5 خطوات تنقذ زواجك من الطلاق

لقد سمعنا جميعًا أن معدل الطلاق في الولايات المتحدة يبلغ حوالي 50 بالمائة – لكن معرفة هذا لا يجعل الأمر أقل إيلامًا إذا وجدت نفسك في الجانب الخطأ من هذه الاحتمالات. إليك الأخبار السارة: لا يجب أن ينتهي الزواج التعيس بالطلاق. إذا كان أحدكم على الأقل لا يزال لديه الرغبة في حفظ العلاقة ، فيمكن القيام بذلك. لقد رأى مستشارو الأزواج آلاف العملاء على وشك الطلاق – حتى بعضهم قدم أوراقًا بالفعل – وساعدهم بنجاح على العودة إلى مكان سعيد. هنا ، طلبنا من معالجين بارزين للأزواج مشاركة أفضل أساليب إيقاف الطلاق ووضع خطة عمل للأزواج على وشك الانقسام.

الخطوة الأولى: تقبل مشاعر شريكك

من الطبيعي تمامًا أن تشعر بالذعر أو الهزيمة إذا كان شريكك يريد الطلاق ، لكن هذا لا يعني أنه أو أنها لن تأتي. يقول المعالج جون جراي ، دكتوراه: "في خلوات زواجي ، كثيرًا ما أعمل مع أزواج على وشك الطلاق. يبدو أن أحد الشريكين أو كليهما قد استسلم أو وصل متناقضًا بشأن البقاء معًا" . "في الغالبية العظمى من المرات ، عندما أساعدهم في الوصول إلى جذور مشكلاتهم ، تستدير الأمور ، يتذكرون حبهم لبعضهم البعض ، ويريدون البقاء معًا." لكي تسمح بحدوث ذلك ، فإن الخطوة الأولى في العملية هي قبول ما يريده شريكك. يحق لكما التمتع بمشاعرك ، ومن المهم أن تتقبل موقفه دون محاولة تغييره.

الخطوة الثانية: تحقق من مشاعر شريكك

على الرغم من أنه قد يبدو آخر شيء تريد القيام به ، إلا أن "تحمل المسؤولية. اقترب من شريكك وتحقق من سبب قيامه بذلك. "تشعر بأنني لم أكن داعمًا لك / لم أكن لطفاء معك / لم أكن أحبك. على الرغم من أنك قد لا توافق ، تأكد حقًا من أنك تفهم من منظور شريكك سبب تركهم للزواج. هذا أمر قوي حقًا.

الخطوة الثالثة: أغلق دماغك التفاعلي

يقول جراي: "يتصرف الناس بشكل أسوأ ، وليس أفضل ، عندما يدق ناقوس الخطر البدائي لديهم". "وليس هناك ما يدق ناقوس الخطر لدينا أعلى من خطر الطلاق". كل هذه الأشياء تعني الأشياء التي يقولها الناس والأشياء غير الناضجة التي يفعلها الناس أثناء الطلاق "تحكمها الأجزاء البدائية من دماغنا التي تعمل دون إذن منا أثناء التهديد" ، يوضح جراي. من الضروري التعرف على نمط القتال أو الطيران في نفسك والتوقف عن الرد. هدفك هو أن تكون الشخص الناضج واللطيف والمحب الذي وقع شريكك في حبه ، وليس الشخص القلق والغاضب في وضع البقاء على قيد الحياة.

الخطوة الرابعة: التراجع

عندما يريد الشخص الذي تحبه الابتعاد عن الزواج ، فمن المحتمل أن تكون ميولك الطبيعية هي ملاحقته أو ملاحقتها. لكن الاستجداء والتوسل والمتابعة هو بالضبط ما لا تريد القيام به في هذه الحالة. على غرار الطريقة التي يؤدي بها انسحاب شريكك إلى تحفيز سعيك ، فإن سعيك لن يؤدي إلا إلى رغبته في ترك المزيد. لذلك حان الوقت لتتخلى عن الأمر وتتراجع وتفعل ما تريد. يحذر سوسمان: "لا تكن هستيريًا. هذا نفر كبير". يجب أن تكون هادئًا. يجب أن تعطي مساحة لشريكك. ويجب أن تتصرف بطريقة تسمح له أو لها أن يشتاق إليك (الترجمة: لا صراخ ، لا تسول ، لا دراما).

الخطوة الخامسة: اعمل على نفسك

قد تعتقد أن هذا الطلاق هو خطأ شريكك إلى حد كبير ولديك قائمة بالأشياء التي ترغب في تغييرها – ولكن الشيء الوحيد الذي يمكنك التحكم فيه هو نفسك. في النهاية ، سيحتاج كلاكما إلى التغيير من أجل أن تكون سعيدًا ، لذا فقد حان الوقت لكما للعمل في نهاية الصفقة. يقول سوسمان: "تراجع وأنشئ نظام دعم من الأصدقاء والعائلة في الوقت الحالي". هذا يعني أنك تتصل بهم – وليس شريكك – عندما تشعر بالضعف أو الغضب أو اليأس. "الفكرة هي أن تظهر لشريكك أنك تغيرت." لذا عُد إلى فصل اليوجا ، أو قم بزيارة معالج بنفسك ، أو قم بزيارة الأصدقاء القدامى ، أو تعلم هواية جديدة. ركز على أن

تكون في أفضل حالاتك ، واعلم أن القيام بذلك سيلاحظ شريكك في النهاية.