

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

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

WWW.KARNIL.COM

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



### توصیه ای به آقایان!

رژیمی ابداع کرده ام به نام «رژیم عشق»! و آن را بدین منظور طراحی کرده ام تا روش ساده ای باشد برای اینکه قلب نامزد/همسر خود را از عشق و محبت سیراب کنید و بتوانید بیرون از اتاق خواب نیز معشوقی مطلوب باشید. این روش ساده، عملی و لذت بخش می تواند تفاوت‌های بزرگی را در ازدواج شما ایجاد کند.

هنگامی که دانش تغذیه را مطالعه می کنید درمی یابید که غذاها شامل چند گروه اصلی هستند: سبزیجات، غلات، پروتئین ها و لبنیات. در ضمن حایز کمال اهمیت است که هر روز حتماً یک عضو متعلق به هریک از این گروه های اصلی را در برنامه ی غذایی خود داشته باشید. خب، نیازهای احساسی و عاطفی انسان نیز دقیقاً به همین صورت هستند. تغذیه ی قلب نامزد/همسرتان و سیراب ساختن او به این معناست که حتماً هر روز مقادیری از هریک از نیازهای پایه و اساسی او را تأمین کنید. این نیازهای پایه شامل سه گروه اند: توجه، محبت و قدردانی. این سه جزء اصلی و حیاتی، فرمول اصلی اکسیرعشق را تشکیل می دهند که در واقع سیراب کننده دل و جان نامزد/همسر شما یا به عبارتی غذای روح اوست. بدین ترتیب باید به معشوق خود توجه کنید، به او محبت نشان دهید و مراتب تشکر و قدردانی خود را از او اعلام کنید.

### سه عنصر سازنده ی اکسیر عشق

1. توجه
2. محبت
3. تشکر و قدردانی

چنانچه از شما بپرسند که به چند وعده غذا در روز نیاز دارید احتمالاً پاسخ خواهید داد: سه وعده اصلی به انضمام چندین میان وعده ی کوچک و سبک. در اینجا از شما می خواهم که برای غذا دادن به روح زن زندگی خود، همین تعداد وعده ها و میان وعده ها را با رعایت فرمول های ارائه شده در زیر تکرار کنید:

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



**وعده های اصلی:** نامزد/همسر شما به سه وعده ی اصلی از اکسیر عشق در طول روز نیازمند است. اما اکسیر عشق چیست؟ اکسیر عشق تشکیل شده است از سه مورد لیست غذایی صفحه ی پیش باید روزی سه بار، هر بار به میزان سه دقیقه یک، دو یا سه عنصر سازنده ی اکسیر عشق را به نامزد/همسر خود بخورائید! توجه، محبت، قدردانی. من این فرمول را به 3x3 می نامم. بدین معنا که روزی سه بار هر بار به مدت سه دقیقه. می توانید آن را سه دقیقه ی صمیمیت و نزدیکی نیز بنامید. زمان وعده ها را نیز می توانید صبح پیش از آنکه از بستر خارج شوید، ظهر، و سرانجام شب پس از آنکه بچه ها به خواب رفتند، در نظر بگیرید: سه دقیقه صبح هنگامی که با هم بیدار می شوید، سه دقیقه ظهر تلفنی هنگامی که در محل کار خود هستید و سه دقیقه شب پیش از خواب. اینها وعده های اصلی هستند. درست مانند صبحانه، نهار و شام.

**میان وعده ها:** حتی با اینکه سه وعده در روز غذا می خورید، اما با این حال، گهگاهی نیز نیاز دارید تنقلات یا خوراکی های سبک دیگری را نیز مصرف کنید. اینطور نیست؟ به هر طرز مشابهی نظیر همین فرمول را باید در رژیم عشق نیز رعایت کنید. بدین معنا که علاوه بر فرمول 3x3 باید چند میان وعده ی کوچک و سبک را نیز به دل و جان همسر خود بخورائید.

### اما میان وعده چیست؟

\* بوسه ای کوچک از گونه های همسرتان هنگامی که از کنار او عبور می کنید  
 \* یک تلفن کوتاه که فقط بگویید: «دوستت دارم»  
 \* تعریف، تمجید یا تحسینی کوچک. برای نمونه: «خیلی خوشگل شدی.» امروز چقدر زیبا به نظر می رسی»  
 \* نگاه یا لبخندی محبت آمیز که حاوی تمام عشق تان باشد.

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



\* یک پیغام یا یادداشت کوتاه و مختصر که بر روی تلفن همراه یا کیف پول او می گذارید.

حال که اصول کلی و اصلی رژیم عشق را آموختید، وقت آن رسیده است تا در باره ی سه عنصر سازنده ی اکسیرعشق، توجه، محبت و قدردانی، اندکی صحبت کنیم.

### 1. توجه

یکی از رایج ترین اشتباهاتی که در تشنه نگه داشتن نامزد/همسرمان مرتکب می شویم آن است که به او توجه کافی نشان نمی دهیم. توجه کردن به نامزد/همسرمان یکی از مؤثرترین روش های سیراب سازی قلب زن زندگی شما و تولید احساس محبوبیت در اوست و همانگونه که دیدید نیز اولین عنصر اصلی سازنده ی اکسیر عشق است.

توجه کردن به معنای 100 درصد حضور داشتن شماست در لحظه ی اکنون، آن هم در کنار نامزد/همسرمان. ممکن است بگویید: «خب، من که همیشه این کار را می کنم. ما اوقات زیادی را با هم می گذرانیم، اما حقیقت آن است که با هم بودن و در کنار همسرمان بودن لزوماً به این معنا نیست که توجه خود را تمام و کمال به او داده اید. ممکن است سرگرم صحبت با او باشید اما در عین حال با گربه تان بازی کنید. ممکن است کنار او نشسته باشید اما مشغول تماشای برنامه ی مورد علاقه تان از تلویزیون باشید. این ها توجه کردن نیستند. مطمئناً نامزد/همسرمان نیز آن را احساس خواهد کرد. شاید بتوان این قبیل توجهات را یک میان وعده در نظر گرفت اما مطمئناً وعده ی اصلی نخواهد بود.

توجه کردن به نامزد/همسرمان به این معناست که تمام کمال و با تمامی وجود خود در کنارش و با او باشید، مشغول هیچ کار دیگری نباشید. تلویزیون تماشا نکنید، مشغول باز کردن صندوق پستی کامپیوتری خود نباشید. مشغول ور رفتن با کامپیوتر خود نباشید، و تمامی توجه خودتان را فقط صرف او کنید. چگونه؟ به چشمان او نگاه کنید. حالش را از او بپرسید. شنونده ی خوبی باشید و او را به خود نزدیک کنید. این توجهات قلب او را چنان سیراب خواهند کرد که تصور

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



آن را هم نمی توانید بکنید. توجه شما آن هم به این طریق به نامزد/همسرتان، به اومی گوید که برای شما مهم است و شما برای او ارزش قائل اید. گویی برای مدت سه دقیقه آن هم سه بار در روز. او تنها چیزی است که در کل این دنیا برایتان مهم است. هرگاه در بست و تمام و کمال توجه می کنید، لحظات گرانقدر و ارزشمند صمیمیت می توانند ایجاد شوند. اینگونه توجه کردن از بهترین اشکال «پیش نوازش» محسوب می شود.

### 2. محبت

در مطالعات و تحقیقاتی که ظرف پنج سال گذشته از هزاران هزار زن به عمل آمده است از آنها پرسیده شده که آیا دوست دارند تماس جنسی و «دخول» را با شوهرشان تجربه کنند یا اینکه صرفاً فقط او را در آغوش بگیرند. حدود 80 درصد از زنان پاسخ داده بودند که دوست دارند فقط ناز و نوازش شده و در آغوش گرفته شوند بدون اینکه دخول جنسی ای در کار باشد. این در حالی است که مردها همگی از این آمار و ارقام متعجب و حیران مانده بودند. اما این نتایج برای زن ها چندان هم تعجب آور نبود. به طوری که همگی آن را خوب درک می کردند. به زبان ساده: اغلب زن ها، بیشتر تشنه ی محبت جسمانی، اما غیر جنسی از جانب شوهرشان هستند. محبت دومین عنصر اصلی سازنده ی اکسیر عشق است. محبت یعنی که روزی سه بار، هر بار به مدت سه دقیقه به لحاظ جسمانی با همسر خود ارتباط برقرار کنید. دستش را بگیرید، او را به خود نزدیک کنید، او را ببوسید، موهایش را نوازش کنید، و از نظر جسمانی و فیزیکی با او صمیمی بشوید. هرگاه به همسرتان محبت جسمانی می کنید، انرژی های خود را در بعدی فیزیکی و جسمانی به یکدیگر مرتبط کرده جریان واحدی را بین قلب های خود برقرار می سازید. تحقیقات انجام شده در پرورشگاه ها و یافته های آنان در رابطه با قدرت التیام بخش محبت و نوازش جسمانی را به یاد دارید؟ هرگاه به همسر خود محبت جسمانی می کنید قلب او را عمیقاً سیراب می سازید.

چرا برخی از مردها با محبت کردن مشکل دارند؟ این قبیل مردها که به سختی می توانند به لحاظ جسمانی و فیزیکی به همسرشان محبت نشان دهند چیزی در خود دارند که من آن را سندرم «یا هیچ یا همه چیز» می نامم. این باوری است که می گوید: «چنانچه امکان آن را نداشته

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



باشم که تمام و کمال انجامش دهم پس اصلاً انجامش نمی‌دهم!» و در ضمن برخواستنه از این باور غلط و سوءتفاهم است که تمامی احساسات جنسی باید به «ارگاسم یا همان اوج لذت جنسی یا به عبارتی به انزال ختم شوند. ذهنیت بسیاری از مردها این است که چنانچه به لحاظ جنسیتحریک شوند، باید فوراً دست به کار شده ارتباط جنسی «دخول» برقرار کنند. لذا چنانچه امکان کافی برای به اتمام بردن آن را نداشته باشند اجازه نمی‌دهند حتی تحریک شوند. زیرا احساس می‌کنند این کار تلف کردن یا به هدر دادن انرژی شان است.

برای نمونه، زن و شوهری در کنار هم خوابیده اند. صبح که زن بیدار می‌شود نزدیک می‌آید تا شوهرش را در آغوش بگیرد. مرد احساس می‌کند که می‌خواهد تحریک شود ناگهان به یاد می‌آورد که تا پنج دقیقه دیگر باید برای رفتن به سر کار حاضر شود و گرنه دیرش خواهد شد. از این رو همسرش را پس می‌زند و می‌گوید: «الآن نه عزیزم. باید بلند شوم.» زن احساس طردشدگی و عدم محبوبیت می‌کند و می‌رنجد و نمی‌تواند بفهمد که چرا شوهرش تا این حد نسبت به او سرد و بی‌محبت است. اما مرد احساس نمی‌کند که مرتکب اشتباهی شده باشد. بعداً همان شب که مرد حال و حوصله و نیز وقت ارتباط جنسی را دارد، زن سرد، بی‌علاقه و بی‌تفاوت است و این بار این مرد است که نمی‌تواند بفهمد چرا.

آنچه در اینجا اتفاق می‌افتد سندرم «یا هیچ یا همه چیز» است. مرد احساس می‌کند وقت آن را ندارد که همه چیز را خوب اجرا کند و سنگ تمام بگذارد. از این رو هیچ کاری نمی‌کند و حتی از یک بوسه یا نزدیک شدن ساده نیز سر باز می‌زند. چرا که احساس می‌کند منجر به همه چیز [دخول] نخواهد شد. اما مردان عزیز، توجه داشته باشید که محبت جسمانی همیشه نباید به مقصد خاصی بیانجامد. بلکه به خودی خود تجربه ای است از صمیمیت. به علاوه این وعده و میان وعده های عشق تأثیرات مثبت و بسزایی بر روی زندگی جنسی شما نیز خواهد گذاشت. چنانچه به یاد داشته باشید، همان گونه که در مبحث مربوط به حساب جنسی و عاطفی نیز گفتیم هر بار که به لحاظ جسمانی نسبت به همسران از خود محبتی نشان می‌دهید در واقع مقادیری را به حساب مشترک خود با همسران واریز کرده اید. این کار چه تأثیری بر روابط جنسی شما خواهد

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



گذاشت؟ همانگونه که بعداً نیز خواهیم دید هرچه موجودی حساب عشق و صمیمیت زنی بالاتر باشد، بیشتر به لحاظ جنسی تحریک می شود و تمایل بیشتری به همبستر شدن با شما خواهد داشت.

### 3. تشکر و قدردانی

« می دانم دوستم دارد اما هیچوقت از من تشکر و قدردانی نمی کند.» این گله و شکایتی است که زن ها همیشه از نامزد/شوهرشان دارند و علت آن نیز این است که بیشتر زن ها تشنه ی تشکر و قدردانی از مرد زندگی شان هستند. هنگامی که مردها این شکایت زن ها را می شنوند گیج می شوند: «چگونه می تواند بگوید که من از او قدردانی نمی کنم؟ من سخت مشغول کار هستم تا زندگی او و بچه ها را تأمین کنم؛ نسبت به او وفادارم. برای او زیرزمین خانه را مجدداً بازسازی و تعمیر کردم. من همه کار می کنم تا قدردانی خود را نسبت به او نشان دهم.»

### مردان عزیز:

آنچه شما از آن صحبت می کنید تشکر و قدردانی از زن ها به وسیله ی کارهایی است که انجام می دهید. اما آنچه قلب زن ها به راستی به آن نیاز دارد، شنیدن تشکر و قدردانی شما در قالب الفاظ و عبارات است.

بیشتر زن ها به مراتب حراف تر و خوش صحبت تر از مردها هستند. بیشتر اوقات چیزها برای ما زن ها خیلی واقعی نیستند مگر اینکه به زبان آورده شوند. دانستن اینکه شما از ما قدردانی می کنید، همیشه کافی نیست. ما نیاز داریم آن را از زبان شما بشنویم. ما به کلمات و گفتار شما احتیاج داریم. ابراز کلمات عاشقانه و نیز تعریف و تحسین کلامی و گفتاری شما همانند جواهرات برای ما ارزشمند و گرانقدر هستند. ما آنها را جمع می کنیم و گرامی می داریم. آنها موجب می شوند احساس ارزشمند بودن و غنی بودن کنیم. آنها به ما احساس خوشبختی و رضایت می دهند.

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



چگونه باید تشکر و قدردانی خود را ابراز کنیم؟

\* به ما بگویید از چه چیز ما خوش تان می آید.

\* به ما بگویید کدامیک از کارهایی را که برای شما و خانواده مان انجام می دهیم دوست دارید و برای آن از ما متشکر هستید.

\* برای ما بگویید که چه چیزی از ما را تحسین می کنید و به آن افتخار می کنید.

\* به ما بگویید برای نقشی که در زندگی شما ایفا می کنیم از ما قدردانی می کنید.

\* به ما بگویید که به واسطه چه چیز ما احساس غرور می کنید.

بیشتر مردها احساس می کنند که از نامزدشان تشکر و قدردانی لازم را به عمل آورده اند (حتی تشکر و قدردانی کلامی) اما آنچه متوجه آن نیستند این است که ممکن است از چیزهایی که به راستی برای نامزد/همسرشان مهم است قدردانی نکرده باشند. در مصاحبه ها و تحقیقاتی که پیش از نگارش این مقاله انجام دادم تمامی زن ها به ویژه نیاز داشتند که مرد زندگی شان برای نگهداری و بزرگ کردن بچه ها و انجام دادن کارهای خانه از آنها تشکر و قدردانی کنند. بسیاری از زن ها گفته بودند که نیاز دارند شوهرشان صرفاً برای آنکه مادرهای بسیار خوبی هستند یا از خانه به خوبی مراقبت و نگهداری می کنند یا پیراهن های شوهرشان را همیشه شسته شده و اتو شده نگه می دارند یا غذاهای مورد علاقه ی او را تهیه می کنند از آنها متشکر و ممنون باشند. مادران شاغل به ویژه نیاز داشتند که شوهرانشان از آنها برای مراقبت از بچه ها و انجام کارهای خانه و درعین حال داشتن یک شغل نیمه وقت یا تمام وقت تشکر و قدردانی کنند. به یاد دارم زنی یکبار برای من نوشت: «نیاز دارم شوهرم به من بگوید که مادری خوب و زنی فوق العاده هستم. دوست دارم به این دلیل که پس از روزی نه یا ده ساعت کار باز هم در خانه آشپزی می کنم و غذای مورد علاقه ی او را برای شام درست می کنم از من قدردانی کند. دوست دارم به این دلیل که در کنار این همه مشغله به امور جزئی خانه مثل کوتاه کردن چمن ها، بردن ماشین به مکانیکی و دخترمان به دکتر نیز توجه و رسیدگی می کنم از من تشکر کند.»



## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



به تجربه دریافته ام که واقعیت این نیست که مردها برای انجام این کارها از نامزد/همسرشان متشکر و ممنون نیستند. بلکه داستان از این قرار است که زن ها چنان در انجام امور متفرقه و جانبی بویژه انجام چند کار به طور همزمان مهارت دارند که این کارها برایشان بسیار ساده و به طور خودکار صورت می گیرد. لذا مردها نیز این حالت ما را مشاهده می کنند و آن را بسیار ساده و بدیهی می پندارند و تصور می کنند که اصلاً برای انجام این همه کار تلاشی صرف نکرده یا متحمل زحمتی نیز نشده ایم. مردان عزیز: ممکن است که ظاهراً ساده به نظر برسد اما در واقع چنین نیست. نمی توانید تصور کنید شنیدن عبارات یا جملاتی نظیر: عزیزم، برای شما متشکرم» یا: «امروز صبح برای شرکت در مراسم مذهبی چه لباس های زیبایی بر تن بچه ها پوشاندی» واقعاً از تو متشکرم. چقدر ما را خوشحال کرده قلب مان را از عشق و محبت سیراب می کند.

### تنقلات پیش از خواب: تشکر و قدردانی

وعده های اصلی و میان وعده های رژیم عشق را به یاد دارید؟ حال وعده ی آخری را نیز پیش از خواب به آن اضافه می کنیم و آن را: «تنقلات پیش از خواب» می نامیم: روشی ساده و در عین حال بسیار نیرومند که قلب همسرتان را با تشکر و قدردانی تغذیه کنید. نحوه ی انجام آن نیز بدین صورت است که تشکر و قدردانی خود را از کاری که همسرتان در همان روز انجام داده است پیش از خواب هنگامی که به بستر می روید به او اعلام می کنید:

«متشکرم که بچه ها را نگره داشتی تا من بتوانم به سالن ورزش بروم»

«متشکرم که شام مورد علاقه ی من را درست کردی.»

«متشکرم که شانه هایم را امشب پس از کار ماساژ دادی واقعاً بهش احتیاج داشتم.»

«متشکرم که امروز صبح خیلی با من صبور بودی. از اینکه من خیلی غرغر کردم معذرت می خوام.»

بسیار عالی و فوق العاده است چنانچه چنین تنقلاتی را پیش از خواب تبار هم کنید. از این که چه تعداد چیزهایی وجود دارند که می توانید برای آنها از همسرتان متشکر و ممنون

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



باشید. تعجب خواهید کرد؛ تنها چنانچه توجه کافی مبذول دارید. به علاوه چنانچه این آخرین وعده به میان وعده ی فیزیکی و جسمانی دیگری نیز انجامید، تعجب نکنید. چرا که عشق و محبت بهترین پیش نوازشی است که وجود دارد. ...

### سیراب سازی قلب فرزندان با اکسیر عشق

درست به همان میزان که نامزد/همسرتان به توجه، محبت و قدردانی نیاز دارد فرزندان نیز به این سه عنصر اکسیر عشق برای سیراب سازی دل و جان شان نیاز دارند. اکسیر عشق فرمولی است بسیار ساده برای سیراب سازی قلب کودکان از عشقی که بدان نیاز دارند. سعی کنید حتماً هر روز چند دقیقه از هر سه عنصر توجه، محبت و قدردانی به فرزندان خود بدهید. بدین معنا که چند دقیقه تمام و کمال منحصراً فقط به آنان توجه کنید به طوری که واقعاً حضور شما را احساس کنند. آنان را در آغوش بگیرید و ببوسید (آن هم نه فقط صبح یا شب که به آنها صبح به خیر یا شب به خیر می گوئید) بلکه این کارها را در بین روز نیز بارها تکرار کنید و تشکر و قدردانی خود را از آنها نیز اعلام دارید. به این معنا که بگوئید به آنها افتخار می کنید، بگوئید از چه چیز آنها خوششان می آید و هر بار که شما را خوشحال می کنند از آنها تشکر کنید.

یکی از روش هایی که به ویژه مؤثر واقع می شود این است که درست پیش از خواب این کارها را با آنها بکنید. درست همانگونه که توصیه کردم این کار را با همسرتان بکنید: «از اینکه امروز اتاقت را مرتب کردی متشکرم.» از اینکه در شستن ظرفها به مامان کمک کردی از تو متشکرم» با این روش فرزندان با قلب و دلی آکنده از شادی، عشق و احساس محبویت به خواب خواهند رفت.

آنچه عشق را پژمرده می سازد و آنچه در مقابل آن را بالنده و شکوفا می کند هیچ یک از اعمال شما ختثی نیستند. یک تمامی رفتارها و حرکات شما یا نامزد/همسرتان را سیراب می سازد و یا آن را محروم نگاه می دارد. تمامی افعال شما یا میان شما صمیمیت ایجاد می کند یا آن را پژمرده می سازد. یا شمارا به یکدیگر نزدیک تر می کند یا از هم دور می سازد. اما بارها این

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



مهم را فراموش می کنیم که آنچه می گوییم یا نمی گوییم، می کنیم یا نمی کنیم تأثیرات عمیق و بسزایی را بر فردی که دوستش داریم به جا می گذارد.

در سمینارهایم معمولاً از حضار کمک می گیریم تا به همراه یکدیگر بر روی تخته سیاه فهرستی از مواردی را که عشق را شکوفا و بالنده می کند و نیز مواردی که آن را پژمرده و محروم می سازند، تهیه کنیم. این راه مؤثری است، برای درک تأثیراتی که گفته ها یا کرده های ما بر روی روابط مان می گذارند. در زیر نمونه ای از این لیست نوشته شده است:

**آنچه موجب پژمردگی و مردن عشق می گردد:**

نگه داشتن و بیرون نریختن احساسات

انتقاد و نکوهش

گرم گرفتن و زیاد از حد تحویل گرفتن و چشم چرانی با دیگران

بدیهی پنداشتن نامزد/همسرتان

تنهایی طلبی - تک روی

جمع شدن انزجار و عصبانیت

پس کشیدن، دور گرفتن

زیاد کارکردن

سرزنش کردن و دیگران را مسئول دانستن

**آنچه موجب شکوفای و بالندگی عشق می گردد:**

ابراز و بیان افکار و احساسات

تعریف، تحسین و تمجید

پای بندی و وفاداری به همسر

تشکر و قدردانی

مهرطلبی، با هم یک تیم بودن

حل و فصل کردن مسائل و مشکلات

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



نزدیکی، صمیمیت

با هم بودن

پذیرفتن مسئولیت اعمال و رفتار

طبیعتاً موارد زیاد دیگری نیز وجود دارند که می توان به فهرست فوق افزود. بسیار مفید است این فهرست را به همراه نامزد/همسران مطالعه کنید. سپس درباره ی موارد ذکر شده در آن با یکدیگر مذاکره کنید و ببینید که با کدامیک موافق یا مخالفید. در واقع، توصیه ی من این است که شما فهرست جداگانه و شخصی خودتان را حال به تنهایی و یا ترجیحاً به کمک نامزد/همسران ترتیب دهید و ببینید که چه مواردی موجب شکوفایی عشق و روابط شما شده و چه مواردی آن را سرد و خاموش می کنند. افزودن این موارد به فهرست نوشته شده، پیاده کردن آنها را به مراتب ساده تر خواهد کرد. زوجی را می شناسم که فهرست خود را بر روی یخچال آشپزخانه شان زده بودند یعنی درست جایی که بتوانند هر روز آن را ببینند. بعدها برای من نوشتند که روابط شان به طرز فوق العاده ای دگرگون شده و بهبود یافته بود تنها به این دلیل که نسبت به مواردی که موجب شکوفایی یا پژمرده شدن روابط و ازدواج شان می شده آگاهی یافته و خودآگاه تر شده بودند. من فرمول اکسیر عشق را به این دلیل ابداع کردم که مردها اغلب به من می گفتند: «می خواهم شوهر بهتری باشم اما نمی دانم چه کار کنم.» یا «می دانم نامزدم به توجه بیشتری از جانب من احتیاج دارد، اما درست نمی دانم چگونه این خواسته اش را به او بدهم.» اکسیر عشق پاسخ به این پرسش ها را بسیار ساده کرده است: یکی را انتخاب کنید: توجه، محبت یا قدردانی، و مطمئن باشید که حتماً درست عمل کرده اید. (به عبارت دیگر محال است اشتباه کنید!) با وجود این اگر می خواهید خیلی مطمئن شوید هر سه را با هم ترکیب کنید تا اکسیر

**عشق 3x3 را به همسر خود خورانده باشید!**

سیراب ساختن قلب نامزد/همسران با اکسیر عشق مانند آن است که ازدواج خود را بیمه کرده باشید. آیا می دانید در تحقیقاتی که به عمل آمده است چنین اثبات شده که علت اکثریت روابط

## چگونه قلب همسرمان را از عشق سیراب کنیم؟



نامشروع خارج از ازدواج نه به دلیل گرسنگی جنسی، بلکه به دلیل محرومیت از توجه، محبت و قدردانی است؟ در تحقیقات انجام شده از زن هایی که به شوهر خود خیانت کرده بودند در ارتباط با دلایل روابط نامشروع شان سؤال شده بود و در کمال تعجب تنها عده ی بسیار معدودی از آنها گرسنگی یا نیاز جنسی را به عنوان دلیل این نوع روابط ذکر کرده بودند. هرگز زنی پاسخ نداده بود که: «زیرا مردی را با اندام و هیكلی زیبا دیدم.» یا: «به این دلیل، با مربی یوگای خود همبستر شدم که بدنی ورزیده و در عین حال نرم و انعطاف پذیر داشت»

بیشتر این زن ها دلیل خیانت خود را کمبود و محرومیت از توجه، محبت و قدردانی ذکر کرده بودند. به همین دلیل در جای دیگری به جست و جوی آن رفته بودند.

این گفته ادعایی سطحی یا بی پایه و اساس نیست، بلکه حقیقتی محض است که چنانچه نامزد/همسر خود را به دفعات کافی با وعده ها و میان وعده ها سیر کنید، دیگر از گرسنگی به این سو و آن سو سرک نخواهد کشید تا خود را سیر کند.

چنانچه با کسی رابطه دارید امیدوارم رژیم عشق را از همین امروز به کار ببندید. خود را متعهد سازید که تنها به مدت یک هفته سه بار در روز هر بار به مدت سه دقیقه اکسیر عشق (توجه، محبت و قدردانی) را در سه وعده ی اصلی و نیز میان وعده های نامزد/همسر خود بگنجانید و نتایج حیرت انگیز آن را مشاهده کنید. نامزد/همسرتان از عشق خواهد درخشید و شما نیز عشق بیشتری به او در خود احساس خواهید کرد.



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil