

دوره نبوغ عاطفی (ششمین دوره مهارت‌های ارتباط عاطفی موثرتر) تعطیلات عید فطر

در نبوغ عاطفی چه چیزهایی یاد خواهیم گرفت؟



- رابطه عاطفی در زندگی هر کسی مهم است
- نداشتن رابطه خوب عاطفی ، بسیاری از دستاوردهای زندگی را بد طعم میکند،
- خلوت‌های تلخ مردان و زنان موفق ، اکثراً محصول بلد نبودن مفاهیم ارتباط عاطفی است.
- ما در کشورمان آموزش نمی‌بینیم که با عشق چه کنیم ، اکثرمون با آزمون و خطا بهترین فرصت‌های رشد عاطفی مان را با تلخی و کدورت و رنجیدگی به پایان می‌بریم
- از سوی دیگر داشتن سواد عاطفی ، احترام همه را برای شما بر می‌انگیزد است.
- دکتر شیرینی در این دوره ، حاصل 14 سال تجربه دقیق بالینی و مطالعاتی و کلاس‌داری را ارائه میکند نه با ادعای یک معجزه و سایر کلمات تبلیغاتی و بلکه به معنی آغاز یک تحول عاطفی منطقی در زندگی

محتوای سه روز کارگاه با تدریس شخص دکتر شیرینی

۱. آیا سواد عاطفی من برای رابطه خوب است؟
۲. هوش عاطفیم را چگونه زیاد کنم ؟
۳. پنج بخش هوش عاطفی و راه‌های تقویت آن سواد عاطفی اشنایدر
۴. مدیریت رابطه عاطفی چقدر بلدم ؟
۵. بلدم درست دعوا کنم؟ درست حل تعارض کنم؟
۶. پس از دعوای عاطفی چه کنم چه نکنم ؟
۷. ابراز صمیمیت بدون خراب کردن رابطه
۸. درست دعوا کردن، حل تعارض ، پس از دعوای عاطفی ، رفع سوء تفاهم ، دلجویی با حفظ عزت نفس
۹. از استقلال بیش از حد و وابستگی بیش از حد تا وابستگی سالم
۱۰. آیا من به دیگران باج میدهم که من را رها نکنند ؟
۱۱. برخورد با معشوق خودشیفته ، به چه کسانی نباید محل گذاشت ؟
۱۲. ترک اعتیاد عاطفی مهرطلبی و باجگیری عاطفی رهایی از آن
۱۳. تکنیک‌های پیشرفته دریافت و ارسال محبت سالم
۱۴. تعهد COMMITMENT و خیانت BETRAYAL و لغزش ، تفاوتها و تعاریف
۱۵. دلایل بروز (بررسی و پیش بینی منحنی های رابطه عاطفی)

۱۶. آیا خیانت خواهید کرد؟ آیا به شما خیانت خواهد شد؟

۱۷. راهکارهای پیشگیری

۱۸. رفتارهای مناسب اگر به شما خیانت شده است

۱۹. عملکردهای مطمئن اگر لغزشی مرتکب شدید

-
- جهت ثبت نام در این دوره بر روی کلمه **ثبت نام** کلیک بفرمایید.
 - هزینه 3 کارگاه (15 ساعت) + پرسش و پاسخ عبارت است از 975 هزار تومان که **40 نفر اول به مناسبت عید مبارک فطر با 200 هزار تومان تخفیف میتوانند 775 هزار تومان پرداخت کنند**

- امکان پرداخت بخش بخش مقدور است ولی لازم است با بخش ثبت نام هماهنگ کنید (02188847593 خانم طلایی)
- تک جلسه نیز میتوانید شریف بیاورید که هر روز 350 هزار تومان است و لازم است با دفتر هماهنگ کنید 02188847593 (به شرط موجود بودن جا)



فیلم “نبوغ عاطفی چیست؟” (2 دقیقه)

۱۰ نکته اصلی جلوگیری از “ضد حال بودن” در

روابط

اسلایدهای زیر مربوط به اینست که آدمهایی هستند حوصله سر بر و ضد حال (BORING) و آدمهایی هستند جالب (interesting) من چند ویژگی اصلی آدمهای حوصله سر بر را در این اسلاید نوشتم ، چک کنید اگر داریدشون رفع کنید که باعث میشه خیلی محبوب بشید

دو لینک زیر نیز به انگلیسی ساده است و مطالعه اش خالی از لطف نیست

1. business insider : [11 Habits Of Extremely Boring People](#)
2. psychology today [The 9 Ways Boring People Can Bore You](#)

(وقتی [مهارت ارتباطی پیشرفته](#) را آغاز کردیم ، درس را به نحوی ضبط کردیم که بتوانیم بعدا در اختیار سایر علاقه مندانش نیز بگذاریم (در بخش آموزش از راه دور خانه توانگری)



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 اخیرا دلو 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 نمیشم .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 اصلا 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 دوسش دارم.

سلام مسعود عزیزم

شاید پیام مهم این قصه اینه باید به خودت و طرفت آمادگی بدی بعد اقدام کنی اینکه گفتم قصدت ازدواجه الزاما باعث نمیشه 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

درس نوشته هایی از کلاس نبوغ عاطفی

در وبلاگ [سنگ لعل](#) ، یکی از دانشجویان کلاس نبوغ عاطفی درست نوشته های خودش از کلاس دکتر شیری را گذاشته اند :

تنهایی – آیا معشوق من باید تنهاییم را پر کند؟

تنهایی سه لایه دارد



تنهایی فیزیکی، تنهایی عاطفی و تنهایی فلسفی

در یک رابطه ی خوب قراره شما از نظر فیزیکی و از نظر عاطفی تنها نمونید. اما حواستون باشه جفت شما قرار نیست تنهایی فلسفی شما را پر کنه.

سلیقه ی مشابه داشتن خوبه. ولی فلان مفهوم عمیقی که شما از فلان فیلم میگیرید، فلان حس خاصی که از طبیعت میگیرید، فلان لذت خاصی که از عرفان میبرید، قرار نیست توسط همسر شما هم درک بشه (به معنی شباهت فلسفی)

▪ تنهایی فلسفی جزئی از فردیت شماست و همین تنهایی شما رو بعنوان یک شخص خاص از تمام عالم متمایز میکنه.

ممکنه افرادی باشند که شریک عاطفیشون از نظر فلسفی هم بهشون نزدیک باشه (که دیگه خوشا به حالشون) ولی

مراقب باشید که گاهی بهتر است سعی نکرد با کسی که از نظر فلسفی به ما نزدیکه رابطه ی عاطفی برقرار کرد زیرا این نزدیکی به اشتباه تعمیم داده میشه به نزدیکهای عاطفی و درست از همین نقطه است که خیلی ها گزیده میشوند .
برای رابطه ی عاطفی ملاکها متفاوته...

▪ نباید همه ی زندگی خودت رو در رابطه تعریف کنی... هنر، سرگرمی، دوستان دیگه، مطالعه، و ... خیلی چیزهای شخصی دیگه باید غیر از خود ” رابطه ” باید داشته باشی. سرمایه گذاری تمام زندگیت روی طرف مقابلت، بار سنگینی به دوشش میندازه و ممکنه فراریش بده. مردم میترسند که همه زندگی تو باشند، زیر بار این مسولیت له میشوند

▪ قبل از اینکه بخوای حال طرف مقابلت رو خوب کنی، حال خودت رو خوب کن. خوشحال کردن بقیه وقتی معنا داره که خودمون خوشحال باشیم. خوشحالی ای که فقط وابسته به خوشحال بودن بقیه باشه خطرناکه.

(از کلاس صمیمیت عاطفی – دکتر شیری)

خیانت از کجا آب میخورد ؟

«هر آدمی یک خائن درون دارد که جایی پهلوی کودک درونش زندگی می کند و برخلاف کودک درون باید جلوی ابراز وجودش را گرفت. این یعنی هر آدمی ممکن است مرتکب خیانت بشود. پس این موضوع همیشه پرهیجان فیلم های خانوادگی و عامل مهم اکثر طلاق های عاطفی و دادگاهی، ممکن است در هر زندگی ای رخ بدهد که گاهی دلایل ساده و پیش پا افتاده ای دارد. اما در برخورد با هر مشکلی باید راه حل درست را انتخاب کرد. شاید ساده به نظر برسد اما گاهی ما راه حلی که انتخاب می کنیم به نظر خودمان درست است در حالی که دقیقا هیچ کمکی به حل مشکلات نمی کند. اینکه در برخورد با خیانت چه کار کنیم، نکته مهمی است. اینکه بدانیم خیانت همیشه از جانب طرف مقابل زندگی ما نیست، کمی بحث را قابل فهم تر می کند. گاهی ممکن است خود ما خواسته یا ناخواسته درگیر رابطه ای شویم که لااقل از نظر طرف دیگر، خیانت محسوب می شود. مساله کلی در این زمینه متاسفانه این است که اغلب نمی دانیم داریم در مورد چه چیزی حرف می زنیم و وقتی هم که پیش می آید، نمی دانیم چطور باید با مساله برخورد کنیم.» این ها را کسی می گوید که به واسطه تجربه کاری اش با خیانت بین زن و مرد آشنا است. سراغ دکتر شیری رفتیم تا برایمان از اجزای مختلف این پدیده تلخ اجتماعی حرف بزند. لابه لایش هم گریزی به ۳ نمونه واقعی خیانت های زن و شوهری زد.

چار چوب شما کجاست؟

ما سه نوع رابطه داریم، رابطه همکاری، رابطه عاطفی و ازدواج. صمیمیت ما در این سه رابطه متفاوت است؛ مثلا در

رابطه همکاری صمیمیت کمی وجود دارد و رازها و نگرانی‌های ما در هر کدام متفاوت است. حتی در رابطه زن و شوهری هم ما حرف‌های نگرانی داریم اما به میزان خیلی کم. تعهد ما در هر یک از این روابط فرق می‌کند، مثلاً ممکن است یک رفتار من از نظر همکارم بی‌تعهدی نباشد اما از نظر همسر من بی‌تعهدی باشد. بحث لغزش اما متفاوت است. بسته به تیپ خانواده‌ها بحث لغزش و خیانت مطرح می‌شود. مثلاً ممکن است در خانواده من اگر همسر با همکار مردش جای بخورد، خیانت محسوب شود. ما همیشه خطا و لغزش را وقتی تعریف می‌کنیم که فرد از چهارچوب و خط کشی ما گذشته باشد. اگر ما با هم حرف بزنیم و این خطوط را مشخص کنیم، مشکلات حل می‌شود.

بزرگ‌ترین اشتباه ما این است که گفت‌وگو نمی‌کنیم و با اصول خانه پدری رفتار می‌کنیم، توقع هم داریم که طرف از قبل بداند.

مثلاً زنی که برادرش همیشه ساعت ۹ شب خانه بوده، از اینکه الان همسرش ساعت ۱۱ شب به خانه می‌آید ناراحت می‌شود. خیانت در واقع لغزش جنسی است، من به کارهای خارج از اصول جنسی می‌گویم خیانت و به کارهای خارج از بحث انتفاع جنسی، لغزش می‌گویم. بعضی رفتارها هستند که چون فقط یک واکنش در شرایط خاص‌اند، نمی‌شود به آنها خیانت گفت و اصلاً نباید در موردشان حرف زد و به آنها کلید کرد. کسی که خودش نشان می‌دهد آدم متاهلی است و در رفتار و گفت‌وگوهایش حد و مرز دارد، هر چقدر هم در رابطه با جنس مخالف (البته در چهارچوب عرف) آزاد گذاشته شود، موضوع خیانت نیست. اصولاً بعضی برخوردها بسیار گذرا هستند و هیچ قصد و غرضی پشتشان نیست.

برای اینکه زندگی مشترک از ریل خودش خارج نشود، باید هیجان رابطه را بیشتر کرد. برای افزایش هیجان هم بازی و سفر پیشنهادهای خوبی هستند. به طور کلی هر کاری که صمیمیت بین مرد و زن را بیشتر کند. تمام فرمول‌های هیجان قبل از ازدواج را اینجا هم داریم. خلوت داشتن بعد از ازدواج خیلی مهم است. یکی از راه‌های افزایش نشاط بین زوجها، دخالت خانواده‌هاست، همین دور هم جمع شدن‌های خانوادگی. این کار باعث می‌شود آدم‌ها خودشان را با هم مقایسه کنند و از آن فضای بهشت گونه عجیب که فکر می‌کنند با بیرون آمدن از رابطه به آن می‌رسند، خارج شوند.

خیانت از کجا آب می‌خورد؟

سرخوردگی‌های جنسی و عاطفی: بالاخره اگر من در خانه حرف محبت‌آمیز نشنوم، مثلاً در محیط کار کسی پیدا می‌شود که به من محبت بکند.

عدم مدیریت مرد: وقتی که مرد احساس سکان داری در خانه ندارد یا زنی در آن خانه وجود دارد که مرد در کنار او احساس مرد بودن ندارد. بیشتر حس همخانه بودن دارد. زن باید به مرد احساس سکان داری بدهد. مرد هم باید مردیت خودش را داشته باشد.

عصبانیت: یک اختلاف مختصر می‌تواند آدم‌هایی را که درگیر شرایط محیطی دیگر هم هستند به سمت خیانت ببرد. گاهی زوجین از سر لجبازی برای اینکه به طرفشان نشان بدهند هنوز هم توانایی جذب آدم‌های جدید را دارند دست به خیانت می‌زنند. دیالوگ رایج این‌جور وقت‌ها این است که «دیدی میتونم بهتر از تو رو هم گیر بیارم؟»

برای اعتماد به نفس دوباره: گاهی آدم‌ها در محیط‌هایی به این نتیجه می‌رسند که هنوز هم توانایی لازم برای شکارچی

بودن را دارند.

ترس از میانسالی: آدم‌ها وقتی متوجه می‌شوند که با دوران میانسالی فاصله چندانی ندارند، گاهی می‌خواهند برای آخرین بار لذت‌های دوران جوانی را تجربه کنند. البته روابطی که بر اثر این ترس شروع می‌شوند عموماً جدی و پایدار نیستند.

کاهش هیجان رابطه اصلی: کاهش هیجان‌ات مهم‌ترین دلیل شناخته شده برای خیانت‌هاست که خودش به اندازه همه دلایل بالا حرف دارد. نمودار هیجان در روابط نکته‌های ظریفی دارد. رابطه اصلی که با ازدواج آغاز می‌شود، به دلیل رسمی بودنش و همچنین آشنایی‌های پیش از ازدواج در شروع هیجان کمتری دارد. اما یک رابطه ممنوعه با هیجان خیلی زیادی شروع می‌شود.

همشهری جوان این هفته را بگیرید.

این فقط دو ستون از پرونده ۸ صفحه‌ای همشهری جوان درباره خیانت است!
محسن امین - الهام کاظمی / همشهری جوان ۳۵۱

جلسه [درسی آزاد خیانت و لغزش](#) با تدریس دکتر شیرین در تاریخ 24 اردیبهشت برگزار است و میتوانید ثبت نام کنید

با مرد زودرنج چگونه باید رفتار کرد ؟

با مرد زودرنج چگونه باید رفتار کرد ؟

میخواستم دقیقاً بدونم با پسر یا مردی که هیچوقت اهل داد و فریاد نیست، ولی به نسبت سر مسایل و مشکلات قهر طولانی میکند و چند روزی طول میکشد که به روال عادی برگردد باید چگونه برخورد کرد؟ آیا ریشه در تربیت ایشان دارد؟ آیا ازدواج با این آدم باعث پشیمانی میشود؟ لازم به زکرة که بگم حتی مواقعی هم شده که ایشان خودشون مقصر بودند ولی باز انگار انتظار دارن من برم سمتشون و من از ترس از دست دادنش این کارو کردم. ولی الان حس میکنم نباید اینکارو میکردم. چون باعث شده پرتوقع بشه. خودش میگه قهر نیستم. ولی خیلی سرد میشه تا چند روز. به طوری که من گاهی اوقات عصبی و کلافه میشم. چون شخصیت من طوریه که کدورت زود از دلم پاک میشه و کلا خونادگی وقتی دعوا مون میشه زود آشتی میکنیم با هم. من 27 سال دارم و ایشان 30 سال. تحصیلاتم هم دکتراست و ایشان لیسانس

سلام من را بپذیرید

قهر کردن نوعی واکنش است که فرد مقابل را وادار به اطاعت میکند و میتوان گفت که ما به وسیله قهر افراد را کنترل میکنیم .. نوعی از رابطه نا سالم ساخته میشود .

▪ میتواند آموخته شده از خانواده باشد

خود افراد خانواده از این روش استفاده میکردند , مثل اینکه مادر با تهدید به قهر کردن با کودک , او را وادار به غذا خوردن , خونه خاله اومدن , نوشتن مشق ها و ... بکند

▪ یا خانواده در شرایط سالم پاسخگوی کودک نبوده اند و کودک یاد میگیرد با قهر , توجه بیشتری بگیرد یا به خواسته های خودش برسد

چیزی که مشخص هست این است که فردی که قهر های طولانی را جایگزین گفت و گو میکند نیاز به کنترل کردن از این طریق و ایجاد احساس امنیت برای خود میکند



مراقب باشید که شما تشدید کننده این شیوه نباشید . آیا شما به خاطر اینکه کدورت از دلتان زود پاک میشود ،انتظار دارید بقیه هم همینطور باشند و هر حرفی را هنگام دعوا میزنید؟ اگر ایشان رفتار سردی نشان ندهند شما رفتار سرد نشان میدهید؟ اگر در شرایط سالم به ایشان توجه سالم نشون نمی دهید شما این فرد را وارد بازی روانی میکنید .با رفتار مهر طلبانه (رفتن سمت کسی به خاطر ترس از دست دادن) وارد بازی نشوید میتوانید با استفاده از مهارت های ارتباطی و تکنیک دادن پیام شفاف , با ایشان گفت و گو کرده و برای جایگزینی رفتار سالم اقدام نمایید.

سمانه جهانبخش، کارشناس ارشد روانشناسی ، خانه توانگری طوبی

رفتارهای ضد حال مقابل یک آقا و یک خانم

آیا رفتارهای ضد حال مقابل مردان و زنان دارید؟

بعضی از ما هستیم که بدون آینه حواسمان باشد مردان و زنان را در رابطه عاطفی از خود میرانیم

بعضی نکاتی که به ذهنم رسید و با همفکری دانشجویان بهش رسیدیم تقدیم میکنم

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 ، تقریباً 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. افت 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 احتمالاً میشه گفت "عشق چی نیست" مثلاً :

عشق جرات و دلیری و فراخی جان میدهد
عشق بزدلی و ترسویی و محافظه کاری نمی آورد
عشق دردکشیدن بزک شده نیست که هی به خودت بقبولانی همیه دیگه؛ عشق قطعاً برای اثبات وجودش نیاز به کلی
فکر کردن و دلیل آوردن و ...نداره



احتمالاً 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 اینجا میره در حالیکه سالهاست همینجا مونده !!! من میگم تکلیف را یکسره کنه. اگر موندیه ، بسم الله دیگه رویا بافی نکنه و بره سر زندگیش اگر رفتنیه، بسم الله دیگه نقشه نکشه، یه اقدامی بکنه واسه خودش

هجرت کن دیگه



با یه نفر ارتباط داشته دوره دانشجویی که بعداً فهمیده متاهله ولی نتونسته بزنه بیرون از رابطه ، بعدش فهمیده غیر از خودش 20-30 تا دیگه هستن، مدتی از رابطه زده بیرون اما به واسطه تماس یکی از اون قربانیان دوباره ذهنش میره سمت اون رابطه و عملاً همه زحمتش تو اون چند وقت روزه ارتباطی حروم میشه. دوباره آمارگیری از عشق و حال طرف شروع میشه...میبینمش، داره آب میشه از غصه .ازش میپرسم نمیتونی بیخیال بشی؟ میگه نه میخوام انتقام بگیرم!

– وقتی دوستش داری ، انتقام از اون یعنی خودزنی!

– میخوام بمیرم

– زندگی شده مثل آدمهایی که میرن کازینو واسه بازی ولی چون نمیدونن کی باید از پای میز پا بشن ، اول همه ژتونهاشون را میبازن بعد ماشین و خونه و دست آخر زناشون را پای میز قمار میبازن .ابلیس اول خنده ات را میگیره بعد ، جوونی و وقت را، بعد امید را ، بعد بهت میگه بمیری طرف پشیمون میشه و غصه میخوره، واقعیتش اینه اگه بمیرانی خودت را ، او یه کم هم غصه میخوره و ریشش را مدتی نمیزنه بعد تو چهلمت یه دختر چادری زیبا میبینی و زیرلب با تاسفی شیطنت وار زمزمه میکنه تا شقایق هست زندگی باید کرد و دوباره به یادت....

– خندید و خندیدم و ازش خواستم مواظب خودش باشه چون نازنینانی هستند که با مردن ما پیر میشوند....

قرآن میگه به زمین نجسبید وقتی میتونید مهاجرت کنید. میشه موقع غصه های بزرگ ناشی از آدمها از قرآن یاد گرفت

دوستان اجتماعی نامزدم را کجای دلم بگذارم؟)

پدر و مادرتان به شما نگفتند)

نامزدم دوستانی دارد دختر و با آنها معاشرت دارد و توضیحش اینست که به حل مشکلاتشان کمک میکند ولی من ازیت میشوم. لطفا کمکم کنید بدون رفتار بی جنبه بتوانم قضیه را آنطور که لازم است ادراک کنم.



بحث [دوستان اجتماعی social friends](#) در سالهای اخیر زندگی ما مردم جدی شده است. الان دوستانمان را در جیبمان و صفحه موبایلمان حمل میکنیم و ممکن است ماهی یکبار یکدیگر را ببینیم ولی با خواندن وبلاگ و صفحه فیس بوک یکدیگر از خیلی اخبار هم خبر داشته باشیم. هزاران نفر از خوانندگان من میدانستند که مثلا ماه قبل سفر عمره بودم و چه اتفاقاتی اونجا برایم افتاده است و وقتی مثلا سخنرانی اهواز یا شیراز یا مشهد میروم با سیلی از افراد روبرو میشوم که فقط با خوندن نوشته هایم در شبکه های اجتماعی از خیلی اتفاقات سالای اخیر زندگیم با خبر بودند؛ آدم گاهی اوقات در هم پیچیدگی زندگی on-line و off-line را گم میکند. در بعضی جوامع با زمینه های فرهنگی بازتر، شاید دوستی اجتماعی غیر همجنس هضم شده باشد ولی در جامعه ایرانی میتوانم ادعان کنم که این نوع روابط، در کل، نوعی وصله ناجور از اب درآمده است.

در خاطره ما ایرانیان روابط زن و مرد چند دسته بوده است (میدانم از نظر مذهبی عامه جامعه به دوستی دختر و پسر تن نمیدهد ولی ترجیح دادم طیف بیشتری از خوانندگان را مخاطب قرار دهم و اقعیت جامعه ایرانی را تقسیم بندی کنم)

- فامیل
- همکاری در اداره، دانشگاه، انجمن علمی و....
- دوستی دختر پسری که توش دوز ضعیف شده روابط ازدواجی وجود داشته
- نامزدی و ازدواج

این دوستی اجتماعی را باید کجای دلمان بگذاریم که این روزها اینقدر طلاق و دلخوری و بددلی ایجاد نکند؟

▪ **دوست اجتماعی کیست؟** افراد friend list شبکه فیس بوکم؟ حلقه دوستان اداره و شرکت؟ مرز بین دختری که او را دوست اجتماعی مینامد یا دوست دخترم چیست؟ اینها سوالاتیست که موجب میشود فرد به مرزهای واضحتری برسد برای تبیین نسبت خود و آن رابطه

▪ تعهد در تعریف رابرت استرنبرگ مشهور، یکی از سه رکن یک رابطه عاطفی خوب است (+ هیجان و صمیمیت)

تعریف تعهد commitment در ازدواج در ابتدا کلی است و مبتنی بر فردیت زن و مرد درون رابطه باید "باز تعریف" بشود. مثلاً ممکن است من از نوعی معاشرت خوشم نیاید و لازم است نامزد من این حساسیت من را بداند و تا جایکه معقول است و افراطی نیست بدان دقت کند

بنابراین دو نفر خط قرمزهای یکدیگر را به هم میگویند و به خط قرمز جدیدی بعد از گفتگو میرسند
مثلاً در بحث دوستان اجتماعی؛ نامزد شما دوستانی از این دست دارد. کجا خیالم راحت باشد؟ تا جایکه شما را از ایشان پنهان نمیکند، از روابط مشابه شما (فرضا داشته باشید) دلخور نمیشود، در روابط این نوع خود وارد بحثهای صمیمی از جنس یک رابطه BF-GF نمیشود در این صورت این شما هستید که باید ببینید این موضوع براتون قابل هضم هست یا نه؟ اگر نیست بهتره از همین الان موضوع تبیین بشه تا اینکه جلوتر رابطه با کلی هزینه مادی و معنوی بره رو هوا

▪ ممکنه در تئوری براتون قابل قبول باشه این نوع روابط اجتماعی، ولی وقتی به رفتار بدون مرز نامزدتان نگاه میکنید متوجه میشید در عمل نمیتونید این اعتماد را ایجاد کنید و سوال مهمتر اینه که آیا این نامزدی اساساً بقا خواهد داشت؟؟!!)

▪ گاهی اوقات کسیکه نامزد میکند با نوعی کشش درونی روبرو میشود که شیطنتهای نکرده را انجام دهد، جنس این نوع رفتارهای ناشی از درماندگی از نوع عقده مادر است. در عقده مادر MOTHER COMPLEX وقتی مسوولیتی به دوشمان می افتد به انواع شیوه ای ظاهراً منطقی و عقلانی سعی در طفره رفتن از مواجهه با اژدها داریم. ازدواج کار آسانی نیست و ممکنه یک فرد کم بالغ، با زیرایی رفتن، پروسه رشد آنرا به تعویق بیندازد. در این صورت شما به عنوان نامزد به کم میتونی مدارا کنی ولی اگر خودت مبتلا باشی میتونی کارهای بزرگتری بکنی که عبارت است از رودررو شدن با کششهای درونی تری به جای سرکوب آنها و دیدن تمایلاتت به این هدف که تبدیل به رفتار غیر متعهدانه نشود. مثلاً آدم بیینه از فلانی خوشش میاد به این علت و در درونش محاسبه کند که منافع تعهدش چیست و هزینه های لغزش را بسنجد و برهانی خودش را مصون بدارد از یک خطا. اگر برهانی برای تعهدت نداشته باشی، نفس EGO با قدرت بزرگتری تو را به بی تعادلی خواهد کشاند

▪ آداب معاشرتهای on-line این روزها توسط خیلی از آدمهای قابل اعتماد نوشته شده است : با خیالیه در فضای آن لاین میشه رابطه زد ولی الزاماً هرکسی در این روابط دوست تو نیست

Social networking makes it easy to connect with friends online—but not everybody online is your friend.

