بدون اینکه بخندید یا شرمنده شوید بگویید. مردها نسبت به بدنشان حساس هستند و همچنین آنها دوست دارند بدانند بدنشان شما را مجذوب می کند.

## ۳. خانمی در حال نگاه کردن شماست

بله، این جمله به اعتماد به نفس او کمک می کند. اما با گفتن این جمله به او نشان می دهید که شما فقط زن هایی که به او خیره شده اند را نگاه می کنید و از اینکه به او بگویید ابایی ندارید. با گفتن این جمله به او می فهمانید که به او مطمئن هستید و از این بابت که او توسط دختر دیگری گمراه نمی شود خیالتان راحت است.

## ۴. حق با شماست

ما همه دوست داریم که حق با ما باشد که مردها هم از این مقوله مستثنی نیستند. شما می دانید چه مواقعی؟ گاهی اوقات. وقتی که حق با اوست بهتر است به او بگویید مخصوصا اگر با هم بحث کرده اید. مطمئنا فکر می کنید که با گفتن این جمله همسرتان فکر می کند که شما ترسیده اید یا در بحث کم آورده اید اما این جمله باعث می شود که بحثتان تمام شود. با شنیدن این جمله، به همسرتان احساس خوبی دست می دهد و به او ثابت می شود که شما فردی منطقی هستید و اشتباهتان را پذیرفته اید و این به هموار کردن مخالفت های بعدی تان کمک می کند.

۵. این پیچ را باز می کنی؟

مردها دوست دارند احساس مردانگی کنند. این نکته ریشه در فرهنگ ما دارد. کمک کردن در کارهای ساده به آنها احساس خوبی می دهد. ما نمی گوییم که شما از آنها کارهایی را بخواهید انجام دهند که از دست خودتان برمی آید اما اگر به دستیار نیاز داشتید، همسرتان مورد خوبی هستند که آنها را هم شاد می کند.

۶. تو کم مو نیستی!

حدود یک چهارم مردها در سن ۲۵ سالگی ریزش مو پیدا می کنند و تا سن ۶۰ سالگی دو سوم موهایشان را از دست می دهند. از دست دادن موهایشان برای آنها ترسی را به دنبال می آورد. بنابراین حتی اگر همسرتان مقداری تاسی پیدا کرده است، به او بگویید که تاس نیستی.

### راه های دلجوئی از همسر

هرگاه همسرتان ناراحت است علت ناراحتی او را جویا شوید. شاید مشکل ریشه در کم توجهی شما دارد و به صورت دیگر یا با بهانه گیری خود را نشان می دهد، در این صورت شما با رشهای زیر می توانید از او دلجوئی کنید و مشکل به ظاهر بفرنج را به سادگی حل کنید:

- اگر ناراحت است به احساسش احترام بگذار.

- وقتی خسته است به او کمک کن.

- هر وقت به تنهایی احتیاج دارید و می خواهید با خودتان خلوت کنید، به

او بگو که می خواهی مدت کوتاهی تنها باشی و به زودی پیش او خواهی بود.

- وقتی که دیگر نیازی به تنهایی نبود و پیش او بودید، با بیانی صمیمانه به

او علت ناراحتی خود را بگو و او را مطمئن ساز که تقصیری متوجه ی او نبوده است.

- در حضور دیگران به او احترام بگذار از خوبی‌هایش تمجید کن.

- در جمع و میهمانی به او بیشتر از سایرین توجه کن.

- در مناسبت های خوب زندگی، مانند سالروز ازدواج یا تولد و غیره با

نوشتن مطلبی کوتاه ابراز عشق و علاقه کن.

- سعی کن حال و احساس او را درک کرده و بعد حرف بزنی. مثلاً در

صورتی که حالش خوب است، بگو امروز خوشحال به نظر می‌رسی و یا اگر

سرحال نبود بگو «فکر می‌کنم خسته هستی».

- سعی کنید، رفتارتان مثل روزهای اول آشنایی باشد. نخستین روزهای

آشنایی را همواره به یاد داشته باشید.

- به کارهای منزل رسیدگی کنید و اگر چیزی احتیاج به تعمیر دارد

انجام بده و از او پرس، کاری هست که بتوانید انجام دهید.

- صمیمیت را چاشنی زندگی کنید و به جای اینکه در مقابل یکدیگر بایستید

به موازات یکدیگر حرکت کنید و به «ما شدن» بیندیشید. با پرواز یکدیگر

باشید. زندگی زیبایی بسازید، زندگی خوب ساختنی است نه داشتنی.

- وقتی کاری برایتان انجام می‌دهد ، تشکر خود را بیان نمائید.
- با هم طوری صحبت کنید که از خواسته‌های یکدیگر به خوبی آگاه شوید.
- از همدیگر نظر خواهی کنید.
- به کارهای روزانه‌اش علاقه نشان بدهید، و از کارهایی که انجام می‌دهد سوال کن.
- سعی کنید در بیرون رفتن از منزل، لباس هر دوی شما مرتب و شیک باشد.
- سفرهای کوتاه در زندگی ترقیب دهید.
- برایش هدایای مناسبی تهیه کنید.
- از محل کار به او تلفن بزنید، حالتش را جویا شوید، به خصوص در شرایطی که بیمار است و یا اگر خبر جالب و خوشایندی دارید.

### مقیاس عشق مثلثی اشترنبرگ

به نظر اشترنبرگ عشق مثل یک مثلث است و بهترین عشق به مثلث متساوی الاضلاع شباهت دارد. عشق سه عنصر دارد : صمیمیت هوس و

تعهد . عشق زمانی بهترین حالت را خواهد داشت که هر یک از سه عنصر را تقریباً به طور یکسان شامل شود.

### نظریه مثلثی عشق (نظریه اشترنبرگ)

رابرت اشترنبرگ، روان شناس، نظریه مثلثی عشق را ارائه کرده است. او سه مؤلفه را برای عشق در نظر گرفته است: صمیمیت (رابطه نزدیک)، میل جنسی و تعهد. ترکیبات مختلف از این سه مؤلفه به انواع مختلفی از عشق می انجامد. برای مثال، ترکیب صمیمیت (رابطه نزدیک) و تعهد به عشق دلسوزانه و ترکیب میل جنسی و رابطه نزدیک به عشق شهوانی می انجامد.

به گفته اشترنبرگ، رابطه ای که بر مبنای دو یا بیشتر از این عناصر بنا شده باشد، بادوام تر از عشقی است که تنها بر اساس یکی از این مؤلفه ها باشد. اشترنبرگ از واژه «عشق کامل» برای توصیف عشقی که از ترکیب هر سه مؤلفه، یعنی رابطه نزدیک، میل جنسی و تعهد به وجود آمده باشد، استفاده کرده است. به عقیده اشترنبرگ، هر چند این نوع عشق، قویترین و بادوام ترین نوع عشق است ولی بسیار نادر می باشد.



## پرسشنامه اشترنبرگ

در جای خالی هر یک از جملات مقیاس زیر ابتدا اسم کسی را که دوست دارید یا شیفته او هستید بنویسید . بعد مشخص کنید که تا چه اندازه با هر یک از جملات موافق هستید . برای این کار از مقیاس ۹ درجه ای که در آن عدد ۱ به معنای اصلا . عدد ۵ به معنای به طور متوسط . ۹ به معنای به طور کامل استفاده کنید . از بقیه اعداد بین ۱ و ۹ بر اساس سطح موافقت خود با جملات کمک بگیرید.

۱. به شدت در فکر راحتی ..... هستم.
۲. با ..... روابط بسیار گرمی دارم.
۳. در مواقع دشوار میتوانم روی ..... حساب کنم.
۴. .... می تواند در مواقع دشوار روی من حساب کند.
۵. آماده ام هر چه دارم با ..... قسمت کنم.
۶. .... خیلی مرا از نظر عاطفی حمایت میکند.
۷. .... را از نظر عاطفی خیلی حمایت می کنم.
۸. با ..... خیلی خوب ارتباط برقرار می کنم.

۹. در زندگی خود خیلی به ..... بدهکار هستم.
۱۰. خیلی خودم را به ..... نزدیک احساس می‌کنم.
۱۱. با ..... روابط بسیار خوشایندی دارم.
۱۲. به نظر خودم ..... را خیلی خوب درک می‌کنم.
۱۳. ..... مرا خیلی خوب درک می‌کند.
۱۴. فکر می‌کنم که می‌توانم به ..... افتخار کنم.
۱۵. برخی اسرار خودم را در اختیار ..... می‌گذارم.
۱۶. هیچ چیزی مرا به اندازه دیدن ..... بر نمی‌انگیزد.
۱۷. تعجب می‌کنم که در طول روز نیز خواب ..... را می‌بینم.
۱۸. رابطه من با ..... خیلی رمانتیک است.
۱۹. شخصا ..... را خیلی جذاب می‌دانم.
۲۰. به نظر من ..... یک فرد ایده‌آل است.
۲۱. اصلا نمی‌توانم فکر کنم که فرد دیگری مثل ..... بتواند مرا  
اینقدر خوشحال کند.
۲۲. ترجیح می‌دهم با ..... باشم نه با هر کس دیگری.
۲۳. هیچ چیزی مهم‌تر از رابطه من با ..... نیست.

۲۴. مخصوصا دوست دارم با ..... رابطه فیزیکی داشته باشم.
۲۵. در رابطه من با ..... تقریبا سحر و جادو وجود دارد.
۲۶. واقعا ..... را می پرستم.
۲۷. نمی توانم بدون ..... زندگی کنم.
۲۸. رابطه من با ..... خیلی هوس انگیز است.
۲۹. وقتی فیلمهای عاشقانه نگاه می کنم و وقتی رمانهای عشقی می خوانم به یاد ..... می افتم.
۳۰. در مورد ..... همیشه خیال پردازی می کنم.
۳۱. متقاعد شده ام که ..... را دوست دارم.
۳۲. تلاش من این است که رابطه ام را با ..... حفظ کنم.
۳۳. به علت تعهدی که نسبت به ..... دارم اجازه نمی دهم کسی بین ما دخالت کند.
۳۴. معتقدم که رابطه من با ..... همیشه ثابت خواهد ماند.
۳۵. هیچ چیزی نمی تواند در تعهد من نسبت به ..... خلل وارد کند.
۳۶. عشق من نسبت به ..... تا آخر عمرم باقی خواهد ماند.

۳۷. همیشه نسبت به ..... احساس مسئولیت خواهم کرد.
۳۸. تعهد من نسبت به ..... بسیار سفت و سخت است.
۳۹. نمی توانم تصور کنم که بین من و ..... فاصله بیفتد.
۴۰. در مورد عشق خود نسبت به ..... تردید ندارم.
۴۱. رابطه خودم را با ..... دائمی می دانم.
۴۲. رابطه خودم را با ..... یک تصمیم گیری عاقلانه می دانم.
۴۳. خودم را نسبت به ..... مسئول می دانم.
۴۴. تصمیم دارم به رابطه خود با ..... ادامه دهم.
۴۵. حتی زمانی که ..... رفتار نا مناسب دارد سعی می کنم رابطه خود را با او حفظ کنم.

نمره گذاری:

۱۵ جمله اول صمیمیت. ۱۵ جمله بعدی هوس. و ۱۵ جمله آخری تعهد را منعکس می کنند.

اعدادی را که در جلوه هر گروه ۱۵ جمله ای گذاشتید جمع کنید تا سطح شما در سه عنصر عشق معلوم شود.

با ارزیابی شدت نسبی سه عنصر عشق می توانید از تفسیر های زیر کمک بگیرید تا بدانید که همسر خود را چقدر دوست دارید.

نامه بسیار زیبایی یک نویسنده به همسرش

(۱۴ فروردین ۱۳۱۵ در تهران - ۱۶ خرداد ۱۳۸۷، تهران )

نادر ابراهیمی داستان نویس معاصر ایرانی است. او علاوه بر نوشتن رمان و داستان کوتاه، در زمینه های فیلم سازی، ترانه سرایی، ترجمه، و روزنامه نگاری نیز فعالیت کرده است.

**همسفر!**

در این راه طولانی که ما بی خبریم و چون باد می گذرد بگذار خرده اختلاف هایمان با هم باقی بماند خواهش می کنم! خواه که یکی شویم، مطلقا. خواه که هر چه تو دوست داری، من همان را، به همان شدت دوست داشته باشم و هر چه من دوست دارم، به همان گونه مورد دوست داشتن تو نیز باشد

مخواه که هر دو یک آواز را بپسندیم یک ساز را، یک کتاب را، یک طعم  
را، یک رنگ را و یک شیوه نگاه کردن را خواه که انتخابمان یکی باشد،  
سلیقه‌مان یکی و رویاهامان یکی.

هم سفر بودن و هم هدف بودن، ادا به معنی شبیه بودن و شبیه شدن نیست.  
و شبیه شدن دال بر کمال نیست، بلکه دلیل توقف است.

عزیز من!

دو نفر که عاشق‌اند و عشق آنها را به وحدتی عاطفی رسانده است، واجب  
نیست که هر دو صدای کبک، درخت نارون، حجاب برفی قله علم کوه، رنگ  
سرخ و بشقاب سفالی را دوست داشته باشند. اگر چنین حالتی پیش بیاید، باید  
گفت که یا عاشق زائد است یا معشوق و یکی کافی است. عشق، از  
خودخواهی‌ها و خودپرستی‌ها گذشتن است اما، این سخن به معنای تبدیل شدن  
به دیگری نیست. من از عشق زمینی حرف می‌زنم که ارزش آن در  
«حضور» است نه در محو و نابود شدن یکی در دیگری.

عزیز من!

اگر زاویه دیدمان نسبت به چیزی یکی نیست، بگذار یکی نباشد. بگذار در  
عین وحدت مستقل باشیم. بخواه که در عین یکی بودن، یکی نباشیم. بخواه

که همدیگر را کامل کنیم نه ناپدید . بگذار صبورانه و مهرمندانه درباب هر چیز که مورد اختلاف ماست، بحث کنیم، اما نخواهیم که بحث، ما را به نقطه مطلقا واحدی برساند. بحث، باید ما را به ادراک متقابل برساند نه فنای متقابل . اینجا سخن از رابطه عارف با خدای عارف در میان نیست . سخن از ذره ذره واقعیتها و حقیقتهای عینی و جاری زندگی است.

بیا بحث کنیم.

بیا معلوماتمان را تاخت بزنیم. بیا کلنجر برویم . اما سرانجام نخواهیم که غلبه کنیم. بیا حتی اختلافهای اساسی و اصولی زندگی مان را، در بسیاری زمینهها، تا آنجا که حس می کنیم دوگانگی، شور و حال و زندگی می بخشد نه پشیمردگی و افسردگی و مرگ، حفظ کنیم. من و تو حق داریم در برابر هم قد علم کنیم و حق داریم بسیاری از نظرات و عقاید هم را نپذیریم. بی آن که قصد تحقیر هم را داشته باشیم.

عزیز من! بیا متفاوت باشیم.



## منابع

- عشق، داستان است، رابرت اشتربنبرگ/ترجمه فرهاد شاملو/میر محمود میرزاده، سال نشر ۱۳۸۱، ناشر گلشهر

<http://psychology.about.com/od/loveandattraction/a/theoriesoflove.htm>