

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 میخاد 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 براش 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؟

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 با شخصیت و اینکه سنم ۲۷ سال هست نگرانم نکنه برام دیر بشه ایا ممکن بعد ازدواج علاقه پیدا بشه ممکن هم نشه نمی دونم چه کار باید کنم



=====

سن ازدواج دختران تحصیل کرده و شاغل در ایران به طور متوسط ۲۷ می باشد 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 ذوقی 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 خواستگارا اما اگر تا ۴ 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 بپیوندی؟ خواستگارت بعدا میتونه تو خانواده شما بیاد و ادیت 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 ببینید آیا میتونه در خانواده دیگری ، سازگاری و جذب داشته باشه

▪ بحث ضروری دیگه 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 کنید

نخستین گام در راه مبارزه با سوءاستفاده جنسی از کودکان

روشنگری؛ نخستین گام در راه مبارزه با سوءاستفاده جنسی از کودکان

دولت آلمان برای مقابله با اعمال خشونت جنسی علیه کودکان، تنها به وضع قوانین کیفری بسنده نمی‌کند. پیاده کردن طرح‌های پیش‌گیرانه برای هر دو گروه قربانیان و مرتکبین احتمالی از جمله برنامه‌های دولت این کشور است.



بیش از یک سده از زمانی می‌گذرد که [زیگموند فروید](#) (۱۸۵۶ - ۱۹۳۹) در اواخر سال‌های دهه‌ی ۱۸۸۰ سوءاستفاده‌ی جنسی از کودکان را کشف و طرح کرد، ولی انکار و نادیده گرفتن این پدیده‌ی ناهنجار در برخی از جوامع همچنان ادامه دارد. فروید در آن زمان در یکی از سخنرانی‌های علمی خود از افرادی یاد

کرده بود که “بدون تفکر و تأمل، نیازهای جنسی خود را از طریق کودکان ارضاء می‌کنند”.

روزنامه‌ها در گزارش‌های خود درباره‌ی همایش علمی‌ای که فروید در آن سخنرانی کرده بود نوشتند: «پس از طرح موضوع از سوی فروید، سکوتی سرد سالن را فراگرفت.» برخی از دانشمندان شرکت‌کننده پس از پایان کنگره به جدل قلمی با این راه‌گشای روان‌کاوی مدرن و دیدگاه‌های او پرداختند و آن‌ها را به عنوان “افسانه‌های علمی” رد کردند.

فروید ولی از پای ننشست و با پژوهش‌های بیشتر در زمینه‌ی پیامدهای ویرانگر آن “اعمال بدون تفکر و تأمل” برای شخصیت کودک، به نتایج مهم‌تری دست یافت که آن‌ها را سرانجام در مقاله‌ای منتشر ساخت. او در این مقاله، ضمن تشریح رابطه‌ی بزرگ‌سالان با کودکان که وابستگی، اعمال قدرت، ضعف نیروی تشخیص، ناآگاهی و ناتوانی دفاع از خود آن را رقم می‌زند، نوشت: «سوءاستفاده‌ی جنسی از کودک، بر تکامل آتی شخصیت فردی و روان او پیامدهای وحشتناک و فاجعه‌بار دارد و ناهنجاری‌های روانی فراوانی را برای او به‌وجود می‌آورد.»

پایه‌ی حقوقی حمایت از حقوق کودک

قوانین و مقررات کیفری آلمان در جهت پیش‌گیری از بروز این “پیامدهای وحشتناک و فاجعه‌بار” و بر اساس تأمین “حق اعمال گرایش‌های جنسی به اختیار فرد” تنظیم شده است. به‌نظر تدوین‌کنندگان این قانون، چنین حقی می‌تواند به دو شکل خدشه‌دار شود:

یک: نقض حق با مخالفت یا بدون توافق قربانی صورت بگیرد.

دو: توافق قربانی، ظاهری و به دلیل شرایط ویژه‌ی او مانند ضعف نیروی تشخیص یا وابستگی عاطفی به مجرم باشد.

از نظر قانون‌گذار آلمانی، “جرائم جنسی علیه کودکان” در مورد دوم مصداق می‌یابد که می‌تواند بسته به شرایط و عناصر سازنده‌ی جرم یا جنایت، عناوین و کیفی‌های گوناگونی را شامل شود؛ از “جرم سوءاستفاده‌ی جنسی از کودک” گرفته تا “جنایت تجاوزی منتهی به مرگ به کودک”. ماده‌ی ۱۷۶ قانون کیفری آلمان ناظر بر اشکال گوناگون احراز “جرم سوءاستفاده‌ی جنسی از کودک” است. کودک، موافق تعریف این قانون، گروه سنی زیر ۱۴ سال را در بر می‌گیرد.

طبق ماده‌ی ۱۷۶ قانون کیفری آلمان، خشونت جنسی در موارد زیر محرز است:

- بکاربردن واژه‌ها و عبارات مستهجن (از طریق تلفن یا پست الکترونیکی)

- لمس کودک به منظور تحریک جنسی خود

- اجبار کودک به لمس بدن مجرم

- اصرار به برهنه‌شدن کودک و تماشای او هنگام انجام اعمال یا عمل جنسی

- استفاده از کودک به منظور تهیه‌ی فیلم‌های پورنو یا نشان دادن فیلم‌های پورنو به او

- لمس جاهای حساس بدن کودک

- اجبار یا اصرار به انجام هر گونه عمل جنسی به هر شکل و طریقی با او، از جمله تجاوز.



کودکان پیش‌مدرسه‌ای معمولاً خشونت جنسی‌ای را که در مورد آنان اعمال شده، در بازی با عروسک‌های خود نشان می‌دهند.

ماده‌ی ۱۷۷ قانون کیفری آلمان ناظر بر حمایت‌های ویژه‌ی قانون‌گذار از نوجوانان بین ۱۴ تا ۱۸ سال است. موافق این ماده، میزان کیفر کسانی که به عنوان آموزگار، مربی ورزشی، پدر، برادر، خویشان نزدیک، کارفرما، مدیر و صاحبان مسئولیت‌های مشابه با این گروه سنی به‌طور مستمر در رابطه‌اند، بیش از مجرمان دیگر است. تهدید کودکان به سکوت، از آن‌جا که نشانه‌ی آگاه بودن مجرم به انجام عمل خلاف خود است، از موارد تشدید جرم شمرده می‌شود.

شیوه‌های رایج و انگیزه‌های مشابه

مجرم معمولاً با نشان دادن محبت و ابراز دوستی به کودک نزدیک می‌شود و سپس قصد خود را به مرحله‌ی اجرا می‌گذارد. از این رو کودک که با ابراز علاقه‌ی فرد مورد اعتمادش موافق بوده، “سردرگم می‌شود” و آرزو می‌کند که این بزرگسال صاحب قدرت رفتار خود را تغییر دهد. معمولاً افراد مورد اطمینان کودکان، ماه‌ها و سال‌ها به این عمل شنیع ادامه می‌دهند. مردانی که به این جنایت دست می‌زنند، به اقشار گوناگون اجتماعی تعلق دارند و امکان “همدستی” زنان یا مادران کودکان نیز در این آن مورد منتفی نیست. این زنان معمولاً با وجود پی‌بردن به این جرم، سکوت می‌کنند یا درصد جلوگیری از تکرار آن بر نمی‌آیند.

موافق پژوهش‌های روانکاوان، انگیزه‌ی بزرگسالان (و گاهی هم جوانان) از اعمال خشونت جنسی، قدرت‌نمایی و نشان دادن برتری جسمی و روحی خود به قربانی است. گاهی نیز عدم آگاهی آنان به این نکته که از اعتماد یا وابستگی کودک برای ارضاء نیازهای جنسی خود سوءاستفاده می‌کنند، عامل تعیین‌کننده است.



اعمال خشونت جنسی یا اعمال خشونتی که همراه با آزارهای جنسی باشد، برای کودکان پیامدهای گریزناپذیری دارد

آزار و سوءاستفاده‌ی جنسی، اعمال خشونت جنسی یا اعمال خشونتی که همراه با آزارهای جنسی باشد، همان‌گونه که فروید کشف کرده بود، برای کودکان پیامدهای گریزناپذیری دارد. این پیامدها اغلب با احساس ترس و ناتوانی همراه است. قربانیان معمولاً این خاطرات تلخ را به صورت گسسته یا کابوس به یاد می‌آورند. این افراد اغلب بدون دلیل موجه ناگهان می‌ترسند، غمگین، خشمگین یا شرم‌زده می‌شوند.

پیامدهای ویرانگر و درمان آن‌ها

حدود ۴۰ درصد کودکانی که مورد آزار و سوءاستفاده‌ی جنسی قرار می‌گیرند، ابتدا واکنش محسوسی از خود نشان نمی‌دهند و تغییر بارزی در رفتار آن‌ها دیده نمی‌شود. اغلب کودکان پیش‌مدرسه‌ای در بازی با عروسک‌های خود، خشونت را که بر آنان اعمال شده، نشان می‌دهند. برخی می‌کوشند این تجربه‌های تلخ را پس بزنند و هیچ‌گاه به یاد نیاورند. برخی دیگر سکوت می‌کنند، ولی از بی‌خوابی، ترس، افسردگی و

این که آیا ناهنجاری‌های روانی ناشی از سوءاستفاده‌ی جنسی درمان‌پذیر است، بستگی به شرایط اعمال خشونت، زمان، شخصیت کودک و عوامل تعیین‌کننده‌ی دیگر دارد. امکان بهبودی کودکانی که در حل این مشکلات روحی از حمایت و پشتیبانی دوستان و نزدیکان خود برخوردار می‌شوند، بیش از کودکانی است که احساس ناتوانی و بی‌پناهی طی سال‌ها همچنان در آنان تقویت می‌شود. کودکانی که پیش از تجربه‌ی آزار جنسی به‌طور کلی از نظر روحی قوی بودند، توانایی بیشتری برای مقابله با پیامدهای ویرانگر آن از خود نشان می‌دهند.



پلاکارد کمپینی در آلمان در سال ۲۰۱۳ که هدف آن برانگیختن حساسیت جامعه نسبت به سوءاستفاده جنسی از کودکان است؛ بر روی پلاکارد نوشته شده: جایی برای سوء استفاده نیست
رفتارهای غیرعادی کودکان به هر رو، نوعی زنگ خطر برای اطرافیان است که به توصیه‌ی روانشناسان باید با کمک‌های کارشناسانه مورد بررسی قرار گیرد.

نهادهای دادخواهی و دادرسی

بر اساس ارزیابی‌های پلیس جنایی آلمان، از هر ۱۸ تا ۲۰ مورد سوءاستفاده‌ی جنسی، یک مورد به شکایت می‌انجامد و از هر ۵ شکایت، یک پرونده در دادگاه بررسی می‌شود. آمار رسمی سال ۲۰۰۹ نشان می‌دهد که هر سال، ۱۶ هزار پرونده در این زمینه تشکیل و حدود ۸۰ درصد آن‌ها، به صدور حکم منجر می‌شود.

ارائه‌ی دادخواست علیه مجرمان به دادگاه‌های آلمان، از اواسط سال‌های دهه‌ی ۱۹۵۰ آغاز شد: بین سال‌های ۱۹۵۵ تا ۱۹۶۵، به نسبت جمعیتی برابر با ۱۰۰ هزار نفر، ۳۰ پرونده به دادگاه ارجاع داده شد. این رقم در اواسط دهه‌ی سال‌های ۱۹۹۰، به ۱۵ تا ۲۰ مورد کاهش یافت. در سال ۲۰۰۹، کمتر از ۱۵ پرونده به نسبت جمعیتی بالغ بر ۱۰۰ هزار نفر به ثبت رسیده است.

اقدامات پیش‌گیرانه برای قربانی‌ها و مرتکبین

دولت آلمان برای مقابله با این پدیده‌ی ناهنجار اجتماعی - روانی تنها به وضع قوانین و مقررات کیفری بسنده نکرده، بلکه همچنین در صدد پیاده‌کردن طرح‌های پیش‌گیرانه نیز برآمده است. این اقدامات هر دو گروه قربانیان و مرتکبین احتمالی را دربرمی‌گیرد. به باور کارشناسان امور کیفری، روشنگری نخستین گام در راه مبارزه با خشونت جنسی علیه کودکان است که در برنامه‌های پیش‌گیرانه‌ی دولت گنجانده شده است. این طرح‌ها از سال‌های دهه‌ی ۱۹۹۰ در ادارات و نهادهای گوناگون آلمان به اجرا درمی‌آید. در مهد کودک‌ها و مدارس، به عنوان مثال، کودکان مستقیماً در باره‌ی چگونگی اعمال خشونت جنسی و راه‌های مقابله با آن به شیوه‌ها و روش‌های خاص آموزشی - تربیتی آشنا می‌شوند. آگاه ساختن کودکان در مورد داشتن حق استقلال رای در زمینه‌های اعمال گرایش‌های جنسی خود، بخش دیگر این طرح‌هاست که در کنار تقویت اعتماد به نفس کودکان و شکل‌گیری شخصیت فردی آنان پیاده می‌شود.



یکی از پوستره‌های "مبارزه با آزار جنسی نوجوانان" دولت آلمان؛ بر روی پوستر آمده است: "کسی که سکوت را می‌شکند، قدرت مجرم را درهم می‌شکند"

برنامه‌های جلوگیری از وقوع جرم ادارات پلیس آلمان در ایالت‌های شانزده‌گانه‌ی این کشور، شامل مردان با گرایش‌های پدوفیلی [کودک‌بارگی] هم می‌شود. از سال ۲۰۰۵ طرحی با عنوان "مجرم نشویم" در مورد این افراد به مرحله‌ی اجرا در می‌آید که بر اساس تجربه‌ها، شناخت‌ها و روش‌های موفق روان‌درمانی یک گروه روانشناس و روانکاو تنظیم شده است. در چارچوب این برنامه به پدوفیل‌ها آموزش داده می‌شود، چگونه گرایش‌های خود را تحت کنترل در آورند یا با دارو درمان کنند.

از زبان آمار و ارقام

بر اساس آمار اداره‌ی مرکزی پلیس جنایی آلمان، ۹۲ درصد سوءاستفاده‌های جنسی از کودکان در فاصله‌ی بین سال‌های ۶ تا ۱۴ سالگی رخ می‌دهد. ۸ درصد خشونت‌های جنسی، نوزادان و کودکان تا ۶ سال را شامل می‌شود. گمان می‌رود که هر سال حدود ۳۰۰ هزار کودک در آلمان مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار می‌گیرند.

موافق ارزیابی اداره‌ی مرکزی پلیس جنایی آلمان، از هر ۱۵ کودک، یکی با این تجربه‌ی دردناک آشنا شده است. شمار دختران، ۱۰ برابر تعداد پسران است. بر پایه‌ی آمار رسمی دولتی، ۹۳ درصد مجرمان، از نزدیکان و آشنایان قربانیان هستند و رابطه‌ی عاطفی با آنان دارند. دو سوم این افراد، اعضای خانواده و خویشان کودک هستند. ۷۰ درصد مرتکبین این جرایم در سال ۲۰۰۸، بیش از ۲۱ سال داشتند.

شمار اندکی از تجاوزات جنسی به کودکان، از سوی مردان پدوفیل صورت می‌گیرد. آمار رسمی سال ۲۰۰۷ نشان می‌دهد که حدود ۲۰۰ هزار مرد با گرایش‌های پدوفیلی در آلمان زندگی می‌کنند.

اعمال خشونت جنسی تنها از سوی بزرگسالان صورت نمی‌گیرد، گاهی کودکان و نوجوانان نیز علیه همسالان یا کودکان کم‌سال‌تر از خود به این اعمال دست می‌زنند. ۱۵ تا ۳۰ درصد مجرمان جنسی در سال ۲۰۰۶، کودکان بودند. ۴۰ درصد از این تعداد خود در کودکی مورد سوءاستفاده قرار گرفته بودند. بین سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۱، حدود ۹۰۰ کودک در آلمان ناپدید شدند. برخی گمان می‌برند که شماری از این کودکان هنوز زنده‌اند و در گوشه‌ای از دنیا به کار تن‌فروشی واداشته شده‌اند.

=====

منبع : دویچه وله

آنچه پدر و مادرتان به شما نگفتند : نحس بازی

سلام دکتر توروخدا منو کمک کنید نامزد من پسر خیلی خوبیه خیلی در برابر اخلاق من صبر میکنه اما من سر دو سه روز اگه جواب تلفنمو نده شروع میکنم به تهمت زدن و فحش دادن، چندوقته اینهمه صبر میکنه 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 صبر میکنه و سکوت میکنه بیشتر حرصم میگیره و به نوعی از توهین کردنش بیشتر خوشم میاد انگار که میخام منو در اغوش بگیره اون لحظه، اون یه شخصیت سالم داره مشکلاتشو به من منتقل نمیکه ولی من توقع دارم همه جامنو دلداری بده و مشکلات منو حل کنه و با این اخلاقم بیاد سراغم اما ازم فاصله میگیره و من بیشتر دلم تنگ میشه و بدتر میکنم دکترتورو خدا بگید چیکارکنم، نگید برم راونپزشک 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 حال 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 حالم 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 ازدواجم میگذره
ولی من هیچ احساسی به زنم ندارم یعنی از لذت نمیبرم
البته اینو بگم که تقریباً آدم تنوع طلبم
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 پادشاهای اجتماعی "متاهلی" به جای "مجردی"

البته کم نیستند کسانی که ازدواج را یه قسمت ذهنشان دارند و مجردی را نیز در بقیه زندگی شان !
الان دلیل تراشی هم داری میکنی ، یعنی به جای ممارست در مراقبت ذهن 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