

## با شکاکی شریک زندگی‌مان چه کنیم؟



علی باجلان مشاور خانواده گفت: ما زمانی که شک را بررسی می کنیم به دو نوع شک اولیه و ثانویه می رسمیم. در شک‌های اولیه فرد قیل از اینکه ازدواج کند با خود همراه داشته است و معمولاً ساداران این قبیل افسرد در مورد آنها

می‌گویند: خیلی غیرتیه، خیلی متعصبه. شک‌های اولیه، خود به دو دسته تقسیم می‌شود. دسته اول افرادی هستند که دچار اختلالات شخصیتی به نام سبک پارانویذ هستند. شخصیت پارانویذ کسی است که دائماً به تمامی رفتار، کار، احساسات و اعمال دیگران مشکوک است و احساس می کند که تمامی اطرافیان به او دروغ می گویند. دسته دوم افرادی هستند که

به دلیل شرایط محیطی و یادگیری که از اطرافیان داشتند به این شک دچار شدند و در همان اوایل از دوران ازدواج حتی در جلسه‌ی خواستگاری نیز از نوع صحبت این قبیل افراد می توان به وجود آن پی برد. وی در ادامه گفت: شک اولیه به راحتی قابل شناسایی است، اگر زوجین زمان کافی را

برای شناخت یکدیگر صرف کنند به شرطی که وارد فاز عاطفی دوران نامزدی نشوند این نوع شک به راحتی قابل شناسایی است.

باجلان تصریح کرد: نوع دوم شک های ثانویه است، بدین معنی که فرد قبلاً چنین رفتاری نداشته اما پس از گذشت مدتی از زندگی، این شک‌ها آغاز می شوند.

این قبیل از شک ها دلایلی دارند که عبارتند از: افرادی که اعتماد به نفس بسیار پائینی دارند، بدین معنی که فرد شکاک در مقابل همسر خود احساس حقارت و ضعف می کند و خود را لایق همسرش نمی داند در نتیجه به هر یک از رفتارهای وی مشکوک می‌شود زیرا طرز تفکر فرد شکاک این است که همسرش او را دوست ندارد و از او بالاتر است و دیگران نیز به راحتی می‌توانند با او ارتباط برقرار کنند. همین امر سبب روشن شدن شعله‌های شک در وجود او می شود.

وی بیان کرد: در جامعه‌ی ما باورهای غلطی مبنی بر اینکه با افزایش ثروت و ارتقاء و جایگاه و مقام شریک زندگی او تمایل به تجدید فراش پیدا می کند. این باورهای غلط سبب ایجاد شک در ذهن طرف مقابل می شود. سومین عاملی که در ایجاد شک های ثانویه دخیل است عری و طلاق عاطفی است بدین معنی که زن و شوهر بایکدیگر کاری ندارند و همین امر سبب ایجاد سردی و شک می شود.

وی در خصوص رفع شک‌های اولیه گفت:

بهترین روش برای برطرف کردن شک اولیه مراجعه به خدمات روانپزشکی است زیرا اختلال شخصیت و سبک شخصیتی به راحتی قابل درمان نیستند.

باجلان در خصوص پیشگیری از شک‌های اولیه گفت: در جلسه ی خواستگاری باید در مواردی که طرف مقابل تأکید می کند دقت کرد، همچنین نحوه ی رفتار او هنگامی که به خارج از منزل و رستوران می رویم را نیز باید بررسی کرد.

با بررسی این عوامل از ورود به زندگی زناشویی و بروز مشکلات جلوگیری می‌شود. اما اگر فردی

در پیچه

۱۰ مرداد ۱۳۹۴

وارد زندگی مشترک شد و متوجه شد که فرد قبیل و بعد از ازدواج نیز به همان طریق شکاک است تنها راه حل آن ارجاع به روان شناس است. باجلان در خصوص شک‌های ثانویه و یا شک‌هایی که محصول یادگیری هستند، گفت: از طریق انجام اقداماتی این شک را می توان برطرف کرد.

راه اول این است که صادق باشیم البته منظور صداقت محض نیست اما در مسائلی که مربوط به زندگی مشترک زوجین است و منافع را به خطر می اندازد حتما باید صداقت وجود داشته باشد.

راه دوم بالاترفتن اعتماد به نفس فرد شکاک است . هنگامی که اعتماد به نفس فرد شکاک رود ذهن او از حساسیت و پیشگویی خارج می‌شود و به راحتی می‌تواند واقعیت را ها نظاره گر باشد و پیشرفت کند.

وی در خصوص راه سوم بیان کرد: نباید در مقابل فرارها و روابط اجتماعی همسرمان حساسیت زیادی داشته باشیم زیرا در غیر این صورت یکسری مشکلات بروز خواهد کرد.

باجلان گفت: من به تمامی افراد توصیه می کنم زمانی که وارد زندگی مشترک می شوید باید چشم‌پهاتان را ببندید. اصلی در روانشناسی وجود دارد مبنی بر اینکه هنگامی که فرد وارد زندگی مشترک می شود نباید برخی مسائل را ببیند، نباید برخی را بشنود، برخی را نفهمد، برخی را نیز نگوید. وی در خصوص روابط با دیگران گفت: برای روابط با دیگران باید حد و مرز تعیین کرد، این امر در خصوص افرادی که با جنس مخالف ارتباط دارند صدق می کند.

وی در ادامه بیان کرد: راه حل دیگر برای رفع شک، بررسی نقطه‌ی آغاز شک می باشد.

تشخیص نشانه‌های آغاز شک فرایند درمان را آسانتر می کند. راه حل دیگر برای درمان شک این است که زوجین با یکدیگر صحبت کنند و خواسته ها و دلایل شک را به یکدیگر بگویند، اما متأسفانه زوجین به دلیل عدم مهارت باطنی اگر صحبت نکنند نیز به دلیل عدم مهارت باطنی صحبت آنها بی نتیجه می ماند. وی در پایان گفت:

راه حل دیگر برای رفع شک شفاف‌سازی است برای مثال موبایل هریک از طرفین در دسترس هر ۲ باشد تا زمینه بروز شک برای هریک ایجاد نشود. رعایت برخی نکات و روش ها سبب جلوگیری از ایجاد شک و رفع آن می شود.

یکسری مشکلات بروز خواهد کرد.

راحت‌تر از شما جدا شوند، زیرا احساس امنیت را به دست آورده‌اند. قلقلک دادن کودکان را به منظور خندانن آنها توصیه نمی‌کنیم. زیرا این نوع خندیدن، هدفی را که می‌خواهیم (احساس امنیت و آرامش) تامین نمی‌کند.

**والدین نباید جنگ قدرت راه بیاندازند!**

به ما گفته شده که ما به عنوان والدین، همیشه

رئیس هستیم و کودکان همیشه باید هر چیزی را که ما می‌گوییم اطاعت و اجرا کنند. در حالیکه در جنگ برای اثبات رئیس و مرنوس بودن، هیچ‌کس برنده نیست و هر دو طرف بازنده‌اند، بنابراین تلاش نکنید که به فرزندان نشان دهید شما همیشه رئیس هستید؛ به طور مثال، اگر کودکان همیشه از خوردن شام امتناع می‌کنند، به این فکر کنید که نیاز واقعی او چیست و چرا او این کار را می‌کند. او اگر می‌گوید الان گرسنه نیستم اما کمی بعد او گرسنه است و غذایش را می‌خورد، شاید او از این کار منظوری دارد و برای جلب نظر شما، چنین رفتاری دارد.

**حرف‌های فرزندان را به دل نگیرید!**

اگر فرزندان ناراحت است و با خشم و عصبانیت انتقاد می‌کنند، معمولاً منظور وی شما نیستید، بنابراین شما نباید مقابله به مثل کرده و از او انتقاد کنید. اگر فرزندان بی‌ادبی و گستاخی

می‌کنند، سعی کنید این‌گونه پاسخ دهید: «ما نباید با همدیگه این‌جوری حرف بزنیم. تو باید از این طرز حرف‌زدنت با من متاسف باشی.»

**کمک کنید تا فرزندان خود مهارتی را بیاموزد**

به او یاد بدهید که برای به دست آوردن چیز با ارزش‌تر، باید چیز دیگری را از دست بدهد. یا به عبارتی باید از بعضی چیزها دست کشید تا چیز بیشتری به دست آورد. دانستن این نکته برای فرزندان ضروری است. کودکان باید بدانند اگر می‌خواهند امتیازی را به دست آورند باید یاد بگیرند چگونه برای عبور از مشکلات، خود را مدیریت کنند. اگر واگن‌های قطار اسباب‌بازی‌اش، به خوبی سرر جای خود قرار نگیرند و یا اگر پازل او سخت و دشوار است و نمی‌تواند آن را به خوبی مرتب کند، با ناگامی او همدردی کنید و کودکان را ترغیب و تشویق کنید تا برای حل مشکل تلاش کنند.

**هرگز مانع بازی کردن کودکان نشوید**
بازی کردن کار کودک است. اگر آنها عاشق بازی هستند و گاهی آن‌قدر سرگرم بازی می‌شوند که خود را در آن غرق می‌کنند و اصلاً متوجه اطراف خود نیستند، جای تعجب ندارد این عشق و هیجان زیاد نسبت به بازی، جزئی از روند رشد کودک می‌باشد و کودک به آن نیاز دارد تا بتواند به هنگام بزرگسالی با همین شور و عشق کار کند و موفق باشد.

علی باجلان مشاور خانواده گفت: ما زمانی که شک را بررسی می کنیم به دو نوع شک اولیه و ثانویه می رسمیم. در شک‌های اولیه فرد قبل از اینکه ازدواج کند با خود همراه داشته است و معمولاً ساداران این قبیل افسرد در مورد آنها می‌گویند: خیلی غیرتیه، خیلی متعصبه. شک‌های اولیه، خود به دو دسته تقسیم می‌شود. دسته اول افرادی هستند که دچار اختلالات شخصیتی به نام سبک پارانویذ هستند. شخصیت پارانویذ کسی است که دائماً به تمامی رفتار، کار، احساسات و اعمال دیگران مشکوک است و احساس می کند که تمامی اطرافیان به او دروغ می گویند. دسته دوم افرادی هستند که به دلیل شرایط محیطی و یادگیری که از اطرافیان داشتند به این شک دچار شدند و در همان اوایل از دوران ازدواج حتی در جلسه‌ی خواستگاری نیز از نوع صحبت این قبیل افراد می توان به وجود آن پی برد. وی در ادامه گفت: شک اولیه به راحتی قابل شناسایی است، اگر زوجین زمان کافی را

برای شناخت یکدیگر صرف کنند به شرطی که وارد فاز عاطفی دوران نامزدی نشوند این نوع شک به راحتی قابل شناسایی است. باجلان تصریح کرد: نوع دوم شک های ثانویه است، بدین معنی که فرد قبلاً چنین رفتاری نداشته اما پس از گذشت مدتی از زندگی، این شک‌ها آغاز می شوند.

این قبیل از شک ها دلایلی دارند که عبارتند از: افرادی که اعتماد به نفس بسیار پائینی دارند، بدین معنی که فرد شکاک در مقابل همسر خود احساس حقارت و ضعف می کند و خود را لایق همسرش نمی داند در نتیجه به هر یک از رفتارهای وی مشکوک می‌شود زیرا طرز تفکر فرد شکاک این است که همسرش او را دوست ندارد و از او بالاتر است و دیگران نیز به راحتی می‌توانند با او ارتباط برقرار کنند. همین امر سبب روشن شدن شعله‌های شک در وجود او می شود.

وی بیان کرد: در جامعه‌ی ما باورهای غلطی مبنی بر اینکه با افزایش ثروت و ارتقاء و جایگاه و مقام شریک زندگی او تمایل به تجدید فراش پیدا می کند. این باورهای غلط سبب ایجاد شک در ذهن طرف مقابل می شود. سومین عاملی که در ایجاد شک های ثانویه دخیل است عری و طلاق عاطفی است بدین معنی که زن و شوهر بایکدیگر کاری ندارند و همین امر سبب ایجاد سردی و شک می شود.

وی در خصوص رفع شک‌های اولیه گفت:

بهترین روش برای برطرف کردن شک اولیه مراجعه به خدمات روانپزشکی است زیرا اختلال شخصیت و سبک شخصیتی به راحتی قابل درمان نیستند.

باجلان در خصوص پیشگیری از شک‌های اولیه گفت: در جلسه ی خواستگاری باید در مواردی که طرف مقابل تأکید می کند دقت کرد، همچنین نحوه ی رفتار او هنگامی که به خارج از منزل و رستوران می رویم را نیز باید بررسی کرد.

با بررسی این عوامل از ورود به زندگی زناشویی و بروز مشکلات جلوگیری می‌شود. اما اگر فردی راحت‌تر از شما جدا شوند، زیرا احساس امنیت را به دست آورده‌اند. قلقلک دادن کودکان را به منظور خندانن آنها توصیه نمی‌کنیم. زیرا این نوع خندیدن، هدفی را که می‌خواهیم (احساس امنیت و آرامش) تامین نمی‌کند.

**والدین نباید جنگ قدرت راه بیاندازند!**

به ما گفته شده که ما به عنوان والدین، همیشه رئیس هستیم و کودکان همیشه باید هر چیزی را که ما می‌گوییم اطاعت و اجرا کنند. در حالیکه در جنگ برای اثبات رئیس و مرنوس بودن، هیچ‌کس برنده نیست و هر دو طرف بازنده‌اند، بنابراین تلاش نکنید که به فرزندان نشان دهید شما همیشه رئیس هستید؛ به طور مثال، اگر کودکان همیشه از خوردن شام امتناع می‌کنند، به این فکر کنید که نیاز واقعی او چیست و چرا او این کار را می‌کند. او اگر می‌گوید الان گرسنه نیستم اما کمی بعد او گرسنه است و غذایش را می‌خورد، شاید او از این کار منظوری دارد و برای جلب نظر شما، چنین رفتاری دارد.

**حرف‌های فرزندان را به دل نگیرید!**
اگر فرزندان ناراحت است و با خشم و عصبانیت انتقاد می‌کنند، معمولاً منظور وی شما نیستید، بنابراین شما نباید مقابله به مثل کرده و از او انتقاد کنید. اگر فرزندان بی‌ادبی و گستاخی می‌کنند، سعی کنید این‌گونه پاسخ دهید: «ما نباید با همدیگه این‌جوری حرف بزنیم. تو باید از این طرز حرف‌زدنت با من متاسف باشی.»

**کمک کنید تا فرزندان خود مهارتی را بیاموزد**

به او یاد بدهید که برای به دست آوردن چیز با ارزش‌تر، باید چیز دیگری را از دست بدهد. یا به عبارتی باید از بعضی چیزها دست کشید تا چیز بیشتری به دست آورد. دانستن این نکته برای فرزندان ضروری است. کودکان باید بدانند اگر می‌خواهند امتیازی را به دست آورند باید یاد بگیرند چگونه برای عبور از مشکلات، خود را مدیریت کنند. اگر واگن‌های قطار اسباب‌بازی‌اش، به خوبی سرر جای خود قرار نگیرند و یا اگر پازل او سخت و دشوار است و نمی‌تواند آن را به خوبی مرتب کند، با ناگامی او همدردی کنید و کودکان را ترغیب و تشویق کنید تا برای حل مشکل تلاش کنند.

**هرگز مانع بازی کردن کودکان نشوید**
بازی کردن کار کودک است. اگر آنها عاشق بازی هستند و گاهی آن‌قدر سرگرم بازی می‌شوند که خود را در آن غرق می‌کنند و اصلاً متوجه اطراف خود نیستند، جای تعجب ندارد این عشق و هیجان زیاد نسبت به بازی، جزئی از روند رشد کودک می‌باشد و کودک به آن نیاز دارد تا بتواند به هنگام بزرگسالی با همین شور و عشق کار کند و موفق باشد.

علی باجلان مشاور خانواده گفت: ما زمانی که شک را بررسی می کنیم به دو نوع شک اولیه و ثانویه می رسمیم. در شک‌های اولیه فرد قبل از اینکه ازدواج کند با خود همراه داشته است و معمولاً ساداران این قبیل افسرد در مورد آنها می‌گویند: خیلی غیرتیه، خیلی متعصبه. شک‌های اولیه، خود به دو دسته تقسیم می‌شود. دسته اول افرادی هستند که دچار اختلالات شخصیتی به نام سبک پارانویذ هستند. شخصیت پارانویذ کسی است که دائماً به تمامی رفتار، کار، احساسات و اعمال دیگران مشکوک است و احساس می کند که تمامی اطرافیان به او دروغ می گویند. دسته دوم افرادی هستند که به دلیل شرایط محیطی و یادگیری که از اطرافیان داشتند به این شک دچار شدند و در همان اوایل از دوران ازدواج حتی در جلسه‌ی خواستگاری نیز از نوع صحبت این قبیل افراد می توان به وجود آن پی برد. وی در ادامه گفت: شک اولیه به راحتی قابل شناسایی است، اگر زوجین زمان کافی را

برای شناخت یکدیگر صرف کنند به شرطی که وارد فاز عاطفی دوران نامزدی نشوند این نوع شک به راحتی قابل شناسایی است. باجلان تصریح کرد: نوع دوم شک های ثانویه است، بدین معنی که فرد قبلاً چنین رفتاری نداشته اما پس از گذشت مدتی از زندگی، این شک‌ها آغاز می شوند.

این قبیل از شک ها دلایلی دارند که عبارتند از: افرادی که اعتماد به نفس بسیار پائینی دارند، بدین معنی که فرد شکاک در مقابل همسر خود احساس حقارت و ضعف می کند و خود را لایق همسرش نمی داند در نتیجه به هر یک از رفتارهای وی مشکوک می‌شود زیرا طرز تفکر فرد شکاک این است که همسرش او را دوست ندارد و از او بالاتر است و دیگران نیز به راحتی می‌توانند با او ارتباط برقرار کنند. همین امر سبب روشن شدن شعله‌های شک در وجود او می شود.

وی بیان کرد: در جامعه‌ی ما باورهای غلطی مبنی بر اینکه با افزایش ثروت و ارتقاء و جایگاه و مقام شریک زندگی او تمایل به تجدید فراش پیدا می کند. این باورهای غلط سبب ایجاد شک در ذهن طرف مقابل می شود.

سومین عاملی که در ایجاد شک های ثانویه دخیل است عری و طلاق عاطفی است بدین معنی که زن و شوهر بایکدیگر کاری ندارند و همین امر سبب ایجاد سردی و شک می شود.

وی در خصوص رفع شک‌های اولیه گفت:

بهترین روش برای برطرف کردن شک اولیه مراجعه به خدمات روانپزشکی است زیرا اختلال شخصیت و سبک شخصیتی به راحتی قابل درمان نیستند.

باجلان در خصوص پیشگیری از شک‌های اولیه گفت:

در جلسه ی خواستگاری باید در مواردی که طرف مقابل تأکید می کند دقت کرد، همچنین نحوه ی رفتار او هنگامی که به خارج از منزل و رستوران می رویم را نیز باید بررسی کرد.

با بررسی این عوامل از ورود به زندگی زناشویی و بروز مشکلات جلوگیری می‌شود. اما اگر فردی

## مشکل خشکی پوست در فصل پاییز و رفع آن

با شروع فصل پاییز به دلیل آب و هوای خشک و شرایط جوی ایران، بسیاری از افراد از خشکی پوست شکایت می‌کنند. دکتر نیلفروش زاده به تمام افراد توصیه کرد در فصل پاییز با آب ولرم حمام کنند زیرا آب داغ می‌تواند چربی طبیعی روی پوست را بردارد و سبب خشکی بیشتر پوست شود.

دکتر نیلفروش زاده، متخصص پوست و مو ضمن اشاره به این موضوع که وقتی پوست نتواند به هر دلیل چه درونی و چه خارجی رطوبت خود را حفظ کند، خشک خواهد شد، ادامه داد: یکی از عوامل خارجی دخیل در خشکی پوست، خشکی هواست. بالا رفتن سن نیز از دیگر دلایل خشکی پوست است. در این افراد پوست مات و خشن است و گاه حتی شاهد پوسته ریزی خواهیم بود.

**توجه به این توصیه ها موجب لطافت و شادابی پوستان می شود:**

– بهترین راه پیشگیری یا درمان خشکی پوست مرطوب نگه داشتن مرتب پوست است.حتی افرادی که پوست‌های مختلط دارند نیز مصرف مرطوب کننده‌های فاقد چربی باید استفاده کنند و سالمندان و افرادی که پوست‌های بیش از حد حساس و خشکی دارند از انواع مرطوب کننده‌های پمادی که بدون عطر و رنگ هستند استفاده کنند.

– مواد دارای کافئین مثل قهوه و کولا را به میزان کم مصرف کنید، زیرا کافئین باعث کاهش آب

بدن و پوست و در نتیجه خشکی آن می‌شود.

– مواد غذایی حاوی چربی امگا۳ را بیشتر مصرف کنید. این چربی مفید در ماهی، انواع آجیل و تخم کتان وجود دارد.

– پوست خود را مرطوب نگه دارید. به مدت ۵ دقیقه دوش آب گرم (نه خیلی داغ) بگیرید. سپس چند قطره روغن زیتون به آب وان اضافه کنید و در آن بنشینید. روغن زیتون باعث می‌شود پوست مرطوب شود (اگر وان حمام ندارید، می‌توانید کمی روغن زیتون به پوست خود بمالید) .

– موقمی که در خارج از منزل هستید، حتماً از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، مخصوصا در ارتفاعات و کوه‌ها، زیرا در این اماکن، بیشتر در معرض اشعه ماورای بنفش نور خورشید خواهید بود.

– اگر آب بدن شما کاهش یابد، در تشدید خشکی پوست موثر است لذا به شما توصیه می‌کنیم تا آب بیشتری مصرف نمایید و حداقل روزانه ۲ لیتر مایعات مصرف نمایید. همچنین از خوردن مواد غذایی تند و قهوه و الکل خودداری نمایید.

– به خاطر داشته باشید که حمام طولانی با آب خیلی داغ سبب از بین رفتن چربی طبیعی پوست میگردد لذا به شما توصیه می‌کنیم تا باآب گرم، نه داغ در زمانی کمتر از ۱۵ دقیقه دوش بگیرید.از صابونهای خیلی قوی استفاده نکنید، از صابونهای ملایم یا روغنی و یا صابون بچه استفاده کنید. بعد از حمام یااملایمت خود را خشک کنید. نباید بعد از حمام احساس خشکی و کشیدگی پوست کنید.

– برای پیشگیری از خشکی شدید دستها در خانه، استفاده از دستکش ظرفشویی با لایه نخی داخلی و استفاده از دستکش نخی یا چرمی در خارج از خانه توصیه می‌شود.

– بعد از هر بار حمام و استفاده از شوینده مناسب و خشک کردن پوست تا هنوز مقداری رطوبت

روی پوست هست از مرطوب کننده‌ها استفاده کنید.

نکته: به افراد دارای پوست خشک توصیه می‌شود در فصل سرما، فواصل استحمام را بیشتر کنند، زیرا استحمام روزانه و استفاده بیش از حد از مواد شوینده مانند صابون موجب تشدید خشکی پوست می‌شود.

### راز دل ربودن از شوهر

دنیا ی مرد ها استدلالی و زنها احساسی است. راز صمیمیت میان این دو درک تفاوت هایشان است. تحقیقات نشان داده است که مردها اگر مجبور باشند بین عشق و احترام یکی را انتخاب کنند بیشترشان ترجیح می دهند تنها بمانند تا این که به آنها بی احترامی شود و از سوی دیگر اکثر خانم ها به عشق و محبت بیشتر علاقه نشان داده اند. در واقع همان قدر که بشر نیازمند هوست زن به عشق نیاز دارد و مرد به احترام. اگر مردها و زن ها بتوانند یکدیگر را به درستی درک کنند، می توانند کنار هم زندگی آرام و بی دغدغه و پر از شفق و احترامی داشته باشند. نگاه به یک زندگی عاشقانه از دید همسران کمک می کند تا فکر نکنید حال زندگی تان خوب نیست.

##### شنونده خوبی باشید

وقتی مردی به حرف های زن مورد علاقه اش با صبر و حوصله گوش می کند به او ثابت می کند که دوستش دارد. زن ها در خانه بسیار بیشتر از مردها حرف می زنند. در حقیقت با صحبت کردن قصد ایجاد روابطی محکم و صمیمی دارند و پیوندی عاطفی می خواهند و گاهی اوقات هم درخصوص موضوعی مضطرب و نگران هستند و با حرف زدن می خواهند از اضطرابشان بکاهند، اما متاسفانه مردها در این گونه مواقع فکر می کنند باید مشکلی را حل کنند و راه حل ارائه می دهند و بحث را به تصور خودشان تمام کرده و زن را با تمام نگرانی هایش به حال خود رها می کنند و این تصور را در زن به وجود می آورند که علاقه ای در میان نیست. وقتی مردی شنونده خوبی است می تواند حامی زن خود باشد و صلح و آرامش به وجود آورد.

##### مهربانی های کوچک

درک این موضوع که هدیه های کوچک مانند یک شاخه گل برای زن بسیار مهم است، برای مرد سخت است اما اگر بدانند این هدیه ها در کنار انجام دادن کارهای هرچند کوچک چه معجزه ای می کند، لحظه ای درنگ نکرده و به این وسیله عشق خود را به او ثابت می کند.

##### حمایت عاطفی

گاهی اوقات زن ها نسبت به موضوعی بسیار حساس شده و ناراحت یا حتی عصبانی می شوند و ممکن است رفتار پرخاشگرانه داشته باشند. در این گونه مواقع مردها باید صبور باشند و از نظر احساسی آنها را حمایت کنند. این کار تاثیر بسیار خوبی روی زن ها می گذارد زیرا آنها متوجه می شوند در هر حالتی مورد مهر و محبت همسرانشان قرار دارند.

##### محرم راز

گاهی اوقات پیش می آید که زن ها نمی خواهند از احساس خود چیزی بر زبان آورند و اگر مرد زندگی اش به او اجازه دهد، هر طور دوست دارد احساسش را ابراز کند در او این احساس را به وجود می آورد که محرم رازی بی نظیر کنار خود دارد و عشق را در وجود او به خوبی درک می کند.

##### بگویید: تو را تحسین می کنم

روان پزشکان بیان کرده اند که نیازهای اولیه یک مرد، علاوه بر یک عشق گرم و داغ، پذیرش و تحسین او از سوی همسرش می باشد. زن ها باید این تفاوت مهم بین دو جنس زن و مرد را کاملا به خاطر بسپارند. تاکنون احساس کرده آید که وقتی به شوهرتان می گوئید که قدرش را دارید او به اندازه کافی احساساتی نمی شود؟ اما به او بگویید «من تو را تحسین می کنم» ببینید که چه اتفاقی می افتد.

به عنوان یک زن، شما آرزو دارید که مورد عشق و علاقه همسرتان باشید، درست می گوئیم؟ اما، شوهر شما به عنوان یک مرد، آرزو دارد که وی را تحسین کنید. زیرا این نخستین نیاز اوست.

##### جام احساسات او را پر کنید

اگر می خواهید او افکار و احساساتش را بیان کند، او را آزاد بگذارید، این کار را باید با پرکردن جام خالی وجود او با تحسین شخصیت و کارهایش، آغاز کنید، زیرا جام وجود او باید ابتدا لبریز از احساس باشد تا قادر به انتقال احساس و افکارش شود و گر نه تا هنگامی که این نیاز روحیش برآورده نشده است، قادر نیست چیزی را به شما عرضه کند و هنگامی که جام وجودش لبریز شد، حدس بزنید که فوران احساساتش متوجه چه کسی خواهد شد؟ آری همان کسی که این جام را پر کرده است یعنی شما!

##### مفهوم عشق از نظر مردها

با احترام گذاشتن به مرد، می توان او را برای همیشه داشت. مردها بیشتر ازعشق به احترام زن ها نیاز دارند و موارد زیر چیزهایی هستند که یک مرد نیاز دارد به آنها احترام گذاشته شود:

##### قضاوت

مردها به این موضوع واقعا حساس هستند و یک مرد نیاز دارد تا دانش، عقاید و تصمیم هایش به رسمیت شناخته شود. این موارد قضاوت او نسبت به زندگی و مسائل مختلف را شکل می دهد. بسیاری از مردها دوست ندارند دانش و آگاهی شان زیر سوال برود و در مورد تصمیم گیری هایشان بحث و جدل شود.

##### احترام در جمع

بسیاری از مردها وقتی زن مورد علاقه شان در جمع از آنها انتقاد می کند، بسیار ناراحت شده و آن را بی احترامی می دانند. وقتی زنی چنین کاری را با مردی می کند درست مانند این است که او را تحقیر و شخصیتش را لگدمال کرده است.

##### توانایی ها

موضوع بسیار مهم دیگری که مردها به آن خیلی اهمیت می دهند توانایی شان است. وقتی توانایی هایشان حتی بر سر مسائل کوچک مورد تردید قرار می گیرد، درست مانند این است که به آنها بی احترامی شده است. او با خود می اندیشد اگر سر یک موضوع بی اهمیت به او اعتماد ندارند، پس بر سرر موضوعات مهم و حیاتی چه برخوردی خواهند داشت. زن با گفتن حرفی منفی در مورد توانایی های یک مرد او را عصبانی کرده و از خود می راند.