

30 روز رابطه ی عاشقانه زناشویی

رابطه ی بین زن و مرد مهمترین رابطه ی بالغانه زندگی است، برایش وقت بگذارید تا شادابی و طراوتش را حفظ کند. می توانید امروز همدیگر را غافلگیر کنید، انتخاب سوژه با شماست، سعی کنید خلاق باشید.

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

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

روز سوم: با هم به جایی بروید که قبلا 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.

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

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

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

روز هفتم: برای یک گفتگوی دو نفره ی 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.

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

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

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

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.

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.

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.

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.

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.

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

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 نهار را بیرون صرف کنید و معاشرت کنید.

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

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.

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!

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.

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

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.

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.

روز بیست و پنجم: کمی تفریح و هیجان انرژی تازه ای به زندگی شما وارد می کند. بازی یکی از وجوه عشق ورزشی است و طرف بازی را برای شما دوست داشتنی تر می کند. پیشنهاد امروز ما به شما این است : به یک فروشگاه بزرگ بروید و قایم باشک بازی کنید. همه مشغول خرید هستند، اما شما دو نفر لابلای قفسه ها در جستجوی هم! امتحان کنید و لذت ببرید.

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!

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.

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. می توانید از تاب یا ترامبولین شروع کنید؛ 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.

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

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