أمور رئيسية تجنب القيام بها بعد الخلاف الزوجي

تحدث الخلافات الزوجية دائماً وبين كافة الأزواج ولا يوجد زواج من دون مشاكل وخلافات صغيرة وبسيطة، فهذا الأمر طبيعي جداً ولكن الأمر غير الطبيعي هو تكبير الخلاف البسيط ليصبح مشكلة كبيرة ويصعب حلها وبالتالي حدوث فجوة بينك وبين شريكك.

يوجد العديد من الأمور الرئيسية التي يجب تجنب اعتمادها بعد وقوع أي خلاف زوجي للحد من تضخم المشاكل وحلها بطريقة ناضجة. **اليكم أبرز هذه النقاط:**

نشر الخبر: حين يقع أي خلاف بينك وبين شريكك لا يجب أن تعلم أحد بالأمر وإذاعة الخبر للاصدقاء والمقربين منك لكي لا تصعب الأمور بينكما كما لا يجب الإشارة الى أمر يتعلق بالموضوع عبر مواقع التواصل الإجتماعي من أجل وضع حد للخلاف وعدم جعله يتضخم.

التظاهر كأن لم يحدث شيء: ان التصرف بأسلوب عدم الإكتراث وكأن لم يحدث أي خلاف وأي شيء بين الشريك من الممكن أن يزيد التوتر وحدة الخلاف. فتجاهل الأمر بالتأكيد لن يحل المشكلة ويؤدي الى تراكم الغضب والتوتر في داخلك ويفضل حل المشكلة بالنقاش والحوار بطريقة هادئة وناضجة.

التمسك بالغضب: ينصح الإبتعاد عن التمسك بالغضب من الشريك ورفض التكلم معه والتواصل معه ويجب محاولة السيطرة على المشاعر السلبية والتحلي بالتفاؤل والإيجابية والتفكير الجيد وأخذ بعض المسافة للهدوء للتمكن من حل الخلاف بينكما بطريقة ناضجة وواعية والعمل على عدم الوقوع في نفس المشكلة والخلاف من جديد.

الاعتذار الكاذب: بعد حدوث أي خلاف أو مشكلة بين الشريك فليس أمر خاطئ لو قمت بالإعتذار منه عمّا صدر منك من كلام أو أفعال ولكنه أمر خاطئ أن يكون الإعتذار غير صادق وغير نابع من القبل ويكون مجرد كلام لمحاولة إنهاء الخلاف وللخروج من المشكلة. هذه الطريقة تسبب بعدم التمكن من حل المشلكة وتزيد من حدة الخلاف.