10 نصائح للتواصل بين الأزواج

العلاقات العاطفية والزوجية تنطوي على بعض من أكبر تحديات الحياة. في حين أن هناك العديد من العوامل التي تسهم في نجاح الزواج أو الشراكة طويلة الأجل ، فإن مهارات الاتصال – أو عدمها – يمكن أن تساعد أو تعوق إمكانات الاشخاص.

فيما يلي عدة نصائح عملية تساعد في تعزيز التواصل الصحي مع شريك حياتك:

1. **استمتع/ استخدم الفعال للملاحظات**

في بعض الأحيان عندما نستمع إلى شريكنا، فإننا لا نكون حاضرين بشكل كامل. قد يشتت انتباهنا شيء آخر يحدث في حياتنا، أو نشعر أنه أكثر تفاعلاً مع العواطف القوية التي تعرضها.

الاستماع الفعال، مثل الكثير من جوانب التواصل، هو مهارة، وبالتالي يتطلب الممارسة. كلما فعلنا ذلك أكثر، أصبحنا أفضل في هذا الأمر وأصبح الأمر أكثر سهولة.

2. **كن لطيفًا**

عندما يزعجك شيء ما ، قم بالنقاش به مع شريكك بلطف ودون لوم. كن على دراية بالنبرة المستخدمة عند التواصل لحل المشاكل. إن النغمة المتبادلة الاحترام تقطع شوطا طويلا في بدء حوار مثمر.

3. **افهم شريكك ليفهمك**

هذا هو أحد المقاربات المفضلة لدي، ويجب استخدامه حقًا باعتباره تعويذة في جميع المناقشات ، سواء مع الأزواج أو أفراد العائلة الآخرين أو الأصدقاء. عندما نكون في حالة نزاع ، فإن تخلفنا كبشر غالباً ما يركز على رغبتنا في أن نفهم. بدلاً من التأكيد على رغبتك الخاصة في الاستماع إليك، حاول تغيير تركيزك إلى جذب الانتباه على فهم الآخر.

4. **كن هادئًا**

حاول أن تبقي المناقشات هادئة قدر الإمكان. إذا بدأت الأمور في

التصاعد ، خذ استراحة واعادة الزيارة عندما يشعر الاثنان بأنك أقل عاطفية. كن حذرا من حديثك عن النفس؛ هل تقول أشياء لنفسك تحافظ على هدوئك نسبيًا أم أنك تؤجج نيران الاضطراب العاطفي؟

5. **استخدم عبارة "أنا"**

حاول أن تمتلك مشاعرك ، باستخدام عبارات "أنا" عند التواصل (على سبيل المثال ، أشعر ، أحتاج ، أريد).

6. **تقدير التقدير**

في أي علاقة جيدة، سيشعر كل شخص أنه يتم تقديره واحترامه لهويته. عند التواصل، قد يكون من المفيد تحديد ما تقدره عن الآخر وتوضيح تلك الأشياء. يشير بحث غوتمان إلى أن أولئك الذين يمارسون علاقات ناجحة يحققون خمسة أضعاف البيانات الإيجابية كالعلاقات السلبية عند مناقشة المشاكل.

تسهم مشاركة التمتعات في مجموعة متنوعة من المشاعر الإيجابية ويفكر الناس ببساطة ويتواصلون بشكل أفضل عندما يشعرون بالرضا عن أنفسهم.

7. **اعتذر**

دع شريكك يعرف أنك تفهم وجهة نظره من خلال التحقق من صحتها. قد يبدو الأمر واضحًا ، ولكن لا تنسَ تحمُّل مسؤولية ما فعلته والاعتذار إذا لزم الأمر.

8. **غير موضوع المحادثة بطريقة لطيفة**

إذا كنت في حجة لا تذهب إلى أي مكان، فقم بتحويل تركيز المحادثة. من المهم القيام بذلك بطريقة لطيفة واعية ، بحيث لا يشعر الشخص الآخر بالاهمال. مع بعض الحجج ، فإن هذا النهج سوف تعمل بشكل جيد. ولكن، مع الموضوعات المشحونة للغاية، قد يكون من الضروري تحديد موعد للمتابعة لإعادة زيارة ما هو مهم لكلا العضوين.

9. **استسلم إلى الآخر**

ابتعد عن النشدد عن كونك على حق دائمًا ، من خلال الاعتراف بقيمة منظور شريك حياتك. لا مانع من الاستسلام أحيانًا، طالما أنك لا تحتاج

دائمًا إلى القيام بذلك من أجل إنهاء الحجة. بدلاً من ذلك، يمكنك أيضًا "الموافقة على الاختلاف".

10. **خذ استراحة واقترب من بعدها**

هذا مثل القيام بإعادة تشغيل القرص الثابت على جهاز الكمبيوتر الخاص بك. دع الأشياء تغلق لفترة من الوقت ثم تبدأ في وقت لاحق. هذا يمكن أن يمهد الطريق لمنظور جديد بعيدًا من المشاكل المتكررة.