

به نام خدا

نکات کاربردی تصویر ذهنی

طریقہ تصویر ذهنی

دکتر محمود بہانگیری - مہیہ خلقی

فهرست

۱۳	 مقدمه
۱۴	 شمارگان هنده
۱۵	 عامل فروباشی خانواده‌ها
۱۶	 مهم‌ترین دلایل طلاق
۱۷	 اختلالات جنس از سال عمره طلاق
۱۸	 تاثیر طلاق عاطفی بر سلامت جسم و روان
۲۰	 آثار روانی طلاق بر زوجین
۲۳	 آغاز بحران طلاق
۲۴	 تصویرذهنی خانوادگی منفی (طلاق عاطفی)

- چند نشانه تصویرذهنی منفی خانوادگی ... ۲۸
- بار خصیصه اصلی زوج‌های آشفته ... ۳۰
- ریشه‌های پیدایش بین‌کننده طلاق ... ۳۱
- خستگی و گریه را فراری می‌دهد ... ۳۲
- چند راه تضمین فر پاشی زندگی! ... ۳۴
- جدایی قابل پیش‌بینی است ... ۳۶
- نحوه تعریف داسدن زندگی خانوادگی خود ... ۳۸
- فرمولی برای پیش‌بینی آینده رابطه زوجین ... ۴۰
- الگوی رفتارهای منفی سازتصویر ذهنی ... ۴۲
- برخی علایم رابطه ناسالم بین شما و همسران ... ۴۴
- مراحل طلاق ... ۵۳

- مراحل طلاق عاطفی ۵۴
- زنش، مرحله اول طلاق ۵۶
- مرحله سوگواری در طلاق ۵۸
- مرحله ابرار خشم در طلاق ۶۰
- احساس نهایی، مرحله چهارم طلاق ۶۲
- بازگشت به زندگی پس از طلاق ۶۴
- ماندگاری در وضعیت طلاق عاطفی ۶۶
- طلاق جنسی ۶۸
- رفتارهای تشدید کننده بحران طلاق ۷۱
- چند نشانه مهم هشدار در مساجر با سر ۷۲
- حسادت عاشقانه ۷۴

- ۷۶ زور رنجی از همسر ...
- ۷۸ ارادت و شکایت تا توهین ...
- ۸۰ شکایت از همسر ...
- ۸۲ نگاه بی‌دلی و بدون دلیل به همسر ...
- ۸۴ همسر لجباز ...
- ۸۶ تاثیر لجبازی در جا افتادگی زناشویی ...
- ۸۸ لجبازی بیهوده ...
- ۹۰ کمبود محبت و عدم درک صحیح توسط همسر ...
- ۹۲ تصمیم‌گیری عجولانه ...
- ۹۴ زندگی ملال انگیز ...
- ۹۶ طلاق و اختلال در ارضای نیازهای جنسی ...

- چشم چرانی و تنوع طلبی جنسی ۹۸
- کشمش، شعله عشق با "پیوند خیالی" ۱۰۰
- مدیر، بحران طلاق ۱۰۳
- ناشد، دوره‌ای مثبت بر جلوگیری از طلاق ۱۰۴
- خدا حافظی با نامهای سمنی ۱۰۶
- دوربین، خورشید را جرقه‌ها ۱۰۸
- قدر زندگی را دانید ۱۱۰
- پذیرش مسئولیت کاملاً زنانه ۱۱۲
- رفتارهای پیوند دهنده رابطه ۱۱۶
- صداقت؛ ضرورت ارتباط زنانشو ۱۱۸
- اعتماد متقابل ۱۲۰

- حفظ حرمت یکدیگر ۱۲۲
- محببت بی چشمداشت ۱۲۴
- زیباترین عشق ۱۲۶
- بوفته عشق ۱۲۸
- هنر عشق و تفاوت هاست ۱۳۰
- عینک متأهلی ۱۳۲
- همسرتان را همان طاس است بپذیرید ۱۳۴
- درک رفتار همسر ۱۳۶
- درک متقابل و تحمل ۱۳۸
- گفت و گویی لذت بخش ۱۴۰
- گفتگو به جای قهر ۱۴۲

۱۴۴	شکستن سکوت در روابط
۱۴۶	گفتگو درباره مشکلات و ناراحتی‌ها
۱۴۸	کلام به جای رفتار
۱۵۰	پرسش کنید
۱۵۲	پرهیز از جر و بحث‌های بی‌نتیجه و غیر سازنده
۱۵۴	جنگ منجر به شکست را شروع نکنید
۱۵۸	رفتار بالغانه در جر و بحث‌ها را نشوید
۱۶۰	مشاجره و رابطه
۱۶۲	هنر گوش دادن موثر
۱۶۴	مدیریت صحیح عصبانیت
۱۶۶	مهارت‌های مقابله با قهر

- ۱۶۸ ترس از دعوا.....
- ۱۷۰ سم‌هایت را باز نگه دار.....
- ۱۷۲ هم را خبر نکنید.....
- ۱۷۴ نشو و نموی.....
- ۱۷۶ رفتاراشتهایه همتان را تلافی نکنید.....
- ۱۷۸ بخشیدن رسی برای رهایی.....
- ۱۸۰ به زندگی دیگران چشم دوخته.....
- ۱۸۲ زندگی راسخت نگیر.....
- ۱۸۴ مثل آب باش.....
- ۱۸۶ توجه به اولویت دهی خانوادگی.....
- ۱۸۸ حفظ ارزش‌های زندگی.....