

كيف تمنع جدل او خلاف ما من أن يتطور ؟

كيف تمنع جدل او خلاف ما من أن يتطور ؟

جميعنا لدينا بعض الجدل او الخلافات الصغيرة مع شركاء الحياة بين حين وآخر. أحدهم نسي أن ينظف المكان بعد أن انتهى من وجبته، أحدهم أضاع جهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز، أو أحدهم لم يقيم بما كان متفق عليه في دورة في مساعدة الأطفال في عمل واجبهم الدراسي. كل تلك الصراعات الصغيرة هي جزء من الحياة الطبيعية.

ومع ذلك، كل تلك المشكلات البسيطة لديها ميل للتطور والتصاعد من شيء صغير جداً إلى خلاف ضخم لا يمكن السيطرة عليه. وخلاف بسيط يبدو غير مؤذ وغير هام على الإطلاق خاص بمن عليه الدور في تنظيف السجادة ممكن أن تتطور بسرعه إلى حرب شاملة! إليك بعض النصائح يمكن أن تجنبك هذا التصاعد والتطور في مشكلات بسيطة:

إبق هادئ

عادة ما نفقد السيطرة في خضم لحظة المشكلة وتسيطر علينا العواطف السلبية. سيطر على عواطفك من خلال التوقف لثوان وقم بالعد من واحد لعشرة في رأسك. أرح كتفيك وتنفس بعمق. بمجرد أن تهدأ، حاول أن تقوم بترتيب أفكارك وإعرف ما تحاول قوله. ربما يبدو ذلك غريباً أن تتوقف فجأة وسط الجدل وتبدأ بفعل ذلك، لذا فقط أخبر زوجتك أنك تحتاج لمغادرة الغرفة والهدوء في مكان آخر.

لا تنتقم

من السهل أن نرد في جدل ونتصارع ونقول أشياء جارحة للناس. ولكنك بذلك ستزيد الأمر سوء. فزوجك غالباً ما سيرد على ذلك بقول أشياء أكثر تجريحاً لك وسوف يدخل الأمر في دوامة. إذا قال شريكك شيء غير سئ خلال الجدل، إمسك لسانك.

إستخدم لفظ "انا" وليس "أنت"

تحدث عما تشعر به أنت، لا تقم بتخمينات وإفترافات حول شريك حياتك وتخبرهم بما تعتقد أنهم يفكرون أو يشعرون. بالتحدث عما تعتقد أو بنائك لإفترافات حول ما يدور برأس شريك حياتك، ذلك فقط يزيد الأمر

سوء ويشعر المتلقي بسوء أكثر من المعتاد.

أهم من كل شيء: إستمع

أظهر بعض الإحترام لشريك حياتك خلال الجدل وإستمع لما تود قوله.
بفعلك ذلك غالباً ما سيستمعون إليك في المقابل وهو المطلوب لحل
أي مشكلة.