

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## چگونه با همسر خود صحبت کنیم؟



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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)



# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مقدمه

یکی از دلایل اختلافات بین زن و شوهر نداشتن مهارت های ارتباطی است. شیوه صحبت کردن صحیح با همسر از تنش های زندگی مشترک می کاهد و به شیرینی زندگی می افزاید. نوع سخن گفتن و اینکه به چه لحنی صحبت کنیم در تحکیم زندگی، بسیار موثر است

با سخن گفتن گاهی ما موجب آرامش یکدیگر می شویم و گاهی نیز به تعبیر علی (ع) یکدیگر را ناراحت و زخمی می کنیم پس اگر می خواهید زندگی تان سرشار از عشق و محبت شود باید هنر «گفت و گو» با همسر تان را بیاموزید

اگر می خواهید آرامش را به زندگی مشترک و نو پای خود بیاورید و نحوه ی صحیح صحبت کردن با همسر خود را بیاموزید ما را تا پایان این بخش از رازهای روابط زندگی مشترک نمناک همراهی کنید

## هنر «گفت و گو» را بیاموزید

یکی از مهم ترین نهادهای اجتماع که تاثیر زیادی در جامعه دارد، خانواده است پس لازمه ی داشتن جامعه سالم ، در درجه اول داشتن خانواده سالم و پر از آرامش است. بنابراین برای داشتن خانواده ای سالم باید مهارت های ارتباط همسران و یا ارتباط والد- فرزندی را یاد بگیریم. یکی از مهم ترین مهارت ها، مهارت گفت و گو است که در ادامه به آن می پردازیم

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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## مهارت گوش دادن

مهارت گوش دادن از مهارت هایی است که همسران باید بیاموزند زیرا گوش دادن به حرف های یکدیگر سبب می شود که نیاز یکدیگر را بشناسید و برآورده نمایید. هنگامی که همسران به حرف های یکدیگر گوش بدهند، به هم می فهمانند که برای هم مهم هستند و بسیار صمیمی خواهند شد

## قدم اول برای گوش دادن

در قدم اول باید موانع گوش دادن را شناسایی کنیم و علت اینکه در برخی مواقع نمی توانیم به حرف های همسرمان گوش بدهیم را پیدا کنیم. برخی از موانعی که باعث می شود نتوانیم به حرف های همسرمان گوش دهیم را آورده ایم

## ذهن خوانی نکنید

یکی از موانعی که سبب می شود نتوانیم به حرف های همسرمان گوش دهیم، ذهن خوانی او قبل از صحبت نمودن و برداشت حرف هایش به گونه ای است که خودمان می خواهیم و صحت و سقم آن را از طرف مقابلمان نمی پرسیم

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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**حرف های همسران را فیلتر نکنید**

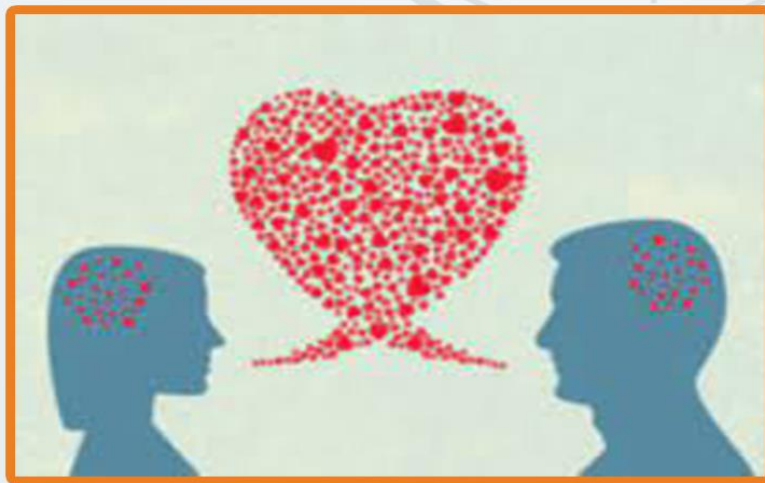
یکی دیگر از موانعی که سبب می شود حرف های همسرمان را درک نکنیم این است که ما فقط به آن قسمت از حرف های همسرمان گوش می دهیم که به نفع مان است

**به دقت گوش دهید**

یکی دیگر از اشتباهات زوجین هنگام صحبت با یکدیگر این است که به حرف های یکدیگر گوش می دهند تا در آخر یکدیگر را نصیحت کنند و پند و اندرز بدهند

**به مسایل مختلف فکر نکنید**

هنگامی که همسران صحبت می کند نباید به مسایل مختلف فکر کنید و باید به صحبت های او گوش کنید



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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

به شعور او نیز توهین نکنید

یکی دیگر از موانعی که باعث می شود حرف های همسرمان را نشنویم استفاده از موبایل و گشتن در شبکه های اجتماعی ، دیدن تلویزیون و خواندن مجله در حین صحبت همسر است. با انجام این کارها نه تنها شما به درستی متوجه حرف های همسرتان نمی شوید بلکه به شعور او نیز توهین می کنید

قدم دوم

بعد از شناخت موانع گوش دادن صحیح ۳ اصل زیر را در صحبت کردن رعایت کنید

۱- شفاف سازی

هنگام صحبت با همسر باید درباره صحبت هایی که برایتان مبهم بوده ، از همدیگر سوال بپرسید و ابهامات خود را بر طرف نمایید

۲- خلاصه کردن

باید حرف هایی که بین شما و همسرتان رد و بدل می شود را در ذهنتان خلاصه کنید

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

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## ۳- باز خورد

یعنی اینکه خلاصه حرف های طرف مقابلمان را به او بگوییم  
اگر در یک گفت و گو ۳ اصل بالا همراه با زبان بدن رعایت شود، خیلی راحت می  
توانیم با همسرمان صحبت کنیم و به او بفهمانیم که برایش ارزش و اهمیت  
قابل هستیم و دوست داریم به حرفهایش گوش دهیم

## زبان بدن

هنگام صحبت با همسر و گوش دادن به حرف های او باید با دیگر اعضای  
بدنمان هم گوش کردن را نشان دهیم

۱- در همان حالتی که همسرتان صحبت می کند شما نیز قرار بگیرید

هنگام صحبت با همسر باید درباره صحبت هایی که برایتان مبهم بوده ، از  
همدیگر سوال بپرسید و ابهامات خود را بر طرف نمایید

۲- برای تایید و تصدیق حرفهای همسرتان سر خود را تکان دهید و نشان دهید  
که حواستان به حرفهای او هست

۳- عصبانی نباشید و همیشه لبخند بزنید

۴- دست به سینه ننشینید

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

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## اصول اساسی صحبت کردن همسران

در صحبت کردن همسران دو اصل مهم و اساسی و کاربردی وجود دارد

### اصل اول

هرگز در جمله از فاعل تو استفاده نکنید زیرا وقتی ما جمله را با تو شروع می کنیم در همسرمان حس سرزنش کردن و یا مقصر بودن را ایجاد می کنیم و چنانچه نمناک اشاره کرده است اینگونه همسرمان تمایلی به گوش دادن به ادامه صحبت های ما را ندارد

### اصل دوم

فاعل من را در ابتدای جملات بکار نبرید  
مثلا اگر همسرتان دیر به خانه آمده نگوید: تو همیشه دیر به منزل می آیی و من را عصبانی می کنی! بلکه به جای این جمله بهتر است بگوید: من از این که دیر به خانه می آیی احساس ناراحتی می کنم



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

WWW.MAJNA.IR





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## از تکنیک پنج دقیقه استفاده کنید

برای اینکه بحث های چالشی زندگیتان در مسیر صحیحی پیش برود و یک گفت و گوی همراه با آرامش را تجربه کنید، در یک موقعیت مکانی و زمانی مناسب شروع به صحبت نمایید

هر یک از همسران باید مدت زمان مشخصی را صحبت کنند یعنی بهتر است هر کدام به نوبت پنج دقیقه نسبت به موضوع مورد نظر صحبت کنند و این کار را ادامه دهند تا بتوانند مشکلشان را برطرف کنند. اگر اصول مربوط به گوش دادن رعایت شود، این تکنیک بسیار موثر است

## تهمت نزنید

برخی همسران حین صحبت با همسرشان به او تهمت می زنند و او را به کاری که نکرده، متهم می کنند و با این کار احترام بینشان را از بین می برند

## خط قرمزها

در صحبت هایتان، حتی هنگام عصبانیت به حریم یکدیگر احترام بگذارید و به خط قرمزهای همسرتان مانند اعتقادات شخصی، خانواده، علایق و ... بی احترامی نکنید

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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## بی طرف و بدون قضاوت باشید

هنگام صحبت همسران درباره یکی از کارهای بدش قاضی نشوید و او را گناهکار جلوه ندهید و به حرف هایش گوش دهید و محترمانه اشتباهاتش را به او بگویید

## احترام بگذارید

هنگام صحبت با همسران به او احترام بگذارید و هیچ گاه توهین، بد دهنی و تحقیر نکنید تا حریم بیتان از بین نرود

## صمیمی باشید

هنگام صحبت با همسران او را نوازش کنید و ابراز علاقه نمایید زیرا نشان دادن علاقه سبب افزایش محبت و درک صحبت های هم می شود

## صداقت داشته باشید

صداقت و اعتماد اساس هر رابطه است بنابراین با همسر خود صادقانه صحبت کنید و در مقابل صداقت او، واکنش مثبت نشان دهید تا او از صداقت خود پشیمان نشود

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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## اعتماد کنید

برخی از همسران به دلیل دروغ گفتن همسرشان در دفعات گذشته و یا بیش از حد مشکوک و بی اعتماد بودن حرف های شریک زندگی خود را باور نمی کنند و به گفته های او شک می کنند

اما اگر شما بیش از حد به حرف های شریک زندگیتان مشکوک و بی اعتماد باشید او برای پیشگیری از کشمکش مجبور به دروغ گفتن می شود پس به حرفهایش اعتماد کنید

## نقاط ضعف و قوت

در صحبت با همسران، روی نقاط ضعف یا اشتباهات گذشته یکدیگر دست نگذارید و با وسط کشیدن گذشته، اوقات خود را تلخ نکنید

## موضوعات را با هم قاطی نکنید

در مورد هر مشکلی که حرف می زنید، وارد مسائل دیگر نشوید و آن ها را به هم ربط ندهید

## اصلاح لحن بیان

از معمول ترین لحن های نادرست بین زن و شوهر که باعث درگیری می شود، لحن بیان بد و توهین آمیز و لحن تهاجمی و پر خاشکانه شوهر و یا لحن تحقیر آمیز زن است

این آموزش مفید بود؟

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

[WWW.MAJNA.IR](http://WWW.MAJNA.IR)

