

بهبود رابطه با همسر

ازدواج پیوند نهایی بین دو طرف است. شما قول دادید که برای بهتر یا بدتر از دیگران عاشق شوید، اما گاهی اوقات چیزها تیره و تار می شوند. شاید شما مبارزه بدی داشته باشید، احساس می کنید خود را از بین می برید، یا ممکن است شما به سادگی به نقطه ای رسیدید که شما متوجه می شوید که شما نیاز به بهبود رابطه با همسر دارید. روابط نیاز به کار و تعهد برای حفظ عشق خود را به یکدیگر قوی است، و ازدواج استثنا نیست. با کمی تلاش، برخی از درک و کمی صبر، شما و همسرتان می توانید ازدواج خود را بهبود بخشید و به یاد داشته باشید که چرا عشق خود را به یکدیگر متعهد می دانید.

قسمت اول

برای بهبود رابطه با همسر، به همسر خود گوش کنید.1

روابط با همسر در دوران عقد

حتما بخوانید: راه کارهای بهبود روابط زناشویی

زوج هایی که برای مدت زمان طولانی با هم در ارتباط بوده اند اغلب چیزهایی را که برای خودشان گفته می شود، می گیرند. به عنوان مثال، همسر شما ممکن است به شما بگوید که چیزی که شما انجام می دهید، او را ناراحت کرده است، اما ممکن است فرض کنید که این یک معامله بزرگ نیست، زیرا تا مدت زیادی با هم بوده اید. با این حال، چیزهای کوچک هم می شوند و زمانی که شریک زندگی خود را احساس غیرقابل قبول یا غلط می کند، این امر می تواند به مسائل اعتماد و صمیمیت بزرگتر برسد.

اگر همسرتان به شما می گوید مشکلی وجود دارد، باید این بیانیه را به طور جدی بپذیرید. برای حل مشکل به تنهایی یا با هم کار کنید، اما مطمئن شوید که نگرانی شریک شما را جدی بگیرید. نیازهای شریک زندگی خود را مطرح کنید اگر همسر شما به شما از آنچه که او از رابطه می خواهد می گوید، باید تلاش کنید تا این اتفاق بیفتد یا با هم کار کنید تا یک سازش پیدا کنید.

با همسرتان وقت کافی را صرف کنید.
2. بهبود رابطه با همسر
روابط با همسر خود

حتما بخوانید: اصول موفقیت در روابط زناشویی

زمان کافی زمان است که شما بدون قید و شرط و به طور کامل برای همسر خود رزرو کنید. مهم نیست که چه اتفاقی می افتد، باید این زمان را برای همسر خود رزرو کنید. زنگ تلفن در مقابل همسرتان خم شوید و آن را خاموش کنید. گوش دادن به یکدیگر، نشستن با یکدیگر، تماشای یکدیگر. لذت بردن از حضور یکدیگر و لذت بردن از هم بودن. این را حداقل یک بار در هفته برای ۳۰ تا ۶۰ دقیقه انجام دهید.

باز بودن و صادق بودن با یکدیگر.
3. بهبود رابطه با همسر
رابطه عاطفی با همسر

صداقت در ارتباط بسیار مهم است، به ویژه اگر شما ازدواج کرده اید. شما می خواهید احساس کنید که می توانید به همسر خود اعتماد کنید، و شما می خواهید شریک زندگی خود را به همان شیوه احساس کنید. اما صداقت و آگاهی بیش از فقط بیان حقیقت است؛ این نیز بدان معنی است که اطلاعات را محروم نمیکند و نه زمانی که چیزی را که میخواهید آدرس دهید، برگرداند

هرگز به شریک زندگی خود دروغ نگویید حتی دروغ کوچک، مانند گفتن چیزی باعث نمی شود که شما به طور مخفیانه به آن آسیب برساند، در نهایت ممکن است به خشم و استدلال تبدیل شود. همسر خود را به امید و رویاهای مخفی، عمیق ترین ترس و سایر چیزهایی که پنهان کرده اید بگویید

اجازه دهید شریک زندگی خود را باز کرده و با شما نزدیک تر شود. این می تواند به ایجاد اعتماد و ایجاد حس قوی از صمیمیت و محبت کمک کند

کار در مصالحه می تواند دشوار باشد.4

بهبود رابطه با همسر
مهارت ارتباط با همسر

حتما بخوانید: قوانین عشق و روابط

به ویژه هنگامی که احساسات بعد از بحث به سرعت بالا می روند. این استدلال می تواند رابطه شما را در خطر قرار دهد. طبیعی است که با هم اختلاف نظر داشته باشید و یا

حتی از زمان حال به بحث برسید، اما شما باید مایل باشید که به نام توافق و همکاری با شما کنار بیایید

از استدلال ها به عنوان چیزی که باید "برنده" شود فکر نکنید. این تفکر خطرناک است، زیرا شما و همسرتان در برابر یکدیگر قرار دارید

بیایید از چیزهایی که ارزش مبارزه را ندارند. حتی اگر شما اشتباه نکنید. استرس و سرخوردگی یک استدلال، ارزش ندارد

مصالحه رابطه شما را قوی تر می کند. هنگامی که شما هر دو نیاز خود را کنار بگذارید، از جمله نیاز به درست بودن، شما می توانید با هم به عنوان یک تیم برای بهبود هر دو طرف همکاری کنید

برای بهبود رابطه با همسر، از کلمه "من" استفاده کنید. 5

ارتباط صمیمانه با همسر

حتما بخوانید: چگونه برای همسر خود زن جذاب باشیم؟

هنگامی که شما و همسرتان اختلاف نظر دارند، مهم است که از اتهامات و توهین ها اجتناب کنید. یکی از راه های بسیاری از همسران به طور ناخواسته به شرکای شما آسیب می رساند با استفاده از اظهارات "شما" به جای اظهارات "من". با استفاده از اظهارات "من" می توانید به جای

اینکه احساسات شریک خود را آسیب برسانید، احساسات خود را بیان کنید و گفتگو مثبت و مثبت را تبلیغ کنید.

کلمه "من" این مکالمه را به گونه ای تنظیم می کند که بر روی احساس، نه بر سرزنش و گناه تمرکز کند. به عنوان مثال، "من متوجه شدم که شما در طول این گفتگو خسته شده اید و من احساس می کنم که احساسات من را در نظر نمی گیرید".

مولفه رفتار باید با واقعیت های وضعیت روبرو شود، احساسات شما باید به طور مستقیم با این رفتار مرتبط باشند، و اثر باید پیامدهای مشخصی را بیان کند یا از احساسات شما در این مورد حمایت کند.

فقط روی تأثیرات ملموس مشکل فعلی تمرکز کنید

هرگز به شریک زندگی خود نگویید 6.

بهبود رابطه با همسر

گرم شدن رابطه زناشویی

حتما بخوانید: رازهای داشتن یک ازدواج موفق

بسیاری از مردم فریاد می زنند و حتی آن را نمی فهمند. وقتی استدلال می کنید، احساسات شما بالا می رود و شما ممکن است احساسات خود را نسبت به چیزی که بحث می کنید احساس کنید. با این حال، فریاد همسران فقط یکی از دو نتیجه را خواهد داشت: همسران به عقب رانده می شود و

شما در میان یکدیگر فریاد می زنید، یا همسرتان از شما متاثر خواهد شد. در هر صورت، این یک وضعیت مخرب است که می تواند فشار زیادی را در رابطه شما ایجاد کند.

ممکن است احساس تسکین در لحظه ای برای فریاد زدن داشته باشید و سرخوردگی هایتان را بیاموزید، اما احساسات شما بالا خواهد رفت.

هنگام صحبت کردن (و / یا شریک زندگی) ناراحت نشوید که درباره چیزهای مهم صحبت کنید. پیاده روی کنید، یا به سادگی خودتان را از اتاق ه تا ۱۰ دقیقه بیرون بروید، سپس مکالمه را دوباره شروع کنید، زمانی که هر دو آرام باشید.

قسمت دوم

بازخورد عاشقانه

روال خود را تغییر دهید. 1.

بهبود رابطه با همسر

راههای افزایش محبت بین زن و شوهر

حتما بخوانید: ۱۲ راه برای جلب اعتماد همسر

این که آیا شما برای دو سال یا بیست سال ازدواج کرده اید، به راحتی می توانید احساس کنید که شما و شریک زندگی خود را به یک زاویه افتاده اید. روالها به این دلیل هستند که راحت هستند و راحت تر به حرکت در زندگی روزمره خود می رسند، اما در روابط شما می تواند آرامش خود را از بین ببرد و بدون اینکه حتی آن را تحقق بخشد.

اگر در اغلب شبها غذا بخورید، برای گذراندن شبها تلاش کنید. اگر به طور معمول غذاهای جداگانه خود را صرف می کنید، سعی کنید یک وعده غذایی برای شریک زندگی خود بگذارید و با هم بخورید.

با همدیگر کاری انجام دهید که همسرتان به طور معمول انجام ندهد. لازم نیست چیزی دیوانه وار باشد، اما باید هر دو را برای سرگرم کردن و هیجان زدن با هم فشار دهید.

یک تعطیلات عاشقانه با هم بکشید، یا فقط یک روز سرگرم کننده و هیجان انگیز را با هم برنامه ریزی کنید - حتی اگر این فقط به معنای رفتن به یک کارناوال یا پارک تفریحی است.

با یکدیگر ارتباط برقرار کنید. 2.

عوامل ارتباط صحیح با همسر

زمانی که شما و همسرتان ازدواج کرده اید، احتمالا همیشه با همدیگر فریب می خورید. پس چرا متوقف شدی؟ اکثر زوج ها با همدیگر راحت هستند، که بدیهی است که چیز خوبی است. سعی کنید فاصله ها را کم کنید

ارتباط چشمی برقرار کن

(لبخند زدن به شریک زندگی خود و عمل جالب(شیطونی

از زبان بدن رمانتیک استفاده کنید و زبان بدن شریک را تقلید کنید

ایستادن به یکدیگر، در حالی که شما صحبت می کنید به سمت یکدیگر تکیه می کنند

تماس فیزیکی خود را افزایش دهید.3

بهبود رابطه با همسر

دعا برای دوست داشتن شوهر به زن

حتما بخوانید: رابطه موفق

تماس فیزیکی جزء مهمی از صمیمیت است. تماس فیزیکی باعث می شود شما احساس راحتی کنید و این باعث می شود که با شریک زندگی خود احساس راحتی کنید. اگر شما در حال حاضر بسیار صمیمی هستید و از تماس فیزیکی زیادی برخوردارید، آن را ادامه دهید. اگر بخشی از روابط خود را از دست داده اید، تلاشی برای بازگرداندن آن کنید

تماس فیزیکی نه فقط به معنای جنسی است (اگر چه بسیاری از افراد در رابطه جنسی از یک بخش سالم ازدواج استفاده می کنند). این می تواند به معنای نگه داشتن دست، تسخیر، آغوش، بوسیدن، یا هر گونه تماس با مهربانی باشد.

شریک زندگی شما احتمالا می خواهد تماس فیزیکی را همانطور که شما انجام می دهید، اما ممکن است خیلی خجالتی باشد و یا نگران باشد که شما آن را نیز نمی خواهید.

بر روی تماس فیزیکی تأکید نکنید، فقط آن را آغاز کنید. شریک زندگی شما از آن قدردانی خواهد کرد و به شما کمک خواهد کرد که هر دو به یکدیگر نزدیکتر شوید.

به یاد داشته باشید که احساسات اغلب به دنبال اقدامات است. اگر تلاش کنید و سعی کنید یک شب عاشقانه برای یکدیگر ایجاد کنید، احساسات عاشقانه به دنبال خواهد داشت.

زمانی برای صمیمیت را بگذار.4

بهبود رابطه با همسر

دعا برای عزیز شدن نزد شوهر

حتما بخوانید: با همسر زود رنج و حساس خود چگونه رفتار کنیم؟

اگر مدت زمانی ازدواج کرده اید، احتمالا هر دو از لحظه ای با تلاش برای توازن زندگی کاری و زندگی در خانه احساس غربت می کنید. اما ایجاد زمان برای صمیمیت بدون هر گونه حواس پرتی (بچه ها، تماس های کاری / ایمیل ها، و غیره) می تواند شگفتی ها را برای ایجاد جرقه در رابطه شما ایجاد کند، مخصوصا اگر شما هفته ای یک بار از این اولویت با اهمیت استفاده کنید.

صرف زمان با یکدیگر، به خصوص با تماس فیزیکی، اغلب صحنه را برای رابطه جنسی تعیین می کند و باعث می شود تا هر دو شما به یکدیگر نزدیک تر شوید.

اگر شما مجبور باشید، زمانی برای صمیمیت را برنامه ریزی کنید. کارشناسان توصیه می کنند که حتی ۳۰ دقیقه برای بعضی از زمان های صمیمی به تنهایی می توانند شگفتی هایی برای رابطه شما ایجاد کنند.

بچه ها را در یک مهد کودک بزارید، یا اگر آنها به اندازه کافی سن داشته باشند، می توانید پول برای سینما یا خرید به آنها بدهید. این شما و همسرتان را زمان کافی برای رابطه می دهد.

تلفن های همراه خود را خاموش کنید زمانی که با یکدیگر همسفر شوید. هیچ چیز خلق و خوی شبیه همسر شما را به یک تماس تلفنی مرتبط با کار طولانی کشانده است.

صمیمیت تنها یک بار نیست. شما باید سخت کار کنید تا زمان آن را هر هفته یا چندین بار در هفته تکرار کنید و قطعاً شما و شریک زندگی به آن نیاز دارید.

حس جنسی خود را منتقل کنید. 5.

بهبود رابطه با همسر

طرز ارتباط با همسر

حتماً بخوانید: قانون عشق

این مربوط به صادق بودن و ارتباط شما با یکدیگر است. بعضی از مردم می ترسند که خواسته های خود را به دیگران، حتی به همسرشان منتقل کنند. با این حال، ترجیحات شما

چیزی برای خجالت و شرمساری نیست. با شریک زندگی خود در مورد نیازها و فانتزی های جنسی خود صحبت کنید و مهم نیست که چه چیزی شما یا شریک زندگی می خواهید، به طور متقابل از نیازهای یکدیگر احترام بگذارید

احساس می کنید مانند تنظیمات جنسیت شما برآورده نمی شود و می تواند باعث ناتوانی در رابطه جنسی شود

بهترین راه برای لذت بردن از رابطه جنسی این است که به شریک زندگی خود بگویید که دوست دارید یا دوست ندارید و از همسر خود بخواهید که همین کار را انجام دهد

مایل باشید چیزهای جدید را با هم در اتاق خواب کشف کنید تا شما و همسرتان هر دو نیاز خود را برآورده کنید. به علاوه، تلاش برای انجام کارهای جدید به طور کلی می تواند جرقه ای برای رابطه شما ایجاد کند، و شما ممکن است متوجه شوید که هر دو از روشی جدید استفاده می کنید

احترام به نیازهای شریک زندگی شما، به معنای قرار دادن خود در وضعیت ناراحت کننده نیست. خوب است مرزهای خود را داشته باشید و انتظار داشته باشید که شریک زندگی تان به مرزها نیز احترام بگذارد

با مشاور خانواده مشورت کنید.6

بهبود رابطه با همسر

روابط همسر با خانواده

حتما بخوانید: رابطه عشق و ازدواج (عشق و علاقه قبل از ازدواج باید به وجود بیاید یا بعد از ازدواج)؟

بعضی از افراد تصور می کنند که زوج درمانی تنها برای افرادی است که در آستانه طلاق قرار دارند. با این حال، این به سادگی درست نیست. زوج درمانی میتواند به شما و همسرتان کمک کند تا در مهارت‌های ارتباطی کار کنید، راه‌هایی برای احساس صمیمی‌تر شدن پیدا کنید و هر مشکلی که در ازدواج شما ایجاد می شود، حل کنید.

در دیدن یک درمانگر هیچ شرم یا شرمساری وجود ندارد. زوج درمانی میتواند به شما و همسر شما در هر مرحله از رابطه شما کمک کند.

شما یا شریک زندگیتان پس از داشتن یک درایو جنسی، کمی قبل از داشتن، رابطه جنسی تجربه کنید.

گاهی اوقات بعضی از داروها می توانند میل جنسی و یا توانایی انجام جنسی را کاهش دهند. ممکن است دلیلی عاطفی باعث کاهش میل جنسی فرد شود.

صادق باشید و با درمانگرتان و با دکتر خود بازبینی کنید. تا به مسائل صمیمیتی که در حال تجربه شدن است، بپردازید.

قسمت سوم

تقویت رابطه زناشویی

ابراز قدردانی برای چیزهای کوچک-1

بهبود رابطه با همسر

رابطه با همسر بعد از طلاق

یک خطر بزرگ در روابط بلند مدت، یکدست شدن است. مهم نیست که چقدر همسرتان را دوست دارید و از همسرتان قدردانی می کنید، همیشه یک خطر وجود دارد که شما ممکن است به یکدیگر عادت کنید که فراموش کرده‌اید که از شریک زندگی خود سپاسگزار باشید. اگر تلاشی برای ابراز قدردانی انجام دهید، شریک زندگی شما تقریباً قطعاً همین کار را خواهد کرد.

شریک زندگی، خود می دانید که از چیزهای بسیار قدردانی می کند، همسرتان از شما قدردانی می کند و شریک زندگی شما بیشتر در آینده به انجام کارهای خوب برای شما (و بالعکس) ادامه خواهد داد. شما می توانید چیزی شبیه به: "من واقعا خوشحال شدم که شما با کار امروز چند دقیقه تمام مشکلات را فراموش کردم.

وقت بگذارید تا شریک زندگی خود را متوجه کنید. 2.

بهبود رابطه با همسر

یکی دیگر از جنبه های شریک زندگی خود برای اینکه فراموش نشده باشد، تعریف کردن یکدیگر است. ممکن است فکر کنید که شریک زندگی شما می داند که او را دوست دارید و ممکن است درست باشد. اما هیچ چیز به چهره شما لبخند نمی بخشد مانند شنیدن آنکه کسی جذاب و مطلوب شما، را جذب می کند، بنابراین کار کنید تا همسرتان احساس خاصی را که ممکن است به شما داشته باشد.

لازم نیست که متوجه شریک زندگی خود شوید. همسرتان را در یک لباس جذاب، یک مدل کوتاه، هر پیشرفت بعد از شروع یک تمرین جدید، و دیگر موارد، راضی کنید

سعی کنید شریک زندگی خود را برای تلاش های خود در مقابل دیگران ستایش کنید. در مورد دستاوردهای همسر خود، هنگامی که او خیلی خجالتی است واقعا می تواند همسر خود را دوست داشته باشد

در تاریخ مشخص با همسر خود تنها باشید.3

بهبود رابطه با همسر

ارتباط کلامی با همسر

حتما بخوانید: طرد شدن از رابطه های و بهبود وضعیت خود

همانطور که رابطه شما ادامه می یابد، ممکن است متوجه شوید که وقت آن رسیده است که یک تاریخ مشخص را صرف همسر کنید و یا یک روز عاشقانه تنها داشته باشید. این ممکن است به خصوص هنگامی که شما فرزندی دارید ناراحت شوید. اما با داشتن روزهای منظم تاریخی که صرفا با همسرتان صرف شده است می توانید از هیجان و هیجاناتی که برای یکدیگر احساس می کنید داشته باشید و این اشتیاق در حفظ یک ازدواج طولانی مدت مهم است

تعهد به صرف شب تنها با هم. یک بچه نگهدار برای بچه های خود، و یا آنها را در خانه دوست و اقوام برای خواب بزارید.

یک رستوران رمانتیک را انتخاب کنید اگر یک محل مورد علاقه برای رفتن داشته باشید یا اگر بتوانید اولین تاریخ خود را بازسازی کنید، حتی بهتر است.

برای یکدیگر لباس بپوشید سعی کنید همسر خود را تحت تأثیر قرار دهید. همانطور که هنوز فقط دوست دارید و هنوز ازدواج نکرده اید.

بعد از شام یک پیاده روی عاشقانه ببرید یا یک نمایش را با هم ببینید. تمرکز بر یک عصر صمیمی به تنهایی با هم.

اطمینان حاصل کنید که احساس میکنید روابط با همسر 4. قویتر شده است

بهبود رابطه با همسر

رابطه با همسر در دوران عقد

حتما بخوانید: عوامل طلاق و از هم پاشیدن زندگی ها چیست؟

علاوه بر این که نیازهای جنسی شما برآورده می شود، ضروری است که احساس کنید که زندگی شما معنی دارد و چیزی به دست آورده اید. این ممکن است به عنوان یک شگفتی باشد، اما متخصصان معتقدند که داشتن اهداف شخصی در واقع ازدواج شما را تقویت کند.

هنگامی که شما احساس می کنید که اهداف شخصی خود را برآورده می کنید، آسان تر است که خود را به شریک خود اختصاص دهید.

اگر هنرمند هستید، روی هنر خود کار کنید. اگر ورزش کنید، برای ماراتن تمرین کنید

مهم نیست که اهداف و دستاوردهای شریکتان چه اهمیتی دارد، مهم است که شما اهداف خود را داشته باشید. شما و

همسرتان باید از یکدیگر حمایت کنند و باید دستاوردهای
یکدیگر را جشن بگیرند.