حيل لتخطي الخلافات مع زوجكِ

لا تخلو الحياة الزوجية من الشد والجذب، وكل زواج طبيعي وحقيقي سيكون موجود فيه شجارات وخلافات. ولدى حدوث خلافات بينك وبين شريكك، فأحرص على تخطي هذه المشاكل بطريقة سلمية وبكل نضوج ووعي لعدم زيادة حدتها وتفاقمها.

فلا مفر من هذه المشاجرات بسبب اختلاف الأطباع والشخصيات وطرق التفكير، لذا نقدم لك أهم 6 نصائح تساعد على تخطي الخلافات الزوجية:

- **لا تنظر إلى الماضي:** لدى حدوث خلافات مع الشريك، لا تنظر الى الذكريات القديمة السيئة وقت الشجار وتسترجع الماضي والمشاكل القديمة، لكي لا تزيد حدة الشجار الحالي ووتمكن من التغلب عليه بكل نضوج ووعي وعقلانية.
- **لا تخفي مشاعرك:** تلجأ الزوجات تحديدًا في بعض الأوقات الى إخفاء مشاعرهن، وتميل الى عدم إظهار الضعف أمام زوجها لكي تبدو بحلة قوية دائمًا. فيجب الحرص على إظهار المشاعر للطرف الثاني والتعبير عنها بطريقة خاصة للتمكن من التقرب من الشريك والقضاء على الحواجز الموجودة بينكما.
- **توقف عن لوم الشريك:** ابتعد عن لوم الشريك أثناء الخلافات الزوجية، للحرص على تجنب مرحلة اللامبالاة بينك وبين شريكك. فتسبب عبارات اللوم بنفور الشريك وابتعاده عنك مع الوقت، فاحرص على التعامل معه بصدق واحترام للتمكن من تقوية الثقة بينكما.
- **لا تطيل فترة الشجار:** يكون الإنسحاب من الخلاف والشجار الإختيار المثالي ببعض الأوقات، وعندما يطول وقت الخلاف فتزيد حدته، لذا الجئ الى محاولة التصالح مع حبيبك للمحافظة على زواج ناجح.
- **لا تستخدم عبارات التهديد:** تجرح عبارات التهديد الشريك وتهينه، لذا ابتعد عن هذه العبارات المهينة لتستطيع حل الخلافات بينكما وعدم زيادة حدتها وفقدان الثقة بينك وبين شريكك.
- **احرص على التلامس الجسدي:** احرص على ملامسة شريكك والتقرب منك والجلوس الى جانبه والنظر بعينيه مباشرةً، من أجل تهدئة حدة الشجار والمساعدة على تجديد المشاعر والتقرب من بعضكما أكثر.