



# ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

به قلم: مرضیه فاطمی

دوست عزیز

شما اجازه ندارید محتویات این کتاب را تغییر دهید

شما اجازه ندارید این کتاب را بفروشید

اما

شما میتوانید این کتاب را برای دانلود رایگان در سایت یا

وبلاگ خود قرار دهید

شما میتوانید این کتاب را به دوستان خود هدیه داده یا در

شبکه های اجتماعی با ایشان به اشتراک بگذارید

با تشکر

[www.1Panjereh.ir](http://www.1Panjereh.ir)

از سری کتابهای رایگان وب سایت آموزش توسعه توانمندی

برای **دانلود رایگان** به وب سایت مراجعه کنید

[www.1Panjereh.ir](http://www.1Panjereh.ir)



## فهرست مطالب

- راز اول – شوهرتان را علیرغم تفاوت‌ها همان طور که هست بپذیرید و از تلاش برای تغییر او دست بردارید ۷
- راز دوم: کاری کنید که وقتی شوهرتان در کنار شماست احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد ۱۰
- راز سوم: در برخورد و ارتباط با همسرتان دقت به خرج دهید ۱۵
- راز چهارم: برای داشتن زندگی عاشقانه و رمانتیک وقت و انرژی صرف کنید ۱۷
- راز پنجم: به نیازهای جسمی شوهرتان توجه کنید ۱۹
- راز ششم: زنی شاد باشید و مسئولیت شادی خود را به عهده بگیرید ۲۱
- راز هفتم: احساسات خود را بشناسید، به آنها بها دهید و با همسرتان پیرامون آن صحبت کنید ۲۹

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

### مقدمه

زندگی زناشویی نیز همچون بخش‌های دیگر زندگی ما به کار، تلاش و تمرکز نیاز دارد تا رشد کرده و بهبود یابد. ما به کسب تحصیل و آموزش روی می‌آوریم تا زندگی حرف‌های خود را ارتقا بدهیم و بتوانیم شغل بهتر و درآمد بالاتری داشته باشیم پس چرا برای بهبود زندگی زناشویی و رابطه با همسرمان این کار را نکنیم؟ چرا برای رشد شخصی خود این کار را نکنیم؟ زندگی شما و همسرتان از دو شخصیت متفاوت تشکیل شده اما موجودیت خود را دارد و برای رشد و توسعه به تمرکز حواس و از خود گذشتگی نیاز دارد.

تفاوت مهم بین زندگی زوجینی که زندگی موفقیتی دارند با آن‌ها که شکست‌خورده هستند تنها در یک چیز است: همگی زوجها واکنش یکسانی به رخداد‌های یکسان ندارد. همه زندگی‌ها خستگی، یکنواختی، مشکلات مالی، دشواری سروکله زدن با فرزندان، مشکلات رفت‌وآمد با اقوام و خویشاوندان، ناامیدی‌های عمده زندگی، مشکلات کنار آمدن با تفاوت‌ها و تضادها و ... را دارند. تنها تفاوت این است که همین مشکلاتی که ممکن است موجب گسستگی زندگی یک زوج شود می‌تواند زوج‌های دیگری را از پیش بیشتر به هم نزدیک کند. تفاوت در عملکرد آن زوجها و واکنش آن‌ها به مسائل است نه در خود رویدادها.

خیلی از زوجین از پس گذشته‌ای متفاوت عبور کرده و به هم رسیده‌اند، تربیت‌ها و الگوهای متفاوتی داشته‌اند و از این رو وقتی ازدواج می‌کنند تازه متوجه می‌شوند که چقدر برای شروع زندگی نامہیا بوده‌اند. پیش از آنکه توضیحات این مقاله را بخوانید باید به خود قول دهید که از این لحظه کاملاً مسئولیت سعادت زندگی مشترکتان را به عهده بگیرید و همه توجهتان را به اصلاح خود و تلاش برای ساخت رابطه‌ای بهتر و بهتر معطوف کنید. این را به یاد داشته باشید که اگر همه هم و غم شما اصلاح طرف مقابلتان باشد شکست‌خورده و ناامید خواهید شد، تنها کسی که قادرید رفتار و کردارش را کنترل کنید خودتان هستید. در هر رابطه دوستانه رشته‌ای واکنش



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

وجود دارد. اگر شما رفتار خود را تغییر دهید همسر شما هم متقابلاً رفتار خود را تغییر خواهد داد. در اینجا هفت قانون کلی برای دل‌بسته کردن همسر و یا ترمیم مشکلات در رابطه با شوهر عنوان شده است. هر یک از این هفت اصل مفصلاً توضیح داده شده و در صورت لزوم مثال‌ها و راهکارهایی برای عمل کردن به آن پیشنهاد شده است.

- شوهرتان را علیرغم تفاوت‌ها همان طور که هست بپذیرید و از تلاش برای تغییر او دست بردارید
- کاری کنید که وقتی شوهرتان در کنار شماست احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد
- در برخورد و ارتباط با شوهرتان بیش از هر کس دیگر دقت به خرج دهید
- برای داشتن زندگی عاشقانه و رمانتیک وقت و انرژی صرف کنید
- به نیازهای جسمی شوهرتان توجه کنید
- زنی شاد باشید و مسئولیت شادی خود را به عهده بگیرید
- احساسات خود را بشناسید، به آن‌ها بها دهید و با شوهرتان پیرامون آن صحبت کنید

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

راز اول – شوهرتان را علیرغم تفاوت‌ها همان طور که هست بپذیرید و از

تلاش برای تغییر او دست بردارید



نخستین اصل موثر در رابطه با همسر این است که او را درست همان گونه که هست نه آن گونه که ما فکر می‌کنیم باید باشد یا می‌تواند باشد، دوست بداریم و از تمایل برای تغییر و کنترل او دست برداریم. نباید عشق همسرمان را به واژه «اگر» محدود کنیم مثلاً «اگر این قدر برنامه تلویزیون رو تماشا نکنی دوستت دارم»، «اگر درآمد بیشتری داشته باشی دوستت دارم». عشق باید همچون هدیه‌ای بدون چشم‌داشت باید اهدا شود. باید بگویید که «تو را به خاطر آنچه هستی دوست دارم و خوشبختم که تو را در زندگی‌ام دارم».

گاهی مردها همسران خود را با سؤالاتشان مورد آزمایش قرار می‌دهند. مثلاً از او می‌پرسند که «اگر شغلم را از دست بدهم چه

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

می‌شود؟»، «اگر در کار جدیدی که شروع کرده‌ام موفق نشوم چه می‌شود؟»، «اگر همه موهای سرم بریزد چه می‌شود؟». آنچه شوهرتان واقعاً نیاز دارد بشنود این است که «هیچ اتفاقی نمی‌افتد. من در هر شرایطی تو را دوست دارم و در کنار هستم.» یا «مهم نیست. چیزی که اهمیت دارد این است که ما در کنار یکدیگر هستیم و من تو را دوست دارم.» تنها با اندکی پشتیبانی از شریک زندگی‌تان و پذیرش بی‌قید و شرط او می‌توانید نیروی درونی لازم برای مبارزه با مشکلات زندگی را به او بدهید. عشق و حمایت خود را به او ثابت کنید و فشار و استرس ترس‌ها و ناملایمات زندگی را از دوش او بردارید.

برای آنکه بتوانید همسران را همچنان علیرغم برخی خصایصش که مورد پسند شما نیست دوست داشته باشید به یاد بیاورید که آنچه از نظر شما عیب تلقی می‌شود ممکن است از نظر زن دیگری حسن باشد. ممکن است شما از اینکه همسران وقت زیادی را برای کار و کسب درآمد اختصاص می‌دهد ناراضی باشید در حالی که زن دیگری هست که آرزو دارد مردی پرکار و باراده داشته باشد. بالعکس ممکن است شما از این که همسران وقت زیادی را در خانه می‌گذرانند خسته شده باشید و او را تنبل و بی‌هدف تلقی کنید در حالی که زن دیگری باشد که آرزوی این را داشته باشد که همسرش از کار دست بکشد و زمان‌هایی را در خانه با او سپری کند. گاهی زنی مرتب به همسرش به خاطر داشتن بعضی خصیصه‌ها شکایت می‌کند تا اینکه سرانجام همسرش او را ترک کرده و سراغ زن دیگری می‌رود، زنی که درست همان ویژگی‌ها را مثبت تلقی کرده و تمجید می‌کند. و این مرد پس از سال‌ها در کنار زن جدید احساس خوب بودن و پذیرفته شدن را تجربه می‌کند.

**بزرگ‌ترین مشکلی که در یک زندگی مشترک می‌تواند وجود داشته باشد این است که زن و شوهر فکر کنند نباید اختلاف داشته باشند و باید کاملاً شبیه هم باشند.**

بیشتر مردان و زنان گمان می‌کنند که اگر با همسرشان تضاد و اختلاف دارند به این معنی است که رابطه سودمندی ندارند و در زندگی‌شان مشکلی هست در حالی که بالعکس اگر تضاد و اختلاف وجود نداشته باشد آن رابطه سودمند و موثر نیست. اگر دو نفر کاملاً شبیه یکدیگر باشند بنابراین وجود یکی‌شان زائد است چون هرگز نمی‌توانند از یکدیگر چیزی بیاموزند. تضاد به



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

رشد می‌انجامد نه لزوماً به طلاق. حتی اگر تنها زندگی کنید تضاد درونی وجود دارد. چطور ممکن است شما از دست خودتان عصبانی شوید و گاهی خودتان را به خاطر کاری که کرده‌اید سرزنش کنید اما از دست همسرتان عصبانی نشوید؟



با این آگاهی ازدواج کنید که ازدواج پایان راه نیست بلکه آغاز راه است، یک فرایند پایدار و همیشگی در مسیر رشد و انسان شدن. همسران را به خاطر آنکه با شما متفاوت است سرزنش نکنید و انتظار نداشته باشید که دقیقاً مثل شما فکر کند و مثل شما رفتار کند. تضادها را به فرصتی برای رشد کردن و آموختن تبدیل کنید. اگر به گذشته برگردید شاید به یاد بیاورید که اساساً روزی همین تفاوت‌ها باعث جذب شما و همسران به یکدیگر شده است. بسیاری اوقات این تفاوت‌هاست که در ابتدای عشق و ازدواج افراد را برای یکدیگر جذاب می‌کند. اما متأسفانه در میانه راه همان صفات متفاوت که

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

روزی عاشقش شده بودید تبدیل به موضوعی برای اختلاف و درگیری می‌شود. سعی نکنید تفاوت‌ها را به موضوعی برای کنترل و تغییر همسرتان تبدیل کنید. سعی کنید منصفانه قضاوت کنید و به این بیندیشید که اگر اوضاع برعکس بود و او تلاش داشت که شما را مطابق سلیقه خودش تغییر دهد مطلوب بود؟ اگر به شوهرتان اجازه دهید آزادی آن را داشته باشد که خودش باشد او می‌خواهد بهترین آدم ممکن باشد و آنچه نیاز دارید تا خوشحالتان کند را به شما بدهد.

### راز دوم: کاری کنید که وقتی شوهرتان در کنار شماست احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد



گفته شده که مردان عاشق یک زن می‌شوند نه به دلیل احساسی که نسبت به او دارند بلکه به دلیل احساسی که وقتی در کنار او هستند نسبت به خود دارند. برای بسیاری از مردان آن زنانی جذاب، استثنایی و فوق‌العاده‌اند که آن‌ها را قادر می‌سازند احساس قدرت بیشتر، توانایی بیشتر، هوش بیشتر یا آگاهی و دانش

بیشتر پیدا کنند، احساسی که قبل از ورود آن زن به زندگی‌شان نداشته‌اند. اگر کاری کنید که در شوهرتان حس غیرعادی بودن، خوب بودن، شایسته بودن و کافی بودن را ایجاد کنید نباید انتظار داشته باشید که عاشق شما باشد. چگونه

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

می‌تواند احساس خوبی نسبت به شما داشته باشد در حالی که احساس خوبی نسبت به خودش ندارد. چگونه می‌تواند شما را دوست داشته باشد در حالی که شما موجب شده‌اید خودش را دوست نداشته باشد. به طور معمول مردی که در چنین شرایطی قرار گیرد زنش را رها می‌کند و سراغ زن دیگری می‌رود که به او احساس دل‌نشین خوب بودن را بدهد و او را مورد تمجید و ستایش قرار دهد. بسیاری از روابط نامشروع از همین موضوع سرچشمه می‌گیرد. موضوع این نیست که او عاشق زن دیگری است. وقتی او به زن دیگری پناه می‌برد عاشق احساسی است که از بودن با آن زن نسبت به خود دارد.

بنابراین، اگر می‌خواهید همسران را دل‌بسته خود کنید از همین امروز کاری کنید که او در کنار شما احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد. برای این موضوع باید بیاموزید که از قضاوت کردن دست بردارید و به جای تمرکز بر ضعف‌های او بر توانایی‌هایش تمرکز کنید. وقتی شما رفتار مثبتی از خود بروز می‌دهید واکنش مثبتی هم از سوی همسران دریافت می‌کنید. به یاد داشته باشید که هرگز به تغییر دادن همسران امید نندید. برای این منظور راهکارهای زیر مفید هستند:

### از جذابیت‌ها و زیبایی‌های همسران تعریف کنید

زنان بیشتر از مردان به خاطر زیبایی چهره، مو، اندام و لباس‌هایشان مورد تمجید قرار می‌گیرند. زنان در خانواده و در گروه دوستان و همکاران و نزد شوهرشان مرتب به خاطر زیبایی‌شان ستوده می‌شوند اما مردان چه؟ حتی پسرچه‌ها هم به اندازه دختر بچه‌ها این شانس را ندارند که برای لباس زیبایی که پوشیده‌اند و برای موها و چهره‌ی زیبایشان ستوده شوند. اگر شما از شوهرتان تعریف نکنید چه کسی این کار را خواهد کرد؟ آیا دیگر مردان دوست و همکار او یا زنان محیط کار او؟ مردان در محیط کارشان مرتب به خاطر موفقیت‌های حرف‌های و توانمندی‌هایشان تحسین می‌شوند اما در مورد زیبایی ظاهری‌شان خیر. این وظیفه شماست که این جای خالی را پر کنید. جیم سندرسون در مقاله‌ای با عنوان «مرد آزاد شده» در

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

لوس آنجلس تایمز نوشته است:

هر زنی از نگاه مرد به بدنش می‌رنجد. هر زنی دوست دارد هوش و استعدادش نیز مورد تحسین قرار گیرد، به خاطر آنچه توانایی انجامش را دارد نه به خاطر آنچه هست. در مورد مردان برعکس است. ما از تحسین شدن به خاطر آنچه می‌توانیم انجام دهیم خسته شده‌ایم. همه ما دوست داریم گه گاه به خاطر جذابیت جسمانی مان تحسین شویم

به جنبه‌های مردانه همسر خود توجه کنید و آن‌ها را ستایش کنید، به پاهای عضلانی‌اش، سینه‌های مردانه‌اش، شانه‌های پهنش، دستان بزرگش، صدایش، چهره‌اش، پرشور و حرارت بودنش و هر چیزی که از او مرد می‌سازد توجه کنید و آن را تحسین کنید. به او بگویید که از رابطه زناشویی با او رضایت دارید. گفتن این حرف‌ها باعث می‌شود که شوهر شما بیشتر احساس مرد بودن کند، قوی‌ترین احساسی که مردی ممکن است داشته باشد.

### به او بگویید که شخص مهمی است و برای شما اهمیت دارد

یکی از ارزشمندترین احساس‌هایی که می‌توانیم داشته باشیم این است که بر زندگی دیگران به شیوه‌ای اثر مثبت داشته‌ایم. برای بیشتر مردم لذتی بالاتر از این نیست که به زندگی مردم شادی بیشتر، آگاهی بیشتر، رفاه بیشتر و خلاصه ارزشی اضافه کرده‌اند به عبارت دیگر درک این نکته که در زندگی دیگران اثر مثبتی داریم و برای دیگران بااهمیت، مهم و ارزشمند هستیم بسیار لذت‌بخش است. در حالی که تصور اینکه بر دیگران اثر منفی داریم و اینکه اصلاً مهم نیستیم و اهمیتی نداریم به شدت ناخوشایند و دردناک است.

همه‌ی ما دوست داریم به گونه‌ای مثبت در زندگی دیگران اهمیت داشته باشیم، اما وقتی با نادیده گرفتن و اهمیت نداشتن از سوی دیگران روبرو می‌شویم روشی نامناسب برای به بااهمیت جلوه دادن خود انتخاب می‌کنیم. مثلاً زنی که احساس می‌کند از سوی همسرش که پیوسته به کار مشغول است نادیده گرفته شده است ممکن است با افراط



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

در ولخرجی و خشمگین کردن شوهرش سعی در جلب توجه و بااهمیت جلوه دادن خود کند. یا مردی که از سوی همسرش مورد بی‌توجهی قرار گرفته با رفتن سراغ زن‌های دیگر و برانگیختن حس حسادت همسرش تلاش می‌کند که خود را پر اهمیت جلوه دهد. یا مردی که احساس می‌کند همسرش بسیار موفق، قدرتمند و مستقل است و به او نیاز ندارد سعی می‌کند با پرخاشگری و زورگویی اهمیت خود را ثابت کند. یا مردی که از سوی همسرش مورد غفلت قرار گرفته اما مورد تأیید و تحسین مدیر شرکتش است با بیشتر کار کردن در شرکت، دیر آمدن به منزل و حتی پرداختن به کار در روزهای تعطیل سعی می‌کند اهمیت خود را نشان دهد. او وقتی احساس مهم بودن که از همسر انتظار دارد را دریافت نمی‌کند آن را در جای دیگر جستجو می‌کند و یا با بی‌توجهی متقابل نسبت به زنش سعی می‌کند اهمیت خود را نشان دهد. مطمئناً احساس مردی که با آمدن به خانه مورد استقبال قرار می‌گیرد، مردی که در منزل و در کنار همسرش احساس مهم بودن می‌کند با احساس مردی که از سوی زنش نادیده گرفته می‌شود متفاوت است. به همان نسبت که مرد اول احساس مهم بودن می‌کند خلق و خوی بهتری از خود در مقابل زنش نشان می‌دهد. زنی که می‌داند که در درون همسرش هر چقدر موفق و قدرتمند کودکی هست که می‌خواهد دوست داشته شود و حس کند که فوق‌العاده و استثنایی است به رازی بزرگ دست یافته است.

مرد می‌خواهد بداند که برای شما در دنیا از هر کسی حتی از فرزندان، از پدر و مادرتان، خواهران و برادرانتان، از دوستانتان و حتی از شغل‌تان مهم‌تر است. شوهر شما دوست دارد که مرتب او را تحسین کنید. مرتب توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبتش را به او یادآور شوید به او بگویید که چرا برای شما اهمیت دارد و چرا برای شما متفاوت است. شوهر شما دوست دارد که قهرمان زندگی شما باشد همان شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید که منتظرش بوده‌اید.



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

### به جای عیب‌جویی کردن او را همان‌گونه که دوست دارید باشد ببینید

گوته شاعر و نویسنده آلمانی می‌گوید: «اگر با مردی همان‌گونه که هست رفتار کنی او همان‌گونه خواهد ماند اما اگر با وی به نحوی رفتار کنی که گویی آن‌گونه که می‌بایستی باشد هست، او مردی بهتر و بزرگ‌تر خواهد شد». مردان تمایل دارند که خواسته‌های زنان را برآورده کنند. آن‌ها دوست دارند پیوسته همان کسی باشند که زنان از آنان می‌خواهند. اگر به جای غر زدن، شکایت و عیب‌جویی رفتارهای مثبت آن‌ها را تقویت کنید آن‌ها هر روز بهتر و بهتر می‌شوند. هنگامی که باعث می‌شوید که مرد از استعداد و قابلیت‌هایی که در وجودش هست اما از آن مطلع نیست آگاه گردد او تلاش می‌کند که با بهبود خود حرف و عقیده شما را اثبات کند.

از همین امروز، به جای عیب‌جویی کردن از همسرتان شروع کنید به ویژگی‌های مثبت او توجه کنید. دست کم یک خصیصه خوب، هر چند کوچک، برای تحسین روزانه او پیدا کنید. اگر همسر شما در خانواده‌ای بزرگ شده که کمتر اهل تعریف و تمجید بوده و یا اصلاً محروم بوده به دو برابر تحسین نیاز دارد و اگر اهل پز دادن و لاف زدن است به سه برابر تحسین احتیاج دارد. این قانون را به یاد داشته باشید:

هر چه بیشتر خودم را دوست داشته باشم کمتر نیاز دارم تو را متقاعد کنم که چقدر بزرگم. هر چه کمتر خودم را دوست داشته باشم بیشتر نیاز دارم دیگران را متقاعد کنم که چقدر عالی هستم.  
میزان علاقه یا تنفر از خودم بستگی فراوان به این دارد که در دوران کودکی چقدر تحسین شده‌ام.

### تمرین عملی:

شوهرتان را بابت همه کارهایی که انجام می‌دهد تحسین کنید: اگر در نظافت منزل به شما کمک می‌کند، اگر تعمیرات وسایل را انجام می‌دهد، اگر اهل ورزش است، اگر اهل مطالعه است، اگر درآمد خوبی دارد، اگر پرکار و بااراده است و...  
شوهرتان را بابت آنچه می‌گوید تحسین کنید: اگر از خاطراتش می‌گوید، اگر از موفقیت‌هایش می‌گوید، اگر از کتاب‌هایی که

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

خوانده می‌گوید، اگر شوخ‌طبع است، اگر منطقی است، اگر خیال‌پرداز است، اگر بلندپرواز است، اگر حتی کم حرف است شوهرتان را بابت آنچه برایش ارزشمند است تحسین کنید. اگر انسان درستکاری است، اگر باخلاق است، اگر امانت‌دار است، اگر دین‌دار است، اگر اهل ریسک کردن است، اگر عاقل و با درایت است، اگر معتمد و امین است، اگر صادق و راستگوست، اگر منضبط است، اگر خانواده دار و پایبند است، او را تحسین کنید.

### راز سوم: در برخورد و ارتباط با همسران دقت به خرج دهید

به نظر می‌رسد بسیاری از ما زن‌ها به خوبی می‌دانیم که در ارتباط با دوستانمان چطور رفتار کنیم که آن‌ها خاص و استثنایی به نظر برسند اما نوبت به شوهرمان که می‌رسد همه این نکات ارتباطات موفق را فراموش می‌کنیم. بسیاری از ما در روز در محل کار، در بین خویشاوندان و دوستان می‌دانیم که چطور باادب و احترام رفتار کنیم، خود را کنترل کنیم و از ایجاد رنجش بپرهیزیم. اما در مورد نزدیک‌ترین کس ما که همسرمان است رفتاری سهل‌انگارانه و توأم با بی‌مبالاتی داریم. باید خود را موظف کنیم که در ارتباط با همسرمان دقت به خرج دهیم:



### شنونده خوبی باشید و با گوش دل به حرف‌های همسران گوش دهید نه گوش سر

تا به حال چند بار شده که همسران ناراحتی خود را در مورد مسئله‌ای به شما ابراز کرده و شما سریعاً لیستی از راه‌حل‌ها را برای کمک به او بیان کرده‌اید؟ تا به حال چند بار همسران از اینکه از کس یا چیزی ناراحت است

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

با شما صحبت کرده و شما از فرد مقابل یا شرایط موجود دفاع کرده‌اید و یا او را سرزنش کرده مورد قضاوت قرار داده‌اید؟ تا به حال چند بار همسرتان از شرایط ناراحت‌کننده‌اش برای شما حرف زده و شما شروع به انتقادات سازنده برای اصلاح او کرده‌اید؟ بسیاری اوقات آنچه همسر شما نیاز دارد واقعاً راه‌حل‌های شما نیست بلکه همدردی شماست. لازم نیست هوشتان را به کار بیندازید و به جای او فکر کنید بلکه کافی است کنار او باشید، حرف‌های او را با گوش دل بشنوید و با او همدردی کنید. گاهی یک جمله کوتاه «واقعاً متأسفم. می‌فهمم که چقدر سخت و ناراحت کننده است» برای او از هر راه حلی بهتر است و وقتی خودش حالش بهتر شد می‌تواند راه‌های بهتری پیدا کند. اگر مرد شما آن قدر شجاعت دارد که از ترس‌ها و نگرانی‌هایش برای شما بگوید به جای اینکه او را قضاوت کنید به حرف‌هایش گوش دهید و او اطمینان خاطر دهید که او را باور دارید و همیشه در کنارش خواهید بود. اجازه بدهید که بداند می‌تواند همیشه حرف‌هایش را به شما بزند.

### هر روز همسرتان را در آغوش بگیرید و لمس و نوازش کنید

آیامی دانستید اگر انسان نوازش و یا لمس نشود می‌میرد؟ در طی تحقیقی که در زمان جنگ جهانی دوم انجام شد معلوم شد که نوزادانی که در شیرخوارگاه‌های بهداشتی آمریکا بودند می‌میرند در حالی که نوزادانی که در شیرخوارگاه‌های غیربهداشتی مکزیکی بودند زنده می‌مانند. تحقیقات نشان داد که علت مرگ نوزادان در دسته اول این بود که آن‌ها جز در موقع تعویض پوشک لمس نمی‌شدند در حالی که نوزادان در مکزیکی مادر اختصاصی داشتند که آن‌ها را در آغوش می‌گرفت و تغذیه می‌کرد. تحقیقات نشان داده که بیشتر تب‌هکارانی که دست به جنایت می‌زنند در کودکی نوازش نشده‌اند. نوازش و آغوش ماده شفابخشی را در بدن آزاد می‌کند که مقاومت بدن را در مقابل بیماری افزایش می‌دهد و دوره درمان بیماران را تا سه برابر تسریع می‌بخشد. هم چنین فروشندگانی که از قدرت دست دادن و در آغوش

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

گرفتن مشتریان استفاده می‌کنند مشتریان وفادارتر و در نتیجه فروش بیشتری دارند.

همسر خود را در آغوش بگیرید. او را نوازش کنید. دست‌های او را به مدت ده دقیقه در دستتان بگیرید و به آن بوسه بزنید.

### هدیه‌ای که از همسران می‌گیرید را استفاده کنید

برخی از زنان وقتی هدیه‌ای از شوهر خود می‌گیرند از آن انتقاد می‌کنند مثلاً سلیقه همسرشان را زیر سؤال می‌برند یا از اینکه مبلغ زیادی برای چیز پیش پا افتاده‌ای خرج کرده از او انتقاد می‌کنند. وقتی همسران برای شما هدیه‌ای می‌دهد به سراغ قیمت و زیبایی آن نروید بلکه آن را استفاده کنید. بپوشید و به دیگران نشان دهید و از او بابت هدیه قدردان باشید. اگر هدیه را دوست ندارید به جای اینکه به بی‌سلیقه‌گی همسران توجه کنید به اینکه تا چه اندازه با عشق آن را خریده و قصدش شاد کردن شما بوده است بیندیشید.

### راز چهارم: برای داشتن زندگی عاشقانه و رمانتیک وقت و انرژی صرف کنید

زمانی که تازه عاشق می‌شوید فقط شما و شوهرتان هستید. در آن زمان برای یکدیگر و برای رابطه‌تان زیاد وقت می‌گذارید و از بودن با یکدیگر احساس صمیمیت و ارزشمندی می‌کنید. اما هم‌چنان که زندگی به جلو می‌رود مسئولیت‌ها بیشتر می‌شود، مسئولیت مادر و پدر بودن، زندگی شغلی و حرفه‌ای و نگهداری از پدر و مادر سالمند اضافه می‌شود تا جایی که کم‌کم فراموش می‌کنید که چرا عاشق یکدیگر شده‌اید. در نتیجه برای شوهر خود کمتر وقت می‌گذارید و شوهرتان برایتان عادی می‌شود. اتفاقی که می‌افتد این است که زمان به پیش می‌رود و کم‌کم برای یکدیگر به فردی بیگانه تبدیل می‌شوید که حالت شاعرانه، عاشقانه و رمانتیک خود را از دست داده‌اید.

اگر امروز وقتی همسران به خانه بیایند و ببینند که خانه‌ای تمیز دارید میز شام مرتب چیده شده است و شما آراسته و زیبا شده‌اید آیا تصور خواهد کرد که مهمان دارید؟ چه خواهد شد اگر به او بگویید که «نه، همه این‌ها فقط برای اوست»؟



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

ارتباط عاشقانه داشتن میان زن و شوهر نیازمند این است که تصمیم بگیرید طوری رفتار کنید که شوهرتان



مرتب در موقعیت‌های مختلف به این نتیجه برسد که هیچ کس دیگر در این دنیا به اندازه او برای شما ارزش ندارد. برای داشتن زندگی عاشقانه، باید علیرغم همه مشغولیت‌های بیرون و درون خانه و مراقبت از بچه‌ها، به خود و همسران زمان‌هایی را اختصاص دهید که با هم تنها هستید، زمان‌هایی که دو نفری به گردش می‌روید، دو نفری مسافرت می‌روید و یا در منزل تنها

هستید. حتماً یک شب در هفته را به خود و شوهرتان به تنهایی، نه هیچ کس دیگر، نه بچه‌ها، نه خانواده‌ها و نه دوستان اختصاص دهید. تا در آن بدون مسئولیت و بدون شغل به گردش بروید، قدمی بزنید و فقط و فقط برای یکدیگر باشید. دست کم سالی یک بار یک مسافرت یک هفته‌ای دو نفره بروید. برخی میگویند که وقت و هزینه‌ی کافی برای این کار ندارند اما باور کنید اگر برای هم وقت نگذارید و عشق بین شما در گذر زمان کمرنگ و نابود شود، هزینه‌ای که باید برای بیماری‌های روحی و جسمی ایجاد شده و حتی بدتر از آن طلاق باید بپردازید به مراتب بیشتر از این است. اگر این مسافرت را نداشته باشید بیماری و طلاق به سراغ شما می‌آید. شاید بگویید که حاضر نیستید که فرزندان‌تان را تنها بگذارید یا به کسی بسپارید و خودتان به مسافرت بروید. اما این را بدانید بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانید به فرزندان‌تان بدهید این است که رابطه‌ای پرمهر و پایدار میان شما و شوهرتان برقرار باشد. یک هفته



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

دوری شما برای آن‌ها به مراتب بهتر از مشاهده‌ی دعوا، اعصاب خوردی و یا طلاق شمامست. شاید بگویید که نمی‌توانید یک هفته مرخصی بگیرید. اما اگر مریض شده بودید، اگر پایتان شکسته بود، اگر خویشاوندی از شما فوت کرده بود و اگر طلاق گرفته و وضعیت روحی‌تان به هم ریخته بود می‌توانستید سر کار حاضر شوید؟ آیا در چنین شرایطی مرخصی نمی‌گرفتید؟ پس چه می‌شود که برای پیشگیری از این رخدادها و برای اینکه انرژی، شادی و عشق را به زندگی‌تان دعوت کنید یک هفته مرخصی نمی‌گیرید؟

### شوهرتان را سورپریز کنید و برای او خاطره خلق کنید

برنامه‌ریزی برای شگفت‌زده کردن همسرتان یکی از راه‌هایی است که می‌توانید مستقیماً به او نشان دهید چقدر برایش اهمیت قائل هستید ضمن اینکه یک خاطره خوب خلق کرده‌اید. با این کار نه تنها همسرتان را شاد می‌کنید و خاطره‌ای می‌سازید بلکه خودتان به یک شادی و رضایت خاطر عمیق دست پیدا می‌کنید زیرا وقتی کاری غیرمنتظره‌ی می‌کنید که با شخصیت شما جور در نمی‌آید آدرنالین در بدنتان جریان می‌یابد. برای این منظور از شیوه‌های جذاب و خلاقانه برای ابراز عشق به همسرتان استفاده کنید. مثلاً در وسایل او پنهانی نامه‌های عاشقانه بگذارید، در محل کارش هدیه‌های غافلگیرکننده بفرستید، برایش یک مهمانی رویایی ترتیب دهید و یک شب رویایی بسازید. یک روز کلاً در خدمت او باشید، با او شوخی کنید. کودک شوید و با او شادی کنید.

### راز پنجم: به نیازهای جسمی شوهرتان توجه کنید

تفاوت عجیبی که بین زن و مرد وجود دارد این است که «مرد محبت می‌کند برای رابطه جنسی در حالی که زن رابطه جنسی برقرار می‌کند برای محبت». در یک نظرسنجی معلوم شد که برای بسیاری از مردان لذت‌بخش‌ترین لحظه‌ای که با همسر خود

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

گذرانیده بودند زمان آمیزش بود در حالی که برای زنان زمانی بود که در آغوش گرفته شده، لمس، نوازش و بوسیده شده‌اند برای بسیاری از مردان نشان دادن عشق خود از طریق آمیزش بسیار راحت‌تر از بیان لفظی است.

بسیاری از زنان عمل آمیزش را طوری انجام می‌دهند که گویی دین‌خود را ادا می‌کنند در حالی که بسیاری از مردان آمیزش را دوست دارند چون به آن‌ها احساس دوست داشتن و پذیرفته شدن می‌دهد. مردی موضوع را این‌طور مطرح می‌کرد: «آمیزش پیوسته به من این اطمینان خاطر را می‌دهد که زخم مرا دوست دارد و مرا قبول دارد. با این کار احساس می‌کنم که با همسرم همبستگی نزدیکی دارم. این اصل مهم را از یاد نبرید برای آنکه مردتان از لحاظ احساسی خود را وقف شما کند، لازم است نیازهای جسمی او برآورده شود. او نیاز دارد که بداند از لحاظ جنسی به او تمایل دارید. برای بسیاری از مردان رابطه جنسی مهم‌ترین گواه آن است که شما دوستش دارید و برای

شما ارزشمند است. تنها در این صورت است که از اینکه نیازهای عاطفی شما را مورد توجه قرار دهد احساس خرسندی می‌کند.



تلاش کنید که جوی لطیف و شاعرانه برای داشتن رابطه‌ای خوب ایجاد کنید. هر لباس و پوششی که همسران دوست دارید را بپوشید و به طرز اغواگرانه‌ای زیبا باشید، فرزندان را به

کسی بسپارید تا آسودگی خاطر داشته باشید. برای این مواقع از سلیقه شوهرتان در خرید لباس خواب و لباس زیر استفاده کنید. حتی خسیس‌ترین مردها هم برای چنین خریدهایی دست و دلباز می‌شوند.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

به طور خلاصه، برای ایستادن و کل سرخی را بو کردن وقت بگذارید. برای انجام کارهای غیرمنتظره و جذاب، برای برداشتن گام‌های کودکانه و برای خلق لحظاتی شیرین وقت بگذارید. به یاد داشته باشید که مسئولیت ایجاد روابط لطیف و شاعرانه بر دوش زن‌هاست. این زن‌ها هستند که همیشه از احساسات استقبال می‌کنند، عاشق خواندن رمان‌های عاشقانه و فیلم‌های رمانتیک هستند. این زنان هستند که همیشه به دنبال راهی برای جذاب بودن و دل‌فریب بودن هستند. این در غریزه شماست و وظیفه شماست که برای حفظ این جنبه از زندگی‌تان تلاش کنید.

### راز ششم: زنی شاد باشید و مسئولیت شادی خود را به عهده بگیرید

شاید به نظر عجیب باشد اما همسر خوب بودن تنها به معنی عشق ورزیدن به همسر و تأمین نیازهای او نیست بلکه همسر خوب بودن نیازمند این است که خودتان را دوست داشته باشید، شاد باشید و مسئولیت شاد بودن خود را به عهده بگیرید. مهم‌ترین چیزی که در ایجاد یک رابطه خوب باید بدانید این است که مادامی که خودتان را دوست نداشته باشید نمی‌توانید دیگری را دوست داشته باشید، نمی‌توانید انتظار داشته باشید که کس دیگری شما را دوست داشته باشد و نمی‌توانید دوست داشتن او را باور کنید و در یک کلام نمی‌توانید انتظار داشته باشید که او حس دوست‌داشتنی بودن را به شما بدهد. برخی از شما ممکن است گمان کنید که مسئولیت همسران است که شما را شاد و سعادتمند کند. اما این مسئولیت او نیست. نمی‌توانید از صبح تا غروب صبر کنید تا همسری که شب خسته از کار برمی‌گردد شما را شاد کند. با این انتظار هم خود را ناامید می‌کنید و هم همسران را فرسوده و دل‌مرده. خود را فراتر از یک همسر و یک مادر تعریف کنید. پیش از آنکه نقشتان را در مقابل دیگران تعریف کنید در مقابل خود تعریف کنید. شما رسالت دارید که برای رشد خود تلاش کنید و برای خودتان شادی خلق کنید و با این کار همسران را هم شاد خواهید کرد و کمتر با بهانه‌گیری‌هایی حاصل از او انرژی خواهید گرفت.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

### شادی خود را به تعویق نیندازید



برای شاد بودن خود از همین حالا و لحظه حال استفاده کنید و شاد بودن خود را به آینده واگذار نکنید. خود را از گروه «ای کاش»ها بیرون بکشید و منتظر نباشید که یک رخداد بیرونی در آینده شما را شاد کند. زمان شاد بودن همین الان است. زمان گفتن دوستت دارم به شوهرتان همین الان است. زمان خریدن آن لباس زیبا همین الان است. زمان رفتن به مسافرتی که مدت‌ها منتظرش بودید همین الان است. زمان در اختیار گرفتن عنان زندگی و مسئولیت شادی و سعادتتان همین الان است.

زنی می‌گفت یک روز وارد خانه شدم و ناگهان نامه‌ای از همسرم دیدم که نوشته بود من و خانه را ترک کرده و قصد دارد که با منشی‌اش ازدواج کند. او زن غافلی بود که گمان می‌کرد زندگی زناشویی تا ابد ادامه دارد. او می‌گفت همیشه با خودم می‌گفتم که بعد از بزرگ شدن بچه‌ها فرصت کافی خواهم داشت که وقت بیشتری را به همسرم اختصاص دهم. من رابطه خود و همسرم را در هوا معلق نگه داشتم و به امید فردایی نشستم که فرصت کافی برای بهبود زندگی‌ام داشته باشم. غافل از اینکه این فرصت را برای همیشه از خودم گرفتم. همین حالا شروع کنید به غنیمت شمردن لحظه حال و بدانید که فردا شاید هرگز نیاید. اگر بدانید که شاید فردا دیگر هیچ‌گاه همسرتان را نبینید آیا باز هم امروز را به ادامه بحث و دعوا می‌پردازید و یک عمر حسرت اینکه آخرین روز با هم بودنتان را به قهر سپری کردید به دوش می‌کشید؟ آیا تصمیم گرفته‌اید که زمان حالتان را



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

سخت به کار و کسب درآمد بپردازید به امید اینکه وقتی پیر شدید به گردش و مسافرت‌هایی که دوست دارید بروید؟ اگر چنین است آیا فکر کرده‌اید که شاید در آن زمان یکی از شما نباشد؟ یا اینکه به قدری بیمار و فرتوت باشید که نتوانید از مسافرت لذت ببرید؟ هرگز شادی و خوشبختی‌تان را به آینده موکول نکنید.

### حال خود را با نگرانی آینده خراب نکنید

اگر پای صحبت بسیاری از زنان سالخورده بنشینید خواهند گفت که بیشتر عمرشان را صرف نگرانی‌هایی کردند که هرگز اتفاق نیفتاد. بسیاری از احساسات و حتی رخدادهای زندگی شما تابع افکار شماست. بنابراین افکار نگرانی، یاس و درماندگی را دور بریزید. به جای صرف انرژی برای اندیشه‌های منفی انرژی خود را صرف حل مسائل کنید.

### مسائل و مشکلات خود را حل کرده سر شوهر خود خالی نکنید

اگر کسی یا چیزی در جای دیگر شما را خشمگین و عصبانی کرده است هرگز آن را بر سر شوهرتان خالی نکنید. اگر کسی در زندگی‌تان هست که با او مسئله‌ای حل نشده دارید- این شخص می‌تواند رئیس شما در شرکت، همکاران، دوستان، خانواده‌تان و یا خانواده‌ی شوهرتان باشد، لازم است که با او رودررو شده و مسئله‌تان را حل کنید نه اینکه انرژی منفی آن مشکل را به دوش کشیده و سر همسرتان خالی کنید.

### با شوهرتان بر سر مسائل گفتگو کنید و از دعوا نترسید

اگر با همسرتان در امری مخالف هستید آن را مطرح کرده و مسئله را حل کنید. از اینکه بحث و دعوا شود و از کوره در بروید نترسید. خیلی از زنان از اینکه ترک شوند می‌ترسند و از این رو هیچ‌گاه با همسرشان مخالفت نمی‌کنند.



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

غافل از اینکه در مصاحبه‌ای مردان درست عکس این را اعلام کرده‌اند. آن‌ها اعلام کرده‌اند که دیدار داشتن با زنانی که با هر چه مرد می‌گوید موافق هستند کسل بار است، بودن با زنی که همه‌ی بار تصمیم‌گیری را به دوش مرد می‌گذارد آن‌ها را زیر فشار قرار می‌دهد.

### برای خود و نیازهایتان ارزش قائل باشید

اگر چیزی شما را ناراحت و خشمگین می‌کند، اگر خواسته و آرزویی دارید، اگر می‌خواهید کار متفاوتی انجام دهید اعلام کنید. احساسات بروز داده نشده هرگز از بین نمی‌روند. اگر آن‌ها را ابراز نکنید سرانجام به شکل بیماری یا ناراحتی‌های دیگر خود را نشان می‌دهند. اگر از گفتن حرف و نظر شخصیتان ترس دارید، هرگز صبر نکنید تا ترستان از بین برود چون هرگز اتفاق نمی‌افتد.

### به خودتان احترام بگذارید

زنی که برای خودش احترام قائل است حس احترام شوهرش را نسبت به خود بر می‌انگیزد. به خودتان تعهد بدهید که همیشه باور داشته باشید مهم‌ترین فرد در دنیا هستید. باید عزت نفس خود را تقویت کنید. برای این منظور با خود صادق باشید. از فریب خود بپرهیزید. خود را بپذیرید و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید. اجازه دهید دیگران شما را همان طور که هستید ببینند و دقیقاً بدانند که چه احساسی دارید. با خودتان رو راست باشید و اگر کسی به شما آسیب زد با آن مقابله کنید. شاید تعجب کنید اما برای اغلب مردان در انتخاب همسر به جای تمرکز بر ویژگی‌های ظاهری ویژگی‌های شخصیتی اهمیت دارد. برای مردان زنانی که همیشه شادند و در مورد خودشان احساس خوبی دارند بسیار جذابند.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

بالعکس بودن در کنار زنی که شاد نیست باعث انبساط خاطر مرد نخواهد شد. اگر زن ناشادی باشید که تلاش شوهرتان برای شاد کردن شما به نتیجه نرسد به احتمال زیاد شما را ترک خواهد کرد. برای مردان سخت است که وقت خود را با زنی بگذرانند که همیشه می‌خواهند بیش از آنچه دارند و می‌توانند از آن‌ها انرژی بگیرند. زنی که شاد و سرزنده و خرسند است دل همسرش را شاد و روشن می‌کند.

### از مسامحه و تعلل دست بردارید

هر شب لیستی از کارهایی که باید فردا انجام دهید را یادداشت کرده و فردا به انجام آن‌ها اهتمام ورزید. هرگز اجازه ندهید ذهنتان تلنباری از نگرانی و ترس پیرامون کارهایی شود که باید انجام دهید. نگرانی برای انجام یک کار چند برابر انجام آن انرژی می‌گیرد. مسامحه و تعلل طاقت‌فرسا است. اگر برای نگرانی انجام کار انرژی زیادی صرف کنید دیگر انرژی انجام خود کار را نخواهید داشت. اگر با ترس از شروع یک کار آن را تعویق بیندازید آن ترس هرگز به خودی خود از بین نمی‌رود و شما موفق نمی‌شوید کار خود را انجام دهید.

### زمانی را برای رسیدگی به خودتان اختصاص دهید

شما مشابه یک کوزه پر از عشق هستید و شوهر و فرزندان‌تان لیوان‌های خالی هستند. اگر فقط عشق نثار آن‌ها کنید و وقتی برای رسیدگی به خودتان اختصاص ندهید به زودی ظرف وجود شما تهی خواهد شد و انرژی شما تمام خواهد شد. شما شخص خیلی مهمی هستید و ارزش این را دارید که برای رسیدگی به خودتان وقت و انرژی صرف کنید. با خودتان مهربان و خوش‌رفتار باشید و خودتان را تحویل بگیرید. برای هر کس رسیدگی به خود معنای خاص خود او را دارد. مشخص کنید که چه چیزی برای شما به مثابه پر کردن کوزه عشق است: تغییر رنگ یا مدل مو، کاشت ناخن، مطالعه کتاب، ثبت‌نام در کلاس ورزشی، خرید،

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

استخدام یک پرستار که هفته‌ای چند ساعت از بچه‌ها مراقبت کند، استخدام یک مستخدم که هفته‌ای یک بار منزل را نظافت کند، مشاهده تلویزیون، کرایه ماشین گران‌قیمت، رفتن به گردش و غیره. و حتماً به آن کارپردازید. عشق و محبت همچون دانش است هر چه بیشتر داشته باشید بیشتر می‌توانید آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. تنها چیزی را می‌توانید به دیگران بخشید که خودتان داشته باشید، اگر خودتان را دوست نداشته باشید و به نیازها و خواسته‌های خود بی‌توجه باشید چیزی برای بخشیدن نخواهید داشت.

اگر می‌خواهید تنهایی به خرید بروید و نیاز دارید که همسر و یا فرزندان را توجه کنید به خوبی به آن‌ها بگویید نیاز دارید کوزه عشق خود را پر کنید تا بتوانید عشق بیشتری نثار آن‌ها کنید. به یاد داشته باشید که این شما هستید که می‌توانید تشخیص دهید که کوزه شما خالی است یا نه. انتظار نداشته باشید که آن‌ها تشخیص دهند. پس اگر خسته‌اید و یا حوصله ندارید به نرمی به آن‌ها بگویید و به پر کردن کوزه عشق خود پردازید. در غیر این صورت از خودتان متنفر شده و سرانجام در این راه تلف خواهید شد.

### خود را بشناسید و خواسته‌ی دل خود را پی بگیرید

برای شاد بودن لازم است بدانیم که چه چیزی ما را شاد می‌کند و به ما احساس رضایت و خوشبختی می‌دهد و به همان کار پردازیم. بسیاری از ما در عمق وجودمان به خوبی می‌دانیم چه چیزی ما را خوشحال می‌کند اما عمری خود را در پشت نقاب راضی کردن دیگران پنهان می‌کنیم. از زمانی که کودک هستیم خود حقیقی‌مان را قربانی بایدها و نبایدهایی می‌کنیم که بزرگ‌ترها برایمان تعیین کرده‌اند و گاهی تا پایان عمر یاد نمی‌گیریم که با خود صادق باشیم و راه خودمان را برویم. مهم‌ترین فردی که باید یاد بگیرید که او را راضی کنید

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

خودتان هستید. اگر شما شاد و خشنود باشید همه افرادی که در اطراف شما هستند نیز شاد و خشنود خواهند بود. اگر زمانی به دلیل اینکه کودک بودیم گمان کردیم که هر چه بزرگ‌ترها می‌گویند صحیح است و حرف‌های آن‌ها را، حتی قضاوت‌های اشتباهی که راجع به ما و توانایی‌هایمان داشتند، پذیرفتیم و راهی که آن‌ها نشان دادند رفتیم دلیل نمی‌شود که هنوز هم آن‌ها را بپذیریم و همان راه را برویم. مهمی ما یک راهنمای درونی داریم که صلاح ما را به خوبی می‌داند اما بسیاری از ما آن قدر به خودمان اطمینان نداریم که بتوانیم به ندای درونمان گوش دهیم. هیچ وقت دیر نیست. اگر

همسر خوب بودن تنها به معنی  
عشق ورزیدن به همسر نیست بلکه  
نیازمند این است که:

**خودتان را دوست داشته باشید**

مهم‌ترین چیزی که در ایجاد یک  
رابطه خوب باید بدانید این است  
که:

**مادامی که خودتان را دوست  
نداشته باشید نمی‌توانید دیگری را  
دوست داشته باشید**

www.1Panjereh.ir @1Panjereh



سی سال دارید و تازه به این نتیجه رسیده‌اید که سال‌ها دوست داشته‌اید پزشک شوید، یا وکیل شوید هرگز دیر نیست. این راه را شروع کنید. وقتی در راه تحقق خودتان و رویای اصیلتان گام بردارید انسان شادتری خواهید بود و



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

مطمئن باشید که اطرافیان‌تان هم از بودن با شما بیشتر شاد خواهند بود.

### هویت مستقل خود را پیدا کنید

برخی از زن‌ها به قدری هویتشان با همسر بودن و مادر بودن گره خورده است که نمی‌توانند خارج از این‌ها تعریفی از خود داشته باشند. سعی کنید هویت مستقل خود را پیدا کنید و راه مستقل خود را بروید حتی اگر سنی از شما گذشته باشد. برای اینکه خودتان را بشناسید صادقانه به این دو سؤال پاسخ دهید: ۱- اگر قرار باشد بابت کاری که انجام می‌دهم به من دستمزد داده نشود باز هم به این کار ادامه می‌دهم؟ ۲- اگر تنها یک سال دیگر زنده باشم، آیا کاری که هم اکنون انجام می‌دهم را ادامه می‌دهم؟

اگر پاسخ منفی است پس چرا در خلال این سال‌ها دست از کارتان بر نمی‌دارید. شاید به زودی فرصت عمر شما به پایان برسد و در این صورت عمر خود را برای انجام کاری که دوست نداشته‌اید هدر داده‌اید.

### از تلاش برای جلب رضایت همسر دست بردارید

اگر فکر می‌کنید که می‌توانید تلاش کنید تا رضایت همسر خود را جلب کنید سخت در اشتباهید. بسیاری از زنانی که آن قدر به شوهرشان توجه می‌کنند که از خودشان غافل می‌شوند همه تلاششان در راستای جلب رضایت همسرشان است دست آخر طرد شده و رها می‌شوند. وقتی از خودتان دست می‌کشید، وقتی همه چیزتان را رها می‌کنید چطور انتظار دارید که همسرتان با یک «هیچ» با یک سربار با یک طفیلی زندگی کند؟ وقتی از همه چیزتان دست می‌کشید وجودتان تحلیل می‌رود و شور زندگی در شما رخت بر می‌بندد. برای بسیاری از مردان زندگی کردن در کنار زنی که هیچ عقیده‌ای از خود ندارد سخت و کسالت بار است.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

اگر تاکنون همه چیزتان را وقف شوهرتان کرده‌اید و اکنون می‌خواهید خودتان باشید شاید احساس کنید که شوهرتان در ابتدا مقاومت نشان می‌دهد. اما اگر در این کار مداومت به خرج دهید احترامی که لازم دارید را از سوی او دریافت می‌کنید و به یکی از عناصر مهم در پایدار بودن یک رابطه دست می‌یابید.

### راز هفتم: احساسات خود را بشناسید، به آن‌ها بها دهید و با همسرتان پیرامون آن صحبت کنید

برخی از زنان یاد گرفته‌اند که احساسات خود را برای رضایت همسرشان و برای پیشگیری از دعوا سرکوب کنند به قدری که حتی دیگر نمی‌توانند احساسات خود را اعم از رنجش و ناراحتی و یا علاقه به کار خاص در خود شناسایی کنند. اولین چیزی که باید یاد بگیرید این است که احساسات خود را بشناسید و بدون قضاوت در مورد درستی یا نادرستی، آن‌ها را بپذیرید. باید با خود صادق باشید و احساسات خود را مهم تلقی کنید و در مورد آن با همسرتان صحبت کنید. حتی اگر نیاز است از آن دفاع کنید اما هرگز آن‌ها را سرکوب نکنید. احساسات سرکوب‌شده بیماری در پی دارند. مایکل بریکلن در کتاب خود با عنوان «شفای طبیعی» اظهار می‌کند که یکی از ویژگی‌های بیماران سرطانی این است که آن‌ها تمایل دارند رنجش و ناراحتی خود را پنهان کنند (در درون خود بریزند) و از اظهار نفرت خودداری کنند. بنا به گفته دکتر برنی سیگل در کتاب «عشق، دارو و معجزه‌ها» بیماران سرطانی برای خوب شدن نیاز دارند که درک کنند چگونه روی نیازهای خود سرپوش گذاشته‌اند تا نیازهای دیگران که تنها افراد مهم و ارزشمند تلقی شده‌اند را برآورده کنند. به عقیده او برای بهبودی باید انتخاب‌های بیرونی ما با خواسته‌های درونی مان هماهنگ باشد. در این صورت است که انرژی که پیش از آن برای مقابله با این تضادها صرف می‌شد اکنون برای بهبودی صرف می‌شود.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

### در بیان احساسات از ضمیر «من» به جای «تو» استفاده کنید

یکی از ترندهای مفید بیان احساسات این است که به جای واژه «تو» از واژه «من» استفاده کنید. یعنی به جای اینکه بگویید



«تو موجب می‌شوی که ...» بگویید: «من احساس می‌کنم که ... یا من دوست دارم که ...». در این صورت احتمال اینکه همسرتان موضع دفاعی اتخاذ کند کمتر است. به جای اینکه به دلیل ترس از دعوا از ابراز احساساتتان خودداری کنید، آن را به شیوه‌ای نرم و مناسب بیان کنید. مثلاً به جای گفتن «کی می‌خوای یاد بگیری اگه می‌خوای دیر بیای قبلش تلفنی بهم خبر بدی؟» می‌توانید از جمله‌ی «وقتی دیر می‌ای و ازت خبر ندارم نگران میشم» استفاده کنید.

### به شوهرتان نیز فرصت دهید احساساتش را بدون ترس و مخفی‌کاری بیان کند

به همین ترتیب که خودتان پیرامون احساساتتان با همسرتان سخن می‌گویید، فضای امنی ایجاد کنید که او هم بتواند بدون ترس احساساتش را به شما بگوید و از دروغ پرهیز کند. بسیاری از مردها به گونه‌ای تربیت شده‌اند که یاد نگرفته‌اند احساسات خود را بشناسند و به آن توجه کنند. از کودکی به آن‌ها گفته شده «مردها که گریه نمی‌کنند» و آن‌ها آموخته‌اند که احساسات خود را سرکوب کنند.

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

### علیرغم احساس گناه به خواسته‌ها و احساساتان گوش دهید

متأسفانه به ما زن‌ها نیز در فرایند تربیت این‌گونه آموخته‌اند که به خاطر دیگران از احساسات خود چشم‌پوشی کرده آن‌ها را سرکوب کنیم. وقتی بزرگ‌تر می‌شویم در مقابل همسر و فرزندانمان مرتب دست به نادیده گرفتن احساساتمان می‌زنیم. ما دست‌خوش نوعی تناقض در رسیدگی به احساساتمان می‌شویم. اگر به خواسته‌هایمان توجه کرده و بها دهیم به احساس گناه می‌رسیم و خود را از اینکه خودخواه بوده‌ایم سرزنش می‌کنیم. درحالی که اگر آن‌ها را نادیده بگیریم به احساس انزوا و خشم و احساسات منفی دیگر می‌رسیم. این تلقی که مورد غفلت و بی‌توجهی قرار گرفته‌ایم در ما حس خشم نسبت به همسر و شرایط موجود ایجاد کرده ما را ناامید و عصبانی می‌کند. ما بین احساس گناه و احساس خشم گیر می‌کنیم. به عنوان مثال ممکن است زنی هر گاه برای خودش پول خرج می‌کند احساس گناه کند در حالی که اگر برای همسر یا فرزندش پول خرج کند احساس گناه نمی‌کند. یا زنی اگر به تنهایی با همسرش به مسافرت برود و بچه‌ها را با خود نبرد احساس گناه کند. این را به یاد داشته باشید اگر به خاطر احساس گناه احساساتتان را نادیده بگیرید به احساس خشم می‌رسید. و هزینه‌ای که شما و خانواده‌تان بابت احساس خشم باید بپردازید به مراتب بیشتر از هزینه احساس گناه است. این احساس خشم نه تنها به عشق و روابط خوب شما آسیب می‌زند، بلکه نهایتاً باعث می‌شود به بیماری‌های روحی و جسمی دچار شوید. به جای آن علیرغم اینکه احساس گناه دارید همچنان به احساساتتان توجه کرده و آن را تحقق بخشید. در عوض احساس گناهتان را به انرژی مثبت تبدیل کرده کوزه عشقتان را پر کنید و عشق و محبت بیشتری نصیب خانواده خود کنید. مثلاً اگر مجبور شده‌اید پول زیادی را بابت خرید چیزی که دوست دارید بپردازید و احساس گناه می‌کنید در عوض با قدردانی، توجه و محبت بیشتر به همسر آن را جبران کنید. اگر احساس گناه دارید که بدون فرزندتان به مسافرت رفته‌اید برای او سوغاتی‌های خوبی بخرید و وقتی برگشتید به او آوانس‌هایی که قبلاً نمی‌دادید را بدهید. مثلاً اجازه دهید با دوستانش



## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

به گردش برود و یا آن‌ها را به منزل دعوت کند. به جای اینکه به خاطر احساس گناه خود را نادیده بگیرید، بر احساس گناه غلبه کنید و ضمن توجه و رسیدگی به خود کوزه عشقتان را پر کنید. مطمئن باشید که این یک بازی برد برد خواهد بود. وقتی شما به خودتان می‌رسید و شاد هستید شکیبایی بیشتری در رابطه با خانواده‌تان به خرج می‌دهید و همسر و فرزندانان همگی از این شادی بهره می‌برند.

### خود را برای پرداخت هزینه‌های روراست بودن آماده کنید

بسیاری از ارتباطات ما بر پایه صداقت شخصی نیست. به این معنی که ما خودمان در مورد آن ارتباط با خودمان صادق نبوده‌ایم. با خود صادق بودن و نبودن هر دو هزینه دارد. اگر با خود صادق باشید و احساسات خود را بروز دهید مورد محبت همه نخواهید بود و ممکن است حتی برخی روابطتان گسسته شود. اما هزینه‌ای که برای صادق نبودن می‌پردازید به مراتب بیشتر است. صادق نبودن و حفظ یک رابطه به قیمت نادیده گرفتن خود می‌تواند به نابودی زندگی شما ختم شود. کدام را انتخاب می‌کنید؟

### یاد بگیرید که نه بگویید

چه بسا شما و همسران از روی تعارف و به خاطر یکدیگر دست به انتخابی که برایتان خوشایند نیست بزنید و دست آخر متوجه شوید که هیچ کدامتان به آن گزینه تمایل نداشته‌اید و فقط به خاطر دیگری چشم‌پوشی کرده‌اید. یکی از طرف‌ها در این مواقع این است که در موقع هر تصمیم‌گیری هر یک از شما و همسران بسته به میزان تمایلی که به انجام آن کار نمره‌ای بین ۱ تا ۱۰ را به آن اختصاص دهد (بجای بلی یا خیر). در این صورت بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا آن کار را انجام دهید یا نه. مثلاً اگر تمایل هر دوی شما برای اینکه بچه‌ها را با خود به گردش ببرید زیر ۵ است تنهایی به گردش بروید. اما اگر تمایل یکی ۹

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

و دیگری ۳ است می‌توانید بچه‌ها را با خود ببرید.

### در درخواست کردن صریح باشید و از ابراز پیام‌های ضمنی و پیچیده خودداری کنید

یکی از مشکلات رایج بین زن‌ها این است که گمان می‌کنند که شوهرشان باید به طرز معجزه‌آسایی بداند که او چه احساس، چه نیاز و چه خواهش‌های دارد. برخی فکر می‌کنند که اگر به صراحت خواسته‌هایشان را بگویند تحقیر شده‌اند و برخی نیز دست به ارسال پیام‌های پیچیده‌ای که شوهرشان قادر به درک آن‌ها نیست می‌زنند. مثلاً در حالی که تمایل دارند همسرشان برای آن‌ها کاری انجام دهد باز با او تعارف می‌کنند و انتظار دارند تعارفشان از سوی همسر نگردد. یا اینکه در قالب جملات گنگ و مبهم به صورت ضمنی خواهش خود را مطرح می‌کنند و انتظار دارند که شوهرشان با ذکاوت متوجه خواهش آن‌ها شود. و اگر این اتفاق نیفتاد از دست شوهرشان عصبانی و خشمگین می‌شوند. به جای اینکه ابراز خواسته‌هایتان را به وقتی عصبانی هستید موکول کنید زمانی که در کنار همسرتان در کمال آرامش هستید به نرمی نیازهای خود را بگویید. مطمئن باشید که همسرتان آن را به ذهن می‌سپارد و در موقع نیاز به کار می‌بندد. مثلاً اگر برایتان مهم است که وقتی از چیزی ناراحت هستید همسر شما به شما توجه بیشتری کرده از شما دلجویی کند این را وقتی که ناراحت نیستید به او یاد بدهید. باید یاد بگیرید که خواهش‌ها، حساسیت‌ها و انتظاراتی که در مواقع مختلف از او دارید را قبلاً به او بگویید. همین حالا یک فهرست از خواهش‌های خود تهیه کنید و از شوهرتان هم بخواهید یک فهرست برای خودش تهیه کند این فهرست به شناخت متقابل شما از هم به درک نیاز و خواهش‌هایتان و به توسعه عشق شما کمک می‌کند. اینجا یک نمونه از مواردی که می‌تواند در فهرست یک زن باشد مطرح شده است:

### لیست خواهش‌ها یا آرزوهای برخی زنان

شوهرم گه گاه بدون مناسبت ویژه برای من هدیه بخرد

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

زمانی که ناراحت هستم از من دلجویی کند  
 زمانی که بیمار هستم یا عادت ماهیانه هستم به امور منزل و بچه‌ها توجه داشته باشد  
 زمانی که غذا درست می‌کنم از دست‌پختم تعریف کرده از من تشکر کند  
 هر از گاهی برای من یک شاخه گل بگیرد  
 گاهی مرا غافلگیر کند  
 هر روز مرا در آغوش بگیرد و به من بگوید دوستم دارد  
 گاهی برای ناهار یا شام مرا به بیرون دعوت کند  
 در کارهای خانه به من کمک کند

### لیست خواسته‌ها یا آرزوهای برخی مردان

غروب که از سر کار بر می‌گردم همسرم از کارش دست بکشد و همه حواسش متوجه من باشد  
 گاهی در آمیزش پیش‌قدم شود  
 بدون جروبحث به من اجازه دهد برنامه ورزشی تماشا کنم  
 هر از گاهی با پختن شامی استثنایی و پوشیدن لباس اغواکننده مرا شگفت‌زده کند  
 یادداشت‌های محرمانه محبت‌آمیز برای من بنویسد که وقتی آن‌ها را می‌بینم شگفت‌زده شوم

### به جای بحث و جدل از ظرافت زنانگی‌تان برای بیان خواسته‌ها استفاده کنید

شیوه بیان احساسات و خواسته‌ها بسیار مهم است. بسیاری اوقات می‌توانید به راحتی با بهره بردن از ویژگی‌های

## ۷ راز دل‌بسته کردن شوهر

زنانه خواسته‌های خود را مطرح کنید. به جای اینکه وارد بحث و جدل شوید گاهی می‌توانید با کرشمه و دلربایی و در قالب خواهش و تمنا و یا چون کودکی که خودش را لوس می‌کند خواسته‌های خود را مطرح کنید. اگر کودک درون مرد را بیدار کنید خیلی راحت‌تر می‌توانید خواسته‌هایتان را بیان کرده به آن جامه عمل ببوشانید.



سمینار آموزشی

# از رویا تا موفقیت

## سیستم جامع مدیریت آرزوها

مدیریت احساس  
مدیریت ذهن  
مدیریت عملکرد

۱۳ آبان ماه ۹۵  
مجتمع فرهنگی تفریحی شهردخت

تلفن ثبت نام: ۰۹۲۱۰۷۶۳۴۲۸

[panjereh.ir/dreams\\_to\\_success/](http://panjereh.ir/dreams_to_success/)

# دوره رایگان و غیر حضوری ۹ درس پایه ای رسیدن به آرزوها

برای ثبت نام همین الان به  
سایت ما مراجعه کنید

[www.1Panjereh.ir](http://www.1Panjereh.ir)

## داستان شروع یک پنجره

اولین بار که در زندگی‌ام یک کتاب خودیاری خواندم، زمانی بود که در مقطع راهنمایی بودم و در کتابخانه مدرسه به یک کتاب آموزش مهارت تندخوانی برخوردم. آن کتاب با تصویر چشم بزرگی که روی جلدش بود برایم خیلی تازه و عجیب بود، با مطالعه و استفاده از تکنیک‌هایش تغییری جهش‌گونه کردم. من که عادت داشتم راه بروم و با صدای بلند درس بخوانم تبدیل به کسی شدم که در سریع‌ترین زمان تنها با یک نگاه به کتاب درس را یاد گرفته و نمره‌های خوبی کسب می‌کردم. آن تجربه به من ثابت کرد که اگر برای توسعه‌ی مهارت‌های خودم ارزش قائل باشم، می‌توانم در بهترین سطح خودم ظاهر شوم. پس از آن تجربه بود که من یکی از پرطرفدارترین خوانندگان کتاب‌های خودیاری شدم.

زمانی که به دانشگاه رفتم یکی از تفریحاتم رفتن به کتاب‌فروشی، جستجوی جدیدترین کتاب‌های خودیاری و خرید آن‌ها بود. در زمان تحصیل در مقطع ارشد، یک کتاب‌فروشی در همسایگی خوابگاه ما بود که من مرتب به آنجا مراجعه می‌کردم. یک روز کتاب‌فروش از من پرسید که در این خوابگاهی که شما هستید چه تعداد ساکن هستند؟ گفتم نمی‌دانم شاید ۳۰۰ نفر. گفت از این ۳۰۰ نفر تنها شما و دو نفر دیگر هستید که به این کتاب‌فروشی سر می‌زنید. من هرگز به این نکته‌ی دردناک توجه نکرده بودم. حق با او بود. به عنوان یک دانشجو که بودجه‌ی معینی داشت من ترجیح می‌دادم بیش از خرید شال، مانتو، کیف و کفش بودجه‌ام را صرف خرید کتاب کنم. آن موقع نمی‌دانستم که مطالعه‌ی این کتاب‌ها چقدر می‌تواند تفاوت ایجاد کند؛ اما بعدها متوجه شدم.

در طول دوران تحصیل و پس از آن فرصت ۱۵ سال زندگی در خوابگاه و هم‌اتاقی شدن با بالغ بر ۱۰۰ نفر را داشته‌ام. افرادی که از جای‌جای مختلف کشور، از روستاها و شهرهای بزرگ و کوچک آمده بودند. افرادی که از فرهنگ‌های و قومیت‌های مختلف بودند و هوش، توانایی، رشته‌ی تحصیلی و تجارب مختلف داشتند. برخی بسیار زیبا، برخی باهوش، برخی ثروتمند و

برخی به لحاظ تحصیلی بسیار موفق بودند و برخی دیگر نبودند اما اغلب آن‌ها در یک چیز مشترک بودند. مستقل از همه‌ی این تفاوت‌های شخصیتی، فرهنگی، فکری، سیاسی و مذهبی و مستقل از دستاوردهای تحصیلی که داشتند بسیاری از آن‌ها در مسیر زندگی خودشان مرتکب اشتباهاتی در مسیر موفقیت و خوشبختی خود می‌شدند. من افراد باهوشی را می‌دیدم که در حل مسائل درسی موفق‌اند اما در حل مسائل زندگی‌شان لنگ می‌زدند، به عنوان مثال رتبه اول دانشگاه از ازدواج ناموفقی سردر می‌آورد که یک دهم هوش او برای شناسایی آن انتخاب نامناسب کافی بود، دانشجوی دکتری که از خودکشی سر در می‌آورد، دختر فوق‌لیسانسی که با یک معناد ازدواج می‌کرد، زنی که پس از سال‌ها تجربه‌ی زندگی مشترک هنوز در ارتباط با همسرش از بدیهی‌ترین اشتباهات برخوردار بود و خلاصه بسیاری از رفتارهای نادرست کوچک و بزرگی که در زندگی خودم، اطرافیانم و فیلم‌ها می‌دیدم.

آنجا بود که متوجه شدم تحصیلات شاید توانسته دانش را به ما بیاموزد، شاید توانسته تخصص‌های ریاضی و جغرافیا و نجوم و غیره را به ما بیاموزد اما نتوانسته درس زندگی را به ما بیاموزد، نتوانسته خودشناسی و خودآگاهی را به ما بیاموزد تا بفهمیم که انگیزه‌ی رفتارهایمان چیست. نتوانسته اندیشیدن و تفکر را بیاموزد تا بفهمیم که پایان راهی که می‌رویم چیست.

من متوجه شدم شاید ما نتوانسته‌ایم با تحصیلات مدارج عالی را طی کنیم، تخصص‌های بالا کسب کنیم آموزش‌های پیشرفته ببینیم اما نتوانسته‌ایم خودمان را، شخصیت و منشمان را، عقل و خرد و فرزاندگی را در درونمان آن طور که باید رشد دهیم.

چیزی که بیشتر مرا می‌رنجاند این بود که عموم افرادی که می‌دیدم در هر سطح زندگی که بودند علاقه‌ای به مراجعه به مشاور نداشتند و معمولاً مسائل خود را با کسانی که ممکن بود دانش و تجربه‌ی کافی ندارند مطرح کنند. بسیاری از آن‌ها وقتی برای مطالعه‌ی کتاب‌هایی که آن‌ها را در بهتر زیستن یاری دهد اختصاص نمی‌دادند. من که آن زمان‌ها به مطالعه‌ی کتاب‌های خودیاری و کمک به بهبود زندگی خودم علاقه داشتم و در عین حال بسیار دلسوز دیگران بودم ناخودآگاه به یک مشاور برای



اطرافیانم تبدیل شدم.

پس از آن بود که دانستم که آموزش اصول موفقیت یک ضرورت است و بسیاری افراد که به یادگیری آن نیازمندند. از این رو تصمیم گرفتم همچنان که برای رشد و ارتقای خود تلاش می‌کنم گامی نیز در راستای تأمین این نیاز بردارم. در این راستا، با اتکا به چشم‌اندازی که در ذهن خود می‌دیدم از کار و درآمد مناسبی که داشتم استعفا دادم و به مدت یک سال به مطالعه بیشتر، توسعه توانمندی‌های خودم و تولید محتوا پرداختم تا اینکه سرانجام این وبسایت آموزشی را راه‌اندازی کردم. به سبب این کار فرصت بیشتری برای مطالعه و بازنگری در خودم و زندگی‌ام پیدا کردم. خیلی بیشتر از قبل فرصت یافتم که خودم را رشد دهم و تأثیرات آن را در زندگی فردی، خانوادگی و حرفه‌ای‌ام دیدم. به جرئت می‌گویم اصولی که اینجا آموزش می‌دهم اصولی است که هر روز به آن‌ها توجه می‌کنم و در زندگی خودم بسیار موثر بوده است؛ و آرزو دارم که در زندگی خوانندگان نیز بسیار موثر باشد.

**با آرزوی روزهایی سرشار  
مرضیه فاطمی  
مدیر وبسایت یک پنجره  
www.1Panjereh.ir**