



صلى الله عليه وسلم

# قراره چی بگیم...؟

- نتیجه نقاشی مشترک
- اولین فرزند خانواده
- علل طلاق عاطفی
- تشدید کننده ها
- چه باید کرد؟



# هدف و نتايج نقاسى مسٽرڪ

بينيد چي كشيديد؟



• هدف؟

• نتايج؟

# مهمترین هدف خانواده

تأمین نیازهایی که قبل از آن به تنهایی مقدور نبود



اولین فرزندی که متولد شد...؟؟؟



# سطوح ارتباطات با همسر

- عاطفی
- کلامی
- غیر کلامی
- زناشویی



✓ همه چیز:

از عاطفه شروع شد،

از عاطفه خراب شده

و با عاطفه درست می شه





# از عشق تا تنفر



# طلاق یک اتفاق لحظه ای نیست...



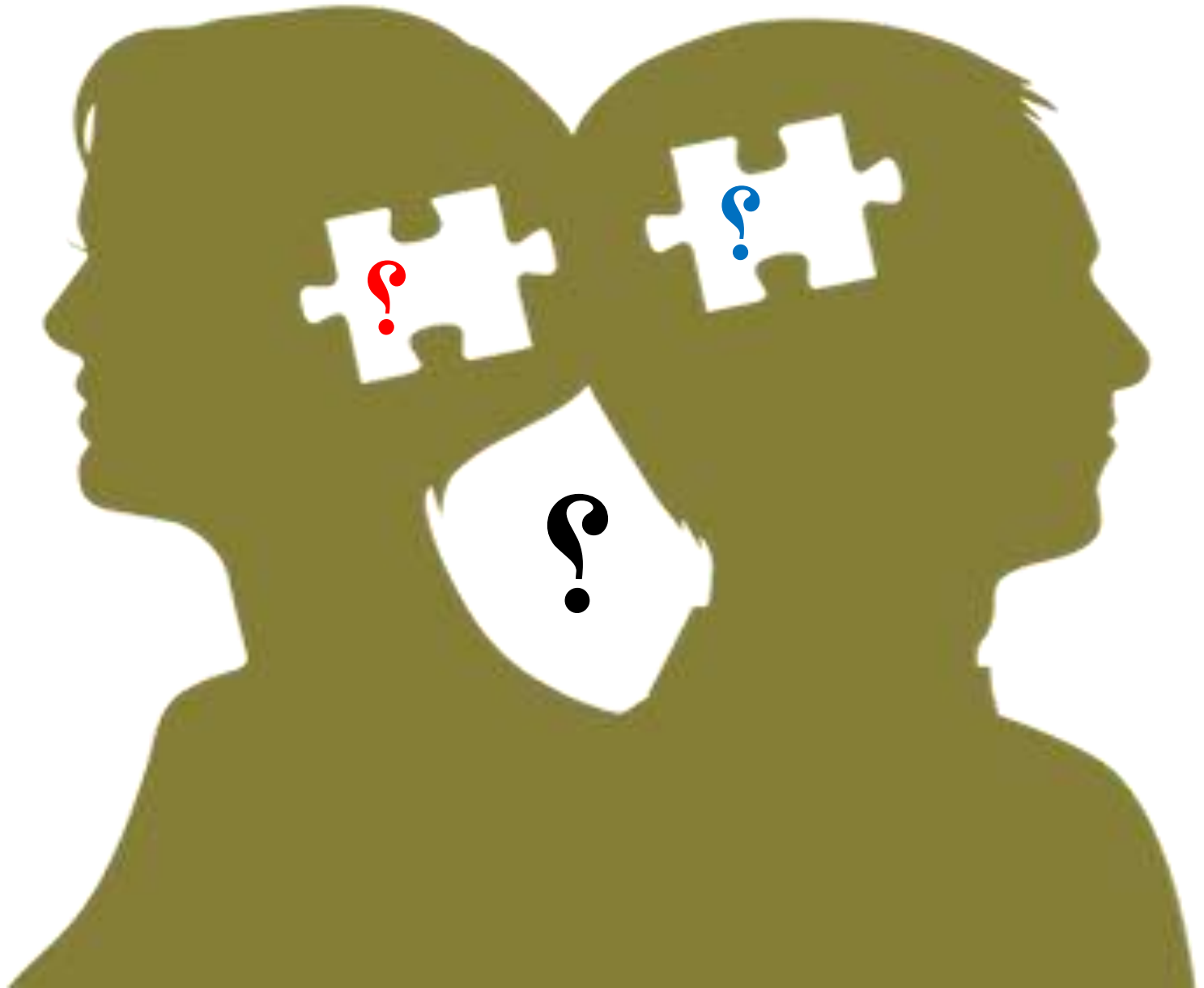
- دل گیر
- دل چرکین
- دل آزرده
- ناخوش
- دل نگران
- دل زده
- دل خور
- دل رنجی

در طلاق عاطفی زن و مرد از نظر روحی به هم لطمه  
فراوانی می زنند.

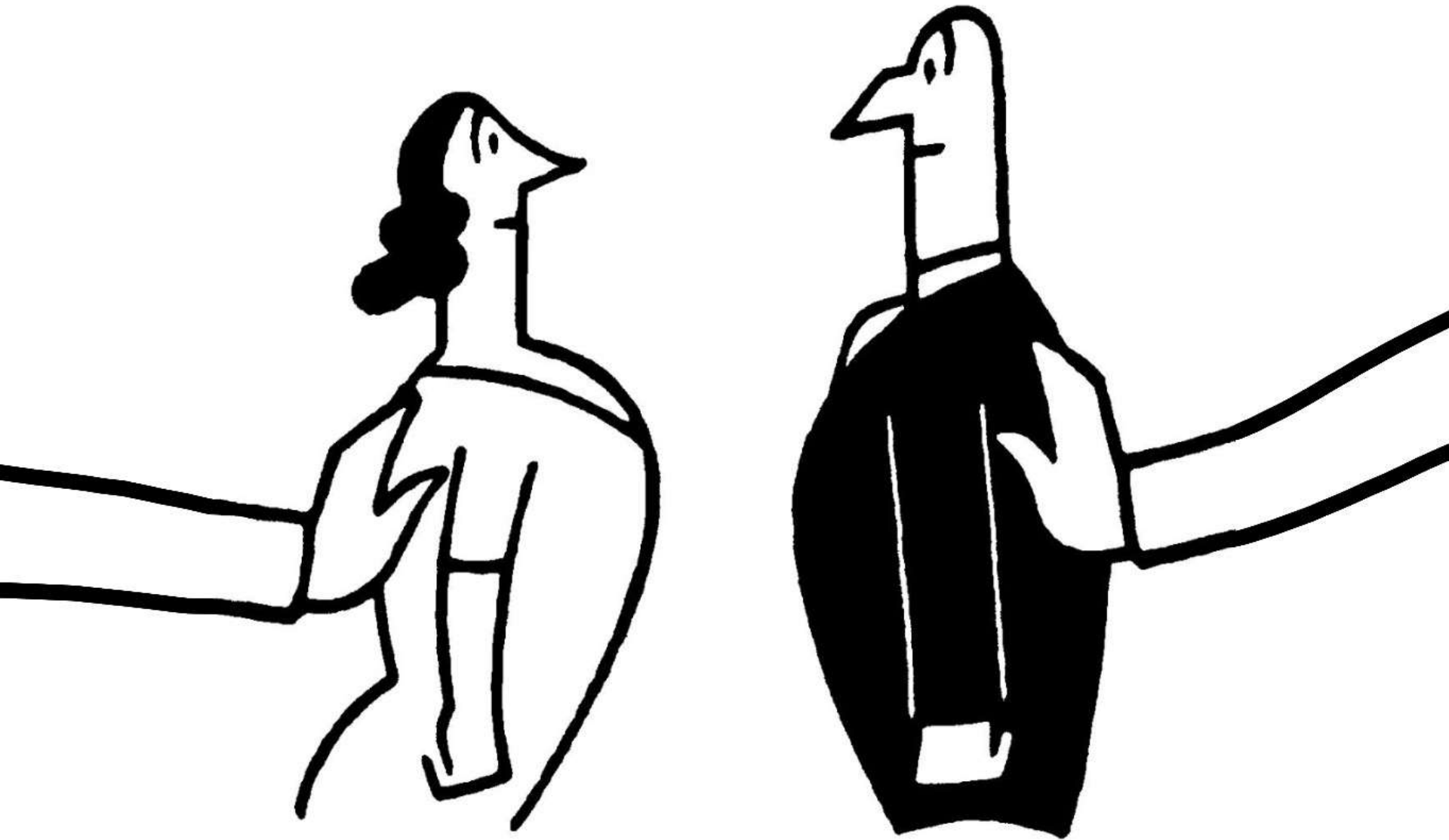


اگر تدبیر نکنیم سرانجام به طلاق رسمی منجر می شود

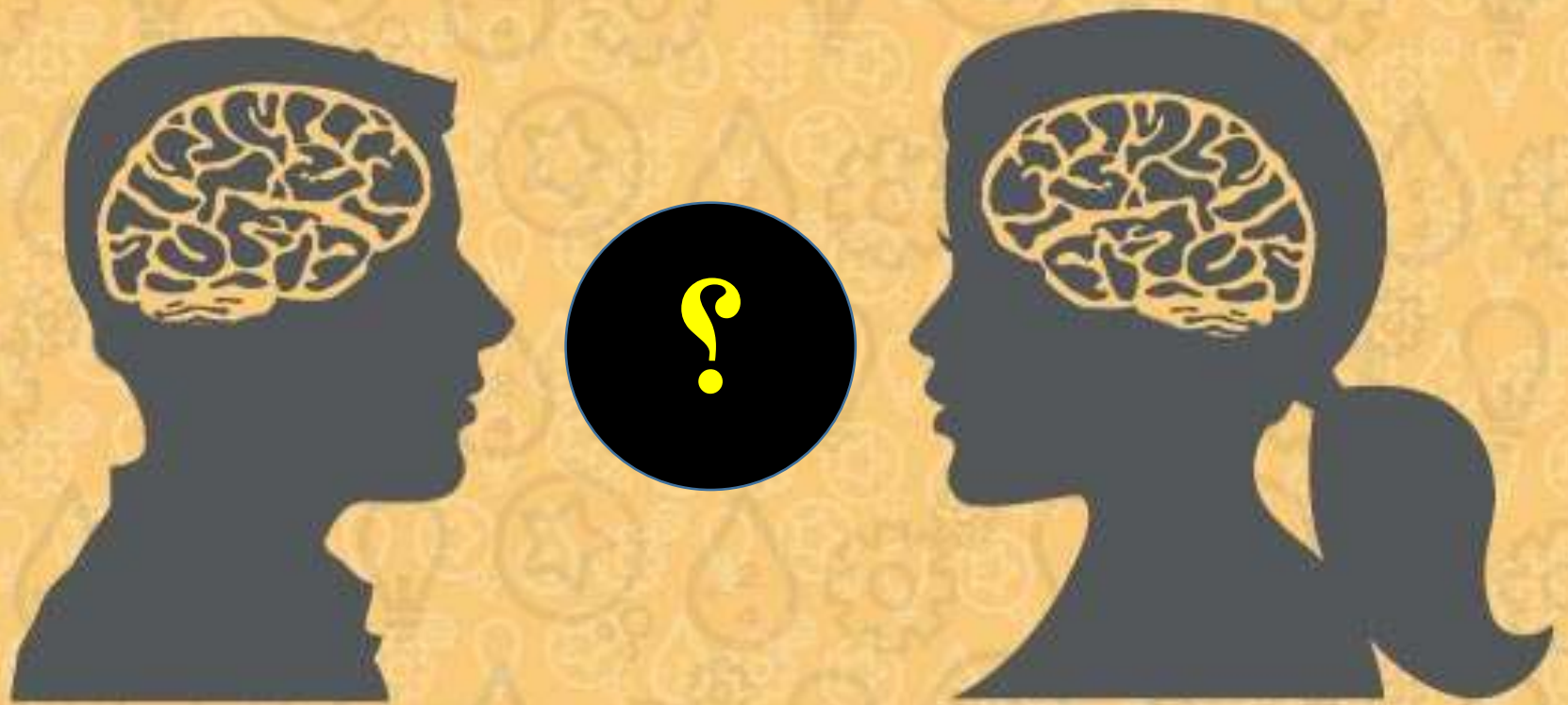
# مهمترین علل طلاق عاطفی



# ۱- ازدواج های بد



## ۲- ناآگاهی از هم و درک نکردن



## ۳- جابجایی اهداف اولیه



## ۴- الگوهای غلط ارتباطی





**فقط سه دقیقه با هم**  
**صحبت کنید تا با دقت ۹۴**  
**درصد به شما بگویم که چهار سال**  
**بعد طلاق می‌گیرید یا نه!**

جان گاتمن



# پرسشنامه طلاق عاطفی «گاتمن»

پاسخ مثبت به  
حداقل ۸ مورد

شماره	پرسش	بلی	خیر
۱	ازدواج تنهاتر از آن است که فکر میکردم		
۲	آنقدرها که دلم میخواست به هم (زن و شوهر) نزدیک نیستیم		
۳	در این ازدواج احساس خلا میکنم		
۴	وقتی با هم کاری انجام میدهیم ، احساس بی حوصلگی میکنم		
۵	حتی وقتی با همیم احساس بی قراری و اندوه میکنم		
۶	بیشتر وقتها نمیدانم خودم را چگونه سرگرم کنم		
۷	گاهی در این ازدواج احساس بی حوصلگی و بیقراری میکنم		
۸	در حسرت کسی هستم که در کنار او احساس نزدیکی کنم		
۹	حس تنهایی بسیار آزارم میدهد		
۱۰	لنگار ازدواجم چیزی کم دارد		
۱۱	کاش اطرافیانم بیشتر به من زنگ میزدند		
۱۲	اغلب دلم میخواهد کسی را داشتهم که در کنارش باشم		
۱۳	احساس نمیکندم بخشی از زندگی کسی هستم		
۱۴	احساس نمیکندم به کسی تعلق دارم		
۱۵	اغلب به لحاظ عاطفی احساس انزوا میکنم		
۱۶	در این ازدواج احساس طرد شدگی میکنم		
۱۷	کسی را ندارم که به او پناه ببرم		
۱۸	اغلب در رابطه با همسر احساس میکنم فراموش شده ام		
۱۹	هیچ کس مرا نمیشناسد		
۲۰	هیچ کس مرا درک نمیکند		
۲۱	اغلب هیچ کس را ندارم که با او حرف بزنم		
۲۲	اغلب نیاز شدیدی به داشتن یک هم صحبت احساس میکنم		
۲۳	احساس میکنم در این ازدواج کاملا کنار گذاشته شده ام		
۲۴	احساس جدا بودن میکنم (یا همسر)		



تَسَدِيدِ كُنُنْدَه هَا:

۱. خودخواهی ها

۲. لجبازی ها



## ۳- نقطه های مثلث ساز



- اشخاص
- موضوعات

## ۴. رسانه ها و فضای مجازی



# هر روز حساب عاطفه خالی ترمی شود



گرسنگی عاطفی... فقر عاطفی... مرگ عاطفی

**خب!... حالا چکار کنیم**





# به رسم کوهنوردی



سهم خودمان از کیک مشکلات



منشکلات

- انکار نکنیم
- فرافکنی نکنیم
- عذر تراشی نکنیم

واقعیات را: بشناسیم، بپذیریم و اقدام کنیم



# راههای ارتباطی

ایمیل:

hojat.bayat@gmail.com

سایت:

<https://ofoghezendegi.ir> ✓

همراه: ۰۹۳۳۰۹۱۱۰۹۰

# به امید موفقیت بیشتر خانواده‌ها



