

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟



## فهرست مطالب

۲

۴	مقدمه
۴	بهبود روابط عاطفی چیست؟ این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟
۴	چرا در یک زندگی مشترک روابط به سمت یکنواختی و روزمرگی پیش می رود؟ آیا این مسئله برای همه زوجین رخ می دهد؟
۵	چرا بهبود روابط عاطفی مهم است و به آن نیاز داریم؟
۵	در صورت یکنواختی و کاهش عشق و علاقه زوجین به هم، چه مشکلاتی برای خانواده می تواند رخ دهد؟
۵	این کتاب برای چه کسانی کاربرد دارد؟ آیا فقط مختص زوجین است؟
۶	فصل اول: منشاء اختلافات و چگونگی مطرح کردن آن
۶	اختلاف ما با همسرمان در موضوعات مختلف به چه دلایلی رخ می دهد؟
۷	چگونه اختلاف یا مسئله مان را با همسرمان مطرح کنیم؟
۸	فصل دوم: آشنایی و شناخت تیپ ادراکی افراد
۸	چرا شناخت تیپ ادراکی افراد می تواند در بهبود روابط عاطفی و اجتماعی به ما کمک کند؟
۸	تیپ ادراکی افراد چیست و چگونه در بهبود رابطه عاطفی به ما کمک می کند؟
۸	انواع تیپ های ادراکی کدامند و چگونه می توان آن ها را شناخت؟
۸	۱- افراد بصری:
۹	۲- افراد سمعی:
۹	۳- افراد لمسی:
۱۰	بهترین راه ارتباطی با تیپ های ادراکی گوناگون کدامند؟
۱۰	الف) ارتباط با افراد بصری:
۱۰	ب) ارتباط با افراد سمعی:
۱۰	ج) ارتباط با افراد لمسی:
	تمرین عملی برای کاربرد تیپ های ادراکی در بهبود رابطه عاطفی و اجتماعی



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

تمرین عملی برای کاربرد تیپ‌های ادراکی در بهبود رابطه عاطفی و اجتماعی ..... ۱۱

**فصل سوم: گام‌های عملی جهت بهبود روابط عاطفی** ..... ۱۲

۱- قبل از حرف زدن خوب بیندیشیم. .... ۱۲

۲- برای تفاوت‌ها ارزش قائل شویم. .... ۱۴

۳- خوب گوش کردن را تمرین کنید. .... ۱۶

۴- هرگز موقع عصبانیت، تصمیمی نگیریم، حرفی نزنیم و اقدامی انجام ندهیم. .... ۱۷

**فصل چهارم: راهکارهای عملی جهت افزایش عشق بین همسران** ..... ۲۰

1- **قرار عاشقانه:** ..... ۲۰

2- **هدیه:** ..... ۲۰

۳- **ابراز عشق:** ..... ۲۱

۴- **استقبال و بدرقه گرم از همسران:** ..... ۲۲





۴

### بهبود روابط عاطفی چیست؟ این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟

به احتمال قوی، برای خود شما پیش آمده یا در زندگی نزدیکان یا اقوامتان دیده باشید که پس از یک نامزدی پرشور و عشق، پس از مدتی روابط زوجین به سمت یکنواختی پیش می‌رود. مثلاً همان‌هایی که در دوران نامزدی، روزی یک ساعت یا دو ساعت باهم عاشقانه صحبت می‌کردند، اکنون در طول کل روز حتی ده دقیقه باهم صحبت نمی‌کنند. حس می‌کنید بین آن‌ها عشقی وجود ندارد و دچار یکنواختی کسالت باری شده‌اند و یا این مسئله را در زندگی خودتان به گونه‌ای دیگر تجربه کرده‌اید.

اگر مشکل فوق یکی از دغدغه‌های اصلی زندگی مشترک شماست این کتاب دقیقه به شما می‌آموزد که چگونه این مسئله را مدیریت و حل کنید. در واقع بهبود روابط عاطفی راهکار این مسئله است و به شما می‌آموزد که چطور مجدداً روح و نشاط را به زندگی مشترکتان برگردانید.



### چرا در یک زندگی مشترک روابط به سمت یکنواختی و روزمرگی پیش می‌رود؟ آیا این مسئله

### برای همه زوجین رخ می‌دهد؟

یک ارتباط عاطفی دارای سه رکن مهم هست که عبارت‌اند از هیجان (جذابیت جنسی)، صمیمیت و تعهد پس از گذشت مدتی از شروع زندگی مشترک از یکتا چند سال، از یک طرف شدت عامل اول یا همان هیجان (جذابیت جنسی) کاهش می‌یابد. از سوی دیگر، مخارج ازدواج و تلاش برای خرید منزل و اتومبیل زوجین به‌ویژه آقایان را به زندگی روزمره مشغول می‌کند. اما جای هیچ نگرانی نیست این مسئله را با کاربرد بهبود روابط عاطفی می‌توان حل کرد. با راهکارهایی ساده نقش دو عامل دیگر یعنی صمیمیت و تعهد را پررنگ‌تر کنیم که رابطه از یکنواختی خارج شود و مجدداً یک رابطه خوب برای زوجین شکل بگیرد.



# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## چرا بهبود روابط عاطفی مهم است و به آن نیاز داریم؟



۵

در صورت یکنواختی و کاهش عشق و علاقه زوجین به هم، چه مشکلاتی برای خانواده می‌تواند رخ دهد؟

رابطه عاطفی به مشابه یک موجود زنده یا کودک نیاز به مراقبت و توجه دارد و از آن به هیچ‌وجه نباید غافل شد. در غیر این صورت و حاد شدن موضوع مسئله‌ای که با کمی درایت و تدبیر قابل حل بود امکان دارد به طلاق واقعی، طلاق عاطفی، روابط موازی و خارج از چهارچوب خانواده منجر شود که قابل جبران نباشد. تبعات بد این مسئله فقط به زوجین محدود نشده و رابطه عاطفی ضعیف بین والدین و فرزندان می‌تواند اثرات سوء روی زندگی حال و آینده فرزندان هم داشته باشد به‌عنوان مثال افت تحصیلی، ترک تحصیل و حتی رو آوردن به افراد ناباب جهت تأمین نیاز عاطفی که در محیط خانواده تأمین نشده است.

### این کتاب برای چه کسانی کاربرد دارد؟ آیا فقط مختص زوجین است؟

همان‌طور که روابط عاطفی محدود به زوجین و نامزدها نمی‌شود و روابط خانوادگی مانند رابطه بین فرزندان و والدین، بین خواهران و برادران و ... می‌باشد و قطعاً سایر اعضای خانواده را شامل می‌شود. بهبود روابط عاطفی می‌تواند کانون خانواده را گرم‌تر نماید.



@Amir.Hossein.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## فصل اول: منشأ اختلافات و چگونگی مطرح کردن آن

### اختلاف ما با همسرمان در موضوعات مختلف به چه دلایلی رخ می‌دهد؟

در حقیقت اختلاف ما با همسرمان به دلایل مختلفی شکل می‌گیرد:

اولین تفاوت آن به علت جنسیت زوجین می‌باشد یک سری از اختلافات مثل جزئی‌نگری در خانم‌ها و کلی‌نگری در آقایان وجود دارد. مثلاً یک آقا در مهمانی خیلی در لباس مردان دیگر، دقیق نمی‌شود. شاید او هفته دیگر فراموش کند که خودش دقیقاً چی پوشیده بود؟! اما یک خانم می‌تواند حتی چند سال پس از مهمانی لباس اکثر مهمان‌ها را به یاد می‌آورد. اگر از آقا درباره فرد جدیدی که دیده سؤال کنید بیشتر ویژگی‌های کلی مثل قد، چاق بودن یا لاغر بودن، حجم موهای او در ذهنش می‌ماند، اما یک زن بیشتر جزئیات مثل رنگ و مدل پیراهن یا کت، جزئیات صورت مثل خال، چین چروک صورت او را به خاطر می‌آورد. خانم‌ها به قدری در جزئیات دقیق هستند که یک سوسک را روی پرده طرح دار تیره از فاصله ۱۰ متری تشخیص دهند!

دومین دلیل به علت تفاوت در تیپ شخصیتی زوجین می‌باشد. به عنوان مثال در یک زوج، آقا برونگرا و خانم درون‌گرا است. افراد برونگرا از حضور در جمع‌ها مثلاً مهمانی‌ها انرژی می‌گیرند و اغلب به جمع شادی و انرژی می‌بخشند. اما افراد درون‌گرا از تنهایی خودشان انرژی می‌گیرند و با دوستان نزدیک خودشان راحت هستند و معمولاً آغازکننده صحبت نیستند. حالا تصور کنید که این زوج در زندگی با این چالش روبرو هستند که آقا از حضور در جمع‌های جدید استقبال می‌کند و انرژی می‌گیرد و شاید نقل مجلس هم باشد، اما برعکس خانم در این جمع‌ها اصلاً احساس راحتی نکرده و برای اتمام آن لحظه‌شماری می‌کند. نتیجه را می‌توانید حدس بزنید. این زوج هر بار با دعوت شدن به یک جمع جدید دچار مسئله‌ای به نام قبول یا رد دعوت می‌شوند.

یکی عامل در کم‌رنگ شدن عشق میان زوجین، تفاوت تیپ ادراکی آن‌هاست. شاید شما هم با این مشکل برخورد کرده باشید که با وجود ابراز عشق به شریک عاطفی‌تان مثلاً با دادن یک هدیه، او اظهار می‌کند که عشقی از ما دریافت نکرده است یا ما به او علاقه نداریم! و بگوید تو اگر واقعاً به من علاقه داشتی آن‌ها به من می‌گفتی! ما متعجب می‌شویم چون خود ما از کادو یا یادداشت عاشقانه بسیار لذت می‌بریم و از دست همسرمان ناراحت و او را به قدرشناسی متهم می‌کنیم. جواب این سؤال در شناخت تیپ ادراکی خودمان و همسرمان نهفته است! با شناخت تیپ ادراکی همسرمان گام مؤثری در بهبود روابط عاطفی برمی‌داریم.



# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

البته ذکر این نکته ضروری است که وجود تفاوت‌ها باعث هیجان و عدم یکنواختی زندگی مشترک می‌شود و اگر درست هدایت شود باعث تحکیم روابط و زندگی مشترک می‌شود.



۷



## چگونه اختلاف یا مسئله‌مان را با همسرمان مطرح کنیم؟

مطرح کردن مسائل و سوء تفاهم‌ها به شکل نادرست می‌تواند مشکلات و مسائل بزرگ‌تری ایجاد کند و چون غالباً به صورت عاقلانه و بالغانه حل نمی‌شود باعث دلخوری و دوری زوجین می‌شود. مثلاً یک موضوع خیلی ساده مثل دیر رسیدن سر قرار، با ادبیات خیلی بد، توهین و زیر سؤال بردن طرف دیگر مطرح می‌شود. نتیجه واضح است به احتمال قوی طرف دیگر هم با تندی جواب می‌دهد. نه تنها مشکل حل نشد بلکه حرمت‌های بین زوجین هم از بین رفت! در حقیقت هنگام درست کردن ابرو، چشم را هم کور کرده‌اید!

قبل از تشریح، گام‌های عملی جهت **بهبود روابط عاطفی** باید این نکته را در نظر بگیریم که پیاده‌سازی این گام‌ها نیاز به زمان دارد و در کوتاه‌مدت ممکن نیست. الگوی رفتاری ما و همسرمان، سال‌های سال به صورت عادت شکل گرفته و مغز ما نیز با تغییر مخالف است اما با تمرین و پیوستگی می‌توان به نتیجه دلخواه یعنی بهبود روابط عاطفی برسیم.

«موفقیت فرایندی است درازمدت که از ایجاد تغییرات کوچک در خودمان به دست می‌آید.»

دارن هاردی نویسنده کتاب اثر مرکب



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## فصل دوم: آشنایی و شناخت تیپ ادراکی افراد



چرا شناخت تیپ ادراکی افراد می تواند در بهبود روابط عاطفی و اجتماعی به ما کمک کند؟

۸

شاید شما هم با این مشکل برخورد کرده باشید که با وجود ابراز عشق به شریک عاطفی تان مثلاً با دادن یک هدیه، او اظهار می کند که عشقی از ما دریافت نکرده است یا ما به او علاقه نداریم! و بگوید تو اگر واقعاً به من علاقه داشتی آن‌ها به من می گفتی! ما متعجب می شویم چون خود ما از کادو یا یادداشت عاشقانه بسیار لذت می بریم و از دست همسرمان ناراحت و او را به قدرشناسی متهم می کنیم. جواب این سؤال در شناخت تیپ ادراکی خودمان و همسرمان نهفته است! با شناخت تیپ ادراکی همسرمان گام مؤثری در بهبود روابط عاطفی برمی داریم.

### تیپ ادراکی افراد چیست و چگونه در بهبود رابطه عاطفی به ما کمک می کند؟

تیپ ادراکی در واقع همان نحوه برقراری ارتباط افراد با سایرین و محیط پیرامونی می باشد. مثلاً برخی افراد بیشتر با قوه بصری خود با محیط ارتباط برقرار می کنند که به آن‌ها افراد بصری میگوییم. برخی دیگر با گوش و قوه شنوایی خود محیطشان را درک می کنند که اصطلاحاً سمعی نامیده می شوند. دسته آخر دنیا را نه به صورت بصری و نه به صورت سمعی درک می کنند، ایشان با حس لامسه دنیا را درک می کنند. البته ذکر این نکته ضروری است که اگر فردی در یک تیپ ادراکی (مثل بصری) قرار گرفت به این معنا نیست که دریافت و ادراک از طریق شنوایی یا لامسه او صفر است بلکه باید بدانیم که بخش اعظم و قابل توجه ادراک او از محیط با قوه بصری و چشمان اوست.

### انواع تیپ‌های ادراکی کدامند و چگونه می توان آن‌ها را شناخت؟

افراد به لحاظ تیپ ادراکی یا همان نحوه برقراری ارتباط به سه دسته کلی بصری، سمعی و لمسی تقسیم می شوند. در ادامه به تشریح آن‌ها می پردازیم.

#### ۱- افراد بصری:

اولین کانال ارتباطی و ادراک در این افراد چشمان آن‌هاست. آن‌ها حتی ذهن بصری دارند و افکارشان نیز همراه با تصاویر است. معمولاً تندتر از افراد عادی صحبت می کنند و از زبان بدن استفاده زیادی می کنند (به ویژه حرکات دست و گردن). در حقیقت آنچه را می بینند برایشان مهم است. ترجیح می دهند برای تفریح به



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

مکان‌های زیبا بروند و در توصیف‌هایشان نیز کلماتی مثل "چه زیبا چه قشنگ چه زشت" به کار می‌برند. با شنیدن و آمار و ارقام میانه خیلی خوبی ندارند. این افراد سریع‌تر از افراد عادی عاشق می‌شوند و اغلب کینه‌ای نیستند.



۹



## ۲- افراد سمعی:

افراد سمعی با گوش‌هایشان دنیا را درک می‌کنند. حس شنوایی در آن‌ها غالب است. اغلب این افراد شمرده و موزون صحبت می‌کنند و در انتخاب کلمات دقت دارند. به موسیقی و آواز علاقه دارند. از واژه‌هایی مانند "گوش کن. چه صدای گوش‌خراشی چه ساکت چه شلوغ چه لحنی" در صحبت‌هایشان استفاده می‌کنند. این افراد با تلفن زیاد صحبت می‌کنند و رادیو را به تلویزیون ترجیح می‌دهند. نمونه بارز تیپ سمعی، افراد نابینا هستند که حتی با شنیدن صدای پای اشخاص می‌توانند آن‌ها را شناسایی کنند و یادگیری فوق‌العاده‌ای از طریق شنیدن دارند.



## ۳- افراد لمسی:

این افراد متفاوت از دو گروه قبل و به صورت ملموس امور را درک می‌نمایند. اغلب شخصیت درون‌گرا، متین و منطقی دارند. آرام حرکت می‌کنند و حتی تفکرشان آرام و باطمینان است. تکیه کلام‌های ایشان "سخت، سنگین، سبک، نرم، زبر" و سایر صفات مربوط به حس لامسه است.



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>



# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## بهترین راه ارتباطی با تیپ‌های ادراکی گوناگون کدام‌اند؟



۱۰

ذکر این نکته ضروری است که کلید نفوذ به قلب افراد گوناگون متفاوت است و ابتدا ما باید تیپ ادراکی طرف مقابلمان را خوب درک کنیم و قفل قلب هر فرد را با کلید متناسب او باز کنیم.

### (الف) ارتباط با افراد بصری:

اگر می‌خواهید ارتباط خوبی با آن‌ها برقرار کنید باید کمی تندتر صحبت کنید و از زبان بدن (حرکات دست و چهره و راه رفتن) کمک بگیرید. این افراد دعوت به سینما یا تئاتر را زودتر می‌پذیرند. اگر خواستیم با ایشان مذاکره مهمی کنیم حتماً سعی کنیم به صورت حضوری باشد.

مؤثرترین و بهترین راه ابراز علاقه به همسر تیپ بصری اهدای کادو و یادداشتهای عاشقانه می‌باشد.

### (ب) ارتباط با افراد سمعی:

چون ارتباط افراد سمعی بیشتر از طریق گوش است، در مذاکرات حضوری با آن‌ها توجه ویژه به کلمات و لحن صدای خودتان داشته باشید و شمرده و زیبا حرف بزنید. چون آن‌ها جذب افراد خوش صحبت و خوش کلام می‌شوند. به آن‌ها زیاد تلفن بزنید و با کلام تأییدشان کنید.

جهت **بهبود روابط عاطفی** با همسر سمعی، حتماً به او بگویید که دوستش دارید و عاشقش هستید. با کلام او را تأیید کنید و از او قدردانی کنید.

### (ج) ارتباط با افراد لمسی:

برای ارتباط بهتر با این افراد باید حس لامسه آن‌ها را درگیر کنید و لمسشان کنید مثلاً محکم و صمیمانه با آن‌ها دست بدهید یا برای تأیید شان‌شان را لمس نمایید.

در ارتباط زناشویی و **بهبود روابط عاطفی** با همسر لمسی، برای ابراز عشق و علاقه به همسرتان دستش را بگیرید، او را در آغوش بگیرید و ببوسید!



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>



## تمرین عملی برای کاربرد تیپهای ادراکی در بهبود رابطه عاطفی و اجتماعی

- تیپ ادراکی خود و همسرتان را شناسایی کنید.
- با توجه به تیپ ادراکی همسرتان با او رابطه برقرار کنید و به او ابراز علاقه کنید و نتایج بهبود رابطه عاطفی را در دفتری یادداشت کنید.
- نتایج بهبود رابطه تان را یادداشت کنید.



# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## فصل سوم: گام‌های عملی جهت بهبود روابط عاطفی



۱۲

۱- قبل از حرف زدن خوب بیندیشیم.

درک متقابل رفتار و احساسات در زندگی مشترک و صمیمیت از اهداف یک رابطه عاطفی می‌باشد. ما می‌خواهیم خودمان باشیم و ارزش‌های خودمان را هم داشته باشیم، علایقمان را مطرح نماییم و در یک کلمه صداقت داشته باشیم. اما این مسئله نباید منجر به شکستن حریم‌ها و شرمساری کردن طرفمان باشد. پس باید توجه ویژه به چگونگی و زمان مطرح نمودن موضوع داشته باشیم.



به‌عنوان مثال با توجه به منفی بودن روحیه خانواده‌دوست نزدیک همسرمان که باعث می‌شود ما هم روحیه خوبی نداشته باشیم و احساس بدبختی کنیم! لذا تصمیم می‌گیریم این موضوع و تصمیم متعاقب آن یعنی قطع یا محدود کردن رابطه با ایشان را با همسرمان مطرح کنیم.

می‌توان این مسئله را در اوج خستگی و استرس او بیان کنیم مثلاً شب‌هنگام بلافاصله بعد از برگشت او از یک روز پراسترس کاری! و یا از این ادبیات با لحن خشن استفاده کنیم: "دوست‌هایت هم مثل خودت منفی بافند و آدم را یاد بدبختی هاش می‌اندازند، سلیقه‌ات در انتخاب دوست نوبر!" احتمالاً می‌توانید خودتان دیالوگ بعدی را حدس بزنید! و اینکه شب برای خوابیدن دنبال جا باشید!



راهکار دوم آن است که مسئله را با همسرمان در یک عصر تعطیل که روحیه خوبی دارد با این ادبیات مطرح



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟



۱۳

کنیم "عزیزم بابت تمام زحماتی که برای زندگی مشترکمان می‌کشی ممنونم. می‌خواستم موضوع کوچکی را با تو مطرح کنم. من می‌دونم که پریسا دوست نزدیک توست و رابطه شما خیلی قدیمی و صمیمیه. اما پریسا و همسرش پرهام علیرغم ویژگی‌های بسیار خوب مثل شخصیت خوب و مهمان نوازی اما کمی نگاه منفی و بدبینانه به مسائل دارند که موجب میشه ما هم روحیه مثبت، امیدوارانه و جسور خودمان را از دست بدهیم. می‌خواستم با تو مشورت کنم که تا حدی رفت‌وآمد را با آنها کم کنیم. نظرت چیه؟"

در راهکار دوم همسر ما به‌صورت بالغانه و عاقلانه به موضوعی که ما مطرح نمودیم، می‌اندیشد و سعی می‌کند جواب منطقی به‌دوراز لجبازی به ما بدهد تا ما را قانع کند یا با خواسته ما موافقت کند.



@Amir.Hossein.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

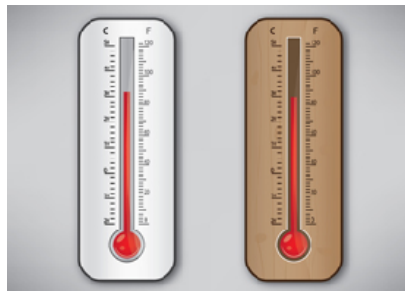
# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## ۲- برای تفاوت‌ها ارزش قائل شویم.

همه ما با توجه به خانواده، وراثت، نوع تربیت، جنسیت، محیط و بسیاری عوامل دیگر تفاوت‌های بسیاری در نوع نگرش، دیدگاه و سلیقه داریم که قطعاً مشابه با همسرمان نیست. حتی در مورد یک واقعیت برداشت‌های گوناگونی داشته باشیم. مثلاً هوای اتاق ۲۵ درجه سانتی‌گراد است، سه فرد مختلف در آن اتاق حضور دارند، نفر اول می‌گوید وای چه هوای گرمی! نفر دوم احساس راحتی می‌کند و معتقد است هوا بسیار مطبوع است و بالاخره نفر سوم احساس سرما می‌کند! با توجه به برداشت‌های گوناگون، عکس‌العمل‌ها و واکنش‌های متفاوتی نسبت به یک واقعیت واحد نشان می‌دهند. جالب این است که هیچ‌کدام هم اشتباه نمی‌کنند.



۱۴



راهکار برای بهبود روابط عاطفی این است که در درجه اول تفاوت‌ها را بپذیریم و تصور نکنیم که برداشت شخصی ما یعنی کل حقیقت و یا همیشه حق با ماست. همدلی داشته باشیم و گاهی کوتاه بیاییم و نخواهیم طرفمان را متقاعد کنیم. با توجه به توضیحات فوق دیدگاه طرفمان را درک نماییم.

*پذیرش تفاوت‌ها، یکی از نقاط کلیدی جهت سازگاری است و سازگاری کلید بهبود روابط زوجین می‌باشد.*



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

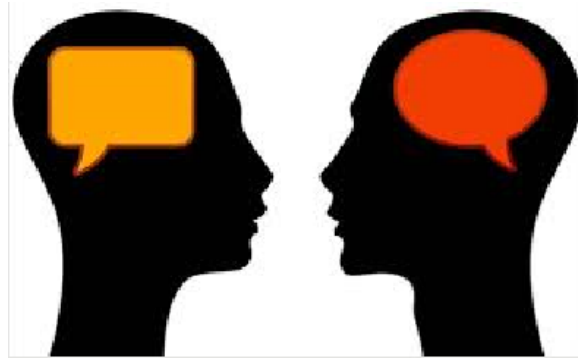
<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

بگذارید تا با یک مثال مسئله همدلی و سازگاری را تشریح کنیم:

شما برای گذراندن یک روز تعطیل ترجیح می‌دهد که از یک موزه بازدید کنید و همسر شما علاقه شدید به شرکت در کنسرت خواننده محبوب پاپش می‌باشد. از طرفی شما از موزیک پاپ متنفر هستید! چکار باید کرد؟

پاسخ خیلی روشن و آسان است باید شما و همسرتان به سلیقه هم احترام بگذارید یک هفته به موزه بروید و هفته دیگر به کنسرت. حتی اگر به کنسرت علاقه نداریم این بی‌علاقگی را با حالات چهره و غرولند و نق زدن بروز ندهیم مثلاً دائماً به او نگوییم "بریم من واقعاً خسته شدم." یا "کی این کنسرت مزخرف تمام می‌شود" تا هم به خودمان و همسرمان خوش بگذرد و لحظات خوبی داشته باشیم. از کنار هم بودن لذت ببریم و رابطه عاطفی‌تان شما بهبود می‌یابد. درک متقابل به همین راحتی است!



## تمرین عملی:

✓ ظرف یک ماه آینده، دو مورد فوق را با همسرتان در زندگی‌تان پیاده کنید و نتایج بهبود رابطه عاطفی‌تان را با ماه قبل از آن مقایسه کنید. بهتر است مواردی که رعایت کرده‌اید یا مانند گذشته برخورد کرده‌اید را به تفکیک بنویسید.

✓ تمرین فوق را به مدت دو سال ادامه دهید و نتایج را هفتگی و ماهانه بررسی و یادداشت نمایید.



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

۳- خوب گوش کردن را تمرین کنید.

خوب گوش کردن به چه معناست؟ آیا همین که به صورت همسر یا طرف مقابل نگاه کنیم اما وجودمان و روحمان در جای دیگری باشد، به معنای گوش دادن مؤثر است؟ با تمام وجود به حرف‌های همسرمان گوش دهیم، وسط کلام به او نگوییم که "حرفات تمام شد" "همه حرفاتو گفتم؟" به‌ویژه برای خانم‌ها بسیار مهم است که مرد زندگی‌شان به حرف‌های آن‌ها خوب گوش کند حتی اگر راهکاری ارائه ندهد. چنان به حرف‌های همسرمان گوش کنیم که انگار در یک مذاکره مهم هستیم و می‌خواهیم از نقطه‌نظر طرف مقابل آگاه شویم. مسلماً در این حالت علاوه بر رعایت ادب و خوب گوش دادن سعی می‌کنیم با سؤالات مناسب دیدگاه طرف را کاملاً درک و ابهامات خودمان را هم درک کنیم. ما اغلب در این مورد ضعف‌هایی داریم و لازم است تمرین‌هایی داشته باشیم:



- ✓ یک نفر از زوجین صحبت کند، دیگری خوب گوش کند، وسط حرف همسران نپرید، بعد شخص شنونده همان صحبت‌هایی را که شنیده است برای گوینده به زبان خوش بازگو کند. اوایل می‌بینید که صحبت شنیده شده با گفته شده خیلی متفاوت است! اما با تمرین پیشرفت می‌کنیم و متوجه می‌شویم بسیاری از سوء تفاهم‌های ما با همسرانمان یا اطرافیانمان ناشی از درک اشتباه است! فایده دیگر این تمرین، ایجاد هماهنگی و همدلی و درک بیشتر بین ما و همسرمان است.
- ✓ موقع صحبت همسرمان اگر حواسمان پرت شد، دوباره سعی کنیم که تمرکز کنیم به محیط برگردیم و به صحبت‌های او گوش بدهیم.
- ✓ هر جای صحبت که برای ما گنگ بود، از همسرمان توضیح بیشتری بخواهیم یا بگوییم "منظورت این بود؟"



# چرا همسر ما به اندازه اول آشنایی ما دوست ندارد؟



۱۷

۴- هرگز موقع عصبانیت، تصمیمی نگیریم، حرفی نزنیم و اقدامی انجام ندهیم.

وقتی ما عصبانی هستیم مغز ما به صورت احساسی تصمیم می‌گیرد. عصبانیت کنترل نشده را می‌توان به گلوله برفی تشبیه نمود که از بالای کوه می‌غلتد و با پایین آمدن خود بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و اگر کنترل نشود به یک توپ بزرگ تبدیل می‌شود که می‌تواند همه چیز را نابود کند. اما اگر بتوانیم آن‌ها در همان ابتدا متوقف یا کنترل کنیم آن گلوله کوچک نمی‌تواند خسارت چندانی وارد کند.



پس از این به بعد موقع عصبانیت یاد آن گلوله برف کوچک در سرازیری بیافتیم که اگر شتاب بگیرد رابطه ما و همسرمان و حرمت‌های بین ما را چنان تخریب می‌کند که قابل برگشت نباشد. یا حتی از آن بدتر به زدوخورد فیزیکی منجر شود. گاهی این صدمات جبران‌پذیر نیست یا سخت قابل جبران است. بهتر است در هنگام عصبانیت از آن محل دور شویم مثلاً اگر از همسرمان در منزل عصبانی شویم بهتر است از منزل خارج شویم کمی قدم بزنیم بینیم مشکل دقیقاً کجاست و عصبانیت ما از همسرمان به دلیل چیست.

مثلاً از اینکه او پیگیر درس بچه نبوده و فرزند شما در یک درس نمره خیلی پایینی کسب کرده است. وقتی منطقی‌تر به موضوع نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که ما هم به عنوان یکی از والدین به اندازه همسرمان مقصر هستیم و دلیل عصبانی شدنمان ما الکی بوده و نیازی به خشمگین شدن نبود. حال اگر با حالت عصبانی با همسرمان صحبت می‌کردیم احتمالاً کار به ناسزا و جاهای باریک می‌کشید.

یک داستان جالب با دو رفتار مختلف:

یک روز درحالی که مشغول صرف صبحانه با همسر و دختر پنج‌ساله‌مان هستیم و به جلسه مهم کاری امروز می‌اندیشیم، ناگهان با شیطنت دختر کوچولو، فنجان قهوه روی شلوار ما می‌ریزد،



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>



# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

ادامه داستان با دو رفتار متفاوت:



۱۸

**رفتار اول:** ما به شدت عصبانی می شویم و برای خالی شدن تصمیم می گیریم و اقدام می کنیم پس کودکمان را به شدت تنبیه می کنیم و سر همسرمان هم فریاد می زنیم. همسرمان هم به شدت از دست ما ناراحت می شود. کودک به شدت گریه می کند. خیلی سردرگم و عصبانی هستیم. کتوشلوار را عوض می کنیم. مدتی زمان می برد تا همسرمان کودک را آرام کند. بالاخره باعجله به سمت مهدکودک رانندگی می کنیم تا از جلسه بازنمانیم. یک موتوری جلوی ما می پیچد، تا آمدن افسر و کشیدن کروکی می فهمیم که از زمان جلسه گذشته است. با هزار بدبختی به شرکت می رسیم که رئیسمان با توپ پر به استقبالمان می آید و ما هم از خجالتش درمیاییم و خلاصه اخراج!

عصر متوجه می شویم همسرمان هم با کودکمان ما را ترک کرده است! عجب روز نحس و بیخودی بود! چون موقع عصبانیت حرف

اقدام هم کردیم!



**رفتار دوم:** ما به شدت عصبانی هستیم، اما آن‌ها بروز نمی دهیم. محل را ترک کرده، کتوشلوارمان را عوض می کنیم. یک آدامس برای حفظ آرامشمان می جویم. موضوع و چرایی عصبانیت خود را روی کاغذ یادداشت می کنیم، اینکه چه کسی و چرا او را مقصر می دانیم و درنهایت سهم خودمان از این موضوع چقدر است. موضوع را رها می کنیم و کودک را با آرامش به مهد می رسانیم و بعدازآن در جلسه مقتدر ظاهر می شویم، نتیجه بسیار خوب است. رئیس راضی است و ضمن تشکر از ما برای ما پاداش می نویسد. عصر با آرامش به دختر دوست داشتنی مان تذکر می دهیم که هنگام صرف صبحانه بیشتر دقت کند. امروز عالی بود چون موقع عصبانیت حرفی نزدیم، تصمیمی نگرفتیم و اقدامی نکردیم!



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟



۱۹

## تمرین عملی:

✓ از همین حالا و امروز نهایت تلاشمان را به کار می بریم تا وقتی عصبانی شدیم، دیگر حرفی نزنیم، تصمیمی نگیریم و اقدامی نکنیم. بلکه محیط را ترک کنیم و با خود بیاندیشیم که چرا عصبانی هستیم و علت واقعی عصبانی شدن ما چیست، سهم ما از این موضوع چقدر است آیا خودمان مقصر اصلی ماجرا نیستیم! و باز هم هر روز حتما موارد را یادداشت کنیم.



**@Amir.Hossein.Salemi**

Email: [info@ertebatearmani.com](mailto:info@ertebatearmani.com)

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

## فصل چهارم: راهکارهای عملی جهت افزایش عشق بین همسران



۲۰

۱- **قرار عاشقانه:** به صورت هفتگی یا دو هفته یا حداکثر ماهانه حتماً زمانی را برای ابراز علاقه و احساسات عاشقانه در نظر بگیرید. می‌توانید به پارک، رستوران، کافی‌شاپ، یک گالری هنری، موزه و یا سایر جاهای موردعلاقه‌تان سر بزنید و خاطرات شیرینی را خلق کنید یا یاد خاطرات خوب را زنده کنید. با یک غذای ساده به پارک نزدیک منزل بروید، قدم بزنید و تا می‌تونید حرف‌های عاشقانه به هم بزنید، خاطرات خوب را مرور کنید و حتی آن روز را تبدیل به یک خاطره جذاب کنید! هرگز از خاطرات تلخ و مسائل قبلی‌تان در این قرار عاشقانه صحبت کنید.



این نکته را به خاطر بسپارید که برای خوش بودن در کنار هم، فقط به دل خوش و لبخند نیاز است و الزامی به خرج کردن افراطی و صرف هزینه‌های گزاف نیست!

روزهای اول آشنایی‌تان را به یاد بیاوریم. چگونه بهترین لباس و خوشبوترین عطر را استفاده می‌کردیم و از همه مهم‌تر بهترین رفتارمان را داشتیم تا رضایت همسرمان را جلب کنیم یا به اصطلاح همه زندگی او بشویم. حال کافی است همان رویکرد را در زندگی مشترکمان پیاده کنیم. گاهی بهترین لباس‌تان را بپوشید. بهترین رفتارهای عاشقانه را داشته باشیم. درست مثل روزهای اول آشنایی!

۲- **هدیه:** برای همسران گل یا هدیه بگیرید. قیمت هدیه مهم نیست اما بهتر است با سلیق همسران منطبق باشد مثلاً اگر همسران به رنگ صورتی علاقه دارد سعی کنید رنگ هدیه به صورتی نزدیک باشد. یا اگر به گل رز علاقه دارد برایش گل رز بخرید. در عوض شما هم وظیفه‌دارید مشتاقانه از همسران بابت هدیه‌اش تشکر کنید.



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

مسئله دیگر این است که گاهی بدون علت به همسران هدیه بدهید. حتماً نباید در مناسبت‌های خاص مثل سالگرد ازدواج یا تولد هدیه بدهید. گاهی هدیه دادن بدون علت خاص باعث شور و هیجان و عشق مجدد در خانواده می‌شود. تصور کنید همسران بعد از یک روز کاری خسته‌کننده به خانه برمی‌گردند و با یک هدیه غیر منظره از جانب شما مواجه می‌شود، چه حس و حال خوبی پیدا می‌کند.



۲۱



۳- **ابراز عشق:** یک نکته مهم این است که ابراز علاقه یک‌طرفه نباشد و خانم به همسرش هم اظهار علاقه نماید. برخی خانم‌ها به اشتباه فکر می‌کنند با ابراز عشق به همسرشان از چشم او می‌افتند یا زن باید بی‌توجه به همسرش باشد تا عطش عشق مرد فروکش نکند که باور خطرناکی است اما نوع ابراز عشق خانم به آقا باید متفاوت و توأم با احترام باشد. نیاز آقایان به عشق و تحسین بیشتر از زمان نباشد، کمتر نیست.

این جمله زیبا را فراموش نکنید:

«مردان جایی می‌روند که دوستشان داشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارند.»



نمی‌توانیم به همسرمان بی‌اعتنا باشیم و توقع توجه داشته باشیم. به او احترام نگذاریم و توقع احترام داشته باشیم. به او هیچ محبتی نکنیم و انتظار عشق از او داشته باشیم! اگر حس می‌کنید که همسران آن علاقه اولیه را به شما ندارد، یک سؤال مهم از خودتان بپرسید: آیا شما آن احترام اولیه را برای او قائل هستید؟



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیوسته روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟

همیشه به یاد داشته باشیم که زندگی مشترک مانند یک آینه، رفتارهای ما را به خود ما بازتاب می‌کند.



۲۲



باید این مسئله را بدانید که در زندگی مشترک باید هر دو نفر به هم احساس مثبت و عشق بدهند و مکمل هم باشند. اگر یکی از زوجین ناراحت یا غمگین است دیگری سعی در امیدوار کردن او داشته باشد و پشتیبان هم باشند. یک قایق پایی را در نظر بگیرید که دو نفر باید پا بزنند. اگر فقط یک نفر پا بزند و نفر دوم هیچ تلاشی نکند. بالاخره نفر اول هم دست از تلاش برمی‌دارد و قایق از حرکت بازمی‌ایستد. اگر شما قلب همسرتان پر از عشق امید کنید تا او هم این عشق و محبت را نسبت به شما ابراز کند.

## ۴- استقبال و بدرقه گرم از همسرتان:

وقتی همسرتان از سرکار خسته به منزل برمی‌گردد، چه برخوردی با او می‌کنیم. با لبخند و روی باز به استقبالش می‌رویم یا به سردی جواب سلامش را می‌دهیم و اگر با تلفن صحبت می‌کنیم، زحمت جواب سلام او را هم نمی‌دهیم. برایش شربت یا چایی می‌آوریم یا اصلاً به روی خودمان هم نمی‌آوریم. آیا روزهای اول آشنایی هم این‌گونه با او برخورد می‌کردیم؟

با یک استقبال خوب و گرم از همسرمان، حسابی او را شارژ کنید و خستگی را از تن او به در کنید. بسیاری از همسران به‌ویژه مردان از این موضوع ناراحت هستند که موقع برگشت از سرکار با برخورد سردی از همسرشان روبرو می‌شوند و این مسئله باعث می‌شود که به همسرشان جاذبه کمتری داشته باشند.



@Amir.Hosseini.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش پیچود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>

# چرا همسر مرا به اندازه اول آشنایی مان دوست ندارد؟



۲۳

همین‌طور صبح همسرتان را موقع خروج از منزل بدرقه کنید تا هر دو صبح را با یک انرژی و توان مضاعف شروع کنید.

**به یاد داشته باشید که برای انجام هر هدفی اول باید با کام‌های کوچک آغاز کرد.**

پایان

امیرحسین سالمی

سایت ارتباط آرمانی، هر هفته ۵شنبه‌ها با یک مقاله جدید و کاربردی در مورد بهبود روابط عاطفی

دانلود دوره صوتی رایگان "چگونه با همسر خود صمیمی‌تر شویم؟" در سایت ما

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

ما را در اینستاگرام دنبال کنید.



@Amir.Hossein.Salemi



ertebatearmani



@Amir.Hossein.Salemi

Email: info@ertebatearmani.com

ارتباط آرمانی (مرکز آموزش بهبود روابط عاطفی)

<http://www.ertebatearmani.com>