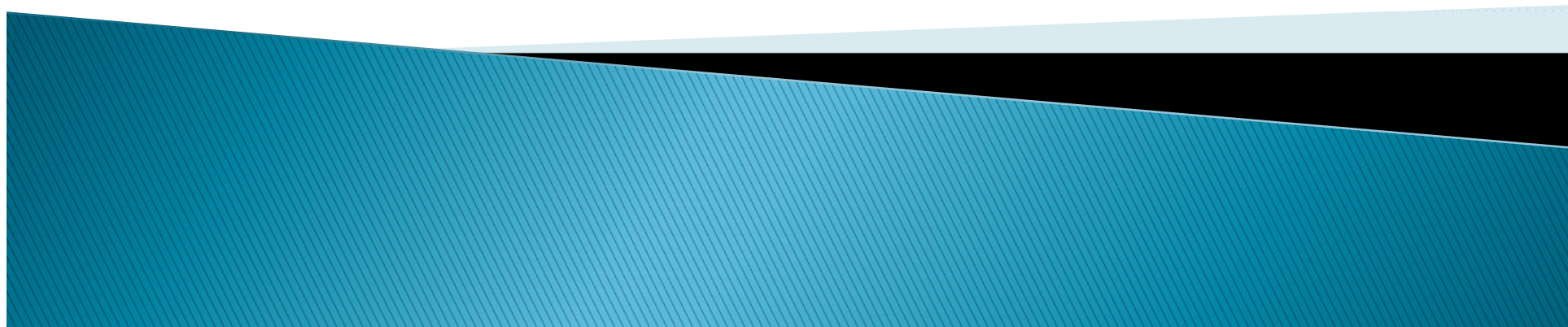
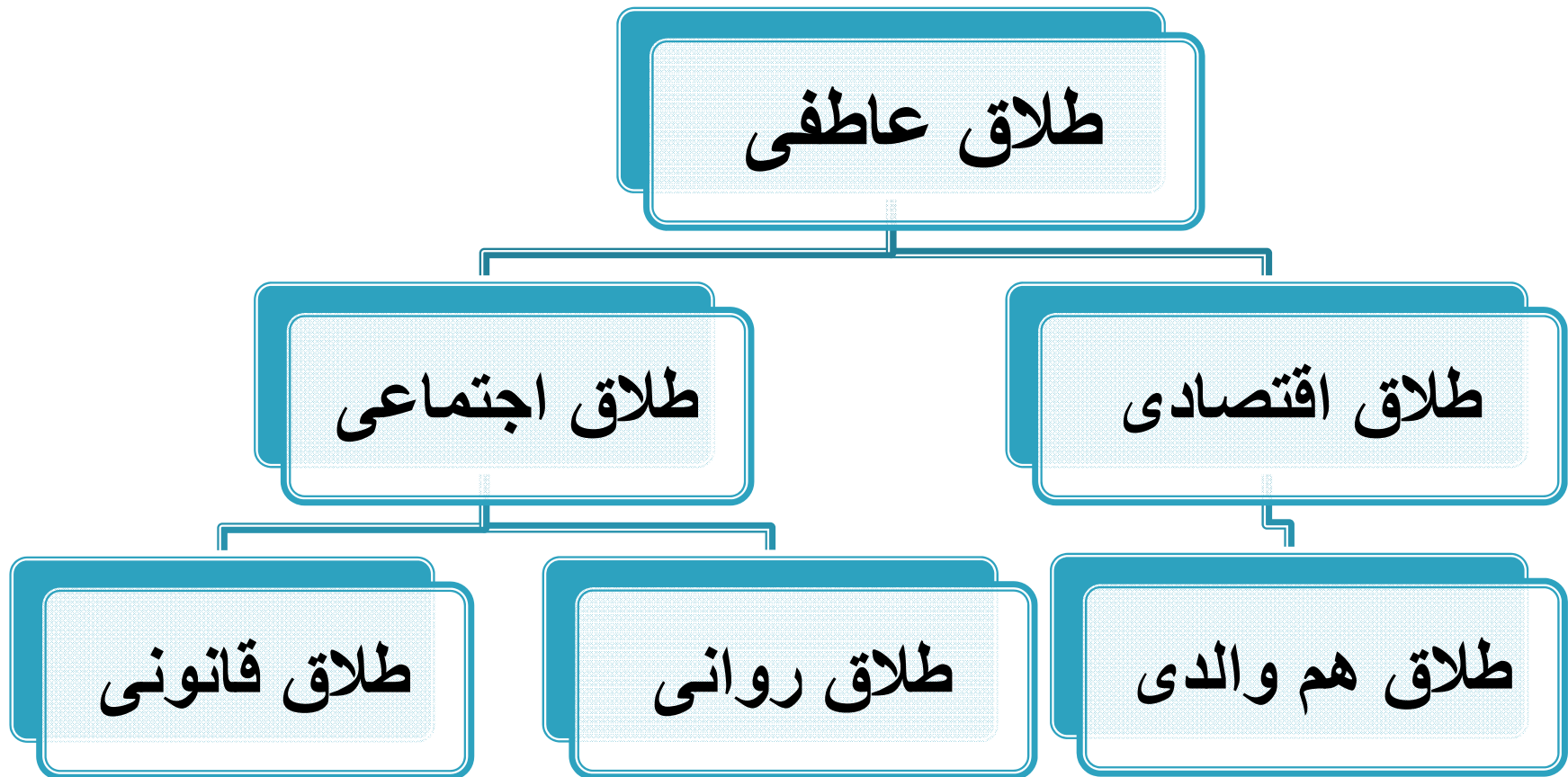


بِسْمِ اللَّهِ





انواع طلاق



مسیر طلاق عاطفی



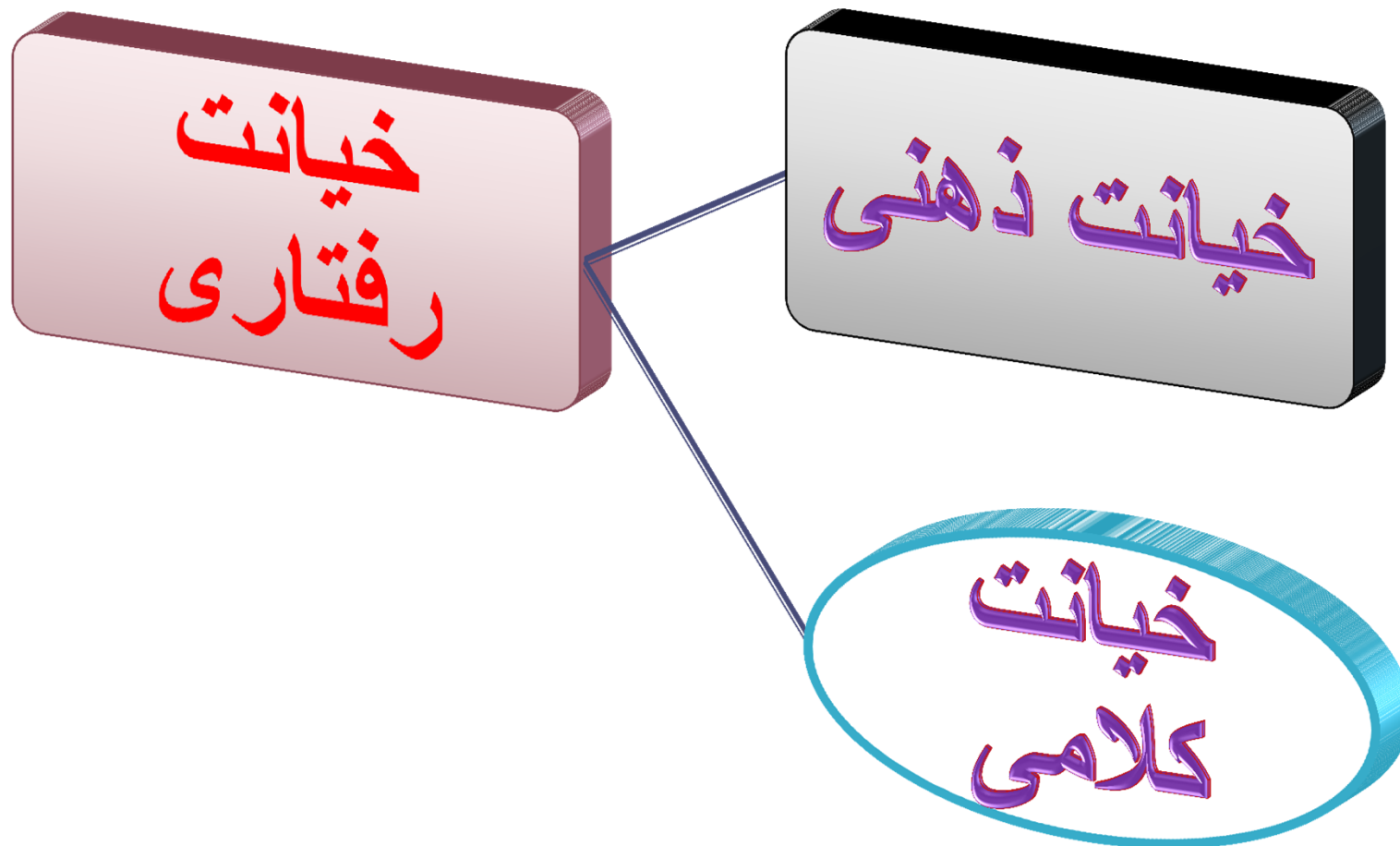
پیامد طلاق عاطفی

از دست دادن
نظام حمایتی

از دست دادن
امنیت

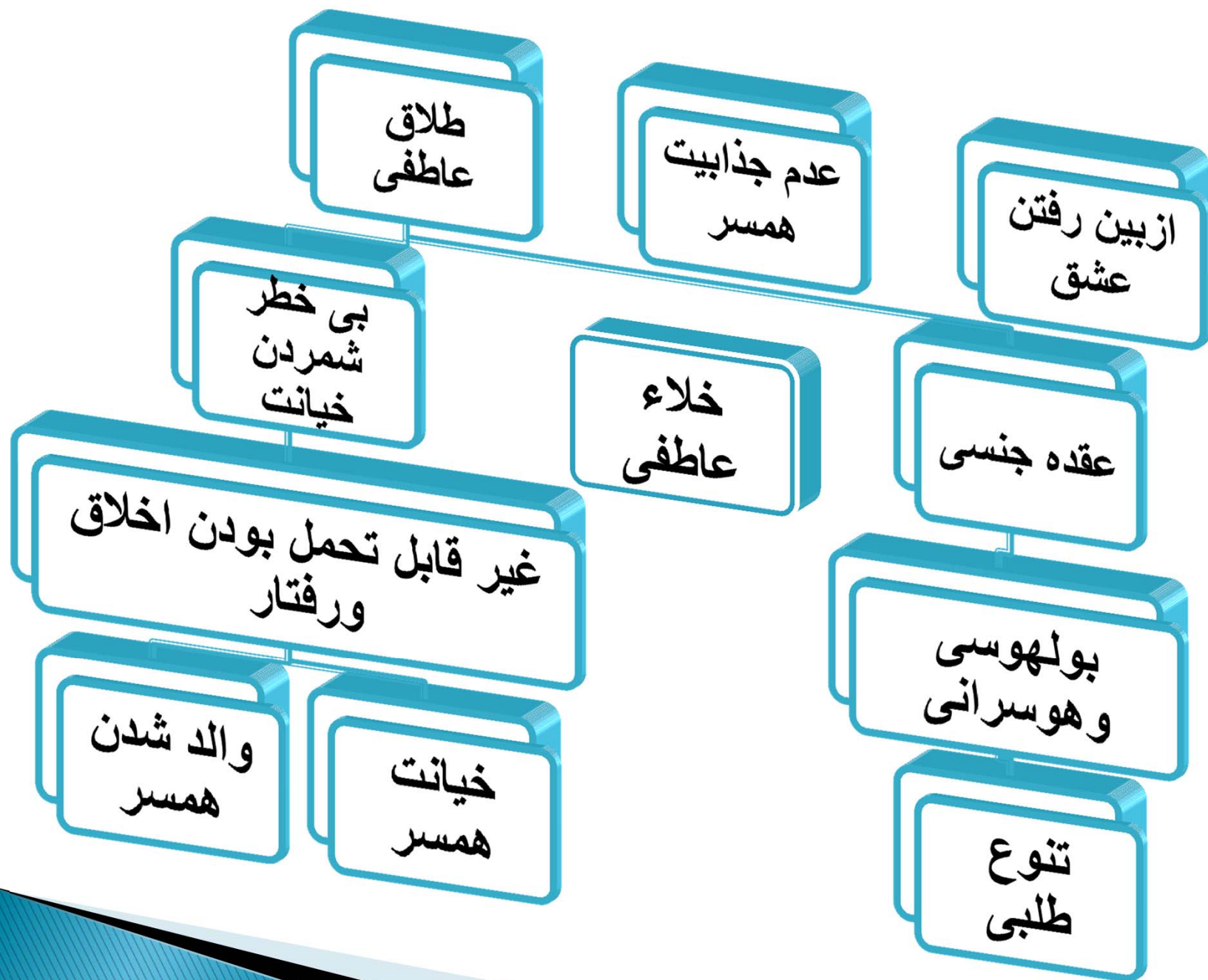
افسردگی
و درماندگی

انواع خیانت



ده دليل خيانت مردان





دلایل خیانت زن به شوهر

طلاق
عاطفی

انتقام گرفتن

سرد شدن به
ظاهر

علل اقتصادی

هیجان خواهی

مشکلات جنسی

اعتیاد

تنهایی مطلق در
منزل

نیاز
عاطفی

چگونه از خیانت همسرتان جلوگیری کنید



گام اول: آیا می خواهید زندگی زناشویی تان را نجات دهید؟

گام دوم: بر اعصاب خود مسلط شده، شناسایی انگیزه و کمبودها

گام سوم به سرعت میدان را برای نفر سوم خالی نکنید

گام چهارم: شروع به رفع نیازهای یکدیگر کنید

چگونه از خیانت همسرتان جلوگیری کنید

گام پنجم: به خطاهای گذشته
رسیدگی کنید

گام ششم: نگرش برنده را اتخاذ
کنید

گام هفتم: صحبت به زبان عشق
همسرتان را یادگیرید

گام هشتم: مهارت گوش دادن
همدلانه را کسب کنید



یکی دیگر از عوامل خیانت

ورود اطلاعات سمی

ماهواره

دیدن
فیلم های
پورنو

کورتیکوتروفین
(ضداسترس)

اکسی توسین
(عشق
و آرامش)

نوراپینفرین
(انرژی، دقت)

دوپامین
(هوشیاری
و تمرکز)

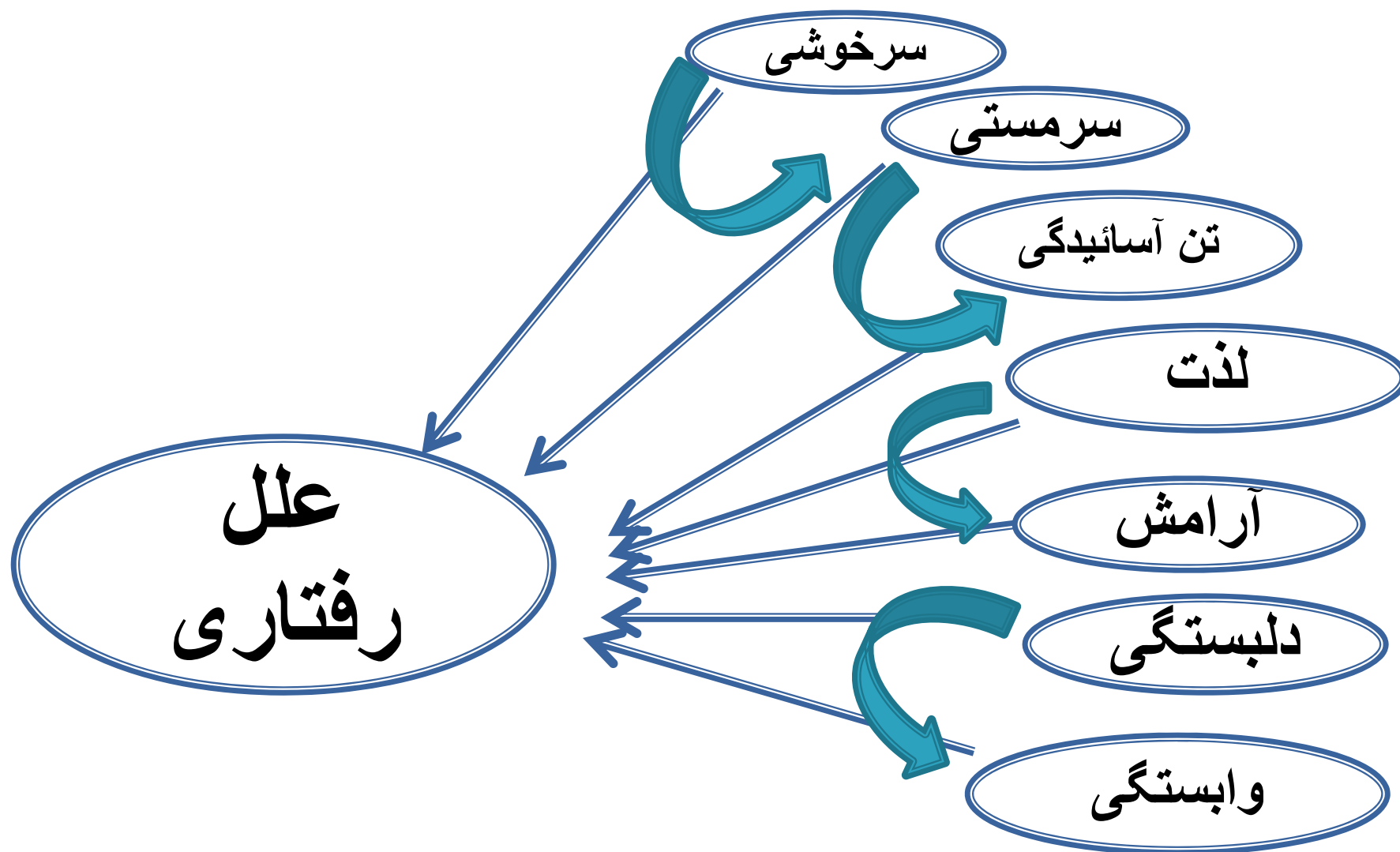
بتا آندرفن
(امیدواری)

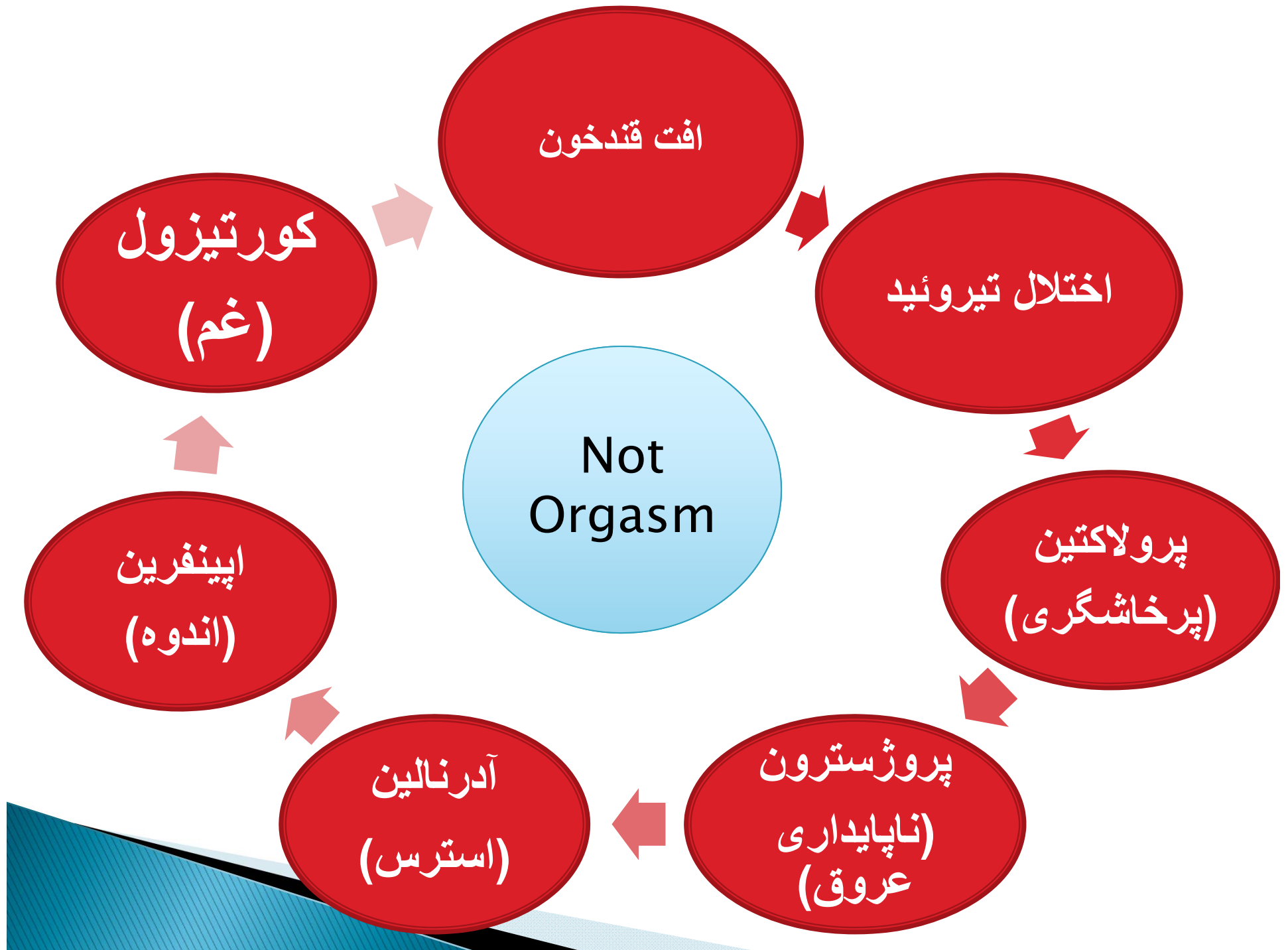
سروتونین
(نشاط)

ملاتونین
(جوانی)

Orgasm









بهار

عواطف:

هیجان ، شادی ، امید

نگرش‌ها:

انتظارات مثبت ، خوش بینی ، قدردانی ، محبت ، اعتماد

اعمال:

پرورش ، برنامه‌ریزی ، برقراری ارتباط ، درخواست کمک در صورت لزوم

فضای رابطه:

زنده ، ملایم ، باز ، دلسوزانه. بهار زمان آغازهای نوست. گل‌ها شکوفا می‌شوند. ارتباط و گفتگو در جریان است. حسی از هیجان زندگی با هم در کار است. زوجها با هم برنامه‌ریزی می‌کنند و امیدهای بزرگی برای آینده دارند. آن‌ها بذری را می‌کارند که امیدوارند خرمن خوشبختی را از آن دور کنند.

تابستان

عواطف:	احساس سعادت ، رضایت ، موفقیت ، وصل و پیوستگی
نگرش‌ها:	اعتماد ، تعهد به رشد ، آسایش و راحتی
اعمال:	گفتگوی سازنده ، پذیرش تفاوت‌ها ، حضور در سمینارها ، خواندن کتاب‌ها ، رشد روحی و معنوی
فضای رابطه:	راحت ، مرتبط ، حمایت‌گرانه ، سرشار از تفاهم. در فصل تابستان ازدواج ، رویاهای بهار به حقیقت می‌پیوندند. زوجها از موفقیت‌هایشان احساس رضایت عمیق می‌کنند. آنها کشمکش‌هایشان را به طرز مثبتی حل و فصل می‌کنند. آنها با پذیرش تفاوت‌هایشان سعی می‌کنند آنها را به دارایی و گنجینه رابطه‌شان بدل کنند. زنان و شوهران تابستانی حس با هم بودن را تجربه

پاییز

عواطف:	ترس ، اندوه ، نگرانی ، یأس ، انزجار ، احساس اینکه از ما قدردانی نمی‌شود.
نگرش‌ها:	نگرانی ، عدم اطمینان ، سرزنش کردن
اعمال:	بی‌توجهی ، ناتوانی از روبرو شدن با مسائل
فضای رابطه:	دور شدن از هم ، عدم ارتباط و فعالیت مشترک. در فصل پاییز ، زوجها احساس می‌کنند که اتفاقی دارد می‌افتد اما نمی‌دانند که آن چیست. آنها احساس دوری از هم می‌کنند که طرد شده‌اند. زوجین احساس می‌کنند که مسائلی در زندگی‌شان هست که بطور کامل با آن روبرو نشده‌اند. انگار که آنها از نظر عاطفی از هم دور هستند و هر یک دیگری را سرزنش می‌کند و مقصر می‌شمارد. اگر آنها مدتی در فصل پاییز زندگی کرده باشند ، دوستان و

زمستان

عواطف:	رنجش ، خشم ، یاس ، احساس تنهایی ، احساس طرد شدن
نگرش‌ها:	منفی‌بافی ، دلسردی ، نومیدی ، درماندگی و بی‌پناهی
اعمال:	مخرب ، حرف زدن به تندی ، حرف نزدن ، خشونت
فضای رابطه:	فاصله ، سرماه ، تندی ، تلخی ، در فصل زمستان ازدواج ، زوجها حاضر نیستند درباره اختلافاتشان گفتگو کنند. گفتگوی آنها به جر و بحث می‌کشد یا زوجین کناره‌گیری و سکوت می‌کنند. حس با هم بودن در کار نیست. انگار دو نفر در کلبه یخی اسکیموها زندگی می‌کنند.

شاخص فصول ازدواج

ازدواج شما در چه فصلی است ؟ هر یک از شانزده ردیف ذیل حاوی چهار کلمه یا عبارت است. کلمه

یا عبارتی در هر ردیف را که به بهترین وجه معرف افکار و احساسات شما درباره وضعیت ازدواجتان

طی چند هفته گذشته است انتخاب کنید. وقتی در هر ردیف یک کلمه یا عبارت را مشخص کردید ، به

هر علامتتان یک امتیاز بدهید و پس از آن امتیازات هر ستون را جمع بزنید. امتیاز شما بین صفر تا 16

برای هر یک از چهار ستون می تواند باشد. طرز تعبیر امتیازاتتان را در صفحه بعد می خوانید.



1	مایوس کننده	هیجان انگیز	نامطمئن	رضایت بخش
2	بی امید	شاد	گیج کننده	آرام
3	تو خالی	امیدوار	پرفشار	متعهد
4	سخت	پرورشگر	دل سرد کننده	ایمن
5	منزجر	گشوده	خسته	با اعتماد
6	مخرب	با طراوت	دور	راحت
7	طرد شده	امیدوار	نگران	مورد قدردانی
8	پرتنش	با همکاری	جدا از هم	صادق
9	تسلیم شده	با برنامه ریزی	بی تفاوت	کار تیمی
10	انتقادی	دلسوز	با توجه	متصل

جمع ستون 1

جمع ستون 2

جمع ستون 3

جمع ستون 4

خشونت

استفاده از زور فیزیکی به منظور قرار دادن دیگران در وضعیتی
بر خلاف خواسته شان و ابزاری برای کنترل و سرکوب می باشد
۲۵ درصد زنان قربانی خشونت می باشند
تمرین: ایستادن روی یک پا



- ▶ - دو هورمون کورتیزول و اپی نفرین باعث افزایش فشار خون و سطح قند خون میشوند. هورمون کورتیزول به تنهایی باعث کاهش کارایی سیستم ایمنی بدن میگردد.
 - ▶ - در شرایط استرس زا میزان ترشح دو هورمون اپی نفرین و کورتیزول در زنان و مردان یکسان میباشد، اما میزان ترشح هورمون اکسی توسین در زنان بسیار بیشتر از مردان است
 - ▶ - هورمون تستوسترون مردان اثرات آرام بخشی اکسی توسین را بی اثر و هورمون استروژن زنان آن را تقویت میکند.
- بنابراین زنان بهتر از مردان با استرس کنار می آیند



تحلیل خشونت از زاویه اثرپذیری و اثرگذاری

1- فاعل خشونت می‌ورزد اما این رفتار، از جانب مفعول خشونت تفسیر نمی‌شود با این وجود مفعول از آن آسیب می‌بیند.

2- فاعل خشونت می‌ورزد اما این رفتار، از جانب مفعول نه خشونت تفسیر می‌شود و نه مفعول از آن آسیب می‌بیند.

3- فاعل خشونت می‌ورزد اما مفعول با اینکه آن را خشونت تفسیر می‌کند، از آن آسیبی نمی‌بیند.

4- فاعل خشونت می‌ورزد و مفعول نیز آن را خشونت تفسیر می‌کند و از آن آسیب می‌بیند.

5- فاعل خشونت نمی‌ورزد اما این رفتار از سوی مفعول خشونت تفسیر می‌شود.

از نظر شکل بروز

خشونت عریان

خشونت پنهان

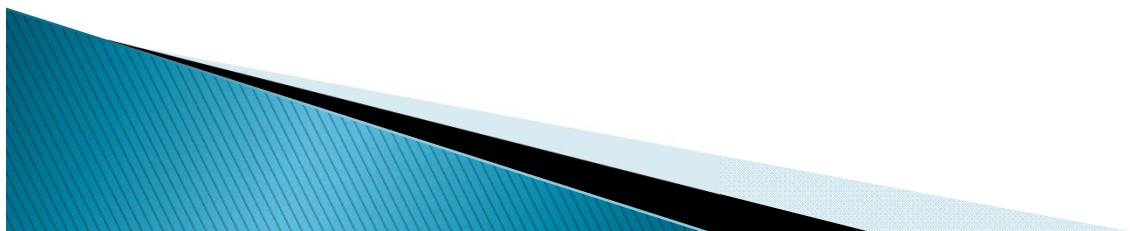
خشونت نمادین

از نظر سطح آگاهی فاعل

خشونت آگاهانه

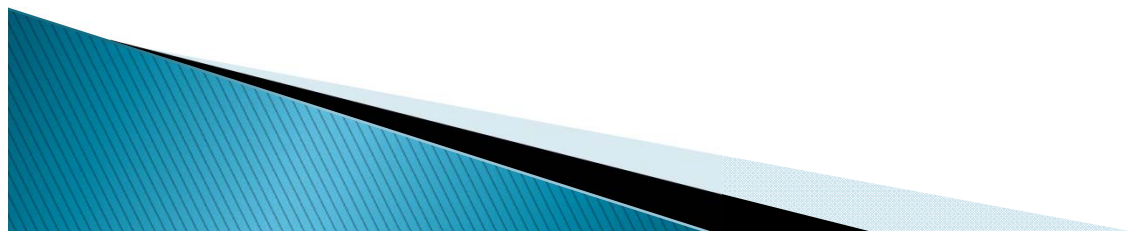
خشونت ناآگاهانه

خشونت ناخواسته



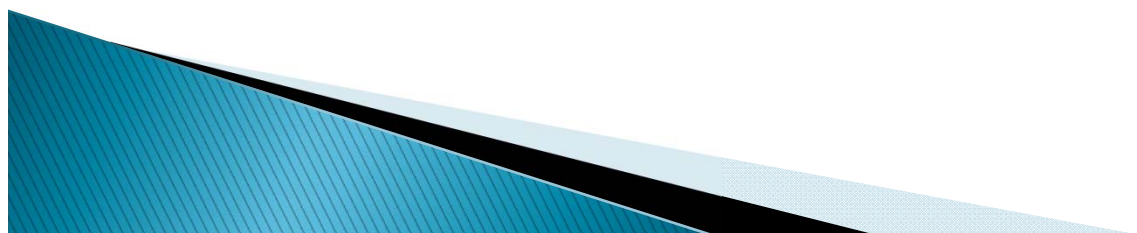
خشونت از نظر کیفیت آسیب‌پذیری

- 1- سوء استفاده روانی (آن می تواند حالت کنترل کردن باشد - یعنی اینکه شما اجازه خروج تنها از خانه و یا ارتباط تماس با خانواده و دوستانتان را نداشته باشید
- 2- سوء استفاده جسمی (کتک زدن یا لگد زدن)
- 3- سوء استفاده جنسی (رفتار غلط و عدم ارگاسم)
- 4- سوء استفاده مالی (دسترسی به پول و یا انتخاب شغل مورد انتخاب تان را نداشته باشید.
- 5- سوء استفاده عاطفی (باج گیری، شکنجه روحی و تهدید به طرد شما و یا کشتن شما و یا فرزندان شما



خشونت می تواند عوامل گوناگونی داشته باشد

1. کم حوصلگی و کم ظرفیتی.
2. ضعف و ناتوانی مزاج.
3. عدم اعتماد به نفس و خود کم بینی.
4. حساسیت های افراطی.
5. منفی بافی و سوء ظن به دیگران.
6. همانند سازی و تقلید از والدین، همسالان و همکلاسان و ...



راهکارهای کنترل خشونت

1. برای خود برنامه ریزی کنید و هر کاری را در موقع خویش انجام دهید.
2. هنگامی که عصبانی می شوید در خودتان یک تغییر حالت فیزیکی ایجاد کنید.
3. چند لحظه دراز بکشید و ماهیچه های خود را شل کنید (ریلکسیشن)
5. به خودتان تلقین مثبت کنید
6. فضای ذهنی خود را برای شنیدن و دریافت رفتارهای نابجا آماده سازید
- 7- ذکر
8. از خود ارزشمندی های نابجا و شخصیت قائل شدن بیش از اندازه برای خود اجتناب ورزید (ارتباط اجتماعی)

9. کنترل ذهن و کنترل خبر

10. به منظور تقویت اراده ورزش گروهی انجام دهید

11- نگاه نکردن به برخی فیلم ها و کارتون ها یا

بازی ها

12- تخلیه هیجان با مصرف هورمون تشریح شده مثل

دراز نشست یا تنفس عمیق

13- آزمایش وچکاپ کامل (سطح آهن خون)

و تیر وئیدو هورمونها

14- اصلاح تغذیه

15- تفریح سالم و پیاده روی در پارک

16- بیان احساسات



با آرزوي موفقيت
رضا ناظري

<http://rezanazeri.ir>
rezanazeri273@gmail.com

