

5 نصائح للتحفييف من حدة الشجار بين المتزوجين

كل شخص يملك طبعاً خاصاً به يميّزه عن غيره، وعلى الرغم من الإتفاق الكبير الذي يكون بين المتزوجين إلا أن كل واحد لديه طبعه وطريقة تفكيره ورؤيته للأمور.

هذا الإختلاف في وجهات النظر يسبب في العديد من الأحيان بعض التشنجات والخلافات التي تؤثر بشكل سلبي على سير العلاقة وإستقرار الحياة الزوجية. من هذا المنطلق، نقدم اليكم مجموعة من النصائح التي تساعد المتزوجين على التخفيف من التوتر القائم بينهما وتوقف الشجار الحاصل:

1- إجعل من زواجك أولوية: نجاح العلاقة الزوجية هو أولوية كل ثنائي، لذا فعل كل طرف أن يضع كل الأمور التي لا تصب في مصلحة العلاقة جانباً وتقديم كل الإعتبارات المهمة في سلم الأولويات.

2- الأخذ بعين الإعتبار مشاعر الطرف الآخر: مهما كانت الحالة فجرح مشاعر الطرف الآخر بكلمة أو بتصرف لن يعودي العلاقة إلى ما كانت عليه بل على العكس سيزيد من المشكلة ويفاقم الصراع بين الزوجين. لذلك، عليك مناقشة الأمور بهدوء وروية من دون المس بمشاعر الطرف الآخر وأحساسه.

3- تقرب من الطرف الآخر: عندما تشعر أن النقاش بدأ يأخذ منحاً سلبياً حاول قد المستطاع أن تتمالك نفسك، وأن تمسك بيدي شريك حياتك وتتقرب إليه. عبد له عن حبك قبل أن تطرح رأيك وتناقشاً به للوصول إلى حل يضمن رضاكم معاً.

4- ابتعد كلياً عن لغة الشتائم: إن أكثر ما يضر العلاقات هو عدم� إحترام الآخر، وكم من علاقات قد فشلت بسبب هذا الأمر. ومن أهم الأمور التي يجب إعتمادها في حل المشاكل القائمة بين الشركين النضوج والعقلانية.

5- امتص غضب شريك حياتك: عادة ما يصل الشجار إلى طريق مسدود بسبب الغضب من قبل الطرفين. حاول أن تمتّص غضب شريك حياتك وأن تتمالك نفسك وتنهي الجدال حالماً تشعر بأنك ستفقد السيطرة على نفسك حتى لا تتجه الأمور إلى منحى سلبي يصعب حلها.