

اتبع هذه النصائح للمساعدة على تشجيع زوجة محبطة!

قد يمر اي فرد بفترة صعبة في حياته ولا ينجح في تفسير ما يمر به .
في هذه الحالة ، عليك ان تقوم بتشجيعه. اذا كان الشخص المحبط
زوجتك ، فاتبع هذه النصائح للمساعدة على تشجيعها!

• لا تأخذ كل شيء شخصيا :

إذا كنت شخصًا حساسًا ، فعندئذٍ يصعب عليك عدم خوض نزاعات شركائك
كنوع من التأثير الشخصي ضدك. ليس من السهل على أي شخص أن يعرف كيف
يصادفهم عندما يكافحون. من الأرجح أن ما يصارعون أمرًا لا علاقة له
بك ، لذا من المهم أن تقبل أنه ليس أنت السبب ، ولا تأخذ الأمور
شخصيةً. هذا سوف يمكنك من دعمهم وأن تقف بجانبهم عندما يكافحون ،
بدلاً من جعل المشكلة حول أمر مختلف تماماً .



• شجعهم على طلب المساعدة :

إذا كنت تعاني أيضًا ، فقد يكون من المفيد أن يأتي شخص آخر الى
جانبهم ويشجعهم. إن وجود نضالاتك الخاصة في حد ذاته يشكل تحديًا
كافيًا. في بعض الأحيان ، من الصعب أن تأخذ النصيحة من أولئك
الأقرب إلينا. الحصول على منظور خارجي غير متحيز يمكن أن يوفر
فرصة جديدة منعشة. إنه اختيارهم ما إذا كانوا يريدون طلب
المساعدة أم لا ، وليس هناك الكثير الذي يمكنك فعله حيال ذلك إذا
لم يفعلوا. في بعض الأحيان عندما يرون أنك تتحسن مع المساعدة
الخارجية ، فإنه سيحفزهم أيضًا على طلب المساعدة.



• لا تتوقع منهم رؤية الواقع الآن

عندما كنت أعاني ، كان من الصعب رؤية الأشياء على حقيقتها. كان
رأيي غائماً وغير قادر على إدراك ما هو الواقع وما الكذبات التي
كنت أؤمن بها. شجعهم على رؤية الأشياء على حقيقتها ، لكن عندما لا
يستجيبوا لذلك ، دعهم يذهبون. انهم بحاجة ان يمر خلال كل مراحل
هذا الألم ليروا الحقيقة بصدق.



• صل لأجلهم:

تقبل أن شريكك يمر بوقت عصيب - ليس هناك الكثير الذي يمكنك فعله حيال ذلك ، باستثناء أن تكون بجانبه. بالنسبة لي ، هذا يعني أن كل ما يمكنني القيام به هو الصلاة ، الانتظار ، وتشجيعهم. اسألهم كيف يمكنك الصلاة من أجلهم. أحيانًا يمكن للصلاة ، أن تساعدكم على التحدث عن مشاعرهم والانفتاح اليك واخبارك بالمزيد ومشاركة ما يدور في قلوبهم.



• اسألهم عما يحتاجون إليه:

عندما يكون المرء يمر بوقت صعب ، فإنه أحيانًا لا يعرف ما الذي يحتاج إليه. لذا ، فإن نصيحتي لك ستكون التالية: اسألهم عما قد يحتاجون إليه ، ولكن أيضًا سمي بعض الأشياء التي تعتقد أنهم قد يحتاجونها. أنت ، بعد كل شيء ، تعرفهم أكثر من أي شخص آخر. جرب تسمية أشياء تعرف أنهم يحبونها. لكي يعرفوا أنك تهتم بفعل اذكر شيئًا تعلم انهم يريدون القيام به ، فقد يسهل عليهم القيام بذلك.



• كن داعمًا وصبورًا:

لا يوجد إطار زمني لأشياء مثل هذه. من يدري كم من الوقت سيظل شريكك في هذه الحالة؟ من المهم أن تكون صبورًا وداعمًا خلال هذا الوقت. إذا لم تكن كذلك ، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدهور الأمور ؛ مثل خلق مشاكل أخرى في علاقتك.



بينما يمر زوجك بأوقات عصيبة ، لا يزال بإمكانك أن تعيش حياتك الخاصة:

فقط لأن شريكك يمر بأوقات عصيبة ، لا يعني أنك لا تستطيع أن تعيش حياتك. قم بالنشاطات مع الأصدقاء أو أطفالك. من المهم أن تغذي أيضًا نموك الشخصي والروحي بينما تتخذ خطوات لتكون أنت من تريد أن تكون. ربما كان هذا أكبر نضالي عندما كان زوجي يمر بوقت عصيب. كان من الصعب علي التركيز على رفاهيتي الشخصية بينما أعتني بزوجي أيضًا . على الرغم من أنه كان من الصعب علي أن أتخطى ذلك ، فقد جعلني أدرك أنني بحاجة لأن أعيش حياتي الخاصة ، ولا أتوقع أن يلبي زوجي جميع احتياجاتي.