برای آزادی آمریکایی

برخی دختران افغانستانی با مخاطب قرار دادن مردم ایران، مفهوم آزادی را در قالب موسیقی و ویدئویی کوتاه، تصویر کردند

۱۰

آشوب در توییتر با تیک پولی

گرفتن تیک آبی با اشتراک ماهانه ۸ دلار در توییتر باعث یک هرج و مرج تمام‌عیار در این شبکه اجتماعی شده است

۱۱

سایه مشاغل مزاحم روی پهنه‌های مسکونی

همجواری اصناف مزاحم با بافت‌های مسکونی، سابقه چندین ساله دارد

۱۲

یکشنبه ۲۲ آبان ۱۴۰۱ ■ ۱۸ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴ ■ سال سی‌ام ■ شماره ۸۶۳۷

همشهری جامعه

گردشگری به زبان اشاره

روایت‌هایی از داستان زندگی نخستین راهنمای تورهای گردشگری داخلی و خارجی ایران که ناشنواست

گزارش

سحر جعفریان
روزنامه‌نگار

در همه دوران زندگی حامد نیاسری حتی ناشنوایی مادرزاد هم مانع از شیطنت‌ها و جنب و جوش‌های بی‌وقفه او نشد؛ شیطنت‌ها و جنب‌وجوش‌هایی که یک لحظه امانش نمی‌داد و قرار از کف او می‌ربود. شاید به سبب همین آرام و قرارهای نداشته‌اش بود که از کودکی به سفر علاقه‌مند شد تا کشفِ ناشناخته‌ها و حیرت ناشی از آن، سکونش دهد. سال‌ها گذشت و سفر، همچنان تنها دلیل حامد برای زندگی ایده‌آل بود؛ تا جایی که همین علاقه و تنها دلیل از تفریح به شیوه‌ای برای کسب‌وکاری متفاوت تبدیل شد؛ متفاوت از آن حیث که او می‌خواست لذت گردش آمیخته با کشف و شناخت را با افرادی مانند خودش که در سکوت می‌زیستند، به اشتراک بگذارد و از این طریق، ناشنوایان نیز تورهای گردشگری تخصصی خودشان را داشته باشند. اینجا بود که بر «محدودیت جسمی»، «سرنوشت» یا هر واژه دیگری که تا آن روز از ناشنوایی‌اش تعبیر شده بود، سبقت گرفت و رؤیای همیشگی‌اش را به کسب‌وکار تبدیل کرد. او با گذراندن دوره‌های تخصصی و آموزشی «راهنمای تورهای گردشگری» به‌عنوان نخستین لیدر تورهای گردشگری ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان در ایران، معرفی شد و حالا مدتی است که تورهای گردشگری ناشنوایان و کم‌شنوایان را با خدمات متنوع، یکی پس از دیگری برگزار می‌کند.

صدای هر سفر

از بدو تولد ناشنوا بود. درواقع زندگی در همه لحظات برای حامد، صدایی جز سکوت نداشت و «صفر»، فرکانسی بود که همه احساسات و عواطف او در آن جای می‌گرفت! خرداد ۱۳۶۳ در تهران متولد شد. فرزند نخستی که خانواده از ۳ماهگی‌اش متوجه ناشنوایی او شدند. همین باعث شد تا زبان «اشاره» به زبان خانوادگی‌شان تبدیل شود تا او از آموزش‌های لازم، عقب نماند. حامد ۲برادر کوچک‌تر دارد که البته آنها مشکلی در زمینه شنوایی نداشته و ندارند. دوران کودکی او، پر از خاطره سفرهای خانوادگی است؛ سفرهایی به شهرها و روستاهای دور و نزدیک. عکس و تصویر هر یک از آن سفرها را می‌توان در آلبوم خانوادگی‌شان تماشا کرد. از عکسی در کنار ضریح امامزاده‌ای در شمالی‌ترین نقطه ایران گرفته تا تصویری از آب‌تنی در رودخانه‌ای کوچک در جنوبی‌ترین جای ایران. در همه این سفرها اعضای خانواده سعی داشتند ناشنوایی حامد، مانع از لذت بردن او از جریان سفر نشود، اما طبیعی است که گاه پیش می‌آمد که حامد، اطلاعات لازم درباره اماکن و مراکز گردشگری و تفریحی را که در آنها حضور می‌یافتند به سبب همین ناشنوایی دریافت نکند؛ اطلاعاتی که همواره برایش سؤال‌ها و کنجکاوی‌های تازه به‌وجود می‌آورد و مدام به زبان اشاره از خانواده یا اطرافیان می‌پرسید. گاهی این سؤالات و کنجکاوی‌ها به پاسخی کامل می‌رسیدند و گاهی اما مبهم باقی می‌ماندند. این می‌شد که بعد از اتمام برخی سفرها، با هیجانی مضاعف، لابه‌لای صفحات کتاب‌ها، مجلات یا فضای مجازی، به جست‌وجو می‌پرداخت تا لذت آن سفرها را به سرانجامی دلخواه برساند. البته بعد از هر سفر، عادت دیگری هم داشت و آن خاطره‌نویسی و سفرنامه‌نویسی بود؛ دست‌نوشته‌هایی که در آنها از صدای هر مقصد گردشگری، هم می‌نوشت؛ صداهایی که با اینکه هیچ پیش‌زمینه ذهنی و درک اولیه از آنها نداشت، اما اغلب درست تعبیرشان می‌کرد و واقعی می‌نوشت! به‌عنوان مثال در توصیف دریا، نوشته بود: «رنگش آبی، وسعتش بی‌کران و صدایش آرامش‌بخش بود. انگار اینجا، هیچ‌کس جز دریا نمی‌خواهد حرف بزند.»

علاقه، دغدغه، ایده و بعد هم آغاز کسب‌وکار

دوران نوجوانی‌اش نیز با درس و سفر گذشت؛ سفرهایی که دیگر هدفمند و منظم انجام می‌شدند و حامد به‌خوبی یاد گرفته بود چطور و با چه شیوه‌هایی اطلاعات مورد نیاز سفرهایش را کسب کند. آنقدر مهارت کسب کرده بود که اغلب در سفرها به افراد شنوا که نیازمند آگاهی بودند، کمک می‌کرد. تحصیلاتش را تا مقطع کارشناسی رشته مهندسی تکنولوژی نرم‌افزار (دانشگاه فرشتگان ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان) ادامه داد و بعد هم به‌عنوان مسئول امور کلاس‌های همان دانشگاه، مشغول به‌کار شد. با اینکه کمتر فرصتی برای فراغت پیدا می‌کرد اما هنوز هم سفر، اولویتش و همراهی ناشنوایان در سفری لذتبخش و آموزشی، دغدغه‌اش بود. سال ۱۳۹۰ ازدواج کرد. همسرش نیز ناشنواست و در یکی از مدارس ویژه دانش‌آموزان استثنایی به تدریس سرگرم است. با او (هاله عابدین‌زاده) در مدرسه باغچه‌بان و به واسطه فعالیت‌های موازی در انجمن همان مدرسه آشنا شد. حامد، یکی از مهم‌ترین نقاط اشتراک خود با همسرش را علاقه‌مندی به سفر و گشت‌وگذار در مکان‌های نو و بدیع می‌داند؛ وجه اشتراکی که شاید بتوان از آن به‌عنوان یکی از محرک‌های اصلی او در کسب عنوان نخستین راهنمای گردشگری ناشنوایان ایران یاد کرد. اوایل ازدواجشان، با وجود مخالف‌های اطرافیان، برای ماه عسل، راهی ۷کشور اروپایی شدند؛ آن هم بدون بروز کوچک‌ترین مشکلی که ناشی از ناشنوایی‌شان باشد. ۷کشور را گشتند و سیاحت کردند تا به دیگران ثابت کنند ناشنوایی نمی‌تواند محدودیت باشد، بلکه فرصتی متفاوت است تا از استعدادهای نهفته و پنهانی، رونمایی شود. از سویی دیگر، همراهی یکی از اقوام همسرش در ایرانگردی (به مقصد شیراز)، ایده مناسب‌سازی شرایط برای گردشگری ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان را در سر او پروراند. در طول آن سفر، حامد به این نکته اندیشید که چرا ناشنوایان نمی‌توانند تورهای گردشگری خاص خود را داشته باشند یا چرا خدمات گردشگری متناسب با نیازمندی‌های گردشگران تقسیم‌بندی نمی‌شود؟ به قول خودش همین ایده‌پردازی و دغدغه‌مندی باعث شد تا خیلی زود دست و پایش را جمع کند و سال ۱۳۹۶ ضمن لیدری (غیر رسمی) تورهای گردشگری ویژه توریست‌های خارجی که ناشنوا بودند، اپلیکیشنی با قابلیت شرح تاریخچه جاذبه‌های گردشگری ایران ویژه ناشنوایان طراحی کند. هدفش این بود که توریست‌های خارجی که ناشنوا بودند، با همه ابعاد و شگفتی‌های گردشگری ایران آشنا شوند. کمی بعد هم به فکر گذراندن دوره‌های آموزشی راهنمایان گردشگری افتاد تا بتواند به‌طور رسمی با آژانس‌های مسافرتی همکاری و گروه‌های ناشنوا و کم‌شنوا را از لذت گردشگری تخصصی بهره‌مند کند. فکری که در ابتدای راه، سخت و دشوار به‌نظر می‌رسید و گاهی اطرافیان، او را از آن برحذر می‌داشتند.

...و بالاخره موفقیت

قدم در مسیری بکر و پرفرازونشیب گذاشته بود؛ مسیری دشوار که اگر به سلامت از موانع آن می‌گذشت نامش را در گروه نخستین‌ها جای می‌داد و «آوانگارد» و «پیشرو»اش می‌خواند. دشواری‌های مسیر گاه امید را پیش رویش مانند بارقه‌هایی نورانی جلوه می‌داد و گاه به حد کورسویی کوچک و دور، می‌رساند. با این حال حامد، ناامید نشد و بعد از کلی دوندگی و پیگیری‌های لازم از سازمان‌های حج و زیارت و میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع‌دستی (دفتر برنامه‌ریزی و حمایت از توسعه گردشگری)، سر از کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی راهنمایان ایرانگردی و جهانگردی یکی از مؤسسات معتبر درآورد. کلاس‌ها و دوره‌هایی که ویژه افراد عادی برگزار می‌شد و حامد برای هماهنگ شدن و دریافت بی‌کم و کاست آموزه‌ها، مجبور بود همزمان از خدمات مترجم زبان اشاره با هزینه خود بهره گیرد. خدمات مترجم زبان اشاره هم از آن جمله خدماتی است که جای خالی‌اش در بخش‌های مختلف دولتی و غیردولتی دیده می‌شود و همیشه موضوعی برای گلایه‌مندی جامعه ناشنوایان و کم‌شنوایان بوده است. باری، بعد از فراز و فرودهای بسیار، بالاخره حامد با کسب نمرات و معدل عالی، گواهینامه راهنمای تورهای گردشگری ناشنوایان را در نمایشگاه بین‌المللی گردشگری ۱۴۰۰ تهران از معاونت مربوطه سازمان میراث فرهنگی و گردشگری و صنایع‌دستی دریافت کرد و به‌عنوان نخستین راهنمای تورهای گردشگری ناشنوایان معرفی شد. دریافت مدرک برای او پایان راه نبوده و نیست. او هم‌اکنون به تحقیق و پژوهش درباره چگونگی برگزاری تورهای گردشگری ویژه اقشار ناشنوا و کم‌شنوا در سطح بین‌الملل می‌پردازد تا از استانداردهای جهانی در این حوزه عقب نماند.

از عودلاجان تا ینگه دنیا

یک‌سال گذشت تا خرداد ۱۴۰۱ کارت رسمی راهنمای گردشگری (ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان) به نامش صادر شد؛ اتفاقی که برای نخستین‌بار در ایران رخ داده بود تا در جریان آن، شرایط بهره‌مندی از دانش، تخصص و توانمندی افراد ناشنوا و کم‌شنوا در حوزه گردشگری، فراهم شود. بعد از دریافت کارت، همکاری حامد با شرکت‌های تفریحی و گردشگری مختلف آغاز شد. علاقه حامد به جاذبه‌های گردشگری تهران مانند کاخ گلستان، مجموعه تفریحی و فرهنگی چیتگر، مجموعه فرهنگی و هنری برج آزادی و محله‌های قدیمی و مرکزی مانند عودلاجان باعث شد تا نخستین تور تهرانگردی خود را با حضور ۳۰گردشگر ناشنوا و کم‌شنوا در محله بازار و عودلاجان برگزار کند؛ توری که در آن از طریق زبان اشاره اطلاعات مفید و بسیاری به گردشگران ارائه شد و گردشگران آن، تجربه متفاوت و دلخواهی را برای نخستین بار از سر گذراندند. نکته جالب در حاشیه برگزاری این تور تهرانگردی، واکنش شهروندانی بود که به‌واسطه عبور از کنار گردشگران، بروز می‌دادند؛ شهروندانی که اغلب، چند دقیقه‌ای توقف می‌کردند و با تماشای اشتیاق گردشگران ناشنوا برای دانستن هویت و تاریخ پایتخت، به شوق می‌آمدند. بعد از این به شوق آمدن، با تشویق‌هایی مانند لبخند، نگاه محبت‌آمیز و سری به نشانه تأیید تکان دادن، انگیزه، حس خوب و دلگرمی را به گردشگران القا می‌کردند. «کامیار احدی» یکی از گردشگران همیشه ثابت در تورهای تهرانگردی حامد است که به واسطه مترجم زبان اشاره می‌گوید: «من به گردش و سفر علاقه زیادی دارم، ولی هیچ وقت آنطور که باید و شاید از گردش‌ها و سفرهایم نمی‌توانستم لذت ببرم؛ چرا که معمولا امکان برقراری ارتباطی کامل و پویا با اطرافیان در آن گردش‌ها و سفرها فراهم نمی‌شد، اما حالا به همت حامد این امکان برای ما ناشنوایان به‌وجود آمده است و من نمی‌خواهم از هیچ‌یک از این گردش‌ها و سفرهایی که متناسب با نیاز ماست، غافل بمانم.» در مدتی کوتاه، استقبال گسترده ناشنوایان و کم‌شنوایان از تورهای گردشگری اختصاصی، به‌گونه‌ای پیش رفت که برنامه‌ریزی چند شرکت و آژانس گردشگری برای برگزاری تورهای گردشگری در سایر شهرها و بیرون از مرز تهران، آغاز شد. شهرها یکی پس از دیگری تعیین می‌شدند و گردشگران نیز با توجه به علاقه‌مندی‌هایشان ثبت نام می‌کردند. در طول یک سال گذشته بیش از ۳۰تور گردشگری داخلی با حضور بیش از ۵۰۰نفر (در مجموع) اجرا شد. این در حالی است که توریست‌های خارجی نیز درصورت نیاز از خدمات تورهای گردشگری ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان بهره‌مند می‌شوند و کویرگردی، بومگردی ایران در میان آنها رونق گرفته است. حامد، توسعه گردشگری تخصصی ناشنوایان و کم‌شنوایان کشور در ایران و کشورهای خارجی را در کنار بازطراحی اپلیکیشن گردشگری ناشنوایان، هدف‌گذاری کرده است تا ناشنوایی و کم‌شنوایی، سبب محرومیت از پرداختن به علاقه‌مندی و استعدادیابی این گروه از افراد جامعه نشود.

نکته

آینده‌ای برای گردشگری ویژه ناشنوایان

حامد نیاسری از گردشگری تخصصی و ویژه اقشار خاص به‌عنوان ارزش افزوده‌ای بر صنعت توریسم یاد می‌کند و با زبان اشاره این چنین شرح می‌دهد: «علوم به شاخه‌ها و زیرشاخه‌های متعدد تقسیم شده‌اند که برای هر یک از آن شاخه‌ها و زیرشاخه‌ها به دانش و فناوری‌های اختصاصی نیاز است. یکی از این شاخه‌ها و زیرشاخه‌ها در صنعت توریسم و گردشگری، توجه به نیاز اقشار ناشنوا و کم‌شنوا در این حوزه و ارائه خدمات متناسب است. باید دانش گردشگری براساس نیاز این گروه از جامعه توانیابان، باز تولید شود و توسعه یابد. از سویی باید فناوری و تجهیزات لازم نیز در ارتباط با این نوع از گردشگری طراحی شود و به مرحله تولید برسد. بدین شیوه می‌توان ضمن گسترش همه‌جانبه صنعت توریسم، جای خالی برخی به ظاهر محدودیت‌ها و نیازها را پر کرد.» نیاسری همچنین می‌افزاید: «در تلاش هستم با توسعه گردشگری ویژه ناشنوایان، هم ظرفیت‌های گردشگری ایران را معرفی کنم، هم این گروه از جامعه را نسبت به حقوق‌شان آگاه سازم و هم اینکه با کارآفرینی در این حوزه، برای بسیاری از دوستان بستر اشتغال‌زایی فراهم آورم که البته اینها تا حدودی نیازمند حمایت مادی و معنوی از سوی افراد حقیقی و حقوقی است.»

خلاصه گزارش

حامد نیاسری خرداد۱۳۶۳ در تهران متولد شد. فرزند نخستی که خانواده از ۳ ماهگی‌اش متوجه ناشنوایی او شدند. همین مسئله باعث شد تا زبان «اشاره» به زبان خانوادگی‌شان تبدیل شود تا او از آموزش‌های لازم، عقب نماند. حامد ۲برادر کوچک‌تر دارد که البته آنها مشکلی در زمینه شنوایی ندارند و ندارند. دوران کودکی او، پر از خاطره سفرهای خانوادگی است؛ سفرهایی به شهرها و روستاهای دور و نزدیک. عکس و تصویر هر یک از آن سفرها را می‌توان در آلبوم خانوادگی‌شان تماشا کرد. از عکسی در کنار ضریح امامزاده‌ای در شمالی‌ترین نقطه ایران گرفته تا تصویری از آب‌تنی در رودخانه‌ای کوچک در جنوبی‌ترین جای ایران. در همه این سفرها اعضای خانواده سعی داشتند ناشنوایی حامد، مانع از لذت بردن او از جریان سفر نشود، اما طبیعی است که گاه پیش می‌آمد که حامد، اطلاعات لازم درباره اماکن و مراکز گردشگری و تفریحی را که در آنها حضور می‌یافتند به سبب همین ناشنوایی دریافت نکند؛ اطلاعاتی که همواره برایش سؤال‌ها و کنجکاوی‌های تازه به‌وجود می‌آورد و مدام به زبان اشاره از خانواده یا اطرافیان می‌پرسید. گاهی این سؤالات و کنجکاوی‌ها به پاسخی کامل می‌رسیدند و گاهی اما مبهم باقی می‌ماندند. این می‌شد که بعد از اتمام برخی سفرها، با هیجانی مضاعف، لابه‌لای صفحات کتاب‌ها، مجلات یا فضای مجازی، به جست‌وجو می‌پرداخت تا لذت آن سفرها را به سرانجامی دلخواه برساند. البته بعد از هر سفر، عادت دیگری هم داشت و آن خاطره‌نویسی و سفرنامه‌نویسی بود؛ دست‌نوشته‌هایی که در آنها از صدای هر مقصد گردشگری، هم می‌نوشت؛ صداهایی که با اینکه هیچ پیش‌زمینه ذهنی و درک اولیه از آنها نداشت، اما اغلب درست تعبیرشان می‌کرد و واقعی می‌نوشت! به‌عنوان مثال در توصیف دریا، نوشته بود: «رنگش آبی، وسعتش بی‌کران و صدایش آرامش‌بخش بود. انگار اینجا، هیچ‌کس جز دریا نمی‌خواهد حرف بزند.»

اوایل ازدواجشان، با وجود مخالفت‌های اطرافیان، برای ماه عسل، راهی ۷کشور اروپایی شدند آن هم بدون بروزکوچک‌ترین مشکلی که ناشی از ناشنوایی‌شان باشد. ۷کشور را گشتند و سیاحت کردند تا به دیگران ثابت کنند ناشنوایی نمی‌تواند محدودیت باشد. بلکه فرصتی متفاوت است تا از استعدادهای نهفته و پنهانی، رونمایی شود.

یک‌سال گذشت تا خرداد۱۴۰۱ کارت رسمی راهنمای گردشگری (ویژه ناشنوایان و کم‌شنوایان) به نامش صادر شد. اتفاقی که برای نخستین‌بار در ایران رخ داده بود تا در جریان آن، شرایط بهره‌مندی از دانش، تخصص و توانمندی افراد ناشنوا و کم‌شنوا در حوزه گردشگری، فراهم شود.

نیاسری: «علوم به شاخه‌ها و زیرشاخه‌های متعدد تقسیم شده‌اند که برای هر یک از آن شاخه‌ها به زیرشاخه‌ها به دانش و فناوری‌های اختصاصی نیاز است. یکی از این شاخه‌ها و زیرشاخه‌ها در صنعت توریسم و گردشگری، توجه به نیاز اقشار ناشنوا و کم‌شنوا در این حوزه و ارائه خدمات متناسب است.»

یادداشت

میلاد حیدری
روانشناس

۱۲رفتار صحیح در ارتباط با همسران

زمانی که یک رابطه زناشویی شکل می‌گیرد، زن و مرد موظفند اصول و قواعد رفتار با همسرشان را به‌خوبی فرا بگیرنـد. در واقع یکی از اصول مهم ازدواج، ارتباط صحیح با همسر است و بسیاری از مشکلات زناشویی از ناتوانی در برقراری یک رابطه سالم ناشی می‌شود. رفتارهای زیر به برقراری رابطه صحیح میان زوجین کمک می‌کند:

۱ روزتان را عاشقانه شروع کنید

بهتر است قبل از شروع روزتان زمان کوتاهی را با همسرتان بگذرانید، درباره برنامه‌هایتان صحبت کنید و باهم صبحانه بخورید. این ترفند به شما کمک می‌کند تا انرژی روزتان را دریافت کنید و همسرتان احساس بهتری داشته باشد.

۲ زمان‌های ۲نفره بیشتری برای خودتان درنظر بگیرید

باتوجه به علایق مشترک‌تان، برای بیشتر با هم بودن برنامه‌ریزی کنید و خوشگذرانی با همسر را یکی از اولویت‌های خود قرار دهید. برنامه‌های دو نفره موجب ایجاد پیوند قوی‌تر بین زوجین می‌شود و شناخت شما از همسرتان را افزایش می‌دهد.

۳ ابراز علاقه را فراموش نکنید

روشی غیرکلامی و غیرمستقیم برای «ابراز علاقه» به همسرتان پیدا کنید. ابراز محبت‌های ناگهانی تأثیر چشمگیری در نشان دادن عشق شما به همسرتان دارد. مثلا زمانی که مشغول کارتان هستید، یک پیغام عاشقانه به همسرتان می‌تواند موجب ایجاد احساسات قوی میان شما و همسرتان شود و همسرتان از زندگی با شما احساس رضایت بیشتری داشته باشد.

۴ احساس اطمینان و اعتماد ایجاد کنید

با اعتماد به طرف مقابل، این احساس مثبت را به او منتقل کنید. زمانی که احساس کنیم اعتماد کسی را از دست داده‌ایم، رابطه خیلی سریع دچار لغزش می‌شود. پس به همسرتان نشان دهید که به او، وفاداریش و توانایی‌هایش اعتماد کامل دارید.

۵ در مشکلات کنار هم باشید

یاد بگیرید در کنار همسرتان باشید و هنگام بروز مشکلات از او حمایت کنید بدون اینکه احساس کنید وظیفه شماست که وارد قضیه شده و مشکل را حل کنید یا به همسرتان بگویید چه کند.

۶ انتظارات خود را با شیوه صحیح بیان کنید

احساسات خود را با محبت و به‌طور سازنده بیان کنید. اگر نمی‌خواهید به احساسات همسرتان آسیب برسانید، با عصبانیت و آزردگی خاطر در مورد احساسات‌تان صحبت نکنید. احساسات ناسالم مانند حسادت و رنجش به مرور زمان رابطه شما را سمی می‌کنند.

۷ رفتارهای حق‌به‌جانب را کنار بگذارید

فکر نکنید همیشه راه شما صحیح‌ترین راه است. به کسب تجربیات جدید و انجام فعالیت‌های جدیدی که همسرتان پیشنهاد می‌دهد اشتیاق نشان دهید.

۸ صحبت کردن در اختلافات را یاد بگیرید

اختلاف نظر در ارتباط زناشویی یک امر طبیعی است. در یک بازی بگومگو و مجادله گیر نیفتید و بدون هیچ راه‌حل عملی، بحث را تمام کنید. راه‌حل این مشکل، بررسی اختلاف نظرها به شکل مثبت و سازنده است. هرگز رابطه را تهدید نکنید. هرگز نسبت‌های ناشایست به یکدیگر نداده و یکدیگر را تحقیر نکنید. همچنین زمان مناسب صحبت کردن را پیدا کنید. اگر همسرتان روز خوبی نداشته با او بحث و جدل نکنید و صحبت‌تان را به زمان دیگر موکول کنید.

۹ رفتارهای کینه‌توزانه را کنار بگذارید

اگر در یک رابطه بلندمدت از هر رفتاری سریع کینه به دل بگیرید و اختلافات گذشته را مدام مرور کنید، هرگز نمی‌توانید رابطه سالم و عاشقانه‌ای را تجربه نمایید.

۱۰ صداقت و تدبیر را فراموش نکنید

با همسرتان صداقت داشته باشید و در زندگی مشترک پنهان‌کاری در پیش نگیرید. دیدگاه و احساس واقعی خود را بیان کنید اما این کار را با مهربانی و درنظر گرفتن احساسات شخصی که دوستش دارید انجام دهید. همچنین به وعده‌ها و قول‌های خود پایبند باشید تا اعتماد همسرتان را از دست ندهید.

۱۱ همسرتان اولویت اول زندگی‌تان باشد

گاهی روابط شما با خانواده یا دوستان‌تان می‌تواند به همسرتان این پیغام را برساند که اولویت زندگی شما نیست. بنابراین به او اطمینان دهید اولویت اول زندگی شماست.

۱۲ استرس و تنش‌های روانی خود را کنترل کنید

زوج‌های سالم باید از استرس‌شان برای نزدیک‌تر شدن به هم و تکیه کردن به همدیگر استفاده کنند، سعی کنید درباره این احساسات با همسرتان صحبت کنید تا همدلی و همفکری بین شما بیشترشود.