ما هي أهمية التواصل بين الأزواج؟

التواصل هو مفتاح رئيسي لنجاح أى علاقة. الزوجين ذو علاقة ناجحة دائماً ما يجدون الوقت للتحدث والإطمئنان على بعضهم البعض بشكل دائم. من المهم التحدث إلى بعضهم أكثر من مجرد إهتمامهم بالأطفال او الإهتمام بالمنزل، حاولا قضاء بعض الوقت وإن كان بضع دقايق يومياً لمناقشة مواضيع شخصية وهامة للإبقا علي التواصل بينكم على المدى الطويل.

لا يعني ذلك أنه يجب عليك تفادي المواضيع الصعب مناقشتها. الإحتفاظ بالمشاكل والمخاوف لنفسك يمكن أن يولد الإستياء وبناء الضغائن. عند مناقشة مواضيع صعبة، سوف يساعد ذلك على تصفية النية بينكما. أظهرت الدراسات أن التواصل أهم بكثير من الإلتزامات الخاصه بالزواج. مما يعنى أن وجود تواصل أعمق وأكثر قد يعني إما زواج سعيد او مجرد زوجين سوف يلجأون للطلاق عاجلاً او آجلاً.

عدم التوافق أو الإختلاف في الرأي على بعض الأمور ما هو جزء من أي علاقة، ولكن بعض طرق الجدال تكون هدامة أكثر منها محاولة للوصول لتفاهم. الأزواج الذين يستخدمون أساليب هدامة في وقت الجدال – كالصراخ، اللجوء للإنتقادات الشخصية أو الإنسحاب من النقاش – هم أكثر عرضة للإنفصال أكثر من الازواج الذين يتعاركون وبختلفون في الرأي ويتجادلون بطريقة بنائة. وتشمل الأمثلة على استراتيجيات بناءة لتسوية الخلافات، تحاول معرفة بالضبط ما شعور شريكك، الإستماع لوجهة نظرة او نظرها ومحاولة إضاحاكة وإخراجة من وضع العراك إلى وضع نقاش بناء لمعالجة مشكلة وليس مسابقة لتحديد من سيربح الجدال.

مابين الأولاد، الوظيفة والإرتباطات الأخرى، يمكن أن يصبح الإبقاء على التواصل مع شرك حياتك صعباً بعض الأحيان بسبب ضغوط الحياة. ولكن هناك طرق كثيرة اكثر تلك الحواجز حتى لا تصلا لحالة من الملل. فلمحاولة كسر الروتين والإبقاء على تواصل دائم من الممكن اللجوء لما كنتم عليه قبل الزواج، فمثلا قبل الزواج تعودتما على المواعدة كالذهاب لمطعم معين والإستمتاع بمحادثة جيدة ووجبة جيدة سوياً. أفعل ذلك الآن ويفضل أن تحاول كسر الروتين وتغيير الأماكن التي تخرجون إليها كل فترة حتى تكسرا الملل والروتين وتاحفظا على مناخ

جيد للتواصل بينكما وتجديد العلاقة.