

## همسرت را ببخش

جمعه، 2 تیر ماه، 1396  
موضوع : علمپاآموزش، تریبت، آموزش

بعد از یک مشاجره سخت، اینگونه همسرتان را ببخشید

اگر واقعا خشمتان در حدی است که نمی توانید بنشینید و با همسرتان چهره به چهره شوید برایش یک نامه بنویسید یا ایمیل بفرستید و توضیح دهید چرا و چقدر از او صدمه دیده اید.

یک زمان اختصاص دهید و با هم بحث کنید ببینید چکار باید کرد که در آینده شاهد این موقعیت های دردناک نباشید.

به امتیازات و نکات مثبت همسرتان بیشتر توجه کنید. همانگونه که مرور اشتباه دیگران باعث غلیان احساسات و هیجانات منفی می شود، مرور خوبی هایشان نیز باعث ایجاد محبت بیشتر به آنها می گردد.

وقتی **همسرتان** به خاطر اشتباهش از شما عذرخواهی کرد، برای بخشش وی خیلی سرسختی به خرج ندهید با بخشش به موقع فرصت اصلاح رفتار را به وی بدهید.

"فراموش نکنید همان اندازه که بخشش سریع و بی قید شرط همسرتان مهم است، نحوه برخورد پس از آن نیز بسیار مهم است. اگر همسرتان را بخشیدید نباید طوری با او برخورد کنید که حس به رخ کشیدن اشتباه، سرکوفت و یا شرمندگی در او زنده شود."

[دعوا مشجره همسر آشتی](#)

منبع این مقاله : [پایگاه فرهنگی وردنجان](#)

آدرس این مطلب : <http://payegahir.ir/>

[/بخش-را-همسرت-تربیت-آموزش/1924/modules.php?name=News&file=article-seo&sid=1924](http://modules.php?name=News&file=article-seo&sid=1924/بخش-را-همسرت-تربیت-آموزش/1924)