

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: دعوا به خاطر کمی توجه



شوهرم مدت‌هاست به من توجهی نمیکند ، هر دو مون تحصیل کرده ایم و شاغل و نزدیکهای 30 سالمونه و 8 سال از ازدواجمون میگذره چند روز قبل بهش بابت بی اعتنائی هایش اعتراض کردم و صدام بلند شد و او نیز من را متهم به سرکشی و بی ادبی کرد و من نیز درمانده از بی نتیجگی اقداماتم ، منزل را ترک کردم و به خانه یکی از دوستانم رفتم ، الان گیج شدم که چه کاری درست یا غلط است....

---

وقتی اختلاف زناشویی پیش میاد احتمال چند چیز بالا میرود

- خشونت ( صدای بلند/ ضرب و شتم/ آبروریزی نزد آشنایان، تهدیدهای مختلف...)
- تحقیر و توهین
- رفتار خودتخریبی ( خشم به سوی خود و پیشروی به سمت افسردگی)

من در درجه اول ترک منزل را رفتاری بالغانه در case شما نمیبینم ، انگار میخواهید به خودتان اثبات کنید که او توجهی به شما نخواهد کرد

دوم آنکه وقتش است بدون اتلاف وقت از یک زوج درمان couple therapist کمک بگیرید ، ازدواجتان در خطر است

سوم اینکه اگر در رابطه ای احترام ،صمیمت فیزیکی، تعهد ، هر سه در معرض آسیب هست و کسی هم تمایلی به اصلاحش نداشته باشد ، لغزش یا خیانت یا طلاق مسیرهای بعدی میشوند ، پس بالغانه بنشینید با ایشان صحبت کنید ( نه گله گذاری و بازجویی و اخم و تخم)

دکتر شیری

---

# در رابطه عاطفی خود اشتباه نکنیم

وقتی به رابطه عاطفی میرسیم ، اشتباهات قدیمی را حمل میکنیم و متأسفانه کسی را که دوست داریم مبدل به دشمن خود میکنیم

دکتر شیرین در بخشی از کارگاه نبوغ عاطفی درباره عشق و ازدواج و رابطه نکات جالبی میگوید

**آخرین دوره نبوغ عاطفی سال 94** این هفته تشکیل میشود ، تجربه ای که قیمت ندارد زیرا عشق انسان با ارزش است

## احساس کردم از بودنم ناراحته

نمیدونم کی هستین و چی کار میکنین. ولی بدونین که اونقدر الان سردرگم که حس میکنم تیری که الان در این تاریکی پرتاب میکنم شاید به هدفی بخوره.

حدود یه سال به یه دختر که همکلاسم هستن علاقه دارم همین اخیراً دلم زدم به دریا بهش پیشنهاد دادم اونم به لطف شبکه اجتماعی .بهش گفتم قصدم ازدواجه و ادم عیاشی نیستم ولی خشک و سنتی نیستم و از این که با خیلیا گرمه ناراحت نیستم .ایشون از همون اول بهم جواب رد داد و گفت حسی بهم نداره.البته اینم بگم که من خیلی یهویی رفتم جلو به طوری که خودش گفت که اصلاً انتظار نداشته ادمی مثل من این کارو بکنه . میدونی تو یه شرایطی هستم که نمیخام بگم بده الان یه مدت خبری ازش ندارم ینی تو شبکه های اجتماعی هم دیگه نیستم فتم بذارم راحت باشه چون احساس کردم از بودنم ناراحته.ولی من خیلی دوستش دارم.

سلام مسعود عزیزم

شاید پیام مهم این قصه اینه باید به خودت و طرفت آمادگی بدی بعد اقدام کنی اینکه گفتم قصدت ازدواجه الزاماً باعث همیشه حرفت با ارزش تر باشه زیرا در درجه اول باید محاسنت

را به چشم یک دختر بیاری تا به دلش بنشینی و بعدش رابطه جدی خواهی ازش  
من قویا توصیه میکنم تلخی این تجربه را مبدل کنی به رشد مهارت ارتباطیت ، با مطالعه با معاشرت با  
آدمهای قوی تر از خودت  
ممکنه دفعه بعد که بری سراغش ، افتخار کنه او باعث اینهمه تغییر شده

## در ۲۶ سالگی ، ویتلیگو گرفته ام، چرا؟



دکتر من یکی از بچه های MEC و سفر زندگی امسال هستم. دیروز ساعت ۴ فهمیدم ویتلیگو دارم. نشونه های بروزش برای من جوری بود که خودم را هم به اشتباه انداخته بود. از دیروز تا الان انقدر گریه کردم که چشمم داره از حدقه درمیاد. فقط میخوام بدونم چرا من؟ چرا این بیماری؟ خدا میخواد با چی منو امتحان کنه؟ منی که همیشه سعی کردم آگه خیری به بقیه نمیرسونم شری هم نرسونم. دکتر چرا این بیماری؟ چرا تو ۲۶ سالگی؟ من باید تفاسی چی را پس بدم؟ من باید با چی امتحان بشم؟ این تقدیر منه؟ به خدا از دیروز که شنیدم چندین مرتبه فکر کردم آگه پیشرفته تر شد خودم را بکشم. دکتر درست سنی که من باید به فکر ازدواج و... باشم باید ویتلیگو بگیرم؟ چرا این بیماری؟ از دیروز که فهمیدم به کسی که تو رابطم باهش گفتم برو، نگفتم چمه ولی جوابش کردم. یه عمر جون کندم و ارشد از دانشگاه عالی گرفتم تو ۲۴ سالگی. ۲ ساله سر کار میرم. جدیداً رفتم تو رابطه. الان باید این بلا سرم بیاد؟ پزشکم میگفت استرس تشدید میکنه بیماری را، من از دیروز تا الان انقدر گریه کردم و ایندراال خوردم که دیگه نفس ندارم. فقط یه لحظه که اومدم تو نت یاد شما افتادم، دکتر قسمتون میدم راستشو بگین. پزشکم گفته مهر باز برم پیشش، کلی کرم و آمپول داده، اینا واقعا تاثیری داره؟ نمیدونم از درد ویتلیگو باید گریه کنم یا از درد بی محبتی والدینم؟ دیروز که به پدرم گفتم میگه چیزی نیست، همه مریضن، من مشکل کلیه دارم، فلانی هم مشکل گواتر داره، من پولشو میدم. داشتم گریه میکردم و جیغ میزدم ولی انگار اصلا کسی درد منو نمیفهمید. آخرش هم گفت پولشو میدم هر چی شد، نگران نباش. دکتر توقع همدردی داشتن خیلی زیاده؟ ایشون دکترا دارن، چرا نمیفهمن من حالم بده. خدا بیا پایین جواب منو بده، چرا من باید تو ۲۶ سالگی این مریضی را بگیرم؟ حالم بده، احساس میکنم همه چی رو سرم آوار شده

حنای عزیز

در درجه اول متاسفم به خاطر این بیماری پوستی اونم به خاطر دختر بودنن قطعاً درد بزرگتری را حمل خواهید کرد

از من پرسیده ای چرا؟

احتمالا نه من نه هیچ کسی دیگر جوابی برای این سوال ندارد منتها جواب نداشتن من کمی فلسفی هم هست، خودم وقتی دیابت گرفتم و از بهشت سلامتیم پرت شدم بیرون ، دو شب غصه خوردم به خاطر اینکه علیرغم کنترل قندخود، عمر کمتری خواهم داشت، بیناییم را زودتر از دست خواهم داد، زودتر کلیه هایم روی هوا خواهد رفت و...از خدا سوالی نداشتم زیرا دیابت را یک بیماری میدانم مثل همه افتخارات بزرگی که بی دلیل نصیبم شد( هوش و معلمینی عالی و ...)

من فهمیدم باید سریعتر عمر کنم! زودتر کتابهایم را بخوانم و هر خیری میخوام در طول عمرم به بقیه برسانم ، زودتر بجنبم !

عشقهای زندگیم را بهتر بستایم و به فرزندم و همسرم و خانواده ام تمام عشق را هدیه دهم و برای مردم مفیدتر باشم

سعی کردم زیاد به گذشته بدون بیماری ام فکر نکنم و به آینده و الان خوب ترم متمرکز بشوم

اینطوری به افسردگی فرو نرفتم و قندم نیز کنترل است و سبک زندگیم تغییر کرد

درباره ویتلیگو نیز شاگردی دارم مبتلا به این بیماری که الان از دوستان خانوادگیم است به اسم فرناز که روزی سر یکی از کلاسها آمد و

به دختری که روی صورتش جای زخم جراحی گونه در اثر تصادف بود ، پیامی عظمی داد که اگر خودش را با بیماریش معرفی کند ، دنیا

نیز او را بیمار خواهند یافت ، خودت را دختری ببین با هزار فرصت روبرو و البته فقدانهایی بزرگ نیز در زندگیت به خاطر همین بیماری

خواهند آمد که باکی نیست

کتاب شفای زندگی لوییز هی به میلیونها نفر در دنیا کمک بزرگی کرده است، امتحانش کن

علیرضا شیری

---

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند: قوانین

## جدایی ۵-۶

وقتی درباره قوانین جدایی breaking law مینویسی خیلی ها رو ترش میکنند که آقا درباره وصال بنویسید ولی واقعیت اینست که در زندگی اکثر ما پیش می آید که از کسی جدا شویم ، اینها را برای ان روزهای سخت نوشته ام

### قوانین جدایی 1-2-3-4



### قوانین جدایی 1-2-3-4

---

# جدایی قاطعانه

خلاصه مطب

آدم وقتی مینویسه دلش میخواد همیشه طوری بنویسه مردم بیشتری خوششون بیاد ولی وقتی از درد خودت یا مراجعینت مینویسی ، ممکنه “جذاب” نباشه ولی “درست” باشه .  
عشق “مهمترین” اتفاق زندگی نیست ، تقریبا هیچ چیز “مهمترین” نیست و مهمترین ، مفهومیست حاصل برآیند خیلی تصمیمات در زندگی

بیست و دو سالش بود و پر بود از رویاهای بزرگ هر مردی جوان  
وسط تلاشهای جدی اش برای پیشرفت در دانشکده ، دختری بی نهایت زیبا و لوند را دید به اسم ساحل ، و دچار دل لرزه شد. سراغش رفت و نرد عشق به او باخت و وارد رابطه شد ؛ غافل از اینکه دختر ، بیمار پارانوئید ( شکاک ) است. دو سال اول به عشق او سوخت و به شکهای بیمارگونه او شک نکرد چون میپنداشت قصه عشق همینه. آفت تحصیلی پیدا کرد و عصبی مزاج شد طوریکه به خواسته ساحل از همه بریده بود و مبدل شده بود به یک آدم منزوی و تلخ و....

تا اینکه جایی درباره اختلال شکاکیت خواند و فهمید چه غلطی کرده. یکسال طول کشید تا از دست این عفریته زیبا خلاص شود( زیرا به انواع اتهامات کثیف متهم شد ) تا زمانیکه فهمید این آدم کنترلر ، در این مدت با مردی 40 ساله و متمول ، در رابطه بوده.

فرو ریخت و از درون تمام شد

و این هزینه کمی برای یک جوان 25 ساله نبود

عشق ، چه جنسی چه روحی چه....مختصات داره. همیشه اسم هر حسی را گذاشت عشق. هر دلبستگی بیهوده ای عشق نیست، شاید نشه تعریف کرد “عشق چی هست” ولی احتمالا میشه گفت “عشق چی نیست” مثلا :

عشق جرات و دلیری و فراخی جان میدهد

عشق بزدلی و ترسوئی و محافظه کاری نمی آورد

عشق دردکشیدن بزرگ شده نیست که هی به خودت بقبولانی همیه دیگه؛ عشق قطعا برای اثبات وجودش نیاز به کلی فکر کردن و دلیل آوردن و ...نداره



احتمالا هر کسی در زندگیش یکبار یا بیشتر تجربه کرده که در جایی ، رابطه ای هست که جایش نیست یا در رابطه ای نیست که جایش هست. وقتی از درستی یک چیز میگویم به معنی سادگی آن چیز نیست. آدم وقتی رفتارش مثل مسافرها میشه دیگه بدبخت میشه ، چون هیچ کار جدی ادامه دا و مسوولانه ای انجام نمیده زیرا فکر میکنه بالاخره ا اینجا میره در حالیکه سالهاست همینجا مونده !!! من میگم تکلیف را یکسره کنه. اگر موندیه ، بسم الله دیگه رویا بافی

# آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : وقتی زیبا نیستی ، غصه میخورم



من 22 سالگی ازدواج کردم. الان سی و یک ساله هستم. شوهرم 5 سال از من بزرگتره. ما هر دو از بچه های موفق شهرمون بودیم. ازدواج سنتی کردیم. هنوز فرزندی نداریم. بذارید بی حاشیه بگم من هیچوقت از چهره ی خودم راضی نیستم. نقصی توی صورتم دارم که هنوز نتونستم باهاش کنار بیام. تا یه زمانی این احساس با یکسری موفقیت های تحصیلی و هنری جبران میشد. یا حداقل حواسم پرت میشد. خیلی سعی کردم شکرگزار و مثبت و قوی باشم. موقع ازدواج یک احساس احمقانه ای از سپاسگزاری نسبت به همسرم احساس می کردم که با من ازدواج کرده.

تقریباً همه جور سازگار بودم. شاید باورتون نشه اما من یادم نیاد تا حالا بیش از دو سه بار با هم دعوا کرده باشیم. ولی در حسرت این موندم که یک روز همسرم با من از زیبایی بگه. حتی به دروغ. حتی بگه تو برای من زیبایی بدبختانه من در خانواده ای بودم که تا حدی مرفه و اسم و رسمی داشت. و جدیداً این برام سواله که همسرم من رو چرا انتخاب کرد؟... چرا؟ چرا اگر برایش جذاب نبودم اومد سراغم؟ با اینکه بحران های روحی رو در تنهایی می گذروم اما سعی کردم توی این سالها پویا باشم و حرکت کنم. ادامه تحصیل دادم. خدا رو شکر شغل و درآمد خوبی دارم. وجهه و جایگاه اجتماعی خوبی دارم. اما درونم پر از غمه. خیلی تلاش کردم با خودم کنار بیام. اما هرچی سنم بیشتر میشه بیشتر ناتوان می شم.

راستشو بخواهید فکر می کنم ما دیگه به هم علاقه و احساسی نداریم. و اگر کنار هم هستیم فقط برای یک سری امتیازات اجتماعی هستش. انگار برای هم مزایا داریم.... وقتی زیبا نیستی واقعا چه باید بکنم؟

سلام من را بپذیرید

نامه شما را خواندم

متاسفم که اینقدر درونت بهم پیچیده است

1. زیبایی یک حس شخصی است و مبتنی بر سلیقه. معلوم است به سلیقه خودت و شاید چون کسی از کودکی درباره ظاهر حرفی نزده ، تصویر خوبی از خودت نداری. در لایه اول میتونی از یک استایلیست کمک بگیری. استایلیست کسیست که به ما میگوید چه تیپی ، چه نوع آرایشی ، چه لباسهایی مناسب چه مراسمی ، چه HAIRCUT مناسب مان است. استایلیستها کمک میکنند لحظاتی خوب را تجربه کنیم ، حتی اگر عمیق نباشه ولی من در مطبم دیده ام تاثیر یک چنین زیبایی متفاوتی ولو برای مدتی کوتاه ، امید بزرگی فراهم می آورد

2. مساله عمیقتری که در شما میبینم ، یک سایه شخصیتی است. سایه شخصیتی چیزی است که نمیخواهیم در خودمان ببینیم. سایه مشهوری که تو و خیلی هامون حمل کرده ایم ، عبارت است از : جوجه اردک زشت. در بدترین شرایط باید بپذیریم زیبایی خاصی نداریم در ظاهرمون و بریم سراغ بقیه موفقیتهای زندگی ( که تا حدی رفته ای ولی دائم میشینی نشخوار میکنی ظاهر معمولیت را و این باعث میشه درد بکشی دختر خوب )

3. خیلی از مسائلی که نوشته ای مثل معمولی شدن برای یکدیگر ربطی به قیافه تو نداره ، عمر رابطه شما به جایی رسیده که باید یکبار دیگه از نو ، لایروبی بشه. هم زندگی جنسی تون هم طرز گفتگوتون باید طوری بشه که خواهر برادر نشید

4. نوشتید که از تعریف سایر مردان خوشتون اومده ، خب این ناشی از این است ک هر آدم سالمی از مورد توجه قرار گرفتن بقیه لذت میبره اما درست تشخیص دادهای که خشمی اون زیر داره وول میزنه که ممکنه کار دستت بده. **خیانت و لغزش اکثرا در زنان ناشی از خشم است نه هوس**

ادامه پاسخ + لینک داون لود کتابی مفید در این زمینه در [سامانه پرسش و پاسخ](#) سایت ما قابل خواندن است ، کافست بیاید [اینجا](#)

---

## تکلیف دختره را معلوم کن و قاطع باش- آنچه پدر و مادران نگفته اند ( جرات ازدواج)

28 ساله و مشغول تحصیلاتی عالی هستم. چند سالیست که با دختری مرتبم 31 ساله با تحصیلات و موقعیت کاری بهتر از خودم ( شرکتهای موفق دارد) که درباره رابطه مون حرفهای ضد و نقیض میزند . از طرفی میگوید عاشقم نیست از طرفی خواستگارهای خیلی خوبش را پس میزند. من درگیریهای خانوادگی داشته ام از کودکی که باعث میشه از ازدواج پرهیز داشته باشم از سویی این دختر را دوست دارم اما نمیدانم پا پیش بگذارم یا نه. دوست دارم حامی خانواده ام نیز باشم و الان شرایط مالی و کاری و خانوادگی به ازدواج نمیخوره و جرات ازدواج ندارم

سلام من را پذیرا باشید

1- خیلی به ظاهر حرفهای این دختر خانم اعتماد نکن چون واضحه که از کمی رازآلود بودن و غیر قابل پیش بینی بودن لذت میبره به همین خاطر پیامهای متناقضی برایت میفرستد: هم دوست داشتن هم زیاد نداشتن در حالیکه دوستت دارد ، حسابی هم گرفتارت است و این را از انتخابهایش، حمایتهای خوبش میتوان فهمید. او در سنی است که بلا تکلیفی برایش سم است و بی تصمیمی شما میتواند او را سرخورده کند. جنس زنانه دنبال صراحت و قاطعیت و مسوولیت پذیری مردانه است و اگر رفتارتان دخترانه باشد یعنی پذیرش و تسلیم و قاطعیتهای مقطعی تکانشی داشته باشید او را از دست میدهید

2- دستاوردهای تو از او کمتر است و این معنای خوبی ندارد. ممکن است اوائل زندگی خیلی نقش شوهری را نتوانی در خودت پیدا کنی ولی همانطور که نوشته آید ، نقاط ضعف شما در او مبدل به نقطه قدرت شده است. این فی نفسه زمانی خطرناک میشود که شما رشدهای لازم را انجام ندهید

3- اختلاف سنی که نوشته آید من را نگران نمیکند زیرا ثبات بهتری را نوید میدهد

4- وقتی میخواهیم ازدواج کنیم ، باید تکلیف یک رابطه خیلی مهم را در زندگی خود تعیین کنیم : رابطه با خانواده خود و خانواده همسر. شما سختیهایی کشیده آید که هضمش برای غیر شما سخت خواهد بود، با شرحش برای همسران فقط توقعتان بالاتر میرود که او درکی عمیق تر داشته باشد پس در این مورد خویشتن داری کنید. حمایت از مادران بخشی از زندگی شماست و بیشتر بخش مهمی از سفر زندگی یک زن خواهد بود. هر زنی اگر به جای اینکه جنگهای به موقع زندگی خویش را در پیش بگیرد ، همه جنگهایش را در مادری کردن فرضا ، هدایت کند ممکن است مادری بشود متوقع که فرزندان بدکار تربیت کند با بندناف نبریده! یعنی دختر و پسرش همیشه از اینکه لذتهایی فردی تجربه کنند عمیقا وجدان دردهایی دارد زیرا مادر از این تجربیات محروم بوده است. در این صورت ما با رابطه ای آسیب خورده مبتنی بر رنجش روبرو میشویم. من فکر میکنم با سایر برادران و خواهرانت باید از الان شبکه حمایتی معقول و نه وسواسی نسبت به خانواده تشکیل دهید و بروید خوشبختی را تجربه کنید

---

## توقع از خانواده همسر- آنچه پدر و مادران به شما نگفتند

من حدود ۸ ماه عروسی کردم و ۳ سال با شوهرم قبل ازدواج دوست بودم و توی اون دوران برام هرکاری میکرد و میگفت من مهمترین فرد زندگیشم و به همه میفهمونه که من چه جایگاهی توی زندگیش دارم ولی وقتی به رسمی شدن رسیدیم جوری رفتار کرد که انگار ازدواجمون سنتی بوده و به خاطر اینکه خانوادش حسادت نکنن با من کاملا عادی رفتار کرد الان خانوادش خیلی منو دست کم میگیرن واسم ارزش قایل نیستن جوری رفتار میکنن انگار من نقشی توی زندگی پسرشون ندارم. دارم عذاب میکشم من چکار کنم؟ ممنون میشم اگه مرحمت کنید و جواب بدین

---



سال اول ازدواج قطعا سخت ترین سالش است زیرا بیشترین عدم تطابق در همین سال رخ میدهد و راستش زیاد ربطی نداره به دوران دوستی قبل از ازدواج چون جنس رابطه عوض میشود و توقع از خانواده همسر به تدریج مبدل به مصیبت میشود

اولا هیجانانگیزی سهم کمتری دارن در پیشبرد رابطه ثانیا اتفاقاتی می افتد که اصلا قبلا پیش نیومده بوده مثل نزدیکی دو نفر و مجاورتهای خانواده های دو نفر

دوم ، هیچ نتیجه گیری کلی در باره خودتون ، همسرتون و زندگی تون الان نکنید نه خوشبختی نه بدبختی زیرا پروسه طولانی تری در پیش است و بعد 3-4 سال است که میشه درباره آینده رابطه بهتر پیش بینی کرد

سوم ، به خودتون زمان بدهید که سازگاری را تمرین کنید و وقت زیادی میبرد تا بتونید به سازگاری لایه دوم یعنی خانواده همسر برسید . توجه پسر به خانواده اش و شما به خانواده تون طبیعی است و نگرانی ندارد

چهارم ، کتاب [مهارتهای گفتگوی همسران](#) و [مهارتهای حل تعارض بین همسران](#) نوشته زهره شیری ، از سایت سازمان بهزیستی کل کشور براتون قابل داون لود است.

---

## مسافر بودن یا همسفر داشتن ، کدام مهم تر است؟ آنچه پدر و مادرتان نگفتند

در سفر زندگی ، خود “مسافر بودن” را درست زیستن به مراتب با ارزش تر است از یک “همسفر” یافتن. همسفری که زیر فشار توقعاتمون ، در هم میشکنیم بنا نیست عمق تنهایی و زخم و حتی سرور و ابتهاج درونی ما را کسی بفهمد...همسر آدم ، الزاما همسفر فلسفی و روانی ما نباید باشد

اینکه او تارکوفسکی نمیفهمد یا اهل رمان هرمان هسه نیست واقعا مهم نیست زیرا او میتواند همسری وفادار یا مهربان و بی ادعا باشد که در سختیهای زندگی من را تنها نگذاشته است

