خطوات يجب استخدامها عند المشاجرة مع زوجتك

حتى أقوى الزيجات تعاني من مشاكل في التواصل. حاربها بحكمة وحذر.

الصراعات الزوجية الصعبة يمكن أن تتحول الى عواصف خطرة إن لم تكافح. ويمكن أن تغمر شوارع الحب بمياه الصرف الصحي الغنية بالتهجمات الشخصية.

المشكلة مع المحادثات الحادة هي أنها تواجه معتقدات نحتفظ بها عن علاقتنا، أنفسنا، وشركائنا. لذلك، عندما يهدد شيء يتعارض مع المعتقدات التي نحتفظ بها، تتدفق في أجسادنا مواد كيميائية تزيد من نسبة خفقات القلب لدينا، فنغضب، نقلق، ونخاف.

كيف يمكنك أن لا تفقد أعصابك أثناء نزاعات زوجية؟ إليك بعض الخطوات التي يجب استخدامها عند المشاجرة مع زوجك:

1. تيقّظ. يجب أن تدرك متى أنت تشعر وكأنك تهاجم من قبل شريكك. خلال الفيضانات العاطفية، يمكن لمعدل قلبك أن يزداد ٢٠ أو ٣٠ نبضة في الدقيقة. يمكنك أن تشعر بهذا في جسمك. سوف تشعر بالإرهاق والقلق، وقد ترغب في مهاجمة شريك حياتك. كن على يقظة بما يشعر به جسمك.
2. أكّد احساسك. عندما يصبح لديك وعي بما تشعر به، قل لشريكك أنه عليكما أن تتوقفا عن الحديث لأنك تشعر وكأنك ستبدأ بمهاجمته. ليس من السهل ادراك هذا للقيام به، ولكن قد يمنعك من التهجم على نقاط ضعف حبيبك، فتتجنب مشاكل أكبر.
3. حدّد وقت لمواصلة حديثكما.

الالتزام بمواصلة الحديث مع شريك حياتك يسمح له بأن يهدأ ويدرك أنك لا تستطيع السيطرة على عواطفك في اللحظة الراهنة. ولكنه سيعرف أنه عندما تستطيع فعل ذلك، أنت سترغب في حل المشكلة المطروحة.

4. هدّئا بعضكما البعض.

قبل طرح الموضوع للمناقشة، تحدث مع شريك حياتك عن سبب احساسك بالغضب والحزن. اشكره لأنه سمح لك بأن تأخذ بعض الوقت للهدوء، التفكير، والحفاظ على علاقة سليمة..

تذكر، عندما تصبح المشاعر متوترة، الحب لا يمكن أن يحل أي شيء. إذا كنت تريد زواجك أن يدوم، أعطه المساحة اللازمة التي يحتاج إليها للتنفس عندما تشتد المشاكل على نار ساخنة جدا.