# كيف نتجنب الخلافات الزوجية في رمضان؟

خلال شهر الصوم، يتعرض كل شخص لمجموعة من الضغوطات النفسية الناجمة عن شعوره بالعطش والرغبة بتناول الطعام، الأمر الذي يمكن أن يسبب لبعض المتزوجين نشوب مشاكل في ما بينهم خارجة عن إرادتهم.

لكن مهلا، لا تقلقي سيدتي فهذه تصرفات طبيعية وما عليك سوى إتباع هذه النصائح التي تساعدك وزوجك على تجنّب حدوث خلافات بينكما:

**1- التحكم بعصبيتك**

مهما كنت متعبة من الصوم ومن القيام بالأعمال المنزلية عليك ان تتحكمي بعصبيتك، ولا تسمحي لكلمة ان تغضبك وتزيد من توترك بل على العكس فكري جيداً قبل ان تتلفظي بأي كلام تجاه شريك حياتك.

**2- الغيرة**

لا علاقة من دون وجود غيرة، وهي من أكثر الأمور التي يمكن ان تسبب بتوتر في العلاقة بين الزوجين. وفي شهر رمضان، تجنبي ان تظهري غيرتك المفرطة على شريك حياتك حتى لا ينشب بينكما سوء تفاهم يمكن ان يتطور الى مشكلة حقيقية.

**3- الكلام الكثير**

خلال فترة الصوم، التزمي الهدوء وإختيار الكلمات المناسبة في حديثك مع زوجك على ان يكون الحوار بينكما هادئاً وحول موضوع معين يهمكما معاً.

**4- اهتمي بمظهرك**

تقع الكثير من السيدات في فخّ إهمال مظهرهن خلال رمضان، ما يسبب إنزعاجاً لشريك حياتهم، لذلك لا تهملي مظهرك بل على العكس زوجك يريد ان يراك بغاية من الترتيب والأناقة طوال الوقت.

**5- المهام المنزلية**

ابتعدي كلياً عن التذمر من قيامك بالأعمال المنزلية خلال شهر

رمضان، بل يمكنك أن تطلبي من شريكك ان يساعدك بطريقة سلسة بعيداً عن منطق التعب.

**6- ابتعدي عن التمسك برأيك**

الحوار هو أفضل سبيل لحل كل الخلافات الزوجية، وتزداد أهميته خلال الشهر الفضيل مع شعور الرجل بضغط وتوتر. ولتجنّب أي خلاف بينكما إبتعدي عن العناد وخذي ما ترديه بطريقة ديبلوماسية.