

چطوری همیشه جلوی صمیمیت بیش از حد در رابطه را گرفت ؟

دکتر چجوری همیشه جلو صمیمیت بیش از حد رو تو رابطه عاطفی گرفت؟ جوری که طرفین دلزده نشن و همچنان براهم جذاب باشن؟

من فکر کنم باید عشق ورزید ولی مهر طلب نشد ، باید وابستگی را چشید ولی نوع سالمش را. ما وابستگی سالم داریم و ناسالم، بعضی ها فکر میکنند که اساسا نباید وابسته شد، اینها استقلال ناسالم دارند واقعیت اینست که همیشه در حوزه عشق وارد شد و همزمان که احساس فراخی و قدرت میکنیم، اون احساس ضعف شدید در برابر معشوق را نچشیم، پس وابستگی ، قسمت ناگزیر یک عشق سالم است اما حد این وابستگی مهم است؛ ملا بعضی ها دچار چسبندگی میشوند ، بعضیها دچار از دست دادن همه ارزشها و اولویتهای زندگی شخصی خود میشوند، از درس و کار و خانواده و... همه چیز میافتند ! خب این حد از وابستگی عملا به چسبندگی مبدل شده است و بزودی فرد را مستعد آسیبهای شدید میکند

- در مجموع برای تجربه وابستگی سالم باید بدانید خیلی مهم است که فردیت شما، همیشه محترم بماند، شاید لازمه اش این باشه بعضی تلفنها را جواب ندید (مودبانه) یا اینقدری مشغول اهداف شخصی خود بود که همیشه در دسترس نبود ،
- در برابر زیاده خواهی شریک عاطفی میتوان مودبانه ایستادگی کرد تا عزت نفس آسیب نخورد
- به رفتارهای اشتباه، کنترل های بیش از حد واکنش منفی نشان داد در حالیکه همه ما دیده ام که چگونه بعضی ها به رفتار اشتباه معشوق خود ، حتی پاداش هم میدهند (به جای درک مسموم بودن رابطه اسمش را میگذارند عشق و هر چیزی را مجاز میپندارند !)

عیرضا شیری

خانه توانگری دوره جدید طراحی کرده است به نام **“ نبوغ عاطفی ، مهارتهای پیشرفته عاطفی ”** که شامل بحثهای کلیدی رابطه عاطفی است ، معتقدیم این دوره زندگی عاطفی جدید به شما خواهد داد اگر واقعا با خودتان روراست باشید .

