

دفترچه آموزشی رابطه سالم

سلام دوست خوبم

اول از همه، از اینکه اینجا هستی ممنونم.

دنبال کردن یک پیج شاید کار کوچکی به نظر برسد، اما برای من یعنی یک نفر دیگر تصمیم گرفته به خودش اهمیت بده و این یعنی همه چیز.

تو با حضورت، نه تنها به من انگیزه میدی بلکه به خودت هم این پیام را میدی که: سلامت روان من ارزش وقت گذاشتن دارد.

این دفترچه هدیه ای از طرف من به توست امیدوارم جایی در قلبت بنشیند و اولین قدم تغییرت باشد.

از این که پیج را دنبال میکنی، لحظه هایت را صرف خواندن این صفحه ها میکنی و برای سلامت روان و روابطت وقت میداری ازت ممنونم

این کار ساده نیست در دنیایی که همه مشغولاند، تو انتخاب کردی به خودت سر بزنی و این اولین و مهمترین قدم هر تغییری است. از صمیم قلب بهت تبریک میگم.

این دفترچه حاصل سالها گفتوگو با آدمهایی است که مثل تو، روزی تصمیم گرفتند به جای تحمل کردن، آگاهانه زندگی کنند. در این دفترچه ۷ اشتباهی را مرور می کنیم که بی سرو صدا مارا در رابطه ناسالم نگه میدارد.

۷ اشتباهی که باعث می‌شود در رابطه ناسالم بمانی و راه نجات از آن
همراه با تمرین‌های کاربردی برای ساختن رابطه سالم
قبل از شروع...

اگر بارها با خودت گفتی:

*شاید مشکل از منه...

*شاید اگر بیشتر تحمل کنم درست بشه...

*شاید یه روز تغییر کنه...

این دفترچه برای تو نوشته شده.

تفاوت رابطه سالم و ناسالم

رابطه سالم	رابطه ناسالم
احترام	تحقیر
گفت‌وگو	سرزنش
امنیت	ترس
پذیرش	کنترل
اعتماد	شک

اشتباه اول

تحمل کردن به امید تغییر

تمرین

سه رفتاری که یک سال است تغییر نکرده را بنویس.

اشتباه دوم

نادیده گرفتن احساسات

بدنت قبل از ذهنت متوجه خطر می‌شود.

بعد از هر ملاقات بنویس:

*آرام‌تر شدم؟

*مضطرب‌تر شدم؟

*احساس ارزشمندی داشتم؟

اشتباه سوم

نداشتن مرز

تمرین:

سه جمله نه گفتن بنویس.

مثلاً

الان نمی‌توانم.

با این موضوع راحت نیستم.

اجازه بده فکر کنم.

اشتباه چهارم

خودت را مقصر همه چیز دانستن وقتی هر دعا را گردن خودت می‌اندازی، کم‌کم عزت نفست از بین می‌رود.

اشتباه پنجم

عشق را با وابستگی اشتباه گرفتن

عشق یعنی آرامش

وابستگی یعنی ترس

اشتباه ششم

بیشتر به حرف‌ها توجه می‌کنی تا رفتارها

آدم‌ها را با الگوی رفتاری‌شان بشناس.

اشتباه هفتم

فراموش کردن خودت

وقتی تمام انرژی‌ات صرف نجات رابطه می‌شود، کم‌کم خودت را گم می‌کنی.

تست کوتاه

به این سؤال‌ها بله یا خیر جواب بده.

بعد از دعوا خودم را مقصر می‌دانم.

از ناراحت شدن طرف مقابلم می‌ترسم.

نه گفتن برایم سخت است.

مدام منتظر تغییر او هستم.

احساس می‌کنم خودم را گم کرده‌ام.

اگر بیشتر از سه پاسخ «بله» بود،

بهتر است رابطه‌ات را با دقت بیشتری بررسی کنی.

سه تمرین برای شروع تغییر

- ✓ نوشتن احساسات
- ✓ تمرین مرزگذاری
- ✓ تمرین خودمهربانی

یک حقیقت مهم

تو مسئول درمان کسی نیستی. اما مسئول محافظت از سلامت روان خودت هستی.

اگر بخواهی، تغییر ممکن است... قرار نیست یک‌شبه همه چیز عوض شود.

اما با شناخت الگوها و یادگیری مهارت‌های رابطه، می‌توانی آگاهانه‌تر تصمیم‌گیری و کیفیت روابط را بهتر کنی.

پیام آخر

اگر موقع خواندن این دفترچه بارها احساس کردی:

این دقیقاً رابطه منه شاید وقتش رسیده که به‌جای تحمل کردن، برای روابط آگاهانه قدم برداری.

من در جلسات مشاوره بهت کمک می‌کنم:

*الگوهای روابط را بشناسی.

*مرزهای سالم را یاد بگیری.

*عزت‌نفس را تقویت کنی.

*و اگر امکانش باشد، روابط را در مسیر سالم‌تری قرار بدهی.

برای شروع، کلمه «مشاوره» را برایم در دایرکت بفرست.

اگر این دفترچه برایت مفید بود و دوست داری فایل اختصاصی «چطور دعوا را به گفتگو تبدیل کنیم» را کاملاً رایگان دریافت کنی، فقط این سه کار را انجام بده:

- ✓ از این دفترچه یک استوری منتشر کن و پیج من را منشن کن.
- ✓ دو تا از پست‌های پیج را پین (سنجاق) یا به اشتراک بگذار.
- ✓ از استوری یا پست اسکرین‌شات بگیر و در دایرکت برایم ارسال کن.

هدیه من به تو: 📁

فایل اختصاصی « جمله‌هایی که دعا را به گفت‌وگو تبدیل می‌کند » را کاملاً رایگان برای
ارسال می‌کنم.

https://www.instagram.com/masoumeh_dadvand?igsh=MXNqc3ZreDg==2dnUOMA

<https://rameshtherapycenter.ir>