

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بعد از دعوا با همسر چه کنیم؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

همه زوج ها با هم دعوا میکنند. این موضوع کاملا طبیعی، و با ذات رابطه عاشقانه و زناشویی سازگار. اما بعضی وقتها مشاجره و دعوای زن و شوهر زیاد میشه و زوجین بیش از حد معمول با هم درگیر هستن. نکات زیر را رعایت کنید

به یکدیگر فضا بدهید

بعد از دعوا، به یکدیگر فضا بدهید. لازم است که هر دوی شما مدتی سکوت کنید یا حتی تنها باشید و به حرفها و رفتارهایتان فکر کنید. با خودتان تجزیه و تحلیل کنید که آیا موضوعی که درباره اش با همسرتان دعوا می کردید، واقعا ارزشش را داشت؟ آیا راه حل دیگری به جز دعوا کردن، برای حل مشکل وجود دارد؟

به آرامی دوباره با او ارتباط برقرار کنید

اگر شما نتوانید با همسرتان به آرامی صحبت کنید و با او ارتباط خوبی بگیرید، رابطهتان به سردی و شکست نزدیک می شود. کلید رابطه عاطفی و زندگی مشترک، توانایی درست ارتباط برقرار کردن با شوهرتان است. بعد از دعوا، زمانی که کمی از هم فاصله گرفتید، فکر کردید و تنش دعوا رفع شد، دوباره با او ارتباط برقرار کنید و سعی کنید این دفعه به آرامی، با جمله بندی درست و با در نظر گرفتن منطق، طرز تفکر و زاویه دید او، با شوهرتان صحبت کنید. برای اینکه بتوانید با شوهرتان بعد از دعوا ارتباط خوبی برقرار کنید، به این چند نکته دقت کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

- به حرفهای همسرتان خوب گوش دهید
- اجازه بدهید حرفهایش به اتمام برسد و بعد نظرتان را بگویید
- از میان کلام او، قضاوت نکنید
- موضوع را از زاویه دید او هم نگاه کرده و درک کنید

فقط درباره یک موضوع صحبت کنید؟

این مورد را هم باید در حین دعوا و هم باید بعد از دعوا، هنگامی که می خواهید دوباره با همسرتان صحبت کنید، رعایت کنید. یکی از اشتباهات رایج زوجین این است که زمانی که می خواهند درباره موضوعی بحث کنند، به گذشته می روند و هر موضوع حل نشده را نیز بیان می کنند



جهت مشاهده بیشتر بروشور های **رایگان** بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مثلا موضوع دعوی امروز این بوده که چرا همسرتان طوری که شما می‌خواهید، وضعیت مالی خانواده را مدیریت نمی‌کند، اما در بین بحث و دعوا به چند سال پیش می‌رسید که به همسرتان مشکوک شده بودید یا با دوستش مشکل داشتید و... یعنی همه مشکلات را که به هم هیچ ربطی ندارند، در یک روز بازگو می‌کنید. این روش، باعث گمراه شدن شما و همسرتان از موضوع اصلی می‌شود. در هر روز، فقط درباره موضوع بحث همان روز با هم صحبت کنید. گذشته را با زمان حال و مشکل فعلی‌تان، اشتباه نگیرید و مشکلات را به هم ربط ندهید. پس از دعوا نیز، نیازی نیست که مشکلات حل نشده گذشته‌تان را یادآوری کنید، فقط درباره موضوع فعلی‌تان با او صحبت کنید تا به نتیجه دلخواه و مطلوب برسید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مسئولیت اشتباه خودتان را بپذیرید

در زندگی مشترک، زمانی که مشکلی پیش می‌آید، هر دو طرف رابطه در به وجود آمدن و شکل‌گیری دعوا سهیم هستند. اگر شما سهم و مسئولیت اشتباه خودتان را بپذیرید، طرف مقابل هم خواهد پذیرفت، اما اگر شما همیشه طوری رفتار کنید که انگار هیچ تقصیری ندارید و همه مشکلات را شوهرتان به وجود می‌آورد، او نیز مسئولیت اشتباهاتش را نخواهد پذیرفت و همچنین لجبازی در رابطه‌تان شکل خواهد گرفت.

مهربانانه برخورد کنید

بعد از دعوا، با همسرتان مهربانانه رفتار کنید. حتی اگر انجام این کار برایتان سخت است، آنقدر تمرین کنید تا موفق شوید. دعوا را تا چند ساعت بعد از اتمام آن، کش ندهید. اگر در حین دعوا از همسرتان دلخور یا عصبانی شدید اجازه ندهید دلخوری یا عصبانیتان تا ساعت‌ها یا روزها بعد ادامه پیدا کند. مهربانانه رفتار کنید و بعداً در فرصت مناسب، دوباره درباره همان موضوع با شوهرتان صحبت کنید تا به نتیجه برسید.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بپذیرید

شما و شوهرتان در دو خانواده متفاوت تربیت و بزرگ شدید، دارای تیپ شخصیتی و روحیه متفاوت هستید و شرایط محیطی‌تان هم معمولا متفاوت بوده. هرچند که حتما شباهت‌هایی نیز با هم دارید، اما تفاوت‌هایتان هم کم نیست. بنابراین این انتظار غیرواقع‌بینانه است که همسرتان با شما در همه موضوعات اتفاق نظر داشته باشد یا بتوانید همیشه او را متقاعد کنید که مثل شما فکر و رفتار کند. به عنوان مثال اگر در مدیریت مسائل مالی خانواده به توافق نمی‌رسید، حتما او روش و طرز تفکر خاص خود را دارد. به روش او فکر کنید. آیا اگر اجازه بدهید او به روش خودش پیش برود، چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا ورشکسته می‌شوید؟ آیا بی‌خانمان و فقیر می‌شوید؟ قطعا خیر. هیچ مردی امکان ندارد کاری کند که خود و خانواده‌اش فقیر و بی‌خانمان شوند. او هم به اندازه شما، به فکر شما و فرزندان‌تان است.



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اگر در این مورد اجازه بدهید او به روش خودش پیش برود، شاید پس اندازتان به مقدار دلخواه شما نشود، اما بالاخره مقدای پول پس انداز خواهد شد. این یک مثال بود برای اینکه بدانید گاهی اگر می بینید با بحث و دعوای پی در پی به نتیجه دلخواهتان نمی رسید، به جای اینکه مدام در رابطهتان تنش ایجاد کنید، اگر ممکن است به پذیرش برسید. اجازه بدهید گاهی مسائل مختلف زندگی، به روش شوهرتان پیش برود.



بروشور های رایگان با موضوعات مختلف مثل کنترل خشم، انواع افسردگی و... در سایت رسمی گروه مردمی مجنا

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

