

# ❖ به نام حضرت دوست ❖

( کتابی که با 5 اصل طلایی می تواند زندگی عاطفی  
شمارا متحول کند )



[www.Tandiseeshgh.com](http://www.Tandiseeshgh.com)

# فهرست مطالب

.....	بیوگرافی
.....	تقديم
.....	مقدمه
.....	قبل از اینکه این کتاب را بخوانی

اولین کلید طلایی: (( چند قدم تا جدایی عاطفی فاصله دارید ؟ ))

دومین کلید طلایی: (( چگونه رابطه ایده آل و رویایی خود را جذب کنیم ؟ ))

سومین کلید طلایی: (( چگونه رابطه عاطفی ناسالم رو تمام کنیم ؟ ))

چهارمین کلید طلایی: (( روش های تشخیص عشق حقیقی به چه صورت است ؟ ))

پنجمین کلید طلایی: (( چگونه عشق بادوام ایجاد کنیم ؟ ))

## ..... بیوگرافی

### سلام دوست خوبم ☺

اجازه بده اول از خودم شروع کنم، من زلیخا خواجه وند هستم لیسانس گرافیک دارم و 31 ساله و اردیبهشت ماهی هستم و علاقه زیادی به رایانه و نقاشی و موزیک دارم.

بخاطر مشکلات عاطفی که دوستان و اطرافیانم و .... در گذاشته در زندگی زناشویی و فردی داشتن و میدیدم که چه زندگی های که اول با عشق و علاقه شروع میشده اما به مرور با شکست و جدایی مواجه شدند، و از نظر روحی و احساسی بهم میریختن و به خاطر همین دلایل با کلی تحقیق و بررسی و مشاوره های.... که با متخصصین داشتم تونستم با راه حل های طلایی و کاربردی در زمینه ایجاد روابط عاطفی بین متاهلین و دختر و پسرهای جوان تجربه کسب کنم و این تجربیات و تحقیقات چندین ساله خود را با تو دوست نازنینم در میون بزارم.

و هدف من از این سایت و مطالبش و فقط برای آموزش صحیح و آگاهی تو دوست عزیزم هست.

با آرزوی زندگی با صلح و آرامش و عشق در کنار محبوبتان، لذت زندگی رو ببرید.



**عشق پدیده بخشیدنی است، بدون قید و شرط**



## تقدیم و سپاس .....

با سپاس از خدای عاشق که اراده کرد تا من زیبا بیاموزم و بگونه ای زیباتر زندگی کنم و عاشقانه بیندیشم و این اثر عاشقانه و عارفانه که حاصل لحظه لحظه های از احساس و عشق و تجربیات خودم است به تو دوست عزیز تقدیم میکنم که انسانی عاشق و جذاب هستی.

و اکنون این اثر را با دنیایی از عشق به کسانی تقدیم می کنم که عاشقانه منتظر هستند تا تحولی شگرف در رابطه عاشقانه خود داشته باشند.

و خلاصه این کتاب را به تو دوست عزیزم تقدیم میکنم که با نشان از مهر خداوندی، مهربانی را از افتاب آموخته و بذر عشق رو با باران مهربانی آبیاری می کند.

**دل تشنه خود را از آب حیات حقیقت و  
عشق سیراب کنید**

# مقدمه

**تهمت کفر به عاشق ننزید      عاشقی پاکترین آیین است**

دوست عزیزم، مهمترین عامل موفقیت در رابطه عاطفی برقرار کردن یک رابطه زیبا و درست با دیگران است. همانگونه که ارتباطات عاطفی درست و صحیح، عامل به ثمر رسیدن رابطه است، عدم ارتباط نادرست و غلط هم می تواند عامل شکست و ناکامی زندگی ها باشد.

**کسی که زیبا ارتباط برقرار کند یک هنرمند است.**

ارتباط عاطفی صحیح برقرار کردن یک کار پیچیده و مشکلی است و کسانی میتوانند زیبا و صحیح ارتباط برقرار کنند که از تکنیک های طلایی این کتاب به درستی استفاده کند و از خلاقیت ها و ترفندهای خاصی برخوردار باشد.

**چرا ارتباطات عاطفی را در زندگی یک  
انسان رو هنر می گن ؟**

## ارتباطات عاطفی 2 اصل بسیار مهم دارد :

**اصل اول :** اصل اول این است که چه چیز در دل تو دوست عزیز به عنوان احساس یا رابطه تشکیل شده است. که تو دوست عزیز می خواهی آن را به شخص دیگری منتقل کنی و .....

**اصل دوم :** و اصل دوم این است که چگونه می خواهی آن را منتقل کنی.

موفقیت یک ارتباط عاطفی، درست عمل کردن صحیح به هر 2 اصل بستگی دارد.

تو ای دوست عزیز گوهر گرانبهای در وجود خود داری به نام { دل } و رابطه بین 2 انسان، رابطه 2 دل است.

وقتی میخوای با کسی ارتباط عاطفی برقرار کنی، احساس و یا محبتی را از دلی به دل دیگر منتقل می کنی. هر دلی پیچیدگی و راز و رمزهای خود را دارد.

یعنی ؛ بر هر دلی یک قفل رمزدار زده شده و حالا هنر تو دوست عزیزم این است که چگونه این رمز رو پیدا کنی و رمز دل معشوق رو پیدا کنی و با او رابطه عاطفی برقرار کنی .

قبل از اینکه این کتاب را بخوانی .....

## آری زندگی عشق است و دیگر هیچ

دوست عزیزم در این کتاب الکترونیکی قصد دارم از تجربیات خودم و خیلی از دوستان و....برایت بگم تا تو هم بتوانی زندگی عاطفی خود را متحول و شگفت انگیز کنی، پس با من همراه باش تا 5 اصل طلایی را برات فاش کنم.

قبل از اینکه این 5 اصل طلایی را برات فاش کنم میخوام مختصری از روابط عاطفی بگم تا به راحتی کنترل احساسات رو به دست بگیری و هدایتش کنی و به ثمر برسونی، و به نظر من این نهایت هنر و بهترین هدیه ایست که میشه به خودت بدی.

شاید خیلی تکنیک های دیگری هم برای یک زندگی عاطفی وجود داشته باشه اما با این 5 اصل طلایی راه و روش صحیح رو یاد میگیری و نتیجه ی شگفت و زیبایی برات به ارمغان میاره.

## لطفا با چشمان زیباتون ادامه مطالب رو بخوانید ؛

آقایون عزیز هیچگاه صدای خود را بلند نکنید، بهتر هست همیشه به نرمی و با آهستگی صحبت کنید. سعی کنید اولین مردی باشید که به حرف های معشوق خود گوش میدهد. ( درسته آقایون اسمتون به عنوان شنونده های خوب به ثبت نرسیده اما شما متفاوت عمل کنید ) تا به چشم معشوق خود متفاوت بیاید، پس اینکار را از او دریغ نکنید، میدونم این کار تا حدی سخته اما مطمئن باشید که این کارتون خوب و عالی جواب میده.

با بکارگیری این شیوه بدون شک پیروز میدان خواهید بود. (( برای یک خانوم، مردی که توانایی حفظ خونسردی خود را گیرا گیر بحث و مشاجره داشته باشه، پادشاه به شمار می رود. ))

البته از روی میل رغبت و با تمام وجود به خاطر دل او به حرفایش گوش دهید زنان گاهی فقط نیاز به گوش شنوا دارن.....

.....

در این نوشته روی صحبت من با آن دسته از خانوم های است که میل دارند به قلب معشوق خود راه یابند، اما شیوه درستش را نمی دانند. راه های ساده و عملی برات میگم، درسته به ظاهر پیش پا افتاده و بی اهمیت هست اما تجربه نشون داده که بسیار تاثیر گذار و کاربردی هست.



**1- سلام و احوالپرسی گرم و با روی خوش**

**2- فرصت دادن برای صحبت کردن مرد تا حرفایش را بزند**

**3- بی اعتنایی و سرد رفتار نکردن و با ارزش قائل شدن طرف مقابلتون**

**4- لبخند زدن و تبسم داشتن در حین صحبت کردن (( تبسم خرجی ندارد ولی سود بسیاری دارد ))**

**5- با گوش و کنایه حرف نزنید و زخم زبان را به کل فراموش کنید**

**6- ((گاهی دست نوازش کشیدن ، کنار او نشستن و صحبتی صمیمانه معجزه می کند))**

مراقب ادم های حسود و دو بهم زن باشید که رهایی از شر آنها هم به این آسونیا نیست. ( اگر عیبی دارد در هیچ شرایطی با دیگران در میان نگذارید )

هیچگاه بیش از حد از مردی تعریف و تمجید نکنید، بعضی از مردها گاهی حسادت خودشون رو پنهون میکنند و قدرت ابراز آن را ندارند شما باید متوجه این خصیصه مردها باشید. و از طرفی هم به طور غیر مستقیم با حسادتشون به شما نشان میدهد که چقدر دوست تان دارد.

غرغر کردن چاره کار نیست، رگ خواب معشوق را بدست آورید آنوقت همه چیز درست می شود.

**(( در این جهان هستی نیاز به دوست داشتن و ستایش شدن، بیش از نیاز به نان شب است ))**

(( رنجش ها ، ناراحتی ها و بحث های کوچک همچون طاعون، عشق را نابود می کند ))

و حالا می‌رسیم به 5 تکنیک طلایی و اصلی

## 1- (( چند قدم تا جدایی عاطفی فاصله دارید ؟ ))

### چند قدم تا جدایی عاطفی فاصله دارید ؟

زن و شوهری را در نظر بگیرید که برای شما الگوی یک زوج موفق‌اند. آنها با یکدیگر رفتار خوبی دارند و به هم احترام می‌گذارند و زندگی مالی مستحکمی بنا نهاده‌اند. به خواسته‌های هم ارج می‌نهند و در نهایت زوج موفق به نظر می‌رسند.

این طرز فکر شما، یک روز در حالی که مشغول خوردن شام و گفتگوی خانوادگی هستید به یکباره با شنیدن خبر جدایی آن زوج به هم می‌ریزد. هرچه فکر می‌کنید نمی‌توانید علتی منطقی برای این اتفاق بیابید. تمام زوایای مغزتان را می‌کاوید تا نشانه‌ای دال بر مشکلات زناشویی آن زوج بیابید اما به نتیجه خاصی نمی‌رسید.

چه اتفاقی می‌افتد که روابط عاطفی و پیوندهای خانوادگی و اجتماعی از بین می‌روند و جدایی جای آنها را می‌گیرد؟ حتماً دلیلی هست ولی ناشناخته‌تر از آن است که شما به وجودش پی ببرید....

در مرگ روابط عاطفی زندگی زناشویی، چهار مرحله وجود دارد که کارشناسان خانواده به این صورت تقسیم‌بندی می‌کنند:

## مخالفت، رنجش و عصبانیت، عدم پذیرش یا طرد و سرکوبی.

### مرحله 1: مخالفت

در زمینه عاطفی و در زندگی زناشویی این مسأله به کرات اتفاق می‌افتد زیرا تعداد تعاملات میان فردی زوجین خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است و به همین نسبت احتمال بروز اختلاف میان آنها بیشتر است. اگر مخالفت‌های کوچک خود را بیان نکنید و با توجه به تعداد موارد پیش آمده، از خیر مطرح کردن آنها بگذرید، این مخالفت‌های کوچک جمع شده و کم‌کم به علامت هشداردهنده بعدی یعنی رنجش و عصبانیت تبدیل می‌شود.

### مرحله 2 : رنجش و عصبانیت

در این مرحله شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می‌کنید و فرد مقابل هم عکس‌العمل نشان می‌دهد و شما را مورد حمله قرار می‌دهد. خیلی مواقع که سر موضوع کوچک و بی‌ربطی دعوای بزرگی راه می‌افتد علت آن را باید در جای دیگر و موضوع دیگری جستجو کنید.

اگر رنجش و عصبانیت، مدام تکرار شود شما در مقام جلوگیری از آن، با به درون ریختن این عصبانیت و رنجش و انباشت انرژی منفی بسیار در درونتان پا به مرحله سوم می‌گذارید.

### مرحله 3 : عدم پذیرش و طرد

بعد از یک دعوای مفصل، در را به هم می‌کوبید و از منزل خارج می‌شوید. شما در منزل و زیر یک سقف هستید ولی به یکدیگر بی‌اعتنایی می‌کنید و یکدیگر را مورد بی‌توجهی قرار می‌دهید. در واقع طرف مقابل را هم از دیده و هم از دل بیرون می‌کنید.

بیشتر جدایی‌ها و طلاق‌ها در این مرحله اتفاق می‌افتد. این دوره بحرانی‌ترین دوره اختلافات و در حقیقت زمان به زانو در آمدن آخرین تلاش‌های عاطفی طرفین برای بقای زندگی مشترکشان می‌باشد.

## **مرحله 4 : سرکوب**

سرکوبی نوعی احساس کمرختی و بی‌حسی است. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی‌کنید اما در مقابل، بهای بزرگی می‌پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز لمس و درک نخواهید کرد. آنچه این مرحله را فاجعه‌آمیز می‌کند نوع رابطه‌ای است که بین زوجین وجود دارد. به این ترتیب که همه چیز خوب و مرتب به نظر می‌رسد و طرفین به ظاهر زندگی خوبی در کنار یکدیگر دارند اما در واقع بسیاری از استعدادها و مهارت‌های عاطفی خود را فراموش کرده‌اند و به یک جسد ماشینی و متحرک تبدیل شده‌اند که زندگی محدود و بی‌طراوتی را دنبال می‌کند.

## **داریم از هم دور می‌شویم!**

زمانی که روابط عاطفی مناسبی در میان زن و شوهر وجود داشته باشد خانواده با آرامش بیشتری به فعالیت خود ادامه می‌دهد و در انجام امور بیرون از خانه نیز موفق‌تر عمل می‌کنند.

زن و شوهری که ذهن و رفتار یکدیگر را درک کنند، روابط عاطفی مثبتی هم با یکدیگر برقرار می‌کنند. روان‌شناسان تنها راه‌حل این مسأله را داشتن هوش عاطفی زن و شوهر در خانواده می‌دانند و می‌گویند: «هوش عاطفی مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شاخص‌ها برای شناخت احساس خود، کنترل احساس خود، شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران است که در

خانواده جایگاه بسیار بالایی دارد.»

---

## 2- ((چگونه رابطه ایده آل و رویایی خود را جذب کنیم؟))

### چگونه رابطه ایده آل و رویایی خود را جذب کنیم؟

پیدا کردن مناسب ترین، بهترین و درست ترین فرد به عنوان شریک یک زندگی، برای افراد بسیار زیادی از اهمیت بالایی برخورداره، اما متأسفانه این امر در بسیاری از زندگی ها اتفاق نمی افته و به نظر میرسه یکی از چالشی ترین موضوعاتیه که اکثر افراد باهاش دست و پنجه نرم میکنن.

دلایل متعددی برای این امر وجود داره که اگر از اونها آگاه باشی، به راحتی می تونی بهترین و مناسب ترین فرد رو به عنوان شریک زندگیت، به زندگیت جذب کنی.

### **رابطه ی عاطفی دلخواهت رو تعریف کن...**

درست مثل قانون حاکم بر خلق اهداف که میگه وضوح قدرت می آفرینه و برای خلق هر دستاورد و نتیجه ای، پیش از هرگونه اقدامی لازمه خیلی دقیق و به وضوح بدونی که چی میخوای، در مورد روابط و روابط عاطفی هم دقیقا این موضوع صدق میکنه، باید دقیقا بدونی که از روابط عاطفی و زندگی عاطفی ات چی

میخوای. تا زمانی که دقیقا ندونی چه نوع زندگی و رابطه عاطفی ای مد نظرت، نمی تونی اون رو به زندگی ات جذب کنی.

بنابراین لازمه که ویژگی هایی که دوست داری شریک زندگیت داشته باشه رو برای خودت تعریف و مشخص کنی و نکته ی مهمتر اینکه آغوشت رو به روی موارد بهتری که ممکنه خدای رحمن و کائناتش بهت معرفی کنه هم باز کنی.

## گذشته رو رها کن...

برای اینکه بتونی به یک آهنبای عشق تبدیل بشی، باید گذشته هایی که داشتی رو فراموش کنی و اون رو رها کنی. دوست من، نمی تونی گذشته رو و اتفاقاتی که در اون رخ داده رو تغییر بدی، اما زمانی که به اون اتفاق ها و به اون گذشته گیر میدی و رهاس نمیکنی، این امر می تونه بر آینده های روابط تو هم تاثیر بگذاره و روابط آتی تو رو هم، چه روابط کاری و حرفه ای و یا روابط عاطفی تو رو هم متاثر از گذشته کنه.

نکته ی دیگه ای که باید مد نظر داشته باشی اینه که طبق قانون جذب، به هرچه که توجه میکنی و تمرکزت رو بهش میدی، دقیقا همون چیزیه که در ادامه و در روزهای آتی، مقدار بیشتری از اون رو به زندگیت جذب میکنی، در مورد روابط هم دقیقا همین امر صدق میکنه.

اگر بر ناکامی هایی که در روابط عاطفی گذشته ات داشتی تمرکز کنی و توجهت رو به اونها بدی، باز هم افرادی رو به زندگیت جذب میکنی که چنین شکستی رو برای تو رقم بزنن تا باز هم ناکامی در رابطه ی عاطفی رو تجربه کنی!!!

دوست من گذشته ها رو رها کن و انتظار خلق یک آینده ی  
ارتباطی عالی و بی نظیر رو داشته باش.

## **بر ترس هایی که داری غلبه کن...**

سه ترس اصلی در شکل گیری و ادامه ی هر رابطه ای وجود  
داره که ممکنه در افراد ایجاد بشه: ترس از طرد شدن، ترس از  
تعهد در رابطه و ترس از صمیمت و یکی شدن.

برای اینکه بتونی بر این ترس ها غلبه کنی، اول از همه باید  
دقیقا بدونی که چرا چنین ترس هایی در تو شکل گرفته و ریشه  
و علت شکل گیری این ترس ها چه بوده. کافیه زمانی رو صرف  
کنی و بررسی کنی که چرا این ترس ها رو داری؟ آیا اتفاقی  
برای تو افتاده که هنوز در ذهنت بهش چسبیدی و نمی تونی  
رهاش کنی؟ آیا این ترس ها، نشات گرفته از ترس های عمقی  
تری هستن که در تو ریشه دوونده؟ و ... . دوست من قبل از  
اینکه بتونی یک رابطه موفق رو تجربه کنی، باید روی این ترس  
ها کار کنی و بر اونها غلبه پیدا کنی و حذفشون کنی.

و یادت باشه که پیدا کردن بهترین و مناسب ترین شریک زندگی  
از یک باور و حس درونی شروع میشه و اون حس و باور قلبی  
اینه که خودت رو دوست داشته باشی و خودت رو بپذیری. کافیه  
بر روی خودت و باورها و ترس هایی که داری کار کنی، تا به مرور  
بینی که شرایط بیرونی تو هم اتوماتیک وار داره تغییر میکنه و به  
شرایط ایده آل تو نزدیک و نزدیک تر میشه.

### 3-((چطور رابطه عاطفی ناسالم رو تمام کنیم ؟ ))

#### چطور رابطه عاطفی ناسالم رو تمام کنیم ؟

#### قطع رابطه عاطفی واقعا سخت است و اکثر ما روش درست قطع رابطه را بلد نیستیم

به همین خاطر نه فقط نمی‌تونیم ناراحتی قطع رابطه رو به حداقل برسانیم، بلکه با رفتارهای اشتباه، اوضاع را بر فرد مقابل سخت می‌کنیم و خودمان هم وارد وضعیتی می‌شویم که نمی‌توانیم رفتارهایمان را نقد کنیم.

برخورد عاقلانه و اخلاقی با کسی که زمانی نگرانمان بوده و دوستان داشته است، شجاعت می‌خواهد اما شجاعت همه ماجرا نیست، ما باید بتونیم برای خودمان احترام قائل باشیم و کاری کنیم که دو طرف بعد از این شکست، بتوانند دوباره به زندگی برگردند.

این راهکارها شما را در راستای خاتمه دادن به این نوع روابط کمک خواهد کرد.



## مسئولیت کامل شروع روند قطع رابطه را برعهده بگیرد

اگر احساسات یا نیازهایتان تغییر کرده است، اگر رویاهاتان دیگر به هم شباهتی ندارد یا زندگی تان در مسیرهایی متفاوت است، شجاع باشید و این را صریح اعلام کنید، نه اینکه طوری با نامزدتان برخورد کنید تا مجبور شود اینها را به زبان بیاورد. وقتی احساس می کنید یک رابطه باید تمام شود نباید مسئولیت گریز شوید و کاری کنید که طرف مقابل خودش به زبان بیاید و بگوید که دیگر نمی تواند ادامه دهد. این باعث نابودی عزت نفس شما می شود، این خاطره هیچ وقت از ذهنتان پاک نمی شود و هیچ وقت فراموش نمی کنید که شجاعانه عمل نکردید.

شما دوست دارید این بار را از دوشتان بردارید و جوری رفتار می کنید که بالاخره طرف مقابل بگوید که دیگر بس است و از این رابطه خسته شده اما این رفتار شما تمام تلقی آن آدم از زندگی را به هم می ریزد. طرف مقابل در ابتدا متوجه نمی شود که شما قصد دارید رابطه را قطع کنید و شروع می کند به پرسیدن این سوالات از خودش آیا آدم ارزشمندی نیستم؟ آیا غیرجذابم؟ شما آرام آرام این احساس را در طرف مقابل به وجود می آورید که مقصر خودش است.

شما به درک او ضربه می زنید و او به آنچه احساس می کند، می بیند یا می شنود اطمینان نخواهد کرد. این نوع بلا تکلیفی می تواند آن را در رابطه های بعدی هم فلج کند. دیگر نمی تواند از خودگذشتگی یا شایستگی نفر بعدی اطمینان کند.

## قطع رابطه را رو در رو انجام دهید

در یک قطع رابطه رو در رو ممکن است اشاره های غیرکلامی را حس کنیم که به ما اطمینان می دهند که همچنان قابل دوست داشتن هستیم. هر چیزی جز قطع رو در روی رابطه، این پیام اضطراب آور را در خودش دارد: «تو اهمیت نداری».

عده ای ممکن است فکر کنند با ایمیل زدن، پیامک فرستادن می توانند از تلخی اعلام قطع رابطه کم کنند اما این روش های از راه دور به شخصی که خبر قطع رابطه را دریافت کرده چنان ضربه ای وارد می کند که در رابطه های بعدی اثراتش را خواهیم دید.

وقتی شما هیچ توضیحی درباره دلیل قطع رابطه نمی دهید، طرف مقابل زمانی خیلی طولانی را صرف این مسئله می کند که چه مشکلی داشته و چه اشتباهی کرده است.

این آدم بعد از شما به سختی وارد رابطه عاطفی دیگری می شود. بدون یک پایان قطعی، وارد فکرهای بی پایانی می شویم که در اکثر اوقات به افسردگی منجر می شود. جالب است وقتی ما از راه دور قطع رابطه می کنیم دیر یا زود دچار عذاب وجدان می شویم چون بالاخره می فهمیم که چطور به طرف ضربه زدیم و چقدر کم نگرانش بودیم.

ممکن است پنج سال بگذرد و بالاخره از کار خودتان خجالت بکشید. این احساس گناه و خجالت بر روابط بعدی شما هم تاثیر می گذارد.

## با وقار رفتار کنید

از آنجا که قطع رابطه یک سناریوی بالقوه انفجاری هست سعی کنید پیش از انجام آن به تک تک توهین هایی که خواهید شنید و تک تک فحش هایی که احتمالا خواهید داد فکر کنید. اینجوری موقع دعوا معقول تر حرف می زنید. محترم شمردن طرف مقابل باعث می شود او هم با احترام بیشتری با شما حرف بزند.

## صادق باشید

نباید از صداقت چماق بسازید یا همه چیز را فاش کنید. اگر مثلا از نحوه حرف زدن طرف مقابل نفرت پیدا کردید و تا دهنش را باز می کند حالتان به هم می خورد بهتر است این را در دلتان نگه دارید. مهمترین وظیفه شما این است که مراقب اعتماد به نفس طرف مقابل باشید. طوری بلا سرش نیاورید که نتواند هیچ رابطه موفق دیگری داشته باشد. نمک روی زخمش نپاشید. این شکنجه است. شما قصد دارید یک پیام را به طرف مقابل برسانید «تو آن کسی که من می خواهم نیستی». همین

## بی خیال کلیشه هایی مثل «مشکل تو نیستی، منم» شوید

این جمله های تکراری و بی ربط فقط طرف مقابل را به این نتیجه می رساند که ذره ای احترام برایش قائل نیستید و با دم دستی ترین تکه های فیلم ها و سریال ها با آن برخورد کرده اید. شما بدهکارید. باید به (به طرف مقابل یک توضیح درست حتی مختصر او توضیح دهید که چرا اوضاع آنطور که می خواستید پیش نرفته است، ضمنا نیاز نیست طرف مقابل را وادار کنید که دلایلتان را

بپذیرد، به خصوص که چنین بحث هایی عموماً به خشونت منجر می شود.

## **شروع نکنید به تحلیل جزء به جزء ماجرا**

این ایده خوبی نیست چون امکان ندارد به توافق برسید. شما می گوئید ماجرا اینگونه رخ داده است و طرف مقابل می گوید نه! نه! ماجرا را اشتباه دیدی ... جور دیگری بود. این رفت و برگشت های مداوم اکثر اوقات به دعوا یا بدتر از آن منجر می شود. بدتر از دعوا این است که شما در بحث ببازید و طرف مقابل شما را وادار به بازگشت کند، آن هم بازگشت به رابطه ای ناکارآمد که خودتان به دنبال پایان دادنش بودید. چطور رابطه عاطفی را تمام کنیم؟

## **کاملاً قطع رابطه کنید**

برای اینکه جلوی ضربه را بگیرید نگوئید که بیا از این به بعد دیدارهای دوستانه داشته باشیم. اینکه به طرف بگوئید بیا از حالا به بعد مثل خواهر و برادر باشیم ممکن است احساس گناه شما را از قطع رابطه کم کند اما برای طرف مقابل چیز خوبی نیست. این ممکن است باعث شود او به اشتباه به آینده و بازگشت شما امیدوار شود و این امیدواری جلوی حرکت دو طرف به سمت زندگی بهتر را می گیرد.

## **موقع خداحافظی قدرشناس باشید**

خیلی خوب است که هنگام خداحافظی دوران خوب مشترک را مورد قدردانی قرار دهید و این خوب است که حس ناراحتی تان

را (از اینکه امیدهای مشترکتان به رابطه عاطفی، به ناامیدی تبدیل شد) بروز دهید. چنین کارهایی به طرف مقابل ثابت می کند که شخص ارزشمندی بوده است.

## **به تصمیم طرف مقابل اعتراض نکنید**

التماس نکنید تا از تصمیمش صرفنظر کند. وقتی یکدفعه با شما قطع رابطه می کنند بهترین راه این است که بپذیرید این رابطه به پایان کامل خودش رسیده است. اینگونه روند بهبود عاطفی سریع تر می شود. فرد بعد از قطع رابطه، از همه کناره می گیرد اما با گذشت زمان، این کناره گیری اجتماعی کمتر و کمتر می شود و این یعنی شخص در پروسه بهبود قرار گرفته است. این پروسه به شدت حساس است و هر ارتباط یا تلاش برای بازگشت طرف مقابل به او ضربه می زند.

اگر به طور ناگهانی یک ایمیل از طرف مقابل به شما برسد ناگهان به او تمایل پیدا می کنید و دلتان می خواهد رابطه دوباره آغاز شود. بنابراین هرگونه ارتباط با شخصی که با شما به هم زده را قطع کنید. نامه ها و کارت پستال هایش را دور بریزید. به او زنگ نزنید و بیخود تلاش نکنید که ردی از او در زندگی تان حفظ کنید.

## **از او شیطان نسازید**

این فقط انرژی خودتان را تلف می کند و باعث می شود متوجه نشوید که به بن بست رسیدن یک رابطه دو نفره، تقصیر هر دو نفر بوده است و بی خیال نقشه انتقام شوید؛ چون این باعث می شود که طرف مقابل بیشتر از قبل در تفکرات شما حضور داشته باشد و این یعنی عقب افتادن روند بهبود.

## درد را به زور از بین نبرید

بعد از مرگ یک عزیز، پایان یک رابطه بلندمدت یکی از بزرگترین ضربه های احساسی است که شخص می تواند تجربه کند پس کاملاً طبیعی و در واقع ضروری است که شخص برای این فقدان سوگواری کند. **عشق** شما را به شدت آسیب پذیر می کند. اگر اجازه دهید که عاشق شوید می توانید خیلی بد ضربه بخورید. پس درد طبیعی است. هر چه زودتر با این درد روبرو شوید، زودتر می گذرد.

باید بپذیرید که به احتمال خیلی خیلی زیاد شما کس دیگری را پیدا می کنید و کمی بعد فکر می کنید که او هم تنها کسی روی زمین هست که به شما می آید.

## فکر نکنید که بزرگترین عشق روی زمین را از دست دادید

به خودتان نگوئید کلاً یک آدم برای شما روی زمین وجود داشته است و حالا او را از دست دادید. عشق باعث می شود که فکر کنید فقط همین آدم است که با شما هماهنگ است. در فیلم ها و کتاب ها هم به این اسطوره دامن می زنند اما مسئله اینجاست هیچ چیز جادویی در مورد یک شخص خاص وجود ندارد.

در واقع در روی زمین تعداد زیادی آدم وجود دارند که می توانیم با آنها رابطه خوبی داشته باشیم. البته درست بعد از به پایان رسیدن یک رابطه عاطفی، نمی توانیم اینجور فکر کنیم.

## 4- (( روش های تشخیص عشق حقیقی به چه صورت است ؟ ))

### روش های تشخیص عشق حقیقی + نشانه های عشق واقعی

زندگی ابعاد مختلفی دارد که عشق در آن از ویژگی خاصی برخوردار است و در حقیقت با عشق زندگی زیباتر می شود. اما ممکن است برای شما هم پیش آمده باشد که واقعا عشق حقیقی در زندگی تان حضور دارد؟

**روش های تشخیص عشق حقیقی + نشانه های عشق واقعی را بیاموزید.**

## ارتباط

وجود صداقت در رابطه جزء ضروریات به شمار می رود، همچنین پیش از آنکه به کسی تعهد بدهید باید سعی کنید که در ابتدا او را به خوبی بشناسید. شما تا چه حد یکدیگر را می شناسید؟ آیا فقط در مورد مسائل جنسی با یکدیگر صحبت می کنید؟

## نقاط قوت

شما در مورد تمام مسائل زندگی از قبیل مال و ثروت، فرزند، چیزهایی که از آن وحشت دارید و آرزوهایتان با یکدیگر صحبت می کنید. شاید با هم بحث کنید، اما در آخر به مصالحه دست پیدا می کنید. در مورد احساساتتان با یکدیگر صادق و روراست هستید.

## نقاط ضعف

شما تنها رنگ مورد علاقه و نام مجله ای را که او می خواند، می دانید و از طرح سوالات عمیق تر پرهیز می کنید زیرا تصور می کنید که او جواب شما را نخواهد داد و یا می ترسید که پاسخ او مطابق میل شما نباشد. کمتر اتفاق می افتد که احساساتتان را با یکدیگر در میان بگذارید به همین دلیل پس از گذشت مدت زمان کوتاهی هر دوی شما اظهار نا امیدی کرده و رفته رفته تنفر و رنجش جایگزین مهر و محبت می شود. هیچ یک از شما حاضر به بخشیدن دیگری نیست.

## عشق

یک رابطه سالم و یا ازدواج بدون وجود عشق برای مدت زمان زیادی دوام ندارد. آیا رابطه شما بر اساس عشق و علاقه بنا نهاده شده است یا اینکه فقط خودتان را به بازی گرفته اید؟

## نقاط قوت

در زمان بروز هر نوع بحرانی، بدون توجه به نتیجه کار، در کنار هم می ایستید. از خود گذشتگی نشان می دهید تا بتوانید طرف مقابل خود را شاد کنید. صادق و راستگو هستید و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی کنید. از نظر عاطفی، جسمی، روحی و



ذهنی با یکدیگر همخوانی دارید. جدا از بحث عاشقی، دوست های خوبی نیز برای یکدیگر هستید.

### **نقاط ضعف**

در زمان بروز مشکلات هر کس راه خودش را پیش می گیرد. شریک شما غیر قابل اطمینان است و نسبت به جنس مخالف خود نظر دارد. تا زمانیکه نتوانید حقیقت را پیدا کنید او به شما دروغ می گوید. سازگاری عاطفی و جسمی و روحی ناچیزی بین شما دو نفر وجود دارد. در شرایط مختلف نسبت به شما وفادار نیست.

## **احترام**

رابطه عاطفی بر اساس رفاقت، احترام و پذیرفتن یکدیگر بنا نهاده می شود. زمانیکه احترامی وجود نداشته باشد، شک و بد گمانی جایگزین اعتماد و احترام شده و به مرور زمان تنفر و بیزاری به تار و پود رابطه شما نفوذ پیدا می کنند.

### **نقاط قوت**

شما از عیوب شریک خود آگاه هستید و برخی از اشتباهات را قبول می کنید. علایق شخصی و هویت اصلی یکدیگر را تشویق و حمایت می کنید. برای گوش کردن به نقطه نظرات یکدیگر وقت می گذارید.

### **نقاط ضعف**

در مقابل دیگران از هم انتقاد می کنید. شریکتان به شما اجازه نمی دهد که بر اساس علایق شخصی تان عمل کنید و همیشه کلیه رفتارهای شما را زیر نظر دارد.

شما دائما بر روی معیارهایی که از یکدیگر انتظار دارید مشاجره می کنید.

شما نمی توانید اشتباهات یکدیگر را ببخشید و یا فراموش کنید. از نوع ارتباط خود آگاه باشید و برخورد معقولی از خود نشان دهید.

اگر نمی توانید آنرا پرورش دهید پس شاید زمان ترک آن فرارسیده باشد. اما اگر احساس می کنید که رابطه شما محکم و پا بر جاست.

می توانید با کمک گرفتن از عشق دو طرفه، احترام و ارتباط آنرا مستحکم تر نمایید.

---

## 5- (( چگونه عشق بادوام ایجاد کنیم؟ ))

### چگونه عشق بادوام ایجاد کنیم؟

یک رابطه سالم و عاشقانه می تواند باعث بهتر شدن بسیاری از جنبه های زندگی شما، از سلامت روانی و هیجانی تا سلامت جسمانی و شادمانی کلی، شود.

## یک رابطه سالم چیست؟

بسیاری از ما رابطه با نامزدمان را در یک شرایط بسیار عاشقانه و رمانتیک آغاز کرده ایم و امیدها و آرزوهای بسیاری به ادامه رابطه مان در آینده داشته ایم. اما به مرور زمان از آن حال و هوای عاشقانه خبری نبود و اگر هم بود بسیار کمرنگ تر از گذشته بود. در این قسمت سعی داریم راهکارهایی را به شما پیشنهاد دهیم که به کمک آنها عشقتان را ابدی کنید.

## برای داشتن سرگرمی برنامه ریزی کنید

با همسرتان گفتگو کنید و علائق مشترکتان را پیدا کنید. سپس بر اساس این علائق و اوقات فراغتتان برای پرداختن به این علائق برنامه ریزی کنید. می توانید ارتباط با دوستان مشترکتان را گسترش دهید یا در انجمن ها و گروه های خیریه شرکت کنید.

هم چنین می توانید در فضای خانه فعالیت های مشترکی را ترتیب دهید و از انجام آنها لذت ببرید مثلاً بازی های فکری یا ورزش های ساده با موسیقی و یا شعر یا آواز خواندن می تواند به شما کمک کند نشاط و شادمانی را در فضای خانه تان پراکنده کنید.

## بیاموزید که طردها و اختلافات را به خوبی هدایت کنید

اگر از سمت طرف مقابل طرد می شوید به هیچ عنوان شخصی سازی نکنید. یعنی خودتان را به طور صد در صد مقصر ندانید.

رابطه یک مسئله دوطرفه است که هر دو طرف در آن به یک اندازه مسئولند.

در زمان اختلافات به جای فاجعه پنداری و غصه خوردن و اظهار ناامیدی کردن، به آن به عنوان یک تجربه نگاه کنید، تجربه ای که قدرت و توان تاب آوری شما را افزایش می دهد. در این شرایط احساسات خود را تایید کنید.

معمولا در زمان طرد از سمت دیگری، طبیعی است که احساس آسیب دیدن و ناامیدی و غمگینی کنیم. اما مهم این است که به جای سرکوب کردن این احساسات آنها را بپذیریم. با این رویکرد خواهید دید که قادر هستید به سرعت از تجربه منفی خارج شوید.

## **برای ارتباط خود خط قرمز هایی تعیین کنید**

این خط قرمزها به سلیقه شما و همسرتان و توافق دونفرتان تعیین می شود.

بهتر است در مورد نحوه ارتباط (مثلا ارتباط غیرکلامی و ایما و اشاره ممنوع)، ارتباط انفرادی با دوستان و میزان رفت و آمد با آنها، هزینه ها و برنامه های اقتصادی و ... خط قرمزهایی داشته باشید تا اختلافات کمتر شود.

## مهارت های ارتباطی خود را گسترش دهید

بسیاری از زوجین تنها به دلیل نداشتن مهارت های ارتباطی از یکدیگر جدا می شوند وگرنه در زمینه مسائل پایه ای از نقاط مشترک خوبی برخوردارند.

بنابراین برای هر زوجی الزامی است که این مهارت ها را به خوبی بیاموزد و در خودش نهادینه کند. بهتر است شما و همسرتان به صورت یک پروژه مشترک به فراگیری این مهارت ها بپردازید و در موقعیت های مختلف آنها را تمرین کنید.

مهارت هایی مثل گوش دادن فعال، بیان شفاف احساسات و خواسته و پرهیز از این نگرش که همسرم باید بداند من چه می خواهم

درک کردن طرف مقابل و داشتن مهارت همدلی و پرهیز از برچسب زدن به یکدیگر و خواندن با القاب و کلمات زشت برای داشتن یک رابطه رضایت بخش از ضروریات است.

## خلاق باشید

تنوع یکی از نیازهای همه انسان ها در همه سنین است. بهتر است هر چند وقت یکبار با خلاقیت خود تغییری در شیوه زندگیتان ایجاد کنید و شکل جدیدی از ارتباط با همسرتان را به وجود بیاورید.

به جاهای جدید بروید، با جشن کوچکی همسرتان را غافلگیر کنید، گاهی هدیه کوچکی به او بدهید و بالاخره به هر شکلی

که می توانید تنوع را وارد رابطه تان کنید. چون زیباترین چیزها به مرور زمان عادی می شوند.

## تغییر را بپذیرید

بپذیرید که هر رابطه ای بالا و پایین دارد. گاهی بهتر و گاهی بدتر. در طول چرخه زندگی و رشد انسان ها ممکن است نوع عشق ورزیدن همسران به یکدیگر تغییر کند. البته با همه این نوسانات، یک رابطه خوب در زن و شوهر احساس دائمی رضایت ایجاد می کند.

(( زلیخا خواجه وند ))



[www.Tandiseeshgh.com](http://www.Tandiseeshgh.com)

دوست عزیز چرا هنوز  
مجردی.....

کتابی با تکنیک های قدرتمند و کاربردی ، در حال تایپ.....

