

Armonía conyugal

Alejandro de los Santos Reyes.

Alguien dijo: "Un matrimonio feliz no tiene conflictos ni problemas".

Verdadero o falso Falso o verdadero.

¡Falso! ; Aún los matrimonios estables y felices tienen conflictos y problemas.

¿POR QUÉ PELEAN LOS MATRIMONIOS?

1. - Porque no fueron honestos el uno con el otro en su etapa de noviazgo.

Es fácil fingir que nos gustan ciertas cosas o actividades con el fin de conquistar o agradar a la persona amada.

Ejemplo:

Ir a la ópera porque a uno de los dos le agrada, sin embargo al otro no.

2. - Por egoísmo.

Buscamos satisfacer nuestra necesidad antes que la de nuestro cónyuge.

3. - Malos entendidos.

4. - Finanzas.

NORMALMENTE ¿QUÉ "ARMAS" SE UTILIZAN EN LOS CONFLICTOS MATRIMONIALES.

1. - Abuso físico.

2. - Abuso verbal.

Ambas "armas" buscan dañar, herir, ofender y lastimar.

LOS DESACUERDOS SON PARTE DEL MATRIMONIO

7 REGLAS PARA TENER UNA BUENA PELEA.

(EFESIOS 4:25-32).

REGLA NÚMERO UNO.

Comprométase a ser honesto (a) y a respetarse mutuamente.

Vr.25"Por lo cual, habiendo desechado la mentira... hablad verdad"

REGLA NÚMERO DOS.

Asegúrese de que sus armas no sean mortales.

Vr.26"Airaos... pero no pequéis"

Tenga cuidado, no permita que el enojo la controle.

REGLA NÚMERO TRES.

Ponga límite a su enojo.

Vr. 26-27 "No se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo".

REGLA NÚMERO CUATRO.

Tenga preparada una solución positiva apenas se haya producido el encontronazo.

Vr.28"Él que hurtaba...no hurte más"

Solución positiva "Sino...trabaje con sus manos".

REGLA NÚMERO CINCO.

Cuide sus palabras y controle el tono de su voz.

Vr.29"Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca".

El verbo corromper significa: Echada a perder, Podrida.

REGLA NÚMERO SEIS.

No ataque a su cónyuge en público.

Vr.31"Quitense de vosotros toda...Amargura, Enojo, Ira, Gritería " etc.

Alguien dijo: "En casa sólo se debe gritar cuando se está quemando"

REGLA NÚMERO SIETE.

Cuándo termine la pelea, ayude a limpiar los escombros.

Vr.32"Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonandoos unos a otros".

¿CUÁL ES LA MEJOR FORMA DE TERMINAR UNA PELEA?

Reconociendo que nos equivocamos.

Discúlpame realmente estaba equivocado.

Tienes razón, esa es la mejor manera de hacerlo.

CUANDO PELEEN RESPETEN LAS REGLAS, ESO LES AYUDARÁ A MEJORAR LAS COSAS.

DOCE REGLAS PARA EVITAR UN CONFLICTO MATRIMONIAL.

1. - No use el silencio para manipular, ni para castigar.

Aprendan a hablar de sus diferencias como dos personas inteligentes.

2. - No guarde un álbum de recuerdos de frustraciones pasadas.

Cuando tenga un conflicto nunca se refiera a una ofensa del pasado.

¡Olvide el pasado!.

3. - Aprendan a estar en desacuerdo sin pelear.

Escuche a su cónyuge con interés.

Un desacuerdo no tiene que ser necesariamente un pleito.

Tenga mucho cuidado, no trate el desacuerdo en presencia de sus hijos.

4. – Ataquen el problema no el uno al otro.

Observe la diferencia:

Usted puede dar de puntapiés al problema o pueden darse de puntapiés – el uno al otro.

No deje que la crítica personal entre en conflicto(¡eres una tonta!), ¿qué tiene que ver eso con su problema?.

5. – Respalde en hechos y no en fantasías sus acusaciones.

El marido llega tarde de su trabajo y su mujer le dice sin antes pedir una - explicación ¿a cuál parte fuiste y con quién?, Pues no fui a ningún lado, estuve en la oficina contesta él.

¡Sé que hay otra mujer y quiero saber quién es!.

Si no tiene evidencia concreta para acusar, mejor no diga nada.

6. – Arregle el problema antes de que caiga la noche.

No vayan a dormir sin haber arreglado el conflicto.

7. – Eviten lo dramático ni lagrimas ni gritos.

La tendencia del hombre es levantar la voz y gritar cuando se esta enojado, la tendencia de la mujer es llorar; Los dos deben guardar sus emociones y dialogar con calma.

8. – Informe a su pareja lo que siente con ternura y en la manera menos ofensiva

No diga:

Te apesta la boca...mejor diga: "mi amor, aquí hay unas pastillas para endulzar tu aliento.

9. – Si critica, dé soluciones.

¡Esa no es la manera de hacerlo! Entonces ¿Cómo se hace? ¡Quién sabe!.

Si va a criticar por favor tenga soluciones ¡sea positivo! de otra manera quédese callado.

10. –No use "nunca" y "siempre"; como afirmaciones categóricas y negativas.

"Tú nunca llegas temprano"; "Tú siempre llegas tarde".

Éstas expresiones causan conflictos.

11. –Trate de ser lo mas honesto que se pueda.

12. –Cuando esté equivocado confíeselo, cuando tiene la razón cálese.

"Lo siento mucho mi amor, me equivoque", "Podrías perdonarme".

La siguiente frase no debe de salir de nuestros labios.

Te lo dije.

POR ÚLTIMO, SI SE PIDEN PERDÓN "PERDÓNENSE", BORREN LO QUE SUCEDIO DEL ALBUM DE LOS RECUERDOS.