

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : زنگ تفریحش نشو! (از مطالب قدیمی پر خواننده )



مینا ۲۶ ساله پرسید : سه ساله با کسی که قبلا تو دانشگاه همکلاسم بودیم دوستم. مشکلی که داریم اینه که چون من فقط ۳ ماه از ایشون بزرگترم همینو بهانه کرده میگه نمیخاد با همسن ازدواج کنه و ازمن میخاد که باهم باشیم تا هر وقت که هر کدوم ازدواج کنیم و بریم دنبال زندگی خودمون!! بارها من عقب نشینی کردم اما بعد از یک ماه برمیگرده و میخاد که اشتهی کنیم اما همچنان سر حرفش هس. جالبه که از نظر اون یه مرد میتونه با دختری که ۱۰ یا ۱۲ سال ازش کوچکتره ازدواج کنه و هیچ مشکلیم پیش نیاد اما با همسن هرگز! اصلا حتی حاضر نیس درباره ازدواج صحبت کنیم. من نمیدونم دیگه چطوری متقاعدش کنم خواهش میکنم راهنماییم کنین.

=====

## مینای گرامی

ازدواج مردان با زنان یک تا سه سال بزرگتر از خود ، در آمارها ثبات بیشتری داشته است. علتش میتونه تجربه اجتماعی و سازگاری زن و اعتماد بیشتر مرد باشه. البته چند شرط لازمه :

- ۱- مرد سنش کم نباشه، مردان حول و حوش ۲۷-۲۸ سالگی در ایران خیلی تغییرات کلی میکنند و ممکنه اگر متاهل باشند درباره کل ازدواجشون به شک بیفتند بنابراین ترجیحمان اینه سن مرد کم نباشه
- ۲- هر دوی زن و مرد باید سازگاری بلد باشند نه پیشروی و تهاجم عاطفی، در این صورت از پس مشکلات بر می آیند

۳- دوستیهای دوران دانشجویی در سنی از مرد معمولا محقق میشود که او یک دوست میخواهد نه یک آینده ، فکر آینده خودت باش و منتظر او نباش که به آینده تو نیز فکر کند ( فرار مردان جوان ایرانی از ازدواج)

اما دوست شما،

من فکر میکنم هنوز فردیتش شکل نگرفته و تحت تاثیر حرفهای والدین است بدون اینکه صحت و سقم آنها را دریافته باشه  
کار خوب اینه خیلی محکم بگذاریش کنار و هیچ راه برگشتی برایش نگذاری تا بتونه در فقدان تو ، بالغتر بیندیشه و رفتار کنه  
من درک میکنم پسر ۲۵-۲۶ ساله در ایران که هنوز تکلیف اشتغال و سربازی و درآمدش معلوم نیست ، چطوری فایل ازدواج در ذهنش باز کنه؟

---

# پر از نگرانیم که بهم خیانت نشه

سلام آقای دکتر

من دختری هستم 24 ساله کارشناس ارشد دانشگاه معتبر دولتی و نسبتا موفق در کار و تحصیل و ظاهر نسبتا خوب

ولی در روابطم با جنس مخالف مشکل داشتم و حس میکردم همه میخوان سو استفاده کنن ازم (اینطوریم بود یا گاهی ام نبود) ولی اخیرا با آقای همسن خودم آشنا

شدم (حدود 3 ماه) و مطالبتون رو اجرا کردم. از لحاظ تحصیلاتی لیسانس دانشگاه آزاد شهرستان خوندن ولی در کارشون موفقن. اخلاق و ظاهر و اعتقاداتشون رو میپسندم. ایشون در مورد آینده صحبت میکنند ولی خواستگاری نکردن هنوز. من به ایشون علاقه مند شدم و دوست دارم رابطه من به نتیجه برسه. از طرفی در اطرافیانم مثلا خواهرم همسرش بهش خیانت کرده و من خیلی در مورد آینده خودم میترسم چون حتی زمانیکه فکر میکنم ممکنه بهم خیانت کنه ناخودآگاه گریه میکنم. آقای دکتر شیری همیشه خواهشا راهنماییم کنین و نظرتون رو بگین؟

=====

سلام شبنم گرامی

من ازت میخوام روی خودت کار کنی که نگرانی های درونیت ، تو رابطه ات تاثیر بد نگذاره. به میزانی که درونت آروم باشه ، بیرونیت تسکین خواهد یافت و بیشتر به دل خواهی نشستی. مساله داغدیدگی خواهرت نیز باید برات حل بشه ؛ به جای اینکه ترسهای غیر عادی تجربه کنی، خوبه دلایل خیانت را مطالعه کنی و با چراغ آگاهی بری سراغ این بحثها. رابطه فعلیت را هم نگه دار و آروم آروم برو جلو و بگذار اعتماد ایجاد بشه

نگرانی دائم داشتن مثل شخصیت فامیل دور در کلاه قرمزی باعث میشه یک مرد خسته بشه آرزو جان پیشنهادم بهت اینه اگر فرصتی کردی از کلاس "شخصیت سالمترمن" لذتهای فراوان ببری ( دی 92)

---

## نگرانی های دختر متولد ۶۵ و پاسخ دکتر شیری

راستش یک خواستگار برام اومده چند جلسه اومدن و یک بار هم بیرون همراه مادرم رفتم صحبت کردم احساس اونقدر علاقه در من شکل نگرفته متوسط احساسم ولی به دلیل اینکه پسر خوبی و باشخصیت و اینکه سنم ۲۷ سال هست نگرانم نکنه برام دیر بشه ایا ممکن بعد ازدواج علاقه پیدا بشه ممکن هم نشه نمی



=====

سن ازدواج دختران تحصیل کرده و شاغل در ایران به طور متوسط 27 میباشد و بنابراین نگران نباش..  
نگرانی باعث میشه در انتخابهای خودت درست نتونی شرایط را تخمین بزنی و در دسر ایجاد کنی

▪ انتخاب کسی درست است که در درجه اول به دل تو بنشینه و این به دل نشستن خیلی فلسفی نیست در این مقطع بلکه کاملا زوقی و ظاهری و هیجانی است . البته مطلوبیت ظاهری ، سلیقه ای است و مایلیم بدانی که مقدارش از متوسط به بالا باشه خوبه

سوال خوب اینه که چقدر معاشرت کنیم تا مطمئن بشویم این مطلوبیت یا عدم مطلوبیت واقعی است ؟  
عدد مشخصی نمیشه داد و خیلی بستگی داره به شرایط دیگرت مثل خانواده ، سن، اعتقادات شخصی و تعداد خواستگارها اما اگر تا 4 جلسه دیدار ، اتفاق خاصی میفته ، بعدا بسیار بعیده طرف خوشایندت بشه

▪ بحث بعد از ظاهر، سرمایه روانی خواستگارت است که باید از نظر ” شناختی ” کسی باشه که بتونی باهاش حرف بزنی، در جامعه دیده بشوی . میزان انرژی فرد در زندگیش ، درونگرایی و برونگرایی اش ، سیستم فکری و اعتقادی اش و... همه و همه تعیین میکنه شما دو نفر آیا از نشر شناختی نیز با هم میتویند شروع کنید یا نه

▪ بحث بعدی ، گفتگوی درست درباره انتظارات از زناشویی و بررسی غالبهای ذهنی دو نفر است درباره نقشهای همسری از خود و همسر که وقتی متقارن سازی و سازگاری رخ بده ، خیلی از مین گذاریها ، خنثب خواهد شد

▪ بحث خوب دیگرت، خانواده ها است. باید ببینی میتونی به اون خانواده پیوندی؟ خواستگارت بعدا میتونه تو خانواده شما بیاد و اذیت نشه و افتخار بکنه؟ حتی اگر یکی از دو طرف خانواده درست و حسابی از نظر عملگری نداشت ( طلاق/ اعتیاد/ درگیری زیاد و قهرهای طولانی....) باید ببینه آیا میتونه در خانواده دیگرتی ، سازگاری و جذب داشته باشه

▪ بحث ضروری دیگرت توانمندی اجتماعی اقتصادی طرف است که بتونید با هم از پس هزینه های زندگی بر بیاید و حداقلهای زندگی مشترک را تامین کنید. در این گزینه ساده گیر باشید و لی ساده لوح نباشید

---

دوره استثنایی “ازدواج مثبت” برای بار 61 در دیماه 92 برگزار خواهد شد که شامل کلاس ، کارگاه خواستگاری میباشد. از الان اگر مایل هستید ، اسم خود بعلاوه کلمه ” مثبت” را برای موسسه ما پیامک

# چه چیزهایی را در خواستگارمون سریعاً چک کنیم؟ (خلاصه و مفید از دکتر شیری)

سحر : مدت یک آشنایی معقول چقدر باید باشد تا هم شناخت حاصل بشه هم درگیری احساسی ایجاد نشه؟

دکتر شیری : خدمت سحر گرامی عرض میشود که همیشه آدم توی آب بره و خیس نشه، بالاخره آشنایی های به قصد ازدواج چنین اقتضایی دارد که من باید فرد را ببینم و هم از نظر احساسی هم از نظر حساسبگری های عقلانی او را بسنجم. پس بعضی خیالپردازها برای تصمیم گیری حتی منطقی نیز لازم است. اما اینکه چقدر این فانتزی های ذهنی را دخیل کنیم در تصمیم گیریها، امریست که باید مدیریت بشود.

از مدت آشنایی پرسیده اید و طبیعتاً من باید عددی بگویم که مناسب سوال باشد اما چنین عددی وجود ندارد، حداقل من در مطالعاتم برخورد نکرده ام ! اما میتوانم قطعاً بگویم که کار، در حد چند تا کافی شاپ و رستوران رفتن و چند تا تلفن و پیامک نیست. یعنی بعد از کسب اجازه از خانواده ها، طرفین لازم است چند تا کار بکنند

- **ویرترین خود را تمیز نگه دارید.** بعضی ها میگویند من همین هستم که هستم و بقیه باید خودشون را تطبیق بدهند! این حرف به تنهایی درست است منتها نتایج خطرناکی در بر دارد. دختر خانمی که خیلی ساده و با پوششی معمولی در جلسات آشنایی ظاهر میشود یا آقا پسری که از سر کار با همون تیپ میاد دنبال دختر خانم برای صحبت و آشنایی، واقع غافل از این هستند که ما ابتدا در ساده ترین سطح یعنی ” دیده شدن ” باید به دیده طرف بنشینیم؛ سپس معمولی بودن را به او نشان بدهیم. پس اگر پسر میره آرایشگاه یا ادکلن خوب میگیره برای ظاهر سازی نیست برای آراستگی هست. البته میزان آراستگی هم نباید آنقدری باشد که اساساً نشه در زندگی مشترک ادامه اش داد یا طوری شد که انگاری به نفر دیگه رفته سر جلسه موانست.

- **وقت را هدر ندهید!** تعارفات برای ابتدای آشنایی بد نیست اما اگر طوری بشود که توش حاشیه پردازی circumstantialities رخ دهد خطرناک است. نکاتی که به سرعت چک باید کرد عبارتند از :

- میزان هوش شخصی فرد و شباهتش به خودم : کجاها را چک کنم ؟ از سرعت صحبت کردن، دایره لغات مورد استفاده در گفتگو، میزان درک طرف از طنز و کاریکاتور، معلومات عمومی و تخصصی
- میزان هوش عاطفی : خیلی مهمه که ببینید فرد عواطف خود را آیا نشان میدهد؟ چگونه نشان میدهد؟ در عصبانیت چه میکند؟ حسادتهایش را در خودش میریزد یا بروز میدهد؟ اهل تلافی هست یا نه ؟ گند اخلاقی هایش ناشی از انتقام گیری است یا فاصله میگیرد تا عصبانیتش را کنترل کند؟

▪ **توقعات زناشویی :** خیلی مهمه دلیل انتخاب شدنتان حتی در همین حد خواستگاری را بدانید. اگر آقا هستید نیز باید بدانید چرا طرفتان فکر میکند شما ممکن است بدرش بخورید. اینطوری انتظارات هم را خواهید فهمید.

▪ **روابط خانوادگی :** چه سوالاتی خوب است؟ رابطه پدر مادر من اینطوری است، میشه درباره پدر مادر خودتون و رابطه شون توضیح دهید؟ رابطه من با پدرم / با مادر/ با برادر بزرگم/ با خواهر کوچکم / با داماد بزرگمون و... اینطوری است، میشه شما نیز توضیح بدهی؟ در خانواده ما فلان طلاق به این علت رخ داده است، نظر شما چیست و آیا موردی شبیه تو خونه تون داری؟ من خیلی به والدینم وابستگی شخصی ندارم هر چند خیلی دوستشون دارم شما چی؟ در حینی که این سوالات را میپرسید به زبان بدن طرف دقت کنید و ژستهای او را حین توضیح درباره خاطراتش چک کنید. از کودکی خود بگویید و بگذارید او نیز بگوید.

▪ **درباره سه نکته پدر و مادر طرف خوب است بدانید اول موفق بودن فردی ایشان دوم نمره همسری آن بزرگواران سوم نمره والدی ایشان.** مثلا پدر خیلی موفق دختر معنیش اینه که شما باید آورده های مشخصی در خواستگاری ارائه کنید؛ یا زیاد حاشیه پردازی نکنید که مثلا من ال میکنم، بل میکنم، بعدا خیلی کارها دارم انجام دهم. این طرز صحبت کردن با یک پدر زن موفق نیست زیرا او دقیقا مو را از ماست میکشد و شما را متهم به حرافی میکند در حالیکه چه بسا شما از احساسات پاک خود گفته باشید

▪ **روایاهای مشترک :** خیلی مهمه دونفر هم فرکانس باشند از نظر رویاهای دو نفره. یعنی بگذارید یک مرد از رویاهایش بگوید تا هم ارتفاع خواسته ها و آرزوهای او را بسنجید هم نسبت خود را با اینده او ببینید

▪ **روابط قبلی :** احتمالا این بحث یکی از چالشهای بزرگ این مقاله است. بالاخره پرسیم یا نپرسیم؟ خب حقیقت این است که وقتی آشنایی از یک حد ابتدایی گذشت و فکر کردید طرف کفایتی را دارد لازم است بدانید سابقه عاطفی طرف چی بوده؟ آیا عشقهای بزرگ را تجربه کرده است؟ آیا متعاقب آن عشقهای خاص، هیجانها یا ناکامیهای را دیده است؟ آن از دست دادنها یا خیانت دیدن ها چه تاثیری روی الان او گذاشته است؟ آیا هنوز میترسد که شریک عاطفی اش را از دست بدهد (در این صورت خیلی به شما سرویس میدهد یا خیلی گیر میدهد) ؟ آیا زمان کافی از ارتباط قبلی و خواستگاری و نامزدی قبلی گذشته است؟ نکته از روی چشم و همچشمی سراغ شما آمده است؟

▪ **سلیقه فیزیکی :** وقتی به قول دکتر فروتن، دبیر کنگره سلامت خانواده، بیش از 60% طلاقهای کشور ما ناشی از مسائل جنسی است پس خیلی مهم است که دقیقا در خود جستجو کنید که هم طرف برایتان مطلوبیت جنسی داشته باشد هم شما برای او. گفتگو در این زمینه آسان نیست و من تصدیق میکنم که وقتی رابطه تا حدی پیش رفت، به این موضوع لازم است بپردازید. مثلا دختر خانمی در تبریز بعد از یکی از کلاسها تشریف آورد و سوال کرد که من خواستگاری دارم از خاندانهای مشهور تبریز و سن مناسب و تحصیلات مطلوب و سطح اقتصادی مشابه اما درسته از نظر منطقی اشکالی نداره اما من نمیخواهمش. ازشون پرسیدم جای دیگه درگیری عاطفی دارید که طرف پیشنهاد ازدواج نمیدهد گفتند خیر! پرسیدم از قیافه اش خوشتون میاد؟ گفتند بله ولی خیلی لاغر ایشون! بهشون پیشنهاد دادم این موضوع را ضمن حفظ عزت نفس پسر بهش بگوید و تحسین میکنم این را که این دختر خانم تعارف با خودش و سلايقش ندارد و اینطوری هم مرد خود را به هدفش نزدیک میکند هم سلامت جنسی خودش و همسرش را محفوظ میدارد

▪ **- آشنایی های منتهی به ازدواج بی انتها نیست.** برای شناختهای بالا هم باید ملاحظات خانوادگی را رعایت کنید هم اطلاع رسانی مناسب به خانواده از بحثها داشته باشید و ازشون مشخصا درباره بعضی سوالات ذهنیتون سوال پرسید ( منظورم این نیست که همه ریز و پیز صحبتها را مثل بچه کوچولوها بذارید کف دست

خانواده که نگران بشوند و با دخالت خود مانع درست اندیشیدن شما شوند ) در نظر بگیرید شما در شهرتان در منطقه سکونتتان نیز باید ملاحظاتی بکنید تا حرف ببخود پشت سرتان درنیاید بویژه اگر دختر خانم هستید

- **خانواده طرف را ببینید و معاشرتها را چک کنید.** برخوردارشان را با عروسها و دامادهای دیگر خانواده ببینید. حدس بزنیید چالش بعدی شما اگر واردشون بشوید چیست؟ تا جای ممکن شنونده باشید تا هم احترام جلب کنید هم درست ریزه کاریها را تشخیص دهید. پر واضح است که متقابلا باید خانواده خود را نیز در این شرایط قرار دهید.

- **در بیرون رفتنها و خرج کردنها و کادو گرفتنها نیز دقت کنید** که آیا مثلا آقا اجازه میدهد گاهی شما نیز خرج کنید؟ آیا خانم نگران است اگر کادوی شما گران باشد او نیز مقابله به مثل کند ؟ معنیش اینه که خانم خیلی حسابگرانه و وسواسی میترسد مدیون شما بشود.

- **نوع دینداری طرف و شباهتش به خود را نیز چک کنید.** اگر دین داری فرد مبتنی بر رساله فقهی است، چک کنید که نظرش درباره حجاب و میزان حجاب، طرز ادای فرایض چگونه است؟ اینکه طرف بگوید اهل خدا و پیغمبر است خیلی مهم نیست. سواد دینی او را نیز چک کنید و البته خیلی غیر مستقیم. در ضمن حدس بزنیید آیا این نحوه دینداری در 15 سال آینده تغییر میکند؟ طرف چقدر ثبات دارد؟ چقدر اهل تحقیق است؟ متعصب است یا متفکر؟

- **سرگرمیها، مطالعات، سلیقه فیلم، ورزش، مهارتهای دیگر ( جک گفتن ، ساز زدن، نقاشی...)** را نیز ببینید
- **دوستان او را ببینید و دوستان خود را نیز به او نشان دهید** تا با اتمسفر معاشرتی طرف آشنا شوید. در ضمن ببینید آیا طرف با دیدن دوستان شما کهیر میزند؟ سعی نمیکند زیراب آنها را بزند؟ چقدر حسادت میکند؟ اگر آدم دهن بینی هستید که نظر دوستانتان مهم است ببینید در برابر انتقادات آنها پس از دیدار مشترک چه جوابهایی دارید؟ در برابر نکات مهمی که اشاره میکنند آیا متعصبانه دفاع میکنید یا بی تردید قبول میکنید؟ حتما نکاتی دیگر هم هست که در کتابهای مرتبط و همین نشریه و سخنرانیهای اساتید بزرگوار بدانها اشاره رفته است که استفاده خواهید کرد و امیدوارم بدون وسواس و ترسهای فلج کننده، با هشیاری و در انتها چاشنی زیبای توکل به قادر متعال، در زمینه ازدواج بتوانید مطمئن تر گام بردارید.

=====

این مقاله قبلا در سایت درج شده بود و خیلی خواننده داشت و تصمیم گرفتم دوباره بگذارم مردم استفاده کنند

برای دوره بعدی “ازدواج مثبت” که شامل 5کلاس و 3کارگاه است ، اسم خود را بعلاوه کلمه “ازدواج مثبت” برای شماره خانه توانگری پیامک کنید

شماره پیامک 10002554241794

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند : از ترس

## پس زده شدن

من به مشکلی دارم اینکه همیشه اگر کسی بخواد برای شروع به رابطه عاطفی بهم نزدیک شه احساس میکنم کم ام برارش و خسته کننده یشم کم کم! و این ترس من و عقب میکشونه, با آدمای اطرافم مشکل خاصی ندارم, حتی میتونم بگم تمام سعی ام رو میکنم که همیشه باشم و کمک کنم اما این احساس کم بودن و ترس از به مرور خسته کننده شدن تو رابطه عاطفی داره من و آزار میده.

=====

یعنی از ترس پس زده شدن REJECTION FEAR □ وارد هیچ رابطه ای نمیشوید ( نه از روی اعتقاد یا...)

بپذیریم که هیجان اولیه بنا نیست به همان شدت در یک رابطه سالم ، ادامه یابد  
من فکر میکنم تجربه ای از این دست که نوشته ای قبلا داشته ای و برات حل نشده و استرس تکرارش برات مونده.

حتما باید تفکیک کنی و به خودت فرصت بدهی و نترسی که حتمی این پیش بینی رخ بده  
مراقب هم باید باشی به وقت ناخودآگاه رفتارهای ضد مرد نشان ندهی که چک کنی طرف چقدر نحس بازی تو را تجمیل میکند. پسران خوششون نیامد هی آزموده بشوند

---

## خواستگار دارم و خانواده ام زیربار نمیرون

سلام دکتر شیری عزیز

من دختری ۲۷ ساله هستم ( کارشناس ارشد و دارم برای ادامه تحصیل به آمریکا میروم ) و حدود ۵ سال هست که با آقای ۲۶ ساله ( دیپلمه وشاغل در نمایندگی اتومبیل ) ارتباط دارم وبا تشویق های ایشان کارشناسی ارشدم رو هم گرفتم

در طی این چند سال همونطور که من پیشرفت کردم اون هم خیلی تغییر کرد و کم کم تصمیمش تو رابطه جدی شد به همین خاطر رفت سربازی و سعی کرد از نظر مالی خودشو جمع و جور کنه و ولخرجی و کنار بذاره و به فکر آینده باشه حتی توی روابطش با دوست هاش هم تجدید نظر کرد و همه این ها برای من خیلی با ارزش بود

ایشون هم علی رغم اینکه کارشون اینجا بود ولی قبول کردند و تو این مدت با هم کلی برنامه ریزی کردیم که چطوری بتونیم اگر رفتیم زندگی بهتری رو برای خودمون بسازیم ولی خانواده ام اصلا زیر بار تحصیلات و شغلش نمیروند

من خواهش می کنم توی این شرایط پیچیده ای که گیر کردم منو راهنمایی کنید

=====

سلام من را پذیرا باشید

نامه ات را خوندم

خیلی زحمت واسه رابطه تون کشیده اید و این کاملا به چشم میاد ولی نکات زیر به ذهنم میرسه اگر کمکی میکنه:

- به نظرم سن آغاز رابطه در اون پسر زود بوده و معمولا این قضیه من را میترسونه زیرا ایشون الان در سنی هست که خیلی چیزهای زندگی پسرها دچار تغییر و بازبینی میشه
- نکته بعدی که توجه را جلب میکنه عبارت است از اختلاف تحصیلی زیادیتون که حتما میتونه در آینده ای نه چندان دور باعث اختلاف فرهنگی دو نفره تون بشه ( معاشرین متفاوت و سطح بالاتر همکاران تو در آینده با سطح دوستان شوهرت و همکارانش و اتمسفر کاملا متفاوت تون)
- مساله بعد ، امکان واقعی رفتن تون با هم به ایالات متحده است که سخته و استرسهای زیادی ایجاد میکنه و آدمها در ذیل این فشارها بداخلاق ممکنه بشوند و اونجا تطبیق پذیری تو با محیط به خاطر سطح تحصیلاتت و جایگاه اجتماعی که به سرعت اونجا پیدا میکنی خیلی فاصله با شوهرت می اندازه
- مخالفت خانواده بی پایه نیست. تقریبا در تمام دنیا نسبت به شغل دلالی اتومبیل و ملک ، بدبینی شدید وجود داره و خیلی ها این را شغل نمیدانند( به ویژه خانواده های سنتی)
- مجبورم ضمن احترام به همه قشنگیهای رابطه تون ، نگرانی هایم را برای ازدواج تون به عنوان یک قرار داد اجتماعی جدی ، اعلام میکردم

اما در هر صورت اگر امر در شما دائر شد بر تداوم این رابطه، توصیه میکنم رسما خواستگاری صورت بگیره و شما نیز در این حین کارهای ادامه تحصیلتون را انجام بدهید تا سیر طبیعی این ازدواج نیز پیش برود و باز تاکید میکنم دو جبهه همزمان ازدواج و مهاجرت را با هم نگشایید  
دکتر شیری



# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : نحس بازی

سلام دکتر توروخدا منو کمک کنید نامزدم پسر خیلی خوبیه خیلی دربرابر اخلاق من صبرمیکنه اما من سر دو سه روز اگه جواب تلفنمو نده شروع میکنم به تهمت زدن و فحش دادن، چندوقته اینهمه صبرمیکنه ولی من بازم ادامه میدم، منو میبخشه ولی نمیدونم من چمه، و جالب اینه که اگه باهام دعوا کنه و دادبزنه خیالم راحت میشه ولی وقتی صبرمیکنه و سکوت میکنه بیشتر حرصم میگیره و به نوعی از توهین کردنش بیشتر خوشم میاد انگار که میخام منو دراغوش بگیره اون لحظه، اون یه شخصیت سالم داره مشکلاتشو به من منتقل نمیکنه ولی من توقع دارم همه جامنو دلداری بده و مشکلات منو حل کنه و بااین اخلاقم بیاد سراغم اما ازم فاصله میگیره و من بیشتر دلم تنگ میشه و بدتر میکنم دکترتورو خدا بگید چیکارکنم، نگید برم راوینزشک که پولشو ندارم، چطوری حل کنم این مساله رو؟ کتاب مطلب راهنمایی چیکارکنم؟

=====

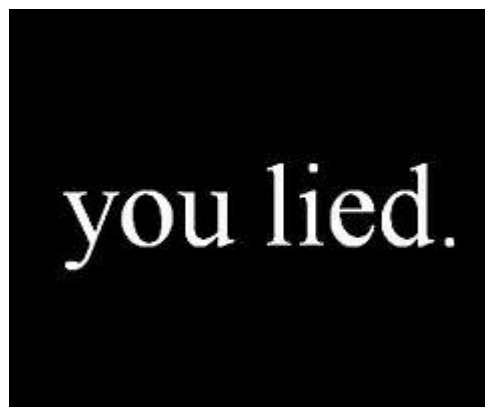


من فکر میکنم مسائل خود آدم وقتی حل نشده باشه، الگوی ارتباطی آدم میره به این سمت که من رفتار کودکانه میکنم و انتظار حمایت یا تنبیه از سوی افراد بیرونی را دارم. جنس روابط شما در خانواده شخصی تون احتمالاً طبق نظریه تحلیلی، از الگوی کودک پرخاشگر- والد سرکوبگر تبعیت میکنه یعنی وقتی نیازی را اعلام میکرده اید، مادر، به این راحتیها در اختیار فرزند نمیگذاشته و بچه اینقدر باید نحس بازی در میاورده که فرجی حاصل بشه. این شیوه آموخته شده ارتباطی به رابطه عاطفی نیز تسری پیدا میکنه راهکار: ● آموختن شیوه های بالغانه رابطه، مطالعه کتاب ” ماندن در وضعیت آخر- تامس هریس ترجمه اسماعیل فصیح) بنابراین اگر ناراحت میشم، میشینم سه بخش در ذهنم میچینم بعد صحبت میکنم : ۱- چه اتفاقی دقیقاً باعث این حالت شده ( 2 (FACT- در اثر این اتفاق من چه حال و حسی پیدا کرده ام ( 3 (FEELING- سوال یا پیشنهاد اصلیم چه خواهد بود که حالت رفع بشه ( OFFER) دیروز سه ساعت منتظر تماس بودم که پیام پاساژ اندیشه، وقتی زنگ نزدی نگران شدم یا فکر کردم برات مهم نیستم، لطفاً از این به بعد اگر تغییری در برنامه مون خواست رخ بده به من حداقل با پیامک خبر بده ( یا مثلاً چی شد نتونستی بیایی ) اما در انتها نوشته اید که پول درمان ندارید. خواستم بگم تصحیح یک شیوه اشتباه تربیتی که موجب یک معضل روانشناختی ارتباطی شده، کار ساده ای نیست ولی تصحیحش موجب میشود در ازدواج و اشتغال و... رشد بسیار بهتری داشته باشید و از سوی دیگه، هزینه ای که الان به خاطر این اشتباهات دارید در زندگی تون میدهید ( مثل نامزدی رو به زوال بزودی) به مراتب سهمگین تر از مثلاً ۱۰۰ هزار تومان هزینه درمان و کلاسی است که جمعا در چند ماه آینده ممکنه به درمانگران پردازید

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : من مردی تنوع طلبم ، چه کنم ؟

مرتضی هستم ۲۵ ساله  
ازدواج کردم و الان ۱ سال از ازدوایم میگذره  
ولی من هیچ احساسی به زنم ندارم یعنی ازش لذت نمیبرم  
البته اینو بگم که تقریباً آدم تنوع طلبیم  
و همش با این دختر و اون دختر ارتباط دارم  
این الان یه موضوع شده که همش دارم بهش فکر میکنم که من الان دارم زندگی اون دخترم نابود میکنم  
میگم الان جونه اگه بره میتونه دوباره زندگیشو بسازه  
از طرفی هم دلم نمیاد واقعا بین یه دوراهی موندم از طرفی هرکاری میکنم نمیتونم خودمو درست کنم که  
فقط با یه نفر باشم  
آقای دکتر لطفا کمک کنید

=====



مرتضای عزیز  
پذیرش تنوع طلبی البته شهادت خوبیه ولی کمک خاصی به رفع مشکل الانت نمیکنه  
ازدواج یعنی "تنوع طلبی ذهنی را مبدل کنی به :

- تمرکز بر زندگی و پیشرفت و درآمد و
- روابط خانوادگی خوب ساختن با اطرافیان
- جایگزینی پاداشهای اجتماعی "متهالی" به جای "مجردی"

البته کم نیستند کسانی که ازدواج را به قسمت زهنشان دارند و مجردی را نیز در بقیه زندگی شان !

الان دلیل تراشی هم داری میکنی ، یعنی به جای ممارست در مراقبت ذهنیت از راهزنی عاطفی و جنسی ، نقش قهرمان رابطه را داری برای خودت بازی میکنی که ” به خاطر بدبخت نشدن او ازش جدا بشی بره دنبال زندگیش ”

برعکسش را هیچوقت نمیتونستی تحمل کنی !

با این حال اگر نمیتوانی خودت را جمع کنی ( ذهن+ عملکرد) شاید وقتشه که با زنت در میون بگذاری و نزد یک مشاور بری

---

## نه به رابطه ممنوع ! نه به بی سرانجامی و سرخوردگی!



قشنگ زیسته ام  
جای خوبی کار میکنم  
جوادم و زیبا  
دو سالیست عاشق مردی شایسته ام که زن دارد  
شکارچی نیست  
دوستم دارد و میخواهد آسیب ببینیم  
چه کنم؟

=====

سلام زهره عزیز  
پاسخم روانشناختی نیست ، کاملاً حاصل ۳۹ سال زیستن است، زیستنی که بخشیش آگاهانه بوده  
بنابراین میتونی مثل یک دوست بخونیش نه مثل دکتر شیری

چقدر سخته عشقی به این سهمگینی ، پر باشد از نگرانی و ابهام و بی آیندگی  
عشق ، جان انسان را سمباده میکشد  
این اکسیر،

این شراب اینقدر عزیز است که باید در جام زرین نوشید نه آفتابه حلبی  
الان معامله خوبی با صاحب قلبها میتوان کرد که عقب نشست و سوخت تا مردی شایسته رخ بنماید

## زندگی شخصی در رابطه عاطفی

### حفظ حریم در زندگی زناشویی

نیمه شب برای همسر شما پیامک می آید؛ قبل از این که کاری بکنید یا نکنید، چه فکری در ذهن شما می آید؟ آن فکر آیا همان طوری که آمده می رود؟



معمولا بحث درباره زندگی شخصی بحث ساده ای نیست و بنده با چند مقدمه سراغ آن می روم.

۱ - در جوامعی مثل ما، تربیت فرزندان در خانواده و نوع روابط درون خانوادگی، بیشتر توده ای و اکثریتی است، به این معنی که مثلا اگر دیسپلین به منزل آمدن قبل از تاریکی هواست، خانواده این را برای همه فرزندان تسری می دهد، اگر امروز غذا باقالی پلوست، عدم خوشایند نیلوفرخانم، خیلی امر قابل توجهی نیست. بدیهی است اتاق من و خودکار من و... نیز بیشتر نوعی «روشنفکر بازی سوسولی» تلقی می شود. در این نوع نگرش، سیستم های اکثریتی MAJORITY در برابر سیستم های فردیتی INDIVIDUATED است، البته نقاط قوت هم وجود دارد و سازگاری با اجتماع آموخته می شود، ولی خیلی از ظرفیت های فردی نادیده گرفته می شود و جراحات هایی نیز شامل حال فرزندان می شود.

۲ - امروزه خانواده ها به رویکردهای فردیتی فرزندان اهتمام بیشتری دارند، ولی وقتی می خواهیم از کشور صحبت کنیم آن هم امروز که شما این نوشته را می خوانید، ترکیبی از سیستم های یاد شده ذهنی را مشاهده می کنید.

۳ - در رابطه عاطفی حقوق و تکالیفی بر زوجین مترتب است. اگر بنده شوهر هستم حق دارم نکاتی را درباره همسر بدانم و این تکلیف بدوش من است که نکاتی که همسرم درباره ام می خواهد بداند؛ به او بگویم. (حق و تکلیف دوسویه اند تا تعادل حفظ بشود، تعارض جایی است که به کسی تکلیفی محول کنیم بدون این که حقی متقابلا برایش قائل باشیم).

۴ - زندگی عاطفی متشکل از دو دایره متداخل است: من + تو + بخشی مشترک. هرچند در ابتدای عشق و عاشقی دو نفر می خواهند همه چیزشان در یک دایره بگنجد، اما اینها وهمی بیش نیست و حتما رابطه را بی تعادل می کند، پرسش این است که میزان آن دایره مشترک چگونه است؟ مثلا آیا من می توانم بروم

نصفه شب، پیامک وارده برای همسر من را بخوانم چون شوهرش هستم؟

پاسخ این پرسش را طبق هندسه منظمی که از بالا چیده ایم عرض می‌کنم و یادآور می‌شوم بحث من روان شناختی است نه حقوقی زیرا «علم حقوق» متکفل رعایت کمترین اخلاق است: اگر من همسر هستم حق دارم از کلیت روابط همسر خبر داشته باشم؛ بنابراین می‌توانم بپرسم این پیامک نیمه شبانه زهنم را مشغول ساخته، لطفا بهم بگو چیست و از کیست؟ این فرق دارد با این که بروم طرف گوشی او و مرزهای حرمتی را بشکنم و مسیر این نوع بی‌اخلاقی‌ها را در زندگی باز کنم.

۵ - آیا همسر من می‌تواند بگوید گوشی همراه جزو PRIVACY من است و به این عنوان من را در نگرانی‌هایم نگه دارد؟ به نظر من رسیدن اشتباهی این وسط در حال وقوع است. زندگی شخصی به معنی زندگی بی‌مسئولیت نیست. موظفم راه‌های راهزنی افکار خودم را مسدود کنم و همسر من نیز موظف است، وقتی پرسشی برایم پیش می‌آید، تلاشش را کند که افکار منفی وارد زندگی من نشود.

۶ - زندگی شخصی امری دوسویه و پویاست: اعتماد متقابل حرفی ساده و کلیشه‌ای به نظر می‌رسد. اگر شما به همسران گفتید که پیامک از طرف فلانی بوده، قضیه تمام می‌شود؟ نه! اگر او شکاک باشد، اگر گذشته زندگی من پر از لغزش‌های من بوده باشد، اگر افکار و سواستی در ذهن او مرتب بیاید و برود چی؟ قصد من این است که بگویم زندگی شخصی در بستری نسبتاً سالم از نظر روانی قابل طرح است و گرنه نمی‌شود به کسی که سابقه خوبی ندارد، راحت اعتماد کرد.

**دکتر علیرضا شیرینی**