

نصائح لإنقاذ العلاقة الزوجية قبل فوات الأوان

في الكثير من الأحيان وبعد مرور فترة على الزواج تبدأ المشاكل والخلافات بالظهور بين الزوجين ويمكن أن يكون بعضها سخيـف وأخرى كبيرة تؤدي الى ابتعاد الزوجين عن بعضهما. لذلك قبل تفاقم هذه المشاكل التي تؤدي الى 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 الى نشوب الخلافات والى زعزعة العلاقة وذلك لحل المشاكل وكسر حاجز المسافة واعادة التقرب من بعض.

تحسين التواصل: انها خطوة أساسية فيجب على الزوجين العمل على تحسين صلة التواصل بينهما والإصغاء جيداً الى بعضهما والتحدث بطريقة ناضجة عن كافة أمورهما من دون الجدل 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 تواجد عامل الاحترام بين الطرفين بشكل دائم.

الهدوء: عندما يثير شريكك غضبك حاول الالتزام بالهدوء والسيطرة على اعصابك وتصرفاتك وأقوالك من أجل الابتعاد عن افتعال مشكلة كبيرة وتضخيم الأمور.

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

حل النزاع: كل مشكلة وخلاف له حلاً 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^١ بالفعل ويعمل على التحسن والتقدم نحو الأفضل.