

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 سخيلاً وأخرى كبيرة تؤدي إلى ابتعاد الزوجين عن بعضهما. لذلك قبل تفاقم هذه المشاكل التي تؤدي إلى 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 إلى نشوب الخلافات وإلى زعزعة العلاقة وذلك لحل المشاكل وكسر حاجز المسافة وإعادة التقرب من بعض.

تحسين التواصل: إنها خطوة أساسية فيجب على الزوجين العمل على تحسين صلة التواصل بينهما والإصغاء جيداً إلى بعضهما والتحدث بطريقة ناضجة عن كافة أمورهما من دون الجدال 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: إن المجاملة والأقوال الجميلة والدعم المستمر هي عوامل ضرورية لنجاح الزواج ولإبداء الحب والاهتمام بشريكك وللتأكيد له على أهميته في حياتك. إن المجاملات المتبادلة تحسن العلاقة بشكل كبير وتضفي الطاقة والإيجابية إلى 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 نادماًً بالفعل ويعمل على التحسن والتقدم نحو الأفضل.