

# 5 طرق لحل الخلافات الزوجية بحكمة

تعتبر الخلافات الزوجية مثل المنكحات واشعال الحيوية والنشاط في الزواج، ان كانت بسيطة وتم حلها بحكمة وهدوء وعلاجها على الفور. لكن تصبح الخلافات مصدر للبعد والجفى بين الزوجين اذا تفاقمت ولم يتمكن الثنائي من حلها وأصبحت طاغية على العلاقة.

كيف يمكن أن يتعامل الزوجان بحكمة مع خلافاتهم؟

- تجنب التحدث بالمشكلة بصوت عالي: يسبب الصوت العالي بجعل المشاكل تتفاقم وتكبر من غير ايجاد حل لها. حيث سيبدأ الطرفان بالتحدث بصوت عالي وعدم سماع بعضهما وسوف يتحول النقاش لشجار.
- اختيار التوقيت المناسب للحديث: اذا لم يكن يوجد توقيت مناسب للحديث، يمكنك خلق الجو المناسب للمناقشة، والابتعاد عن تجنب الشريك طوال اليوم. حاول جعل اليوم طبيعي وعادي وتقبل التكلم مع شريك الحياة بطريقة ايجابية.
- تجنب الخلاف أمام الأطفال، الأهل أو الأصدقاء: إن كنت ترغب بحل المشكلة وعدم ترك الأمور متشعبة في كل مكان فلا تترك اي شخص يتدخل بينك وبين الشريك وينصحك بما تفعله واحرص على عدم طلب استشارة أحد بهذه المواضيع الخاصة.
- الإبتعاد تذكر عن الخلافات القديمة: تجنب هذه الخطو وحاول المضي الى الامام وعدم الرجوع الى الوراء بما ان كل الأمور السابقة مرّت بسلام. لا تتسبب بإستحضار كم كبير من المشاكل القديمة والتي لا يمكنك السيطرة عليها، بل ركز على ما ترغب في التحدث فيه ومناقشته وحله فقط.
- عدم ترك الجلسة قبل حل المشكلة: إن حدثت أي مشكلة فاطلب من الشريك تحديد موعد لنقاشها وحلها والتفكير في الأمر. اسمح لنفسك وللشريك بفرصة التفكير بالخلاف أو المشكلة واتمكن من نقاشها وحلها بكل نضج وحكمة.