

# نصائح لإنقاذ العلاقة الزوجية قبل فوات الأوان

في الكثير من الأحيان وبعد مرور فترة على الزواج تبدأ المشاكل والخلافات بالظهور بين الزوجين وممكن أن يكون بعضها سخيف وأخرى كبيرة تؤدي إلى ابتعاد الزوجين عن بعضهما. لذلك قبل تفاقم هذه المشاكل التي تؤدي إلى الطلاق، من الممكن على الزوجين العمل معاً من أجل إنقاذ هذا الزواج قبل فوات الأوان.

## أبرز النصائح لإصلاح العلاقة الزوجية:

**تحمل مسؤولية التصرفات:** يجب على كل فرد تحمل مسؤوليات أفعاله وتصرفاته وأقواله التي أدت إلى نشوب الخلافات وإلى زعزعة العلاقة وذلك لحل المشاكل وكسر حاجز المسافة واعادة التقرب من بعض.

**تحسين التواصل:** أنها خطوة أساسية فيجب على الزوجين العمل على تحسين صلة التواصل بينهما والإصغاء جيداً إلى بعضهما والتحدث بطريقة ناضجة عن كافة أمورهما من دون الجدال والصراخ. ويجب الحرص على تفهم مشاعر وأفكار الشريك.

**وضع حدود واضحة:** حتى في العلاقة الزوجية يجب وضع بعض الحدود الشخصية والخاصة بكل طرف من أجل نجاحها واستمرارها لذلك يجب أن يتمتع كل من الزوجين بمساحة شخصية خاصة به ويجب توافق عامل الاحترام بين الطرفين بشكل دائم.

**الهدوء:** عندما يثير شريك غضبك حاول الالتزام بالهدوء والسيطرة على أعصابك وتصرفاتك وأقوالك من أجل الابتعاد عن افتعال مشكلة كبيرة وتضييم الأمور.

**المجاملة:** ان المجاملة والأقاويل الجميلة والدعم المستمر هي عوامل ضرورية لنجاح الزواج ولإبداء الحب والاهتمام بشريك وللتأكيد له على أهميته في حياتك. ان المجاملات المتبادلة تحسن العلاقة بشكل كبير وتضفي الطاقة والايجابية إلى العلاقة.

**حل النزاع:** كل مشكلة وخلاف له حلٌّ ويمكن التعامل مع النزاعات الصغيرة بطريقة إيجابية ومواجهتها يداً بيد للقضاء عليها وأما المشاكل الأكبر فيجب العمل على المسامحة وعذر الشريك عن فعلتها

إذا كان نادماً بالفعل ويعمل على التحسن والتقدم نحو الأفضل.