

## ۱۰ تصور خطرناک و متداول در روابط زناشویی

(۱) یک رابطه عالی نیازمند تفاهم فکری است

شما هیچوقت نمی توانید به همه چیز از دید همسرتان نگاه کنید زیرا ۲ فرد کاملاً متفاوت هستید.

شما از نظر ژنتیکی، فیزیولوژیکی، روانی، تاریخی متفاوت هستید.

شما نمی توانید با شبیه شدن به طرز فکر همسرتان، مشکلات رابطه تان را حل کنید.

زنان و مردان ذهن متفاوتی دارند. باید تشخیص دهید که در یک رابطه وقتی با کسی هستید که

زندگیتان را غنی تر کرده، لذت بخش خواهد بود باید تفاوت هایتان را تحسین کنید.

(۲) یک رابطه عالی نیازمند عشق عالی است

زندگی شما در کنار همسرتان باید توأم با عشق باشد، اما خودتان را گول نزنید و انتظار یک عشق

غیرواقعی هالیوودی را نداشته باشید.

واقعیت این است که در دنیای واقعی، عاشق بودن به معنی افتادن در دام عشق نیست!

عاشق شدن تنها اولین قدم است، ماندن در آن مرحله کار دشواری است.

یک رابطه بالغ از شور و شوق اولیه عشق به عشق ماندگارتر و عمیق تر تبدیل می شود. یاد بگیرید

چطور به مراحل بعدی عشق قدم بگذارید و تجربه ای عمیق تر داشته باشید.

(۳) یک رابطه عالی نیازمند قدرت حل مسأله بالاست

به این فکر نکنید که اگر شما و همسرتان نتوانید مشکلات و مشاجرات جدی تان را حل کنید نمی

توانید شاد و خوشبخت باشید!

مسائلی وجود دارد که شما و همسرتان سر آن تفاهم ندارید و هیچوقت هم تفاهم پیدا نخواهید کرد چرا که نمی توانید یکبار برای همیشه این مسائل و مشکلات را حل کنید! دلیلش این است که یکی از شما ارزش ها و اعتقادات خود را باید قربانی کند.

۴) یک رابطه ی عالی نیازمند داشتن علائق مشترک است که شما را برای همیشه به هم وصل می کند.

اگر علائق و فعالیت های مشترک نداشته باشید رابطه تان هیچ اشکالی ندارد

اگر شما همسرتان را مجبور کنید که در فعالیت های مشترک شرکت کنید اما نتیجه آن چیزی جز استرس ، فشار و مشاجره نخواهد بود ، به هیچ وجه این کار را نکنید.

۵) یک رابطه عالی یک رابطه مسالمت آمیز و آرام است.

از مشاجره کردن به این دلیل که فکر می کنید نشانه ضعف یا شکست رابطه است، نترسید. حتی سالم ترین زوج ها هم گاهی دعوا می کنند.

به دعوا و مشاجره اگر به درستی نگاه شود ، خالی کردن فشار ، ایجاد تدریجی حس آرامش و اعتماد را به همراه دارد.

می توانید احساساتتان را بدون تحقیر شدن یا نادیده گرفتن ، ابراز کنید.

این مسئله به رابطه تان کمک می کند به جای اینکه نگران تعداد دفعات مشاجراتان باشید باید نگران نحوه ی مشاجراتان باشید.

به هیچ وجه از موضوع نگذیرید یا طی مشاجره ارزش همسرتان را پایین نیاورید.

فقط به این دلیل که مشاجره تحریک آمیز است به دنبال آن نباشید.

از به دست آوردن نزدیکی احساسی در انتهای مشاجره خودداری نکنید.

۶) یک رابطه عالی امکان بیرون ریختن احساساتتان را برایتان فراهم میکند.

بیرون ریختن حرف های دلتان شادی و احساس خوبی به شما میدهد اما وقتی در زمانی نامناسب ، حرفی نامناسب از دهانتان بیرون بیاید احتمال خراب کردن همیشگی رابطه تان وجود دارد.

قبل از اینکه حرفی به زبان بیاورید که پشیمان شوید ، زبانتان را گاز بگیرید و لحظه ای به حرفی که می خواهید بزنید فکر کنید.

حرف هایی که در چنین مواقعی زده می شود خیلی وقت ها احساس واقعی ما نیستند و نباید مطرح شود مخصوصاً اگر مخرب باشند!

۷) یک رابطه عالی ارتباطی ربطی به یک رابطه جنسی ندارد!

این باور که رابطه جنسی مهم نیست تصویری خطرناک و مخرب است.

رابطه ی جنسی وقفه ای عالی از فشارهای زندگی روزانه برای ۲ طرف را فراهم می کند و باعث می شود ۲ طرف بتوانند سطح بالایی از صمیمیت و نزدیکی را تجربه کنند.

شاید رابطه جنسی همه چیز نباشد اما اگر منبع خستگی و یکنواختی رابطه تان همین باشد ۹۰٪ مقیاس اهمیت را از آن خود می کند.

اگر زندگی جنسی شما راضی کننده نباشد به مسئله ای بسیار بزرگ تبدیل خواهد شد!

از طرف دیگر زوج هایی که زندگی جنسی راضی کننده دارند در مقیاس اهمیت فقط ۱٪ را به سکس اختصاص می دهند.

نباید فکرتان را محدود کنید که رابطه جنسی فقط منحصر به رابطه فیزیکی است.

نوازش کردن ، در آغوش گرفتن ، گرفتن دست ها و هر طریق دیگری که بتواند آرامش فیزیکی به شما و همسرتان بدهد می تواند یک زندگی جنسی راضی کننده به شمار رود.

۸) یک رابطه ی عالی بعد از اشتباه یکی از طرفین، باقی نخواهد ماند.

هیچکس کامل نیست تا زمانی که اشتباهات همسران همراه با سوء استفاده از شما نبوده و مخرب نباشد، می توانید یاد بگیرید با آنها زندگی کنید.

به جای تمرکز بر کمبودهای همسران، خصوصیات از او که اوایل برایتان جذاب بود را به یاد بیاورید. شاید بعضی از این خصیصه های ذاتی بخشی از آن جذابیت اولیه بوده اند. فقط به این دلیل که رفتاری عمومی نیست به این معنی نیست که برای رابطه مسموم و خطرناک است.

۹) برای عالی نگه داشتن رابطه، فقط یک راه درست وجود دارد.

به جای اینکه از استانداردهایی که در کتاب ها خوانده اید یا از دوستان شنیده اید تبعیت کنید بهتر است راهی را انتخاب کنید که به دردتان می خورد.

اگر روشی که شما و همسران پیش گرفته اید، نتیجه دلخواهتان را ایجاد می کند همان را پیش گیرید. اگر هر دو شما با اصول و قواعد مخصوص خودتان راحت هستید می توانید قوانین خودتان را داشته باشید.

۱۰) رابطه تان زمانی می تواند عالی باشد که همسران را آنطور که دوست دارید تغییر دهید.

در دام این باور نیوفتید که اگر بتوانید همسران را تغییر دهید، رابطه تان بهتر خواهد شد. اگر رابطه تان توأم با فشار است مهمترین فردی که باید تغییر کند خودتان هستید. وقتی نقص ها و ایرادات خود که موجب تخریب رابطه شده را پیدا کنید، می توانید تصمیم بگیرید که آنها را از زندگی خود بیرون کنید.