

كيف تبعد شبح الطلاق عن زواجك؟

احمي زواجك مع هذه النصائح!

من الأرجح أنك قد قرأت بعض الأبحاث المخيفة - وربما القديمة - التي تكشف أن ما يقرب من نصف الزوجات تنتهي بالطلاق. ولكن، بدلا من القلق حيال هذا الموضوع، لماذا لا تعمل على حماية زواجك؟

1. دائماَ ألق التحية مع المودة:

اجعله من الروتين أن تلقي التحية على حبيبك بقبلة عند العودة الى المنزل بعد يوم متعب من العمل، وليس بمجرد قبلة سريعة على الخد. رحّب به حقاً وانقل له الشعور بالسعادة لرؤيته في نهاية اليوم.

2. أظهر دعمك:

الرجل خاصة يريد حبيبته أن تكون مشجعة وداعمة له. حتى لو كنت لا تتفقين مع كل ما يقوم به، حاولي أن تكوني داعمة له في كل يوم.

3. اعرب عن تقديرك له:

الناس غالبا ما يقدرّون شركائهم. قل لحبيبك "شكرا لك" حتى للأشياء الصغيرة مثل غسل الصحون، احضار كوب من القهوة في الصباح، وما إلى ذلك. كلمة 'شكرا' ينبغي أن توجد دائماَ لتعبر، ولو قليلاً، عن مدى التقدير.

4. ناقش مشاعرك:

هل تعلم ما هو قاتل العلاقة؟ عدم التواصل والتحدث بين زوجين. دعه يعلم عندما تكون سعيدا، فليعلم أيضاً عندما تكون حزينا. معظم الناس الذين يحبوك يريدون أن يعرفوا كيف يمكنهم أن يساعدوك على البقاء سعيدا.

5. كن لطيفاً:

قد أظهرت الدراسات أن الأزواج الذين يتوجهون للحصول على طلاق في الكثير من الأحيان يتواصلون بشكل سيء ويشتمون بعضهم البعض خلال الحجج والمشاجرات. الزواج الذي يريد أن يتجنب الطلاق يحاول أن يبتعد عن هذه المشاكل ليتواصل الشريكين بشكل متحضر ولطيف حتى لو كانا يشعران بالغضب الشديد والكراهية في بعض الأحيان.

6. حاول أن تتخلى عن الغضب:

اتفق أن لا تتفق عندما لا تتمكن من حل نزاع تواجهه مع شريك حياتك، ثم عد وتحدث عن الأمر في وقت آخر عندما تكون لديك الفرصة لتهدئة أعصابك والتفكير ملياً في كل أبعاد الخلاف الذي جرى.