

چگونه به احساس روزهای اول آشنایی برگردیم؟

همیشه هم نمی‌توان به همین راحتی گفت که از حرارت‌افتادن رابطه عادی است و نسخه‌ای برای احیای عشق و علاقه پیچید. شاید مشکل ارتباطی، مالی، جنسی و... وجود داشته باشد که در این صورت باید این علت‌ها را برطرف کرد.



همیشه هم نمی‌توان به همین راحتی گفت که از حرارت‌افتادن رابطه عادی است و نسخه‌ای برای احیای عشق و علاقه پیچید. شاید مشکل ارتباطی، مالی، جنسی و... وجود داشته باشد که در این صورت باید این علت‌ها را برطرف کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از چار دیواری ضمیمه روزنامه جام جم، پنج سال است که ازدواج کرده‌ام، در ابتدا علاقه زیادی به همسرم داشتم، اما تازگی‌ها این‌طور نیست. حس می‌کنم روزبه‌روز از او دورتر می‌شوم. همسرم هم تلاش خاصی نمی‌کند فقط چند روز قبل به من گفت که حس می‌کند دیگر دوستش ندارم، چون رفتارم عوض شده است. راست می‌گویند رفتارم عوض شده، اما نمی‌دانم دلیل آن چیست. زندگی‌مان بی‌هیجان شده و دیگر نمی‌توانم مثل گذشته به او ابراز علاقه کنم. می‌ترسم زندگی خانوادگی‌ام از هم بپاشد. چگونه می‌توانم مثل قبل باشم؟

پاسخ مشاور: نگرانی شما بیهوده نیست، اما بهتر است بدانید که وارد فصل جدید ارتباطتان شده‌اید. بیشتر رابطه‌ها بعد از گذر زمان آنقدر عادی و تکراری می‌شود که دو نفر شک می‌کنند آن همه عشق و ابراز علاقه که در روزهای اول آشنایی وجود داشت، کجا رفته است؟

اما همیشه هم نمی‌توان به همین راحتی گفت که از حرارت‌افتادن رابطه عادی است و نسخه‌ای برای احیای عشق و علاقه پیچید. شاید مشکل ارتباطی، مالی، جنسی و... وجود داشته باشد که در این صورت باید این علت‌ها را برطرف کرد.

اگر بعد از گفت‌وگو با همسران دریافتید که مشکل خاص و حادی وجود ندارد، می‌توانید برخی کارها را برای بهتر شدن رابطه‌تان انجام دهید، اما قبل از همه باید بدانید که این تغییر رفتار بهتر است بر پایه گفت‌وگو با همسران و تصمیم دوفره باشد. اما کارهایی که می‌توانید انجام دهید:

- تفریحات و سرگرمی‌های روز اول ازدواج یا دوران نامزدی را تجدید کنید. این کار باعث تجدیدخاطر و به یاد آوردن خاطرات احساسی و دوست‌داشتنی می‌شود که در گذشته با همسران داشته‌اید. حتی اگر امکان دسترسی دقیق به این مکان‌ها را نداشتید به مکان‌های مشابه بروید. برای مثال اگر نخستین مکان تفریحی شما دو نفر موزه یا یک رستوران یا یک سفر خاص بوده، مکانی را که مشابه این موقعیت‌ها بوده پیدا کرده و به اتفاق همسران در آن حضور یابید.

- برای همسران نامه‌های عاشقانه بنویسید. نامه عاشقانه نوشتن برای همسر در زمان‌های خاصی مثل تولد، سالگرد نامزدی، زمان‌هایی که زن و مرد فکر می‌کنند گسل عاطفی میان آنها زیاد شده و... توصیه می‌شود. برخی افراد استعداد سرودن شعر یا استفاده از جملات نغز دارند، برخی دیگر ترجیح می‌دهند در این نامه به نکات مثبت و امتیازات همسرشان اشاره کنند و برخی دیگر خاطرات خوب گذشته را که با همسرشان گذرانده‌اند، بنویسند. این کارها به شما و استعداد و تمایلاتان بستگی دارد. سپس این نامه را در یک مکان اختصاصی که تنها همسران به آن دسترسی می‌یابد (مانند زیر بالش و...) قرار دهید.

- همسران را غافلگیر کنید؛ برای مثال یک هدیه که می‌دانید همسران به آن علاقه دارد تهیه کنید تا علاقه‌تان را به ایشان نشان دهید. این هدیه حتما نباید گرانبه‌ای باشد مثلاً یک جعبه شکلات زیبا یا یک شاخه گل رز برای خانم‌تان بگیرید. توجه ویژه به همسران داشته باشید. هر روز با همسران در محل کار وی تماس داشته باشید. برای با هم بودن، تفریح کردن یا حتی قدم زدن کوتاه مدت با هم به دنبال عذر و بهانه نباشید. وقتی شما گرم‌تر رفتار می‌کنید، او نیز پاسخ بهتری می‌دهد و این چرخه ادامه‌دار می‌شود.

و در آخر معجزه کلمات را فراموش نکنید. شما هر دو گرفتارتر شده‌اید و با آمدن فرزند به جمع خانواده‌تان، گرفتارتر هم می‌شوید، اما ابراز علاقه کلامی می‌تواند بخاری گرمی باشد که سردترین رابطه‌ها را هم گرم می‌کند.