گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

هفت عادت مخرب در زندگی زناشویی

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

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

WWW.MAJNA.IR

عیب جویی نکنیم

مهمترین و رایج ترین دلیل گله و شکوه و شکایت زوجین از یکدیگر عیب جویی است یعنی به جای اینکه حرفمان را رک و راست به همسرمان بزنیم، ناراحتی هایمان را در قالب عیب جویی بیان می کنیم و طرف مقابل را از جهت شخصیتی تخریب می‌کنیم. خانم ها و آقایان هر دو باید بدانند که انسان بی عیب روی زمین وجود ندارد و ممکن است هر مرد یا زنی عیبی داشته باشد ، پس عیب جویی نکنیم بلکه نکات خوب همسرمان هر چند که کوچک هم باشد، مطرح و تحسین کنیم

غلط آقا: تو که مدام این غذاها را بسوزان ، نشد یک شام بدون سوختنی ما بخوریم! خانم: تو هم مدام از دستپخت من ایراد بگیر، اصلا من دیگر غذا درست نمیکنم

صحیح: آقا: عزیزم من بخاطر زحمت هایت تشکر می کنم، همین که کنار تو غذا می خورم برایم لذت بخش است. خانم: من هم از اینکه غذایم سوخته ناراحت هستم سعی میکنم از فردا با تمرکز بیشتری غذا درست کنم تا غذای خوشمزه تری داشته باشیم

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

سرزنش کردن را کنار بگذاریم

هدف ما به عنوان یک زن یا شوهر خوب باید این باشد که حساب بانکی عاطفی همسرمان را همیشه پر نگه داریم البته منظور ما پول نیست. ما از حساب بانکی عاطفی حرف می زنیم، هر کسی یک حساب بانک عاطفی دارد که شامل یک کلمه مهربانانه، یک ژست خوب و یک نگاه پر از مهر است که با سرزنش و بی احترامی قطعا خالی می شود

هرگز از کلمات نیش دار، منفی، توهین آمیز و سرزنش کننده استفاده نکنید. اگر زبان عشق همسر شما کلمات است پس مواظب سخنان خود باشید و جملاتی را پیدا کنید که وی با شنیدن آنها خوشحال می شود. بنابراین به جای سرزنش کردن و گفتن جملاتی مثل «چرا همیشه یادت می رود اشغال ها رو بیرون ببری» یا «تو آدم حواس پرتی هستی» برای همسرتان یادداشت هایی روی درب کابینت بگذارید و بنویسید: «عزیزم زباله را فراموش نکنی، خیلی دوست دارم»، یا اینکه روزانه پیامک های دوست داشتنی برایش بفرستید و با خودتان عهد کنید که در طول هفته حداقل چهار بار از همسرتان تعریف کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

نق زدن نداریم

نق زدن و کلایه کردن از ابزارهای منفی کنترل و آزارگرایانه زوجین محسوب می شود و باعث ناخوشنودی در زندگی است اینکه طرف مقابل هم در برابر این رفتار مقابله به مثل می کند و در نتیجه چرخه معیوب ادامه پیدا میکند شما اگر همسرتان را خیلی هم دوست داشته باشید، اما غر زدن و نق زدن و ایراد گرفتن را هر روز ادامه بدهید، روبه روز همسرتان از شما دور و دورتر می شود و مقدار علاقه تان هم به یکدیگر کمتر می شود. اما یک راه حل این است که خودمان تلاش کنیم آگاهانه رفتارمان را تغیر دهیم، در این صورت علاقه نیز دوباره افزایش خواهد یافت

خانم: چرا منو آخر هفته ها بیرون نمی بری، من مدام باید تو خونه باشم وبشورم و بسابم و خسته بشم دیگه حوصله هیچ کاری ندارم، آقا:کی به من گفتی بیرون ببرمت هر وقت گفتی بردمت دیگه چرا نق می زنی؟

صحیح: خانم: عزیزم منو آخر هفته ها بیرون ببر یک برنامه هم برا آخر این هفته ریختم که البته امیدوارم خوشت بیاد. آقا: چه خوب اتفاقا تو فکرش بودم تو هم اگه دوست داری حتما می ریم

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

شکوه و گلایه همسرمان را فراری می‌دهد

توجه داشته باشید که مردها با آمدن به منزل نیاز به یک محیط امن و آرام دارند و بهتر است صحبت ها و ناراحتی هایمان را در زمانی غیر از ورود آنها به منزل شروع کنیم تا باعث ناراحتی و تنش در خانه برای اعضا نشود. بنابراین شکوه و گلایه راجع به اینکه درآمد همسرمان کم است و نمی توانیم خرج و مخارج و خرید را تقبل کنیم می تواند خیلی دوستانه و مهربانانه در یک محیط آرام صورت بگیرد و به جای اینکه به زبان شکایت از این باشد که «این چه کاری است که تو داری هیچ درآمدی ندارد»، می تواند به این صورت باشد که عزیزم به نظرت کار بهتری هم می توان انجام داد در این شرایط که درآمدمان را بالاتر ببرد

مواظب باشیم که کاری نکنیم همسرمان از خانه فراری باشد، حتی برای خرید یک نان هم تشکر کنیم . راجع به خانواده یکدیگر شکوه و گلایه نکنیم و بهتر است که با زبان خوش ناراحتی هایمان را بیان کنیم تا به دل همسرمان هم بنشیند. یک زن و یک مرد به تحسین هم نیاز دارند نه اینکه مدام از هم شکوه و شکایت و گلایه بشنوند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

هرگز به فکر تنبیه کردن همسرمان نباشیم

تنبیه جنبه های مختلفی دارد از فیزیکی تا قطع کردن ارتباطات عاطفی، از جنبه فیزیکی تنبیه موقع عصبانیت که بگذریم و همه می دانند کاملا تقبیح شده و اشتباه است و دیگر هیچگاه زندگی های زناشویی را به روز اول باز نمی گرداند

پیامبر خدا میفرماید

فای رجل لطم امراته لطمهٔ، امر اللّه عزوجل مالک خازن النیران فیلطمه علی حر وجهه سبعین لطمهٔ فی نار جهنم: هر کس به صورت زنش سیلی بزند، خداوند به آتش‌بان جهنم دستور می دهد تا در آتش جهنم هفتاد سیلی بر صورت او بزند

برخی افراد هم هستند که موقع ناراحتی یا عصبانیت طرف مقابل‌شان را با رفتارهای منفی یا قهر کردن تنبیه می کنند و احساس می کنند که این روش جواب می دهد درحالیکه اینطور نیست

کارشناسان زوج درمانی می گویند که با پاسخ ندادن به طرف مقابل، این حس را به او می دهید که در حال تنبیه کردن او هستید و این باعث می شود که طرف مقابلتان نتواند حرف هایش را راحت با شما در میان بگذارد و تکرار این مسائل فاصله بزرگی میان زن و شوهر در پی می آورد به جای این کار بچه‌گانه

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

به همسر خود بگویید که من «هنوز ناراحت هستم و نتوانسته ام همانند تو به این زودی همه چیز را فراموش کنم به من چند ساعتی فرصت بده تا بتوانم آرام شوم سپس درباره موضوع با هم حرف خواهیم زد

دادن حق حساب یا باج برای کنترل یکدیگر ممنوع

باج گیری عاطفی و گرفتن حق حساب برای کنترل یکدیگر، مشروط کردن خوشرویی و سواستفاده از اعتماد همسر ابدی نیست. روزی بالاخره تمام می شود و از آن به بعد عشق نمی تواند معجزه کند. باج گیری عاطفی یعنی اینکه ما در همسرمان نقاط ضعف یا حساسی می شناسیم که موقع ناراحتی یا هر زمان دیگری از آنها استفاده می‌کنیم و باعث خشم و ناراحتی او می شویم

فرض کنید که شما و همسرتان بحثی کرده اید وبه دنبال آن همسر شما برای آزار دادنتان طی یک تماس تلفنی همه مسائل را برای مادرش تعریف می کند و شما هم ناراحت می شوید اما سکوت می کنید دفعه بعد هم این اتفاق می افتد و شما برای کنار آمدن با زندگی تان سکوت می کنید درحالیکه این یک روال شده که همسرتان از این طریق از شما حق السکوت بگیرد درحالیکه این نقش مخربی در زندگی زناشویی ایفا می کند در این طور موارد بهتر است با همسرتان صحبت کنید و از او بخواهید دست از این رفتار نادرست بردارد چرا که بهتر است مشکلات‌تان را خودتان دوتایی حل کنید تا پای کسی دیگر به

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

به میان نیاید. در واقع سازش ما در این طور مواقع پاداشی است که باج گیر دریافت می کند

تهدید کردن آرامش را از بین می برد

هر یک از ما در زندگی زناشویی می بایست در کنار همسرمان احساس پذیرفته شدن و امنیت داشته باشیم که وقتی حرفی در دلمان است یا مشکلی برایمان پیش می آید، بدون ترس از عصبانی یا تهدید و برخورد بد او ماجرا را با او در میان بگذاریم. کلمه «اگر» در زندگی ما نقش اساسی را بازی می کند. آیا مدام برای همسرمان خط و نشان می کشیم و جملاتی از این دست با چاشنی تهدید به زبان می آوریم

-اگر تا این ساعت خانه نباشی

-اگر فلان خرج را برای خانه نکنی

-اگر امروز به این مهمانی نرویم

-اگر با فلانی صمیمی شوی

حتی اگر چنین چیزهایی را به شوخی هم بگوییم گرچه ما را به خواسته مان می رساند در نهایت به زیان ارتباطتان تمام می شود. شما اجازه ندارید برای تغییر دادن رفتار دیگری، به مقابله به مثل تهدیدش کنید یا او را از برخوردی که با خانواده اش خواهید کرد، بترسانید

به جای جملات تهدید آمیز بهتر است مهرورزی را در کلام‌مان جاری کنیم. مثلا بگوییم: عزیزم ما برای خانه وسایلی لازم داریم که باید تهیه کنیم. عزیزم ارتباط با فلان فرد برای زندگی ما مناسب نیست به دلائل مختلف که برایت توضیح میدهم و بعد تو نظرت را بگو

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

به نظرتان این راهکار ها چقدر تاثیر گذار است؟