

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

طرز صحبت کردن با

همسر باید چگونه باشد؟



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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

احتمالا شما نیز این جمله معروف را شنیده اید که ارتباط کلید هر ازدواج موفق است. عدم ارتباط سالم منجر به ناامیدی، رنجش و دعوا زوجین می شود و گاهی نبود ارتباط قوی می تواند ازدواج و زندگی مشترک زوجین را به سمت طلاق سوق دهد. هنگامیکه طرز صحبت کردن با زنان را یاد می گیرید و همسران نیز طرز صحبت کردن با مردان را یاد می گیرد، یکدیگر را بهتر درک می کنید و راحتتر می توانید مشاجرات و مشکلات خود را حل کنید. اگر طرز صحبت کردن با همسران صحیح باشد روابط گسترده تر می شود و همیشه راحت تر تنش ها و استرس ها را از بین می برید. ارتباط خوب یک مهارت ضروری برای زوجین است

اگر به دنبال راه های درست و عالی برای برقراری ارتباط موثر با همسران هستید و یا می خواهید ارتباط با همسر خود را بهبود ببخشید پس از نکات زیر کمک بگیرید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

شنیدن کافی نیست، گوش دادن به صحبت های همسران را یاد بگیرید

ما همیشه صحبت ها و نیازهای همسرمان را می شنویم. اما آیا به آنها گوش می دهیم یا نه؟ شنیدن با گوش دادن دو موضوع کاملا متفاوت هستند. که متأسفانه برخی از افراد این دو را به اشتباه یکی می دانند. گاهی اوقات همسران با شما صحبت می کند و شما صدای صحبت هایش را می شنوید. حتی ممکن است گاهی ناخودآگاه برای تایید کردن صحبت هایش، سر تکان بدهید. اما هیچ کدام از حرف هایش را گوش نداده باشید و ذهنتان به سمت موضوع دیگری درگیر بوده باشد.

اولین نکته برای تقویت ارتباط با شریک زندگی خود این است که یاد بگیرید به حرف های یکدیگر گوش دهید. مراقب افکار، احساسات، نیازها و خواسته هایی که همسران در صحبت هایش بیان می کند، باشید. گاهی اوقات همسران احتیاج دارد که شما فقط به او گوش بدهید. با او ابراز همدردی کنید. نه اینکه دائم او را به خاطر اشتباهاتش سرزنش و نصیحت کنید. گوش دادن نه تنها به بهبود ارتباط با همسر کمک می کند، بلکه به زوجین یاد می دهد چگونه با دیگران در برقراری ارتباط صبور باشند.

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

بحث ها را بدون وقفه ادامه ندهید

مسئله هر زن و شوهری بحث و کشمکش هایی را باهم دارند. اما نباید این بحث ها و تعارضات بدون وقفه ادامه یابد. برای برقراری ارتباط بهتر با همسرتان، حواستان به احساسات خود در طول بحث ها باشد. از همسرتان نیز بخواهید که احساساتش را کنترل کند. می توانید با همسر خود توافقی را انجام بدهید و یک کلمه یا عبارت کوتاه را برای توقف و استراحت در حین بحث ها انتخاب کنید. با همسرتان توافق کنید هنگامیکه عصبانی شدید، در آستانه فریاد زدن یا گفتن چیزهای آزار دهنده قرار گرفتید یا نیاز به تنهایی داشتید از کلمه ای مانند توقف بحث، تایم استراحت، زمان برای آرام شدن و ... استفاده کنید. تا زمانی که عصبانیتتان فروکش نشده است در تایم استراحت بمانید. اجازه ندهید حرف زدن با همسر به فریاد و دعوا ختم شود

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

برای صحبت کردن با همسر به کلمات و جمله هایتان توجه کنید

کلماتی که برای صحبت با همسر انتخاب می کنید می توانند تفاوت های زیادی را در رابطه شما ایجاد کنند. همیشه این سوال را از خود پرسید آیا کلمه یا جمله ای که می خواهم بگویم نیت و نظر قلبی مرا می تواند نشان بدهد. یا باعث خراب شدن رابطه و ناراحتی همسر من می شود. مسلماً حرف های شما در ذهن همسرتان خواهد ماند. حتی معذرت خواهی شما نیز نمی تواند کلمات گفته شده را به طور کامل پاک کند. شما می توانید با شیرین زبانی برای همسر و حرف زدن عاشقانه، او را همیشه دلتنگ خود نگه دارید و رابطه عاشقانه خود را تقویت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد دلتنگ کردن شوهر می توانید به مقاله نحوه دلتنگ کردن شوهر مراجعه کنید

هر چه به ذهنتان می رسد، نگویند

صداقت در هر زندگی مشترکی یک امر مهم و حیاتی است. اما به این معنا نیست که هر چیزی به ذهنتان می رسد را نسنجیده بیان کنید. احتیاط بخش مهمی از برقراری ارتباط خوب با همسر است. اگر حرفی را از روی عصبانیت، ناراحتی، رنجش و یا برای سرزنش می خواهید بگویید، دست نگه دارید. راه دیگری برای آرام شدن و رفع عصبانیت خود پیدا کنید. مثلاً می توانید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

ناراحتی های خود را روی یک برگه کاغذ بنویسید، ضربه هایی به بالش بزنید و یا از یک ورزش برای تخلیه انرژی منفی خود کمک بگیرید. یکی از نشانه خودخواهی همسر این است که دائم دیگران را سرزنش می کند و با حرف هایش باعث ناراحتی همسرش می شود. پس مراقب آنچه به ذهنتان خور می کند باشید که به اشتباه بر زبان جاری نشود

هنگام صحبت کردن با همسر، احساس همدلی را فراموش نکنید

هنگامی که همسرتان با شما درد و دل می کند. یا ناراحتی خود را به خاطر موضوعی برای شما می گوید، گاهی خودتان را جای او بگذارید تا بتوانید احساساتش را بهتر درک کنید. به آنچه همسرتان می گوید فکر کنید. از او در مورد احساساتش بپرسید. اگر شما در موقعیت همسرتان بودید چه می کردید؟ حتی اگر قادر به درک احساسات او نیستید پس به دیدگاه همسرتان احترام بگذارید. گسترش همدلی با همسر به شما کمک می کند تا ارتباطات خود را با همسرتان تقویت کنید و بتوانید گفت و گوهای خود را توسعه دهید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

فریاد زدن ممنوع

فریاد زدن در هنگام صحبت کردن با همسر، نتیجه خوبی را با خود به همراه ندارد. فریاد زدن باعث تشدید وضعیت آشفتگی و نابسامانی می‌شود. باعث می‌شود تنش‌های بین زوجین افزایش یابد. اگر خودتان را در موقعیتی می‌بینید که نمی‌توانید جلوی فریاد زدن و هوار کشیدن خود را بگیرید. پس نیاز به توقف و استفاده از تایم استراحت دارید. کمی از محیط دور شوید تا آرامش خود را مجدد بدست آورید. طبق تحقیقات یکی از نشانه‌های دروغ گفتن همسر این است که وقتی کسی او را باور نمی‌کند از فریاد زدن کمک می‌گیرد. پس حواستان باشد فریاد زدن‌های بی‌مورد شما باعث نشود دیگران فکر کنند یک فرد دروغ‌گو یا خودخواه هستید.

مهرجویان نیکوکار ایرانیان

در صحبت‌های خود با همسرتان، جملات و نظرات منفی استفاده نکنید

نظرات منفی را از مکالمات خود حذف کنید. به جای استفاده از جملات منفی هنگام صحبت کردن با یکدیگر، از جملات انرژی مثبت، صادقانه و محترمانه برای برقراری ارتباط با همسرتان استفاده کنید. یکی از مهارت‌های فن بیان صحبت کردن با همسر این است که در مکالمات خود جملات مثبت بکار ببرید.

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

جملاتی مانند: دوستت دارم، در کنارت احساس آرامش دارم، روز خوبی داشته باشی همسر عزیزم و ... استفاده از جملات مثبت و تشویق کننده در روز می تواند راه خوبی برای افزایش ارتباط مفید و راهی برای صحبت کردن با همسر باشد

از کلمات برای بیان احساسات مثبت خود استفاده کنید

برخی می گویند چرا نمی توانم با همسر م صحبت کنم؟ یکی از دلایل نبود ارتباط کلامی موثر و مفید با همسر این است که در مکالمات خود احساساتتان را بیان نمی کنید. چه زن و چه مرد نیاز دارد جملات محبت آمیز و احساسی را از همسرش بشنود. غرور و خودخواهی را کنار بگذارید و با همسرتان در مورد احساسات خود صادقانه صحبت کنید. به او بگویید که برای خواسته هایش می جنگید. از زیبایی و ظاهر همسرتان تعریف کنید و اعتماد به نفس او را تقویت کنید. هرگز حتی با هدف شوخی کردن او را مسخره نکنید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

هنگام صحبت کردن با همسر از برقراری ارتباط چشمی غافل نشوید

در هنگام صحبت کردن، زبان بدن نقش مهمی دارد. هرگز از برقراری تماس چشمی و یا تماس فیزیکی با همسران غافل نشوید. او می تواند محبت و دوست داشتن را در چشمان شما ببیند و یا با لمس دستانتان آرامش بگیرد. شما می توانید از ارتباط چشمی برای اثبات حرف هایتان استفاده کنید. زیرا اغلب افرادی که در مورد موضوعی دروغ می گویند و یا چیزی را پنهان می کنند نمی توانند ارتباط چشمی موثری را با طرف مقابل خود برقرار کنند. وقتی شما ارتباط خوبی را با همسران برقرار کنید و او صداقت و محکم بودن را در چشمان شما احساس کند پس بهتر به صحبت های شما گوش می دهد

در صحبت های خود احترام را فراموش نکنید! مخصوصا پیش دیگران

یکی از مهم ترین نکاتی که در طرز حرف زدن با همسر باید مورد توجه قرار بگیرید حفظ احترام است. چه هنگامیکه زن و شوهر تنها هستند و چه هنگامیکه در جمع خانواده و یا دوستان خود قرار دارند باید در صحبت های خود احترام را حفظ کنند. وقتی تنها هستید احترام یکدیگر را حفظ کنید. چون اگر با بی احترامی با یکدیگر صحبت کنید این کار برای شما به یک عادت تبدیل می شود

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

همچنین هنگامیکه در جمع حضور دارید بیشتر از همیشه در صحبت های خود با همسرتان، احترام یکدیگر را حفظ کنید. وقتی شما احترام همسرتان را حفظ کنید با این کار برای دیگران حد و مرز تعیین کرده اید. سعی کنید حتی شکایت ها و مشکلات خود را نیز با احترام بیان کنید و محترمانه از همسرتان تقاضا کنید به نیازهای شما توجه کند

از راه های ارتباطی برای برقراری یک رابطه عاشقانه استفاده کنید

صحبت با همسر پشت تلفن را فقط محدود به گفتن نیازها و فعالیت های روزانه نکنید. از پیامک، تماس گرفتن و ... برای تقویت ارتباط خود استفاده کنید. یک صحبت عاشقانه پشت تلفن می تواند کاری کند که همسرتان برای دیدن شما لحظه شماری کند. گاهی برای او یک پیامک بفرستید و از اینکه به شما توجه می کند تشکر کنید. همیشه به صحبت های خود تنوع بدهید و از حالت عادی و روزانه خارج کنید

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

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آیا صحبت های همسرتان را به درستی متوجه شده اید؟

همیشه این موضوع را در صحبت های خود با همسرتان بررسی کنید که آیا دیدگاه و صحبت های شریک زندگی خود را به درستی فهمیدید؟ آیا توانستید منظور خود را از این صحبت ها به همسرتان برسانید؟ می توانید از تکنیک آینه برای فهمیدن این موضوع استفاده کنید. این تکنیک به این گونه است که: وقتی صحبت های همسرتان تمام شد بگویید: «پس چیزی که می خواستی بگویی این است که...» یا بگویید: «من اینگونه متوجه شدم که...» و آنچه را که همسرتان گفته و متوجه شده اید مجدد بیان کنید. این کار به شما فرصت می دهد تا کاملا متوجه منظور همسرتان بشوید و به او نیز فرصت می دهد تا توضیحات تکمیلی را برای فهمیدن شما بدهد. احساس شنیدن و تایید شدن برای هر کسی آرامش بخش است و باعث درک بهتر یکدیگر می شود

شما با همسر خود چگونه صحبت می کنید؟

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

WWW.MAJNA.IR

