

✓ 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

## روش های ابراز محبت به همسر

یکی از اشتباهات جبران ناپذیر زوج ها بعد از آغاز زندگی مشترک، فراموش کردن ابراز علاقه و گذاشتن وقت برای یکدیگر است. گویا همه چیز فدای روزمرگی ها می شود. غافل از اینکه این مساله باعث دور شدن و دلخوری زن و شوهر از یکدیگر و ایجاد فاصله بین آن دو می گردد.

در حالی که با یک شاخه گل، یک کلمه محبت آمیز و چند دقیقه صحبت صمیمانه می توان مشکلات و دلخوری ها را از سر راه برداشت و زندگی شیرینی را در کنار همسر خود در پیش گرفت. شاید باور نکنید ولی راه های ساده ای برای ابراز علاقه به همسرتان وجود دارد:

**1- برای او پیام های محبت آمیز بفرستید.** به تلفن همراه او پیامی صمیمانه بفرستید. مطمئن باشید که این کار هم شیرین و هم جالب است.

**2- یکی از کارهای مشکل او را انجام دهید.** یکی از کارهای روزمره که او رغبتی به انجام آن ندارد، مانند چیدن علف های هرز، را انتخاب و برای او انجام دهید و هنگامی که او از انجام گرفتن آن توسط شما احساس راحتی می کند، نظاره گر باشید.

**3- با هم یک کار سرگرم کننده انجام دهید.** یک سرگرمی مانند حل جدول، تکمیل پروژه ای برای بهتر کردن محیط خانه، یا فروش اجناس غیرقابل مصرف منزل که می تواند شما را به هم نزدیک کند را انتخاب و در انجام آن با یکدیگر مشارکت کنید.

**4- با هم بازی کنید.** با انجام بازی هایی نظیر شطرنج، لحظات خوبی را ایجاد کنید. فقط به یاد داشته باشید که اگر شما را شکست داد، با او درگیر نشده و تنها لبخند بزنید.

**5- حس قدردانی خود را ابراز کنید.** وقتی همسرتان سخت کار می کند یا برایتان کاری انجام می دهد، بگذارید بداند که شما قدردان زحمات او هستید.

**6- خانه را تبدیل به پناهگاهی برای او کنید.** خانه را محل امنی برای همسرتان

کنید تا بتواند از استرس های زندگی رهایی یابد. تمام تلاش خود را برای ساختن محیطی مطلوب در خانه، بنمایید .

**7-** به کارهای عجیب و غریب او بخندید. اجازه ندهید کارهای کوچکی که همسرتان انجام می دهد، اعصاب شما را در هم بریزد. اگر درباره آن بیندیشید، ممکن است برخی از آنها شما را بیشتر به همسرتان جذب کند. اگر او این کارها را انجام نداده، فقط می خواسته که تکراری عمل نکند .

**8-** برای او دعا کنید. از خداوند بخواهید که در درست انجام دادن همه کارها، او را یاری کند. همچنین گاهی اجازه دهید همسرتان این دعا را بشنود. این کار سبب می شود تا او دریابد که وقتی او قادر به انجام کاری نیست، شما از شخصی توانا برایش درخواست کمک می کنید .

**9-** قبل از دور انداختن چیزی هماهنگ کنید. اگر همسرتان وسایلی دارد که به نظر شما غیر قابل استفاده است، پیش از آن که مطمئن نشده اید که به آن احتیاجی ندارد، آن را دور نیندازید .

**10-** قبل از نظافت هماهنگ کنید. پیش از جابه جایی یا مرتب کردن وسایل روی میز کار همسرتان، از او اجازه بگیرید. شاید او وسایلی را طوری قرار داده که دسترسی به آنها برایش راحت تر است و ممکن است در صورت جابه جا کردن آنها، برای او بی نظمی به وجود آید .

**11-** با هم به پیاده روی یا گردش بروید. بگذارید طبیعت خلق و خوی شما را برای دوست داشتن تنظیم کند. صحبت کنید، گوش دهید .

**12-** انتظار نداشته باشید آنچه را در ذهنتان می گذرد را بخواند. اگر موضوعی هست که می خواهید همسرتان بداند، به او بگویید، از او انتظار نداشته باشید که از افکار و احتیاجاتتان باخبر باشد .

**13-** با هم بخندید. دوران بزرگسالی خود را برای لحظاتی فراموش کنید و با هم کارهای بچه گانه و شادی آور انجام دهید. همچنین، اگر کار اشتباهی انجام شد، سعی کنید با شوخی و خنده از آن بگذرید. این کار سبب کاهش استرس در آن شرایط خواهد شد .

**14-** از جاسوسی کردن پرهیزید. از مخفیانه زیر نظر گرفتن و بررسی همسرتان دوری کنید. اگر می خواهید چیزی را بدانید، بدون رودربایستی از او سؤال کنید .

**15-** کارت پستال های عاشقانه به او بدهید. منتظر يك مناسبیت خاص نباشید تا به او هدیه ای بدهید. عاشقانه ترین کارتی که می توانید را پیدا کنید و در ماشین او بگذارید. فراموش نکنید که پیام عاشقانه خود را هم در آن بنویسید.

**16-** خوراکی های مورد علاقه او را تهیه کنید. شکلات یا هر خوراکی دیگری که او دوست دارد را بخرید و در کنار ظرف غذای او با يك جمله زیبا بسته بندی کنید.

**17-** درباره آینده گفت و گو کنید. آینده خیلی هم از آنچه که به نظر می رسد دور نیست. درباره جاهایی که دوست دارید وقتی ۵۰ سال از ازدواجتان گذشت بروید، با هم حرف بزنید و سعی کنید تا آن رویاها به واقعیت تبدیل شوند.

**18-** شك و تردیدها را روشن کنید. اگر همسران گفتار یا رفتاری مشکوک داشت، زود نتیجه گیری نکنید. به او فرصت دهید تا پیش از آن که شما قضاوت کنید، آن را توضیح دهد.

**19-** بگذارید او مرد خانه باشد. اگر چه این مسئله هر روز کمتر در نظر گرفته می شود، اما هنوز هم مفید است. اما این بدان معنا نیست که چون فقط همسران خانه را اداره می کند و چرخ زندگی را می چرخاند، شما نباید حق انتخاب داشته باشید. این یعنی او رئیس تیم است.

**20-** بگویید "معذرت می خواهم". اگر چه شرایطی وجود دارد که ممکن است شما نخواهید بپذیرید که اشتباه می کنید. شاید حرف آزاردهنده ای گفته باشید یا کار بی اهمیتی انجام داده باشید. هیچ گاه برای اظهار تأسف و عذرخواهی از همسران غرور نداشته باشید.

**21-** به قول های خود عمل کنید. اگر به همسران قول انجام کاری را داده اید، باید تا پایان آن را دنبال کنید.

**22-** گذشته ها، گذشته! چنانچه همسران با رفتار یا گفتارش باعث آزردهی شما شده است، او را ببخشید. هرگاه اختلافی به وجود آمد، گذشته ها را به رخ او نکشید، به خصوص اگر اظهار پشیمانی کرده بود.

**23-** صادق باشید. چیزی را از همسران مخفی نکنید. روراست و شفاف باشید. این مورد به درستی بیشتر شما کمک خواهد کرد.

**24-** در برابر دوستانش به او افتخار کنید. مردها به طور ذاتی روی بالا بردن

خود حساب می کنند. گاهی اوقات به منظور دلگرمی دادن به او بگذارید تعریف های شما را در مورد رفتارها و کردارهای خوبش بشنود.

**25-** ماشینش را بشویید. او را با شستن و تمیز کردن ماشینش غافلگیر کنید. اگر نمی توانید خودتان کار را بر عهده بگیرید، آن را به یک متخصص بسپارید.

**26-** عکس او را در صفحه کامپیوتر قرار دهید. با قرار دادن عکس او بر پس زمینه کامپیوتر خود، اجازه دهید او بداند که هنوز هم مردی خوش تیپ است.

**27-** با هم عبادت کنید. زوجی که با هم نماز می خوانند، با یکدیگر می مانند. اینها لحظاتی لطیف و خاص هستند که بین هر دو شما به یک میزان تقسیم شده و به یک اندازه اهمیت دارد.

**28-** غذایتان را زیر نور شمع بخورید. غذای مورد علاقه او را بپزید و شمعها را روشن کنید. زمانی را به تمرکز و توجه به یکدیگر و نگاه کردن در چشمان هم اختصاص دهید.

**29-** در مقابل دیگران با او مخالفت نکنید. این کار سبب شرمندگی او خواهد شد و باعث می شود تا احترام دیگران نسبت به او از بین برود. در نظر داشتن این نکته به خصوص اگر دارای فرزند هستید، بسیار اهمیت دارد.

**30-** در برابر دیگران او را مورد انتقاد قرار ندهید. اگر حس می کنید همسرتان نیاز به کمی انتقاد سازنده دارد، به هیچ وجه آن را مطرح نکنید مگر خصوصی و با لحنی دوستانه مورد انتقاد قرار گرفتن در جمع، سبب پایین آمدن عزت نفس و جریحه دار شدن احساسات می گردد.

**31-** از او حمایت کنید. به دیگران اجازه ندهید به همسرتان بی احترامی کنند. حتی نظریه ای کنایه آمیز می تواند آزار دهنده باشد. از او دفاع کنید. نگذارید شخصی، مهم ترین و با ارزش ترین فرد زندگیتان را به زمین بزند.

**32-** خودتان را دوست بدارید. خیلی وقتها ما به عنوان یک زن، به خاطر سستی خودمان، جلوی شوهرانمان را می گیریم. یاد بگیرید که آنها را آزاد بگذارید. موضوعاتی که شما را نگران می کنند، اغلب حتی آنها را آزار هم نمی دهند. آنچه آنها را اذیت می کند، زمانی است که ما مانع آنها می شویم. به یاد داشته باشید، گرچه ممکن است عجیب به نظر برسد، اما وقتی خودتان را دوست نداشته باشید نمی توانید واقعا شخص دیگری را دوست بدارید.

**33- هنگام بیماری مراقبش باشید.** مردها نازپروردگی را دوست دارند، بخصوص هنگامی که بیمارند. همه چیز را برای او فراهم کنید و سوپ مخصوصی هم برایش بپزید .

**34- در چشمان او بنگرید.** زمانی که همسرتان با شما صحبت می کند، مستقیم به چشمان او نگاه کنید. نه تنها این کار نشانگر این است که شما به آنچه او می گوید علاقه مندید، بلکه چیزی در نگاه کردن در چشمان او وجود دارد که به شما والایی خواهد داد .

**35- عکسهای عروسی تان را قاب کنید.** پس از این که مدتی از ازدواجتان گذشت، عکسهای عروسی تان را مخفی نکنید. بلکه آنها را در قاب عکس بگذارید. این کار یادآوری خواهد کرد که چگونه در ابتدا عاشق هم شدید و چقدر این عشق افزایش یافته است .

**36- سند ازدواجتان را به نمایش بگذارید.** سند مقدس ازدواجتان را قاب بگیرید. این کار يك یادآوری شگفت انگیز و پایدار مبني بر این خواهد بود که عشق شما مهر و موم شده است و شما به طور قطع به یکدیگر تعلق دارید .

**37- به او اعتماد کنید.** بیشتر اوقات زنها نشسته اند و منتظرند تا همسرشان کار خطایی انجام دهد. تا مچشان را بگیرند. جرات داشته باشید و او را باور کنید .



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

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil