

# كيف تتعاملين مع زوجك في لحظة غضبه؟

الحياة الزوجية مليئة بالمواقف الصعبة التي تحكم على الثنائي أن يتعامل معها من اجل تخطيها. وتلعب الزوجة دورا كبيرا في معرفة كيفية ادارة الامور خاصة عندما يكون زوجها في حالة من الغضب.

اليك هذه النصائح التي تساعد المرأة على استيعاب لحظة غضب زوجها:

▪ لا تشتكي همك له: عندما يكون زوجك في حالة من الغضب ابتعدي كليا عن إخباره بما يجول في بالك وخاصة لا تشتكي له. بل على العكس حاولي قدر المستطاع ان تمتصي غضبه واستقبليه بالغبسامة.

▪ سبب غضبه: إذا كان زوجك غاضبا بسبب أمر ما قمت به، لا تتجاهلي الأمر بل ناديه بعبارات كلها حب ولهفة وقدمي له اعتذارك بأسلوب فيه الكثير من الدلع والمشاعر.

▪ لا تقاطعيه: عندما يكون زوجك غاضبا سيقول الكثير من الكلام من دون أن يعي ما يقول. لذا عليك عليك أن تتركه يقول ما يشاء ولا تحاسبه أو تعاتبه بل حاولي قول كلمات رقيقة وطرح عليه حل للمشكلة التي تثير غضبه.

▪ تحكمي بردة فعلك: لا تنفعلي أمامه بل حافظي على هدوئك لتستطعي التحكم بردة فعلك وتهديته، تحدثي معه بأسلوب لبق ولا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات تبيّن له مدى استخفافك بالأمر الذي يغضبه.

▪ حاولي ارضاءه: إذا كان سبب غضبه ناتج عن خلاف بينكما انتظري لكي تهدأ الأمور وبعدها تأكّدي من هدوء زوجك، وحاولي إرضاءه والاعتذار منه خاصة قبل النوم فهو الوقت المناسب لأنكما تصبحان بمفردكما في غرفتكما بعيدا عن الأطفال.

▪ إرسمي بسمة على وجهك: حاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة وحس الفكاهة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة هادئة، فلتكن البسمة دائما على وجهك خاصة عندما ترين الشريك غاضبا فهذا يمنحه طاقة إيجابية للتخلص من كل ما يزعجه ويغضبه.