

# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

## همسر بهانه گیر چه همسری است؟

## و راه های مقابله با آن چیست؟



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

هر رابطه‌ی زناشویی گاهی چالش برانگیز می‌شود. و همهی ما گاهی از همسرمان شکایت و غرولندهایی می‌شنویم. زندگی کردن با همسری که ظاهراً همیشه چیزی برای ایراد گرفتن پیدا می‌کند خیلی سخت و دردناک است. شما باید بخاطر سلامت روحی و هیجانی تان، راه‌هایی برای غلبه بر چنین شرایطی پیدا کنید

**به این جملات آشنا در مورد شوهرهای بهانه‌گیر توجه کنید**

مرد: چرا خونه همیشه نامرتبه! این بچه‌کی قراره بخوابه؟ هیچ وقت غذا سر وقت حاضر نیست! دوباره بی اجازه من مهمان دعوت کردی و در نهایت، بهانه‌گیری‌ها به این جمله ختم می‌شوند: خسته شدم، چقدر باید خونسردی و بی‌مسئولیتی تو را تحمل کنم

به همین راحتی، همسران می‌توانند با مکالمات بهانه‌جویانه روی اعصاب یکدیگر راه بروند و موجب عمبانیّت، لجبازی و کشمکش شوند

جهت مشاهده بیشتر بروشورهای رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

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





# گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

**بهترین راهکارها برای برخورد با همسران بهانه گیر عبارتند از**

واکنش هایتان را هوشمندانه انتخاب کنید

معمولترین واکنش نسبت به انتقاد و بهانه جویی بین همسران، جنگ و دعوا و جر و بحث است. جر و بحث کردن باعث می شود شرایط ناخوشایند ایراد گیری ها تداوم پیدا کند و وارد حاشیه های بیخود هم بشوید

به هر حال چنین واکنش هایی فقط باعث تشدید تنش و ادمه پیدا کردن آن بین شما و همسرتان خواهند شد. بهترین واکنش این است که هیچ واکنشی نشان ندهید! یعنی ظاهرا به همسرتان گوش بدهید اما همزمان خونسردی خود را حفظ کنید و نقد و ایراد جویی او را بررسی نکنید

البته منظور این نیست که کاملا ساکت بمانید و احتمالا خشم همسرتان را برانگیخته کنید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان  
کد ثبت: ۴۹۱

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

**در مورد انتقادهای همسران، بی طرفانه فکر کنید**

در موضوع دفاع قرار گرفتن و شروع مبارزه‌های کلامی، چالش‌های جدیدی ایجاد می‌کند. اول ببینید نقدی که بر شما وارد شده اصلا درست است یا نه، با خودتان روراست باشید و شرایط را ارزیابی کنید. از خودتان بپرسید آیا ممکن است عمدا کاری کرده باشید که همسران را آزرده کرده یا این احساس را به او داده که مورد بی‌احترامی شما قرار گرفته؟

**همچون مسکن آرام بخش باشید**

بهانه جویی‌های شوهرتان علتی دارد، بی‌تردید او دچار مشکلی شده است. مشکلی که شاید به دلایلی چون خجالت کشیدن، صلاح ندانستن، سرزنش و... حاضر نیست به شما بگوید.

در چنین مواقعی پایگاه امنیت همسران باشید و او را به آرامش دعوت کنید. به حریم شخصی همسران احترام بگذارید و هرگز کنکاش و تجسس نکنید.

بپذیرید همسران اکنون نیازمند انرژی مثبت و نیرو بخش است پس نقش آرام بخش بودن خود را به خوبی ایفا کنید و با ایجاد محیطی آرام و سکوت‌های نشان از رضایت، فضایی را برای تفکر و کنار آمدن همسران با خودش، فراهم آورید

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

## تکیه گاه روزهای سختی باشید

حال و روز همسرتان را درک کنید و بیش از پیش، مراقب او و شرایط ویژه اش باشید. بهتر است تا به سر و سامان رسیدن شرایط، روزگار را بر وفق مراد او بچرخانید و یا آن که لااقل خود نیز همزمان با همسرتان شروع به بهانه گیری نکنید

مثلا برنامه مهمانی های آخر هفته، را با همسرتان تنظیم کنید و به فضایی سرسبز و خوش آب و هوا بروید

## برای مقابله با بهانه گیری و ایراد گرفتن شوهرتان با او گفتگو کنید

آرامش بعد از طوفان، فرصت مغتنمی است که با همسرتان راجع به بهانه های حل نشده صحبت کنید. گاهی بهانه های حل نشده، تبدیل به یک عادت می شوند و به مرور زمان منجر به اختلاف؛ میدانید چرا؟

وقتی همسر شما از زشتی رفتارهای خود مطلع نگردد هرگز در جهت رفع و یا اصلاح آن تلاش نخواهد کرد و همچنان کار اشتباه خود را ادامه خواهد داد. پس بهتر است به همسرتان بگوئید از کدامیک از رفتارهایش خوشتان نمی آید و متنفر هستید و دوست ندارید کدام رفتارش را ادامه دهد

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

مثلا، اگر فردی به بهداشت و یا آراستگی چهره خود اهمیت چندانی ندهد، قطعا در زمینه رابطه لمسی عاطفی با همسر دچار مشکل خواهد شد، ممکن است چنین همسری برای دوری از این وضعیت ناخوشایند، دست به بهانه جویی بزند و رفتارهای ناخوشایند نشان دهد شما می توانید با بیان خواسته ها و انتظارات، انتقادهای بجا و محترمانه، به راحتی سد راه بسیاری از بهانه جویی های همسرتان شوید



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

برای مقابله با شوهر بهانه گیر از مشاور کمک بخواهید  
مشاوره می‌تواند منبع بسیار خوبی از حمایت برای هر کسی باشد که شرایط  
سختی دارد. یک جفت چشم و گوش دیگر می‌تواند نگاه جدیدی به شما و  
همسرتان بدهد

حتی اگر همسرتان هم موافق مراجعه به مشاور نباشد، شما خودتان می‌توانید  
با گفتگو و مشورت با کسی که ازدواج و مسائل آن را درک می‌کند از  
راهکارهای او بهره ببرید. حتی اینکه فقط بدانید یک نفر دیگر هست که  
مشکل شما را درک می‌کند و متوجه چالش‌های شماست به شما شجاعت و  
دلگرمی می‌دهد

مهرجویان نیکوکار ایرانیان  
کد ثبت: ۴۹۱

آیا همسر شما بهانه گیر است؟

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

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

