مهارات التواصل الناجح بين الزوجين

◄مهارات التواصل تكون كالتالي وبشكل مختصر:

1- على كلّ من الزوجين أن يفهم احتياجات شريكه ويسعى إلى إشباعها، فهدف التواصل هو تلبية احتياجات الطرفين، وبدون ذلك لا يمكن لعلاقة حقيقية أن تستمر، حتى لو ارتضى أحد طرفي العلاقة أن يكون الطرف الذي يقدّم كلّ شيء، ولا يحصل على شيء.

2- اختيار الوقت المناسب للتواصل، وتأجيل التواصل إذا كان أحد الزوجين متعباً بدنياً أو نفسياً أو منفعلاً.

3- الحرص على أن تكون توقعاتنا من شريك الحياة واقعية ومنطقية، وذلك من خلال فهم شخصية الطرف الآخر والاختلاف بين طبيعتي الرجل والمرأة.

4- التدرّب على ملاحظة وتحدي الأفكار التلقائية، والتي غالباً ما تكون سلبية، ومضللة، وتظهر وقت الخلافات مما يؤدي إلى سلوكيات سلبية نحو الآخر، من الأفكار التلقائية الشائعة "أي محاولة سأقوم بها لتحسين العلاقة سيقابلها زوجي بالرفض".

5- المناقشة الموضوعية التي تنقل لكلا الزوجين وجهة نظر شريكه بوضوح، وقد ينتج تغيير قناعات وتصرّفات أطرافها.

6- وضع كلّ طرف نفسه مكان الطرف الآخر.

7- التعبير عن المشاعر الإيجابية، مما قد يوقف دائرة الخلاف ويقلل من المشاعر السلبية.

8- التأكيد الدائم على أنّكما في سفينة واحدة، أهدافكما واحدة ومصلحتكما واحدة.

9- تقبّل النقد والاعتراف بالخطأ والاعتذار عنه.

10- الاستماع للشريك والاهتمام بكلّ ما يقول. ►