

همواره به همسر تان عشق بورزید

آیا در زندگی زناشویی، وجودتان سرشار از گرمای عشق است و آن را بی اختیار نثار یکدیگر می کنید؟ آیا هنوز زیبایی ها و خوبی های طرف مقابل تان را می بینید و یا تنها بر روی اشتباه ها و نقاط ضعف او متمرکز هستید؟ آیا احساسات درونی همسر تان را درک می کنید؟ آیا از عشق ورزیدن به یکدیگر لذت می برید؟

عشق واقعی، دارای خصوصیات زیر است: پذیرش طرف مقابل همان طور که هست؛ احترام گذاشتن به خواسته و عقاید او؛ رعایت ادب و نزاکت در برابر او؛ مهرورزی بدون چشم داشت؛ ایثار در تمام اوقات. فردی که عاشق همسرش باشد، زندگی اش پر از امید است و هیچ یک از طرفین در نابودی آن با دیگری مسابقه نمی دهد و سعی در فریب دیگری ندارد. دو نفر تصمیم می گیرند به صورت یک زوج در آیند، به این دلیل که یکدیگر را بیشتر از هر کس در دنیا دوست دارند ولی می خواهند در روزهای خوب و بد کنار هم باقی بمانند و در تمام لحظات زندگی یکدیگر را ترک نکنند.

مهم ترین اصل در زندگی زناشویی، عشق است. عشقی که تنها بر اساس معیارهای سطحی به وجود نیامده باشد، بلکه معیارهای منطقی هم در آن نقش داشته باشد. گرما و عشق داشتن نسبت به یکدیگر، یکی از نشانه های رابطه سالم با شریک تان است. در رابطه سالم جنسی زناشویی، عشق ورزی یکی از مهم ترین اجزاء سازنده یک رابطه پایدار است. به طور کلی در روابط جنسی دو چیز مهم بوده است: رابطه جسمی و رابطه عاطفی. چنانچه رابطه جنسی با عشق همراه باشد، شفافبخش و درمانگر است. عشق با شکوه، می تواند کال و لذت بخش باشد، نه یک سکس بدون عشق.

شما باید برای پالایش روح و عشق تان از رابطه جنسی استفاده کنید و نه برای خلاص شدن از یک حالت فیزیکی. چنانچه به دلایل درست با همسر خود عشق ورزی کنید، معاشقه و روابط جنسی شما درست و خوب از آب در خواهد آمد. شما هنگامی از همسر تان خسته می شوید که دیگر، فعالانه به او عشق نورزید. بیان صحبت های عاشقانه در تحکیم و تقویت رابطه جنسی بین زوجین تأثیر دارد.

توصیه های مهم:

- به یکدیگر توجه و علاقه نشان دهید، کاملاً به یکدیگر توجه نشان دهید.
- برای عشق ورزی بیشتر با همسر تان برنامه یزی کنید. برنامه ریزی برای عشق ورزی، به این معنا است که فرصت و امکاناتی به وجود آوریم تا چنانچه خواستیم، در یک زمان مناسب اتفاق بیافتد، نه این که به زور آن را اجرا کنیم. هنگامی که همسر تان برای نزدیکی و صمیمیت بیشتر با شما برنامه ریزی کرده و وقت قبلی برای این کار تعیین می کند، شما احساس دوست داشتنی خاصی پیدا می کنید.
- هر چه زودتر رابطه زناشویی خود را بر پایه عشق و محبت بنا کنید و رابطه دوستانه و صمیمی بین خود را گرما بخشید.
- بهتر است در هنگام عشق ورزی با همسر تان، برخوردی آرام و مثبت داشته باشید. از یک طنز خیلی ملایم استفاده کنید.
- رابطه تان را بر پایه عشق و محبت استوار کنید. به یاد داشته باشید با هر احساسی به معاشقه وارد شوید، با همان احساس خارج خواهید شد. چنانچه برخاسته از خشم، ترس، احساس گناه و یا از روی ناچاری به عشق ورزی تن داده باشید، احتمالاً با احساس عشق زیادی از آن خارج نخواهید شد.
- از گفت و گو و بودن با همسر تان لذت ببرید.

- بهتر است برای حفظ و تداوم عشق خود تلاش کنید تا اختلافات جزئی، که میان علف های هرزی هستند، پای نهال عشق شما نرود!
- به همسران بگویید که دوستش دارید. منظور ما این نیست که از روی اجبار و مثل ربات این جمله را ادا کنید. طوری بگویید دوستت دارم که همسران با تمام وجودش عمق آن را حس کند.
- عشق و علاقه خود را به همسران نشان دهید. مهم نیست چه احساسی نسبت به همسران داشته باشید، فقط مرتب با بذل و توجه و علاقه به او نشان بدهید که درکش می کنید. در زندگی راه هایی برای نشان دادن این علاقه و محبت هستند که در مورد هر کس فرق می کند به طور مثال در آغوش کشیدن، لحن صدایی پر مهر و حاکی از مهربانی، یک لبخند شاد و واقعی. ناگفته نماند همین عوامل باعث شدند که در ابتدا، همسران عاشق شما شود.
- علاقه خود را لحظه به لحظه به همسران نشان دهید. با ابراز محبت خالصانه و با احساس، از وحشت همسران بکاهید، و به او نشان دهید شریک خوبی هستید. زمانی که با او احساس همدردی می کنید، این ابراز عشق و محبت هر قدر هم کم باشد، آن را به نحو احسن ابراز کنید. چون نحوه ابراز آن اهمیت زیادی دارد.
- باهم صحبت کنید. شاید این مورد به نظرتان خیلی بدیهی به نظر بیاید، اما احتمال اینکه رابطه ی بلندمدت به جایی برسد که دو نفر در طول روز باهم صحبت نکنند زیاد است. ممکن است دلیلش این باشد که دو طرف، زیادی باهم خودمانی هستند یا اینکه فکر می کنند حرف جدیدی برای گفتن ندارند. راه حلش این است که به طور مستمر سعی کنید! ممکن است در طول این گفت و گوها چیزهایی یاد بگیرید که برای تان جالب باشد و قبلا در مورد آن نمی دانستید.

- به علاقه های یکدیگر احترام بگذارید. بیشتر اوقات حتی یک حرکت کوچک عاشقانه می تواند موجب یک زندگی محبت آمیز و دوست داشتنی شده و آن را از حالت یکنواختی خارج می سازد؛ از این رو، وقت را از دست ندهید و از کنار هم بودن لذت ببرید.
- به همسران احساس آرامش بخشید.
- همسران را ببوسید. اینکه در یک رابطه ی طولانی مدت هستید، دلیل نمی شود که گزینه ی بوسیدن را از روی میز حذف کنید. نکته ی ناراحت کننده این است که روش های جالب و جذاب بوسیدن به مرور زمان به بوسه ای هول هولکی تبدیل می شود. برای عمیق بودن بوسه های تان زمان بگذارید. این باعث می شود همسران حس کند هنوز بوسه های به اندازه ی اولین بوسه ی بعد از ازدواج برای تان جذاب و دلنشین است.
- در بیماری ها مراقب همدیگر باشید. اگر همسران مریض شده، هر کاری از دست تان برمی آید انجام دهید تا احساس راحتی کند. این نشان می دهد چقدر دوستش دارید و به او اهمیت می دهید، حتی اگر در بهترین حالت خودش نباشد.
- همان طوری که مردان وظیفه دارند با گفتار و نوازش، همسرشان را برای معاشقه آماده کنند متقابلاً زنان نیز وظیفه دارند محرک احساسات شوهران خود بشوند.
- هنگامی که از همسران انتقاد می کنید، همواره مهربانی و عشق خود را به او ابراز کنید و مراقب باشید پیام و گفته های شما به این معنی نباشد که تو بد هستی! کاری کنید که بفهمد دوستش دارید و او را تحسین کرده و به او انتقاد می کنید.
- در اوقاتی که با هم هستید کاملاً به یکدیگر توجه و علاقه نشان دهید.
- همسران را از لحاظ جسمی تحسین کنید. اگر شما همسر خود را از این نظر تحسین نکنید، چه کسی او را تحسین کند. این از چیزهایی است که فقط بین شما مشترک است. نیاز نیست که تا وقتی دوباره در

رختخواب بروید صبر نمایید . در میز صبحانه بگویید: " من در مورد شب گذشته فکر کردم و چقدر عالی ... " شما این نظر را می دهید.

- از لحظه لحظه زندگی تان ، کمال استفاده را ببرید.
- در صورت امکان از همسرتان بپرسید کدام یک از رفتارهای شما، او را آرام می کند. مثلا لبخند زدن، نوازش کردن یا اطمینان و دلگرمی دادن؟
- از مشورت‌های همسرتان ق‌دردانی کنید. این مشورت‌ها می‌تواند از موضوعات بزرگ زندگی مثل مشکلات کاری گرفته تا موضوعات کوچک مثل پیشنهاد برنامه‌ی تلویزیونی باشد. .
- بیرون بروید! به همین سادگی. همسرتان روز کاری پرمشغله‌ای داشته است؟ دوتایی بیرون بروید و حس‌های بد او را از تنش به‌در کنید. شما عاشق هم هستید. پس قطعاً همین‌که در کنار هم فعالیت مشترکی انجام دهید، می‌تواند حس او را بهتر کند. درضمن، همین‌که او را رها نکرده‌اید تا خستگی به تنش بماند و با خودش تنها باشد، یک راه ابراز علاقه به همسر است که می‌تواند خیلی هم جذاب باشد.
- سعی کنید قبل و بعد از عشق ورزی احساسات خود را به همسرتان بگویید و مطمئن باشید از نتایج آن راضی خواهید بود.
- توجه داشته باشید که برای آمیزش جنسی باید از روابط عاطفی و عاشقانه شروع کرد؛ برقراری رابطه عاطفی خوب، زمان مناسب، محیط مناسب، معاشقه و نوازش، تحریک و آماده کردن شریک جنسی، در آخر آمیزش جنسی.
- هنگامی که کوله بار احساسات حل و فصل نشده را با خود به رختخواب می‌بریم در واقع با این کار خود را بیشتر سر در گم کرده، عشق ورزی و رابطه جنسی که می‌تواند رابطه صمیمی و التیام بخش را آلوده می‌کند.
- برای ابراز عشق تان خلاقیت نشان دهید.

- او را با شنیدنش ستایش کنید. مردان دوست دارند و نیاز دارند مورد توجه همسرشان باشند. هنگامی که خوب به او گوش می دهید، اعتماد به نفس او را افزایش می دهید و از آنچه او در موردش به تشویق نیاز دارد، یا در آن تلاش می کند اطلاع بیشتری می یابید.
- زمزمه عشق را در گوش همسرتان بخوانید. می گویند زنان ویروس عشق را از طریق گوش دریافت می کنند و مردان از راه چشم. پس مردان لازم است زمزمه عشقی را در گوش همسر خود بخوانند و بر زنان واجب است که همیشه زیبا بمانند.
- همسرتان را به نحوی ستایش کنید و دوست داشته باشید که دیگران بتوانند آن را ببینند و بشنوند. تعریفی که در خانه می شود یک چیز است؛ تعریف در مقابل دیگران بسیار مهم تر است؛ بنابراین دفعه بعدی که همراه شوهرتان با دوستان یا خانواده هستید، او را در مقابل دیگران ستایش نمایید.
- قلب خود را بر روی همسرتان باز نگه داشته و به لحاظ احساسی و عاطفی با همسر خود آشنایی و انس داشته باشید. به او نزدیک باشید و برای رسیدن به یگانگی و وحدت وجود و احساس یکی شدن، کار و تلاش کنید.
- در طول آمیزش جنسی به طور متناوب از کلمات عاشقانه و تحریک آمیز استفاده کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، ۱۳۸۹ چاپ اول، انتشارات آسیم
- ۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- ۳- زندگی به شرط خنده، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۸ انتشارات سفیر اردهال
- ۴- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

5-Ideal types of women men want to marry, Great Love, 2019
(<https://greatlove.how>)

6-26 Romantic ways to show your love for Someone, Tegan
, (www.lifehack.org)۲۰۲۰ JonesLifehack,

7-8 Success marriage tips for happy couples, ctoria Lim, Thrive Global,
2019, (https://thriveglobal.com)

8-The keys to a successful marriage, 2019 University of Rochester
Medical Center Rochester, (https://www.urmc.rochester.edu)

9-10 Tips for a healthy marriage, Child Welfare Information
Gateway, 2019, (https://www.wespath.org)

10-10 Ways to show your partner you're in love, Barton Goldsmith,
Psychology Today, 2021, (https://www.psychologytoday.com)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com