



مقاله فرمول ۳×۳

«باربارا دی آنجلیس»

بسیاری از افرادی که می شناسم، از فقر عاطفی رنج می برند. آنان تشنه ی عشقند و نیازشان ارضا نمی شود.

همین حالا این سوالات را از خود بکنید:

۱- آیا به اندازه کافی از همسرم محبت می بینم؟

۲- آیا به اندازه کافی به همسرم محبت می کنم؟

من فرمولی برای صمیمیت درست کرده ام که با استفاده از آن می توانید به نیازهای عاطفی همسرتان پاسخ بگویید:

ما از نظر جسمی به سه وعده غذا در روز به اضافه ی خوردنی های بین غذا نیاز داریم. همین طور قلب ما نیز احتیاج به تغذیه روزانه دارد. تغذیه عاطفی همسرتان یعنی حداقل سه بار در روز به او ابراز علاقه کنید.

من این را فرمول ۳×۳ می نامم:

سه بار در روز سه دقیقه ابراز محبت به همسرتان، برای اینکه نیازهای عاطفی او را پاسخ گویند. شاید پیش از اینکه فعالیت روزانه تان را شروع کنید، سه دقیقه با یکدیگر باشید، ظهر سه دقیقه با هم تماس تلفنی داشته باشید و بعد از اینکه بچه ها خوابیدند، سه دقیقه در کنار هم باشید.



مقاله فرمول ۳×۳

اما فقط سه وعده غذای عاطفی کافی نیست؛ همسرتان به تغذیه سبک عاطفی نیز احتیاج دارد. تغذیه سبک عاطفی یعنی یک بوسه، تعریف، یادداشتی کوتاه، تشکر، تماس تلفنی فقط برای اینکه بگویید: «عاشقتم».

شاید تغذیه سبک عاطفی فقط چندلحظه وقت بگیرد، اما ارتباطی صمیمانه و نزدیکی روحی خاصی به وجود می آورد.

تغذیه عاطفی همسرتان باید چگونه باشد؟

همان طور که در علم تغذیه چهار گروه مواد غذایی اصلی داریم، سه نوع غذای اصلی عاطفی وجود دارد که به شرح زیرند:

۱- توجه:

توجه کردن یعنی در لحظه، کاملاً با محبوب تان صمیمی باشید. در چنین لحظاتی نباید به کاری دیگر مشغول گردید. وقتی حتی برای چند لحظه تمام توجه خود را به همسرتان معطوف می کنید، او فرص خواهد داشت کاملاً احساسات شما را درک کند و عشق شما را دریافت نماید. به چشمان همسر خود بنگرید و از خود بپرسید همسرتان از شما چه انتظاری دارد. شما پاسخ آن را می دانید. به یاد بیاورید: وقتی واقعاً توجه می کنیم، می توانیم عمیقاً به یکدیگر نزدیک شویم.



مقاله فرمول ۳×۳

۲- محبت:

ابراز محبت یعنی از نظر جسمی به یکدیگر نزدیک شدن؛ نوازش، در آغوش گرفتن و اینکه از نظر جسمی در کنار هم باشید. این ابراز محبت لزوماً حالت جنسی ندارد، بلکه بیش از آن مهربانانه است. ابراز محبت جسمی، جسم و روحمان را آرام می کند. حتی ثابت شده است که سیستم ایمنی ما را نیز تقویت می نماید. این نوع ارتباط جسمی رابطه عاطفی شما و همسرتان را تقویت می کند.

۳- قدردانی:

قدردانی کردن یعنی عشق خود را به زبان آورید. به همسرتان بگویید که چه نکاتی را در او دوست دارید، از او بابت چه کارهایی سپاسگزار می شوید و چه کرده که باعث سربلندی شما شده است. قدر اکثر ما را به اندازه کافی نمی دانند و همگی تشنه قدردانی هستیم. توجه کنید که نگفتم احساس قدردانی خود را با انجام دادن کاری نشان دهید، مثل کمک در کار منزل یا شستشوی اتومبیل. شما باید بتوانید این کلمات را بیان کنید: «بابت صبوری تو در برابر خلق تنگ امروز صبحم خیلی متشکرم. بابت ترفیع مقام به تو افتخار می کنم. از اینکه به پسرمان در درس خواندن کمک می کنی که توانسته است دانش آموزی ممتاز باشد، خیلی خوشحالم و دوستت دارم، تو واقعاً مامان بی نظیری هستی.»



مقاله فرمول ۳×۳

شما توجه کنید، محبت کنید و تشکر خود را ابراز کنید. اگر طی سه دقیقه تغذیه عاطفی همسرتان، این موارد را به یاد داشته باشید، از نظر عاطفی، وی را تأمین خواهید کرد. سه بار در روز، حداقل سه دقیقه این سه مورد را به کار ببرید تا همسرتان را خوشحال کنید. نتیجه آن فوق العاده است. به وضوح خواهید دید که همسرتان سر حال شده است و احساس عشق بیشتری می کنید.

ابراز عشق های کوچک را فراموش نکنید. منظور از این فرمول صمیمیت این است که لحظات ناب عشق و ارتباطی عمیق تر با همسرتان داشته باشید. شاید این ایده کمی خنده دار به نظر برسد؛ اما تأثیری که ممکن است روی رابطه شما بگذارد، اساسی و تغییردهنده است.



مقاله فرمول ۳×۳

آدرس این مقاله:

bplus2020.ir/3x3

برای دانلود فیلم ها و کتاب های روانشناسی به سایت بی پلاس
مراجعه کنید:

bplus2020.ir

دانلود فیلم سخنرانی «**جول اوستین - دشمنان شما باعث رشد
و پیشرفت شما هستند**» به صورت کامل و ۲۶ دقیقه با زیرنویس
فارسی:

bplus2020.ir/product/joel-osteen-blessed-by-enemies

bplus2020.ir

telegram & instagram:
[bpluswithus2](https://t.me/bpluswithus2)