

هل تحبين أن تكوني زوجة مستسلمة؟

<"xml encoding="UTF-8?">



توقفي عن إخبار زوجك ما تريد أن تفعلي أو ماذا تريدينه أن يلبس أو ماذا عليه أن يقول حتى لو كنت تعتقدين أنك بذلك تقومين بالمساعدة. حاولي قدر الاستطاعة أن تهتمي بشؤونك دون الاهتمام بشؤونه.

حاولي أن تدوني خمسة مواقف كنت تعتقدين أنك تصرفت بأسلوب متسلط مع زوجك مؤخرا وفي كل موقف فكري ما هو الأمر الذي كنت تخشين حدوثه لو لم تتصرفي بهذه الطريقة.

بهذه الطريقة يمكن أن تبدئي بالتخلي عن تسلطك بالتدريج بحيث تسيطرين على نفسك وتتركين لزوجك مساحة كافية من الحرية تجعله يقدرك بصورة أكبر.

عبري عن نفسك :

لا تحاولي كبت رغباتك من أجل التخلص من التسلط ولكن قومي بطرحها على زوجك على شكل اقتراحات وليس بطريقة إملاء الأوامر.

عند منح الزوج الحرية لاختيار الطريقة والمكان والزمان لتحقيق رغبتك فانك تعطيه الشعور بالقدرة على اتخاذ القرار وتمنحه الشعور بأنه حقق لك السعادة بطريقته هو وليس بناء على أوامرك.

توقفي عن قراءة أفكاره :

حاولي التوقف عن افتراض ما يفكر به زوجك بل أعطيه المساحة الكافية للتعبير عن نفسه وتذكري أنك مهما

كنت بارعة فانه ليس بإمكانك أن تعرفي كل ما يدور في ذهنه دون أن يقوم هو بالتعبير عن نفسه.

ضعي بعض الحدود عن طريق قول (أنا لا أستطيع)

إذا طلب منك زوجك أن تقومي بشيء تعتقدين انه سيخرجك أو سينتقص من كرامتك فتعلمي أن ترفض ذلك. كذلك لن يكون بإمكانك أن تعرفي مدى رغبة زوجك بمساعدتك إلا إذا طلبت منه أن يساعدك.

دعيه يحل مشاكلك

إذا واجهتك المصاعب في حياتك استشيرى زوجك في طريقة حلها وبدل أن تضعي الوقت في مناقشته اخبريه بما تحبين أن تعملي وما لا تحبين وعندها دعيه يساعدك في إيجاد الحل.