

هل تحبين أن تكوني زوجة مستسلمة؟

<"xml encoding="UTF-8?>



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

حاولي أن تدوني خمسة مواقف كنت تعتقدين انك 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 تسيطررين على نفسك وتتركيين لزوجك مساحة كافية من الحرية تجعله يدرك 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 رغباتك فانك تعطيه الشعور بالقدرة على اتخاذ القرار وتمتحنه الشعور بأنه حق لك السعادة بطريقته هو وليس بناء على أوامرك.

توقف عن قراءة أفكاره :

حاولي التوقف عن افتراض ما يفكر به زوجك بل أعطيه المساحة الكافية للتعبير عن نفسه وتذكري انك 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 أنه سيحرجك أو سينقص من كرامتك فتعلم أن ترفضي 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 استشيري زوجك في طريقة حلها وبدل أن تضييعي الوقت في مناقشته اخبريه بما تحبين أن تعملي وما لا تحبين وعندها دعيه يساعدك في إيجاد الحل.