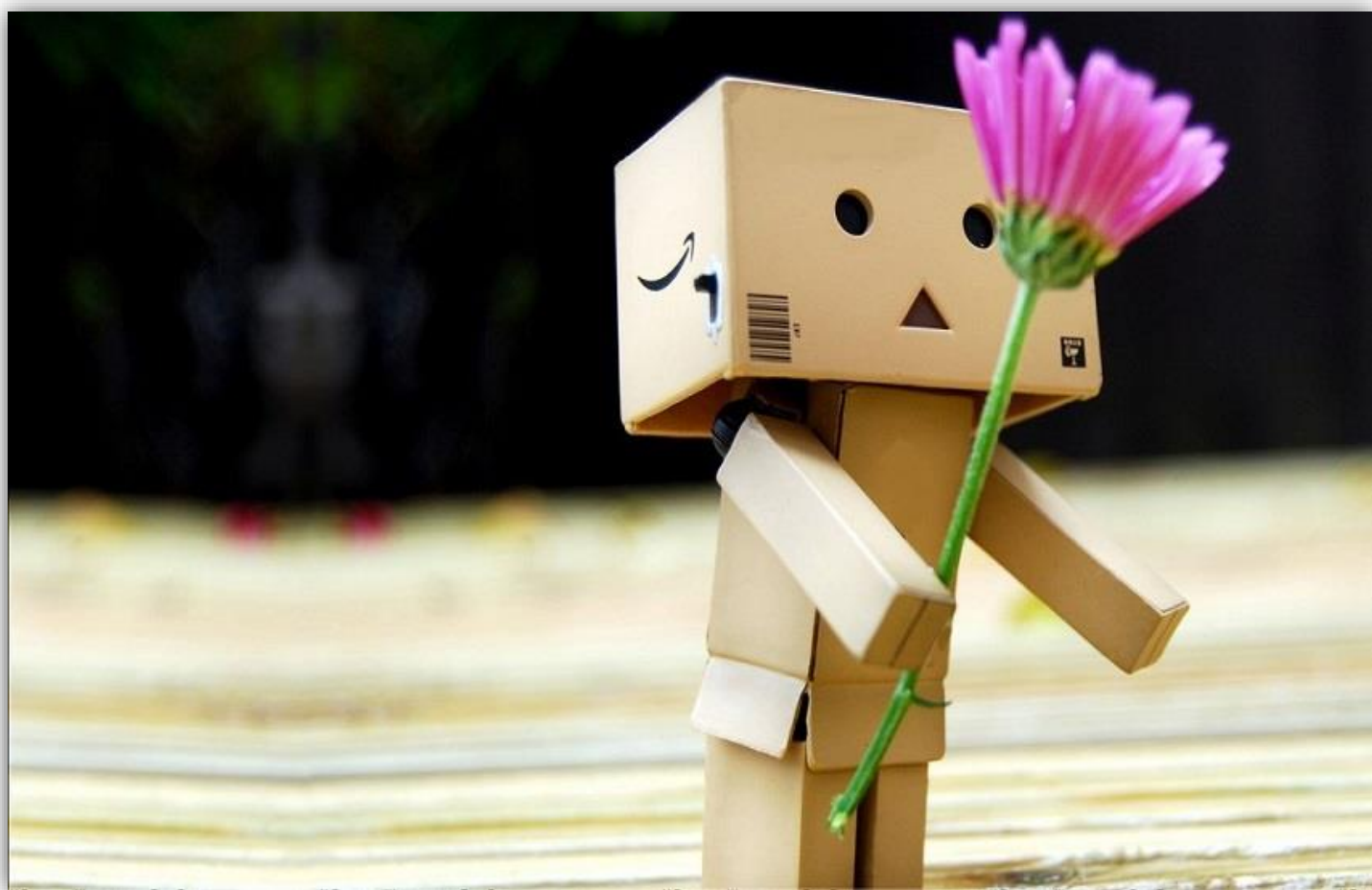


تمرین های علمی برای داشتن رابطه ای عاشقانه



نویسنده: نیکی پشارتی

مجوز انتشار

کپی، پرینت، استفاده مجدد، انتشار، ترکیب متن و هر گونه استفاده از این کتاب با هدف کمک به شما
دوستان خوبم آزاد بوده و نیاز به هیچگونه مجوزی نیست.

مقدمه

یکی از خواسته های زوج های جوان زنده نگاه داشتن روابط عاشقانه است. در این میان توانایی ها و مهارت های ارتباطی مهم ترین عنصر برای زنده نگه داشتن احساسات عاشقانه است.

روانشناسان معتقدند که احساسات عاشقانه تقریباً در بهترین حالت خود تا سه سال طول می کشد. در واقع باید منتظر تغییراتی در احساسات اولیه عشق باشیم.

بایانا کاسیویدو (روانشناس) و هلن فیشر (فیزیولوژیست) معتقد هستند که می توان احساس عشق را برای مدت طولانی تری زنده نگاه داشت. آنها مغز پنجاه زوج را که به طور میانگین در بیست و یک سالگی ازدواج کرده بودن مورد بررسی قرار دادند. وقتی به آنها عکس ابتدای زندگیشان را نشان دادند آنها بعد از تقریباً هفت ماه همان احساس عشق اولیه را نشان دادند. اما تفاوتی وجود داشت، مناطق مغزی مرتبط با استرس در زوج های عاشقی که از سن ازدواج آنها زمان بیشتری می گذشت، کمتر فعال بود و در عوض مناطقی فعالیت بیشتری داشتند که با احساس آرامش در ارتباط بودند.

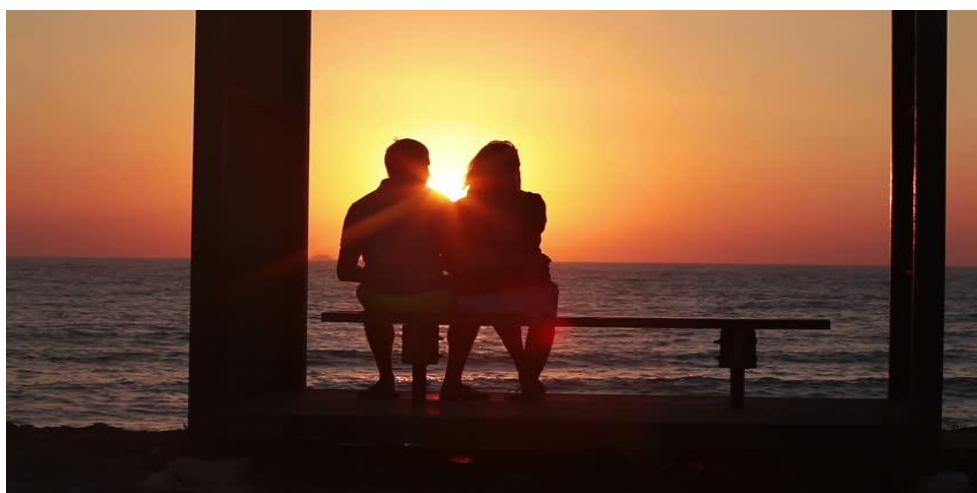
تحقیقات دیگری نیز از فواید پزشکی یک رابطه خوب حمایت کرده اند. روابط خوب باعث کاهش سطح استرس، کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر باعث افزایش احتمال بهبود سرطان می شود.

مطمئناً همه از فواید یکی رابطه خوب کم و بیش می دانیم اما سوال مهم، چگونگی حفظ آن است.

تمرین روز اول: با هم در یک دوره آموزشی ثبت نام کنید یا با استفاده از وسایل آموزشی در منزل مباحث جدیدی را بیاموزید.



تمرین روز دوم: یک منظره یا جای مناسبی را پیدا کنید و در سکوت در کنار هم غروب خورشید را تماشا کنید.



تمرین روز سوم: با هم به جایی بروید که قبلاً نرفته اید و آنجا برای مثال چای بنوشید، حرف بزنید و کنار هم وقت بگذرانید. حتی اگر این مکان جدید، حیاط خلوت یا تراس یا یکی از اتاق های منزلتان باشد، امتحان کنید.



تمرین روز چهارم: امروز ترتیب یک شام دونفره خاص را بدهید، بهترین لباس هایتان را بپوشید، تلفن را قطع کنید و خودتان را به یک ضیافت دعوت کنید.

تمرین روز پنجم: امروز یک یادداشت محبت آمیز برای هم بنویسید و جایی بگذارید که همسرتان ببیند و غافلگیر شود.



تمرین روز ششم: با هم به دیدن یک فیلم، تئاتر بروید.



تمرین روز هفتم: برای یک گفتگوی دو نفره طولانی برنامه ریزی کنید، واقعا روی هم متمرکز باشید و به هم گوش دهید و یک بده بستان کامل در درک هم را تجربه کنید.



تمرین روز هشتم: امروز دو نفری آشپزخانه را تجربه کنید و یک غذای جدید با کمک هم بپزید.



تمرین روز نهم: یک بازی راه بیندازید و با هم مسابقه دهید و خوش بگذرانید!



تمرین روز دهم: فهرستی از دلایلی که بخاطرش همدیگر را دوست دارید، تهیه کنید و سپس فهرست ها را با هم عوض کنید؛ فهرستی مثل دوست دارم بخاطر آهنگ صدایت، بخاطر صداقت، علایق مشترکمان، توانایت در آرام کردن من و ...

تمرین روز یازدهم: آلبوم های قدیمی را بیاورید و با هم تماشا کنید، خاطرات ماه عسل تان را مرور کنید و حال و هوایتان را تغییر دهید.



تمرین روز دوازدهم: با یک ظرف از خوراکی مورد علاقه تان کنار هم وقت بگذرانید، بخندید، یکدیگر را ماساژ بدهید و از بودن کنار هم لذت ببرید.



تمرین روز سیزدهم: جای مناسب و راحتی را پیدا کنید و یکی از شعرهای مشترک مورد علاقه تان را با صدای بلند بخوانید، این بلند خواندن واقعا مهم است، از ماشین شخصی و زمان رانندگی هم میتوانید استفاده کنید؛ امتحان کنید و ببینید که چطور نشاط و شادی وارد رابطه تان می شود.



تمرین روز چهاردهم: یک برنامه ی فعالیت دو نفره در بیرون از خانه ترتیب بدهید، مثلا کوه پیمایی کنید، در پاکسازی محیط زیست شرکت کنید و در هر صورت بروید بیرون و دونفری کاری را با هم انجام بدهید.



تمرین روز پانزدهم: یک برنامه ی دونفره عکاسی بگذارید و عکس های دونفری بندازید و آنها را چاپ کنید، دقت کنید که اگر عکس ها را چاپ نکنید در واقع تمرین را انجام نداده اید.



تمرین روز شانزدهم: عکس هایی را که چاپ کرده اید روی یکی از دیوار های منزلتان بچسبانید؛ جایی که حداقل یکبار در روز بتوانید ببینید.

تمرین روز هفدهم: یک برنامه دوستانه ترتیب بدهید و با یکی از دوستان نزدیک خود که شرایط مشابه شما را دارند و از بودن با آنها لذت می برید، شام یا ناهار را بیرون صرف کنید و معاشرت کنید.



تمرین روز هیجدهم: خاطرات مشترک، شیرین و عاشقانه تان را با هم مرور کنید.



تمرین روز نوزدهم: یکی از اتاق های منزلتان را دوباره بچینید، می توانید چیدمان اتاق را تغییر دهید، یا با توافق هم یک وسیله مشترک بخرید و به اتاق اضافه کنید، لازم نیست خیلی گران و بزرگ باشد، می توانید یک گلدان طبیعی به اتاق بیاورید، یا اینکه یک وسیله قدیمی را بازسازی کنید و به اتاق بیاورید. دقت کنید هدف اضافه کردن حس انرژی مشترک شما به فضای اتاق است.



تمرین روز بیستم: غذای مورد علاقه همسرتان را خودتان شخصا برایش بپزید، فرقی نمی کند شما مرد هستید یا زن؛ در هر صورت امتحان کنید، مطمئن باشید تاثیر خوبی روی رابطه ی شما خواهد گذاشت!



تمرین روز بیست و یکم: دریافت یک ماساژ خوب اغلب انسداد انرژی را از بین برده و موجب ترشح هورمون های آرامش بخش و ضد استرس می شود، تصمیم بگیرید حداقل هفته ای یکبار ماساژ پاها یا شانه را امتحان کنید، برای شروع یک سی دی آموزشی ماساژ تهیه کنید و این امکان را برای همسرتان فراهم کنید، قطعاً نتیجه خوبی خواهد داشت.



تمرین روز بیست و دوم: امروز همدیگر را غافلگیر کنید، انتخاب سوژه با شماست، سعی کنید خلاق باشید.



تمرین روز بیست و سوم: با هم برای یک سفر ایده آل برنامه ریزی کنید، مهم نیست به کجا و کی، صرف وقت گذاشتن و برنامه ریزی کردن و حرف زدن درباره ی این برنامه حال شما را بهتر خواهد کرد و چه بسا به زودی فرصتش هم فراهم شود. امتحان کنید.



تمرین روز بیست و چهارم: درباره اولین ها با هم صحبت کنید، اولین بار که او را دیدید، اولین باری که احساس کردید دوستش دارید، اولین بار که ... این یادآوری طراوت بیشتری به رابطه شما خواهد داد.

تمرین روز بیست و پنجم: کمی تفریح و هیجان انرژی تازه ای به زندگی شما وارد می کند. بازی یکی از وجوه عشق ورزی است و طرف بازی را برای شما دوست داشتنی تر می کند.



تمرین روز بیست و ششم: جایی را پیدا کنید که بطور مرتب بتوانید به آنجا سر بزنید، جایی مخصوص به خودتان؛ مثلاً هفته ای یکبار یا ماهی یکبار، جایی مثل یک کافه یا رستوران یا یک نیمکت دنج در پارک، یا ... جایی متعلق به خودتان دونفر ... برای وقت هایی که دلتنگ یکدیگر می شوید؛ برای روزهایی که نیاز دارید یادتان بیاید که چقدر همدیگر را دوست دارید! دقت کنید که باید و بهتر است جایی باشد که خلوت باشد و نیاز به هزینه بالا نداشته باشد و بتوانید مرتب به آنجا سر بزنید!

تمرین روز بیست و هفتم: یک زمان مخصوص برای بیرون ریختن دلخوری ها و ناراحتی ها و نگفته هایتان تعیین کنید؛ زمانی که هر دو آمادگی کامل برای شنیدن کامل داشته باشید؛ ایده آل هفته ای یکبار هست که کمک می کند در زندگی دو نفره تان انرژی منفی انبار شده وجود نداشته باشد.



تمرین روز بیست و هشتم: بازی کردن و تفریح یکی از بهترین روش های وارد کردن انرژی مثبت به رابطه، افزایش صمیمیت و کاهش تنش و استرس محسوب می شود. اکثر بزرگسالان هم مثل کودکان از این وسایل لذت می برند؛ یک پارک بازی خلوت پیدا کنید یا حتی اواخر شب که فرصت و فضای بیشتری فراهم هست، این چالش را امتحان کنید.



تمرین روز بیست و نهم: برای هم یادداشت بنویسید؛ کوتاه یا بلند ... همه ما هنوز هم نامه کاغذی را بیشتر دوست داریم ... نامه هایی با عنوان های مختلف مثل برای روزهایی که میخواهی بدانی چقدر دوست دارم، برای روزهایی که دلتنگی آزارت میدهد، برای روزی که پدر میشوی، برای ... میتوانید این نامه ها را به آدرس خانه یا محل کار همسران پست کنید. مطمئن باشید از دریافتشان واقعا خوشحال خواهد شد.



روز سی ام: امروز یکبار دیگر تمام تمرین های گذشته را مرور کنید و آنهایی را که بیشتر دوست داشتید انتخاب کنید و در برنامه هفتگی خود چند مورد بگنجانید.

هدیه ویژه و استثنایی برای شما دوست گرامی
"کتاب تخصصی روانشناسی جذب و عاشق کردن همسر خود"



برای آموزش بیشتر و دسترسی سریع لطفا کلیک کنید

کلینیک مشاوره تخصصی، رایگان و آنلاین