

به اسم خدا

گام آخر قبل از
امضاء

1- وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (سوره فرقان آیه 63) و بندگان خدای رحمان کسانی‌اند که روی زمین به نرمی گام برمی‌دارند؛ و چون نادانان ایشان را طرف خطاب قرار دهند به ملایمت پاسخ می‌دهند.

سلام = سلامتی × سعادت (صلح و آشتی کردن. پایان نزاع) اجازه حضور زهی سعادت من کم تو آمدی به سلام

خوش آمدی و علیک السلام والاکرام

2- استفاده از لحنی که اول آشنایی استفاده کردید (کلمه دوستت دارم)

3- آروماتراپی (این همان خودکاری است که با عشق امضا کردم و حال تمیزی نکرده) (بوی عطر خاص و یا یک موسیقی خاص ایجاد خاطره خوب تمرین ایجاد رمز)

4- تابلو ایست را نصب کرده و ببینید چند درصد مقصر هستید آیا اگر رفتار دیگری انجام می‌دادید باز به این نقطه می‌رسیدید

5- تکبر: اهل تکبر هیچ کس را سزاوار قدر دانی، خضوع نمیداند ولی خود را به شدت نیازمند تحسین و تملق میداند مانند شیطان اول ابا سپس تکبر

6- ماسکه کردن باعث عدم ارتباط صحیح و سالم

7- همه پل ها را خراب نکنید. هنوز جای برگشت هست (طلاق ژاپنی)

8- سبیل قلندری و درویشی را بجای سبیل قلداری (گذشت، فتوت)

بگذارید (تفاوت گود زورخانه. دستگیری و گلریزان با بدنسازی)

9- مهلت خواستن (مردی که با گرفتن مهلت همسرش را منصرف نمود)

10- نهایت تلاش را برای حفظ زندگی بکنید (اگر فرزندان معتاد شود

چقدر تلاش می کنید؟) مردی با فرزند خود نزد مادرش رفت و مادر

سراغ عروس را گرفت و پسر گفت قهر کرده ام...

11- صندوق ذهنی (نگه داشتن لیوان آب بمدت نیم ساعت

12- مانند کوزه عمل کنید (نشان دادن طراوت)



13- جایگزین نمودن خودم بجای همسر

14- نشان دادن عواقب طلاق (خانمی که می گفت فقط طلاق بگیرم)

15- همسر بودن یعنی هم سطح بودن، یک سر بودن، هم اندازه بودن
بجای اطاعت کردن درک کنید دیگر خسته نمی شوید

16- از فردی که روی همسران نفوذ دارد استفاده کنید فقط به
مشاوره بکشاند نه اینکه خود نقش مشاور را بازی کند.

17- بجای تهدید (اجرا گذاشتن مهر، خط نشون کشیدن) ایجاد جذابیت

18- تعیین هدف برای اولویت بندی

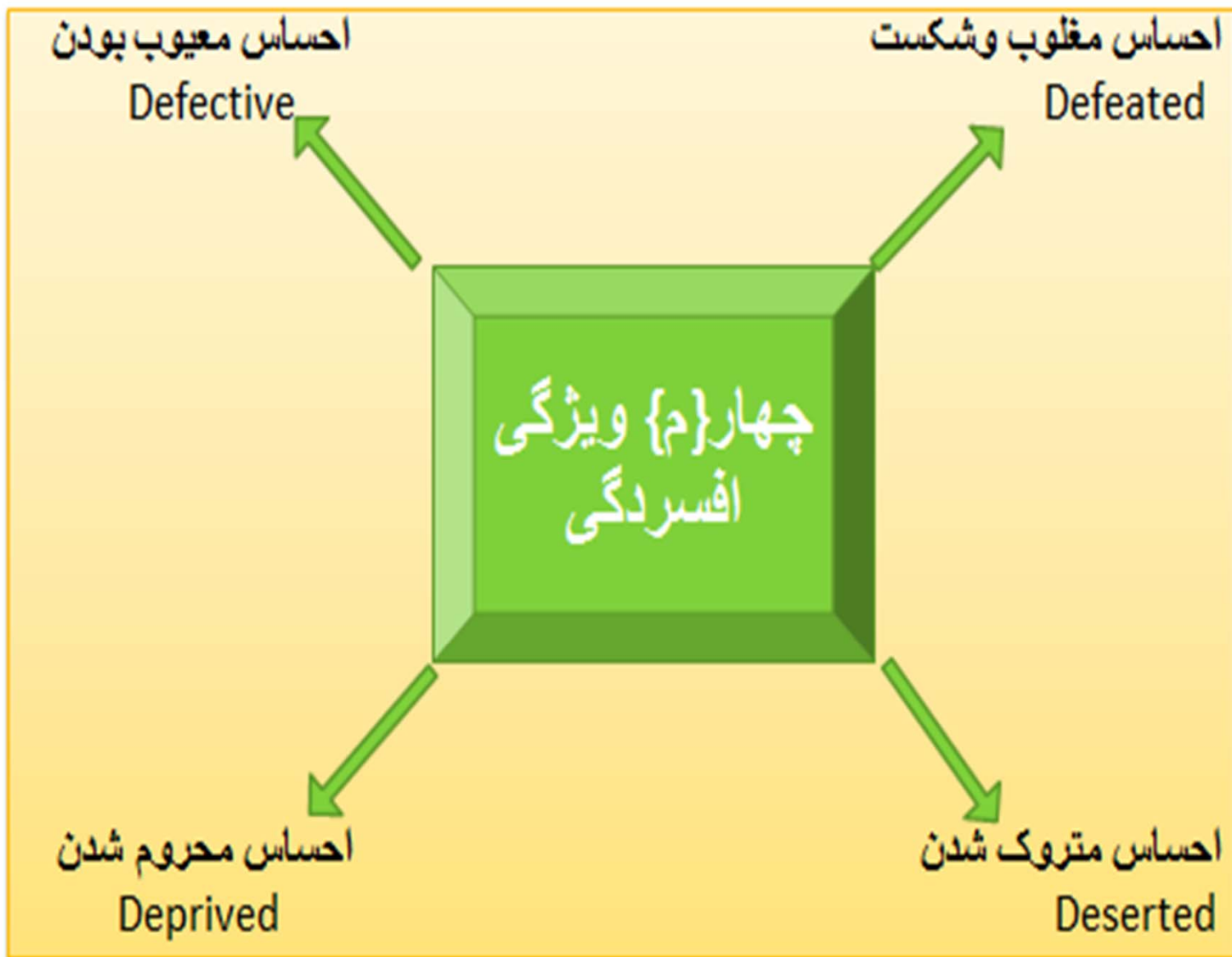
(برای چه طلاق می دهم)

19- استفاده از قانون شرمنده کردن

(خانمی گفت تو واقعا دلت میاد طلاق بدی)



در حالت افسردگی تصمیم نگیرید



اگر بین زن و شوهر زشتی رخ داد آیا روابط قابل اصلاح است یا خیر؟
وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَّا أَلَفَتْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ
وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلَفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ (۶۳ انفال)

و میان دلهایشان الفت انداخت که اگر آنچه در روی زمین است همه
را خرج می‌کردی نمی‌توانستی میان دلهایشان الفت برقرار کنی ولی
خدا بود که میان آنان الفت انداخت چرا که او توانای حکیم است
به نرمی سنگ را با شیشه الفت می‌توان دادن

در آن ساعت که پای کارسازی در میان باشد

-قانون آب و انقباض عضلات

-قانون بخار آب و نفوذ پذیری (خانمی با همکاری خانواده شوهر بعد از سه سال
توانست همسر خود را برگرداند)

-قانون نوروسایه (ماشین مان خراب شود از دره پرت نمی‌کنیم تعمیر می‌کنیم)

20- اصلاح نگرش و شناخت افکار منفي (پديدارشناسی و تصويرها)

21- برداشتن لچ بازی. (زندگی به سبک لی لی. یک قدم تو بردار)

22- ریشه يابی از طريق برگشت به گذشته خودتان (چگونه شروع کردید)

23- نگه نداشتن افکار منفي در ذهن و نوشتن این افکار و ترسها و استرس ها روی کاغذ و آتش زدن آن. (دفتر خاطرات یا دفتر بدبختی)

24- تهیه لیستی از نقاط مثبت و خوبی ها و توانمندیهای همسران.

25- تهیه لیستی از موقعیتهایی که باعث

تلخی شده و حساسیت زدایی منظم

26- تهیه لیستی از استعداد، توانمندی،

مهارت خود و همسر برای حل مشکل

(توانمندی همسران را به رخ اوبکشید)



27- آیا احساس منفی و ناامنی به زندگیتان می کنید؟- توضیحی درباره احساس خود بنویسید.- چشمان تان را ببندید قدری فکر کنید.- مجدداً به یادداشت خود نگاه کنید و برای مشکلات راه حل هایی که به ذهنتان می رسد را بنویسید.- راه حل ها را به مراحل متفاوت تقسیم کرده و اجرا کنید (کتاب همه چیز در ذهن شماست)

28 -از مقایسه خود با دیگران و تحسین ارزشهای آنها و تحقیر آنچه خود دارید بپرهیزید. (نوشتن سن روی سنگ)

29- هوش و پیشرفت

(پیدا کردن راه حل در کوتاه ترین زمان)

30- گروه دوستی تشکیل داده و روی

حمایت عاطفی آنها حساب کنید

(بازی کردن و لبخند را فراموش نکنید)



31- خودتان را برای حل مشکل باور کنید (احساس بی ارزشی، دستاورد کم، محبوبیت کم، جذابیت کم و قدرت کم نکنید. توانایی حل مسئله)

32- Only life lead for others is worth living (انشتین)

تنها زندگی ای که برای دیگران کرده باشیم ارزش زندگی کردن دارد

33- تفرد اصلی ترین عامل جدایی (مگر چند بار دنیا می آیم)

34- راههای شکست احساس گناه (تفاوت خطا و خطاکار)

35- تکامل شخصیت و معنا

36- زندگی تان را مصرف کنید

یک شیشه عطر را تا آخرین قطره مصرف می کنید. چرا زندگی تان را مصرف نمی کنید









37- به زندگی تان موج بیندازید اگر از شما بپرسند هدف از زندگی تان چیست و برای چه زندگی کرده اید، چه جوابی می دهید؟ هیچ تغییری در روند زندگی ایجاد نکرده اید، معطل نکنید. شروع کنید که به زندگی تان موج ببیندازید.

38- «پنج» سال بعدتان را پیش بینی کنید وقتی پنج سال آینده به روزهایی که گذشت فکر کنید، چه اشتباه هایی در زندگی داشته اید؟

39- از همسرتان قدردانی کنید مطالعات نشان می دهند که قدردانی و تشکر کردن از رفتارها و اعمال پسندیده افراد، بهبود عمیق عاطفی را دربر دارد. در ابراز محبت خسیس نباشید.

40- مسافرت های کوتاه آخر هفته را فراموش نکنید چرا فکر می کنید مانند والدتان باید رفتار کند

41- فعالیت های تازه ای را شروع کنید برنامه های تفریحی داشته باشید، مثل کوهنوردی، خوردن شام در یک فضای شاداب، پیاده روی یا حتی انجام بازی های مختلف در خانه یا بیرون از خانه

42- همسر شما نمیتواند تمام نیازهای عاطفی شما را برآورده کند

بیشتر مواقع مردان از همسرشان فاصله می گیرند چون احساس می کنند زن فشار زیادی بر او وارد کرده و مرد را برای برآوردن نیازهای عاطفی اش تحت فشار قرار داده است.

43- همسران نیز نیازهایی دارد که درست به اندازه نیاز خود شما اهمیت دارند

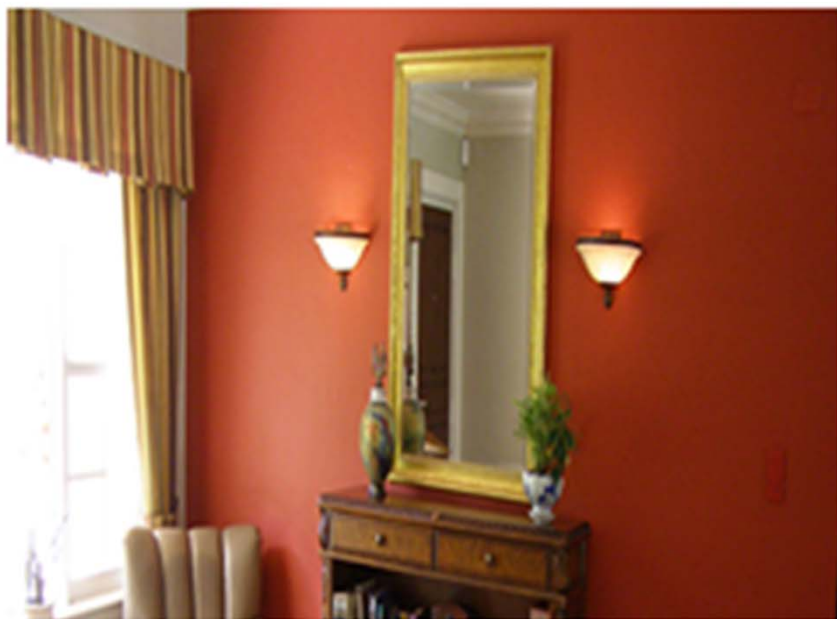
44- مردان دوست دارند رهبر خانواده باشند و خانمها مرکز توجه

45- بیشتر مردان از صمیم قلب می خواهند زندگی موفق و پرباری داشته باشند و خانم ها ایجاد کانونی گرم

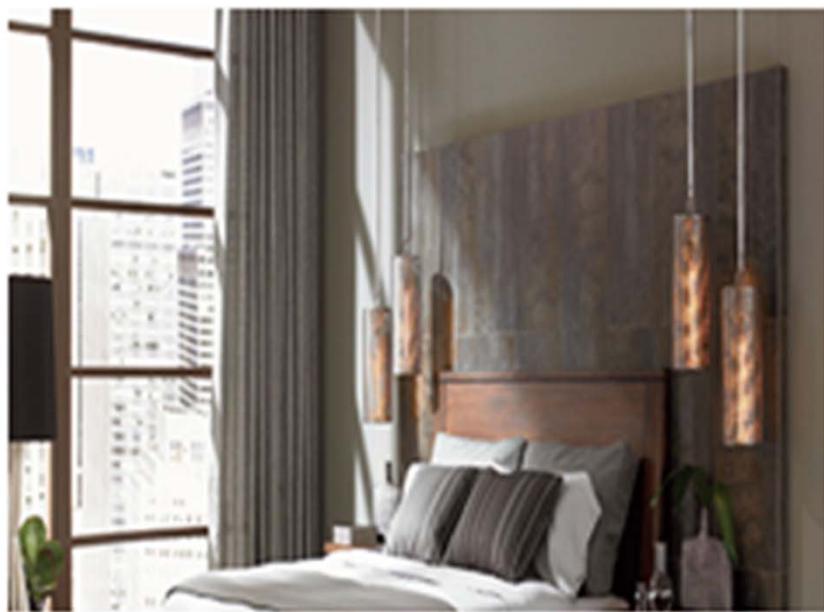
46- احترام به والدین همسران در اولویت باشد

- سازگار باشید.
- به قرار خود اهمیت بدهید.
- حرف‌های خود را عملی کنید.
- هرگز دروغ نگوئید، حتی دروغ مصلحتی.
- در یک گفت و گوی خانوادگی عدالت داشته باشید و حق را بگوئید، حتی اگر به ضرر شما باشد.
- احساس همدیگر را جریحه دار نکنید، حتی اگر با هم اختلاف نظر دارید.
- در ساعتی که تعیین کرده‌اید زنگ خواهید زد، حتماً تماس بگیرید؛ حتی اگر این تماس کوتاه باشد.
- در صورتی که به هر دلیلی دیر به منزل می‌رسید، همسر خود را مطلع کنید.
- کاری را که به شما محول شده است کامل و تمام انجام دهید.
- به هنگام بروز مشکل واکنش تند نشان ندهید.
- حرف‌های ناراحت کننده نزنید.
- اختلافات قدیمی را دوباره تکرار نکنید.
- برای نظر و رأی همسران احترام قائل شوید.
- حسود نباشید.
- شنونده خوبی باشید.

تغییر حتی کوچک ایجاد کنید



اضافه کردن یک آینه به فضاهاى کوچک در خانه، باعث مى شود خانه بزرگتر دیده شود. آینه ها بازتاب دهنده نور هستند و این حس را ایجاد مى کنند که خانه عمق زیادی دارد. برای دیوارهای کوچک از آینه های گرد یا بیضی با حاشیه استفاده کنید



ایده های متفاوت برای تغییر دکوراسیون منزل و اجرای آن، روح انسان را تازه می کند و حس خوبی در فضای خانه به جریان می اندازد. برای هر تغییر دکوراسیون احتیاجی به خرید لوازم تازه نیست. می توان با تغییراتی کوچک، خانه را از یکنواختی بیرون آورد



در محوطه ورودی هیچ وسیله اضافی نگذارید. سعی کنید راهروها (مخصوصاً ورودی) را خلوت نگه دارید. شلوغی ورودی ها آرامش خانه را بهم می زنند. اگر ورودی ها خلوت باشد، وقتی وارد خانه می شوید این فضای خالی باعث می شود ذهن شما خالی شود و با آرامش کامل وارد محیط خانه شوید.



می توان مبلمان خانه را روی نقطه ای تمرکز داد. مثلاً مبلمان را طوری بچینید که نقطه ی تمرکز آن تلویزیون و یا شومینه باشد. این طراحی باعث می شود که آرامش و صمیمیت در همه ی جاهای نشستن به یک اندازه باشد و کسانی که در این محیط هستند به دور از فضای بیرون با هم در ارتباط باشند

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا ناظری

<http://rezanazeri.ir>