

### خیلی سریع از اضطراب دور شوید

ترجمه: **علی یزیدی‌مقدم**

■ بعضی مواقع پیش می‌آید که مرتب این طرف و آن طرف می‌دوید، حتی ۲۰ دقیقه وقت برای تمدداعصاب زمان ندارید. شاید قرار یک مصاحبه شغلی بسیار مهم داشته باشید، یا هر موقعیت دیگری که فشار روانی زیادی بر شما وارد می‌کند را بگذرانید. در این وضعیت احتمالا به دنبال راهی می‌گردید تا بتوانید بر اعصاب خود مسلط شوید.

**دید پیرامونی**

به دیوار مقابل خود و به نقطه‌ای که درست مقابل شماسست، نگاه کنید. این کار را ادامه دهید و کمی تمرکز کنید. بعد از کمی متوجه می‌شوید همان‌طور که شما روی این نقطه تمرکز کرده‌اید، بقیه اتاق کمی تیره یا مبهم می‌شود که به آن اصطلاحا دیدند تونلی می‌گویند. ما از این دید تونلی برای تماشای تلویزیون یا استفاده از کامپیوتر استفاده می‌کنیم. وقتی که به صفحه نمایش تلویزیون یا کامپیوتر نگاه می‌کنید، فقط آن صفحه نمایش را می‌بینید. حتی وقتی که با کسی صحبت می‌کنید و روی صحبت خود تمرکز دارید فقط چشم‌ها یا قسمتی از صورت طرف مقابل را می‌بینید و بقیه صورت را نادیده می‌گیرید. این نگاه تونلی که سبب تمرکز ما بر یک چیز خاص می‌شود، با نگرانی، افزایش آدرنالین، استرس و… همراه است. اما راهی دیگر هم برای نگاه کردن به چیزهای اطراف وجود دارد که بهتر است آن را اکنون تجربه کنید. نگاه خود را روی آن نقطه نگه دارید و شروع به گسترش دامنه دید خود کنیدو سعی کنید بیشتر و بیشتر به آنچه در اطراف آن نقطه وجود دارد، توجه کنید، به زودی می‌توانید چیزهایی را در اطراف خود ببینید. این نوع نگاه کردن را دید پیرامونی می‌نامیم. حال اگر سعی کنید دید پیرامونی را در خود تقویت کنید، متوجه می‌شوید که نفس‌های شما آرام‌تر و عمیق‌تر می‌شوند، عضلات صورت شما شل می‌شود و حتی می‌توانید به اطرافیان خود که در شرایط استرس به سر می‌برند، احساس آرامش بدهید. اکنون به چشمان خود اجازه دهید به حالت عادی برگردد. دید پیرامونی در سخنرانی در یک جمع عمومی به شما کمک می‌کند. این روش نه تنها به شما آرامش می‌دهد، بلکه می‌توانید کل شنوندگان را ببینید و تحرت‌کات و عکس‌العمل‌های آنها را زیر نظر داشته باشید.

**روی تنفس خود تمرکز کنید**

چشم‌های خود را ببندید و بر تنفس خود



تمرکز کنید. به هیچ‌وجه سعی نکنید در ریتم تنفس خود تاثیر بگذارید. هرچند احتمالا بعد از مدتی، تنفس شما به حالت عادی باز می‌گردد. تنفس یک امر ناخودآگاه است اما شما می‌توانید آن را به صورت ارادی کنترل کنید. توجه کردن به یک کار ناخودآگاه مانند تنفس می‌تواند سبب ایجاد تغییر در عملکرد اعضای بدن شود.

**تمرکز**

اینکه شما به کدام قسمت از بدن خود توجه داشته باشید، در احساسات شما تاثیرگذار است. تمام توجه خود را به چند سانتی‌متر زیر ناف خود و در مرکز بدن بین شکم و پشت معطوف کنید. یعنی درست مرکز بدن در همین حالت مستقیما به جلو نگاه کنید و به دید پیرامونی فرو روید. به بدن خود اجازه دهید شل و آرام باشد و مطمئن باشید زانوهای شما قفل نشده است، شما می‌توانید این تمرکز را در نقطه مرکزی بدن در هر شرایط مکانی و زمانی داشته باشید.

**بالای سر خود شناور شوید**

بعضی مواقع در شرایط فوق‌العاده هیجانی بهترین راه جدا شدن از خود است.این روش به شما کمک می‌کند تا آرام‌تر شوید و چیزهایی را از جهت دیگر ببینید. یک راه جالب این است که در بالای سر خود به حالت معلق در آید به طوری که بتوانید با بالا به خود نگاه کنید. اکنون این روش را امتحان کنید: تصور کنید در بالای سر خود در حال پرواز هستید و مرتب بالاتر می‌روید تا بالا به جسم خود نگاه کنید تا اینکه به ارتفاعی می‌رسید که کاملا احساس آرامش می‌کنید. متوجه خواهید شد که هر چه بالاتر می‌روید، احساس می‌کنید بیشتر از خود جدا شده‌اید. شما می‌توانید اضطراب و تصورات خود را در این روش دخالت دهید حتی می‌توانید در تصورات خود همراه با دیگران در بالای سر خود پرواز کنید. عکس‌العمل دیگران را نسبت به خود و عکس‌العمل خود را نسبت به دیگران مشاهده کنید.



در قلمرو سرزمینی که آن را به نام ایران می‌شناسیم، ادبیات در همه گونه‌هایش، شناسنامه فرهنگی و آینه آرمان‌ها، اندیشه‌ها و باورهای ساکنان این خله است. تئیدگی تمثیل، شعر، قصه و استعاره در زبان مجاوره‌ای ایرانیان، آنچنان است که در گفت‌وگوهای ساده عامی مردمان این حوزه تمدنی هم می‌توان ردپای اسطوره‌ها، قصص تاریخی، ضرب‌المثل‌ها و نمونه‌های دیگر ادبی را یافت. صرف‌نظر از مولفه‌های متعدد فرهنگی که با اصطلاح کلی «فرهنگ شرقی» می‌شناسیم، ذهن آشنا به ادبیات، سرمایه‌ای گفظیر و فرضی‌گرا ن‌بهاست که در دستان درمانگر است. به این فرهنگ می‌تواند دستمایه تجدید ساختار شناختی و اصلاح‌اوجاجات ذهنی باشد و در جهت فراهم‌آوری یک طرح درمانی به کار رود. در این میان قصه و تمثیل در اغلب فرهنگ‌ها و تمدن‌های بشری از ابزارهای اصلی تفکر و ارتباط بوده است و قصه‌های کلاسیک به ویژه از آن‌رو که ابتدا و پایان مشخصی دارند (دو مولفه‌ای که تاریخ و زندگی آدمی فاقد آن است) این

توان بالقوه را دارند که مفاهیم خاصی را در انهان آماده یا آماده‌شده ثبت کنند. در ادبیات ما خصوصا در آثار کلاسیک، قصه‌ها و تمثیل‌ها غالبا ساده، سراسرت و فاقد پیچیدگی‌اند و فهم آنها برای ذهن متوسط، دشوار نیست. گذشته از ادبیات غنی ایران‌زمین و گستردگی آن در همه زمینه‌ها، باید گفت دین اسلام و متن مقدس آن-قرآن- نیز از دلایل آشنایی مردم ما با قصه و کاربردهای آن است.قرآن، سراسر از قصه‌هایی است که به تصریح خود این کتب، هدفی شناختی و معرفتی را دنبال می‌کند و تغییر باور، اصلاح عقاید و تنبیه و تذکر را بی می‌گیرد. این ویژگی اساسی قصه قرآن نیست و در همه کتب مقدس دیده می‌شود. علاوه بر این در کشور ما این رویکرد (استفاده از قصه برای تغییر شناخت) در مهم‌ترین آثار ادبی نمودی ویژه دارد و از این میان، مثنوی معنوی مولانا اثری شاخص به شمار می‌رود.

در ده سال اخیر موضوع تمثیل و اثرات درمانی آن به دلایلی برای نگارنده اهمیت دیگری یافته است که مهم‌ترین آنها نخست، غوغایی است که کتاب کیمیاگر اثر «پائولو کوئیلو» ابتدا در جهان غرب به پا کرد و بعد با ترجمه به ۲۰ زبان دیگر دنیا از جمله زبان فارسی، جهانبگیر شد بی‌آنکه کسی به یاد بیورد آنچه نوسنده به تفصیل و با نوعی داستان‌پردازی مدرن آورده است.تند نزدیک به هفت قرن پیش در کتب شریف مثنوی عینا آمده‌اند (مثنوی، دفتر شصتم، حکایات آن مرد که خواب دید: آنچه می‌طلبی از یسار، به مصر وفا شود و… خلاصه آنکه، یقین کن که در خانه غیر خود، نمی‌یابد جستن» و دوم این حکایت پیش از آنکه منبع آن را بگویم، نخست بازگو می‌کنم و یقین دارم بسیار شنیده‌اید که از جملات قصار فلا ن عارف یا صوفی است یا شاید هم از جبران خلیل جبران یا دکتر شریعتی و دیگران؛ یا بر در دیوار ادارای دولتی و از بیان امام سجاد (ع) خوانده‌اید: «آمده است که موسای پیامبر در مناجاتی به پروردگار خود چنین می‌گوید که خدایا من در کلبه محقرم و در خلوت فقیرانه‌ام چیزی دارم که تو در عرش کبریا بیست نداری» آری من تو را دارم و تو چون خودی نداری». این حکایت برگرفته از کتاب «روح الارواح فی شرح اسماء الملک الفتاح» است که نوسنده آن «احمدمنصورمعینی» در قرون پنجم و ششم می‌زیسته است. تردید نمی‌توان کرد مثال‌هایی از این دست در ادبیات‌ما هم اکنون، مضمون‌ساز نوسندگان و شاعران بسیاری در سراسر دنیااست. این مواد اولیه- که اغلب از کیفیتی بسیار بالا هم برخوردارند - قابلیت تبدیل شدن به خمیرمایه درمان‌های شناختی را دارند. یکی از بارزترین نمونه‌های موجود در این استعاره و تمثیل، باز هم در مثنوی، قصه «لقی» است اندر خانه تارک که به زیبایی اختلاف برداشت بین مردم را به دلیل تفاوت در نظر‌گاه یا به دلیل فقدان بصیرت عمیق و دید گسترده‌تر بیان می‌کند و در نهایت هم می‌گوید:

از نظر که گفتشان شد مختلف آن یکی «لال»اش لقب‌داده، آن «لف» در کتب هر یک از بیچارگان و شخص تعمیم‌پذیری تمثیل را تقویت می‌کند و دوسویه بودن آن، همدلی را افزایش می‌دهد.

**نتایج تمثیل و استعاره-درمانگری**

در اینجا به صورتی اشارت‌وار فهرستی از ویژگی‌های مثبت رویکرد استعاری در درمان را بیان می‌کنم:
۱) ایجاد تجربه ذهنی و قرار دادن مراجع در موقعیتی نزدیک‌تر به فهم مشکل فعلی.

۲) قالب تصور کردن یک موقعیت ویژه برای شنونده یا بیان

به باورهای مراجع و برداشت‌های وی از رویدادهای پیرامونش

## روانشناسی

### شناخت؛ استعاره؛ درمان

# راهی متفاوت برای مداوای مشکلات روحی

**دکتر ناصر همتی\***



می‌پردازد و تلاش دارد مشکلات موجود در آنها را برطرف کند. مشاورانی که رویکرد شناختی را به کار می‌برند، معتقدند تفکر غیرمنطقی، عامل اصلی حل نشدن مشکلات عملی و هیجانی است و قصه‌درمانی می‌تواند دریافت‌های موجود در مراجع را

بازسازی و محدودیت شناخت‌های فعلی را برای او به صورتی ذهنی، تجربه‌پذیر کند. طبیعی است که فرآیند قصه‌درمانی، بیان ویژه و «آه‌شناسی» خاص خود را می‌طلبد؛ زبانی که با ادبیات مراجع غربت ندارد و در عین حال در درمان سنتی نیز مشابهی نمی‌بیند. هرچند در جریان قصه‌درمانی از «استعاره» نیز می‌توان استفاده کرده، غالبا این استعاره‌ها است که به مراجع اجازه می‌دهد تجربیات خود یا هرآنچه مساله و مشکل می‌داند بیرونی کند و کل یا بخشی از زندگی‌اش را دلمان‌گونه بیان کند. در حقیقت این مراجع است که استعاره را برای درمانگر شکل می‌دهد و درمانگر با هوشمندی، زندگی مراجع را به شکلی تمثیلی یا استعاری به خود وی بازخورد می‌دهد. این امر اگر با ظرافت انجام شود، اجازه می‌دهد موضع بی‌قرانه و غیرقضاوسی درمانگر تقویت‌شود و از سوی دیگر، دعوت غیرمستقیم از مراجع است برای شروع فرآیند «تغییر» که هدف نهایی درمانگر است. آنچه برای درمانگر اهمیت ویژه دارد، «تغییر» است و این تغییر در باورها، احساسات، روابط یا «self-concept» است. اولاً: به تغییر زبان نیاز دارد و ثانیاً: به صورتی غیرمستقیم باید هدف قرارگیرد. کل مثال معروف از این دست استعاره «رودخانه» است. بسیار پیش می‌آید که بیمار زندگی پرپیچ و خم خود را چنان تعریف می‌کند که انگار رودخانه‌ای است جاری در میان کوه‌ها، دره‌ها و با موانع طبیعی و غیرطبیعی – آسان‌ساز-چون صخره‌ها و سد‌ها که در تلاش همیشگی برای رسیدن به دریااست. گذر از سختی‌ها و موانع، تغییر مسیردادن‌های بسیار و در نهایت رسیدن به خوشبختی، نیروانا، آرامش یا وصال پروردگار که با توجه به باورهای مراجع، نام‌های دیگری نیز می‌تواند به خود بگیرد. هرچند قصه‌های کلاسیک و تمثیل‌های رایج در ادبیات اندرزگوی فارسی، نوعا

بسیاری از بیماران مبتلا به روان نژندی بر این باورند که چیزی برای ارابه به دیگران یا بخشیدن به آنها ندارند. آنها خود را از «بیار» و گذشتند محروم می‌دانند و احساس می‌کنند باری بر دوش خانواده و دوستان‌اند و به دلیل اعتماد به نفس خدشه‌دار شده، در گروه هم کمتر حرف می‌زنند یا غالبا فکر می‌کنند. حرفی برای گفتن ندارند و از آنجا که هدیه‌دندان راهی است برای دوست‌داشته شدن، خود را محبوب کسی نیز نمی‌بینند. قصه «سوپ سنگی» مناسب افرادی است که به این دلیل با فقدان اعتماد کلامی در گروه‌های خود حرفی نمی‌زنند. این قصه برگرفته از فولکلور اروپای شرقی است:

سه سرباز در بازگشت از جنگ وقتی به سوی موطن خود برمی‌گشتند، راه را گم کردند و بدون آذوقه وارد سزمینی دیگر شدند. در اولین روستا وقتی درخواست غذا و جایی برای خواب کردند، ساکنان روستا جز دست‌ در چیزی به آنان ندادند. سربازان در نهایت از روستاییان اجازه خواستند که برای درست کردن «سوپ سنگی» آتشی برپا کنند و از آنان یک دیگ بزرگ خواستند و مقداری آب پس از اینکه آب به جوش آمد از روستاییان حیرت‌زده خواستند که تعدادی شن و قلوه‌سنگ بدهند و در دیگ بینازند. همچنان که سوپ‌ها را در آب جوش می‌انداختند، یکی از سربازان گفت: «ای کاش کمی هویج داشتیم- سوپ سنگ کاش کمی هویج عالی می‌شود.» سرباز دیگر به او گفت که: «هویج کجا بود؟» و یک روستایی جواب داد: من کمی هویج در منزل دارم و برای آوردن هویج به منزل رفتم. به همین صورت اقدام دیگری که

لحظه به لحظه به ذهن سربازان می‌رسید به سوپ سنگ اضافه می‌شد. روستاییان که ناخودآگاه در پختن سوپ سنگی سهیم شده‌بودند، منتظر آماده‌شدن آن بودند و در نهایت پس از آنکه سوپ را با سربازان میل کردند، برای شب آنها را به منزل خود دعوت کردند. مهم‌ترین نکته آموزشی قصه سوپ سنگ، این است که هر کسسی، چیزی دارد که آن را روی میز بگذارد و تنها آنها خود که دیگران را هم سیرکردند. درس دوم این است که کل از تکتک اجزای آن بزرگ‌تر است؛ اصلی بدهی‌های گاهی به راحتی فراموش می‌شود. هویج، سیب‌زمینی، گوشت و حبوبات هر کدام به تنهایی «یک» چیزند ولی جمع آنها غذایی کامل و البته به‌اندازه همه است.
یک سوپ کامل برای سربازان روسیستایان، یک غذای کامل برای بدن و خوراکی روحانی برای ذهن و روان و احساس مطبوع گرمی و تعلق به گروه همه از ثمرات مشارکت در این کار گروهی است.

**نکته**

اگر چه برخی درمانگران، همه فرآیند درمان را نوعی قصه‌درمانی می‌دانند و با عنوانی مستقل با این نام موفق نیستند. امروزه در کشورهای غربی، این شیوه درمان را رویکردی جدا از سایر درمان‌ها و البته بسیار نزدیک به «شناخت‌درمانی» می‌دانند

بود. نکته بسیار مهم دیگر نزدیک‌شدن و حتی گاه یکی شدن فضای تفکر در درمانگر و مراجع است. وجود «یک» استعاره، هر دو سوی درمان‌را به سوی موضوعی واحد، متمرکز می‌کند که نتیجه آن می‌تواند افزایش همدلی و رابطه درمانی و نزدیک شدن زبان، ادبیات‌مشاور و مراجع باشد. بنابراین کمرنگ بودن مولفه‌های زمان، مکان و شخص، تعمیم‌پذیری تمثیل را تقویت می‌کند و دوسویه بودن آن، همدلی را افزایش می‌دهد.

**نتایج تمثیل و استعاره-درمانگری**

در اینجا به صورتی اشارت‌وار فهرستی از ویژگی‌های مثبت رویکرد استعاری در درمان را بیان می‌کنم:

۱) ایجاد تجربه ذهنی و قرار دادن مراجع در موقعیتی نزدیک‌تر

به فهم مشکل فعلی.

۲) قالب تصور کردن یک موقعیت ویژه برای شنونده یا بیان

تجربه به پرسوناژهایی که آن موقعیت‌را زیسته‌اند.

## پیش‌بینی‌کننده‌های ازدواج موفق

دارند. توضیح هر کدام از موارد فوق به طور مجزا در زیر آورده شده است.

**۱- انتظارات واقع‌بینانه‌ای از مشکلات ازدواج دارند:**

زوج‌های موفق با خوش‌باوری و سادملوچی به سوی ازدواج گام برنمی‌دارند. آنها مشکلات ازدواج را نادیده نمی‌گیرند و متوجه می‌مطلب هستند که «ارتباط» همیشه بی‌درسر نخواهد بود.

**۲- خوب ارتباط برقرار می‌کنند:** توانایی آرز و بیان به طور موثر برای ارتباط موفق امری حیاتی است. مهارت‌های ارتباط مثبت از زمره مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی هستند که همسران می‌توانند آن را فراگیرند و در بهبود آن تلاش کنند.
**۳- اختلاف‌ها را به صورت مناسب حل می‌کنند:** عدم توافق در هر ارتباطی اجتناب‌ناپذیر است. همسران قطعا بر سر تمام

### اشتباهات رایج تازه‌متاهلان

ترجمه: **نسبیه رجبی**

■ تازه عروس و دامادها همانند کودکانی هستند که هنوز در حال یادگیری راه و چاه زندگی زناشویی هستند. آنها انسان‌هایی جابز‌الخطا هستند اما آگاهی از اشتباهات رایج می‌تواند در اجتناب از انجام آنها کمک شایانی به شما خواهد کرد.

**۱. فکر نکردن به مسایل بعد از ازدواج**

برخی از زوج‌ها چنان مشغول برگزاری مراسم جشن عروسی می‌شوند که در درک آنچه در پی به دست آورند آن هستند تاگام می‌مانند جشن عروسی تنها یک شب است و پس از آن باید در کنار هم زندگی کنید و خانواده‌ای مستقل برای خود تشکیل دهید. از برنامه‌ریزی برای جشن عروسی لذت ببرید و از تماشای فیلم عروسی و صحبت درباره آن با دوستان خود خوش باشید اما بعد از این شب فراموش‌شدنی، از آن به‌عنوان یک خاطره یاد کنید.

**۲. تلاش برای تغییر همسران**

اگر فرض کنیم چون به همسرتان علاقه‌مند بودید با او ازدواج کردید، بنابراین دلیلی وجود ندارد تا بخواهید او را تغییر دهید. زیرا او را همان‌طور که بوده، پذیرفته‌اید. بدون اغراق همه افراد در سنسین ازدواج تغییرناپذیرند، پس بهترین کار این است که همسرتان را با همان رفتارهای خاص و متفاوتش بپذیرید و دوستش داشته باشید. کسی که تلاش می‌کند تا همسر خود را تغییر دهد، فقط او را از رزده‌خاطر کرده و به زندگی زناشویی خود آسیب می‌رساند.

**۳. داشتن رفتارهای دور از انتظار با خانواده همسران**

اگر پیش از این بین شما و خانواده همسران مشکلی به وجود آمده، هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا آن را حل کنید. اولین کسی باشید که صلح و آشتی را گسترش می‌دهید. هنگامی که با خانواده همسران دعوا می‌کنید، تنها فردی که از رزده و رنجیده می‌شود همسر شماست. زیرا احساس می‌کند در این میان، گیر افتاده است.

**۴. از روی احساس کاری انجام دادن**

برخاخشگیری یا دادوبیداد کردن در حل اختلاف سلیقه‌ها و مشکلات شما و همسرتان کمکی نمی‌کند. گفت‌وگویی منطقی و آرام شما را بیشتر به هم نزدیک می‌کند. عدم توانایی در کنترل خود در هنگام درگیری، زندگی زناشویی را به مخاطره می‌اندازد. پس هر کاری انجام دهید تا مشکل‌تان را حل کنید مانند دست کشیدن از بحث و یافتن شخصی حرفه‌ای برای کمک گرفتن از او که می‌تواند یک روان‌شناس باشد.

**۵. اجتناب از گفت‌وگو کردن درباره مسایل مهم**
هیچ‌کس به گفته‌توگو درباره موضوعات دشواری همچون چگونگی مدیریت مخارج زندگی، اقدام مناسب در مورد بچه‌دار شدن یا آمادگی بسزای امور غیرقابل تصوری مانند هر علاقه‌های نضارت. اکنون که متاهل هستید، به هر حال چاره‌ای جز صحبت کردن درباره این مسایل ندارید. زندگی زناشویی به این مسایل بستگی دارد. مانند فردی بالغ همه چیز را با همسران در میان بگذارید. اگر لازم می‌دانید به یک مشاور مراجعه کنید و این قضایا را نادیده نگیرید.

**۶. بحث در مورد درباره بی‌اهمیت**

رز و شوهری درباره مسایلی که بوج و بی‌معنی به نظر می‌رسند، همچون نسنن درویش خمیردندان و قرار ندادن لباس روی دستگیره در ممکن است باهم مشاجره داشته‌اند. بحث‌های خود را برای ا مطالب مهم‌تری نگمارید و اجازه دهید این بحث‌های معمولی همان‌طور ساده باقی بماند. اگر بدترین کار همسران این است که جواب‌های کنیشف را روی زمین می‌اندازد، باید بگوییم که خیلی خوش شانس هستید.

**۷. حسادت**

همسران شما را برای یک عمر زندگی انتخاب کرده است. وقتی حسادت می‌کنید، نه‌تنها زندگی را تلف کرده و همسرتان را می‌رنجانید، بلکه باعث می‌شوید که او گمان کند به او اطمینان ندارد. اگر به همسر خود اعتماد دارید دیگر مناسب نیست. پس نباید با این عمل او را رزده کنید این برای روابط زناشویی شما سمی کشنده است.

**۸. رفتار نامناسب**

اکنون زمان آن رسیده که مانند فردی بالغ رفتار کنید. تمیز شما را با دوستان گذراندن و رفتن به باشگاه، زمانی که مجرد بودید و کسی در خانه منتظران نبود، مشکلی به وجود نمی‌آورد. رفتارهای مثل آنکه در عنوان فردی مدگل دیگر مناسب نیستند. دیگر زمان آن رسیده تا خوب و بد را از هم تشخیص دهید و فقط کارهای درست را انجام دهید.

**۹. وارد شدن غرور به رابطه**

زن یا شوهری که پس از هر بار مشاجره برای عذرخواهی جلو نمی‌رود و همیشه فکر می‌کند برنده است، علاقه همسر خود را انکار می‌کند. باعث ویرانی زندگی مشترک شده و بر غرور اجازه می‌دهد تا جایی حل مشکلات و عشق به همسر را بگیرد. باید نرم‌تر رفتار کنید و راه‌حلی برای صلحمت عملکرد خود بیابید.

**۱۰. وقت کافی برای هم نگذاشتن**

باید طوری از زندگی زناشویی خود مراقبت کنید که گویی زندگی‌تان یک کل است. بدون آب، نور خورشید و بدون مواظبت، یک گل هرگز رشد نمی‌کند. بنابراین باید طوری برنامه‌ریزی کنید که زمانی‌را هم با همسرتان باشید.

**۱۱. تعجیل در بچه‌دار شدن**

اگر قصد بچه‌دار شدن دارید باید به این مساله توجه کنید که برای در کنار هم بودن زمان کافی بگذارید زیرا پس از بچه‌دار شدن دیگر هرگز موقعیتی برای همسر بودن پیش نخواهد آمد. وقتی فرزندی به دنیا می‌آورد می‌شود، تمامی توجه شما را به خود جلب می‌کند و مطمئنا جایی در قلب شما برای خود باز می‌کند. اما شما باید تا جایی که می‌توانید هم برای همسر و هم برای فرزندان‌تان وقت بگذارید.