

5 نصائح للتخفيف من حدة الشجار بين المتزوجين

كل شخص يملك طبعا خاصا به يميزه 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 الاحيان 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 جانبا 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 يعدي العلاقة الى 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 وأحاسيسه.

3- تقرب من الطرف الآخر: عندما تشعر أن النقاش بدأ يأخذ منحى سلبيا حاول قد المستطاع أن تتمالك نفسك، وأن تمسك بيد شريك حياتك وتتقرب إليه. عبّر له عن حبك قبل أن تطرح رأيك وتتناقشا به للوصول الى حل يضمن رضاكما معا.

4- ابتعد كليا 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 الشريكين النضوج والعقلانية.

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