

چرا تو را انتخاب کردم؟

- اگر شما در رابطه معنی داری قرار داشته باشید دیگران ، توانایی شما درمخاطبه کردن خواسته عملی سبب شده که شما به طرف مقابل خود جذب شوید . به احتمال بسیار زیادی توانید چند کیفیت عادت یا باور را پیدا کنید که علت تعهد و احساس شما بوده است . همین حالا نامه ای در دو صفحه برای کسی که دوستش دارید بنویسید . در این نامه توضیح دهید چه عواملی سبب شدند که به او جلب شوید . مشخص و دقیق حرف بزنید . به هر صورت شما در این رابطه مسئولیتی داشته اید . باید بدانید چرا او را انتخاب کردید . حالا در نامه ای که نوشتید دلایل خود را برای انتخاب همسرتان فهرست کنید .
- آیا این دلایل تا امروز به قوت خود باقی هستند؟ اگر جواب منفی است ، این جنبه دیگری از روابط شماست که باید به آن توجه نمایید .
- توجه داشته باشید تمامی نیازها و مسائلی که باید در این بخش شناسایی کنید در ارتباط با قانون زندگی هستند . این که مابه دیگران می آموزیم چگونه با رفتار کنند . اگر نیازهایی دارید که برآورده نشده باقی می ماند ، اگر احساس تنهایی می کنید ، اگر مورد احترام قرار نمی گیرید ، شما مسئول هستید . نکته مهم در آموزش دادن به
- دیگران ، توانایی شما درمخاطبه کردن خواسته و نیاز خود به آنهاست . عبارات زیر را بخوانید .
- هر مورد را که درباره شما صدق می کند با علامت x مشخص نمایید .
- به نظر می رسد نمی توانم کلمات مناسب را برای ابراز خواسته ام پیدا کنم .
 - می ترسم اگر حرف بزنم مورد بی اعتنائی قرار بگیرم .
 - فکر نمی کنم صحبت کردن کمکی بکند .
 - اغلب حرف نمی زنم ، چون احساس می کنم که نظراتم اشتباه است .
 - گاه خشمگین تر از آن هستم که حرف بزنم .
 - صحبت کردن کارها را خراب تر می کند .
 - من بیش از اندازه حرف می زنم و به همسر فرصت صحبت نمی دهم .
 - سعی می کنم حقیقت را پنهان کنم .
 - صحبت هایم اغلب تدافعی است .
 - اغلب اشکالات گذشته همسر را مطرح می کنم .



- عمل من با حرف هایم همخوانی ندارد .
- به درستی گوش نمی دهم .
- سعی می کنم خشم رابخشم ، وتوهین رباتوهین جواب بدهم .
- بیش از اندازه سربه سر همسرم می گذارم .
- درباره موضوعات مهم به قدر کافی حرف نمی زنم .

گردآوری : مهدی نغمه گو

- به شکل تحقیرآمیز با همسرم حرف می زنم.
- برای من قبول عذرخواهی دشوار است .وقتی عصبانی هستم به راحتی آرام نمی شوم .
- وقتی ناراحتم سکوت می کنم وباهمسرم حرف نمی زنم .
- به جای اینکه با همسرم درباره مشکل پیش آمده صحبت کنم ، خودم رابا دیگران سرگرم می کنم ، ویا به کارهای دیگری می پردازم .