

ملاقاتهای عاشقانه

گردآورنده: سپیدی هایپنز

روزهای عاشقانه

- 1 - يك روز در يكي از كلاسهای عاشقانه « نانسې، جي » به ماگفت كه او و شوهرش در طول يك ماه روزي را براي بازي كردن تعيين كرده اند... به سرعت كلاس ما مجذوب اين ایده شد و بحث درباره آن را آغاز كرديم... به اين صورت در حال حاضر ما زوجهایی را داريم كه روز موسيقي، غذا خوردن با هم و البته رابطه جسماني شان را جشن مي گيرند.
- 2 - شما مي توانيد موضوعات خاصي را براي روزهاي مختلف در نظر بگيريد.
- موضوع غذا : تمام روز را بر روي غذا و مسائل مربوط به آن متمرکز شويد... صبحانه مخصوصي آماده كنيد ، به خريد برويد و برنامه هاي وراكي متنوع و گوناگوني را براي همسران تدارك ببينيد.
- موضوع احساساتي : تمام روز را فقط به حواس پنجگانه خوتان توجه كنيد و اقداماتي را برنامه ريزي نماييد كه توجهتان را به حواس پنجگانه تان معطوف دارد... براي هم با اشاره پيغام بفرستيد ، طلوع آفتاب را در كنار هم تماشا كنيد ، نان پيزيد و با دستهاي خودتان آرد را ورز بدهيد ، در يك كنسرت شركت كنيد و به صداها نيز توجه داشته باشيد.
- 3 - روزهاي هفته براي كار و آخر هفته براي استراحت در نظر گرفته شده اند. چه كسي چنين گفته است ؟ روزهاي چهارشنبه و يكشنبه ، ايام بسيار خوبي براي عشق و عشق ورزیدن به شمار مي آيند ، اما از ساير روزهاي هفته هم مي توان استفاده كرد...! در حاليكه عشق آخر هفته يك روز با به خود اختصاص داده و با آرامش همراه است ، عشق روزهاي ديگر هفته نيز مي تواند سريع ، جذاب و غير منتظره باشد ... در مورد آن فكر كنيد...

شبهای عاشقانه

- 1 - شام ، زير نور شمع... از همان ساعتی كه بچه ها را ميخوايانيد و تلفن را از پريز مي كشييد ، شب عاشقانه آغاز ميگردد. در اين هنگام مي توانيد به سرعت به يكي از رستورانهاي كلاسيكي كه تا ديروقت باز هستند برويد...
- 2 - در راه بازگشت از محل كارتان به خانه ، يك بطري نوشيدني و يك دسته گل رز بخرید... (اين كار كلاسيك را هميشه انجام دهيد...)
- 3 - تمامي اثاثيه را از اتاق پذيرايي خارج كرده ، فرشي را روي زمين پهن كنيد و ضبط صوت استريوتان ار به اتاق پذيرايي بياوريد. نوار موسيقي مورد علاقه تان را داخل ضبط صوت بگذاريد و در حاليكه بهترين لباستان را بر تن كرده ايد ، جلوي در ورودي منزل به همسران خوش آمد بگوئيد و سراسر شب را به خوشي بگذرانيد.

ملاقاتهای ارزان

- 1 - ميان يك ملاقات ارزان و يك روز گنگ تو خالي تفاوت بسيار زيادي وجود دارد...!
- 2 - رفتن به سينما ، ارزان اما جالب و لذت بخش است.
- 3 - خريد از فروشگاه اجناس دست دوم... ممكن است با پوشيدن بعضي از لباسها به خنده بيفتيد...
- 4 - به پيك نيك نوشيدني و پنير برويد...!

ملاقاتهای تأثیر گذار

- 1 - چه چيزي تأثير گذارتر از طلوع باشكوه خورشيد و يا غروب زيباي آنست ؟ صبحانه مختصري تهيه كرده ، در نقطه اي آرام مشغول خوردن آن شويد و دركنار يكدیگر از طلوع خورشيد لذت ببريد...
- 2 - يا زماني را براي صرف شام تعيين كنيد و بازو به بازو هم به تماشان غروب خورشيد بنشينيد...
- 3 - بهتر ساختن روابط عاشقانه تان كمك كند.
- 3 - مقداري كاغذ سر برگ دار تهيه كرده و روي آن بنويسيد :

« صد دلیلی که بخاطر آنها تو را دوست دارم...» وبه این ترتیب تمام عصر با بیان کردن دلایل خود سپری کنید.

ملاقاتهای کلاسیک

- 1 - شام و تماشای فیلم...
توجه کنید: ابتدا فیلم را ببینید تا به این صورت با صرف شامتان تداخلی ایجاد نشود. به علاوه می توانید پس از صرف یک شام بسیار عالی در فضایی بسیار آرام، درباره فیلم به بحث پردازید.
- 2 - شام و رقص...
(اگر رقص بلد نیستید، کلاس رقص را فراموش نکنید...)
گذاراندن کلاس رقص ماهها شما را به خودش مشغول خواهد کرد و شما را به رقص در کنار همسرتان وامی دارد...
- 3 - یک دوچرخه دونفره...
- 4 - پیاده روی در کنار ساحل...
- 5 - قدم زدن در پارک...
- 6 - منظره: دریاچه...
تجیزات: یک قایق...
ویژگیها: شما و همسرتان...

ملاقات در کلاسها

- 1 - یک نوازنده ماهر پیانو استخدام کنید تا هر هفته یکبار به خانه شما بیاید و برای شام عاشقانه تان به آرامی پیانو بنوازد.
- 2- برای یک عصر خاطره انگیز، اتومبیل گرانیگیتی اجاره کنید، سپس لباس بپوشید و با هم به گردش بروید... اما نباید در جایی توقف داشته باشید و حتماً باید چندساعتی در کنار هم رانندگی کنید، نوشیدنی بنوشید و مناظر اطراف را تماشا کنید.
- 3- یک روز خود ره به چشیدن طعم نوشیدنی ها بگذرانید... در تک تک مغازه ها کمی نوشیدنی بنوشید... این نوع سرگرمی ها شما را مفتون خود کرده و برای سالهای آتی مجذوب خود خواهد ساخت.
- 4- در کنار هم تمامی شهرهای کشورتان را از نزدیک ببیند.

استراتژی هایی برای خلق ملاقاتهای عاشقانه

- 1 - شما می گوئید که فقط برای ملاقاتهای عاشقانه وقت ندارید؟... یکی از بزرگترین دزدهای زمان تلویزیون است... این تجربه را آزمایش کنید... فقط برای یکماه تلویزیون را کنار بگذارید، شرط می بندم که کمبود وقتتان از بین خواهد رفت...
- 2 - عشق راست دستها بر علیه چپ دستها...! کدامیک شیوه شماست؟... دسات دستها خلاق، با احساس و نو آوردند، چپ دستها نیز منطقی، جزئی نگر و با افکاري سازماندهی شده هستند.
- راست دستها می کوشند تا درخلق تجربیات، حالات و خاطرات به خوبی عمل کنند. آنها عاشق دیدن فیلمهای عاشقانه در سینما، صرف یک شام عاشقانه و نوشتن یادشتهای عاشقانه هستند.
- چپ دستها می کوشند تا دربرنامه ریزی، طراحی و ساماندهی خوب عمل کنند. آنان مهمانیهای باشکوهی بر پا می کنند، هرگز روز سالگرد ازدواج را به دست فراموشی نمی سپارند و پیش از فرا رسیدن هر مناسبتی هدیه آنرا تهیه می نمایند

سفرهای عاشقانه

- 1 - مرخصی، فقط مرخصی است... اما شما می توانید با افزودن چند عامل عاشقانه، آنرا به یک ماه عسل تبدیل کنید... اینبارماه عسل نه برای ازدواج دوباره، بلکه فقط برای اینکه عاشق همدیگر هستید.
- 2 - در مرخصی ها، بیشترین زمان را به خوش گذرانی، شام خوردن درکنار هم و سفر اختصاص دهید. اکثر زوجین از تشریفات کم می کنند و در رستورانهای بسیار ساده شام می خورند و دیگر زوجها درگوشه ای از یک رستوران مجلل نشسته و به آرامی مشغول صرف شام می شوند.
- برخی دیگر نیز در اتاق هتل یا ویلایشان شام می خورند و پول خود را صرف مخارج دیگری بغیراز رستوران می کنند.
- 3 - در روزنامه ها به دنبال آژانس مسافرتی بگردید و از تورهای بسیار خوب آنها استفاده کنید.

چند نکته برای یک مسافرت

- 1 - آیا همسرتان همانقدر که شما را دوست دارد ، بستنی هم دوست دارد؟! پس اگر اینطور است ، با شماره تلفن یکی از بهترین شرکتهای بستنی سازی تماس بگیرید و او را برای دیدن این شرکت به مسافرت ببرید.
- 2 - آیا همسرتان به همان اندازه که دلدادۀ شماست ، نوشیدنی ها را نیز عزیز می دارد؟! پس در این صورت ، با یکی از بهترین کارخانه های توشابه سازی تماس بگیرید و او را به بهانه بازدید از این کارخانه به مسافرت ببرید.
- 3 - آیا همسرتان عاشق شکلات است؟! پس به همین خاطر او را به شرکت شکلات سازی ببرید تا طرز درست کردن آنرا از نزدیک ببیند.

یک هفته عاشقانه

- 1 - جمعه : روزنامه پنجشنبه را در تختخواب مطالعه کنید.
- 2 - شنبه : اگر صبح زود از خواب بیدار شوید ، خواهید توانست بخوبی از تمامی ساعات شنبه استفاده کنید.
- 3 - یکشنبه : بعدازظهر روز یکشنبه در کنار همسر عزیزتان به یک CD عاشقانه گوش فرادهید و بعدازظهر شادابی را بگذرانید.
- 4 - دوشنبه : دوشنبه ها به دلیل اینکه روز وسط هفته است ، یک روز زودگذر به حساب می آید ، اما با این وجود می توان آنرا به صورت دیگری برگزار کرد.
- 5 - سه شنبه : چند نوارویدیوئی برای آخر هفته انتخاب کنید و بدینوسیله آخر هفته شلوغی را طراحی نمایید.
- 6 - چهارشنبه : چهارشنبه ها با بیحوصلگی سرکارتان حاضر شوید.
- 7 - پنجشنبه : هر قدر دلتان می خواهد بیدار بمانید و شبی که فردایش تعطیل است را به دیدن فیلمهای عاشقانه پردازید.

لحظات خوب

- 1 - یک روز در کنار ساحل...
- یک شب در سالن اپرا...
- 2 - پیاده روی در پارک...
- مرور یک خاطره لذت بخش...
- 3 - یک غذای سبک در نیمه شب...
- صرفه چای برای عصرانه...
- 4 - رانندگی در مناطق روستایی...
- تور یکروزه در شهر...

قرارملاقات برای دیدن فیلم

- 1 - یک روز با هم برای دیدن فیلمهای جدید در سینما قرار بگذارید.
- 2 - یک روز هم برای دیدن فیلم های عاشقانه کلاسیک پرطرفدار با هم در سینما قرار ملاقات بگذارید.
- 3 - فیلمهایی که درباره موضوعهای زیر هستند را تهیه کنید :
- تمامی فیلمهای اعجاب انگیز ، عاشقانه یا تخیلی.
- فیلمی که بازیگر محبوب همسرتان در آن بازی می کند.
- فیلمهای برنده جوایز سینمایی.
- فیلمهای خارجی.
- فیلمهایی که مربوط به نویسنده یا کارگردان محبوب همسرتان.

برنامه ریزی عاشقانه

- 1 - تقویم برنامه ریزی های عاشقانه :
- فروردین : در کنار همسرتان بنشینید و سالی سرشار از عشق را مرور کنید... در این ماه ، روزهایی را برای صرف صبحانه در بستر تعیین کنید.
- اردیبهشت : برنامه سفرهای تابستانی و مرخصی هایتان را طراحی نمایید.
- خرداد : خرید تابستانی را شروع کنید.
- تیر : بلیط تئاترها و کنسرتها محلی را بخرید.
- مرداد : برنامه های تابستانی تان را آغاز کنید.

شهریور: سه روز مرخصی بگیرید و با هم باز هم به سفر بروید.
مهر: خودتان را برای برگریزان پاییزی آماده کنید.
آبان: برنامه اسکی را برای زمستان مشخص نمائید.
آذر: بلیط بازدید از نقاط تاریخی، موزه ها و یا سینما را تهیه کنید.
دی: زمستان در راه است، آماده باشید.
بهمن: برنامه اسکی تان را آغاز کنید و آماده فرا رسیدن روزالتانین باشید.
اسفند: چشم به راه سال جدید باشید و برای سال آینده برنامه ریزی عاشقانه بکنید.

یک سال عاشقانه

- 1 - برای هر ماه سال، موضوع یا عنوانی را در نظر بگیرید تا تحت عنوان یک زوج خوشبخت بر آنها تأکید کنید... برای مثال:
فروردین: نوشیدن.
اردیبهشت: بازی.
خرداد: احساس.
تیر: ارتباط.
مرداد: فراگیری.
شهریور: اطمینان.
مهر: تعهد.
آبان: جشن.
آذر: اعماد بنفس.
دی: تحول.
بهمن: بخشش.
اسفند: تشکر.
- 2 - موارد دیگری از موضوعهای فوق سرچشمه می گیرد:
- - موضوعهایی را برای هر روز هفته مشخص کنید. در هر سال، پنجاه و دو هفته وجود دارد، پس موضوعهایتان را متنوع کنید.
- موضوعهایی را برای آخر هفته معین کنید.
- یک زوج خوشبخت در کلاس عشق، 365 موضوع را برای همه روزهای یک سال تعیین کرده بودند.

سالگردهای عاشقانه

- 1 - سالگرد ازدواج و روز تولد، باید روزهای بخصوص و تعطیل شما باشند. در این روزها مرخصی بگیرید و با هم به گردش بروید... مشغولیتها و بچه ها را کنار بگذارید و فقط خودتان باشید.
- 2 - هرگاه تعطیلات رسمی را جشن می گیرید، بر معنای اصلی و دقیق هر روز تعطیل رسمی، دقت کنید و به جامعه تجارت پیشه اجازه از بین بردن این ارزشها را ندهید.
- 3 - تعطیلات سالیانه خاصی را برای خودتان در نظر بگیرید... من افرادی را می شناسم که اولین روز فصل بهار، تابستان، پائیز و زمستان را جشن می گیرند... دیگران با ماندن در خانه و برقراری جو عشق و محبت، روز بازگشایی مدارس را جشن می گیرند... گروهی هم نخستین بارش برف سال و یا اولین روز فصل ماهیگیری را مبارک می دانند...
- 4 - خودتان مناسبتهای گردش خاصی را برای خود مشخص کنید. ممکن است چنین روزهایی برای همه و یا فقط برای شما دوست عزیز باشند.

مناسبتهای مشترک

- یک بوسه آرام.
- یک رابطه عاشقانه به شیوه ای خاص.
- تلفنهای روزانه از محل کار.

مناسبتهای خصوصی:

- جشن و شادی برای ترفیع شغلی هر کدامتان.
- زمانی را که پیش از عزیمت برای یک مسافرت شغلی در کنار یکدیگر می گذارید.
- 5 - در سوم آگوست سال 1964، هاوارد دبلیو، هنگامی که با همسرش در محل دریا قدم می زدند، بر روی شنهای ساحلی قلبی کشید و احساساتش را نسبت به همسرش درون آن نوشت.. روز بعد، وقتی دوباره به همان محل بازگشتند، امواج دریا اثر قلب را بر ساحل شسته بودند...هاوارد یکبار دیگر بر روی

شنها نقش قلبی را کشید و درون آن نوشت که عشق باید هر روز تازه شود... از آن روز تا سی سال بعد، هر روز اثر نقاشی هاوارد بر ساحل دریا دیده می شد.

بهشتی به نام ماه عسل

1 - حتی سفر به کوههای زیبای آلپ نیز با لذت ماه عسل برای دومین بار برابری نمی کند، چرا که احساس جادویی و عاشقانه مخصوصی در آن نهفته است. اما چطور باید برنامه آنرا بچینیم؟ قرار این برنامه را در یکی از روزهای سال بعد مشخص کنید و برای همسران فهرستی از آدرس تمام مکانهای مناسب برای ماه عسل و لباسهای ویژه این روزها را تهیه کنید. در صورتی که برنامه ماه عسل دوم را درست تنظیم کنید، حداقل به مدت یکسال از لذت آن مست خواهید بود.

2 - ناگهان تصمیم بگیرید که در روزهای پایانی مرخصی تان به ماه عسل بروید... حتی لباس هم برای خودتان برنارید.

3 - آیا سلاقی، ساعات مرخصی، ورزشکار مورد علاقه، هنرپیشه محبوب، فروشگاه، لباس، مکان سفر، فعالیتها و... شما و همسران یکسان است؟ زمانی که تفاوتی میان شما حاصل می گردد، چگونه آنرا پذیرفته و حل می کنید؟

یک شب در شهر

1 - برای بعضی از مردم، گذراندن یک شب در خارج از خانه حتماً باید آرامش بخش و سرشار از سکوت باشد... صرف شام در یک رستوران آرام و نیمه تاریک، مکالمه در مکانی ساکت و تماشای تأثیر یک بازیگر تازه کار...

2 - برای گروه دیگری از مردم، گذراندن یک شب در خارج از خانه حتماً باید سرشار از هیجان و شگفتی باشد... سرگرم بودن در شلوغ ترین باشگاه شبانه. تمام طول شب را با گردش گذراندن و صرف شام در یک رستوران جدید...

3 - آیا تا کنون از رستورانی به رستوران دیگر برای تست کردن غذای آنها رفته اید؟ برای مثال:

نوشیدنی	پیش غذا	سوپ	سالاد
غذای اصلی	دسر	نوشیدنی پس از شام	

فقط برای متأهل ها

1 - چند نفر را می شناسید که 288 بار سالگرد ازدواجشان را جشن گرفته باشند؟... بسیار خوب، اگر شما هر ماه روز ازدواجتان را جشن بگیرید، شاید به این رقم دست یابید. به هیچ عنوان لزومی ندارد که هر ماه برای هم هدیه بخرید، بلکه کافی است با یک بوسه، یک شاخه گل و یا یک یادداشت کوتاه از یکدیگر پذیرایی کنید...!

2 - چه زیباست اگر در جشن دومین سالگرد ازدواجتان، دوباره از همسران هواستگاری کنید... سعی کنید این لحظه را به یک لحظه خاص در زندگیتان تبدیل کنید.

3 - سالگرد ازدواجتان را روز سپاسگذاری از همسران نامگذاری کرده و از او تشکر کنید.

4 - همسران را شوهر سال بنامید... و در روز سالگرد ازدواجتان با او همچون یک پادشاه رفتار کنید.

5 - بعضی از زوجها خاطرات زیادی از مکان و تاریخ نخستین ملاقاتشان دارند، پس هر سال به آن مکان می روند و حتی سالگرد دهم، بیستم، سی و پنجم هم به آنجا سر می زنند. گفتگویی در حالی که سرتان بر روی بالش است.

1 - تختخواب دو نفره شما بهترین مکان برای آغاز یک گفتگوست... آیا زمان کافی رابه صحبت کردن، خندیدن و عشق ورزیدن به هنگام خواب اختصاص داده اید

2 - در صورتی که بخواهید یک روز تعطیل را بطور کلی در بستر، کنار همسران بمانید، برای اینکه اتاق خوابتان را به یک مکان رؤیایی مبدل کنید به چه چیزهایی نیاز خواهید داشت؟

یک روز برای همیشه

1 - یکی از روزهای خود را فقط به همسران اختصاص دهید و تمام لحظاتان را صرف او کنید. برای این روز بیست و چهار تکه کاغذ بدارید و روی آنها را از یک تا بیست و چهار شماره گذاری کنید و روی هر کدامشان بنویسید، بای مثال: دوست داری در ساعت شش صبح چکار کنی؟ و...

کاغذها را در یک جعبه زیبا بگذارید و با یک خوندکار نو به همسران بدهید. او تصمیم می گیرد که در آنروز چه کارهایی باید انجام بدهید و آن روز را چگونه باید بگذرانید. به این صورت هر دوی شما از آن روز لذت خواهید برد.

2 - در طول يك ماه، برنامه هاي تان را از اول مشخص كنيد و يك روز آنرا خالي بگذاريد، ساعت كاري تان را اضافه كنيد تا بتوانيد يك روز رابري خودتان باشيد، بعضي از كارهاي تان را به ديگران بسپاريد، از وظايف اجتماعي تان كم كنيد، براي آنروز، بچه ها را نزديكي از نزديكانتان بگذاريد.

بليط ها

- 1 - هميشه چند بليط برنامه هاي مختلف را براي رويدادهاي مهم ماه آينده، از قبل رزرو كنيد. شركت در چنين برنامه هايي حتما لذت بخش است.
- 2 - حتماً بليط هاي مربوط به سينما، تئاتر، كنسرتها و مسابقات ورزشي را در قسمت ويژه سالن تهيه كنيد.
- 3 - رزرو بليط اپرا، عاشقانه اما كمی نامعمول است. برخي از عشاق براي مراسم زير جا رزرو مي كنند شام دو نفره. بليط فصلي براي انتخاب مادران نمونه جشن شب سال نو در يك شب رؤيائي.

شگفتي هاي خارج از خانه

- 1 - به حيات پشت خانه بيائيد.
- 2 - لباس عروسي تان را پوشيده و گلف بازي كنيد.
- 3 - پيك نيك هميشگي را فراموش نكنيد.
- 4 - در يك روز تابستاني به پشت بر روي چمنزار دراز بکشيد و به اشكال مختلف ابرها نگاه كنيد... چند ساعتی را به همين ترتيب بگذرانيد و درباره آرزوها و رؤياهاي تان حرف بزنيد.
- 5 - در يك شب تابستاني، شما مي توانيد ستارگان فراواني را در دل آسمان نظاره گر باشيد... در اين شيا، زمين از كمربند ستارگان آسماني مي گذرد و آسمان بسيار زيباست.
- 6 - باهم به پارک برويد.
- 7 - آخر هفته را به مناطق سرسبز دور و اطرافتان سر بزنيد.

جشنواره

- 1 - نمايشگاههاي خياباني... نمايشگاههاي روستايي... نمايشگاههاي كشوري...
- 2 - كارناوالهاي شادي و شهر بازي ها
- 3 - جشنواره هاي بالن ها... جشنواره هاي غذاها... جشنواره هاي هنرها... شام دو نفره
- 1 - همين شب جمعه را براي صرف شام دو نفره انتخاب كنيد... در اتاق دلخواهتيا - هر کدام از اتاقهاي خانه - شام بخوريد... اما دسر حتماً بايد در اتاق خوابتان خورده شود...
- 2 - خانه را از وجود بچه ها و همه چيز خالي كرده و خودتان را براي صرف شام دو نفره آماده كنيد.
- 3 - تامامي خوراكي هاي يك وعده غذايي را به شكل قلب در آوريد.

ملاقاتهاي داخل خانه

- 1 - در تاريخي با همسر تان صحبت كنيد... تمام حواستان را بر روي صداي او متمرکز نماييد... صدايش بالا مي رود، پايين مي آيد، صدايش سراسر ويژگي و شيريني است، به عشق نهفته در واژه ها گوش بسپاريد... گوش بسپاريد... گوش بسپاريد... !
- 2 - شايد يك تاب بتواند شما را بهم نزديكتر كند، پس با تنبلي روي تابي كه ميانه دو درخت نصب شده، لم بدهيد...
- 3 - يك شب را با لذت بردن از هر پنج حس خود سپري نماييد... کنار يكدیگر بنشينيد و از تمام حواس پنج گانه تان بهره بگيريد.
- 4 - آيا منزلتان تراس دارد؟ هرگز در تراس دراز نکشيد ايد؟ چه احساي از اين بهتر است ؟
- 5 - ملاقاتهاي تلويزيوني...! اگر هر هفته خودتان رابه يك يا دو برنامه خاص تلويزيون محدود كنيد، بهتر از آنست كه تمام برنامه ها را بي هدف ببينيد...
- 6 - عاشقانه ترين برنامه هاي تلويزيون را در کنار هم تماشا كنيد.
- 7 - در کنار يكدیگر در باغچه منزلتان گل بكاريد...

فراگيري و عاشق شدن

1- بعد از ظهر يك روزتان را به آموزش مهارتهايتان به همسرتان صرف كنيد. آنچه او دوست دارد بياموزد عبارتند از : پختن يك غذاي مخصوص، پرتاب كردن يك فريزبي، تعويض لاستيك پنجر اتومبيل، دوختن دكمه، بازي با كامپيوتر و...

- 2- به جمع آوري كلكسيون بپردازيد: تمير، صدف دريايي، نوشيدني ها، بطري هاي زيبا، كارتهاي بيس بال، مجلات قديمي، ليوانهاي قديمي، كارهاي هنري، كتاب و...
- 3- يك رشته ورزشي را در کنار يكديگر بياموزيد، تنيس، شيرجه، قايقراني، اسكيت بازي و...
- 4 - يك زبان خارجي را در کنار يكديگر فرا بگيريد.
- 5 - نواختن يك آلت موسيقي را در کنار هم ياد بگيريد، ويولن، بيانو، گيتار و...
- 6 - براي آموختن آواز به كلاسهاي آواز برويد و يا از نوارهاي آموزش آواز استفاده كنيد.
- 7 - در کنار هم در كلاسهاي درسي بزرگسالان حاضر شويد.

عاشقي بر روي دريا

- 1 - از شهرهاي مختلف كشورتان بازديد كنيد.
- 2 - از پاركهاي ملي كشورتان ديدن كنيد و ابتدا از پاركهاي استان خودتان آغاز نماييد.
- 3 - شهر هايي كه اسم و يا تاريخچه عاشقانه دارند را در کنار هم ببينيد.

يك شامگاه عاشقانه

شامگاه عاشقانه شماره 1: « شامگهي سرشار از رابطه عاشقانه »
لذت بردن از موزيك، فيلم، غذا، نوشيدني، لباس مخصوص، شكلات، رز قرمز و ساير موارد عاشقانه كه به يك رابطه عاشقانه درجه يك نزديك باشد.
شامگاه عاشقانه شماره 2: « مهماني ساحلي »
لذت بردن از موزيك، فيلم، غذا، نوشيدني، لباس مخصوص، عينك آفتابي با شيشه اي نه چندان تيره، شن، توپ بازي، و ساير موارد كه به يك مهماني ساحلي درجه يك نزديك باشد.
شامگاه عاشقانه شماره 3: « عشق ورزشي، عشق ورزشي، عشق ورزشي »
لذت بردن از موزيك، فيلم، غذا، نوشيدني، لباس مخصوص و ساير موارد با توجه به سليقه خودتان كه به يك عشق ورزشي درجه يك نزديك باشد.
شامگاه عاشقانه شماره 4: « شب و النتايين »
لذت بردن از موزيك، فيلم، غذا، نوشيدني، لباس مخصوص و ساير موارد كه يك شب و النتايين ايده آل براي تان بسازد...

ملاقات براي خريد

- 1 - به نزديك ترين بازار برويد، به يك فروشگاه صوتي و تصويري وارد شويد و تمامي آثار جديد عاشقانه را بخريد.
- 2 - كنسرتهاي خياباني را از دست ندهيد و از آنها لذت ببريد.
- 3 - در کنار يكديگر از يك خريد رؤيائي لذت ببريد.
- 4 - روزهايي را براي خريد از مغازه هاي مورد علاقه تان تعيين كنيد
خريد لباس براي همسرتان
خريد كتابهاي محبوبتان
انواع خريد براي منزلتان.
و بقيه ساعات شب را به مرتب كردن كمد لباسهايتان بگذرانيد.

وحشي و ديوانه

- 1- ممكن است بارها اين احساس به سراغتان بيايد كه اي كاش مي توانستيد به همراه شريك عشقتان در يك فيلم يا نمايش ايفاي نقش كنيد. براي رسيدن به چنين رؤيائي بايد هر دوي شما عاشق بازي، خلاقيت و انعطاف پذير باشيد و مرتب صحنه هاي مختلف نمايشنامه هاي عاشقانه را در کنار هم تمرين كنيد.
- 2- «هاوارد» و « زانت » در هيچ فيلمي بازي نمي كنند، اما در خانه تا جايي كه مي توانند ديوانه بازي مي كنند... معمولاً سرگرمي هايشان با لباسهاي دست دوز خانگي آغاز مي گردد... هر كدامشان براي يكبار لباس خاصي را بر تن كرده و در نقش شخصيتهايي كه دوستشان دارند فرو مي روند.

3- شما مي توانيد به يکي از پارکهاي زيباي شهر برويد و قسمت اعظمي از ساعات روزتان را در آنجا بگذرانيد... اين ايده درباره جفتهايي صادق است که تمايل دارند بعد از ظهرشان را خارج از منزل سپري کرده و تجربيات عجيب و غريبي کسب کنند. به علاوه چنين تجربه اي براي مردهايي که به دنبال نامزد مي گردند نيز صادق است.

شما مي توانيد براي رسيدگي به کارهاي روزنه تان نيز قرار ملاقات بگذاريد

1 - چنانچه شما به کودک درونتان اجازه جنب و جوش بدهيد، قادر خواهيد بود انجام کارهاي روزمره تان را نيز به علتني براي لذت بردن از زندگي مبدل نماييد... کودکاني گاهي اوقات برگهاي زيادي را جمع آوري کرده، آنها را روي هم مي ريزند و برويشان مي پرندو بازي مي کنند، شما و شريك زندگيتان هم مي توانيد اين کار را انجام بدهيد.

2 - حتي مي توانيد با همديگر منزلتان را نيز تميز كنيد، البته حتماً بايد با دقت و هوش فراواني دست به چنين کاري بزنيد... براي مثال : 1. با همديگر اتاقها را بچينيد، 2. براي چجيند اتاقها با هم مسابقه بگذاريد. 3. وقتني مشغول تميز کردن خانه هستيد با هم بازي كنيد تا خستگي را احساس نکنيد.

3 - پس از اين به بعد ميتوانيد تميز کردن خانه، جارو زدن و شستن طرفها رابه اتفاق هم انجام دهيد.

دور و اطراف شهر

- 1- قرار گذاشتن براي رفتن به کتابخانه.
- 2 - قرار گذاشتن براي رفتن به کافي شاپ.
- 3 - قرار گذاشتن براي رفتن به کنسرت.
- 4 - قرار گذاشتن براي پياده روي در پارک.
- 5 - مانند يك جهانگرد عمل كنيد... با اتاق بازرگاني محلي تماس بگيريد و بروشورهاي برنامه هاي جهانگردي منطقه خودتان را دريافت كنيد. سپس در يك تور جا رزرو کرده و از نقاط ديني بازديد به عمل آوريد.
- 6 - از نمايشگاه اتومبيلهاي دست دوم، صنايع دستي و هنري ديدن كنيد.
- 7 - از موزه ها، باغها و گلخانه هاي عمومي بازديد نماييد.

عقايد اتفاقي

- 1 - يك روز صبح يكساعت زودتر از خواب بيدار شويد و در يك رسوران محلي با هم صبحانه بخوريد.
- 2 - يك شب تا ديروقت بيدار بمانيد، در نيمه شب غذاي سبكي ميل كنيد و شانه به شانه همديگر تابك کافي شاپ محلي قدم بزنيد.
- 3 - به اتفاق هم بادکنك هوا كنيد.
- 4 - نان پختن را ياد بگيريد و يك کلوچه پنيير يا بيسکوئيتهايي به شکل قلب درست كنيد.
- 5 - قاليچه قرمز رنگي جلوي پاهاي عشقتان پهن كنيدو راهروي پلکان منزلتان را با گلیم سرخ رنگي فرش نماييد و همانند خانواده هاي اشرافي همسرتان را به داخل خانه دعوت كنيد...حداقل براي يکروز او را ملکه خانه بدانيد...
- 6 - ليوان شربت موز را به دست داشته باشيد و يك شب را به آواز خواندن در زير باران سپري كنيد.

فصول عاشقانه

- 1 - تابستان : ساحل، پياده روي، موج سواري، شنا، اسكي روي آب، اجراه کردن قايق.
- 2 - پائيز: تماشاي ريزش برگها، خريد کرسمس، آماده شدن براي تعطيلات زمستاني، اعتدال پائيزي.
- 3 - زمستان : اسكي روي يخ، برف بازي، ساختن آدم برفي، سورتمه سواري، قهوه خوردن کنار شومينه، خريدهاي نوروژي
- 4 - بهار: درست کردن باغچه، اعتدال بهاري، بادبادك بازي

راهي براي شناخت خود

- 1 - اگر زندگيتان را در کنار يکديگر يك کتاب يا فيلم مي دانيد، آنرا به چه نوع فيلم و يا کتابي تشبيه مي کنيد؟... کندي؟ درام؟ ترسناک؟ اندوهناک؟ کمدي عاشقانه؟ تلخ؟ يك فيلم خارجي؟ يك فيلم درجه دو؟ يك فيلم ممنوع؟ فيلم برنده جايره؟ يك فيلم ارزشمند کلاسيک؟ و يا فيلم افسانه اي يا حقيقي...؟ هر کدامتان چه نقشي را بازي مي کرديد؟ کدام نقش را دوست داريد؟... پسر خوب؟ پسر بد؟ شهيد؟ قهرمان؟ پر مدعا؟ انساني قوي و ساکت؟ انساني ساکت و آزار دهنده؟ يك شخص عصبي؟ شاهزاده؟

ملکه؟ انسان شرور؟ برنده همیشگی؟ مارد؟ يك ابله مضحك؟ يك شخص شوخ طبع؟ بازیچه دیگران؟ معشوق؟ عاشق...؟

2 - کتابهای تخیلی را بخوانید و از آنها لذت ببرید.

3 - کتاب «سؤالات عاشقانه» را در دست بگیرید، یکدیگر را مخاطب قرار دهید و سؤالات آنرا از یکدیگر بپرسید.

محدودیتها را کنار بگذارید.

1 - با صدای بلند برای یکدیگر کتاب بخوانید.

2 - آیا طالب بینجومی مربوط به خودتان را مرور کرده اید؟ یکی از کتابهای طالب بینجومی را تهیه کرده و آنرا مطالعه کنید...

بازیهای عمومی

1 - آخرین باری که شطرنج، لی لی، کارت بازی و یا ایروبولی بازی کردید، چه زمانی بود؟

2 - جدول مخصوص يك روز تعطیل را با هم حل کنید.

3 - به بولینگ بروید، شنا کنید، هاکی روی چمن را یاد بگیرید

لذت، لذت، لذت

1 - سعی کنید بعضی از بازیهای بومی را یاد بگیرید. به ورش روستائیان برقصید و یا لباسهای محلی بپوشید.

2 - چند شمع روشن کرده و فضی خانه را به محیطی عاشقانه تبدیل کنید و گوشه و کنار خانه را با نور شمع نورانی نمائید. نتیجه این کار چه خواهد بود؟ تنها يك شب رؤیای و عاشقانه...

الفبای عشق

1 - آیا شما الفبای عشقتان را می دانید؟ از شریک زندگیتان بخواهید یکی از حروف الفبا را انتخاب کند، سپس فهرستی از لغات و واژه هایی که با این حروف آغاز شده را برایش بخوانید... او فرصت دارد تا ظرف مدت بیست و چهار ساعت یکی از کارهایی که شما در این فهرست برایش خواندید را انجام داده و یا یکی از موارد خوانده شده را برایتان تهیه کند...

چرا عاشق باشیم...؟!؟

1 - چرا عاشق باشیم...؟!؟ برای اینکه عاشقی تنها راه ابراز محبت و عشق است و عاشق بودن بزرگترین گام در جهت رسیدن به عشق نهایی است... شما می دانید که بدون عاشقی، عشق تنها يك تصور و عقیده مطلوب است. عاشقی نیرویی است که عشق را در دنیا زنده می کند.

2 - چرا عاشق باشیم...؟!؟/ برا اینکه با عشق از زندگیتان بیشتر لذت خواهید برد... آری، شما به همراه شریک زندگیتان از تشق لذت خواهید بد. اما یکی از رموز عشق و عاشقی این است که با عشق زندگی خودمان جذابتر، لذت بخش تر و با محبت تر خواهد شد... البته در صورتی که احساسات عاشقانه خودمان را ابراز کنیم...

شریک زندگیتان را بر انگیزید

1 - مهمترین علتی که مانع عاشق شدن انسانهاست، اینست که عاشقی آنان را تحت تأثیر قرار نمی دهد. اگر دلتان می خواهد همسران عاشقتان باشد، اما او به وضعیت کنونی راضی است، این مشکل، مشکل خود شماست...! او نیز همینطور فکر می کند... راه حل بسیار ساده است...: شما باید عاشقی را به مشکل او تبدیل کنید... من بارها شاهد این بوده ام که انسانها سعی می کنند مشکلاتی را حل کنند که آن مشکلات را با شخصیت خودشان مرتبط می دانند. چطور می توانید عاشق را به مشکل همسران مبدل نمائید...؟ ابتدا باید خواسته خودتان و راه رسیدن به آنرا بیان کنید... به او بگوئید اگر به دلخواه شما رفتار نکنند، شما نیز این کار را نخواهید کرد. سپس کارهایی بکنید که او را به خانه و شما وابسته کند، آن هم بدون برقراری روابط خاص... برای مثال، شام نپزید، برای انجام کارهای روزانه به او کمک نکنید و نگاههای عشاقانه خودتان را از او دریغ کنید... با انجام این کارها او یا پیغام شما رادریافت می کند و یا اینکه شما را ترك خواهد کرد. در هر دو صورت شما پیروز خواهید بود...

2 - اقدامات تأثیر گذار و مثبت... اقدامات منفی هرگز فایده ای نخواهد داشت... ملاقات ثابت می کند که ما قانون بسیار مهمی را نادیده می گیریم. شما باید برخوردهایی کهبخاطر شما تکرار شده را مورد توجه و

پاداش قرار دهید... درست است... چنانچه می خواهید همسران عاشقتان باشد، باید با کوچکترین حرکتش به سوی عشق، توجهتان را بیشتر کنید و هرگز او را به دلیل عاشق نبودن تنبیه نکنید و به او غر نزنید. تأثیر گذاری مثبت طولانی مدت است، اما نهایتاً مؤثر واقع خواهد شد. از طرف دیگر، معمولاً اقدامات منفی به سرعت عمل می کنند، اما همه چیز به همان سرعت به حالت نخستین بازگشته و اوضاع خرابتر می گردد.

مشق شب عاشقانه

- 1 - آیا برای چند تکلیف شب آمادگی دارید؟ هر کدام از شما برگه کاغذی برداشته و روی آن بنویسید، کارهایی که دوست دارم با من و برای من انجام بدهی... هدف از انجام این کار بدست آوردن فهرستی بیست و پنج موردی درباره خواسته های او از شماست. این فهرستها می توانند همه چیز را پوشش دهند... اینک فهرستها را به یکدیگر بدهید و با هم درباره آنها صحبت کنید... کدامیک واقع گرایانه تر نوشته شده اند؟ کدامیک اینوطر نیستند؟ هر کدام از خواسته ها تا چه اندازه مهم هستند؟ اکنون دوباره فهرستها را با هم عوض کنید و روی پنج مورد از مواردی که از اهمیت کمتری برخوردارند خط بکشید و دوباره آنها به طرف مقابلتان پس بدهید. این کار را تا آنجایی انجام دهید که در فهرست شما فقط ده مورد از کارهایی که از شریک زندگیانتان توقع دارید برایتان انجام بدهد و جود داشته باشد.
- 2 - عاشقی را به یک عادت خوب تبدیل کنید. ممکن است در ابتدا کمی دشوار، غیر طبیعی و آزار دهنده به نظر برسد، اما با این وجود آنها به یک عادت تبدیل کنید... پژوهشها نشان داده اند که شکل دادن به عادات جدید در حدود سه هفته طول خواهد کشید. در صورتی که شما فعالیتی را بر اساس یک لاگوی خاص مرتب کنید، در خلال سه هفته آنها در بخش ناخود آگاه مغزتان ذخیره خواهید کرد.

فقط برای آقایان

- 1 - بسیاری از مردان عاشقی را به عنوان بخششی در حق زنان قلمداد می کنند. برای انسانها مقاومت در برابر چیزی که آنها تحت عنوان یک تحمیل بر می شمارند، اثری طبیعی است و به این الگوها تبدیل خواهد شد: چیزی را به کسی نبخش، آنچه را که او می خواهد انجام نده، به آنچه جامعه می خواهد اعتنا نکن، داستان تبدیل شدن به یک مرد کامل را به دست فراموشی بسپار و... در اینجا مطلبی ذکر می شود که مردها می توانند برای حفظ خودشان و اجرای خواسته های همسرشان آنها انجام بدهند: احساساتتان را به شیوه خودتان بیان کنید. چون برای همین اینجا هستید. شما می توانید با حفظ شخصیت خودتان، احساساتتان با بیان نمایش دهید. به راهتان ادامه بدهید. همسران را خوشبخت کنید... همه این کارها را در یک زمان انجام دهید...
- 2 - عاشق بودن مانند نرمش کردن است... شما می دانید که عاشق بودن برایتان مفید، ولی در عین حال دشوار و گهگاه واقعاً دردناک است. اما همانطور که هر استادی به شما خواهد گفت: اگر به تلاشتان ادامه بدهید به نتایج دلخواهتان دست خواهید یافت و پس از مدتی این تمرین کوچک به یک عادت مبدل خواهد شد و شما را سلامت و شاداب خواهد کرد.
- 3 - ملاقاتی را برای تعطیلات عاشقانه تان در نظر بگیرید و راز آنها در دلتان نگه ندارید و در روز موعود، هنگامی که همسران از خواب بر می خیزد او را هیجان زده کرده و به سفر ببرید.

فقط برای بانوان

- 1 - بانوان محترم... آقایان به عشق و عاشقی نیاز دارند... من نمی دانم چرا باید آقایان به این بازی تن در بدهند، اما می دانم که اکثر مردها به این بازی عشق می ورزند. بسیاری از آقایان بسیار عاطفی و با احساس هستند و هر مردی نقطه ای نرم و حساس در احساساتش دارد. پس شما نیز باید به دنبال این نقطه بگردید و آنها بیابید.
 - 2 - آیا فکر می کنید تحریک کردن شوهرتان کار دشواری است؟ اگر شوهرتان به ورزش علاقمند است، به راحتی می توانید عشق را به یک بازی تبدیل کرده و او را به دام بیندازید، اما باید برای هر کدام از این بازیها امتیازات خاصی در نظر گرفته شود. مطمئن باشید او تمام کوشش خود را به کار می گیرد تا در این بازیها برنده شود و شما با اطلاع از این موضوع می توانید از برقراری روابط نزدیک تا خوردن پیتزا را به بازی مبدل کرده و شوهرتان را در آنها شرکت دهید.
- موضوعهای اضافی
- یکی از روشهای به وجود آوردن عقاید عاشقانه، شکستن الگوی زندگی روزمره است. تغییر دادن تک تک امور و یا ترکیبی از آنها، اقدام مثبتی در جهت خلق موقعیت های جدید و هیجان آور در زندگی است. الگوهای زندگی شما را چه مواردی تشکیل می دهند؟ هر روز صبح چه ساعتی از خواب بیدار می شوید؟ برای صبحانه چه می خورید؟ کجا غذا می خورید؟ چه لباسی می پوشید؟ چه مدت زمانی کار می کنید؟ در کدام مسیرها رانندگی می کنید؟ با فرزندانان چگونه رفتاری دارید؟ کدام برنامه های تلویزیون را تماشا می کنید؟ چه مدت زمانی را به صحبت با تلفن و یا مکالمه با دیگران اختصاص می دهید؟

