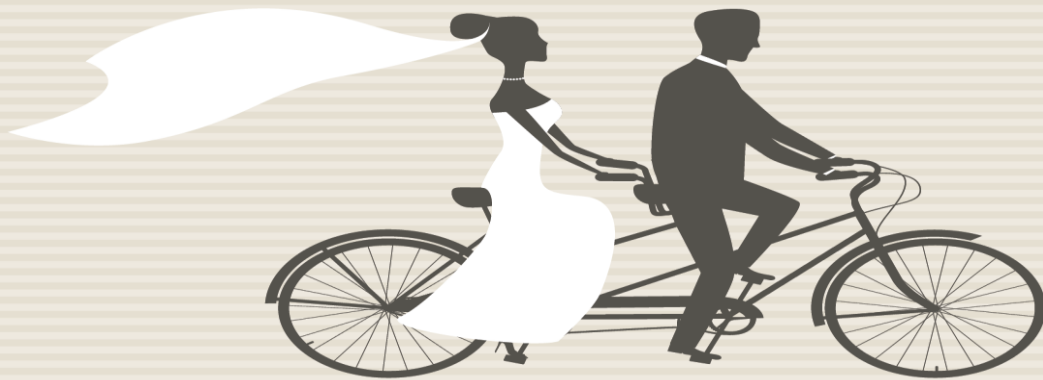


# رابطه ات را نجات بده

رازهایی طلایی برای نجات شگفت انگیز روابط عاطفی



نویسنده: علی باغستانی

زمستان 1394

من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## رابطه‌ها را نجات بده

این کتاب الکترونیکی برای افرادی مناسب است که

✓ رابطه‌شان دچار مشکل شده است!

✓ نمی‌خواهند بی‌اعتنا از کنار این مشکلات عبور کنند!

✓ تسلیم نشده‌اند!

✓ می‌خواهند رابطه‌شان را از شر مشکلات خلاص کنند!

و نیز...

✓ همه افرادی که می‌خواهند رابطه‌ای را شکل دهند و از بروز مشکلات

احتمالی جلوگیری کنند و در یک کلام معتقدند که:

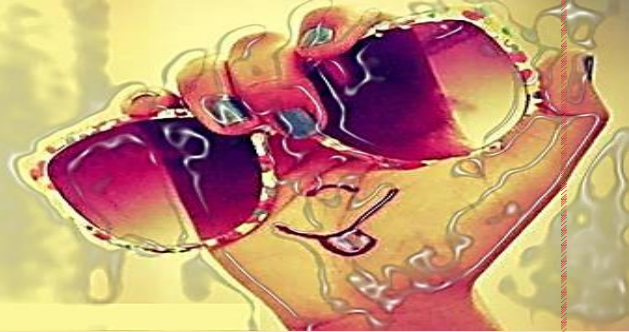
“پیشگیری بهتر از درمان است.”



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## فهرست

- 4.....پیشننگفتار
- 6.....چگونه از این راهنما بهترین استفاده را ببریم؟؟؟
- 7.....منتکل کجاست؟
- 10.....امیدوار باننید!!!
- 11.....با خودتان مسابقه دهید نه با دیگران!!!
- 14.....مقایسه کردن ممنوع!!!
- 16.....به گذشته‌تان خاتمه دهید
- 17.....آیا ننما و همسرتان سازگار هستنید؟
- 18.....پس سازگار بودن یعنی چه؟
- 19.....آزمون سنجش میزان سازگاری: سوالات زیر را از خودتان پرسید!!!
- 21.....قدم بعدی چیست؟؟؟
- 22.....نناه کلید يك رابطه: رفتار صمیمانه



من زندگیمو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

- 23..... گوتنن دادن! گوتنن دادن! گوتنن دادن!..!
- 24..... ذهن خوانی ممنوع!!!!!!
- 25..... هیچ متننگلی يك تنبه حل نمی‌تننود...
- 26..... دو فاکتور بسیار مهم در بهبود رابطه:
- 26..... وقت گذاشتن و پشنگار دانستن
- 27..... به روزهای طلایی رابطه برگردید!!!
- 29..... خلاقیت دانسته باشنید!!!
- 30..... دو پیئننهاد بسیار ساده و جادویی:
- 32..... هرگز ناامید تننویید!!!
- 33..... یادآوری
- 34..... و اما عشق...



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

بنام خداوند جان

## پیشگفتار

همین که این کتاب الکترونیکی ارزشمند را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید یعنی اهمیت زیادی برای رابطه‌ای که در آن هستید قائلید و می‌خواهید مشکلات احتمالی را رفع کنید. خیلی‌ها هستند که می‌دانند رابطه‌شان دچار مشکل شده اما متأسفانه هیچ وقت هیچ تلاشی نمی‌کنند. بابت تلاشتان پیشاپیش به شما تبریک می‌گوییم و امیدواریم بیشترین بهره را از این هدیه رایگان ببرید. یقین بدارید همه چیز به کوشش شما بستگی دارد. هرچه بیشتر در جهت خواسته‌هایتان تلاش کنید سریع‌تر به نتیجه می‌رسید.

همین ابتدا بهتر است به دو واقعیت اشاره کنیم:

1- بهترین روابط هم ممکن است در مواقعی دستخوش بحران واقع شود. زندگی پر از تغییر و دگرگونی است و هر تغییری احتمال دارد رابطه را دچار تلاطم کند. بنابراین، ناآرامی در رابطه را اصلاً به معنی شکست رابطه تلقی نکنید.

2- رابطه هم مانند خیلی از امور، هر روز به شکلی درمی‌آید؛ هم می‌تواند رشد کند و هم درجا بزند. این خاصیت روابط است. رابطه، مانند انسانی است که هم امکان رشد و تعالی دارد و هم امکان پس‌رفت و درجا زدن.



من زندگیتو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

پس انتظار نداشته باشید که رابطه‌تان همیشه در یک سطح ثابت و مشخص باشد.

هدف این کتاب الکترونیکی راهنما هم کمک به افرادی است که در روابطشان با مشکل روبرو هستند و نیاز به کمک و همراهی دارند. اگر قصد دارید پایه‌های رابطه‌تان را پایدار و مستحکم کنید، این راهنما به شما کمک خواهد کرد. حتی اگر قصد جدایی و ترک کردن دارید بهتر است بار دیگر مساله‌هایتان را مورد ارزیابی قرار دهید و سپس تصمیم بگیرید. تمام گزینه‌ها را در نظر آورید و قبل از هر اقدامی در مورد همه جوانب فکر کنید.

ممکن است برخی از ایده‌ها و تکنیک‌هایی که به شما آموزش داده می‌شود برای سایر روابطتان نیز مفید باشد؛ مشکلی که با پدر و مادر، خواهر و برادر، دوستان و یا آشنایان خود دارید چه بسا برایتان به مساله‌ای ساده و قابل حل تبدیل شود.



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## چگونه از این راهنما بهترین استفاده را ببریم؟؟؟

. پیشنهاد می کنیم به همراه همسر و شریک عاطفی تان شروع به خواندن این راهنما کنید چرا که رابطه ای به سرانجام می رسد که هر دو طرف ماجرا در جهت مراقبت از آن تلاش کنند. حل مشکلات و گرفتاری های یک رابطه به بیشتر از یک نفر نیاز دارد. ضروری است هر دو نفر مسئولیت بهبود رابطه را به عهده بگیرند و بخواهند حیات تازه ای به آن ببخشند و آنرا حفظ کنند. اما چنانچه همسر تان در حال حاضر تمایلی ندارد و یا رابطه تان در وضعیت مناسبی نیست بهتر است به تنهایی شروع کنید. مطمئن باشید همسر تان به محض دیدن نشانه های مثبت در رابطه، همراحتان خواهد شد.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## مشکل کجاست؟

زمانی که هیجان اولیه ناشی از شروع ارتباط فروکش می کند، زوجین درمی یابند که در موقعیتی گیر افتاده اند که هیچ حرف مشترکی با هم ندارند. چنین حالتی اگر به موقع تشخیص داده شود می تواند به خوبی مدیریت شود...

شما برای مدتی باهم بوده اید. در اوایل ارتباط، همه چیز بسیار هیجان انگیز بوده است. شریک زندگی تان برای شما اهمیت زیادی قائل بوده و شما را با یک دنیا محبت و هدیه، عشق باران می کرده است. ولی در حال حاضر هیچ چیز مثل سابق نیست. این یعنی همه چیز تمام؟!!!!

توجه داشته باشید که هر رابطه ای ممکن است به هزار و یک دلیل دچار آسیب شود. عوامل بیرونی از قبیل مشکلات کاری، به دنیا آمدن فرزندان، پول، مشکلات با دیگر اعضای خانواده و... می تواند رابطه شما را دچار تنش و آسیب کرده باشد. خیانت می تواند دلیل دیگری باشد. جالب است بدانید تا مدت ها، خیانت را مهمترین دلیل طلاق می دانستند اما بر طبق پژوهشی که در سال 2011 در موسسه انگلیسی گرت تورنتون صورت گرفت، طلاق عاطفی و کمرنگ شدن عشق ورزی طرفین، دو دلیل عمده برای طلاق در سالهای اخیر ذکر شده است.

اما ذکر این نکته لازم است که بسیاری از نابسامانی ها و بحران های جدی، حاصل جمع شدن تدریجی رنجش ها و آزرده گی هایی است که در بستر زمان به خشم و عصبانیت تبدیل و نهایتا منجر





من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

به شکست رابطه می شود. هیچ رابطه ای را نمی توانید پیدا کنید که یک شبه دچار شکست شده باشد. احساساتی مثل بی تفاوتی و خشم و تنفر و انزجار، به مرور زمان بر روی هم انباشته می شود و نهایتاً کار به جایی می رسد که تنها یک جرعه کافی است تا همه چیز شعله ور و کانون رابطه متلاشی شود.

به این خاطر دائماً توصیه می شود که حتی از کنار کوچکترین مسائل هم به سادگی نگذیرید و اجازه ندهید که هیچ مشکل حل نشده ای باقی بماند.

بسیار مهم است که تشخیص دهید چه مسائل و مشکلاتی در رابطه تان وجود دارد. اگر احساس می کنید که اولاً میان شما و همسرتان فاصله افتاده و ثانیاً عشق و علاقه ای که به هم داشته اید کم سو و کمرنگ شده، باید بیش از پیش هوشیار و مراقب باشید. داشتن چنین احساسی یعنی به صدا درآمدن زنگ خطر. شاید الان که در حال خواندن این مطلب هستید با خود بگویید که مدت هاست به لحاظ روحی از هم جدا افتاده اید و سالهاست که از عشق خبری نیست. اگر چنین است درنگ نکنید!! دست به کار شوید!!

اما ابتدا این راهنما را تا آخر بخوانید و اگر به نکته جالبی رسیدید که برایتان راهگشا به نظر آمد آنرا یادداشت و به آن عمل کنید. شاید نیاز داشته باشید که با یک متخصص مشورت کنید. اما به دو نکته ذیل خوب توجه کنید:



من زندگیتو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

1- مسائل و مشکلاتتان را به هیچ وجه با دوستان و نزدیکان و اعضای خانواده مطرح نکنید. در این گونه مواقع شما فقط احتیاج به کسی دارید که اولاً از دانش کافی برخوردار باشد و ثانیاً بی طرف باشد و در دنیای کنونی این شخص کسی نیست جز یک روان شناس آگاه و متعهد.

2- تعلل و پشت گوش انداختن مشکلات، اکیداً ممنوع! هر مساله‌ای که با همسرتان دارید هر چند کوچک، به مرور زمان این قابلیت را دارد که به رابطه تان آسیب بزند. پس دوباره تاکید می‌کنیم که هرگز زمان را از دست ندهید. فردایی در کار نیست. از همین حالا شروع کنید.



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...

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



## امیدوار باشید!!

کمی به اطراف نگاه کنید؛ به دیگران ... به زوج هایی که هنوز هم دست در دست هم در خیابان قدم می زنند، دوستانتان که با همسرانشان سرشار از آرامش هستند و به شما می گویند که چه رابطه فوق العاده ای با یکدیگر دارند. آنها گاهی روزانه سه بار رابطه جنسی دارند...

نگاه کنید به فیلم هایی که هنوز دم از عشق و زندگی عاشقانه و رمانتیک می زنند و به داستانهایی که تم اصلی آنها عشق است و عشق است و عشق...



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## با خودتان مسابقه دهید نه با دیگران!!!

انسان، حال و روز امروزش را با دیروزش مقایسه می کند و این تا حدی نرمال و عادی است. او به دنبال تب و تاب و جوش و خروش دوران طلایی رابطه اش هست...

شما هم از این امر مستثنی نیستید. انسان ها غالبا خودشان را، هم با یکدیگر و هم با خودشان مقایسه می کنند. اما...

مقایسه کردن خودتان با دیگران اساسا کار درستی نیست زیرا زندگی، میدان مسابقه با دیگران نیست. یک مسابقه زمانی معنا پیدا می کند که همه از یک نقطه شروع کنند در حالی که هر کدام از ما در یک نقطه مخصوص به خودمان ایستاده ایم. پس همین حالا اگر به زندگی به چشم یک مسابقه همگانی نگاه می کنید دیدگاهتان را اصلاح کنید. شما به دنیا نیامده اید که با دیگران مسابقه دهید.

شما فقط می توانید با خودتان مسابقه دهید. من امروز باید تلاش کنم از من دیروز کمی بهتر شوم. فقط همین. اگر چنین دیدگاهی داشته باشید کمتر دچار مشکل می شوید.

پس تا اینجا قرار بر این شد که با دیگران مسابقه ندهید و خودتان را فقط با خودتان مقایسه کنید اما...



من زندگیمو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## واقعیت را فراموش نکنید

رابطه دقیقا مثل یک انسان است و با گذشت زمان متحول می شود. مانند کودکی که به تدریج رشد می کند و به تکامل می رسد ، رابطه هم به مراحل بعدی و بعدی پامی گذارد. اکنون شما وارد مرحله جدیدی از زندگی شده اید و این یعنی شما قدرتی استثنایی در اختیار دارید تا رابطه تان را بسیار هیجان انگیزتر و طلایی تر از گذشته نمایید. اگر حسرت روزهای اول را می خورید مطمئن باشید اگر بخواهید می توانید کاری کنید که رابطه تان هزاران برابر زیباتر و رویایی تر از آن روزهای طلایی شود. پس همراه ما بمانید...



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

توجه داشته باشید که قرار نیست همه چیز مانند زمانی باشد که شما برای اولین بار یکدیگر را دیده بودید. عشق، درختی است که اگر آبیاری شود روز به روز پربارتر می شود. زندگی می تواند بسیار بهتر از آن باشد که هست حتی بهتر از روزهای اول...

**بله اشتباه نمی کنید.** حتی خیلی بهتر و شادتر از قبل. این امر زمانی اتفاق می افتد که خودتان، رابطه را وارد مرحله جدیدی کنید و در این مرحله بسیار بیشتر و عمیق تر از قبل همسران را درک کنید، برایش حرمت بیشتری قائل شوید و بیشتر از گذشته عشقتان را ابراز نمایید.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## مقایسه کردن ممنوع!!

توجه داشته باشید که هیچ دو رابطه‌ای دقیقا مثل هم نیست چرا که هر انسانی شخصیت ویژه‌ای دارد و در اثر تعامل این دو، رابطه‌ای شکل می‌گیرد که خاص است و بی‌مانند. همه ما روش‌های متفاوتی با یکدیگر داریم که ممکن است این روش‌ها برای دیگری جواب ندهد چون با یکدیگر فرق داریم. بنابراین مشابهت رابطه‌ها فقط در سطح ظاهر است. در ظاهر شاید همه روابط شبیه هم باشد اما نکته اینجاست که ابدا نمی‌توانیم از ظاهر به عمق یک رابطه پی ببریم. حتما افراد زیادی را دیده‌اید که ظاهرا رابطه خوبی دارند. اما اصلا نمی‌توانید به این حکم کلی برسید که قطعا رابطه‌شان خوشایند است. همه اتفاقات پشت درهای بسته می‌ماند و معمولا از آن فراتر نمی‌رود. پس ابدا فریب ظاهر روابط را نخورید و ابدا نگویید که دیگران لابد رابطه بهتری نسبت به شما دارند. پس به دلایلی که گفتیم:

**قضاوت کردن ممنوع:** رابطه‌ای که دیگران با هم دارند به شما ارتباطی ندارد.

**مقایسه کردن ممنوع:** اصلا رابطه‌تان را با دیگران مقایسه نکنید.



من زندگیتو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

اگر شما از دوستی شنیده‌اید که با همسرش، در روز سه مرتبه رابطه جنسی دارد در حالی که رابطه شما با همسرتان یکبار در هفته است، اصلا اهمیت ندارد. چرا؟ زیرا...

اولا قرار بر این شد که قضاوت کردن ممنوع!!!

ثانیا قرار بر این شد که مقایسه کردن ممنوع!!!

ثالثا هیچ فرمول علمی‌ای برای میزان رابطه جنسی زوجین وجود ندارد؛ هرچند، غالبا رابطه جنسی توام با شادی، از فاکتورهای مهم در یک رابطه موفق به شمار می‌آید، اما مهم این است که شما و همسرتان از تکرار رابطه شادتر و خوشحال‌تر و هردو نفر از تعداد رابطه‌تان راضی باشید.





من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## به گذشته‌تان خاتمه دهید

احتمالا مسائل زیان‌بخشی در گذشته در روابطتان رخ داده‌است - چیزهایی مثل مشاجره‌های شدید، پرخاش، ناسزا، تحقیر و هرگونه تلخی‌ای که طعم شیرین رابطه را از بین برده‌است. متأسفانه شما نمی‌توانید به مغزتان فرمان دهید که این خاطرات ناخوشایند را کاملاً محو کند و از بین ببرد، اما می‌توانید آنها را در گذشته رها کنید و امیدوارانه به سمت آینده بروید.

شما هرگز نمی‌توانید گذشته را فراموش کنید اما خیلی خوب می‌توانید از آن صرف‌نظر کنید و این در گرو برقرار کردن رابطه‌ای صمیمانه با همسرتان و کمک گرفتن از یک متخصص است که حمایت‌گر شما باشد.

ممکن است مساله این باشد که شما با صحبت کردن با یکدیگر به هیچ نتیجه‌ای نرسیده‌اید. اینجاست که باید بر این مساله که توافق ندارید، توافق کنید. کاملاً درست متوجه شده‌اید؛ توافق کنید که در فلان موضوع با هم توافق ندارید. این یعنی یک شروع فوق‌العاده.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## آیا شما و همسرتان سازگار هستید؟

برای دوام هر رابطه‌ای ضرورتاً شما باید سازگار باشید. سازگار بودن به این معنی نیست که شما مجبور باشید تمام علایق و سرگرمی‌هایتان را با یکدیگر تقسیم کنید. به قول آن ضرب‌المثل اروپایی قرار نیست دم شما به هم بسته باشد. اتفاقاً این آویزان شدن از یکدیگر نشانه عدم سلامت یک رابطه است.

شادترین مردم - همان‌هایی که روابط بسیار موفقی دارند - به یکدیگر این امکان را می‌دهند که علایق خود را دنبال کنند. دادن این فضای اختصاصی به فرد مقابل حاکی از بلوغ آن رابطه است.

شما و همسرتان، دو انسان متفاوت هستید با علاقه‌ها و ویژگی‌های شخصیتی منحصر بفرد. مهم این است که بتوانید از همنشینی با یکدیگر لذت ببرید و علاوه بر فضاها و سرگرمی‌های شخصی و غیرمشترک، فضاهای مشترک هم داشته باشید.



من زندگیتو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## پس سازگار بودن یعنی چه؟

- داشتن افق و چشم انداز مشابه در زندگی
- توانایی جدی نگرفتن امور غیر جدی و توانایی شوخ طبع بودن
- داشتن خواسته های مشابه و نه الزاما یکسان

اگر دقت کنید برای سازگار بودن، شبیه بودن کافی است و قرار نیست کپی برابر اصل هم باشید.



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## آزمون سنجش میزان سازگاری: سوالات زیر را از خودتان پرسید!!!

اکنون به یکی از مهم ترین قسمت های کتاب می رسیم. اگر تا اینجا با ما پیش آمده باشید حتما کنجکاو شده اید که بدانید تا چه اندازه با شریک عاطفی تان سازگار هستید.

پس همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید و به سوالاتی که در ذیل می آید با دقت پاسخ دهید.

وقتی خوب به هر سوال فکر کردید به خودتان نمره بدهید. نمره هر سوال عددی است بین 1 تا 10. می توانید بازه زمانی اخیر را - مثلا ماه گذشته- برای پاسخ به سوالات در نظر بگیرید.

لطفا صادقانه و واقع بینانه به خودتان امتیاز دهید. در این گام مهم هرچه پاسختان به واقعیت نزدیک تر باشد، سریع تر به نتیجه خواهید رسید.

- 1- رابطه جنسی: میزان رضایت شما از رابطه جنسی تان چقدر است؟ آیا از تکرار این رابطه لذت می برید؟
- 2- شادکامی و شوخ طبعی - چقدر باهم می خندید؟
- 3- ارزش های مشترک - آیا نگاه و نگرش شما به زندگی و ارزش های اخلاقی مشابه است؟
- 4- اهداف مشترک - آیا در مسیر یکسانی گام برمی دارید؟ آیا خواسته های مشابهی دارید؟



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

- 5- زندگی اجتماعی (دوستان و خانواده) - چقدر با دیگرانی که ارتباط دارید احساس شادمانی می کنید؟
- 6- حل تعارضها- تا چه اندازه اختلاف نظرهایتان را مدیریت می کنید؟ آیا به حدودمرز یکدیگر احترام می گذارید؟ آیا توانایی ابراز صریح خواسته هایتان را دارید؟
- 7- رابطه صمیمانه- آیا می دانید در دل طرف مقابل چه می گذرد و او به چه چیزی علاقه دارد؟
- 8- امور روزمره- از همکاری در انجام امور روزمره زندگی تان چقدر احساس شادی می کنید؟
- 9- حمایت عاطفی- به هنگام بیماری واسترس و اموری از این قبیل ، طرف مقابلتان چقدر از شما حمایت می کند؟
- 10- حمایت همیشگی- همسران به چه میزان در سایر امور زندگی از شما حمایت می کند؟



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## قدم بعدی چیست؟؟؟

امتیازتان را جمع بنزید. مطمئن باشید که به عدد 100 نمی‌رسید زیرا آرمانی و غیرواقعی است.

اگر امتیازتان 70 یا بیشتر از آن است می‌توان گفت شما و همسرتان سازگار هستید. با این حال آیا مایلید به قسمت‌هایی که نمره کمتر از 7 گرفته‌اید نگاهی دوباره بیاندازید؟

هدف از پرسیدن این سوالات، این نیست که شما بعد از جمع امتیازتان به این نتیجه برسید که می‌خواهید رابطه‌تان را تمام کنید یا ادامه دهید. بلکه هدف این است که بتوانید میزان سازگاریتان را با طرف مقابل بسنجید و در حوزه‌هایی که ضعف دارید و در قسمت‌هایی که نمره کمی گرفته‌اید پیشرفت کنید.

### اما یک نکته مهم

زمانی می‌توانید از این آزمون بهره کافی ببرید که هم شما و هم همسرتان، آن را انجام دهید. آنگاه در هریک از 10 سوال، امتیازتان را باهم مقایسه کنید. اینجاست که می‌توانید برای نمره‌ای که در نظر گرفته‌اید دلیل ارائه کنید و آنگاه وارد گفتگو شوید. به طور مثال فرض کنید پاسخ شما به سوال 9 یعنی حمایت عاطفی نمره 8 و پاسخ همسرتان نمره 4 است. وقتی پاسخ‌ها را با یکدیگر به اشتراک بگذارید، همسرتان متوجه می‌شود که از نظر شما، او حامی عاطفی مناسبی است و شما نیز متوجه می‌شوید که باید همسرتان را بیشتر از لحاظ عاطفی حمایت کنید.



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## شاه کلید یک رابطه: رفتار صمیمانه

هنگامی که سازگاریتان را بررسی کردید به سوی بازسازی رابطه گام بردارید. ضروری است که باهم زمانی را صرف گفتگو درباره مسایل و مشکلاتی نمایید که در آزمون بالا نمره قابل قبولی نگرفته است.

بسیار مراقب باشید که گفتگو کردن نیازمند فضایی آرام و بدون تنش است. هیچ‌گاه وقتی حال خوبی ندارید و احتمال می‌دهید که ممکن است گفتگویتان به بحث و مشاجره بیانجامد اقدام به این کار نکنید. مطمئن شوید که الان بهترین زمان گفتگو است.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## گوش دادن! گوش دادن! گوش دادن!..

شرط لازم و کافی برای گفتگو کردن، داشتن گوش شنوا است. بسیاری از ما، سخنرانان درجه یکی هستیم و شنوندگانی بسیار بد و غیرقابل تحمل. همان طور که دوست دارید زمانی که درباره مشکل خاصی با همسرتان صحبت می کنید او سراپا گوش باشد، وی نیز قطعا چنین انتظار متقابلی از شما دارد.





من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## ذهن خوانی ممنوع!!!!!!

هیچ وقت نگویید: می دانم چه می خواهی بگویی؛ بلکه منتظر باشید تا طرف مقابل، خودش نظرش را به طور کامل بیان کند.

نیت خوانی نکنید. اجازه دهید همسرتان خودش هرچه را لازم است بگوید. اگر از او سوالی هم دارید، بعد از اینکه صحبتش تمام شد سوالتان را بپرسید و بعد از طرح پرسش، دوباره آماده گوش دادن شوید.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## هیچ مشکلی یک شبه حل نمی شود...

اگر در پایان جلسه گفتگو به نتیجه مشخصی نرسیدید ادامه صحبتتان را به فرصت مناسب بعدی موکول کنید. توافق کنید که در فلان موضوع، توافق ندارید چرا که هیچ زوج عاشقی در همه موارد باهم توافق ندارند، اما قادر هستند برای بقاء رابطه شان به این عدم توافق اذعان کنند و برای رفع آن بکوشند و در صورت لزوم از متخصص کمک بگیرند.

تاکید کنید که برای ادامه صحبت باز خواهید گشت. این فاصله زمانی تا جلسه بعد فرصت خوبی است تا بتوانید به ارزیابی دقیق تری از وضعیت رابطه و مشکل مورد گفتگو دست یابید.

تاریخ جلسه بعد را مشخص کنید و آنرا در اولویت قرار دهید.

بازهم تاکید می کنیم که گفتگویی که به جهت حل مشکلاتتان انجام می دهید باید در فضایی آرام و همراه با احترام متقابل صورت گیرد.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

دو فاکتور بسیار مهم در بهبود رابطه:

وقت گذاشتن و پشتکار داشتن

مردم برای شغل، حرفه، فرزندان و حتی امورات روزمره زندگی، زمان زیادی را اختصاص می دهند. اگر خواهان رابطه دل انگیزی هستید ناگزیر باید کوشش کنید و زمان قابل توجهی را صرف آن کنید. با اینکه ممکن است اشتغالات زندگی، وقت را تا حد زیادی برایتان محدود کند اما اختصاص دادن وقت به امور مربوط به رابطه اجتناب ناپذیر است. حتی شده روزی نیم ساعت همه کارهایتان را تعطیل کنید و بنشینید و با هم صحبت کنید. قرار نیست در این گفتگو اتفاق خاصی بیفتد. یک گپ ساده و صمیمی کافی است. نفس گفتگوی توام با آرامش تا اندازه زیادی سطح رابطه تان را ارتقا می بخشد.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## به روزهای طلایی رابطه برگردید!!!

مثل روز اول تلاش کنید که یکدیگر را بشناسید. به هیچ وجه عجله نکنید. آرام و آرام... به یاد روزهای آشنایی می‌توانید هفته‌ای یک بار با هم چای بنوشید و این را حتما در برنامه خود بگنجانید. وسوسه نشوید که قراری را یک طرفه تنظیم کنید. در مورد هر چیزی می‌توانید صحبت کنید اما بهتر است از خاطرات مشترک شروع کنید. قرار ملاقاتان بهتر است در مکانی باشد که در ابتدای رابطه آن فضا را تجربه کرده اید.

بسیار عالی!! همه چیز را آرام آرام پیش ببرید. شما دوباره آغاز کرده‌اید و قوانین جدیدی در حال شکل گرفتن است.



من زندگیمو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

یکی از عادات بد و مخرب این است که اوقات باهم بودن را سطحی و بدون کیفیت سپری کنید. اگر می خواهید رابطه ای شاد و سالم و رو به رشد را تجربه کنید بکوشید تا زمان با هم بودن را به بهترین شکل بگذرانید. کیفیت رابطه بستگی به شما دارد. اجازه ندهید امور تکراری و کم اهمیت و بیهوده رابطه را دچار رکود و یکنواختی کند. مثل رودخانه در جریان باشید و هر روز تازه شوید تا رابطه تان هیچ وقت به مردابی ساکن و بی روح تبدیل نشود.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## خلاقیت داشته باشید!!!

- به خودتان اجازه دهید به کارهایی بپردازید که اوایل، برایتان لذت بخش و شادی آفرین بوده است. باور کنید دوران طلایی آشنایی می تواند هنوز هم برای شما الگویی کاربردی باشد. مثلا می توانید قرار بگذارید که به یاد خاطرات خوش گذشته، بعد از ظهر هر جمعه باهم یک فیلم ببینید یا به میعادگاه روزهای آشنایی بروید.

- اگر همراه با رجوع به لذت های گذشته بتوانید فضاهای مشترک جدید خلق کنید امکان فرورفتن به کمترین حد می رسد. شک نکنید که انسان این قابلیت را دارد که در موقعیت های تازه دست به خلاقیت بزند و سرگرمی هایی ایجاد کند که مایه نشاط او گردد. خلاق باشید. به دنبال ایده ای جدید بروید. ریسک عاقلانه و نوآوری های خلاقانه بهترین راه کسب لذت و سهم کردن همسرتان در این اتفاق تازه است.

- از پیشنهاد همسرتان برای سهم شدن در یک تجربه جدید استقبال کنید. حتی اگر علاقه ای به آن فضا ندارید با او همراه شوید. خودخواه نباشید زیرا ممکن است روزی شما از یک چیز جدید خوشتان بیاید و تمایل داشته باشید همسرتان با شما هم دلی کند. می توانید به همسرتان بگویید که پذیرای هر سرگرمی جدیدی هستید؛ شاید آن اتفاق جدید آنقدر برایتان جالب باشد که دیگر نتوانید از آن چشم پوشی کنید.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## دو پیشنهاد بسیار ساده و جادویی:

### 1- به همسرتان نامه بنویسید.

نامه‌های عاشقانه معمولاً از ملزومات آغاز یک رابطه‌اند. شاید شما هم چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده باشید. نامه‌هایی که سرشار از احساسات لطیف و انسانی شما و شوق و تمنایی و صف‌ناپذیر بوده است. یادتان هست پی فرصتی می‌گشتید تا برایش بنویسید که زندگی را فقط و فقط با او می‌خواهید و بس؟ همین حالا هم می‌توانید این خاطره را تجدید کنید. این نامه‌ها در واقع بیان حس قدرشناسی و سپاس‌گزاری شماست. اهمیتی است که به همسرتان می‌دهید. بیان همه احساسی است که به او دارید. بیان ارزشی است که برای رابطه‌تان قائلید و حتی بیان احساسات منفی و آزاردهنده‌ای است که گهگاه به سراغتان می‌آید. مهم این است که دل به دریا بزنید و صمیمانه و با همه وجود بنویسید. یقین داشته باشید که تاثیرش را به زودی خواهید دید. همین الان قلم و کاغذی بردارید و دست به کار شوید.



من زندگیمو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## 2- قرار ملاقات‌های شبانه را ترتیب دهید.

هر شب قرار ملاقاتی تنظیم کنید؛ حتی در حد 20 دقیقه. در همین 20 دقیقه به هر کدام از شما 10 دقیقه وقت می‌رسد. از وقتتان استفاده کنید و از احساساتان بگویید، حال همسرتان را جویا شوید، از کتابی که امروز تمام کرده‌اید برایش صحبت کنید و از هر دری سخنی بگویید و البته فضا را از مونولوگ و متکلم وحده بودن به سمت دیالوگ و گفتگو سوق دهید. هر شب به این قرارتان پایبند باشید. 20 دقیقه را از این جهت گفتیم که مطمئنا همه ما این مقدار وقت آزاد داریم. به این کار ادامه دهید تا تاثیر بسیار مثبت و جادویی آنرا شاهد باشید.





من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## هرگز ناامید نشوید!!!

اگر هر دوی شما می خواهید که ازدواجتان زنده و برقرار بماند به این نکات توجه کنید:

- اگر احساس می کنید درخشش رابطه تان کم شده با هم به گفتگو بنشینید و صادقانه و البته منصفانه و به دور از جدل و دعوا به مسائلی بپردازید که برایتان پیش آمده است. توصیه می شود حتما از یک روانشناس متخصص کمک بگیرید تا او با دانش و آگاهی، وضعیت شما را تحلیل کند تا به این ترتیب از قضاوت های عجولانه و جانب دارانه پیشگیری کرده باشید.

- به هم فرصت بدهید. هیچ وقت برای دوباره ساختن دیر نیست اما گاهی خودخواهی ما این امکان را در اختیار همسرمان نمی گذارد. حتی اگر او در موردی خطا کرده و خواهان جبران است به او فرصت بدهید و صمیمانه به او بگویید که با او همراهید و تنهانش نمی گذارید. همه ما خطا می کنیم. مهم این است که اگر خطا کردیم به آن اذعان کنیم و از خطای خودمان قاعده نسازیم.

- گاهی یک یا چند تغییر فیزیکی می تواند مساله را حل کند. نقل مکان، تغییر شغل، تغییر محل کار، دوری کردن از روابطی که می دانیم مخرب اند و قطع رابطه با دیگرانی که بودنشان در زندگی ما به چیزی جز ویرانی و جدایی نمی انجامد در بسیاری از موارد می تواند راهگشا و مفید باشد.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## یادآوری

اگر در رابطه‌ای هستید که در معرض سوء استفاده جسمی یا عاطفی می‌باشید بهتر این است که دست از رابطه بکشید و به شروعی دوباره فکر کنید. با این همه هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید که چه کنید. این خودتان هستید که تصمیم می‌گیرید. بسیار مهم است که همان‌طور که به فکر مراقبت از خود هستید به عوارض ناشی از جدایی هم فکر کنید.

اما همواره تا زمانی که طرفین مایل باشند که رابطه‌شان نتیجه بخش باشد جای امیدواری هست. فراموش نکنید که هر تغییری - چه مطلوب و چه مخرب - که در رابطه اتفاق افتاده، می‌تواند دوباره به حالت اول برگردد. پس در جهت حفظ شرایطی که منجر به تغییرات مطلوب شده است و نیز در جهت از بین بردن زمینه‌های مخرب رابطه کوشش کنید.

اگر همسران مسئولیت مشکلات بوجود آمده در ارتباط را نمی‌پذیرد و نمی‌خواهد به کمک شما به ترمیم رابطه بپردازد متأسفانه کار چندانی از شما ساخته نیست. در این گونه مواقع این شما هستید که تعیین می‌کنید ادامه دادن رابطه ارزش دارد یا نه. عاقلانه این است که بگذارید راهش را انتخاب کند و برود. با اینکه جدایی در همه حال عوارض ناخواسته‌ای را به بار می‌آورد اما همیشه به خاطر داشته باشید که:

با التماس عاجزانه از طرف مقابل برای این که در رابطه بماند، نمی‌توانیم رابطه را نجات دهیم.



من زندگیمو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هست...



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

## و اما عشق...

عشق یعنی دیگر دوستی و نه خودخواهی. عشق خودش را در عمل نشان می‌دهد و نه در حرف و ادعا، هر چند متاسفانه مدعیان عشق فراوان‌اند. پس اگر در رابطه‌ای هستید که در معرض تحقیر و ناسزا و تخریب قرار دارید و با این همه پشت سر هم می‌شنوید که "عاشقت هستم" و "دوست دارم" بهتر است کمی جدی‌تر فکر کنید. عشقی که مدنظر ماست، رشد و تکامل است و نه یک بیماری آزاردهنده. مراقب باشید. ما کالای دیگران نیستیم. دیگران هم کالای ما نیستند. اگر وسیله‌ای هستید در دست دیگران پای عشق در میان نیست. عشق، بردگی و مطیع بودن نیست بلکه عین آزادی است و رشد کردن و بالیدن در کنار هم.

اما اگر هنوز جرقه‌ای زده می‌شود و درخششی می‌بینید دست بردارید چرا که تا زمانی که عشق - عشق واقعی که توام با تعهد و امید و خواستن است و نه یک وابستگی بیمارگونه - می‌توانید امیدوار باشید و از تلاش دست بردارید.



من زندگیمو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

آرام و استوار و هر لحظه و هر ساعت و به طور مستمر در مسیر بهبود رابطه گام بردارید و در این مسیر خطیر و پرنشیب و فراز این چند نکته بسیار مهم را که پیشتر هم به آن اشاره کردیم فراموش نکنید:

● شنونده خوبی باشید.

● مراقب جنبه‌های حساس و شکننده همسرتان باشید.

● قدرشناس باشید و برای همسرتان ارزش قائل شوید.

و نهایتاً هرگز از یاد نبرید که:

رسیدن به اهداف بزرگ و متعالی نیازمند جدیت و استمرار است. ☺



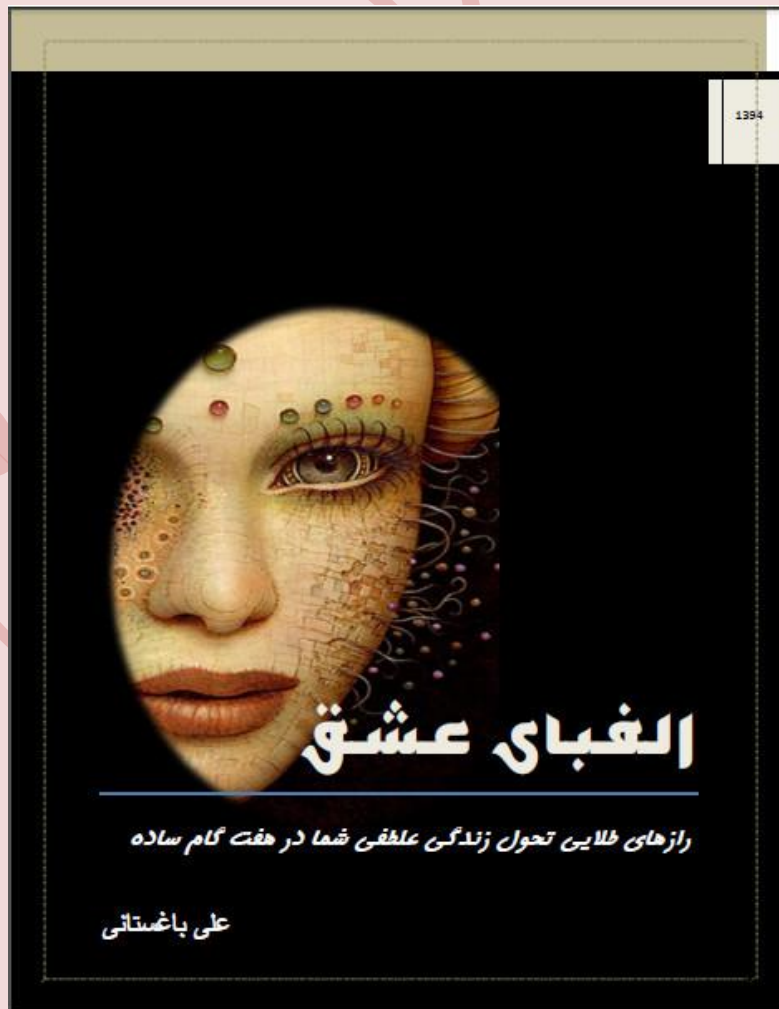
من زندگیتو دوست دارم  
و هر کسی رو که تو اون هست...



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

دوست خوبه، برای دریافت رایگان کتاب الکترونیکی **(الفبای عشق)** از سری محصولات **سبب** زندگی دات کام فقط کافیست ایمیل معتبر خود را به آدرس پست الکترونیکی زیر ارسال نمایید. (این کتاب فقط برای مدت محدودی به صورت رایگان عرضه می‌شود.)

[info@sibezendegi.com](mailto:info@sibezendegi.com)



من زندگیتو دوست دارم



و هر کسی رو که تو اون هستی...



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

دوست خوبه، بی صبرانه منتظر تننیدن نظراتت هستم.

تیم پژوهشنی **سبب** زندگی دات کام با آغوشن باز از پیننهادات تو استقبال می کند.

منتظر محصولات بعدی ما بانتید!!!

**سبب** زندگیتان همیشه سبز

