كيف تتعاملين مع غيرة وشك زوجك؟

ان الشك هو مرض، هذه المشكلة يعاني منها العديد من الأشخاص وتبرز هذه الحالة مع الفرد تجاه الشخص الذي يحبه الأكثر.

تعاني الكثير من النساء من مشكلة غيرة الزوج أو شكوكه، وهذا أمر صعب جدا لكي تتمكن المرأة من العيش بسلامة وراحة بال مع زوجها الشكاك، الذي لا يثق بكلامها وتصرفاتها ويريد التأكد من كل التفاصيل الصغيرة بالتحقيق بنفسه. غالبا ما تؤدي هذه الحالة الى الانفصال المؤقت أو الطلاق.

نقدم لك اليوم حلول لهذه الأزمة وطرق يمكنك اعتمادها مع زوجك لكسب ثقته ومعالجة حالة الشك:

الصراحة والوضوح:

كوني صريحة مع زوجك وأخبريه عن الأمور التي تتعلق بك بكل وضوح من دون اللف والدوران بالمحادثة. كما عليك أن لا تقومي بأي تصرفات تثير شكه ولا تحاولي جعله يغار عليك.

عدم المجادلة والانتقاد:

لا تجادلي زوجك الشكاك عند حدوث أي خلاف بينكما، بل اكتفي بالتحدث معه بطريقة لطيفة ومن خلال المسايرة. فالرجل الشكاك دائما مقتنع أنه على حق وأنك أنت على خطأ.

لا تعتذري وتقدمي المبررات:

اذا ظن زوجك انك تصرفت تصرف خاطئ وبدأ بمجادلتك فلا تظهري له بأنك ضعيفة وتبدأي بتقديم الاعتذارات والمبررات له، فهذا الأمر يظهر أنك تخفين شيئا عنه.

طريقة التعامل بالتفاهم:

انتبهي على طريقة التعامل والكلام مع زوجك الغيور، بما انه يقرأ ما بين السطور ويفسر الأمور بلطريقة التي يريد فهمها بها. جربي أن لا تجعلي المحادثة طويلة وصعبة الفهم واختصري كلاماتك بالضروريات

فقط.

المواجهة الذكية:

لا تدعي زوجك يلومك على أخطائه وهفواته، لكن لا تواجهيه بالصراخ والعنف بل واجهيه بكل هدوء ومن دون جدال وبواسطة براهين من الواقع تقف الى جانبك وتبررك.

الاحترام المتبادل:

حاولي قدر المستطاع مبادلة زوجك بالاحترام لكي تكسبي ثقته واحترامه بالتالي. لأن مرض الشك ليس سهلا عليه، عليك التعامل معه بطريقة تساعده.