

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# قراره چی بگیم...؟



- دفاعیات روانی ما
- کاربردهای دفاعیات
- دفاع های ویرانگر
- انواع دفاعیات
- چه باید کرد؟

# دفاع روانی؟



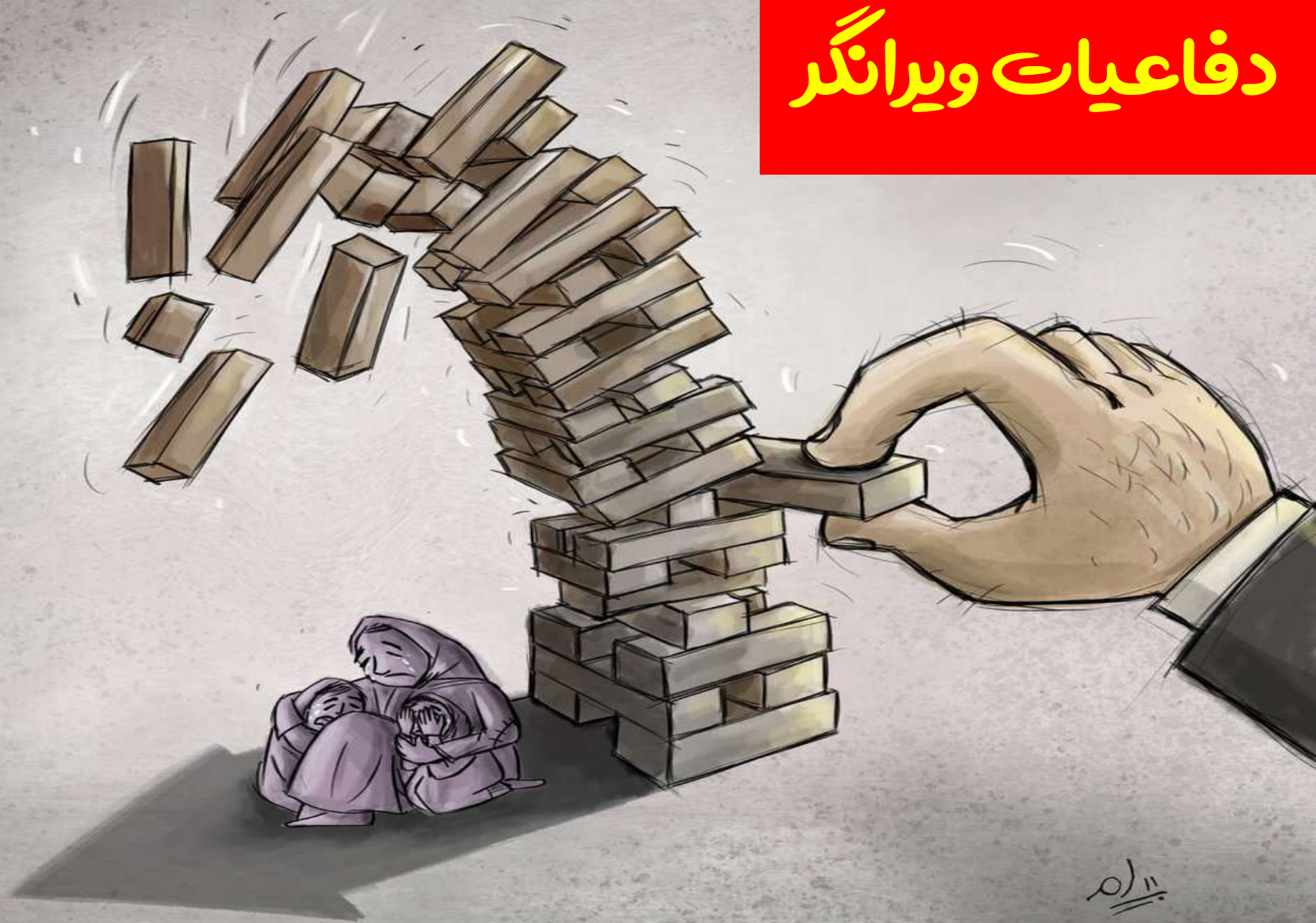
مجموعه اقدامات برای حراست از خود در برابر هر گونه خطرات که به منظور تقلیل و یادفع هر گونه ناراحتی عاطفی

# روش دفاعیات ما

هر فردی با ناراحتی‌های ناشی از زندگی مشترک، به روش خاص خود برخورد و از خود دفاع می‌کند



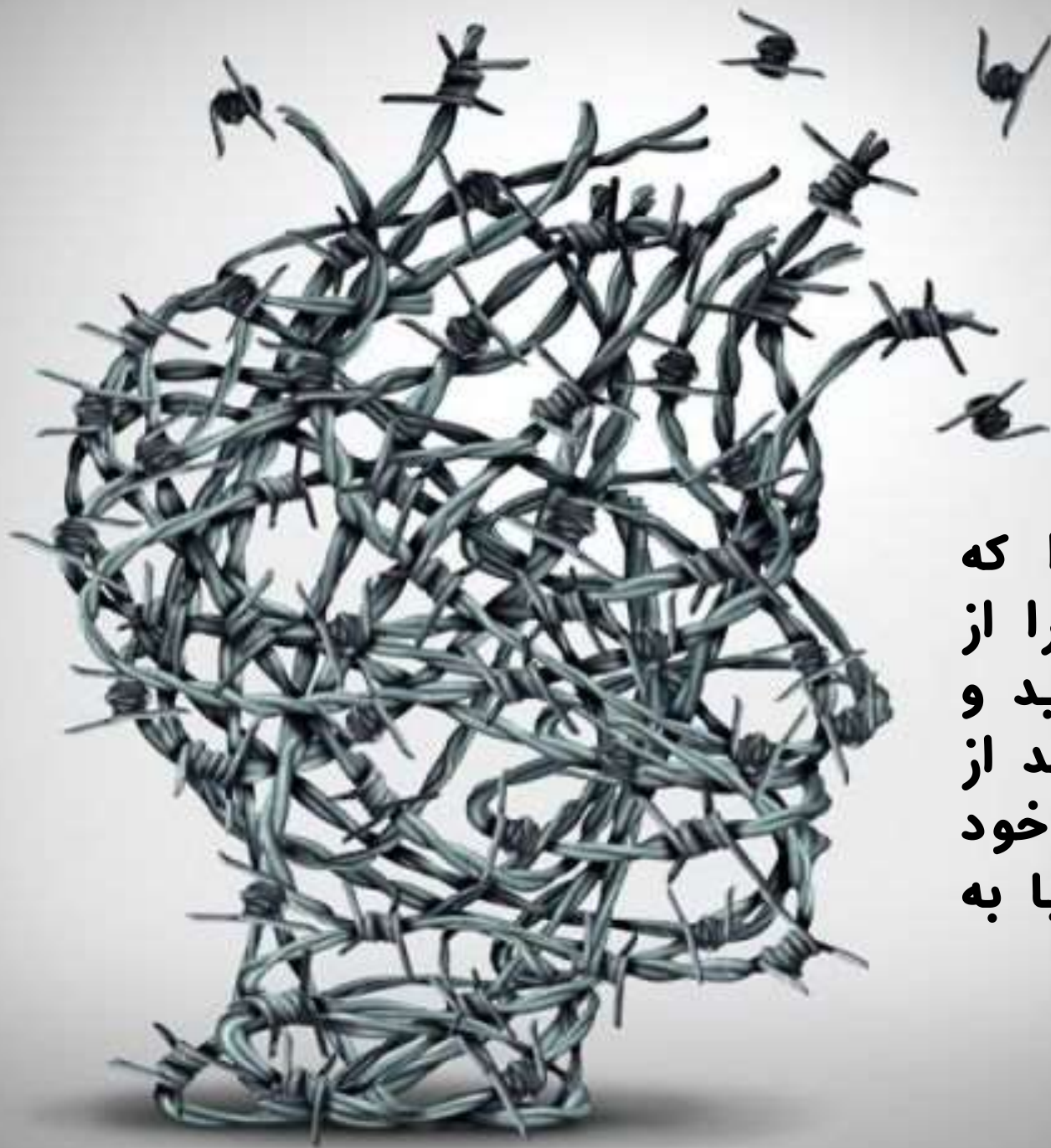
# دفاعیات ویرانگر



# اعتیاد به دفاعیات مخرب

دفاع هادر ظاهر ما را ایمن نگه می‌دارند اما به مرور زمان، خود آنها به صورت عایق‌هایی برای ارتباطات ما تبدیل می‌شوند.





هر گونه دفاعی را که  
انتخاب کنید، آن را از  
تجربه خود آموخته اید و  
به شما کمک می کند از  
احساس ناراحتی خود  
جلوگیری کنید و یا به  
نحوی از آن بکاهید



ممکن است دفاع از خود ارتباط شما  
را در خانواده دچار مشکل کند.





# دفاع های ویرانگر در خانواده

- تهاجمی
- اجتنابی
- انکاری

# دفاع های تهاجمی





عصبانیت  
عیب جوئی



# سرزنش رقابت

# دفاعیات اجتنابی





**سردی و سکوت  
سرگرم شدن**

# تسلیم شدن تغییر مسیر





# دفاع های انکاری



# • بی واکنشی

## • فراموشی





• فرافکنی  
• بهانه تراشی

**خب!... حالا چکار کنیم**



# راه‌های ازدفاع‌های مخرب




• پذیرش دفاع نامناسب  
• شناسایی دقیق نوع دفاع



• شناسایی موقعیت استفاده  
• هزینه فایده روال گذشته



A goldfish is captured mid-jump, leaping from a smaller, partially filled glass fishbowl on the left into a larger, more full glass fishbowl on the right. The background is a clear blue sky with soft, white clouds. The fish is bright orange and yellow, and a trail of water is visible behind it as it moves from the smaller bowl to the larger one.

• مهارت پیشگیری  
• تغییرات مثبت



• به همسرتان برای تغییرات مثبت کمک کنید



# از نگاه انفرادی در خانواده فاصله بگیرید

• مشکلات را به کمک یکدیگر حل کنید



را پیگیری کنید

همه رتبه زندگی





# راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

# به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



هوالمحبوب

خدایا به ما کمک کن

همواره آرامش داشته باشیم باعث رنجش دیگران نباشیم

مراقب رفتار همسان باشیم

برای حل مشکلات توانمند شویم