

# قواعد يجب أخذها بعين الاعتبار عند التشاجر مع حبيبك

جميعنا قد فعلنا هذا: بعد يوم طويل ومتعب، قلة النوم، أو بعض الظروف الأخرى الغير مثالية، لا نكون دقيقين في كلامنا كما ينبغي أن نكون، لذلك تأتي المعركة المفاجأة مع شريكنا قبل أن نعرف ذلك! أحيانا هذه المعارك هي وجهاً لوجه، وأحيانا أخرى انها من جهاز إلى جهاز آخر. ولكن، بغض النظر عن وسيلة المشاجرة، لديها صلاحيات تدمر العلاقة بشكل حتمي.

انه شيء واحد إذا كنت تتجادل مع حبيبك عن طريق الهاتف ويمكن سماع صوت الطرف الآخر... ولكن التجادل عبر الرسائل الالكترونية، البريد الإلكتروني ومن خلال التطبيق هو أسوأ المعارك التي يمكن أن تشن.

هناك بالتأكيد بعض القواعد الجيدة التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التشاجر مع حبيبك:

## 1. اعطي شريكك فائدة الشك

هذا يمكن أن يكون من الصعب للغاية القيام به في منتصف المشاجرة، وبخاصة عندما يكون عبر شبكة الإنترنت. يجب عليك أن لا تستلخص كل شيء سلبي من خلال قراءة كلمات شريكك، فهذا أسوأ شيء يمكنك فعله. عندما تتواصل عبر الرسائل الالكترونية، الأجزاء المهمة من المحادثة - والتي هي التعاطف والنبرة - ليست موجودة. فهي تترك تفك اللغز لكي تقرأ بين الخطوط السوداء والبيضاء. تجنب التفكير في الأسوأ المطلق.

## 2. خذ استراحة

إذا كنت تعرف أنك أنت أو شريكك عرضة للانفعال، توقف لبضع دقائق وضع الهاتف جانبا. يمكن أن تقول لشريكك أنك ستبتعد قليلاً لكي تنقي ذهنك لمدة 5 - 10 دقائق ويستقر معدل ضغط دمك. فهذه الطريقة تمنع تصاعد الأزمة التي أنت فيها.

## 3. انقل إلى وسيلة تواصل أخرى

تبدل وسيلة التواصل مع حبيبك إلى وسيلة الدردشة بالفيديو أو

المكالمة الهاتفية يمكن بسهولة أن تمنع المعركة من أن تصبح أسوأ أو توضّح أي سوء تفاهم. ولكن، هذه النصيحة تجدي نفعاً فقط إذا كان الشريكين متفقين على اتباع هذه الطريقة.

4. لا تقول شيئاً ممكناً أن يؤدي مشاعر حبيبك

هذه النصيحة تعمل لجميع أنواع المعارك. قول الأشياء عمداً بقصد إيذاء شخص آخر شيء قدر للغاية ومشتت. إنها تخلق المشاكل أكثر مما تحلها. لكنها أكثر خطورة عن طريق الرسائل الالكترونية لأن الكلمات الجارحة لا تختفي عن الوجود.