

به اسم خدا

زوج درمانی



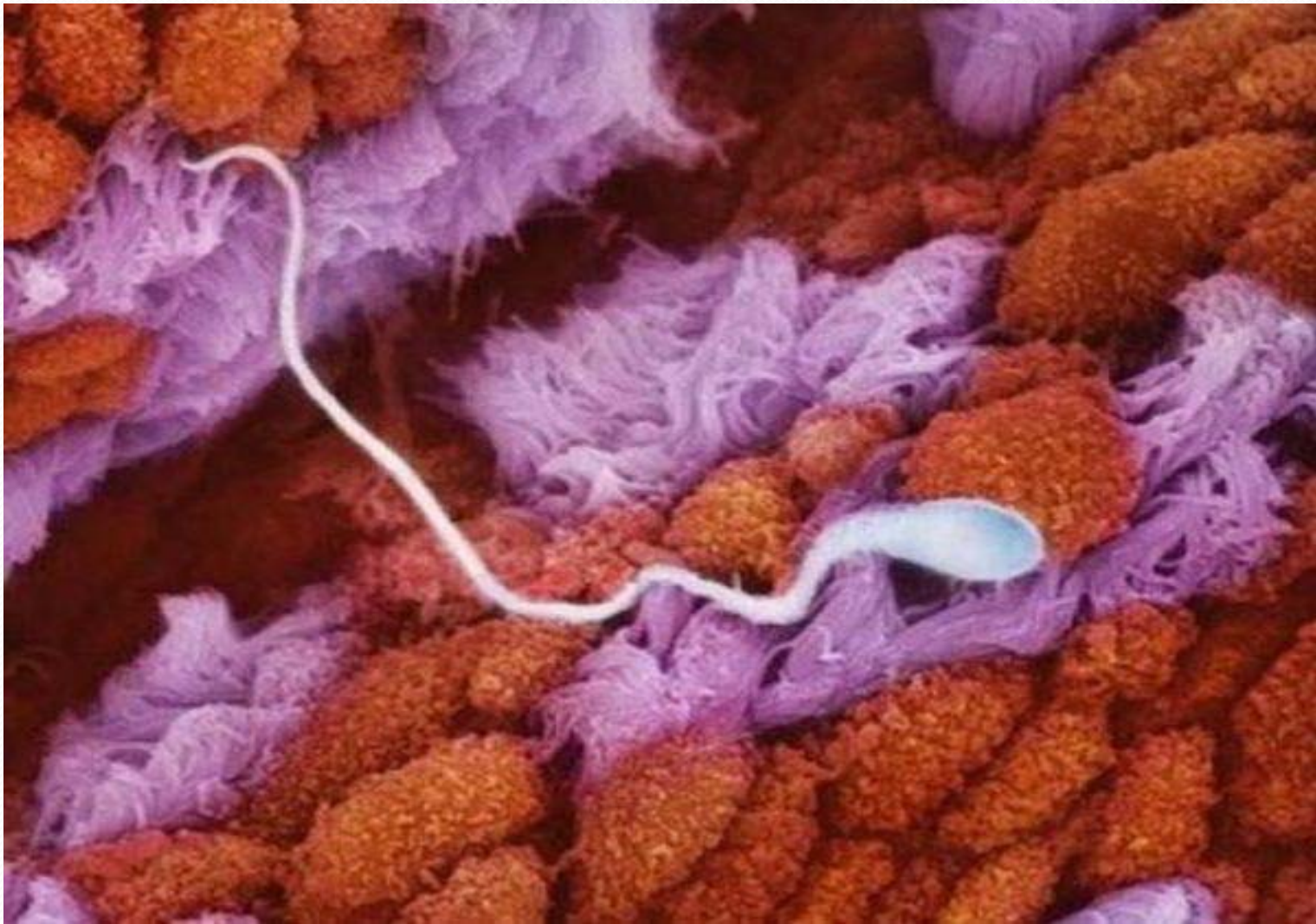
- 
- یکی از مراجعات شایع به متخصصان بهداشت روانی مشکلات مربوط به ازدواج و روابط عاطفی است و اغلب خانواده درمانگران عمدتاً با زوجها کار میکنند و اصطلاح زوج درمانی به تدریج جایگزین اصطلاح قدیمی‌تر ازدواج درمانی میشود

سوالهای مهم برای قبل از ازدواج

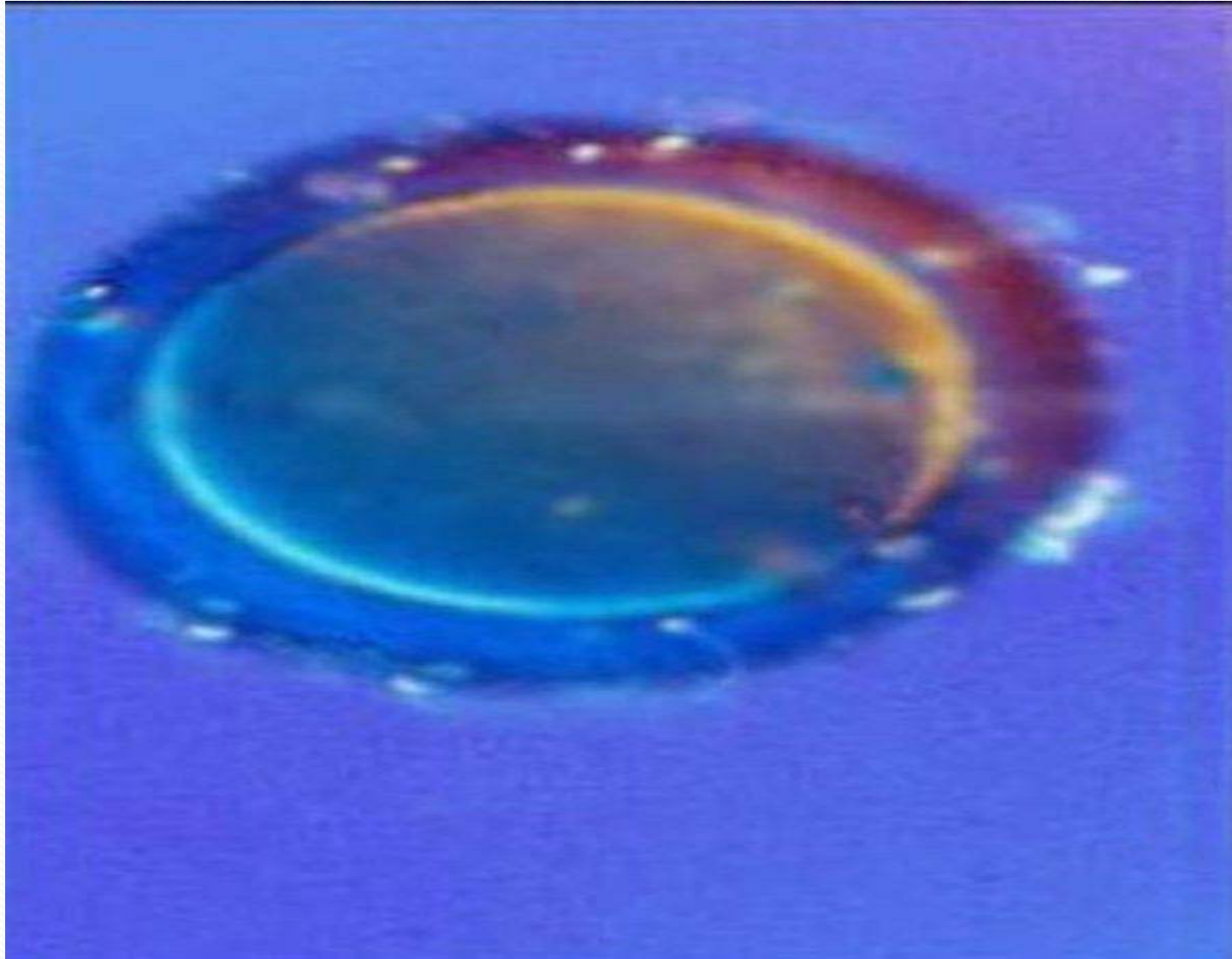
- 1- آیا ما بایستی ازدواج کنیم؟ چرا؟
- 2- آیا ازدواج ما را به تکامل نزدیک می کند؟
- 3- آیا یکی از مهمترین اهداف زندگی ازدواج است؟
- 4- آیا بدون ازدواج نمی شود کامیاب بود؟
- 5- آیا زوج من مرا درمان می کند و بقول سقراط من نیمه گمشده دارم؟ (189، 19) عرف- اوست که شمارا از نفس واحدی آفرید و جفت وی را از آن پدید آورد تا بدان آرام گیرید. نجم 45- ذاریات 49- مومنون 27- رعد 3- هود 40- مجادله 1- زمر 6- نسا 20، 1- بقره 230، 35، 172- انبیا 90- دخان 54- احزاب 37- طه 117- تکویر 7- الرحمن 52- ق 7- لقمان 10- شعرا 7- حج 5)
- 6- آیا من رسالتی دارم در زندگی؟
- 7- آیا برای رسیدن به رسالت و هدفم تنها از طریق ازواج میسر است؟



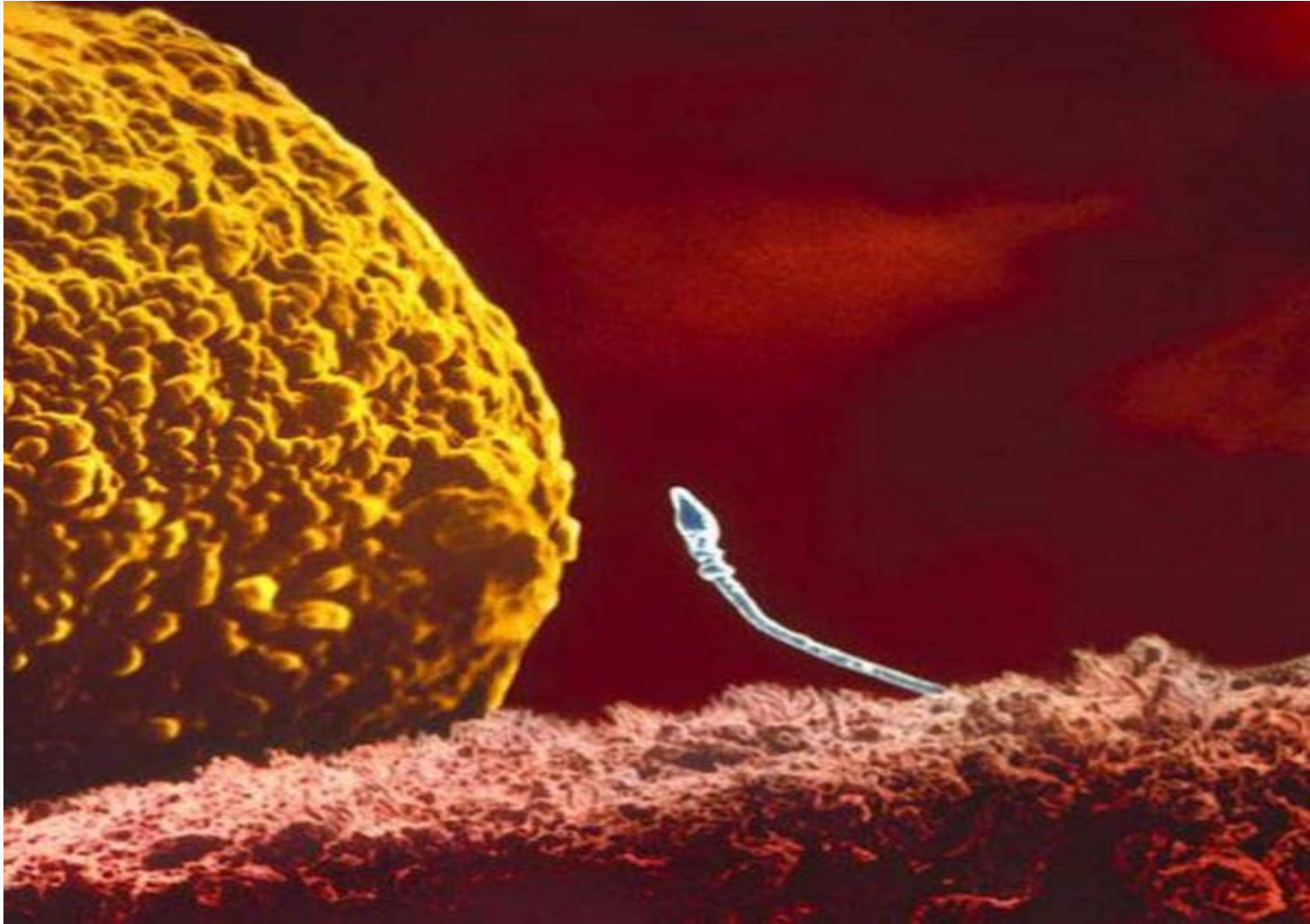
اسپرم در لوله فالوپ (لوله شیپور رحمی)



تخمک



یه قرار ملاقات... اما نه معمولی



حمله اسپرم ها به تخمک



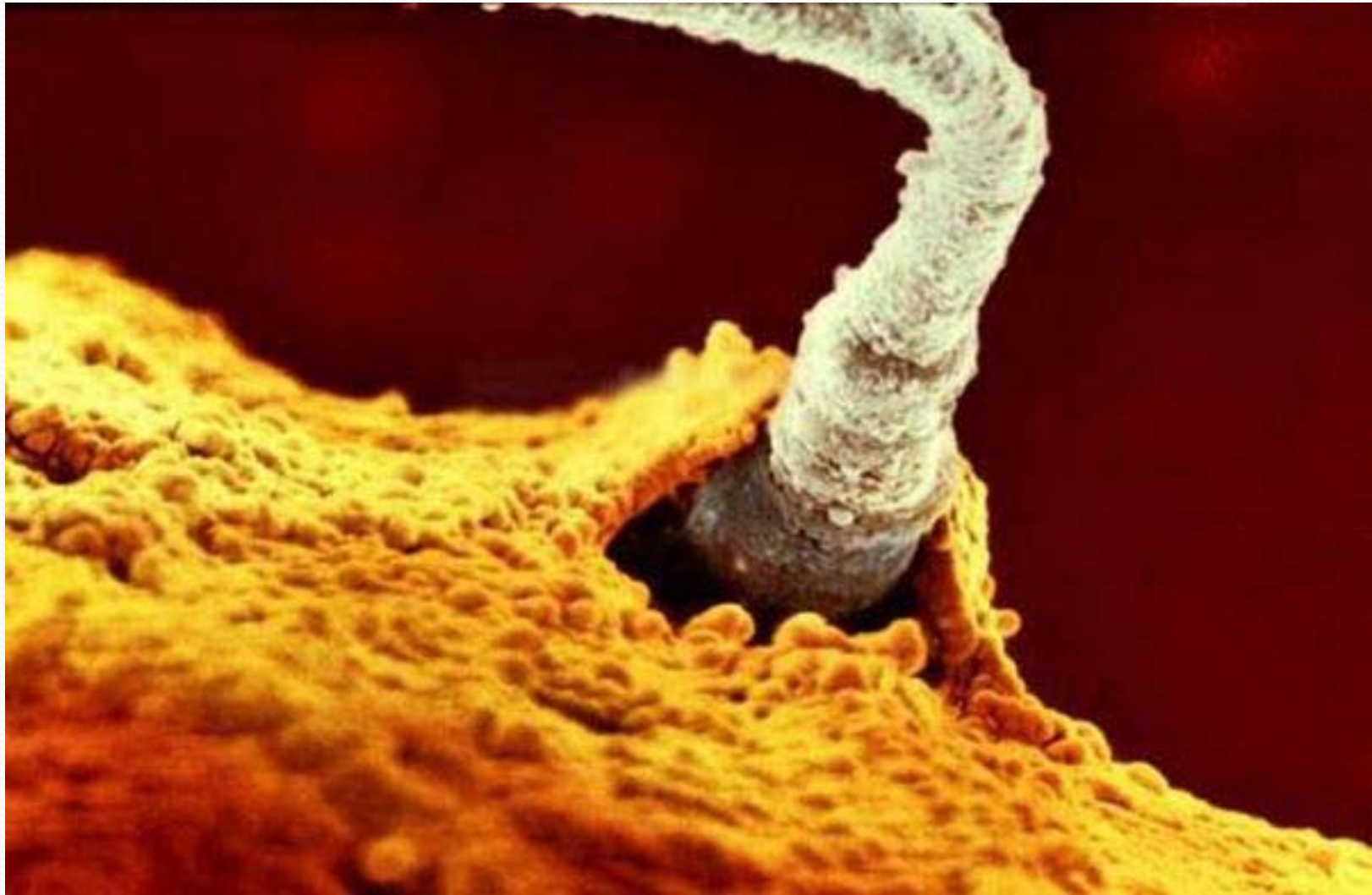
برخورد اسپرم با تخمک



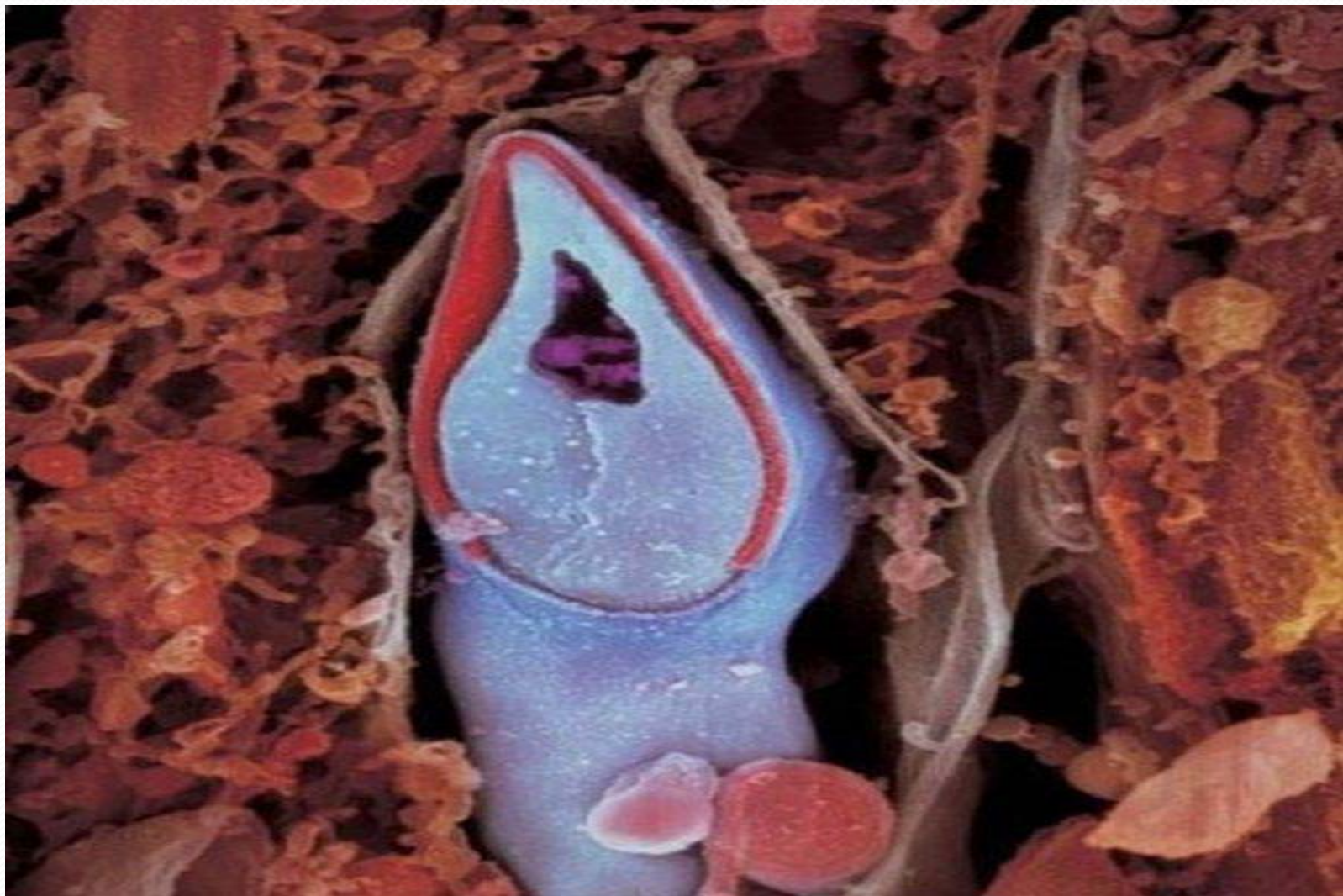
دو اسپرم در تماس با تخمک



اسپریم برنده



برش اسپرم پس از ورود به تخمک



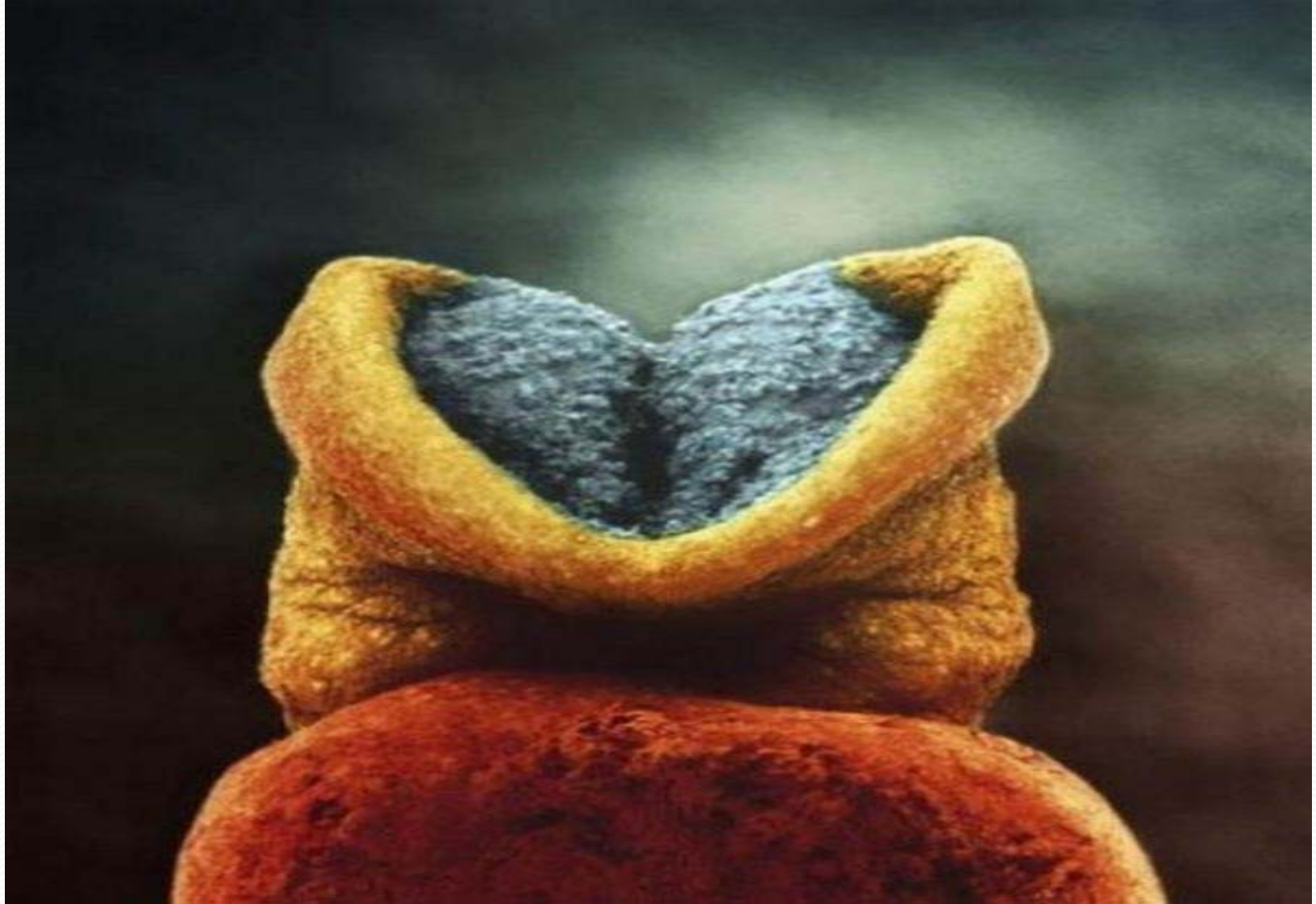
روز پنجم - هشتم



روز هشتم. جنین به دیوار رحم چسبیده است



مغز جنین شکل می گیرد



روز ۲۴م. بعد از ۱۸ روز قلب شروع به شکل گیری می کند. می دانیم که جنین یک ماه هیچ استخوانی ندارد



هفته 4



هفته 4-5



هفته پنجم: تقریباً ۹ میلی متر. به وضوح صورت جنین
با سوراخ چشم و بینی و دهان مشخص است



چهل روز بعد



هفته هشتم. جنین به سرعت در کیسه رحمی رشد می کند



هفته دهم. پلک ها نیمه باز هستند. در روزهای آتی

کاملاً بسته خواهند شد



هفته شانزدهم. جنین از دست هایش برای شناخت

محیط پیرامونش استفاده می کند



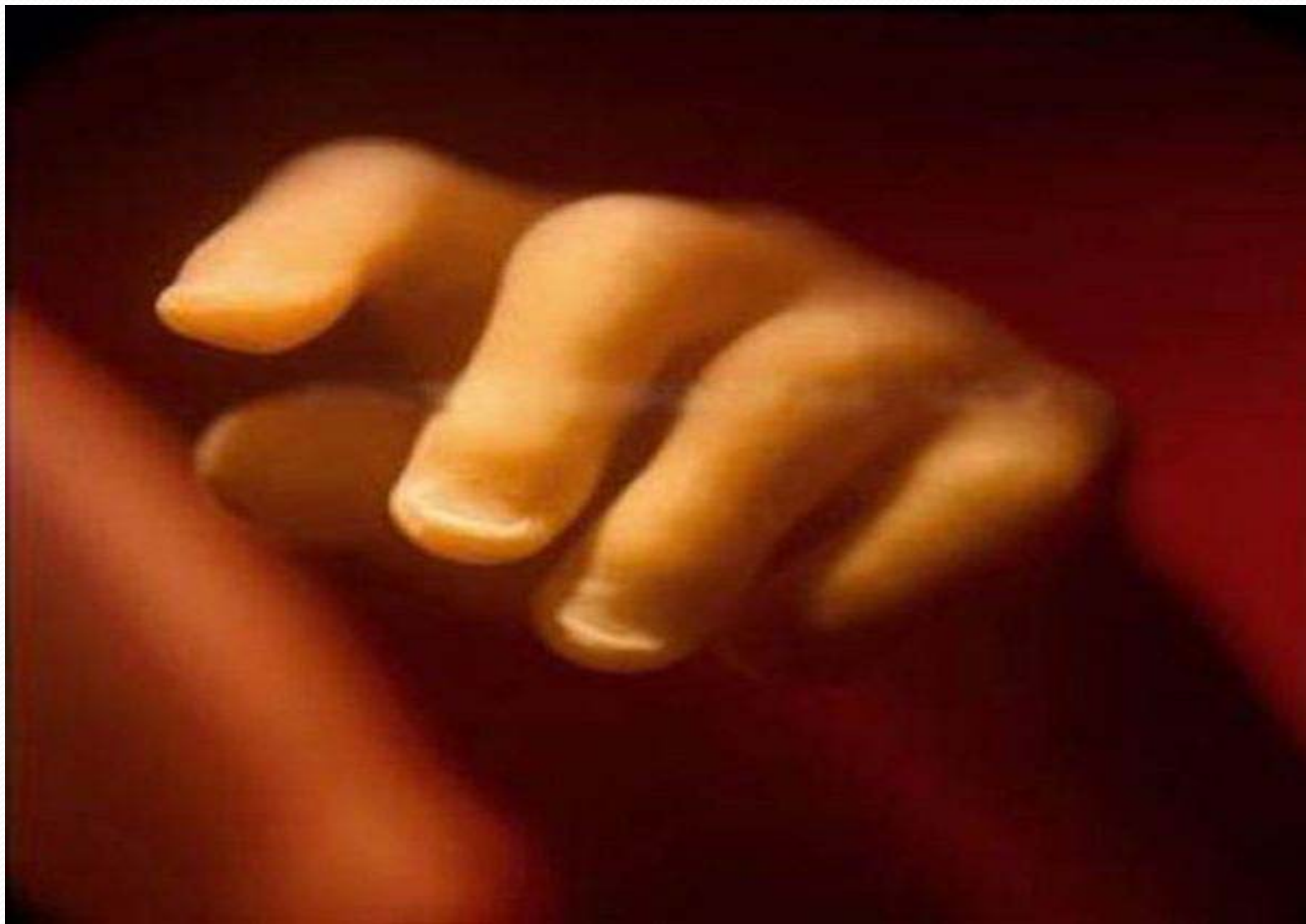
شبکه ای از رگ های خونی را مشاهده می کنید. در واقع بدن در حال ساخت استخوان است و این رگ ها تغذیه کننده استخوان بدن خواهند بود



هفته هجدهم. ابعاد تقریبا ۱۴ سانتی متر. اکنون می
تواند صدا های بیرون را درک کند



هفته نوزدهم



هفته بیستم تقریباً 20 سانتی متر. موهای پشمالویی بر روی سر و صورت نوزاد
ایجاد می شود. این موها را با نام لانوگو می شناسند



هفته بیست و چهارم



هفته بیست و ششم



شش ماه بعد. جنین کامل شده و نوزاد آماده ترک رحم می شود. در این زمان جنین به سمت پایین می چرخد تا راحت تر بتواند خارج شود



هفته ۳۶ ام نوزاد چهار هفته دیگر دنیا بیرون را خواهد

دید



انتخاب صحیح



انتخاب ناصحيح



زوج درمانی بر مشکلاتی که بین زن و شوهر
موجود است تمرکز می کند. ولی معمولاً خود
این زن و شوهر ها، علاوه بر ناسازگاری در
روابط زناشویی، خودشان هم دارای مشکلاتی
میباشند. به عنوان مثال، اگر شما بصورت
مداوم با همسر خود مشاجره می کنید، احتمالاً
بصورت مزمنی مضطرب، عصبانی یا افسرده
(یا هر سه اینها) هستید. یا اگر در کنترل رفتار
خود دچار مشکل می باشید، با همسرتان نیز
بیشتر مشاجره خواهید نمود.

• در زوج درمانی روانشناس به فرد و همسرش کمک می کند تا موارد مشاجره انگیز در زندگی زناشویی را شناسایی نموده و به آنها کمک کند تا تصمیم بگیرند که ایجاد کدام تغییرات در رابطه زناشویی و رفتار هر یک از همسران ضروری است تا هر دوی آنها از روابط زناشویی احساس رضایت پیدا کنند.

استفاده از روشهای دیگری برای ارتباط با همسر و یا تغییرات شخصی برای برطرف نمودن مشکلات روانشناسانه فرد می تواند از جمله این تغییرات باشد. زوج درمانی در بردارنده آموزش نحوه برقراری موثرتر ارتباط با همسر و بهتر گوش دادن به وی باشد.

همسران می بایست بیاموزند که نبایستی با یکدیگر در رقابت باشند و اهداف زندگی مشترک خویش و نحوه تقسیم وظایف در رابطه زناشویی را تعیین نمایند.

- فرایند زوج درمانی شامل یک زن و شوهر و یک فرد آموزش دیده و متخصص در این زمینه می باشد که در خصوص احساسات و افکارشان بحث می کنند. هدف در زوج درمانی کمک به زنان و مردان است تا همدیگر را بهتر درک کنند و اگر تصمیم دارند و یا می خواهند که تغییر کنند، به آنها کمک شود تا به خواسته و هدفشان برسند

- گاهی اوقات فرایند زوج درمانی بسیار شبیه روان درمانی فردی است و گاهی اوقات هم شبیه یک دوره مدیتیشن و گاهی نیز آموزشی است ترکیب این سه روش است که زوج درمانی را موثر می سازد.

معمولاً چه قبیل مشکلاتی را مردم نزد زوج درمان ها می برند؟

- الف) کاهش رابطه یا ارتباط کلامی
- ب) بحث و جدل های همیشگی
- ج) برآورده نشدن نیازهای عاطفی و احساسی
- د) نگرانی های مالی
- هـ) تضاد و اختلاف نظر بر سر بچه ها
- و) فقدان ظاهری محبت در خانواده یا رابطه نامشروع یکی از زوج ها با فرد دیگری
- ی) اتفاقات غم انگیزی مانند بیماری و یا مرگ یکی از اعضای خانواده.

درمانگر ها نفر سومی هستند که به مشکلات زوج ها گوش می دهند تا این که آنها افکار و احساسات خود را بیان کنند و همچنین به آنها کمک شود تا زمینه مشکلات و مسایل خود را روشن و معین کنند

درمانگر های شروع می کنند با:

- (۱) مشکلات و این که زن و شوهر آنها را چگونه می بینند؟
 - (۲) تاریخچه ای از ارتباطات خود
 - (۳) و تاریخچه زندگی فردی هر کدام از طرفین (زوج ها)
- این کار، درمانگر را قادر می کند تا تفاهم بیشتری را برقرار سازد و ارزیابی های خود از موقعیت را به بحث بگذارد و بالاخره، راهکارها و نوع درمان را مشخص کرده و پیشنهاد دهد
- مشکلات شخصی مانند اعتماد به نفس پایین، بیماری، استرس کاری و غیره... بر روی شریک زندگی و روابط بین آنها تأثیر می گذارد. پس معمولاً بهتر است هر دو زوج در جست و جوی کمک برآیند تا این که هر زوج قادر شود، مشکلات زوج دیگر را درک کند و درمانگر نیز مشکلات را از هر دو دیدگاه بشنود و بررسی کند.

● نگرانی های رایج در مورد زوج درمانی

● من فکر می کنم مشکلات شخصی ام موجب تنش در زندگی من می شود، آیا من به تنهایی باید از يك درمانگر كمك بگیرم یا هر دو با هم؟

● مشکلات شخصی مانند اعتماد به نفس پایین، بیماری، استرس کاری و غیره... بر روی شريك زندگی و روابط بین آنها تأثیر می گذارد. پس معمولاً بهتر است هر دو زوج در جستجوی كمك برآیند تا این که هر زوج قادر شود، مشکلات زوج دیگر را درك کند و درمانگر نیز مشکلات را از هر دو دیدگاه بشنود و بررسی کند و سپس وی می تواند درمان فردی یا زوج درمانی را پیشنهاد دهد.

● اگر من به کمک احتیاج داشته باشم، به این معنی است که من دیوانه یا روانی ام؟

- جستجوی کمک برای مشکلات شخصی یا مشکلات زناشویی به معنی بیماری های روانی نیست. آن به معنی بالغ شدن و یا آماده شدن برای اداره کردن مسائل و مشکلات است، که اگر بدون حل باقی بماند ممکن است به استرس های قوی تر و یا از هم پاشیدن زندگی منجر شود.
- اگر همسر من رفتن پیش درمانگر را رد کرد، من چه باید بکنم؟
- زوج ها معمولاً باید همدیگر را به مشارکت تشویق کنند حتی اگر در گذشته مخالف بوده و رد کرده اند. موافقت و تفاهم بر سر رفتن نزد درمانگر می بایست به گونه ای از طرف همسر احساس شود که یعنی «تو درست می گویی و من تقصیر دارم» به ویژه اگر پیشنهاد طوری باشد که او را عصبانی می کند. استرس و نگرانی شما در مورد زندگی و روابطتان، همسران را به فکر و می دارد. اگر یکی از دو زوج احساس کند که مسئله جدی است درصدد گرفتن کمک برمی آید.

- آیا این که ما نیاز به زوج درمانی داریم، به این معنی است که زندگی ما از هم پاشیده است و روابط ما قطع شده است؟

- خیر، در جستجوی کمک برآمدن نشانه شکست نیست. بهتر است قبل از این که مشکلات بزرگتر شوند، تقاضای کمک کنیم. که نتیجه آن بستگی به يك سری عوامل دارد.

• 2 عامل مهم در این زمینه:

- 1 - چقدر و تا چه اندازه زوج ها حاضرند بر روی مشکلاتشان کار کنند؟
- 2 - روابط درست برای آنها تا چه اندازه ای مهم است؟

شیوه‌های مورد استفاده در زوج درمانی

- ۱) نظریه سیستم خانواده: این نظریه بر الگوهای ارتباط، کنش و واکنش در محیط خانواده به عنوان یک سیستم تاکید دارد و هدفش آشنایی زوجین با قواعد و الگوهایی است که ناآگاهانه در این سیستم عمل میکنند.
- ۲) زوج درمانی رفتاری: در این نوع رواندرمانی، از شیوه‌های رفتار درمانی مانند تبادل رفتاری، تعلیم دادن نحوه برقراری ارتباط و آموزش مشکل‌گشایی استفاده میشود.
- ۳) زوج درمانی متمرکز بر عواطف: این شیوه بر عواطف زوجین که باعث ایجاد تمارض میان آنها میشود تاکید دارد و از طریق شناساندن این عواطف، سعی بر تغییر رفتارها دارد.
- ۴) زوج درمانی روانپویشی: در این شیوه فرض بر این است که رفتارهای زوجین در بزرگسالی ناشی از الگوهای رفتاری دوران کودکی آنهاست و سعی بر این است که زوجین با شناخت این موضوع احساسات فعلیشان را از احساسات و تجربیات گذشته‌شان نسبت به والدینشان جدا کنند.

جاودان شدن

جوانه زدن

جاذبه (جادوی عشق)

احترام

ادب

ارج ارزش ها

زدودن زشتی ها

زایش زیبایی ها

زندگی

دوام

دل گرمی

دوئیت

وام دار بودن

وارستگی

وحدت

ایمان

احساس

ایجاد ارزش

ازدواج



۱. شناخت تفاوت‌ها

۲. انتخاب درست یکسان بودن اولویت‌ها

۳. ایجاد هدف مشترک

۴. ایجاد پیشرفت برای هر دو طرف نه یکی نه وافین

۵. ایجاد امنیت

۶. صداقت در زندگی

۷. استفاده از مشاوره

۸. شناخت خود و همسر (نقاط قوت و نقاط ضعف و چالش‌ها)

۹. اصلاح رابطه جنسی رسیدن به orgasm

مراحل عشق بازی

- مرحله اول : مقدماتی (انگیزش و تحریک)
- این مرحله مربوط به تحریکات روحی زنان و مردان است. مردان برخلاف زنان برای عمل جنسی حتماً باید تحریک شوند. اما زنان بدون اینکه تحریک شوند قادر به عمل جنسی هستند و میتوانند بدون هیچ مقدمه ای پذیرای رابطه جنسی با مرد باشند. با این تفاوت که از این عمل جنسی لذتی نمیبرند.
- تحریکات روحی مرد برای یک عمل جنسی لذتبخش عبارتند از: قیافه ظاهری زن- فرم پستانهای زن- رنگ موها- نظافت و بی مویی آلت تناسلی زن- طرز رفتار و لحن سخن گفتن زن- اندام و بدن و بوی خوش زن. لباسهای زن بخصوص لباسهای زیر
- در این مرحله بعلت بوسیدن و تماس و مالش آلت تناسلی و پستانها و تحریک کلیتوریس (برجستگی نوک بالای آلت تناسلی خانومها) زن و مرد احساس لذت کرده و برای انجام عمل جنسی آماده میشوند. در این مرحله در صورتیکه **نقاط شهوتی زن که عبارتند از (کلیتوریس - پستانها - زیر بغل - باسن - ولاله گوشه رانهای زن)** توسط مرد تحریک شده باشد غدد آلت تناسلی زن شروع به ترشح کرده و جدار داخلی آلت تناسلی زن (فرج) را لیز کرده و زن را برای پذیرش آلت تناسلی مرد آماده میکنند.

وقتی بر اثر تحریک، خون در اندام جنسی جمع میشود کلیتوریس سفت میشود و در همان لحظه مهبل شروع به ترشح مقداری ماده لیز کننده میکند، همچنین سطح داخلی دیوار لوله واژن بر اثر نوعی فرایند تعریق، با یک ماده لیز کننده پوشیده میشود. سیاهرگ مهبل گشادتر و پر از خون شده، رنگ مهبل تیره تر میشود. در همین زمان میزان ضربان نبض و فشار خون به طور قابل ملاحظه‌ای بالا میرود.

- **وقتی را که زوج ها برای پیش نوازی صرف می کنند، صرفاً جنبه عاطفی ندارد. در بدن زنی که برای داشتن رابطه جنسی آماده میشود، تغییراتی صورت می گیرد که دخول را ساده تر می کند. علت این است که بدن زنان طوری طراحی شده که در هنگام دخول حداکثر آمادگی را برای باردار شدن فراهم کند، بنابراین وقتی که خانمی آمادگی لازم را بر اثر پیش نوازی پیدا می کند، رحمش به سمت بالا کشیده می شود و این کار به طول واژن اضافه می کند تا توانایی گنجایش آلت مردانه را داشته باشد در این حالت دیواره های واژن پر خون شده و مواد لغزنده ای را ترشح می کنند که دخول را آسانتر می کند. این دیواره ها بر اثر پیش نوازی مناسب از یکدیگر جدا شده و جای دادن آلت مردانه را در واژن ساده تر می کنند. بنابراین می بینیم که پیش نوازی خوشایند و به مقدار کافی تا چه حد می تواند در کیفیت رابطه جنسی تاثیر داشته باشد**

- **پس برای به هیجان آوردن زن و آماده کردن او باید ابتدا او را مورد نوازش قرار داد. اندام او را مالش داد. پستانهایش را بخصوص نوک آنها را مالش داد. رانهای او را بمالید. لاله گوشش را مالش دهید. شانه ها و گردن و کمر زن را نوازش داده و مالش دهیم. گرفتن بوسه از صورت و لبان زن بسیار محرک است. کردن زبان مرد در دهان زن او را تحریک میکند. نوازش کردن موهای زن در شهوتی کردن زن مفید است.**

مرحله دوم : ایجاد رابطه

- در این مرحله آلت تناسلی مرد که به حالت نعوظ (راست شده) درآمده و آماده است تا داخل مهبل زن شود. و از طرفی بر اثر معاشقه و عشقبازی و نوازش زن ، زن هم آماده شده تا آلت مرد را در داخل مهبل خود جای دهد. پس آلت مرد باید به آرامی داخل آلت تناسلی زن (فرج زن) فرو برده شود. این عمل باید خیلی آهسته و در کمال ظرافت انجام شود تا زن بخوبی بتواند همزمان با مرد لذت ببرد.
- بعد از فرو کردن آلت تناسلی مرد به داخل آلت زن همراه با بوسه و نوازش باید تحریک نقاط شهوتی زن را که قبلاً ذکر کردم ادامه دهید. همچنین گفتن بعضی از جملات شیرین و عشقی در تحریک زن موثر است. بعد از فرو کردن آلت مرد به داخل آلت تناسلی زن غدد موجود در آلت تناسلی زن ترشحات فراوانی میکنند که عمل ورود و خروج آلت مرد را آسان میکنند. همچنین در این مرحله زن به تناوب و برعکس حرکات باسن مرد خود را حرکت میدهد و عضلات مهبل (فرج) خود را منقبض و منبسط میکند. که اینکار سبب تشدید واکنشهای هیجانی شده و کمک میکند تا زن و مرد با هم به مرحله اوج لذت جنسی برسند.
- بافت دیواره یک سوم خارجی واژن به علت پر خون شدن، متورم میشود که در نتیجه، موجب تنگی ورودی دهانه مهبل میگردد. به این مرحله سکوی ارگاسم میگویند. در این مرحله به نظر میرسد [کلیتوریس] در زیر یک کلاهک رفته یا به داخل کشیده میشود اما در حقیقت، کلیتوریس به عنوان یک گیرنده تحریکات، در جهت پاسخ به تحریک مستقیم نواحی مجاور کمک میکند. رحم، لوله رحم و تخمدان بزرگتر شده و تنفس، ضربان نبض و حرکات زن سریعتر میشود. مرحله تلمبه زدن
- این مرحله که همان اوج لذت جنسی است و طرفین نهایت لذت را از هم میبرند. در این مرحله هیجانات جنسی به نهایت شدت خود میرسند و مرد آلت تناسلی خود را بدرون آلت تناسلی زن (مهبل زن) فشار میدهد و میکوبد. که به این مرحله تلمبه زدن میگویند.

مرحله تخلیه

- که مرد همراه با لرزش بدن و فشار دادن آلت خود به عمق مهبل زن ، مایع لذتبخش خود را درون آلت تناسلی زن میریزد. و اوج لذت جنسی مرد فرا میرسد. **در صورتیکه عمل جنسی درست انجام شده باشد زن نیز همزمان با مرد به اوج لذت جنسی میرسد.** زنها برای بیان حالتی که در موقع رسیدن به اوج لذت جنسی به آنها دست میدهد جملات زیر را ذکر میکنند: (احساس خارش و مور مور شدن در تمام بدن-موجهای پیاپی که از هر جهت می آیند-مانند بالنی که داخل بدن منفجر میشود)
- لوله واژن به طور ریتمیک شروع به منقبض شدن میکند. تعداد نبض و میزان فشار خون بالا میرود. **افزایش انقباض عضلات و مملو از خون شدن سیاهرگ موجب رسیدن به اوج لذت جنسی میشود..**
- آخرین مرحله خمودگی و سستی است که در این حالت زن و مردی که به اوج لذت جنسی رسیده باشند احساس رضایت میکنند که توام با یک نوع خستگی و رخوت است. عکس عملهایی که در هنگام انجام عمل جنسی و بعد از آن در زن و مرد بوجود می آیند عبارتند از **بالا رفتن فشار خون-افزایش ضربان قلب-گشاد شدن رگها و افزایش گردش خون و در نتیجه قرمز شدن چهره و بدن-کاهش ادراک حواس پنجگانه-افزایش ترشحات بزاق و بینی و اشک و غدد تناسلی-گشاد شدن مردمک چشم-راست شدن موهای بدن- بازو بست کردن دهان . و بیان صداهای غیر عادی است .**
- **اوج لذت جنسی در زن دیرتر از مرد دست میدهد و این مدت از ۴ تا ۱۰ دقیقه است.** بهمین دلیل تحریک نقاط شهوتی زن (که قبلا ذکر کردم) قبل از فرو کردن آلت تناسلی مرد درون آلت تناسلی زن لازم است. **اوج لذت جنسی در زن عمیقتر و توام با احساس آرامش بیشتری است** و گاهی ممکن است در اثر همین سستی و رضایت عضلات مضيقه شل شده و چند قطره ادرار خارج شود.
- **مدت رسیدن به اوج لذت جنسی در مردها از ۲ الی ۴ دقیقه است.** تعداد و دفعات عمل جنسی در طول مدت ازدواج در مرد کم می شود ولی بهمین نسبت میل به نزدیکی و انجام عمل جنسی برای رسیدن به اوج لذت جنسی در زنها زیاد می شود.

مرحله آخر

- **مرحله آخر:** آرامش در این مرحله، احتقان یک سوم خارجی واژن و احتقان عروقی تغییر کرده و از بین میرود. ضربان نبض کاهش یافته و بافتها از تورم خارج میشوند. رنگ تیره واژن به رنگ اولیه بازگشته و اندامهای جنسی به حالت طبیعی اولیه خود بر میگردند. بدن آرام و سست شده و گاهی عرق میکند. قابل ذکر است در پاسخ فیزیولوژیکی زن به تحریکات جنسی، اعضاء غیر تناسلی بدن نیز واکنشهایی دارند از جمله: تغییراتی در پستان، در بعضی موارد احساس اجبار در دفع ادرار در طول آمیزش یا پس از آن، افزایش فشار خون، افزایش ضربان قلب، افزایش تعداد دم و بازدم و نفسهای عمیق، تعریق (این واکنش در افراد متفاوت است، در مرحله رسیدن به آرامش بعضی احساس گرمای شدید میکنند و بعضی احساس سرما. در بسیاری موارد در قسمتهای مختلف بدن قطرات عرق جاری میشود.)

۱۰. مردها گوش کردن را باید تمرین نمایند و یاد بگیرند

۱۱. قانون بالن ، بخشش و سبک کردن صندوق ذهن

Fact ۱۲. اصلاح دید

الف) برداشت خوب احساس خوب آرامش و لذت

ب) برداشت بد احساس بد اضطراب ، نگرانی ، تنفر

۱۳. کنترل ذهن

الف) کنترل خبر را در اختیار داشته باشیم

ب) فکر را در اختیار داشته باشیم

The pious are, those who spend (in Allah's way) both in prosperity and adversity; and restrain (their) anger and forgive others; and verily, Allah dose like the good – doers.

(Ale – Imran – 134)

الذين ينفقون في السراء والضراء والكضمن الغيظ والحافين تحن الناس و الله يحب المحسنين

همانا که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند و از مردم در می گذرند. خداوند نیکوکاران را دوست دارد.



شرایط ایجاد مذاکره و نحوه ارتباط مناسب :

به زن و شوهر :

ادب تاجی است از نور الهی بند برسد برو هر جا که خواهی

۲. انجام گفتگو (تحقیقات انجام شده در خانواده موفق ۱۰۰۰ کلمه در روز رد و بدل می شود در خانواده ناموفق ۵۰ کلمه)

۳. بیان احساسات (استفاده از واژه های متفاوت ، علت احساس بدتان را به دیگران نسبت ندهید)
الف) علت درونی : پیشرفت
سرکوبی و سرخوردگی
ب) علت بیرونی :

۴. خانم ها شنیداری هستند. استفاده از کلمات گوش نوار توسط آقایان و بلعکس آقایان دیداری هستند ایجاد سکل مناسب برای خود و منزل توسط خانم ها

استرس عبارتند از :

با آب خنک C- ویتامین

- ایجاد نگرش مثبت

- کاهش ورود مواد سمی به بدن

- ورزش

- تفریح و استراحت

- تقویت حس طنز

- برای خود خلوت گذاشته و خلوت کنید

- استفاده از فنون دوستی و آرامش دهنده

۶. ایجاد انگیزه بیشتر آموختن برای ارتباط موثر در آقایان (مراجعه به مراکز مشاوره و استفاده از کتاب‌های خوب)

۷. تحسین و تشویق کردن همدیگر



۸. از انتقاد دوری نموده و بجای آن می‌توانید سوال کنید

۹. تبلیغ مستقیم نکنید

ایجاد کنید Motivation ۱۰. برای زندگی

۱۱. به همدیگر توجه کنید و خود را برای همدیگر بیارائید

۱۲. مرور ذهنی کنید. قبل از گفتگو به پیامدهای حرف‌هایی که خواهید زد فکر کنید

۱۳. خانم‌ها به سخن پیامبر اکرم (ص) ریحانه هستند باید بدانیم چگونه برخورد کنیم

۱۴. استفاده از قانون کنترل

۱۵. هنگام گفتگو کارهای دیگری را انجام ندهیم وقت معینی را صرفاً برای گفتگو تعیین کنید

۱۶. مردها باید شنیدن را یاد بگیرند گوش دادن و همدلی کردن باعث تخلیه انرژی بد می‌شود

۱۸. به همدیگر توجه کنید (حکایت زن ماهی گیر)

۱۹. در بین اعضای خانواده به من چه و یا به تو چه وجود ندارد. نسبت به هم احساس مسئولیت کرده و به گفتگوی منطقی اعتقاد دارند.

۲۰. افراد به یکدیگر اعتماد دارند و از آن اعتماد سوء استفاده نمی کنند

۲۱. تا جایی که امکان دارد با هم هستند نه بی هم. در مهمانی ما و کارهای مربوط تنها نیستند و تنها کاری انجام نمی دهند. همدلی و همفکری و همکاری و هماهنگی دارند.

۲۲. با هم اتحاد دارند در مسائل متفاوت گفتگو می کنند به تفاهم می رسند و سوء تفاهم بوجود آمده را بدون اینکه کسی بفهمد در درون خود حل می کنند

۲۳. به عقاید و سلیقه های یکدیگر آگاه بوده به آن احترام گذاشته و عمل می کنند

۲۴. نسبت به همدیگر شرم مسموم ندارند یعنی خواسته‌های طبیعی خودشان را بدون نگرانی یا خشونت ابراز می‌کنند

۲۵. به حریم یکدیگر احترام گذاشته و از حدود مشخص شده پا فراتر نمی‌گذارند

۲۶. نگران سلامت روحی و جسمی یکدیگر بوده و از هم مراقبت می‌کنند

۲۷. در بیشتر اوقات لحظات خوشی را که با یکدیگر بوده‌اند را مرور می‌کنند و دنبال خاطرات تلخ نیستند و دوست دارند همیشه در شادی و نشاط زندگی کنند

۲۸. برای فامیل‌ها و همسایه‌های خود احترام قائل هستند و پذیرای فامیل یکدیگر هستند. (ضعف مردان نسبت به خانواده خود خصوصاً پدر و مادر)

۲۹. از امور مالی خود خبر دارند و چیزی را از یکدیگر پنهان نمی‌کنند. صرفه‌جویی و پس‌انداز را با هم انجام می‌دهند. (این مال منه یا حقوق منه در این خانواده وجود ندارد)

۳۰. افراد به هم افقی نگاه می‌کنند نه عمودی یعنی کسی خود خود را برتر نمی‌داند

۳۲. همه اعضاء احساس برنده بودن ، موفق بودن و امید داشتن می کنند و هنگام گفتگو خود را بازنده یا شکست خورده نمی دانند

۳۳. علاقه ، عشق ، محبت ، صفا ، یکدلی خود را به یکدیگر در گفتار و رفتار نشان می دهند.

۳۴. از یکدیگر انتظار بیجا و توقع نامناسب ندارند

۳۵. اگر مشکلی پیش بیاید به راه حل فکر می کنند دنبال گناهکار و مقصر نمی گردند بلکه دنبال راه حلی منطقی می گردند

۳۶. در کنار هم احساس امنیت ، آرامش می کنند نه ترس و اضطراب

۳۷. هر یک از طرفین پیوسته به فکر خوشحال نمودن و راضی نگه داشتن یکدیگر هستند نه خود

۳۸. زن و شوهر به خاطر بچه‌ها یا ترس از طلاق یا حرف مردم زندگی نمی‌کنند آن‌ها برای هم زندگی می‌کنند اول خود بعد دیگران

۳۹. زن و شوهر در گفتگو می‌توانند به دنیای اختصاصی یکدیگر نزدیک شوند اما در گفتگو کاری به مسائل خصوصی و زندگی دیگران ندارند

۴۰. با درخواست‌های یکدیگر برخورد مثبت و منطقی دارند

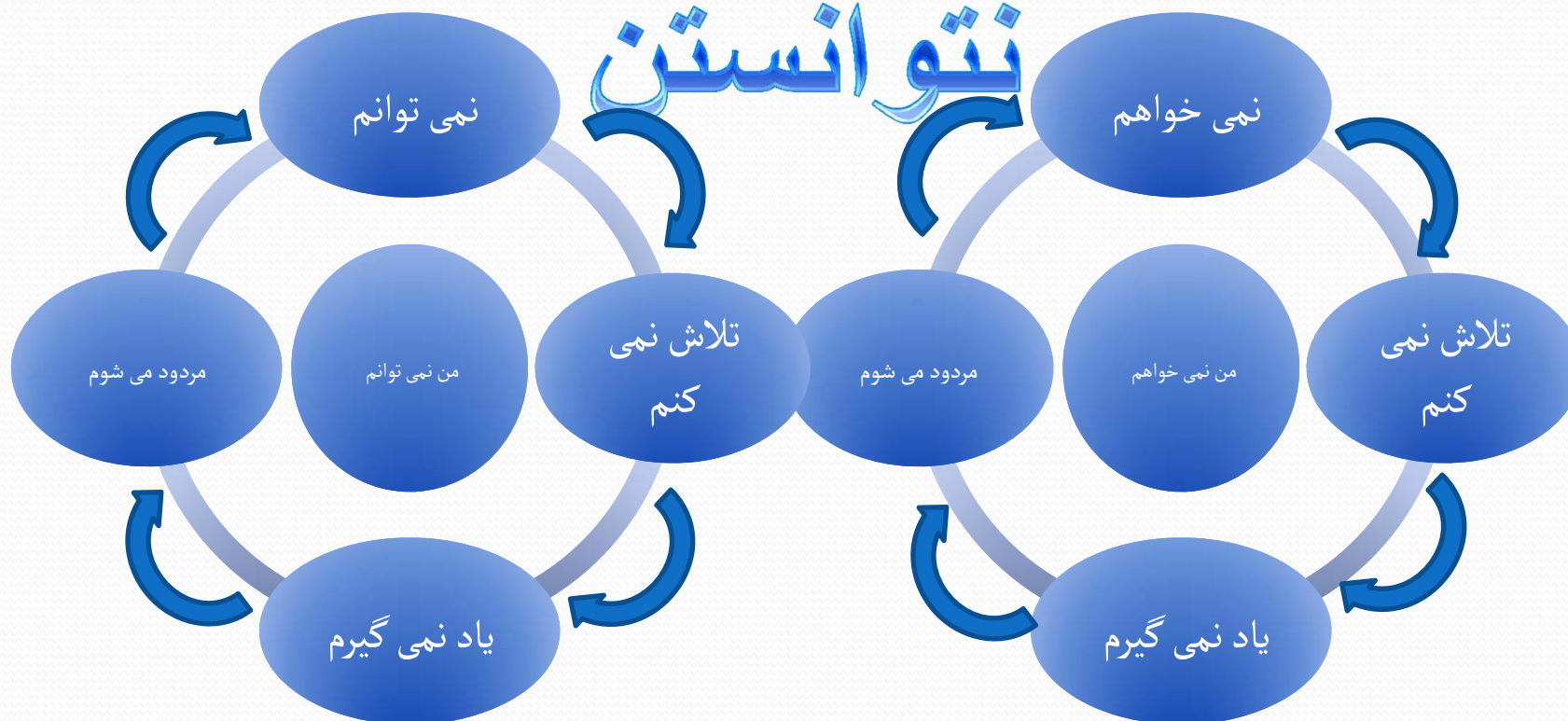
۴۱. زن و مرد در گفتگو و مذاکره باید بدانند در کنار هم هستند نه در مقابل و روبروی همدیگر. رفیق هستند و از خود واکنش منفی نشان نمی‌دهند

۴۲. اخلاق نیکو و خوش اخلاقی مهمترین رمز و احساس گفتگو است

دو دایره

نخواستن

نتوانستن



هر دو دایره منتهی به یک نتیجه

بحث شیرین انرژیها !! انرژی مثبت – انرژی

منفی (روش مدیتیشن)

- تمام اتفاق هایی که دور و بر ما میوفته، نتیجه ی انرژی هاست.

دوست مون انرژی!

شغل مون انرژی!

همسر مون انرژی!

اتفاقات، دونه دونه، انرژی!

- قانونی داریم در فیزیک به اسم قانون "دوبروی"!

- قانون دوبروی به زبان ساده میگه که:

هر ذره در حال ساطع کردن مدام انرژی از خود است.

• خودکار ، مداد، پرده، بدن من و شما و خلاصه همه چیز در حال ساطع کردن مداوم انرژی از خودشان هستند.

• این انرژی ها چه هستند؟ چه کار می کنند؟
• بحث مفصلی است که تا جایی که به تکنیک های موفقیت مربوط میشه، براتون توضیح میدم.

• از این انرژی ها حتی عکس و فیلم تهیه شده که می بینید

دستگاه عکاسی از هاله های انرژی



www.RozanehOnline.com

هاله های انرژی انسان



www.RozanehOnline.com

هاله های انرژی انسان



هاله های انرژی انسان



www.RozanehOnline.com

● بیمارستان میلاد تهران دوربینی رو خریداری کرده که از انرژی های اطراف بدن بیماران تصویر برداری می کنه و با توجه به تحلیل اون انرژی میشه تشخیص داد که عضو بیمار و گستردگی بیماری چطور هست

● در ادامه ویژگی هاله ها را بررسی خواهیم کرد! هاله های انرژی انسان دو ویژگی دارند که این دو ویژگی رو بقیه انرژی ها ندارند.

• 1) انرژی بدن من و شما قابل هدایت به یک سمت مشخص است.

• اگر به چیز مشخصی فکر کنیم انرژی ما به سمت اون چیز مشخص میره.

خیلی وقت ها میشه که به کسی زنگ می زنیم و میگه:

- "چه خوب شد زنگ زدی!"

- "داشتم بهت زنگ می زدم!"

- "داشتم بهت فکر می کردم!"

- "حلال زاده!"

- "دل به دل لوله کشی شده!"

و نکته فوق العاده جالبش اینه که من به محض اینکه به شخص خاصی در هر جای دنیا که فکر کنم انرژی های من بلافاصله به سمت اون حرکت می کنه و بلافاصله به او میرسد بدون سپری شدن زمان. اصلا مهم نیست که من ایران باشم و طرف مقابل آمریکا باشه. در فیزیک به این میگن "جهش کوانتومی". یعنی انرژی ما از زمان عبور می کند. پس به محض اینکه ما به چیزی فکر کنیم انرژی ما پیش او حاضر است.



یه وقتایی دارین تو خیابون راه میرید. حس می کنید که یکی
داره نگاه تون می کنه. برمی گردید می بینید که واقعا داره
نگاه تون می کنه. شما چطور حس کردی که یکی داره نگاه
تون می کنه؟ قبول دارین کسی که به شما نگاه می کنه، داره
به شما فکر هم می کنه؟

انرژی اون شخص رو دریافت می کنید و نتیجه ی تحلیلی
که مغز شما از اون انرژی می کنه، میشه حس شما. شکل
پر رنگ این رو میگن "تله پاتی" که آدم ها یاد می گیرن با
تبادل انرژی فکر همدیگه رو بخونن.

• (2) انرژی من و شما مثبت و منفی می‌شود ولی انرژی اجسام همیشه خنثی است.

• اگر ما حالمون خوب باشه، اگر آرام باشیم، اگر داریم مهر ورزی می‌کنیم، اگر داریم لطفی می‌کنیم، اگر داریم دعا می‌خونیم انرژی ما مثبت است.

اگر حالمون بد باشه، اگر داریم غر می‌زنیم، اگر داریم بد و بی‌راه می‌گیم، اگر عصبانی هستیم، اگر استرس داریم، اگر نگران هستیم، اگر اضطراب داریم انرژی ما منفی است.

و اما انرژی اجسام خنثی است ولی انرژی من و شما می‌تونه انرژی اجسام رو هم مثبت و منفی بکنه.

آدم هایی که مثبت هستن (فکر های خوب می کنن - روحیه عالی دارن)
انرژی شون مثبت است.

آدم هایی که منفی هستن (روحیه داغونی دارن) انرژی شون منفی است



- تا جایی که میتونی "از آدم های منفی حذر کن"
- و تا جایی که می تونی "بچسب به آدم های مثبت"

چون انرژی اونها روی من و شما اثر می گذارد.

- آدم مثبت دیدی، چی کار می کنی؟ بچسب بهش!
آدم منفی هم دیدی، در رو!

- چون "افسرده دل، افسرده کند انجمنی را"

- یک ماه با یه آدم غرغرو راه برو، بعد از یک ماه خودت هم راه میری،
غر میزنی.

قدیم یه موضوعی بود به نام "مجاورت". اگر عارفی و یا پهلوانی بود،
عده ای به نام "مرید و نوچه" دور و بر اینها بودن. این مرید ها و نوچه
ها همش حس خوبی داشتن. این حس خوب به خاطر چی بود؟
به خاطر انرژی فوق العاده مثبت اون عارف و پهلوان!

هاله های انرژی در پیرامون دو قسمت از بدن ما تراکم بیشتری دارند. (چشم ها و دست ها).

- حالمون خوب نیست - عصبانیم - غر میزنیم چشم های ما دروازه ی انتقال انرژی منفی اند.

دوست من وقتی حالت خوب نیست حق نداری وارد خونه بشی



● به محض اینکه شما با حالت منفی وارد خونه
میشی و شروع به سلام کردن به دیگران می
کنید، انرژی منفی رو از طریق چشم هاتون به
اعضای خونه منتقل می کنید. نتیجه این میشه
که نیم ساعت بعد یا دارید میزنید تو سر همدیگه
یا هر کدوم خسته و کوفته و داغون یه گوشه
خونه ولو شدید!

● اول کیسه زباله انرژی های منفی رو بذار پشت
در، بعد وارد شو.

حکایت گلدون و آب دادن



- عکس این هم صادق است.
وقتی حالمون خوبه، چشم های ما دروازه انتقال انرژی های مثبت است.
وقتی حالتون بده، به عزیزاتون نگاه نکنید.
وقتی حالتون خوبه، تا می تونید به عزیزاتون نگاه کنید.

- هلند بزرگترین صادر کننده ی گل جهان است. دانشمندی هلندی تستی رو انجام دادن. بچه های مهد کودکی رو بردند در مزارع گل و گفتن شما در بین مسیر هایی که بین ردیف های گل وجود داره بازی کنید و راه برید و بدوید ولی به گل ها صدمه نزنید.

- دیدند جاهایی که بچه ها رو بردن و بچه ها اونجا بازی کردند، گل های اونجا هم با نشاط تر شدند و هم شاداب تر، و زود تر هم رشد کردند. نتیجه ی تحقیقات شون رو به دولت هلند اعلام کردند.

- هلند بخشناه ای رو داد به مهد کودک ها که هر مهد کودک موظف است هفته ای یک روز، مهد کودک رو تعطیل کنه و بچه ها رو ببره در مراکز پرورش گل و بچه ها اونجا بازی کنن

دوستان عزیز، چشم های ما آگه حالمون خوب باشه، دروازه ی
انتقال انرژی مثبت است و اگر حالمون بد باشه، دروازه ی انتقال
انرژی منفی است



و اما چشم زخم چیست؟

- وقتی ما از درون حالمون خراب و از بیرون می خواهیم نشون بدیم حالمون خوبه، نتیجه چیزی میشه به نام چشم زخم!

• مثلاً:

من یه نوزاد دارم، هر چی میدم میخوره، لپ از لپ دونش نمیزنه بیرون!
مثل آدم های استخوانی. میرم خونه فامیل. اون ها یه نوزاد دارن هم سن
نوزاد من، ولی لپش مثل دو تا هلو! اونم از این هلو زعفرونی ها! میرم
لپش رو میکشم و میگم "تیل میل عمو چطوره؟" ولی تو دلم میگم "بچه
بترکی! چی میدن تو میخوری!"

- دوستان چشم خیلی قدرتمند است. مرتاض ها یه کارایی می کنن با چشم!
مثلاً با چشم به قطاری که داره با سرعت 80 کیلومتر میره نگاه می کنن
و قطار یه دفعه متوقف میشه! این توقف ناگهانی قطار هم چشم زخم
است!

و اما انرژی دست ها

- بیشترین مقدار انرژی در دست ها است. بیشترین مقدار انرژی رو اول دست ها دارن و بعد چشم ها. تا به حال کسانی رو که انرژی درمانی می کنن دیدید؟ با چی انجام میدن؟ با دست. چرا؟ چون بیشترین مقدار انرژی در کف دو دست است.
- ما وقتی یه جایی از بدن مون درد می گیره، روش دست میزاریم و بعدش هم درد مون آروم میشه. در حقیقت خودمون داریم به خودمون انرژی میدیم، بدون اینکه متوجه بشیم!

در آمریکا به عده نوزادانی رو انتخاب کردن و به مادرها شون گفتن که روزانه حداقل 20 دقیقه این بچه ها رو نوازش کنید.

بچه هایی که نوازش میشدن، نفخ شکمشون، بی تابی هاشون، چیزهایی که بچه های کوچک رو در این سن اذیت میکنه و باعث گریه شون میشه، به شدت کمتر از بقیه بچه ها شد!



• دوستان بچه هایی که زود به دنیا میان رو میگن "نارس" و این بچه ها رو میزارن توی دستگاه تا به رشد مطلوبی برسن و زنده بمونن. اما متأسفانه بیشتر این بچه ها می میرند!

• در آمریکا تحقیق جالبی شد، از مادران بچه های نارس خواستند که روزانه در کنار محفظه ی شیشه ای قرار بگیرند و از سوراخ هایی که در محفظه وجود داره سر و بدن بچه شون رو نوازش کنن. نتیجه تحقیق نشون داد که مرگ و میر بچه های نارس که توسط مادرشون نوازش میشدن فوق العاده کمتر از بچه های نارس بود که نوازش نمی شدند! چرا؟

چون این بچه ها انرژی مثبت رو از طریق دست های مادرانشون دریافت می کردن. و این قضیه به صورت کاملاً علمی اثبات شده که نوازش سر کودکان در رشد مغز اون ها شدیداً تأثیر مثبت دارد



با آرزوي موفقيت
رضا ناظری

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