

ای کاش زن زندگی ام این رازها را می دانست!

1. مرا تحسین کن.
2. می دانم که همیشه با من موافق نیستی و برخی از تصمیم هایم را نمی پسندی، اما همیشه تاکید کن که عاشقم هستی.
3. سعی کن نیازهای مهم مرا با صداقت برطرف کنی.
4. مرا همین طور که هستم بپذیر و سعی نکن مرا تغییر دهی.
5. طوری با من رفتار کن که احساس کنم بی همتا هستم. گاهی مردها مثل پسرچه ها می شوند.
6. اگر می خواهی با من حرف بزنی، اول از من بپرس که در حال و هوای گفت و گو هستم یا نه. اگر نیستم، اصرار نکن.
7. ما مردها گاهی به غار خودمان پناه می بریم. کمی به من زمان بده تا از غارم بیرون بیایم؛ آنگاه خودم به سوی تو خواهم آمد.
8. وقتی گیج و سردرگم هستم به من نگو چه کار باید بکنم. وقتی در این حالت هستم سعی کن به نحوی مرا به مسیر مناسب برگردانی.
9. هرگز مرا با شوهر دیگران مقایسه نکن.
10. کارم برایم مهم است و من به آن نیاز دارم. زمانی که از کارم رضایت دارم، درباره چیزهای دیگر نیز احساس خوبی دارم.
11. درک کن که برای کسب آرامش نیاز دارم تلویزیون تماشا کنم، به خصوص برنامه های مورد علاقه ام.
12. احساسات را با من در میان بگذار و اجازه نده روی هم انباشته شوند، مبدا ناکهات منفجر شوند.
13. سعی نکن برای هر کاری که می کنم مرا سوال پیچ کنی و از من توضیح بخواهی. به قضاوتم احترام بگذار.
14. به پدر و مادرم و خانواده ام احترام بگذار.
15. زمانی که عصبانی می شوم، سعی کن صبور باشی.
16. هرگز تصور نکن از قبل درباره هر حرفی که به تو می زنم فکر کرده ام. از این رو، مرا سرزنش نکن چرا حرفی زده ام که تو را عصبانی کرده است.
17. نزد خانواده خودم و خانواده خودت و دوستانم از من بد گویی نکن.
18. بیشتر مسایلی که بین من و تو می گذرد، محرمانه است؛ قرار نیست دیگران از آن مطلع باشند.
19. وقتی با لحن پرتوقع حرف می زنی، چیزی جز این نمی شنوم که به اندازه کافی مفید نبوده ام و در راضی کردن تو ناکام شده ام.
20. تا زمانی که به طور مستقیم از تو درخواست توصیه نکرده ام، توصیه هایی که در این جور

مواقع می کنی باعث می شود احساس کنم می خواهی برای من تعیین تکلیف کنی.

21. خواهش من از تو این است که هرچه را می خواهی، از من درخواست کن؛ چون به طور غریزی نیازهای تو را به یاد نمی آورم.

22. به یاد داشته باش که من دوست دارم کارهایی شخصی مختص خودم داشته باشم که تحت اختیار خودم باشد.

23. من بیشتر دوست دارم کارهایی را برایت انجام دهم که خودم آنها را انتخاب کرده باشم، نه این که مجبور باشم انجامش دهم.

24. اگر گاهی پیش می آید که از تو فاصله می گیرم و بی توچهم، خیال نکن تو را دوست ندارم بلکه بی توجهی ام شاید نشانه این باشد که تحت فشار و تنش هستم.

25. اگر در رفتارهایت رضایت می دهی، هر نوع دلخوری و فشار عصبی و تنش که در من وجود دارد، ناپدید خواهد شد.

26. ما مردها فقط خواهان رابطه جنسی نیستیم بلکه خواهان عشق هستیم و تنها راهی که می توانیم عشقمان را ابراز کنیم، رابطه جنسی است.

27. وقتی به داشتن رابطه جنسی با من اشتیاق نشان می دهی، این پیام را به من می رسانی که پذیرای من هستی و به من اعتماد داری. بدین طریق می توانم احساس قدرت کنم.

28. اگر نتوانم "نه" بگویم احساس می کنم تحت سلطه هستم. وقتی آزادی "نه" گفتن را داشته باشم، احتمال "بله" گفتنم بیشتر می شود.

29. گاهی با هم جر و بحث و دعوا می کنیم؛ چنین چیزی طبیعی است. اما مراقب حرف هایی که به من می زنی باش و هرگز خیال نکن دیگر دوستت ندارم.

30. همان طور که تو عاشق گل گرفتن هستی، من هم دوست دارم چند ساعتی با دوستانم خوش باشم؛ اما مطمئن باش با شوق و ذوق و انرژی بیشتری نزد تو بروم و بخواهم گشت.

31. قرار نیست همه کارها را با هم انجام بدهیم. اگر من می خواهم تلویزیون تماشا کنم و تو دوست داری به سینما یا خرید بروی، بهتر است هرکدام به فعالیت مورد علاقه خودمان بپردازیم.

32. این حقیقت را بدان که من ذهن خوان نیستم. پس اگر خواسته و نیازی داری، به من بگو.

33. گاهی به طور غیرمنتظره بغلم کن و به من ابراز عشق و علاقه کن.

34. هرگز در حین ارتباط جنسی تحقیرم نکن، سرزنشم نکن، مرا ناتوان نخوان و نگو که مرد نیستم.

35. می دانم تو مادرم نیستی، اما گاهی دوست دارم بچه شوم و تو خواسته های مرا برآورده کنی.

36. هرگز خیال نکن من آدم کامل و بی نقصی هستم. اما بدان که تمام سعی ام را می کنم تا قهرمان زندگی ات باشم.

37. همیشه مرا منبع آرامش، شادی و سرگرمی ات بدان. گاهی هم باید بتوانی برای خودت شوهری کنی.

38. به یاد داشته باش که من عاشق زنی قوی و توانمند و مستقل هستم، نه زنی نیازمند و وابسته.

39. هرگز سکوت مرا به اشتباه تفسیر نکن. سکوت به معنای بی توجهی به تو نیست بلکه درواقع می خواهم بگویم: "هنوز نمی دانم چه بگویم. اما دارم درباره اش فکر می کنم."

40. وقتی در حال فکر کردنم یا در غارم فرو رفته ام، سعی نکن از من انتقاد کنی، به من راه حل

نده، از من نخواه احساساتم را بیان کنم، به حالم تاسف نخور. فقط به من زمان بده.

41. گاهی احساس می کنی از تو فاصله گرفته ام. این امر طبیعی است چون من به استقلال نیاز دارم. اما پس از مدتی به سوی تو باز می گردم چون به عشق و صمیمیت تو نیاز دارم.

42. درک کن که خیلی دوست دارم گاهی برای رابطه جنسی پیشقدم شوی.

43. برایم خیلی مهم است که به قدرت و توان مردانگی ام باور داشته باشی و بدانی که می توانم از پس مشکلات بربیایم.

44. به من برای رشد و تغییر کمک کن. این بدان معنا نیست که مرا سرزنش و در مورد قضاوت کنی، من زن زندگی می خواهم نه زن ایرادگیر.

45. برایم غذاهای خوشمزه درست کن، با این کار بیشتر احساس عشق می کنم.

46. به من اجازه بده گاهی به تنهایی یا با دوستانم به مسافرت بروم، همان طور که من چنین فرصتی به تو می دهم.

47. وقتی به بچه ها ویتامین می دهی، مرا هم فراموش نکن!

48. به من فرصت بده عشق ورزیدن را بیاموزم و در مورد تو به کار ببرم.

49. وقتی مشکلی داری به من بگو. درست نیست به من بگویی مشکلی ندارم و سپس از من توقع داشته باشی حدس بزنم مشکلت چیست.

50. همیشه باورم کن.

مشاور خانواده

محمد رضا صنم یار