

# دو تک سمینار آزاد مهارت‌های رابطه عاطفی

سمینار اول : ترک اعتیاد عاطفی – دوشنبه 7 اسفند ساعت 17 الی 20

- رابطه ای داشته ام و نمیتوانم فراموش کنم
- چگونه با درد اتمام ناخواسته رابطه عاطفی کنار بیایم ؟
- رفتارهای صحیح و خطرناک پس از جدایی BREAK UP
- درسهای تجربه



## سمینار دوم موضوع : خیانت ، تعهد ، لغزش

( سه شنبه 8 اسفند ساعت 17 الی 20 )

- آیا به شما خیانت میشود ؟
- چقدر احتمال دارد خیانت کنید ؟
- تفاوت لغزش و خیانت و راهکارهای پس از مواجهه به هر یک
- رنج ظالم بودن ( خائن چه بکند تا تخریبهایش را تصحیح کند ؟ )

1. پیش نیاز احتیاج ندارد
2. برای ثبت نام به موسسه تماس بگیرید 88847593
3. جای باقیمانده 18 نفر سمینار اول و 21 نفر سمینار دوم
4. واریزها به حساب خانه توانگری در بانک پاسارگاد صورت میگیرد شماره کارت :  
۵۰۲۲۹۱۰۱۸۹۲۰۶۲۷

---

**نکاتی که پدر و مادرتان به شما نگفته اند :**

# خیانت



شما همسری دارید دوست داشتنی و فرزندان خوب

شما رابطه ای دارید قابل احترام و کلی عشق دریافت کرده اید

اصلا فرقی نمیکنه

در زمانیکه در محل کارتون یا محل درستون یا...یک همکار نازنین و دوست داشتنی بهتون توجهی وسوسه کننده میدهد، رفتار شما چیست؟

▪ تپش قلب، احساس ترس ؟

▪ تپش قلب، احساس ترسی دلنشین، اعتماد به نفسی جدید و باور دوباره به اینکه هنوز خواستنی هستید؟

میشود در این باره که چه احساسی به شما دست میدهد ساعتها نوشت و حرفها زد اما چند نکته را فراموش نکنید

شما بهترین مرد یا زن هم باشید و بهترین شریک عاطفی را نیز داشته باشید، باز کسانی در زندگیتان می آیند غیر همجنس که وسوسه خواهید شد.

شما بهترین همسر را هم داشته باشید ممکن است از کسی خوشتان بیاید و لازم نیست این خوش آمدن را تبدیل به یک کابوس کنید. میدانید مردم یکی از رفتارهای زیر را به نظر من در برابر وسوسه های رابطه ممنوعه اتخاذ میکنند :

1. **انکار** : اصلا بروی خودش نمی آورد که چنین چیزی شده است و علاقه درونی را سرکوب میکند، خب

سرنوشت خوبی در انتظار چنین کسانی نیست زیرا تجربه نشان داده است که چنین رویکردی منجر به این خواهد شد که رفتاری که ازش میترسیم در جایی که اصلا انتظارش را نداریم کار دستان میدهد و کلا زندگی ما را تسخیر میکند

2. **تعویض** : دستان به خود محبوب نمیرسد، به هر دلیل، شرعی، عرفی، اخلاقی، خانوادگی، ترس...میریم و

این عشق را به مردم دیگر میدهیم به فقرا و نیازمندان محبت. گرچه این رویکرد بهتر از انکار است ولی مثل اینست که به فردی که تشنه آب است هی ساندیس شیرین بدهیم...یه کم رفع تشنگی میکند اما ممکنه اگر قبلا به یک لیون آب بسنده میکردیم، حالا با یک پارچ آب نیز سیراب نشویم

3. **ردگیری فرافکنی و درون نگری** : او متفاوت رفتار میکند. او میپذیرد که هنوز میتواند از کسی خوشش

بیاید و فرصتی میگذارد و بدون ترس سراغ درونش میرود تا دریابد از چه چیز طرف مقابل خوشش آمده است. روانشناسی عمق depth psychology میگوید که درچنین حالتی بهتر است دریابیم کدام بخش زندگی نکرده ما را فرد محبوبمان دارد زندگی میکند که اینگونه ما را مجذوب خودش کرده است

4. **والایش** : شما به هر دلیل خود را مجاز به رابطه با فرد مقابل نمیبیند. در این صورت روابط مجاز با او را

میتوانید با احتیاط کامل پیش ببرید و منظورم احتیاط در برابر همسران نیست فقط بلکه با خودتان روراست

باشید و اگر جنبه ندارید خودتون را با همکاریهای به ظاهر ساده محل کار فریب ندهید

از حضرت یوسف نیز بهتره یاد بگیریم که ما ابری نفسی ان النفس لاماره بالسوء یعنی ادای زاهدان را درنیارید. بلکه تقوای درونی خود را به شکل واقعی بیارید بالا و یادتان باشه فارغ از اینکه چقدر ابلیس هستیم هممون، درون همه ما بخشی خوب هست که میتونه ما را از کابوسهای عاطفی نجات بده

نکته بعد اینه که لازم نیست انتقام از همسر بدهن و بی توجه و همسری که باید به جای خورش بادنجان، علف خام و تازه بخورد، با خیانت تسویه کنید. عرضه اتمام ارتباط ناسالم ندارید لطفا ارتباط دیگری شروع نکنید... به ویژه رابطه ممنوعه که لذتی دو چندان هم دارد و به قول فیلم عروسی خوبان :

حروم خوری خوشمزه اس

=====  
=====

کارگاه مهارت ارتباطی (دوره ۵۹ - بهمن ۹۱)

مهارتهای انتخاب همسر در سال نود و یک  
(دوره ۵۷)

نکاتی که پدر و مادرتان به شما نیاموخته اند (دعوی عاطفی)



چند نکته ابتدایی درباره رابطه عاطفی که پدر و مادرتان به شما  
نگفته اند