# 10 طرق لتفادي الشجار مع الشريك

من الطبيعي جداً ان يتشاجر اي شخصان، فكيف إذا كانا حبيبان يشاركا بعضهما جزءً كبيراً من حياتهما؟ المناقشات والشجارات تساهم في فهم وجهة نظر الشخص الثاني، واستيعاب الاختلافات بينهما. لذلك لا تخاف من ذلك، ولكن من المهم الا تتطور الأمور الى شجار كبير او يطول. لذلك اتبع هذه الطرق العشر التي ستساعدك على التخفيف من حدّة الشجار.

- **لا تطلق أسماء مسيئة على شريكك**

حاول ان تسيطر على نفسك بقدر الإمكان، إذ أن الكلمات المسيئة التي قد تصدر منك، انت لا تعنيها! لذلك لا تضع شريكك في موقف بعيد عن الحقيقة، حيث سيصدق أنك تراه بصورة قبيحة. كلمات كهذه لديها أثر سلبي مؤلم جداً، تجنبه.

- **لا تقاطع**

إن الاستماع الى الشخص الثاني، لا يساهم فقط بحل المشكلة، بل يظهر أيضاً مدى إهتمامك به وإحترامك له. عندما حس الشريك بأنه مقدّر وكلامه مسموع، سيكون أقل عدائية في الدفاع عن أرائه، وسيستمع اليك بنفس الطريقة.

- **لا تتهمه**

حتى ولو كان من الواضح ان الخطأ خطأه، فلا تتهم الطرف الثاني، لأنه سيفعل المستحيل لتبرئة نفسه، مما سيفاقم المشكل ويؤدي الى أماكن غير مرغوب فيها. حاول الاستماع اليه وأسئل أسئلة قد تدفعه الى الاعتراف بذلك.

- **لا تشتم**

الشتم هو من أسهل الطرق للتعبير ع الغضب، ومن المثبت أنه يؤدي الى القليل من الإرتياح. ولكن استخدام هذه الطريقة لن يساهم في حل المشكلة أبداً. بل سيخلق مشكلة ثانية، وهي قلة الاحترام، مما سيأخذ العلاقة الى مكان لا تريدانه.

- **لا تصرخ**

يمكن حل أي شيئ بالهدوء. الصراخ هو طريقة لتظهر لشريكك أنك في أقصى مراحل الغضب، وقد يريد ان يذهب الى أي مكان أخر بدل من متابعة هذا النقاش معك. تحلى بالهدوء، خاصة عند الكلام ,اظهر له بأنك مستعد لحل مشكلتكما.

- **لا تسخر**

السخرية هي أفضل طريقة للتقليل من قيمة الشخص. فعند السخرية أنت تقول لحبيبك بأن لا قيمة لكلامه او له. هذه الطريقة تحبطه جداً وتحسسه بأنه غير محبوب. فاذا كان أقرب شخص اليه يقلل من شأن أعماله، ما حل الأخرين؟

- **لا تكن دفاعياً**

من الطبيعي ان تدافع عن أرآئك ولكن لا تفعل ذلك بعدائية او بالحاح، لأن ذلك قد يظهر أنك تخبأ أمراً ما. بل قل لشريكك بانه لديك وجهة نظر أخرى، واطلب منه باحترام عدم التطرّق الى مواضيع معينة…

- **لا تعمم**

لا تقل: "كل مرّة تفعل ذلك، انت لا تهتم بي أبداً…". عندما تعمم، تظهر لشريكك بأنك غير ممتنن الى قل ما فعله لك، او ما عشتم معاً. من المهم دائما تذكر تفاصيل أعمال الحبيب، لتقوية العلاقة.

- **لا تعنف**

العنف ليس جسدياً فحسب. لا تستخدم ألفاظ تعنف الشريك معنوياً، او تقم إيماءات مهينة، وحتماً لا تحاول الاعتداء عليه أو ضربه. يعد هذا العمل غير قانوني، وقد يؤدي الى انهاء العلاقة.

- **لا تخرج دون ان تحدد موعد لمتابعة الحديث**

تخايل ان يخرج شريكك في خضم الحديث الجاري، دون ان يقدم لك نتيجة. ما الاحساس الذي قد ينجم عن ذلك؟ لا تقم بهذه الخطوة، خاصة عندما يكون الحديث في بالغ الأهمية. في حال لم تستطع إكماله، قل ذلك لشريكك، وقل له باحترام انك ستخرج الآن، وانك ستعود عندما تهدأ.