

مینی مجله

# من و همسر خوبم

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



موضوع:

## طنازی های زنانه


- یکی از مسائلی که برای خیلی از خانومای اهل زندگی وجود داره اینه که همه میگن برای همسرت **دلبری** کن خانومی کن؛ لطیف باش و ... ولی هیچکس اصول درست اینها رو به ما یاد نداده!
- شاید مقایسه درستی نباشه اما متاسفانه خانومهای خیابونی از نوع لباس پوشیدن تا نوع نگاه و ناز و اداشون خیلی دلبرانه و حرفه‌ایه اما خانومای اهل زندگی متاسفانه چون اصول این کارها رو یاد نگرفتن پس معمولا تو این مورد لنگ میزنن.



- حالا تو این مینی مجله مون می‌خوایم چندین قدم مهم از دلبری و طنازی **زنانه** رو یاد بگیریم تا بتونیم هم خودمون با مهارت‌تر بشیم و هم توی رابطه‌مون با همسر جان بتونیم قوی‌تر عمل کنیم.



• اول از همه دقت کنین که طنازی دو بعد داره؛ یک بعدش برای دادن حال خوب به خودتونه و یک بعدش برای دلبری کردن از همسرتون. پس اگر یک کار یا حرکت دلبرانه یا یک مدل حرف زدن زنانه برای شما دلچسب نیست و حال خوبی بهتون نمیده اصلا لازم نیست اجرا کنین؛ چون مثل یه وصله ناجور بهتون نمیاد و اثر عکس داره....



از طرف دیگه؛ برای اینکه واقعا با این حرکات از همسرتون دلبری کنید لازمه که همسرتون رو توی این زمینه بشناسین. بدونین که از چه مدل حرکاتی بیشتر خوشش میاد یا چه تیپ لباسهایی بیشتر مورد پسندشه نگران نباشین؛ یه قسمت زیادی از این شناخت با آزمون و خطا بدست میاد. فقط کافیه سابقه روابطتون یا اون زمانهایی که همسرتون خیلی ذوق کرده و توجه نشون داده رو در نظر بگیرین.

خیلی از خانوما فکر می کنند باید دائما با آرایش باشن یا دائما در ابراز محبت و روابط جنسی و پیشنوازی پیش قدم بشن در صورتی که این «دائمی بودن» این فرآیند رو خراب می کنه. چرا؟؟!

**میدونین یکی از پایه های مهم پذیرفته شدن دلبری و طننازی به خانوم چیه؟!**

چون با ذات مرد و زن در تضاده... زن باید در موضع ناز باشه اما به اندازه... و مرد باید در موضع نیاز باشه اما به وقتش...



## حالا چیکار کنیم یعنی؟

- همیشه تمیز باش اما همیشه آرایش کرده بودن ممنوع
- همیشه مهربون باش اما ابراز دائمی و بیش از اندازه ممنوع
- همیشه برای رابطه جنسی آماده باش اما پیش قدم شدن همیشگی ممنوع.



درباره‌ی حرکات دلبرانه و طنزانه بدن توی کلاس فوت و فن دلبری مفصل با عکس و فیلم و صوت براتون توضیح دادم که قشنگ یاد بگیرین. اگر کلاس رو تا حالا شرکت نکردین حتما شرکت کنید و از دستش ندین.



• اگه خودمونی شو بخوام بگم یعنی  
یه وقتایی پیش قدم باش و یه  
وقتایی جاخالی بده تا اونم بیاد  
سمت...



• یه وقتایی هم که میبینی یادش  
میره بیاد سمت چراغ‌های نشونه  
دار رو روشن کن تا یادش بیفته؛  
مثلا لباس های خاص تر یا دکوری  
که یادآور رابطه‌های خصوصی تون  
باشه یا آرایش متفاوت تر یا نوع  
حرف زدن دلبرانه و لوندتر...



• خلاصه که باید بلد باشی از ابزار های  
مختلف مثل لباس و آرایش و  
حرکات بدنی طنزانه برای  
همسرت به موقع استفاده کنی...

• یکی از قسمت‌هایی که خیلی از خانوم‌ها توش ضعف دارن تفاوت حرکات ما توی خونه و بیرون خونه است. درستش اینه که تمام این حرکات دلبرانه فقط و فقط برای همسرمون باشه و توی جامعه معمولی رفتار کنیم. چی میشه که بعضیا خیلی قشنگ این دو تا حریم رو رعایت می‌کنن؟



• اینکه جایگاه‌شون و احساسشون به خودشون واقعا در بیرون و داخل خونه فرق داره... یعنی چه جوری؟  
یعنی تو خونه چون بدن درست با همسرشون برخورد کنن کاملا جایگاه مادرانه و همسرانه‌شون حفظ میشه به موقع حمایت رو از همسرشون میگیرن؛ به موقع به همسرشون اقتدار میدن؛ لحن‌های مختلف مثل لحن زنانه؛ لحن دلبرانه؛ لحن قاطعانه و بقیه لحن‌ها رو بدن و به موقع میبرن. همین باعث میشه نقش زنانه‌شون توی خونه تقویت بشه و مغزشون با برخوردهای متفاوت بیرون و داخل خونه خودشو به خوبی تطبیق بده...

این موارد اعم از لحن‌های مختلف؛ اقتدار دادن؛ دایره واژگان زنانه؛ نحوه حمایت گرفتن و ... رو کاملا توی کارگاه دلبری کلامی‌مون براتون گفتیم.

پس حواستون باشه که باید مهارت‌های رفتاری و کلامی رو هم خوب یاد بگیرین تا هم نقش زنانه شما تقویت بشه و هم همسرتون توی نقش مردانه‌اش قوی باشه و بتونه شما رو به خوبی حمایت کنه.

• رفتارهای دلبرانه رو می‌تونیم به چهار دسته تقسیم کنیم که هر چهار قسمت نیاز به تمرین داره؛ زود ناامید نشید و بدونین اگه درست یاد بگیرین کم کم هم الگوی روابط تون با همسرتون تغییر می‌کنه و هم دخترتون از شما یه سرمایه خوب برای زندگی مشترک آیندش رو یاد می‌گیره.

تنظیم تن صدا و نحوه صحبت کردن



تنظیم ظرافت و طنازی حرکات بدن



انتخاب لباس متناسب و دلبرانه



رفتارهای تثبیت کننده نقش زنانه







• هر کدوم از این قسمت‌هایی که گفتیم مثل تنظیم لحن؛ حرکات بدن و ... خودشون دریایی از مطالب هستن که نیاز به آموزش صوتی و تصویری همزمان دارند؛ ما توی کارگاه فوت و فن دلبری و دلبری کلامی با صوت و عکس و کلیپ‌های مناسب این‌ها رو تک تک بهتون یاد دادیم و کلی با هم انتقال تجربه می‌کنیم تا مطالب براتون بهتر جا بیفته.

اگه شرکت کردین که حتما انقدر گوش کنید و تمرین کنید تا مسلط بشین و اگر شرکت نکردین از دستش ندین چون به سرمایه گذاری بزرگ روی کیفیت زندگی مشترک و حال خوب خودتونه.

# لحن صحبت

در مورد لحن صحبت کردن به  
خانوم طنناز؛ جونم براتون بگه که:  
شمرده شمرده حرف بزنین؛ سعی

کنید با تن صدای نازکتری کلمات رو ادا کنین و اخر  
بعضی کلمات رو کمی بکشین یا جمع و جورتر بیان  
کنین. استفاده به موقع از یه واژه‌هایی مثل :  
اوااااا؛ ای جااانم عزیزدلم؛ فدااااات و آاااخی و ... می‌تونه  
خیلی خیلی کمک‌کننده باشه...

(توی تبادل نظر اول کلاس دلبری کلامی همه میان واژه  
این مدلی شونو می‌گن و یه انتقال تجربه و دایره واژگان  
قوی دریافت می‌کنید.)



# حرکات بدن

هر چه با حوصله‌تر و البته  
ظریف‌تر حرمت کنین خانومانه تره  
حالا این یعنی چی؟

مثلا به جای این‌که مستقیم و شق و رق تو چشمای  
همسرتون نگاه کنین؛ یه کمی گردنتون رو کج کنین (فقط  
یکم) وسط نگاه‌هاتون پلک بزنین و گه گاهی هم  
نگاهتون رو بدزدین!  
(این مطالب نیاز به آموزش‌های تصویری واضحی داره  
چه جوری تایپ کنم اخه !!!)



# نوع لباس

توی انتخاب کردن لباس اول باید مدل بدنتون رو بدونین تا با توجه به اون لباسی که اندام‌های شما رو

کشیده‌تر و متناسب‌تر نشون بده انتخاب کنین. از طرفی توی تنوع لباس‌ها و انتخاب رنگ‌ها باید با توجه به رنگ پوستتون و ترکیب رنگ‌های مختلف لباس‌هاتون رو ست کنین.

(در مورد رفتارهای تثبیت کننده نقش زنانه توی مجله شماره یک که درباره «مشتاق سازی» همسر بود مفصل براتون گفتم.)



## خواهرجانم وضعیت جامعه رو نگاه کن؛

- شیطان با تمام قوا داره تلاش می‌کنه خانواده‌ها رو خراب کنه چون بنیان خانواده است که اگر بلرزه امنیت جامعه به خطر میفته و نسل سالم کم میشه.
- پس چه زن و چه مرد باید برای سلامت روحی روانی و بالابردن کیفیت زندگی مشترک شون تلاش کنن. اگه زن و شوهر سالم و صمیمی باشن بچه هاشونم همون راه رو میرن و اگر نباشن احتمال اینکه بچه هاشونم زندگی‌های خوبی نداشته باشن زیادتره...



پس با جون و دل برای یادگرفتن اصول زندگی وقت بذار و تلاش کن و ایمان داشته باش که خدا تلاش‌هاتو میبینه و جبران می‌کنه چون یکی از صفات خدا «جبار» هست به معنی جبران کننده.

امیدوارم که آقایونم یاد بگیرن که باید برای بهترکردن زندگی آموزش ببینن.

راستی زمان ثبت نام کارگاه «بانوی دلبر و باسیاست»  
خیلی نزدیکه...

از دستش نده چون تا دو ماه دیگه  
مجددا با این قیمت برگزار نمیشه!



۳۰ روز آموزش آفلاین قدم به قدم

مشمول بر ۳ کلاس

- دلبری کلامی (اصول تاثیرگذاری کلامی)
- سیاست زنانه (اصول زیرکی و دانایی زنانه)
- فوت و فن دلبری (اصول دلبری و طنازی زنانه)



جزوه ۷۹ صفحه‌ای آوای جنسی  
مینی دوره پیشگیری و مواجهه با خیانت

زمان ثبت نام: ۴ و ۵ مهر با ظرفیت محدود

# آدرس هامون در فضای مجازی:



@ hamsare\_khoob



@ hamsarekhoob



[www.hamsarekhoob.com](http://www.hamsarekhoob.com)



۰۹۳۳۷۰۵۷۴۰۱