

آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : تا کجا تحمل کنیم ؟



سلام دکتر. طاعتتون قبول . در رابطه ای با آقای نزدیک به رسمی شدن هستیم من سعی میکنم در شرایط مختلف اگر به خاطر کار زیادشون وقت کمتری برام میزارن و مثلا قرار دیدارمون کنسل میشه درکشون کنم و متوقع نباشم ولی من هر چقدر بیشتر درکش میکنم جز وظایفم میدونه و انگار کار مهمی نکردم و تا زمانی که گله بهش نکنم واکنش نشون نمیده. چکار کنم ؟ تو رو خدا راهنماییم کنید

=====

ندای گرامی

درک نیاز مردان به جنگیدن در زندگی شون باعث میشه توقعات یک زن ، واقعی تر شود منتها این بحث به معنی "نادیده گرفتن زن و احساس خطرناک اجحاف" نیست.

ما سه مفهوم داریم اینجا که خوبه بهش توجه کنیم :

1. مقاومت و سلیطه گری و ناسازگاری : با تندخویی و نحس بازی طرف مقابل را کنترل کردن. مثلا بعضیها با اخم تخم طرف با به خیال خود تنبیه میکنند که معمولا هم بی اثر است و رابطه را تخریب میکند
2. سازگاری : گاهی اوقات درک کردن نه به قیمت نادیده گرفتن کامل خود ، بالغانه صحبت کردن از حسهای خود
3. سازگاری بیش از حد : اصلا به روی خود نیاوردن و همش تقلا کردن تا طرف خجل بشه و رفتارش را درست کنه که خیلی خطرناکه و معمولا باعث سرخوردگی شما میشه

ایشون هنوز رابطه را رسمی نکرده ، کار زیاد و کنسل کردن ها اگر زیاد شده شاید نشان دهنده نوعی مقاومت RESISTANCE در ایشان است که ناخودآگاه داره از رابطه پا پس میکشه. منظورم اینه که حتی تا این حد نیز میشه بدبین شد و این شما باید هشارانها همه این گزینه ها را مقابلهت ببینی و بررسی کنی

صحبت کردن بالغانه باعث میشه مرد بتونه خودش را تنظیم کنه
بهش بفرمایید که کنسل کردن قرار ها باعث میشه فکر کنید اینقدرها مهم نیستید، اگر قرار میگذاره طوری بذاره که با کارهاش تداخل نوره

این نمونه یک پیام سه قسمتی است : FACT+ FEELING+ OFFER

کتاب خوبی از زهره شیری هست موسوم به مهارتهای گفتگوی همسران که در سایت سازمان بهزیستی کل کشور قابل بارگذاری است

=====

منتظر دوره ازدواج مثبت (امتداد زناشویی) و دوره ازدواج مثبت (انتخاب و ازدواج) باشید

آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند- رفتار ضد مرد

آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : آیا این مرد جدیست یا من زنگ

تفریحم ؟

چگونه او را هل دهم ؟

۹ نکته درباره ازدواج که پدر و مادرتان به شما نگفته اند