# كيف تتعاملين مع زوجك في رمضان؟

خلال شهر رمضان، تتضاعف الضغوطات على المتزوجين وخاصة من ناحية الرجل. وتصبح المرأة هي المسؤولة عن المحافظة على أجواء منزلية إيجابية، بعيداً عن منطق التوتر الذي يمكن أن يدخل الزوج في نوبة من الغضب.

ولكي تتفادي المشاكل الزوجية في هذا الشهر الفضيل، نقدم اليك مجموعة من النصائح تتعلق بكيفية معاملتك لزوجك:

1- إبتعدي عن منطق التذمر والخوض في أحاديث طويلة يمكن أن تؤدي الى جدل بينكما، بل على العكس كوني مرنة في التعامل مع زوجك وحافظي على ابتسامتك له.

2- لا تبالغي في طلباتك، لأن هذا الأمر يزيد من توتره ويجعله يتعمد نسيان مع طلبته منه. ومن المهم جداً، أن تعتمدي على لغة الحوار والتفاهم لمناقشة زوجك بما يزعجك وإياكي ان تلقي عليه اللوم والعتاب.

3- الرغبة بتناول الطعام من أكثر الأمور التي من شأنها أن تثير عصبية زوجك، لذلك لا تخوضي معه نقاشاً يستفزه ويثير غضبه فهذا سيجعله يصب كامل غضبه عليك ويؤدي الى تفاقم المشكلة بينكما.

4- لا تتأخري في تحضير طاولة الإفطار في الوقت المحدد، وقدمي لزوجك أشهى الأطباق التي يحبها.

5- احرصي على معاملة زوجك بلطف خلال شهر رمضان، ولا تترددي بأن تعامليه بدلع وتقولي له كلمات حنونة.

6- الصلاة من الأمور الأساسية خلال هذا الشهر، لذلك شجعي زوجك على الصلاة فذلك يساعدكما على تهدئة الأوضاع بينكما ويخفف من حدة التوتر في المنزل.

7- يمكنك أن تقدمي لزوجك بعد الهدايا الرمزية كنوع من المفاجأة، لأن هذه التصرفات تجعله في غاية من السعادة وتبعد شبح التوتر عن علاقتكما.

8- لا تترددي بأن تقومي بدعوة أفراد عائلته على مائدة الإفطار من دون أن تتذمري، بل على العكس هذا التصرف سيفرح قلبه كثيراً.