**از شبنم عشق خاک آدم گل شد صد فتنه و شور در جهان حاصل شد**

**سرنشتر عشق بر رگ روح زدند یک قطره فرو چکید و نامش دل شد مولانا**

**پس از ازدواج چه بر سر عشق می آید؟چرا بعضی افراد در محیط کار، روابط اجتماعی رسمی و غیر رسمی، بسیار توانا و پویا هستند، اما در محیط خانه روابطی تیره و تار دارند؟**

**ما آدم­ها تفاوت­های زیادی با هم داریم و به زبان­های مختلفی مهرورزی می­کنیم. اگر با فردی در ارتباط باشیم که زبان او را نفهمیم و او هم با زبان ما بیگانه باشد، ارتباطاتمان محدود خواهد شد. اگر زبان مهرورزی شما و همسرتان آن­­قدر با هم فرق داشته باشد که مانند یک چینی و انگلیسی از هم متفاوتند، برای برقراری ارتباط باید انرژی بیشتری صرف کنید. و اگر همسرتان فقط چینی بداند دیگر چه اهمیتی دارد که هزار بار در روز به زبان انگلیسی فدای او شوید؟!**

**در این بخش زبان مهرورزی مشخص شده است، پنج روش که توسط آن­ها آدمیان هیجانی مثل عشق را ابراز و درک می­کنند. در زبان عشق نیز هر ابراز مهری ممکن است به گونه­ای متفاوت تعبیر شود. برای عاشق ماندن باید بتوانید زبان مهرورزی همسرتان را کشف کنید و با زبان خودش با وی عشق بازی کنید.**

**زبان عشق 1: واژ ه های تشویقی**

**یک راه برای ابراز عواطف استفاده از زبان کلامی است. می­توانید با واژه­ها همسرتان را که از کوره در رفته آرام کنید و یا فرد آرامی را به مرز دیوانگی برسانید. واژه­های تشویقی از پیوند دهنده­های توانمند عشق هستند.**

**«با این لباس قشنگ تر شده­ای»**

**«تو باید بهترین آشپز دنیا باشی، عاشق دست پختت هستم»**

**«ممنون که امشب بچه را نگه داری کردی تا من به دوستانم برسم»**

**واقعا اگر این واژه­های محبت­آمیز را کنار نمی­گذاشتیم عشقمان این­قدر کم­رنگ می­شد؟**

**اولین باری که سوار دوچرخه شدید یادتان هست؟ چه چیزی باعث شد دل به دریا بزنید؟ تشویق­های دوستان، تشویق­های خانواده یا ندایی درونی که می­گفت تو می­توانی؟**

**در نظر داشته باشید تشویق باید با همدلی باشد و واژه­هایتان بدون کنایه. تلاش شما باید این باشد که توانایی­های او را یادآوری کرده و بگویید که او را باور دارید.**

**مثلا با واژه­ایی مثل: "می­فهمم، مطمئنم، تنهایت نمی­گذارم، چطور می­توانم کمکت کنم؟..."**

**استفاده از چنین واژگانی همیشه هم کار آسانی نیست، چرا که ممکن است در زبان مهرورزی شما وجود نداشته باشد. عشق ایجاد نیاز می­کند و واژه­های تشویقی بعنوان یکی از پنج زبان مهرورزی راه مناسبی برای رفع قسمتی از این نیاز است.**

**می توانید لیستی از ویژگی­های مثبت همسرتان تهیه نمایید و هر هفته یکی از صفات مثبت او را به طور کلامی بیان کرده و از او قدردانی کنید. در این صورت لیست ویژگی­های خوب همسرتان همیشه رو به افزایش خواهد بود.**

**زبان عشق 2: اوقات خوش**

**منظور از«اوقات خوش داشتن» بذل توجه مخصوص به فرد است. البته این به معنای آن نیست که روی صندلی بنشینید و هر دو تلویزیون تماشا کنید. چون در این صورت کانال­های تلویزیون توجه شما را به خود جلب کرده­اند، نه همسر شما. بلکه منظور این است که روی صندلی و جلوی تلویزون خاموش شده بنشینید به یک­دیگر نگاه کنید و با هم صحبت کنید، توجه خود را فقط معطوف یک­دیگر گردانید. با یک­دیگر و بدون وجود شخص دیگری به پیاده روی بروید. برای صرف غذا بیرون بروید و به یک­دیگر نگاه کرده و با هم صحبت کنید. آیا تا بحال دقت کرده­اید که در یک رستوران تقریبا همیشه می­توانید تفاوت دوست دختر و پسرهای عاشق را از یک زوج متاهل بفهمید؟ عاشق­ها تنها به یک­دیگر نگاه می­کنند و با هم صحبت می­کنند. زوج­های متاهل می­نشینند و به گوشه­هایی از رستوران خیره می­شوند، ممکن است تصور کنید که فقط برای خوردن به آنجا آمده­اند!**

**هنگامی که در کنار همسرتان هستید حداقل به مدت بیست دقیقه تمام توجه خود را به او معطوف کنید و او نیز چنین کند، مثل اینکه به مدت بیست دقیقه به هم زندگی بخشیده­اید و زندگی­تان را با هم تقسیم کرده­اید. این یک حس قدرتمند از ارتباط عاشقانه است.**

**منظور اصلی از اوقات خوش داشتن، باهم بودن است. منظور نزدیکی و مجاورت نیست. باهم بودن می­بایست با تمرکز احساسی صورت گیرد. به این معنی که با هم به انجام کاری بپردازید و تمام حواستان معطوف به یک­دیگر باشد. فعالیتی که برای شما وابستگی ایجاد نماید و در آن زمان به هم فکر کنید. وقت گذرانی با هم در یک رابطه مشترک نمایانگر این است که شما به هم علاقه­مندید، از بودن در کنار هم لذت می­برید و مایلید در کنار هم به انجام کارها و فعالیت­ها بپردازید.**

**خوش برخوردی**

**منظور از خوش یرخوردی، داشتن ارتباط عاطفی همراه با دلسوزی، همدردی و علاقه­مندی است. جایی که دو نفر تجربیات، افکار، احساسات و آرزوهای خود را در یک ارتباط بسیار نزدیک و دوستانه رد و بدل می­کنند.**

**زبان تاثیر و تشویق بر آنچه می­گویید تمرکز دارد، در­حالی که خوش برخوردی بر آنچه می­شنوید و درک افکار ، احساسات و آرزوهای طرف مقابل تمرکز دارد.**

 برای گسترش هنر گوش دادن خود به چند نکته مهم توجه کنید:

1) ارتباط چشمی را زمانی که همسرتان صحبت می­کند قطع نکنید، چرا که باعث می­شود ارتباط ذهنی و فکری شما با او قطع نشود.

2) هنگامی که همسرتان صحبت میکند خود را به کار دیگری مشغول نکنید.

3) به احساسات او توجه کنید. از خود بپرسید همسر من به چه چیزی حساس است؟ اکنون از چه چیز ناراحت است؟ آنچه به ذهنتان می­رسد را آشکارا مطرح کنید این کار به او این امکان را می­دهد که احساسات خود را بطور واضح ابراز کند.

4) به حرکات بدنی­اش توجه داشته داشته باشید. مشت­های گره کرده، تحرک دست­ها، اشک­ها، اخم­های در هم رفته و گردش چشم­ها کلیدی برای درک احساسات دیگران است.

5) از قطع کردن سخنان همسرتان امتناع ورزید. هدفتان از گفتگو یافتن افکار و احساست وی باشد نه این­که از خود حمایت کنید و موضع بگیرید.

**آموختن شیوه درست سخن گفتن**

برای اینکه همسرتان احساس عشق و علاقه کند شما باید یاد بگیرید احساسات و افکار خود را ابراز نمایید.

آغاز این کار برقراری ارتباط با احساسات خویش است. به احساسات خودتان در طول روز و در برخورد با موقعیت­های مختلف داخل و خارج از خانه، با اعضای خانواده، با همکاران و افراد اجتماع توجه کنید و برای هر احساسی نام خاصی بگذارید تا آنها را خوب شناسایی کنید. پس از مدتی تمرین این کار به شما این امکان را می­دهد که از ماهیت احساساتی خود آگاهی بیشتری داشته باشید و در ابراز احساسات به همسرتان بسیار راحت­تر باشید.

**کارهای مطبوع**

کارهای مطبوع می­تواند شامل هر آنچه که برای شما و همسرتان جذاب است باشد. نوع کاری که انجام می­دهید مهم نیست بلکه علت انجام آن مهم است. هدف، تجربه کردن در کنار یک­دیگر است. یکی از دستاوردهای انجام کارهای مطبوع آنست که در سال­های بعد منجر به ایجاد و یادآوری خاطره­های خوش می­گردد.

کارهای جالب ممکن است هر کدام از فعالیت­های زیر باشند: پارک رفتن، به بازار کهنه فروش­ها رفتن، خرید اجناس عتیقه، گوش دادن به موسیقی، پیک نیک رفتن، گپ زدن و شستن ماشین با کمک همدیگر و ... .

تمام این­ها خاطراتی از عشق هستند مخصوصا یرای شخصی که نخستین زبان عشقش، داشتن اوقات خوش است.

**زبان عشق 3: دریافت هدیه**

در هر فرهنگی هدیه دادن بخشی از فرآیند عشق و ازدواج است. هدیه چیزی است که میتوانید دردست خود نگه دارید و بگویید «او به یاد من بود». باید به هدیه گیرنده فکر کنید، هدیه خود سمبلی از آن فکر است. ارزش مادی را رها کنید. هدیه دادن به عنوان ابزار عشق تلقی میشود. میتوانید هدیه ای بسیار ساده خودتان درست کنید لزوما نباید هدیه گران قیمت و حیرت آور باشد. مثلا میتوانید در ساده ترین حالت ممکن، کاغذی را به شکل قلب ببرید و روی آن بنویسید دوستت دارم و با اسم خود امضا کنید و در محلی که منایب است بچسبانید. هر هدیه ای که بدهید به عنوان ابزار عشق دریافت میشود.

اگر متوجه شوید که نخستین زبان عشق او دریافت هدیه است، آگاه باشید که خرید هدیه برای او بهترین سرمایه گذاری است. مخزن عشق همسرتان را پر کنید و از آن مخزن مملو از عشق استفاده نمایید. در مورد پس اندازهایتان نگران نباشید، همیشه میتوان پس انداز کرد اما سرمایه گذاری در عشق همسر، سرمایه گذاری در سهامی پرمنفعت است.هدایایی نامرئی وجود دارد که گاهی اوقات رساتر از هر هدیه ای صحبت میکند و آن زمانی است که در لحظات حساس زندگی، حضور فیزیکی داشته باشید. ممکن است یک شوهر یک دسته گل بزرگ گل روز برای همسرش که در بیمارستان و در شرف زایمان است بفرستد اما آن گلها به اندازه حضورش در کنار همسر در بیمارستان اثر نخواهد کرد.

اگر حضور فیزیکی همسرتان برایتان مهم است، این مساله را برای بیان کنید و انتظار نداشته باشید که او فکر شما را بخواند. و اگر همسرتان میگوید:«واقعا امشب، فردا یا امروز بعد از ظهر همراه من باشی.» تقاضایش را جدی بگیرید. شاید از دیدگاه شما مهم نباشد اما اگر به این تقاضا پاسخگو نباشید ممکن است اینگونه بنظر آید که نمیخواهید همراه او باشید.

**زبان عشق 4: ارائه خدمات**

منظور از ارائه خدمات، انجام کارهاییست که میدانید همسرتان دوست دارد. شما برای خرسند کردن همسرتان به او کمک کنید و عشق خود را با انجام کارهایی برای بیان کنید. کارهایی مثل غذا پختن، مرتب کردن میز، شستن ظروف، جارو کشی، تمیز کردن بوفه، پاک کردن شیشه اتومبیل، بیرون برئن زباله، تعویض پوشک بچه، رنگ کردن اتاق خواب، شستشو و جارو کشیدن ماشین، اصلاح کردن بوته گلها و ... همگی کارهای خدماتی هستند. این کارها به برنامه، زمان، تلاش و انرژی نیاز دارند. اگر با تمام وجود انجام شوند براستی بیانگر عشق هستند. این همراهی و کمک در انجام کارها برای کسی که زبان عشق او ارائه خدمات است به فرد این احساس را میدهد که همسرش او را دوست دارد.

داشتن نگرش طلبکارانه و وظیفه گونه در انجام این گونه خدمات باعث میشود فرد از کاری که قبلا انجام میداده، دست بکشد. عشق همیشه با رغبت داده میشود و نمیتوان آن را آمرانه طلبید. میتوانید از یکدیگر تقاضا کنید ام هرگز نباید چیزی را طلبکارانه بخواهید. چون در این صورت انجام دادن کارها از روی ترس، سرزنش و بیزاری انجام میشود نه عشق. و فرد حس میکند که یک نوکر دست به سینه و پادوی همسرش است.

**زبان عشق 5: تماس بدنی**

تماس بدنی وسیله ای قدرتمند برای ابراز عشق در زندگی زناشویی است. کارهایی مثل گرفتن دستان، بوسیدن، در آغوش گرفتن و نزدیکی جنسی از این دسته اند. برای بعضی افراد تماس بدنی نخستین زبان مهرورزی است، بدون آن انگار کسی آنهارا دوست ندارد و با آن مخزن عاطفیشان پر میشود و از عشق همسر خود مطمئن میشوند. تماس عاشقانه اشکال بسیاری دارد، بدلیل اینکه گیرنده های لامسه در سراسر بدن وجود دارند. لمس عاشقانه در هر جای بدن همسرتان میتواند بیانگر عشق باشد. یعنی اینکه تمام این تماسهای عاشققانه اثری یکسان دارند و بعضی برای همسرتان بیشتر خوشایند هستند. این اشتباه است که گمان کنید همان تماسهایی که از نظر شما خوشایند است، برای او هم خوشایند استو ممکن است تماسهای عاشقانه مستقیم باشد و خواستار توجه کامل شما. مثلا مالش پشت بدن پیش از برقراری رابطه جنسی. از سوی دیگر تماسهای عاشقانه ممکن است غیر مستقیم باشد و فقط به لحظه ای کوتاه نیاز داشته باشند. مثلا در حالی که یک لیوان چای میریزد روی شانه همسرتان دست میگذارید.

به محض اینکه متوجه شدید تماس جنسی نخستین زبان عشق همسرتان است به کارهایی فکر کنید که از نظر او خوشایند هستند.

اکنون که پنج زبان عشق ورزی را بیان کردیم. توصیه میکنیم که زبان مهرورزی خودتان و همسرتان را بیابید تا ارتباطتان راحتتر و عشقتان عمیقتر گردد. سه راه برای شناسایی زبان مهر ورزی وجود دارد: 1.کدام رفتارهای همسرتان شما را عمیقا میرنجاند؟ اگر آنها را برعکس کنید زبان مهرورزیتان نمایان میشود. 2.اغلب از همسرتان چه توقعاتی داشته اید؟ آنچه شادکامتان میکند زبان مهرورزی شماست. 3.چگونه به همسرتان ابراز محبت میکنید؟ شیوه عشق ورزیدن در واقع بیانگر مهرورزی نخستینتان است.پس با شکیبایی و هوشمندی و گذشت میتوانید دوباره چراغ رو به خاموش عشقتان را روشن کنید.

**بی وفایی**

اصطلاح بی وفایی، به معنی از بین رفتن حس اعتماد است. زمانی که یک نفر ازدواج میکند به شریک زندگی اش قول میدهد تا زمان مرگ به او وفادار بماند. انتظار اعتماد متقابل شوالوده تعهد آنها به یکدیگر میشود.یک عنصر مهم و ناگفته این اعتماد که به زبان آورده نمیشود این است که زوجین تنها با یکدیگر نزدیکی عاطفی و رابطه جنسی داشته باشند و شخص دیگری در این صمیمیت بین آنها شریک نباشد. بنابراین جای تعجب نیست زوجی که پی به رابطه ای خارج از زندگی زناشویی یا بی وفایی همسرش میبرد ضربه روحی و عاطفی عمیقی را تجربه میکند.

واژه انحصاری بدان معناست که وقتی ما در رابطه صمیمی به سر میبریم حالات و تجاربی وجود دارند که فقط مال ماست. گویی که حصار کوچکی اطراف رابطه وجود دارد و تابلوی هشداری جلوی آن با این مضمون نصب شده است: «نزدیک نشوید ملک خصوصی»

**لحظه کشف**

لحظه ای که به بی وفایی همسرتان پی میبرید احساس شکست میکنید. در این موقع غرق در چنین افکاری میشوید: «این رابطه چند وقت است که وجود داشته است؟ آیا این بدان معناست که رابطه بین ما تمام شده است؟ چطور میتوانم به او اعتماد کنم؟ آیا اولین باری است که چنین اتفاقی افتاده است؟ آیا میتوانم این مساله را نادیده بگیرم؟ آیا باید راجع به آن باکسی صحبت کنم؟ و ...»

به همراه این افکار ممکن است احساساتی همچون خشم، شرم، احساس لطمه و زیان دیدگی، حسادت، ترس و عدم اطمینان به شما دست دهد. برخی افراد وقتی پی به بی وفایی همسرشان میبرند، به واکنش جسمی شدسدس مثل حالت تهوع، اسهال و استفراغ مبتلا شده اند.

فرد بی وفا هم به تاثیرات مخرب بر روی همسر، فرزندان، خانواده و خودش میگذارد فکر میکند و هم به سرنوشت فردی که با او رابطه برقرار کرده است. همچنین شدت احساست و افکار همسری که رابطه اش برملا شده است به اندازه همسری است که این رابطه را کشف کرده است.

**افکار**

با برملا شدن بی وفایی زوج و زوجه در شوکی عمیق فرو میروند و برای مدت پی طولانی افکار و احساسات شان را از یکدیگر و حتی از خود پنهان میکنند. در این مرحله بهتر است زمانی که به همسرتان شک کردید یا پی به بی وفایی او بردید دفترچه ای برای یادداشت هجوم احساسات و افکارتان تهیه کنید. و به این وسیله از تصمیمات ناگهانی و اتفاقات فجیع در پی آن، جلوگیری کنید.

**انواع بی وفایی**

**1.بی وفایی عاطفی**

بی وفایی عاطفی شامل شکل گیری وابستگی عاطفی ، ابراز محبت و اعطا منابع مالی، توجه و صرف زمان برای شخصی غیر از همسر فرد میباشد.

**2.بی وفایی جنسی**

بی وفایی جنسی هر رفتاری که شامل تماس جنسی باشد را دربر میگیرد. مثل بوسیدن، لمس کردن صمیمی و رابطه جنسی و معاشقه. و معمولا بعنوان یک ارتیاط جنسی بدون درگیری عاطفی تعریف شده است.

**واکنش در برار بی وفایی**

از مهمترین احساساتی که در برابر بی وفایی همسر در افراد برانگیخته میشود ، حس حسادت است. که نمودهای این حس در زنان و مردان متفاوت است.

زنان حسادت خود را در برابر بی وفایی همسر در تغییر رفتارهای ظاهری خود، کناره گیری و اجتناب از تعامل با وی و به لحاظ روانی با ترس، اضطراب و غم نشان میدهند. اما مردان حسادت خود را با دور کردن همسر از رقبای بالقوه ،محدود کردن، رقابت و به لحاظ روانی با خشم و پرخاشگری نشان میدهند. مردان پس از اثبات بی وفایی همسرشان اکثرا امایل به قطع رابطه دارند اما زنان پس از اثبات بی وفایی همسرشان اکثرا سعی در حفظ رابطه و اصلاح شرایط دارند.

در بعضی موارد قربانی لفظا و در ظاهر، فریب و خیانت طرف مقابل را میبخشد و فراموش میکند، اما از روابط جنسی و داشتن رابطه صمیمی با وی امتناع میکند. بعضی افراد یک دوره آزمایشی با طرفشان زندگی میکنند، اگر نفرت و خشم ایجاد شده برطرف و جبران شد به زندگی ادامه میدهند. بعضی دیگر یک دوره از زمان را جدا از هم زندگی میکنند و به حل و فصل ریشه مشکلات میپردازند. گروهی دیگر هم برای رفع ااحساس حسادت و غلبه بر آن به درمان های حرفه ای روی میآورند.

نظریات روان شناسی بیان میدارند که تفوتهای جنسی در گرفتن این تصمیم وجود داشته و به ماهیت بی وفایی بستگی دارد. اما در کل اکثر مردان نسبت به بی وفایی جنسی و اکثر زنان نسبت به بی وفایی عاطفی همسرشان واکنش و آشفتگی بیشتری نشان میدهند.