

كيف تجعلين زوجك يتحدث معك عن أموره الشخصية؟

تعاني الكثير من الزوجات من مشكلة إنغلاق الزوج على نفسه وإخفاء مشاعره مما يسبب إحباط للزوجة. ومن الممكن أن تسبب هذه المشكلة بحدوث غضب وتوتر بين الزوجين.

في الحقيقة يفتقد معظم الرجال القدرة على الإفصاح عن مشاعرهم والتحدث مع زوجاتهم عن مشاكلهم. لذلك نقدم لك نصائح تساعدك على جعل زوجك يخبرك عن مشاعره:

- **طلب النصيحة لحل مشاكلك:** احرصي على طلب المشورة والنصيحة من زوجك حول المشاكل التي تتعرضين لها وجعله يشعر بالثقة بنفسه والحرية بالتحدث معك واخبرك عن خبراته السابقة والامور التي يفكر بها.
- **الإبتعاد عن النقاش معه وهو متعب:** لا يمكن أن مناقشة زوجك وهو متعب ومرهق، فدعيه يرتاح لدى عودته من العمل بعد يوم طويل ويأخذ قسط من الراحة، ويتمكن هو من التقرب منك والتحدث معك عندما يشعر بالحاجة الى ذلك.
- **كوني صديقة له:** لا يجب أن تكوني فقط زوجة فالأهم من ذلك يجب أن تكوني صديقة لزوجك وتشعريه بالثقة والصراحة والصدق لكي تصبحي صديقه والمفضلة ويشعر بالإرتياح للتحدث معك بكل ما يدور برأسه. وعليك الأنصات له وعدم الحكم على أقاويله وتقبل أخطائه.
- **عدم الضغط عليه بالحديث:** يجعل الضغط والإصرار على زوجك بالحديث ينفجر غاضبًا أو يلتزم الصمت ويبتعد عن الإفصاح عن مشاعره والتحدث معك عن مشاكله. فمن الأفضل أن تعطي وقت لزوجك للتعامل مع مشاعره السلبية دون أن ينقلها اليك.
- **اختيار الأسئلة بذكاء:** حاولي جعل أسئلتك لزوجك لا يجاوب عليها فقط بنعم أو كلا وأن تكون أسئلة يمكن النقاش حولها وجذبه للحوار والتحدث.