

فال رابطه سه شنبه ۲۴ بهمن ماه ۱۴۰۲ احس لامسه منبع مهمی از اطلاعات است

فال رابطه یکی از پرطرفدارترین فال‌ها برای کاربران است و معمولاً نسبت به دنبال کردن آن راغب هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، مراجعه به اینترنت برای گذراندن اوقات فراغت در دنیای امروز یکی از بهترین روشها است که هر فردی به راحتی و در هر مکانی می‌تواند آنلاین شود و به سایت‌های تفریحی و سرگرمی مراجعه کند و بهترین استفاده را از زمان آزاد خود داشته باشد. احتمالاً شما هم می‌دانید که فال، خواندن فال و گرفتن فال از جمله کارهایی است که جزو بهترین فعالیت‌های سرگرمی به شمار می‌رود و سایت‌های زیادی فال‌های مختلفی را منتشر می‌کنند. ما سعی کرده‌ایم تا انواع فال را با عنوان فال فردا برای شما گردآوری کنیم و منتشر کنیم تا شما در این سایت لحظات خوبی را در اوقات فراغت تان سپری کنید. مثلاً در این مقاله فال رابطه را برای شما در نظر گرفته‌ایم. این فال یکی از پرطرفدارترین فال‌ها برای کاربران است و معمولاً آن را دنبال می‌کنند. اما باید به شما علاقه‌مندان این فال، این نکته مهم را یادآوری کنیم که در همه امور خداوند را مد نظر قرار دهید و به او توکل کنید و چنانچه در فال تان نکته منفی مشاهده کردید، ناراحت و مایوس نشوید و آن را صرفاً سرگرمی تلقی کنید. ما از همراهی شما خوشحال هستیم و به این همراهی دلگرمیم.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین فروردین

متن فال:

روابط، در هر عصری احساسات ما را به جنبش در می‌آورد، اما گاهی اوقات یک واکنش عاطفی شریکتان ممکن است چنان به نظر برسد که به سمت شما هدفگیری شده است. در روابط عاشقانه، تیر عشق، جزء ابتدایی همه چیز است. در دیگر روابط، به احتمال زیاد مورد استقبال قرار گرفتن می‌باشد.

آیا تا به حال با ابراز احساسات کسی ناراحت شده‌اید؟ کارت جاخلی دادن از تیرها شما را دعوت می‌کند تا روشهای جدیدی را با کسانی که واکنشهای احساسی نشان می‌دهند، در نظر بگیرید.

بارها دیده‌ایم که هنگامی که فردی احساسات خود را بیان می‌کند، باعث ایجاد یک واکنش ضد از سوی فرد دیگر می‌شود. درست مانند تیری است که بر قلبمان فرود می‌آید. در چنین مواقعی، شریکتان ممکن است واقعاً قصد واکنش نداشته باشد اما با این وجود، این طور به نظر می‌رسد که می‌خواهد همچین کاری را انجام دهد.

این تیرها در شکل‌های مختلف ظاهر می‌شوند؛ انتقاد، یک لحن صحبت دارای قضاوت، سرزنش کردن، گریه کردن، و یا فریاد زدن. راههای بی‌شماری وجود دارد که دچار صدمه شویم. هر تیری می‌تواند عمیقاً بر ما وارد شود و احساس خشم، گناه، ترس، صدمه، عدم کفایت و ناامیدی ما را برانگیخته کند. در پاسخ، ممکن است سعی کنیم تا این وضعیت را رفع رجوع کنیم، استدلال شریکمان را اصلاح کنیم، و یا احساس او را بهتر کنیم. بطور معمول این روشها، نتیجه عکس دارند، به طوری که با یک حالت تدافعی شروع به تیر اندازی به سمت یکدیگر می‌کنیم و یا قهر می‌کنیم.

این کارت از شما می‌خواهد تا در هنگام ناراحت بودن شریکتان، کاری را انجام دهید که سازنده باشد نه اینکه یک واکنش ضد نشان دهید و یا قهر کنید: در برابر همه ی تیرها بدون در نظر گرفتن شکل آنها، جاخلی دهید. و به جای تیر خوردن، از مسیر آن خارج شوید و بگذارید تیر از کنار شما عبور کند.

در جاخلی دادن از تیرها، باید مسائل کلیدی را به یاد بیاورید. اول اینکه هنگامی که شریکتان احساس ناراحتی خود را بیان می‌کند، آن احساس منطقی نیست و لزوماً به همان معنی که آن را بیان می‌کند نیست. اگر شما با انجام هر کاری غیر از گوش دادن به شریکتان بر سر راه او بایستید، انگار که چشمه ی آب گرم را بسته‌اید. شما با این کار مانع آزاد شدن احساسات او می‌شوید. سد کردن احساسات شریکتان عصبانیت و ناراحتی او را تشدید می‌کند.

بنابراین، از تکرار بپرهیزید: هیچ مسئله شخصی را بیان نکنید. کلمات طرف مقابل را تصحیح نکنید، با او مخالفت نکنید، سعی کنید چیزی را تعیین نکنید. درباره هیچ نکته ای بحث نکنید، حتی نکته جدیدی نسازید. فقط بگذارید تیرها به پرواز در آیند. فضای خالی برای تیرها فراهم کنید. آنها را لمس نکنید! اما در عین حال عقب هم نکشید.

در عوض، متمرکز و استوار بمانید. نفس عمیق بکشید! جاخلی دادن نسبت به تیرها بسیار سازنده تر از نشان دادن واکنش ضد است. این مهارتی است که می‌توانید آن را یاد بگیرید. اما از آنجایی که استاد شدن در این مهارت زمان می‌برد، پس با خودتان مهربان باشید. همیشه به خودتان اجازه دهید تا اگر تیرهای زیادی به شما اصابت کرد بگویید "وقت تمام"؛ و اینجاست که شما نیاز دارید واکنش نشان دهید. بروید کمی قدم بزنید، و شروع به نفس کشیدن عمیق کنید! به شریکتان بگویید که باقی ماجرا را پس از بازگشتتان می‌شنوید، هنگامی که توانستید بهتر به او گوش بدهید.

هنگامی که نسبت به تیرها جاخالی می دهید، بدانید که حضور شما در کنار شریکتان در هنگام رها کردن احساساتش، پسندیده ترین کار ممکن است. این یک هدیه نادر است، که به شما نشان می دهد قدرت عجیبی دارید &ndash؛ قدرتی برای شنیدن، و نه انجام دادن کار دیگر.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین اردیبهشت

متن فال:

یکی بود یکی نبود &ndash؛ سال های خیلی دور- کودکی در اینجا زندگی می کرد. کودکی معصوم، کنجکاو و بازیگوش. وارد دنیایی پر از هیجان و لبخند شده بود و قلبی سرشار از عشق برای دیگران داشت. کودک کم کم بزرگ شد و گهگاهی صدمه هایی می دید &ndash؛ بعضی وقت ها کوچک و بعضی وقت ها بزرگ. لحظاتی بود که کودک دچار سوتفاهم می شد، حس حقارت و بی ارزش بودن می کرد. گاهی اوقات هم سرکوب شدن، کنترل شدن و خجالت زدگی داشت. هر یک از اتفاقات زخمی در روحش ایجاد می کرد &ndash؛ که به حساسیتی در روان کودک تبدیل می شد.

حالا &ndash؛ سالیان بعد - این کودک به فرد بالغی تبدیل شده که با فرد بالغ دیگری رابطه برقرار کرده است. اما آن زخم ها و حساسیت ها چه شد؟ آیا به سادگی از بین رفتند؟ آیا به نحوی التیام یافتند؟ آیا جایی در اعماق روح این فرد باقی مانده اند و رابطه ی او را تحت تاثیر قرار می دهند؟

کارت "کودک درون" از شما می خواهد تا زخم های کودکی را التیام ببخشید تا دیگر زندگی تان تحت تاثیر قرار نگیرد. در مورد اغلب ما، دیگران می توانند، حتی بعد از گذشت سال ها، زخم ها و حساسیت های گذشته مان را زنده کنند. این طور نیست که دیگران عمدا بخواهند به زخم ما نمک بپاشند. بلکه این ما هستیم که براساس گذشته ی خود به حوادث واکنش نشان می دهیم.

این عکس العمل ها اثر تخریبی زیادی روی رابطه ها دارند. اما خبر خوش آن است که می توانید این زخم ها را التیام ببخشید &ndash؛ و خود را از حساسیت های آن آزاد کنید. فکر کنید که این کار چه قدر می تواند به نفع رابطه ی شما باشد. به جای اینکه براساس گذشته به مسائل واکنش نشان دهید، می توانید آزادانه راه کارهایی پیدا کنید که باعث موفقیت بیشتر شما در زمان حال شوند.

کارت "کودک درون" راهی را به شما می نمایاند که باعث التیام درون شما می شود. در این راه به عنوان یک فرد بالغ با کودک درون خود روبرو خواهید شد. اگر مایل باشید می توانید از طریق رویاهای خود با این "کودک درون" ارتباط برقرار کنید. این دقیقاً همان عشق به خود است. این کار در زمان هایی که دچار آشوب احساسی هستید بسیار تاثیرگذار است. به شما کمک می کند تا به اعماق خود نفوذ کنید. این راهی است برای التیام زخم هایی که در درون شما زنده شده اند.

کار را با تصور شکل خود در کودکی آغاز کنید. جزئیات آن را بررسی کنید. بفهمید که این کودک چه نیازها، خواسته ها و احساساتی دارد. رد احساسات کنونی خود را در کودکی دنبال کنید. کودکی را با این احساسات تجسم کنید. در قلب خود را باز کنید. بگذارید که کودک از احساساتش با شما صحبت کند و آرام کنار او بنشینید. بگذارید کودک به هر طریقی که احساس امنیت می کند با شما "صحبت" کند. و حاضر و در دسترس باشید و شاید لازم باشد او را در آغوش بگیرید. خود را با او یکی کنید و هر حسی که از این یکی شدن بر می خیزد را تجربه کنید.

با عشق، صبر و درک به کودک نزدیک شوید. راه جدیدی برای صحبت کردن با خود پیدا کنید &ndash؛ راهی مطمئن با کلماتی که این کودک به آن واکنش نشان دهد. این بخش "جوانتر" وجود خود را تربیت و ترغیب کنید. هر زمان که احساس خشم، صدمه دیدگی، ترس، یا ناراحتی دارید با او ارتباط برقرار کنید. هر احساسی که به وجود می آید را با کمال میل بپذیرید و ارزشیابی کنید. هیچ وقت با کودک درونتان فراتر از درکش صحبت نکنید. هیچ وقت سعی نکنید چیزی را درست کنید یا تغییر دهید. با دادن این عشق بی قیدوشرط به خود، می توانید خود را درمان کنید. زخم های عاطفی را التیام خواهید بخشید و قابلیت برقراری ارتباط سالم و عاشقانه با دیگران را تقویت خواهید کرد و بیشتر می توانید از هیجان و لذت های دنیا بهره مند شوید.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین خرداد

متن فال:

آنچه که فرد می داند- یا به عبارتی، آنچه که فکر می کند می داند &ndash؛ می تواند منبع مشکلات در یک رابطه باشد. رابطه تحت تاثیر آنچه که طرفین آن فکر می کنند در مورد هم می داند قرار دارد. یکی از مساله سازترین "دانسته ها" به شکل برچسب، قضاوت، و انتظاراتی که طرفین از هم دارند بروز می کند. این دانسته ها تصویر محدودی از آنها را نشان می دهد. دیدگاه فرد تحت تاثیر این ایده ها تخریب می شود. قادر به دیدن عمق حقیقی مسائل نخواهد بود چرا که با ایده های محدود خود آنها را می سنجد و در عوض حوزه ی تعامل آنها هم محدود می شود.

کارت "ناآگاهی" از شما می خواهد تا به راحتی برخی از باورها و انتظارات خود را نادیده بگیرید. چشم و دل خود را بکشایید، مانند هنرمندی که به یک بوم سفید نزدیک می شود. طرف خود را با دید تازه ای بنگرید. حال زمان مناسبی است که در مورد فرضیات خود و تعابیری که از کارهای طرف مقابلتان داشته اید، پرسش کنید و انتظاراتی که از او دارید را باز بسنجید.

در واقع، بیشتر باورها و انتظارات فرد مبتنی بر تجاربی است که در کودکی یا روابط پیشین کسب کرده است. این آگاهی ناخواسته فرد را محدود می کند. با توجه به اینکه این آگاهی فرد را بر آن می دارد تا به گونه ای رفتار کند که گویی از اتفاقات آتی خبر دارد. آیا می توان بخشی از رابطه را که تحت تاثیر این عمل قرار می گیرد، مشخص کرد؟ به طور مثال، آیا تابحال پیش آمده از درخواست خود صرفنظر کنید چون فکر می کنید رد می شود؟ آیا از برخی کارها اجتناب می کنید چون فکر می کنید عواقب منفی دارند؟ آیا تابحال به خاطر قابل پیش بینی بودن اوضاع دچار کسالت شده اید؟ تا بحال

شده خود را درگیر حل مساله ای کنید که فکر می کنید از همه چیز آن آگاهی؟ به طور مثال، فکر می کنید واقعاً می دانید چه خبر است، حد خود و طرف مقابل خود را می دانید. اما این به اصطلاح آگاهی، انتخاب های شما - و لذت شما - را محدود می کند.

این کارت شما را به چالش می کشد تا بر تاثیرات محدودکننده ی این "آگاهی" غلبه کنید. آنچه را که فکر می کنید می دانید فراموش کنید. دنیا را با دید تازه بنگرید. این بهترین نقطه ی شروع برای یافتن تازگی و راه کارهای جدید برای حل مشکلات قدیمی - در رابطه است. صادقانه اعتراف کنید که همه چیز را نمی دانید، که ممکن است در قضاوت خود دچار اشتباه شده باشید. بدانید که افکار شما، همانطور که برایتان آشنا هستند، تازگی کمتری دارند. ذهن خود را چون بومی سفید رنگ کنید. وقتی که فکری به ذهنتان می رسد، بگذارید از ذهنتان عبور کند. با کنجکاوی محض به زمان حال نزدیک شوید. درهای درون خود را باز کنید و راه های جدید، مثبت و موفقیت آمیز را بیابید.

ناآگاهی از شما می خواهد تا قلب خود را برای هیجان و شناخت رازهای فردی که فکر می کردید به خوبی می شناسید و شریک زندگی تان - بیدار کنید. گرچه بیشتر اوقات رفتار و احساس او را پیش بینی می کنید، اما بدانید افراد فراتر از یک الگو هستند و هیچ کس بدون تغییر نمی ماند. وقتی فردی را قابل پیش بینی می دانید، در اشتباهید. فقط او را محدود می کنید و ناخواسته تعاملات خود را محدود می کنید. وقتی که بدین طریق خود را محدود می کنید، از شادی و موفقیت خود می کاهید.

این کارت یادآوری را به شما پیشنهاد می کند. چشمان خود را باز کنید و طرف مقابل خود را دوباره ببینید. قلب خود را باز کنید. روح کنجکاوی را که در اولین دیدار خود با او داشتید به یاد بیاورید. و به خاطر داشته باشید که انسان بزرگ تر و مرموزتر از آن است که بتوان او را شناخت.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین تیر

متن فال:

رابطه زمانی شکوفا می شود که بتواند نیازها، خواست ها و آرزوهای دیرینه ی طرفین را برآورده سازد. اما اگر نیازهای واقعی ما برآورده نشود دچار مرگ تدریجی می شود. کارت خواسته ها و نیازها دو پیام اصلی دارد: خواسته و نیاز خود را بدانید. دوم، مستقیم، عملی و به روشی سازنده به دنبالشان باشید.

آگاهی از خواسته و نیاز، خود یک چالش است. همه در کودکی یاد گرفته اند که نیازهای خود را نادیده بگیرند. شاید برای خواسته ی خود تعلیم ندیده باشیم یا انتظار نداشتیم که به آن دست یابیم. حتی ممکن است نتیجه بگیریم که بی لیاقت بوده ایم. علاوه بر آن همیشه به ما گفته میشد که چه چیز را بخواه و از طرف خانواده، جامعه و رسانه ها. به جای عشق و احساس مستقیم به ما غذا، کادو و اسباب بازی می دادند. حالا شاید فکر کنیم که یک خانه ی بزرگ، ماشین رویایی، یا وسیله ی الکترونیکی خاصی را می خواهیم. به علت تاثیرات گذشته، متوجه نیاز واقعی امروز خود نیستیم و کمتر به دنبال آن می رویم.

اما به عنوان یک انسان یک سری نیازهای اولیه در رابطه داریم. ما همه به امنیت، اعتماد، احترام، حمایت، درک، پذیرش، قدردانی، نزدیکی، و حتی گاهی خلوت نیاز داریم. همچنین خواسته های ویژه ای هم داریم.

چطور می توان به نیازهای حقیقی خود پی برد؟ یک راه این است که به احساسات خود توجه کنید. احساس، نشانه ای از نیاز بشر است. در پس آزردهگی، ناراحتی، دلخوری، صدمه دیدن، خشم، و سایر عواطف منفی نیازهای اولیه ای نهفته است که باید برآورده شود. اما اغلب درگیر مسائل ثانویه می شویم. این گله که "چرا تو در شستن ظرفها کمک نمی کنی؟" شاید به این معناست که کارهایی که من انجام می دهم نیاز به قدردانی دارند. و یا دعوا بر سر پول ممکن است واقعاً درباره ی نیاز به اعتماد و امنیت باشد.

راه اصلی برای آگاهی از نیاز واقعی خود این است که به عمیق ترین احساسات خود گوش فرا دهید. به درون خود بروید و پرسید " الان واقعاً از اعماق وجودم چه می خواهم؟" بگذارید احساسات در پاسخ دادن به شما کمک کند.

وقتی که خواسته و نیاز فرد تایید شد، گام بعدی انتقال آن به طرف مقابل است. اما از روی عادت و یا به هر دلیل دیگری ممکن است این کار را نکنید. شاید نیاز خود را مخفی می کنید تا نشان دهید من "قوی" هستم، و طرف مقابل را اذیت نکنید " و مشکل ایجاد نشود، یا "خودخواه" به نظر نرسید. شاید فکر می کنید که "اگر اهمیت می داد متوجه نیاز من می شد" یا "من نباید بگویم خودش باید بداند".

اما اگر واضح به طرف مقابل نیاز خود را نگوید، شرایطی را مهیا کرده اید که مانع برآورده شدن نیازتان می شود و همین رابطه شما را به خطر می اندازد.

پس این شما هستید که باید خواسته ی خود را بیان کنید و به روشی سازنده به دنبالش باشید. این یعنی نه فقط باید مراقب چیزی که می گوئید باشید، بلکه نحوه ی گفتن آن هم مهم است. آیا خواسته یا تقاضایی دارید؟ منظور شما واضح بود و نه؟ آیا لحن واضح و مثبت دارید یا انتقاد می کنید و احساسی می شوید؟ این ها مسائل کلی است که باید در نظر داشت. ممکن است از طرف مقابل بخواهید خواسته هایش را به روش خاصی ادا کند که موثرتر باشد.

در نهایت یاد می گیرید که خواسته ی خود را بیان کنید و حتی رد شود. بدانید که در هر درخواستی طرف مقابل حق "نه" گفتن دارد. اما اگر هیچ وقت چیزی نخواهید، و نیاز خود را نپذیرید، هیچ گاه شانس "بله" گفتن به او نمی دهید.

متن فال:

در نگرش سیاه و سفید همه چیز یا "سفید" است یا "سیاه"؛ همه چیز یا "هیچ چیز". اما دنیای واقعی پر است از سایه ها و رنگ ها. دنیا، باشکوه، پیچیده و گاهی مبهم است. اما وقتی همه چیز را سیاه و سفید ببینید، دنیای یک دست را به شدت ساده و بی رنگ می بینید. دیگر قادر به درک تفاوت های ظریف یا پیچیدگی ها نخواهید بود؛ و میزان لذت و رضایت قابل درک برای خود را محدود می کنید.

چه زمانی در برابر این محدودیت فکری در روابط خود تسلیم می شوید؟ کارت سیاه و سفید به شما به خاطر داشتن محدودیت فکری در مواقع استرس و شکست های عاطفی هشدار می دهد. هنگام فوران احساسات ذهن شما بسیار ساده نگر خواهد بود. همه چیز سیاه یا سفید به نظر می رسد. با دیدن خودتان یا شریک زندگی تان در راس همه چیز دچار منفی بافی می شوید. در آن حال ممکن است چیزی بگویید یا کاری انجام دهید که باعث نارضایتی، حالت تدافعی و بار احساسی منفی بیشتری شود. بدین طریق خود را از داشتن انتخاب های مثبت در معاشرت با دیگران محروم می کنیم و موانعی را بر سر راه خوشحالی خود قرار می دهیم.

هرگاه شریک زندگی خود را به خاطر اینکه "همیشه" این کار را انجام می دهد و "هیچ وقت" آن کار دیگر را انجام نمی دهد، متهم می کنید، درگیر طرز فکر سیاه و سفید شده اید. در این تله، گاهاً متوجه نیستید که در مقابل شما واقعاً چه کسی ایستاده است. دچار افراط گرایی شده اید و نمی توانید رابطه ی سازنده و مفید داشته باشید.

اگر فکر می کنید شریک شما "کاری نمی کند" یا شما "همه کار می کنید"؛ انرژی مثبتی را که شریک زندگی تان در این رابطه گذاشته بی ارزش می کنید. اگر فکر می کنید که شریکتان مقصر "تمام" اشتباهات است، متوجه نقش خود در آن نیستید. وقتی که فکر می کنید که سرمنشا "تمام" ناراحتی شما شریک زندگی تان است، حساسیت های عاطفی خود را در برابر شرایط مختلف نادیده می گیرید.

ممکن است صادقانه چیزهایی بگویید مثل "تو همیشه دیر می کنی"، "هیچ وقت گوش نمیدی" "هیچ وقت صادق نیستی". پس نتیجه می گیرید شریک زندگی تان است که مسبب تمام دعوهاست. ممکن است باور داشته باشید که "او هیچ وقت به من محبت نمی کند" یا "هیچ وقت آنطور که انتظار داشتم با من رفتار نکرد". این چنین باورهایی حوزه ی تعاملات شما را محدود می کند؛ و از میزان رضایتی که برای زندگی خود در نظر می گیرید می کاهد.

ممکن است هر دو طرف گرفتار تفکر سیاه و سفید شوند. باید همدیگر را متهم کنند و از خودشان دفاع کنند. با گیر افتادن در چنین دامی، از ظرفیتشان برای برقراری ارتباط سالم کاسته می شود و انتخاب های مثبت خود را از دست می دهند و میزان رضایت بالقوه ی آنها محدود می شود.

کارت "سیاه و سفید" شما را ترغیب می کند که در استفاده از کلماتی مثل "همیشه" "هیچ وقت"، "همه چیز" و "هیچ چیز" محتاط باشید. اگر متوجه استفاده از این کلمات شدید، دست نگه دارید، نفس عمیقی بکشید، و افکار خود را بسنجید. از خود بپرسید "اگر همه چیز این طور که به نظر می رسد نباشد چه؟" چشمانتان را به روی این احتمال بکشایید که ممکن است در درک آنچه که در اطرافتان می گذرد اشتباه کرده باشید.

شاید جملات سیاه و سفید روشی است کنایه ای برای تاکید بر اهمیت چیزی که آن را نادیده گرفته اید. شنیدن این جملات اغراق آمیز سخت است و اغلب شما را به نتیجه ای که می خواهید نمی رساند. شاید فهمیدن و انتقال دادن نیازهای واقعی تان مساله ی مهمی باشد؛ پس مستقیم و درست آن را بیان کنید. این کار را با قلبی باز انجام دهید و پذیرای راه های مثبت و متقابلاً رضایت بخش باشید؛ و با شریک زندگی تان به این رضایت تعمق ببخشید.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین شهریور

متن فال:

کارت قلب از شما می خواهد که در قلمرو قلبتان حرکت کرده و به ندای آن گوش دهید. هنگامی که شما در قلب خود هستید، می توانید با دیگران از محل شفقت و انرژی عشق در ارتباط باشید. قلب شما راه آرامی جدا از عقل دارد، بی حرف و آرام است. هنگامی که شما با همه چیز با قلب باز برخورد می کنید، می توانید به هر آنچه که می بینید، با احترام و پذیرش، پرتو بیافکنید.

برای رسیدن به قلب خود، حرکت و آگاهی خود را به پایین قفسه سینه خود ببرید، و با منبع درونی خود تماس برقرار کنید. به خودتان اجازه دهید تا آرامش یابید و نفس عمیق بکشید. تمرکز و توجه خود را به احساساتی که در قفسه سینه خود دارید، معطوف کنید. از عشق دعوت کنید تا در قلب شما راه یابد و جا باز کند! بعد از آن است که احساس گرما می کنید، و به انرژی آن وسعت می بخشید.

قلب باز می شود؛ شبیه به یک گل که به اشعه های گرم نور خورشید در یک روز کامل بهاری باز می شود. می توانید این حس عمیق که از آرامش درونی ناشی می شود را به یاد آورید؟ یک کره ی طلایی از نور خورشید را تجسم کنید که به آرامی قفسه سینه شما را پر می کند. اجازه دهید گرمای شما خارج از قلب تان هم شروع به تابش کند- و به جهان اطراف شما بتابد.

در باز کردن قلب تان، شما یک موقعیت عالی را به ارمغان می آورید برای تحمل کردن هر آنچه که ممکن است اتفاق بیافتد. شما می توانید برقراری ارتباط با قلب را در هر شرایطی انتخاب کنید - حتی جایی که در آن به صورت منفی واکنش نشان می دهید. قلب شما پر از قدرت است. آن را می

توانید در هر لحظه ی آسان یا سختی باز کنید. شما ممکن است شگفت زده شوید با قدرت خورشیدی که در قلب شما می درخشد، حتی در شرایط بسیار نگران کننده.

در هر حال، باز کردن قلب تان، به این معنا نیست که شما باید نیازهای خود را فدا کنید. در واقع، قلب شما می تواند به شما کمک کند که به صدای نیازهای واقعی خود گوش کنید و اجازه دهید که شریک زندگی تان هم شما را بشنود. در نهایت، زندگی توام با عقل و احساس به شما اجازه می دهد تا به نتایج رضایت بخش تر دست یابید.

هنگامی که شما در قلب خود هستید، نیازی به قطع ارتباط با شریکتان در هنگام ابراز احساسات ناراحت کننده، ندارید. هنگامی که شما یک قلب باز دارید، می توانید به سادگی نفس بکشید و اجازه دهید که دیگران احساسات خود را بیان کنند. شما می توانید بی سر و صدا شاهد احساس امنیت و قدرت خود باشید. در شرایط دشوار، می توانید تشخیص دهید که شما و شریک زندگی تان در حال حرکت به سوی بهبود هستید - حتی اگر در ابتدا باید از لحظات تاریک و یا احساسات نگران کننده عبور کنید.

مانند هوای طوفانی، احساسات هم تنها لحظه ای از خورشید دور می مانند. قلب شما می داند که حتی باران - در قالب اشک - در خدمت یک هدف مثبت است. حتی در تاریکی شب، قلب شما به شما یادآوری می کند که خورشید هنوز وجود دارد. قلب شما می داند که خورشید در نهایت طلوع می کند. در قلب تان، شما می توانید یک خورشید طلایی را ببینید، احساس کنید در درون شما طلوع می کند و گرمای خود را که از درون قفسه سینه تان می تابد احساس کنید.

شما می توانید مطمئن شوید که خورشید در نهایت با شریک زندگی شما طلوع خواهد کرد. همانطور که تصور می کنید که از طلوع آفتاب، قلب شما می تواند بیشتر و بیشتر باز شود. همانطور که تصویر روشنی از طلوع خورشید را نگه می دارید، شفقت خود را می توانید برای خود و شریک زندگی تان به درخشش درآوردید. در هر جریان، قلب شما می تواند به شما کمک کند که به سوی بهبود، رشد و درک بهتر حرکت کنید.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین مهر

متن فال:

مردم می گویند "مخالف ها جذب یکدیگر می شوند." ما می توانیم با دیدن چیزهای نا آشنا در دیگران فریب بخوریم. یک فرد درونگرا ممکن است با انرژی غیر قابل دسترس یک فرد برونگرا جذب شود – که آن شخص نیز به نوبه خود ممکن است شیفته انرژی درونی یک درونگرا باشد. به طور مشابه یک انسان خیال باف و یک انسان اهل عمل – و یا یک انسان روشنفکر و یک انسان عاطفی، ممکن است به سمت یکدیگر کشیده شوند.

با این حال، اغلب اختلافات اولیه می تواند منبع بزرگی از تعارضات باشد. اختلافات، به موضوعی برای بحث کردن، قضاوت، و ناراحتی تبدیل می شوند. در این نقطه است که ما بیشتر به جستجوی رفتارهای غلط یکدیگر می پردازیم. فرد درونگرا و برونگرا در مورد رفتار اجتماعی متناسب با یکدیگر بحث می کنند. فرد رویا پرداز و عملگرا بر سر قوه تخیل و واقعیت نبرد می کنند. برخی نیز توسط احساسات شریکشان - که آنها را افرادی گوشه گیر و بی عاطفه می خوانند، کنار گذاشته می شوند.

کارت اختلافات، شما را دعوت به تأمل درباره این موضوعات عجیب و غریب در روابط می کند و راههای دیگری را برای دیدن اختلافات در روابطتان ارائه می کند. چگونه شما و شریکتان متفاوت هستید؟ به تفاوتهايتان نگاه کنید، درست مانند دیدن تفاوتهای دو نوع مختلف از گلهای یک شکل و یک رنگ. هر گل به تنهایی یک ویژگی کامل از طبیعت است. گلهای یکسان نیستند، اما آیا اینگونه است که یکی از آنها درست و دیگری اشتباه باشد؟ آیا یکی از آنها باید تغییر کند؟ آیا آنها باید یکسان شوند؟

شما و شریکتان مانند این گلهای هستید. قلبتان را باز کنید، همانطور که گلهای به روی خورشید باز می شوند. و شروع به قدردانی و احترام گذاشتن به تفاوت هایتان کنید. قبول کنید که همه ما با هم متفاوتیم. قبول کنید که سرگذشت متفاوت ما باعث بوجود آمدن ویژگیهای منحصر به فردمان، نگرشمان، رفتارمان و روش نشان دادن خودمان شده است. به جای اینکه بحث کنید که چه کسی "درست" می گوید و چه کسی "اشتباه" می گوید، ببینید که چگونه هر یک از دو طرف در نوع خودشان "درست" هستند. هریک از طرفین را مانند گلی ببینید با زیبایی منحصر به فردش.

یک راز در مورد تفاوت ها – بخصوص آنهایی که شما را ناراحت می کنند، وجود دارد. شما در واقع می توانید آنها را به عنوان یک وسیله برای رشد شخصی خود استفاده کنید. شریک شما با وجود تفاوتهايتش با شما، کیفیت یا صفتی را که نداشته اید به شما نشان می دهد. او موقعیتی را پیش پای شما می گذارد که آن صفت را برای بکارگیری در رفتار خودتان بیاموزید. شما می توانید آن صفت را به روشی متناسب با خودتان یاد بگیرید. با انجام چنین کاری، می توانید آزادی و توانایی های خود را گسترش دهید.

همه ما بسیاری از رفتارهایمان را از دیگران می آموزیم، به نحوی که چیزی را در آنها می بینیم و با سبک زندگی شخصی خود تطبیق می دهیم. بسیاری از این رفتار های ناخودآگاه را در دوران کودکی انجام می دهیم. اما اکنون شریک شما با متفاوت بودن نسبت به شما، بخش هایی از وجود شما را که پیش تر توسعه نیافته بود، به شما نشان می دهد. او با این کار موقعیتی را برای شما فراهم می کند تا این پتانسیل را دریافت کنید و مجموعه وجود خودتان را گسترش دهید. چگونه می خواهید از شریکتان یاد بگیرید؟

هر زمان که شریکتان را بدلیل متفاوت بودن با خودتان مورد قضاوت قرار می دهید، این موقعیت را به یاد بیاورید. به یاد بیاورید که این تفاوت ها یک هدیه هستند. آنها به شما فرصتی برای پیشرفت خودتان می دهند. اینکه شما برای عمل به این فرصت دست به کار شوید یا خیر، اما هنوز هم می توانید از هدیه ای که به شما پیشنهاد کرده اند قدردانی کنید. قلبتان را باز کنید و به شریکتان این حق را که متفاوت باشد بدهید. در واقع، یاد بگیرید که

متن فال:

یکی از ساده ترین راه ها برای برقراری ارتباط با دیگران لمس کردن است. خواه دستی به شانه ی رفیق کشیدن باشد یا درآغوش گرفتن معشوق، حس لامسه منبع مهمی از اطلاعات است. با این کار می گوئید "من به تو اهمیت می دهم" و حضور واقعی خود را به گونه ای نشان می دهید که کلمات از بیان آن قاصرند. حتی در روابط کاری، دست دادن خیلی چیزها را نشان می دهد؛ و گاهی نشانه ای از یک قرارداد است.

آیا ممکن است از این روش مهم انتقال اطلاعات به دیگران غفلت کرده باشید و حتی متوجه این مساله هم نشده باشید؟ انسان ها از نظر میزان علاقه به لمس کردن و لمس شدن متفاوت اند. نگرش ما بازگوکننده ی نوع تربیت ماست. لمس کردن همراه با نگرشی خاص به کودک آموزش داده می شود. در برخی خانواده ها لمس کردن بخش معمولی از زندگی است درحالیکه در برخی دیگر به شدت نادر است. آموزش های جنسیتی هم بر نگرش فرد در این زمینه تاثیر می گذارد و باعث تفاوت عمده ی دیدگاه زن و مرد به این قضیه می شود.

اغلب خود را در لمس کردن محدود می کنند. مثلاً لمس کردن زوج می تواند نشانه ی تمایل جنسی باشد که اگر نبود لمس کردنی هم وجود نداشت. این کارت به شما یادآوری می کند که لمس کردن بخش اولیه ی برقراری ارتباط است و می پرسد که آیا خود را در ابراز و دریافت این حس محروم می کنید یا نه.

در یک رابطه ی رمانتیک، لمس کردن می تواند گرم و دوست داشتنی یا داغ و شهوت انگیز باشد. بهترین حالت زمانی است که انواع آن را تجربه کنید. لمس کردن هم می تواند جنبه های معاشقه ای داشته باشد و هم انتقال ساده ی احساسات قلبی به فرد دیگر باشد. بغل کردن و در آغوش گرفتن خودبخودی عشقی شیرین را بیان می کند، بخصوص وقتی که هیچ هدفی فراتر از تمایلات اولیه برای برقراری ارتباط وجود نداشته باشد. بدون هیچ استثنایی یا انگیزه ای، لذت ناب و عاشقانه ی لمس کردن قلب را به آواز و می دارد.

چه در رابطه ی رمانتیک یا انواع روابط دیگر، لمس کردن نباید با اجبار باشد. همواره به سطح راحتی دیگران هنگام لمس کردن توجه داشته باشید. همه ی ما از این نظر با هم تفاوت داریم و همه حق دارند که بخواهند حدودشان در این زمینه محترم شمرده شود. اما به خاطر داشته باشید که همواره می توان آن را بیشتر طلب کرد، این را از زوج خود بخواهید!

در تمام روابط، شیوه ی درست لمس کردن راهی است برای برقراری حس حمایت و پشتیبانی. در مواقع صدمه دیدگی ما را تسکین می دهد و به ما کمک می کند تا شادی های خود را جشن بگیریم. گاهی لمس کردن به تنهایی ارزش هزاران کلمه را دارد. گاهی وقتی حرفی برای گفتن نیست، لمس کردن مناسب می تواند حاوی بهترین پیام باشد.

کارت لمس کردن از شما می خواهد تا از تاثیر این بعد مهم رابطه در زندگی خود آگاه باشید. چقدر با لمس کردن راحتید؟ آیا این حرکت اغلب از سوی شماست؟ چقدر نسبت به میزان واکنش افراد به این کار اهمیت می دهید؟ چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند؟ چه کاری مناسب است؟ آیا با یک شریک رمانتیک همه نوع حرکات لامسه را تجربه کرده اید؟ یا خود را محدود می کنید؟ آیا به راحتی درخواست لمس شدن می کنید؟ حس لامسه را چگونه برای برقراری رابطه با دوستان و خانواده بکار می گیرید؟

اگر فکر می کنید در زمینه ی لمس کردن محدودیت دارید، شاید زمان آن باشد که به خود اجازه ی امتحان کردن آن را بدهید. شاید دیگر لازم نیست خود را محدود کنید. لامسه روشی ساده برای رشد است؛ راهی که همه می توانند برای لذت بردن از آن استفاده کنند.

متن فال:

حد و مرزهای شخصی نشان می دهند که شما به کجا می روید و دیگری از کجا شروع می کند. این حدود همانند حصار است که دارایی های شما را از دیگری متمایز می کند. این سوی حصار احساسات، خواسته ها، افکار و هر آنچه است که به صلاح شماست. آن سوی حصار به طرف مقابل شما تعلق دارد؛ نیازها، خواسته، افکار و صلاح اوست.

کارت "حد و مرز" به شما نشان می دهد که چگونه حد و مرز شخصی تان را در روابط تعیین کنید و برای آنها ارزش قائل شوید. حد و مرزهای مشخص باعث تقویت روابط سالم می شوند. با داشتن حد و مرزهای مشخص احساس واقعی خود را می فهمید. می دانید که چه می خواهید و نیازتان چیست. می توانید آشکارا احساسات، خواسته ها، و نیازهایتان را به طرف مقابل منتقل کنید. هیچ چیزی از قلم نمی افتد، هیچ چیزی نگفته نمی ماند، و جایی برای تصورات اشتباه طرف مقابل باقی نمی ماند.

حد و مرزها هم دروازه هایی دارند که می توانید آنها را باز کنید یا ببندید. وقتی که بسته اند باید به درون خود رجوع کنید تا بفهمید چه چیزی برای شما درست است. وقتی که باز هستند، می توانید به هرآنچه که طرف مقابل شما می گوید گوش دهید، و آن را بررسی کنید و بپذیرید.

شاید کارت "حد و مرز" شما را ترغیب کند تا بدانید چه زمانی این دروازه ها را ببندید. اگر دروازه ها همیشه باز باشند ممکن است در "نه" گفتن به

دیگران دچار مشکل شوید. این کار شما را بر آن می دارد تا زمانی را برای خلوت کردن با خود بگذارید تا به درک بهتری از احساسات، نیازها، و خواسته های خود برسید. ممکن است لازم شود که لولای در را روغن کاری کنید و گاهی دروازه ها را ببندید تا خود را بهتر بشناسید و برای آن که هستید ارزش قائل شوید.

از سوی دیگر، شاید حد و مرزها به وجود آمده اند تا شما را ترغیب کنند دروازه ها را بیشتر بکشایید. اگر دروازه ها همیشه بسته بماند مانند دیواری خواهد بود که ارتباط بین شما و دیگران را قطع می کند. در آن صورت مشکل "بله" گفتن به دیگران را خواهید داشت. این کارت برای آن است که به شما نشان دهد در کنار دیگران هم امنیت خواهید داشت. ممکن است لازم شود لولای در را روغن کاری کنید تا بهتر باز شود و قلب خود را به روی دیگران بکشایید، به دنیای بیرون نگاه کنید و یاد بگیرید که اگر دیگران وارد زندگی شما شوند باز هم امنیت خواهید داشت.

حد و مرزهای نامشخص مشکل بزرگی در روابط محسوب می شوند. اگر نتوانید بین آنچه که در درون هر یک از شما می گذرد تمایز قائل شوید، مشکل شما برای طرف مقابلتان بزرگتر می شود. اگر قادر به بیان احساسات خود نباشید، نمی توانید بفهمید که بین شما چه می گذرد. اگر نتوانید نیازها و خواسته هایتان را ادا کنید، نمی توانید مشکلاتتان را حل کنید.

مشخص کردن حد و مرزهای شخصی بسیار مفید است. این کار را با پرسش انجام دهید: "احساس واقعی من چیست؟" "من واقعاً چه می خواهم؟" "چه چیزی واقعاً برای من درست است؟" بهتر است که پاسخ این سوالات را با طرف مقابل خود در میان بگذارید و پاسخ های او به این سوالات را هم بشنوید. یک به یک صحبت کنید و حرف همدیگر را قطع نکنید.

انعطاف پذیری در باز کردن و بستن دروازه ها شما را با طرف مقابل یکی می کند - و در مواقع لازم از هم جدا می کند. گرچه یکی شدن جالب است اما لازم است که فردیت خود و مرزهای شخصی را ببیازید و به آنها احترام بگذارید. باز کردن یا بستن دروازه ها باعث ایجاد رابطه ای سالم و پویا بین دو نفر می شود.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین دی

متن فال:

برقرار کردن ارتباط، اساس یک رابطه است. در برقراری ارتباط، شما و شریکتان تجربه ای را با هم به اشتراک می گذارید. در نتیجه یک حس ادغام شدن بوجود می آید. مادام که این ارتباط عمیق تر می شود، شما از تجربیات یکدیگر آگاه تر می شوید. ارتباط سالم شامل توانایی برای انتقال سریعتر آگاهی شما و شریکتان است. شما می توانید با ادغام کردن آگاهی ها، هنوز هم در درون خودتان استوار باشید.

اما در مواقعی نیز ارتباط گیری می تواند مشکل باشد. کارت ارتباط گیری هر مشکل عاطفی که باعث شود ارتباطتان با شریکتان قطع شود را به شما نشان می دهد. اگر اینچنین باشد، شاید زمان آن رسیده است که با چیزی که در درونتان اتفاق افتاده است روبرو شوید. مسائل زیادی در این راه وجود دارد. ممکن است رنجش هایی وجود داشته باشد که با آنها رو در رو نشده باشید. ممکن است کسی نخواهد آزادی و یا کنترل خود را از دست بدهد. یا کسی بخواهد مدتی را به تنهایی سپری کند. جریاناتی که در درونتان اتفاق می افتد را کشف کنید. ممکن است چیزی درون شما نیاز به التیام داشته باشد – و حالا وقتش رسیده که این کار را انجام دهید. ممکن است بخواهید در مورد آن موضوع با شریکتان صحبت کنید، که این خودش نوعی ارتباط است.

این کارت به شما یادآوری می کند شکلی از ارتباط وجود دارند که کمتر سالم می باشند – برای مثال شما عادت داشته باشید تا به احساسات و نیازهای شریکتان بیشتر از خودتان توجه کنید. در این صورت ممکن است نگرش، احساسات و خواسته های او را بیشتر دریابید – و از خودتان دور شوید. اگر در چنین شرایطی هستید، این کارت از شما می خواهد تا به احساسات خودتان بیشتر توجه کنید. با هر آنچه که احساسش می کنید، آن را می خواهید و یا به آن نیاز دارید ارتباط برقرار کنید. با ارتباط گیری با خودتان قادر خواهید بود تا به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنید – و همچنان خودتان باشید.

در ارتباط سالم، هریک از طرفین می دانند که چه کسی هستند، و به عنوان یک شریک قلب خود را به سوی یکدیگر باز میکنند. در لحظه های مثبت، لذت آنها چندبرابر می شود. یک تجربه خوب بسیار با شکوه تر می شود. ممکن است یک غروب آفتاب رنگارنگ باشد، یک وعده غذایی خوشمزه، یک صحبت الهام بخش، یک پیاده روی دوستانه، و یا برخی فعالیت های لذت بخش دیگر.

ارتباط داشتن می تواند در طول زمان های دشوار، مفید باشد. به جای کناره گیری در هنگام ناراحتی، و یا جلوگیری از احساس غم و اندوه شریکتان، می توانید باز هم در کنار او باشید. می توانید حاضر باشید و ارتباط برقرار کنید. می توانید با شریکتان صحبت کنید. می توانید هر آنچه که در درون شما در جریان است را به اشتراک بگذارید – بدون تلاش برای تغییر آن و یا اجتناب از آن. شما به سادگی هر اتفاقی که می افتد را با هم تجربه می کنید.

در زمان سختی، چالش واقعی، در ارتباط ماندن با خودمان است. آیا هیچگاه از احساسات بد اجتناب نمی کنیم؟ آیا تمایل نداریم اینگونه فکر کنیم که در داشتن احساسات بد، همیشه مقصر خود ما هستیم؟ با دوری از احساسات منفی ارتباطمان با دیگران و همچنین با خودمان قطع می شود.

اما زمانی که شما مایل به تجربه کردن آن احساسات هستید – مثبت یا منفی – ظرفیتتان را برای ارتباط گیری واقعی افزایش می دهید. دوستان شما فقط زمانی حاضر هستند که همه چیز خوب پیش می رود. با این حال زندگی شما مدام تغییر می کند. به جای اصرار بر تابش خورشید و بیبازی از نشانه های حضور ابر در آسمان، این مسئله را درک کنید که باران ارزشمند است! اگر آزادی واقعی در رابطه تان می خواهید، این را بدانید که

ارتباط گیری همیشه به خوب پیش رفتن مسائل وابسته نیست. با یادگیری پذیرفتن و در دسترس بودن در تمام تجربیات زندگی، شما در تمام روابطتان بهتر نقش ایفا می کنید.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین بهمن

متن فال:

جالب توجه است که طرفین چندوقت یکبار – مثل بچه ها بالا پایین می پرند – و متضاد هم رفتار می کنند. وقتی یکی بالا می پرد، دیگری پایین می رود. وقتی یک طرف میل به تسهیم احساسات داشته باشد، دیگری میل به منطق گرایی دارد. یکی نزدیکی می خواهد و دیگری دوری. یکی درخواست تعهد دارد و دیگری آزادی می خواهد. هر زن و شوهری ممکن است در مسائل بسیاری با هم در تضاد باشند – خوش بین در مقابل بدبین، درونگرا/برونگرا، جدی/بی خیال، رویاپرداز/واقع بین، پرانرژی / آرام.

در ابتدا، دو نفر ممکن است مجذوب تفاوت های همدیگر شوند. اما اغلب، بعد از مدت زمانی چند، به هم طوری واکنش می دهند که انگار در تفاوت های آنها چیزی "اشتباه" است. آنگاه تفاوت ها را به نوعی قلمداد می کنند که به یک منبع مشکل و تعارض تبدیل می شوند.

دعواهای کلیشه ای بین زن و مرد را در نظر بگیرید. هر کدام براساس نقش های متضاد و متقابل بزرگ شده اند. مرد باید قوی و ساکت باشد و جلوی احساسات خود بایستد – ویژگی های منطقی برای موفقیت در زندگی. زن باید نرم، معاشرتی و بسیار با احساس باشد – ویژگی های احساسی برای پرورش خانواده. براساس این تفاوت های فرهنگی از پیش تعیین شده، هریک نقش خاصی را در رابطه ایفا می کنند.

اما به جای قدردانی از قابلیت های یکدیگر، گاهی شیوه های رفتاری یکدیگر را بی ارزش جلوه می دهند. با فراقنی نقش خود در تعلیم دیگری، دچار قطبی گرایی در نحوه ی کنترل احساسات می شوند. زن مایل به تسهیم احساسات خود است درحالیکه مرد سعی دارد جلوی احساسات خود را بگیرد. هریک دیگری را به سمت مخالف سوق می دهد. با پیشرفت دعوا بر سر مسائل عاطفی، ممکن است شروع به اعتراض کنند که "زن ها غیرمنطقی اند" یا "مردها بی احساس اند".

جالب است که این گونه زوج ها گاهی می گویند که در یک رابطه همه چیز ۵۰-۵۰ است. این بدان معناست که هر کدام نصف وجود یک فرد کامل هستند. به طور مثال، مرد منطقی است و زن احساس. شاید زن و مرد نیمه ی مکمل هم باشند.

درمقابل دیدگاه ۵۰-۵۰ کارت قطب گرایی از شما می خواهد که رابطه را ۱۰۰-۱۰۰ ببینید. ۱۰۰٪ خودتان باشید. پتانسیل های هر آدمی شامل عقل و احساس، جدیت و بی خیالی، رویایی و عمل گرا، میل به نزدیکی و دوری، برون گرا و بازتاب دهنده، خوش بین و بدبین، با هم است. همه ی ما می توانیم همه ی اینها و شاید هم، بیشتر را تجربه کنیم.

چه نوع تفاوت هایی در رفتار، ویژگی ها، یا نیازها باعث شکست رابطه می شود؟ چه وقت هایی فکر می کنید که باید با طرف مقابل خود مخالفت کنید؟ این کارت به شما می گوید که تفاوت های آزاردهنده یا ناراحت کننده، در صورت وجود، دری است به سوی کمال – دری به سمت بخش گمشده ای از وجود شما.

هر کشمکش که به خاطر تفاوت های بین دو نفر به وجود می آید معمولاً به علت تعارض های درونی خود آنهاست – بین نیمه ی غالب و آشکار و نیمه ی مغلوب آنها. اگر واقعاً می خواهید از این کشمکش ها راحت شوید، پس به سادگی تفاوت ها را بپذیرید. این کار به جرات زیادی نیاز دارد اما گام بلندی است به سمت زنده کردن نیمه ی مهمی از وجود شما. حداقل، این کار گامی است در جهت پایان دادن به حساسیت های بیهوده در یک رابطه.

فال رابطه ۲۴ بهمن ۱۴۰۲ برای متولدین اسفند

متن فال:

شکسپیر می گوید "تمام دنیا عرصه ی بازیگری است و تمام زن و مردها بازیگرند". ما همه در طول زندگی نقش خاصی داریم. اغلب در کودکی این نقش را شکوفا می کنند. به طور غریزی از خانواده و معلمان، و حتی تلویزیون یادگرفتیم که در دنیا و در رابطه با دیگران چطور باشیم.

نقش زن و مرد بودن را یاد گرفتیم، راه های سازگاری با شرایط خانوادگی را آموختیم و برخی از گفته ها را حفظ کردیم تا وارد گروه خاصی شویم. شاید در نقش بازیگر، منتقد، آشوبگر، دلقک، ستاره ی دراماتیک، نابغه، خوش بین، پرستار، میانجی، کودک "خوب" – یا "بد" – بازی کرده ایم.

اغلب به طور ناخودآگاه از بچگی تا آخر عمر این فیلم را بازی می کنیم! هر نقشی محدودیت هایی دارد. هر نقشی بر جنبه ای از وجود انسان تاکید دارد - اما جنبه های دیگر را نادیده می گیرد. نابغه احساس را نادیده می گیرد. پرستار ممکن است به خواسته های خود بی توجه باشد. ستاره ی دراماتیک قدرت تعقل خود را دست کم می گیرد.

نقش مکمل زوجین در یک رابطه جالب توجه است. این تعارض باعث غنای زندگی هر دو نفر می شود اما گاهی مشکل ساز هم هست. این نقش ها به مرد این امکان را می دهد تا در برابر احساسات خود بایستد درحالیکه زن حساسیت عاطفی خود را برای پرورش خانواده حفظ می کند. متأسفانه، این تفاوت ها باعث برخورد و ایجاد اختلاف می شود.

به طور مثال، وقتی که زن سعی می کند احساسات خود را مطرح کند، مرد سعی در برطرف کردن آنها دارد و نقش "حلال مشکل" را بازی می کند، یا آنها را نادیده می گیرد و نقش فردی "مقاوم و آرام" را ایفا می کند. زن نیاز به کسی دارد تا به او گوش کند و درکش کند اما مشغله ی مرد بیشتر از آن است که مشکلات احساسی زن را برطرف کند یا به آنها گوش کند. برخی اوقات نیاز دارد که مرد احساساتش را با او در میان بگذارد، چیزی که برخلاف نقش قوی مرد است و طبق آن تعلیم دیده است. گرچه هریک نیات خوبی دارند، گفته های متعارض درمورد احساسات باعث ایجاد ناراحتی بین آنها می شود.

این نقش های متعارض در تمام روابط وجود ندارد اما هریک از ما نقش خاصی را ایفا می کند که محدودکننده است و باعث ایجاد مشکل در رابطه می شود. در گذشته چه نقش هایی را یاد گرفتید؟ چه نقش هایی را بازی نکردید؟ طرف مقابل شما چه نقش هایی را یاد گرفته؟ این نقش ها در کجا با هم مغایرت پیدا می کنند؟

کارت نقش از شما می خواهد تا پا را از حد نقش هایی که یادگرفته اید – و مشکلات حاصل از تعارض نقش ها - فراتر بگذارید. اولین گام این است که بپذیرید شما دو نفر مثل هم نیستید. درباره ی آموزش نقش های شریک تان در گذشته بیشتر بدانید.

گام بعدی این است که خودتان هم نقش جدیدی را یاد بگیرید. حرف شکسپیر را در دل خود جای دهید و "عضو علی البدل" برای نقش همسر خود باشید. ویژگی های منحصر بفرد او را بررسی کنید و آنها را به شیوه ی خود به کار ببرید. امتحان کردن یک چیز جدید حدود نقش شما را تغییر می دهد – و شما را قادر می سازد تا زندگی خود را با انتخاب های بیشتری ادامه دهید.