

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

راهکارها و نکات برای حل اختلافات زن و شوهر



WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

کانون خانواده متشکل از مجموعه زنجیره های ارتباطی میان اعضای آن است که زن و مرد با اولین گرایش نسبت به یک دیگر و پیوند ازدواج، ستون اصلی این نهاد مهم و حیاتی اجتماع را پایه ریزی می کنند. حفظ رابطه میان زن و شوهر به عنوان یکی از این زنجیره های ارتباطی باید به خوبی تقویت شود زیرا سلامت و جذابیت در روابط میان همسران سبب داشتن یک زندگی شیرین تر می شود. از آنجا که اختلاف در روابط انسانی امری اجتناب ناپذیر است احتمال بروز اختلاف و تعارض در خلال روابط بین زن و شوهر بیشتر است زیرا زوجین زمان بیشتری در کنار یکدیگر هستند و در خلال این ارتباط خصوصی عادت ها یا تفاوت ها بارزتر می شود که می تواند آزار دهنده باشد اگر زوجین نسبت به حقوق و وظایف متقابل هم شناختی نداشته باشند در روابط خود دچار مشکل می شوند.

WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

عمده ترین مهارت های مقابله با اختلافات

در روابط زناشویی

- غلبه بر حسادت
- مسئولیت پذیری فعالانه
- مشخص کردن هدف در زندگی
- ارزیابی انتظارات از خود و همسران
- تمرین تحمل کردن، صبر و بردباری
- خوش بین بودن در قضاوت نسبت به دیگران
- دوری کردن از سرزنش کردن و فکر های منفی
- ایجاد تعادل بین اعمال مثبت و منفی همسر خود

WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مراحل مناسب حل اختلاف بین زوجین

- ایجاد محل و زمان گفت و گو مهم است. هر دو آرام باشید خسته نباشید و مشغول انجام کار نباشید، در حضور بچه ها و دیگر اعضای خانواده نباشید.
- پیش از صحبت کردن، سعی کنید خود را به جای همسر خود قرار دهید.
- لحن مهربانانه داشته باشید و سعی کنید در طول گفتگو به هیچ وجه عصبانی نشوید.
کدثبت: ۴۹۱
ایکوکار ایرانیان
- سعی کنید از کنایه، زخم زبان، تحقیر و تمسخر یکدیگر اجتناب کنید.
- مقایسه نکردن همسر با دیگران و ذکر نکردن مزیت های دیگران.

WWW.MAJNA.IR

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

نکات

به نقاط ضعف هم دیگر حمله نکنید

معمولا زن و شوهر به خوبی یکدیگر را می شناسند رازها و نقاط ضعف یکدیگر را می دانند در مواقع عصبانیت معمولا دو طرف می خواهند با کوچک کردن یک دیگر، آرامش خود را به دست آورند اما این کار اشتباه است چرا که باعث رنجش و بی اعتماد شدن طرف متقابل می شود در هنگام دعوا از تحقیر و ضربه زدن به نقاط ضعف همسران پرهیزید تا از اختلافات زناشویی بعدی پیشگیری کنید.

جادوی زبان خوش را فراموش نکنید

زبان خوش بهترین عامل در ارتباط عمیق و پیشگیری از اختلافات در زندگی است تا جایی که می توانید از لحن خوب هنگام دعوا و عصبانیت استفاده کنید چرا که بسیاری از اختلافات به دلیل لحن نامناسب در صحبت های روزمره است. حتی با زبان و لحن خوش می توانید ارزش خود را نزد همسران بالا ببرید و از دعوا پیشگیری کنید.

WWW.MAJNA.IR