

طرق للسيطرة على التوتر بين الزوجين

من دون أدنى شك، في كل علاقة عاطفية تنشأ التوترات في بعض الأحيان والاشتباكات. أحيانا يكون من الصعب العثور على الكلمات المناسبة لفتح المناقشة. فكيف يجب ان تحل المشاكل في هذه الحالة؟

الشعور بالتوتر :

بين الزوجين، مواضيع الخلاف عديدة ومتنوعة وغير متوقعة. ومن الطبيعي ان تكون وجهات النظر مختلفة في بعض الاحيان، لذلك من الضروري قبول النقاش وقبول اجراء بعض التنازلات في بعض الاحيان.

قول كل شيء :

في بعض الأحيان، من الضروري أن تقول كل شيءٍ تشعر به حتى لا تتراكم الامور بينكما مما سيؤدي إلى مشاكل أكبر. ولكن في الوقت نفسه الطريقة مهمة جداً. عليك أن تختار طريقةٍ جيدة كي لا تؤذي مشاعر الشريك الاخر بالكلام الذي تقوله.

رفض الكلام:

من أسوأ الطرق لحل النزاع أن ترفض ان تتكلم مع شريكك. عليك أن تعطيه الوقت ليشرح لك عمّ حصل؛ ربما يكون له تفسيراً يبرر ويوضح ما حصل.

رفع الصوت:

من أسوأ الطرق هي أن ترفع صوتك بوجه شريكك. عليك أن تتكلم بصوتٍ هادئ لأن بهذه الطريقة سيستفز ولن تحل المشاكل بينكما.

الرجوع إلى أمورٍ قديمة:

لا تعود وتشرح مشاكل تكون قد حصلت في الماضي حتى ولو كان ما حصل هي المشكلة نفسها. فهذه هي من أسوأ الطرق لحل الخلافات بين الشريكين. تذكر دائماً أن ما مضى في السابق يكون قد إنتهى.