



نیاز به دریافت مهر و محبت از سوی همسر خویش، قلب آمال ما در زندگی زناشویی را تشکیل می‌دهد. من معتقدم که پُرنگه‌داشتن مخزن عشق در ازدواج همان قدر مهم است که توجه به سطح روغن اتومبیل. چنانچه ازدواج خود را با «مخزن عشق» خالی پیش ببرید، بیشتر از رانندگی با اتومبیل بی روغن برایتان هزینه دارد.

### به همسر تان گوش کنید.

گوش دادن به همسر واقعاً کار سختی است. در عوض، فاصله گرفتن، مرور ذهنی پاسخ خود، بازبینی محتوای کلام گوینده برای یافتن نشانه‌های خطر، جمع‌آوری شواهد برای دیدگاه‌های خود، محکوم کردن فرد مقابل و نظایر آن آسان‌تر است. با این حال، گوش دادن مهم‌ترین مهارت ارتباطی است که می‌تواند باعث ایجاد و تداوم احساس صمیمیت شود.

وقتی خوب گوش می‌دهید، همسر تان را بهتر درک می‌کنید، دقیقاً با وی همساز می‌شوید، از رابطه‌ی زناشویی تان بیشتر لذت می‌برید و بدون ذهن خوانی، دلیل گفتار و رفتار همسر تان را می‌فهمید.

### شناسایی و تغییر تحریف‌های شناختی

یادگیری و شناسایی و تغییر تفکر نادرست و تحریف‌شده می‌تواند تأثیر شگرفی بر رابطه‌ی شما بگذارد. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا کمتر به صورت هیجانی واکنش نشان دهید و راه‌های جدید و قابل‌قبول‌تری برای دیدن خودتان و دیگران، پیش پای شما قرار می‌دهد. بسیاری از قوی‌ترین واکنش‌های هیجانی شما، بر اساس تحریف‌های شما ایجاد می‌شود. این واکنش‌ها در اثر گفت‌وگوی درونی شما که جریان مداوم افکاری است که به شما کمک می‌کند تا جهان پیرامون خود را تفسیر و درک کنید، تولید می‌شود.

اگر می‌خواهیم به‌طور مؤثری ابراز عشق کنیم باید زبان اصلی عشق همسرمان را بیاموزیم. می‌دانیم که اختلاف زبان در ذات فرهنگ بشری است. زبان عشق عاطفی شما و زبان همسر تان ممکن است به اندازه زبان چینی و فارسی باهم فرق داشته باشد. هرچقدر هم شما سعی کنید عشق خود را به فارسی ابراز کنید، اگر همسر تان فقط چینی بفهمد، هرگز نخواهید فهمید که چطور به یکدیگر عشق بورزید.

### مخزن عشق را پر نگاه دارید.



عشق مهم‌ترین واژه زبان انگلیسی است و گیج‌کننده‌ترین آن‌ها. روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که نیاز به احساس محبت از نیازهای عاطفی اصلی انسان است. در کانون وجود بشر، آرزوی صمیمیت و مورد محبت و علاقه فرد دیگری بودن وجود دارد. هدف از ازدواج رفع این نیاز به مهر و صمیمیت است.

### \* نکات:

- مشکلات به ظاهر کوچک در واقع شاید بزرگ باشند.
- عشق را با بیان جملات عاشقانه شعله‌ور نگاه دارید.
- روزمرگی حاصلش دل‌مردگی است.
- در مورد مشکلات زندگی باهم صحبت کنید.
- زبان عشق همسر تان را پیدا کنید.
- هدف از ازدواج رفع نیاز به مهر و صمیمیت است.

راهکارهایی برای  
غلبه بر مشکلات زناشویی



مرکز مشاوره شماره ۱: بلوار دانشجو، خیابان شهید ابراهیمی، جنب بیمارستان طالقانی، ساختمان شماره ۲، طبقه ۴

مرکز مشاوره شماره ۲: میدان قدس، زویوی شهرداری، کوچه نخست، پلاک ۲۶

۲۲۴۰۶۶۲۱-۲۲۲۳۹۸۲۷-۲۲۸۷۲۲۰۶





همسران از طریق آن ابراز احساس می‌کند احترام بگذارید.

### صحبت کنید

هر روز حداقل ۱۰ دقیقه در مورد مسائلی غیر از کار، خانواده، وظایف و رابطه‌تان صحبت کنید. برخی افراد فکر می‌کنند همیشه در حال برقراری ارتباط با همسرشان هستند درحالی‌که به واقع در حال انجام کارهای روزمره‌اند. ارتباط برقرار کردن واقعی یعنی اینکه شما در

رابطه با موضوعات خصوصی، اهداف و رؤیاهایتان با همسران صحبت کنید. به‌عنوان نمونه موضوعاتی مانند اینکه «آیا شده برای چیزی حسرت بخوری؟» یا «وقتی بچه بودی مامان را بیشتر دوست داشتی یا بابا را؟» «سال گذشته بهترین کاری که انجام دادی و به آن افتخار می‌کنی چه بوده است؟» هرچه سؤالات شما خصوصی‌تر باشد درجه صمیمیت شما بالاتر می‌رود.

### از روزمرگی فرار کنید

تمامی روابط ابتدا و انتهای دارند. زوج‌هایی که در روزمرگی بمانند به انتهای خط می‌رسند و روزمرگی خوشبختی آن‌ها را در خود دفن می‌کند. اگر می‌خواهید رابطه خوشبختی داشته باشید باید کاری کنید زوج شما احساس بی‌حوصلگی نکند و از روزمرگی بیرون بیاید. چه عیبی دارد هر از چندگاهی کاری انجام دهید که عادت به انجام آن نداشته‌اید. باهم به پارک بروید و بدمینتون بازی کنید.

### داستان پریان واقعیت ندارد

برخلاف آنچه عموم مردم فکر می‌کنند ۲ نفر به خاطر داشتن روابط جنسی و برقراری ارتباط باهم ازدواج نمی‌کنند. آنچه ۲ نفر را به هم نزدیک‌تر می‌کند دلسرد نشدن است. دلسردی از جمله دلایل اصلی احساس بدبختی در انسان‌هاست. پس در مورد

اگر احساس می‌کنید بعد از ازدواج رابطه‌تان با همسران کمی سرد شده و مثل گذشته گرم و صمیمی نیستید نکات زیر را بخوانید و به آن‌ها عمل کنید.

### مسائل کوچک را سرسری نگیرید

شاید به نظرتان برسد برخی مسائل آن‌قدر کوچک‌اند که نمی‌توانند باعث دعوا شوند اما کاملاً برعکس گاهی نگذاشتن ظرف‌ها در ظرف‌شویی یا درآوردن کفش در مکانی نامناسب، باعث دعوای بزرگی می‌شود. اگر مسائل کوچک بین زوج‌ها حل نشود تبدیل به یک مشکل بزرگ خواهد شد. پس اجازه ندهید مشکلات بی‌اهمیت صمیمیت‌تان را از بین ببرد و باگذشت زمان شما را از هم دور کند. اگر بتوانید مسائل کوچک را بین خود حل کنید به راحتی از پس حل مشکلات بزرگ‌تر برمی‌آیید.

### ابراز علاقه کنید

برای خوشبخت بودن در یک رابطه لازم است هرروز پیام مثبت دریافت کنید. بیان جملاتی نظیر دوست دارم، دلم برای تنگ شده، احساس خوبی به من می‌دهی یا خرید یک هدیه، می‌تواند عشق را شعله‌ور کند. فراموش نکنید مردان بیش از زنان به شنیدن این مسائل نیاز دارند.



زن‌ها برای حرف زدن و بیان احساساتشان معمولاً اشخاص دیگری را در کنارشان دارند اما مردها به‌ندرت کسی را پیدا می‌کنند. در میان زوج‌هایی که زنان به همسرشان ابراز علاقه نمی‌کنند، میزان طلاق ۲ برابر است.

### ابراز احساسات را نادیده نگیرید

مردان با درست کردن میز شکسته آشپزخانه ممکن است علاقه خود را به همسرشان نشان دهند درصورتی‌که زنان با بیان کلمات این کار را می‌کنند. فراموش نکنید که زنان و مردان راه‌های متفاوتی از هم برای بیان احساسات دارند پس به شکلی که

مشکلات زندگی باهم صحبت کنید و راه‌حلی بیابید تا طرف مقابل شما دلسرد نشود.

### به‌موقع دعوا کنید

اگر از چیزی ناراحتید موقع مناسبی برای پیش کشیدن آن پیدا کنید. در مورد آنچه می‌خواهید بگویید درست فکر کنید. بعد از اتمام بحث هم حتی اگر شما آغازگر بحث نبوده‌اید یا مقصر نیستید، عذرخواهی کنید. اگر دعوا را درست اداره نکنید به‌مرور رابطه بین شما و همسران سرد می‌شود.

### روی منفی‌ها تمرکز نکنید

برای انجام فعالیت‌های مثبت وقتی تعیین کنید و تمام تمرکزتان را روی حذف منفی‌ها نگذارید. اشتباه بسیاری از زوج‌ها این است که روی امور منفی زندگی و حذف آن‌ها تمرکز می‌کنند. به‌جای اینکه تمام مدت به دنبال حل مشکلات زندگی باشید به‌لذا آن، دوستی‌ها و احساساتتان بها دهید تا ببینید مشکلات چه راحت از سر راه‌کنار می‌روند.

### به زبان عشق همسران صحبت کنید.

آرزوی عشق رمانتیک ریشه‌های عمیقی در ساختار روانی ما دارد. زنده نگه‌داشتن عشق در ازدواج یک مسئله جدی است.