

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 بخواهی 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

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 4-3-2-1



قوانین جدایی 4-3-2-1

جدایی قاطعانه

خلاصه مطب

آدم وقتی مینویسه دلش میخواد همیشه طوری بنویسه مردم بیشتری خوششون بیاد ولی وقتی از درد خودت یا
مراجعت 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 پارانویید (شکاک) است. دوسال 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 احتمالا میشه گفت “عشق چی نیست ” مثلا :

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 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 نکنه و بره سر زندگیش اگر رفتنیه، بسم الله دیگه نقشه نکشه، یه اقدامی بکنه واسه خودش

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 به 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.

تقریبا همه جوهره 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 بخوایید فکر می کنم ما دیگه به هم علاقه و احساسی نداریم. و اگر کنار هم هستیم فقط برای یک سری امتیازات اجتماعی هستیم. 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 ظاهرت 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 مبینم ، 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 ، کافیسست بیاید [اینجا](#)

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

28 ساله و مشغول تحصیلاتی عالی هستم. چند سالیست که با دختری مرتبطم 31 ساله با تحصیلات و موقعیت کاری بهتر از خودم (شرکتی 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 میشود 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 خانوادگیم 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 رفتار تان دخترانه باشد یعنی پذیرش و تسلیم و قاطعیت های مقطعی تکانشی داشته باشید او را از دست میدید

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 اید ، 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 اید 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 اید که هضمش برای غیر شما سخت خواهد بود، با شرحش برای همسر تان فقط توقع تان بالاتر میرود که او درکی عمیق تر داشته باشد پس در این مورد خویشتن داری کنید. حمایت از مادر تان 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 بدناف 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 مادر تان 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 ازدواج من 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 هیجان‌ات جنسی 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 میشکنیمش 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



آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند : استقلال دختر از خانواده



دختری ۲۹ ساله هستم اهل تهران. همکلاس سابق دانشگاهیم اهل جنوب غرب کشور است و ضمن پیشنهاد رسمی ازدواج با خواسته خانواده من مبنی بر انتقال به تهران موافقت کرد پس از فراهم کردن مقدمات، امسال به همراه خانواده برای خواستگاری اومدن. متاسفانه از همون ابتدای جلسه جهت گیری بحث در زمینه محل زندگی بود و خانواده ایشون گفتن اگه پسرمون بیاد اینجا حقوقش کم میشه، موقعیت شغلیش تنزل پیدا میکنه و ... این موضوعات باعث ایجاد تنش شد و خانواده من که صددرصد مخالف زندگی من درجایی غیر تهران بودند با خانواده ایشون توهین آمیز برخورد کردند، طوریکه اونها بدون اینکه چیزی بخورن جلسه رو ترک کردن. فردای اون روز مامانم خیلی از اتفاقی که افتاده بود ناراحت بود به همین خاطر میخواست ازشون معذرت خواهی کنه اما آقا پسر راضی نشد و به ما اجازه نداد با خانواده اش صحبت کنیم. حالا خانواده ایشون بهش گفتن دور این دختر و خط بکش. خودشم هم دیگه تمایلی ندارد. میگه اگه هم به فرض محال قرار باشه ما ازدواج کنیم من دیگه تهران نیام. از زمانی که این اتفاق افتاده حالم خیلی بده و همش دارم گریه میکنم. چیکار کنم آقای دکتر؟

=====

سیمین گرامی!

ایا ” استقلال دختر ” موقع ازدواج ، در خانواده تو محلی از اعراب دارد؟

واقعیت اینست که این مورد را بهتره تمام شده فرض کنی زیرا بیش از این که همیشه به مرد برای بدست آوردن یک دختر تقلا کنه ، خانواده سنتی اش را برداشته اومده تهران خواستگاریت ؛ واسه چی توهین بشنوه؟ به نظرم خانواده قبول نداره تو دختر بالغی هستی که میتونی برای محل زندگی با همسرت تصمیم بگیری و اصرار اینگونه بر تهران ماندن تو به نظرم یک فاجعه است .خیلی خوب تر این بود که ابتدا ازدواج سر میگرفت بعد شرایط اومدن اون بنده خدا به تهران (شغل و مسکن) به تدریج فراهم میشد (با کمک شما) تا بتونه در دو جبهه بجنگه (مهاجرت + خانواده داری)