

مینی مجله

من و همسر خوبم

«گروه روانشناسی فرهنگی همسر خوب»
کارشناس: سرکار خانم مرضیه کشوری



موضوع:

چه کار کنم همسرم مشتاقی بودن در کنارم باشه؟

چه کار کنم همسرم مشتاقی بودن در کنارم باشه؟

همه ما دوست داریم زندگی مشترکی داشته باشیم که از بودن توی اون زندگی احساس ارزشمندی دریافت کنیم و همسرمون مشتاقانه بودن کنار ما رو تجربه کنه.

هیچ کدوممون دلمون نمیخواد کنار هم بودن هامون انقدری تکراری بشه که صدامون دیگه شنیده نشه!



اما مسئله اینجاست که خیلی‌ها نمیدونن چه جوری باید به این نقطه برسن و فکر می‌کنن راه حلش محبت یا فداکاری زیاده در حالی که اینطوری نیست. 😞



خوشحالم که جزو افرادی هستین که این مینی مجله رو دریافت کردین؛ چون اینجا قراره خیلی خودمونی درباره ایجاد این حس اشتیاق در همسرو نکات مختلفش حرف بزنیم.



این معادله دو طرف داره؛ خودت و همسرت.



اگه زیادی محبت و فداکاری کنی و فقط به فکر بالا بردن همسرت باشی کم کم جایگاه خودت رو در کنار همسرت از دست میدی، چرا؟ چون هر آدمی دلش می‌خواد با افرادی هم سطح خودش مرادده نزدیک داشته باشه...



اگه صرفاً به فکر خودت باشی و فقط خودت رو بالا ببری؛ باز کم کم همسرتو از دست میدی. چون اینجوری همسرت فکر می‌کنه در کنار شما ارزشمند و عزیز نیست و طبیعتاً به سمتی و سویی میره که یه هم سطح خودشو پیدا کنه...



پس چاره چیه؟ بعله **تعادل** اگه بلد باشی هم خودت رو ارزشمند و عزیز کنی و هم به همسرت حس ارزشمندی بدی؛ مگه میشه همسرت بودن در کنارت رو به جایی دیگه ترجیح بده؟

نه والا نمیشه! 😊

حالا چه جوری باید به این جایگاه تعادل برسیم؟

اول بریم سراغ خودت

• باید یادگیری زندگی بر مدار **رشد** و بهتر شدنت بچرخه.

اول به خاطر بالا رفتن کیفیت زندگی خودت و دوم به خاطر

ایجاد همون حس جاذبه و اشتیاق در همسرت که قطعا

بازم روی کیفیت زندگی موثره.



این تصویر را ببین و یادت بمونه



بینم **خودتو** میشناسی؟

میدونی چه **تیپ شخصیتی** هستی؟

میدونی برای تیپ شخصیتی‌ات چه **برخورد** و **روش زندگی** بهتره؟

این اطلاعات کمکت می‌کنه که خودتو توی زندگی پیدا کنی...



میدونی با چیا شارژ میشی؟ پاشویه لیست بنویس از تمام کارهایی که انجام دادنشون حکم باتری و شارژرو برات دارن **دونستن** و انجام دادن کارهای شارژکننده باعث میشه برای شاد بودن منتظر همسرت و بقیه نباشی و بلد باشی خودتو نجات بدی...



اگه بخوای یه **هدف** برای یک سال آیندت مشخص کنی که البته توان و امکان رسیدن بهش رو داشته باشی اون چیه؟



بین داشتن هدف کمک می کنه بتونی برای زندگیت و خودِ خودِ خودت یه حرکتی بزنی و همین حرکت جزو عوامل **جذابیتت** میشه...





با توجه به هدف‌ت‌ی‌ه زمین‌ه‌ای‌ رو انتخاب کن و توش مهارت
بدست بیاریا حرفه‌ای شو. میتونه ورزش باشه؛ مادری باشه
خیاطی و گلدوزی و رشته‌های هنری باشه یا درس و کار و
مطالعه باشه...

مهم نیست چیه؛ مهم حرکت کردن‌ت به سمت رشد و
پرکردنِ درون‌ت‌ه....



امان امان از این مورد که اصلا مهم‌ترین مورد ه این قدرت
زنانه یه طرف بقیه موارد یه طرف دیگه...

حالا یعنی چی قدرت زنانه؟

یعنی بتونی با کلام نرم و اثرگذار؛ دانایی و سیاست؛ لوندی
و عشوه‌گری ثابت کنی مدیر و سامان‌دهنده زندگی
خودتی...

بچه‌هایی که کارگاه بانوی دلبر و باسیاست رو اومدن باید
تو این موارد استاد باشن چون هر سه مورد رو مفصل یاد
گرفتن.

اما چیزی که اینجا میتونم بگم اینه که:

• یاد بگیر هم خوب حرف بزنی و هم حرف خوب و به جا بزنی
تا کلامت بشه حسن ختام....

• یاد بگیر عکس‌العمل‌ها رو با توجه به شناختت از طرف
مقابل و موقعیت تنظیم کنی و مسائل رو درست تحلیل
کنی تا اسمت بشه زنِ دانا و مدیر...



• یاد بگیر به زیباییات؛ ورزشت؛ پوستت؛ سلامتی اندامها و هورمونهای زنانهات طبق یه روتین بصورت روزانه و هفتگی و ماهانه رسیدگی کنی تا همیشه تو اوج باشی.

• یاد بگیر به جای الفاظ و حرکات معمولی یا مردانه؛ حرکات لحن و ناز و اداهای زنانه رو به موقع برای همسرت به کار ببری تا جایگاه زنانهات رو بیشتر تثبیت کنی...

و از همه اینها مهم تر...

• یاد بگیر مهمترین داراییت رو سفت بچسبی...

برای یه خانوم؛ عزت نفس مهمترین داراییه...اگه احساس خودارزشمندی و توانمندیت لنگ میزنه برای بهتر کردنش یه کاری کن تا عمق تاثیرگذاریت روز به روز بیشتر بشه ...

(کارگاه عزت نفس ما امتحانشو پس داده)





حالا بریم سراغ همسرت

همسرت اونجایی میمونه که احساس ارزشمندی کنه؛
یعنی چطوری؟

قبلش بگم که همه این کارهایی که میگم رو باید با توجه
به ظرفیت همسرت و در حد تعادل انجام بدی و زیاده‌روی
ممنوعه.

۱ نشون بده که همسرت برات همونیه که باید باشه. به
زبون جلو خودش بگو که مثلاً علی آقا؛ تو خیلی باهوشیا؛
تو خیلی خوب میدونی من چه جور مردی دوست دارم
همونجوری هستی...



۲ ویژگی‌های خوبشو ببین. کدوم ویژگی‌ها؟ اونهایی رو
که خودش دوست داره دیده بشه. مثال بزنم. اگه کسی
دوست داره از چشمای قشنگش تعریف کنی بعد تو بری از
بینی قلمی‌اش تعریف کنی معلومه بهش نمیچسبه از
اون ویژگی تعریف کن که خودش دوست داره دیده بشه.

۳ خط قرمزها و علایقش رو بشناس. بدون رو چیا حساسه

و با چه چیزایی عصبی میشه و با چه چیزایی خوشحال میشه
اونارو پیشش بگو تا بدونه چقدر حواست بهش هست...

۴ حواست به اقتدارش باشه. بچه های کلاس دلبری کلامی

میدونن چقدر باید اقتدار بدن و چه جوری تا همون میزان
بهشون برگرده...

۵ یادبگیرکنارش زن باشی. یعنی چی؟ اینم از اون موارد

که همه چی یه طرف این یه نکته یه طرف دیگه...

یعنی با رفتارها اجازه بروز مردانگی و حمایتگری اش رو

بهش بده... حس حمایت گربودن برای آقایون مثل حس

زیبا بودن در خانوماس. زبون نرم حمایت گرفتن رو یاد

بگیر. نه اینکه خودتو آویزون نشون بدیا...

فقط قراره نشون بدی من از اینکه تو در کنارم مردونگی کنی

کیف میکنم.



دلبری کلامی اومده ها؛ بحث جلسه پنجم رو دارم میگم

آدرس هامون در فضای مجازی:



@ hamsare_khoob



@ hamsarekhoob



www.hamsarekhoob.com



۰۹۳۳۷۰۵۷۴۰۱

پکیج بانوی دلبر و باسیاست

- دلبری کلامی
- سیاست زنانه
- فوت و فن دلبری (عشوہ گری)
- جزوه آوای جنسی و مینی دوره جلوگیری و برخورد با خیانت...

ثبت نام فقط: ۴ و ۵ مهر

۰۹۳۳۷۰۵۷۴۰۱ ایتا و تلگرام