طرق لتظهر دعمك وتقديرك لشريكك خلال شهر رمضان المبارك

تدرك المرأة الذكية، أن خلال شهر رمضان المبارك وخلال فترة الصام، يعاني زوجها من الكثير من الضغوطات ومن الممكن ان يشعر بالغضب من أسخف الامور وخاصة بعد طول يوم العمل. لذلك من الضروري أن تحتوي الزوجة الناضجة زوجها خلال هذا الشهر الفضيل وتقدر تعبه ومجهوده المبذول.

وبالنسبة للمرأة التي تعمل، بالتأكيد انها تعاني من نفس الضغوطات التي يعاني منها زوجها، لذلك يجب أن يحتويا بعضهما ويقدرا ويحترما بعضهما. ويمكن القيام بذلك من خلال اتباع النصائح التالي:

- تقديم الدعم: لا تترك شريكك بمفرده يعاني من ضغوط الحياة وأعباء العمل وتحمل الجوع والعطش طوال فترة الصيام، احرص على مشاركته الأمر والإصغاء إليه لدى حاجته وتقديم الدعم النفسي له.
- ترفع عن أخطائه: يعتبر السماح والمغفرة والتوبة من مميزات الشهر الفضيل وحيث يجب مسامحة الشريك وتقبل اعتذاره وتحمله. يجب أيضًا أن تكون ناضج وقادر على المسامحة على الأخطاء الصغيرة والابتعاد عن الفتن والمشاكل والمشاجرة.
- كن مرح: لا تستغني عن إشاعة أجواء المرح والألفة والتسلية داخل المنزل، بينك وبين الشريك والأولاد. حيث يمكن العمل سويًا على تحضير سفرة الإفطار والذهاب من بعدها للتنزه والتمويه في الخارج أو التجمع مع الأصدقاء والأهل والمقربين.
- مفاجأة الشريك: يمكن مفاجأة شريك حياتك وتحضير افطار رومانسي وتقديم الأطعمة التي يحبها أو الخروج لتنوال الطعام في الخارج، والإستراحة من تحضير الطعام ليوم.
- عبر عن حبك: خلال الشهر الفضيل، لا تبخل على شريكك في تعبيرك عن مدى حبك واشتياقك له وأظهر له أنك مستعد لفعل أي شيء لتكسب رضاه، وبادله دائمًا عبارات التقدير والإعجاب.
- اشكره على ما يفعله: من الممكن أن تكون كلمة "شكرًا" كلمة صغيرة وبسيطة ولكن بالفعل تعني الكثير، ويشعر الشريك بالكثير من القوة والدعم والتقدير عندما تشكره على الأمور التي يقوم بها ويبذل جهد للقيام بها وتأمينها لك وللأسرة.
- اهتم برغباته: احرص على تأجيج مشاعر الحب والشوق بقلب

الشريك من خلال اهتمامك بنفسك وبه.