

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



قراره چی بگیم...؟



- منظور از زمان کیفی
- اهداف و ویژگی ها ...
- لوازم و فوائد زمان کیفی
- موانع ایجاد زمان کیفی
- چه باید کرد؟

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمودند:
نشستن مرد نزد همسر و عیالش در پیشگاه خداوند از اعتکاف در
مسجد من محبوب تر است.



ایجاد زمان کیفی

- با همسر
 - با فرزندان
- (پدر و مادر جداگانه)



**زمان کیفی فرصتی است که در فضایی کاملاً مثبت و
فارغ از همه مشکلات و دغدغه ها
می خواهیم فقط برای خودمان باشیم و کیف کنیم.**



چقدر به هم اهمیت می‌دیم؟
چقدر مشتاق با هم بودن هستیم؟



اهداف ایجاد زمان کیفی

- عشق ورزی
- دیدن نقاط مثبت
- تلطیف ارتباطات
- انرژی دادن به هم
- و ...



برای خوب شدن حال همدیگه



- نه برای خانه
- نه برای کار
- نه برای نیازها
- نه برای مهمانان

آیا مقدار مهمه؟

بهتره کمتر از ۵ دقیقه نباشه مگر...



بهتره کمتر از سه روز نباشد مگر...

ویژگی های زمان کیفی

- ایجاد کردنی است
- نیاز به هزینه چندانی ندارد
- ذوق و هنر می خواهد



- مثبت نگری و مثبت اندیشی
- پرهیز از آفات ارتباطی
- ...



لوازم ایجاد زمان کیفی



- لحظه شماری ...
- اراده و اشتیاق
- زمان و مکان مناسب



- شیرین کاری (لطیفه)
- خوراکی های ویژه
- خاطرات شیرین
- عواطف مثبت



• نوازش کلامی

• خنده و شادی

• ذوق و شوق

• آنچه او دوست داره

فوائد زمان کیفی



- ایجاد آرامش
- تقویت عواطف مثبت
- تقویت اعتماد به هم
- تقویت مثبت نگری

- افزایش امید به زندگی
- پیشگیری از طلاق عاطفی
- تقویت همدلی و همکاری



موانع ایجاد زمان کیفی

- کم رویی و ...
- منفی نگری
- ناامیدی



• غفلت و مشغله
• نفرت و بی میلی
• بی حوصلگی



خب!... حالا چکار کنیم



از تمام استغالات فاصله بگیرید
فقط برای خودتان باشید

تبر خود را تیز کنید

نگاههای عاشقانه را از هم دریغ نکنید

رسول اکرم صلی الله علیه و اله:

وقتی مردی به همسر خود نگاه کند و همسرش به او نگاه کند خداوند به دیده رحمت به آنان نگاه می کند.

نصح الفصاحه ص ۲۷۸، ح ۶۲۱



اهمیت لبخند به همسر

پیامبر اکرم (ص):

لبخند های زن و شوهر به روی هم به هنگام برخورد با یکدیگر و یا خدا حافظی صدقه است و به اندازه انفاق فی سبیل الله ارزش دارد.

کافی، جلد ۵، صفحه ۵۶۹



يادآوري خاطرے خوش





شیطنت کن

لحظه ای از پشت

چشم را بگیر...

بشنوی تا اولین اسمی که

خواهم گفت کیست...!

خودتان را برای همسر آراسته کنید



ارتباط رضامندی مناسب داشته باشید

کلمات، کارها، خوراکی های مورد علاقه همسرتان ...



فک درمانی



راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



و لله الاسمه الحسنی فادعوه بها

ای مربی ما! تو بر همه امور ظاهری و باطنی
ما آگاهی پس، چنانچه بین ما کدورتی
پیش آمد / قبل از آن که به جدایی
عاطفیمان بینجامد / برای حل به موقع آن
ما را موفق گردان .

ای مربی ما! ما مصمیم با تو کل بر تو / و
بهره گیری از توانمندی هایی که به ما
عطا کرده ای / مشکلات
خانوادگییمان را اصلاح کنیم / پس ما را
برای این مهم موفق گردان .
آمین یا رب العالمین!