

# إتيكيت الجدل مع الشريك

توقف عن الركض في دوائر مستمرة إلى الأبد.

المفتاح لتغيير الطريقة التي تتجادل بها هو إدراك أنك ستظل تتجادل مع شريك حياتك. فإن الأمر سيكون مقلقا إذا لم تتجادل أبداً مع حبيبك! وفي الوقت نفسه، المشاجرات المعتادة والمتكررة ليست صحية أيضاً.

الهدف هو أنه بمجرد امتلاك دور فعال في تغيير كيفية التجادل بينك وبين شريكك، إن الأمر يتمتع بتأثير الدومينو! بمجرد اتخاذ القرار بالتجادل بطريقة مختلفة، بالتأكيد سيكون لديك نتيجة مختلفة!

هنا بعض الطرق التي تعلمك أن تتجادل بشكل طبيعي وفعال:

1. توقف عن إلقاء اللوم على بعضكما البعض، خاصة في أمور حصلت في الماضي. ابق في الحاضر!

الجوهر الحقيقي لما يحدث بينكما في الحاضر هو أن كل مداخلة منكما تحصل في هذه اللحظة... في الوقت الحالي.

2. عبر عن احتياجاتك الخاصة بشكل واضح - ولكن بلا لوم.

بدلاً من الإشارة إلى الماضي وإلقاء اللوم على شريكك، ابدأ بوصف مدى احباطك في اللحظة ذاتها.

لاحظ أنه من المهم جداً عدم استخدام الضمير "أنت". "أنت" هو ضمير إلقاء اللوم. ابدأ المحادثة باستخدام الضمير "أنا":

"أعتقد..."

"أنا أشعر..."

"أنا أريد..."

"آمل..."

3. انتبه وكن على حذر.

راقب نفسك، وادرس الأفكار الخاصة بك ومشاعرك خلال تبادل المعلومات مع شريك حياتك.

4. عبّر عن أفكارك ومشاعرك بطريقة مباشرة ولكن غير مهددة لشريك حياتك.

جسر التواصل بين بعضكما البعض في نقاط مختلفة من المحادثة يمكن أن يتضاعف إلى أحاديث أخرى، بحيث في الكثير من الأحيان، شريك حياتك قد يخلق المزيد من اللحظات الحميمة طوال اليوم، المساء، أو الأسبوع. في البداية، قد يبدو الأمر مثل أي سلوك جديد، مختلف، ولكن كلما كنت منتبها، كلما تتجنب المواقف الحرجة. بعد فترة من الوقت، ستصبح طبيعة ثانية، فيمكن أن تسميها عادة.

ستصبح عادة جيدة إن كنت تستخدمها بانتظام!

5. إذا شعرت بالتوتر، خذ استراحة لمدة عشرين دقيقة إن لزم الأمر، واتفق للعودة لإكمال الحديث.

كلا الشريكين يجب أن يعرفا التفاصيل اللازمة عن الاستراحة: أين، متى، إلى متى، وماذا تفعل عندما تنتهي الاستراحة.