

وصفة للتخلص من النكد الزوجي

تشكو "هي" من تجاهله وانشغاله الدائم..يشكو "هو" غياب البسمة من وجهها ..النتيجة : بيت خال من البهجة والسرور، يغيب عنه **التفاؤل** مثلما تغيب الشمس عن مكان فتلتهمه الأمراض.الطرفان لهما مبرراتهما التي يعتبرانها منطقية، وبدورنا نقدم للزوجين مجموعة من الخطوات التي قد تساعدهما على التخلص من "النكد الزوجي".

أولاً: نصائح للزوجين

- ان تراكم مشاعر **الغضب** بين الزوجين وغياب البوح..يؤدي إلى تآكل الأحاسيس الطيبة ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة.
- علي الزوجين أن يرفعا شكواهما لبعض أولاً بأول بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة.
- ومن المهم فتح حوار بين الطرفين حول احتياجات كل طرف من الآخر بلا حياء.
- العناد هو أكثر الطرق فاعلية لإشاعة النكد في المنزل، واستمرار الزوجين في العناد معناه عدم النضج .
- لا يوجد في العلاقات الزوجية قرارات نهائية، تستخدم فيها عبارات "لقد رفضت رفضاً قاطعاً"..فالتفاهم أصل العلاقة.
- العلاقة الزوجية الصحية لا تقبل بدور "الضحية"، فلا يجب أن يكون احد الأطراف دائم الإصرار على رأيه، ولا أن يكون الطرف الآخر دائماً متنازلاً عن أفكاره.

ثانياً: همسة في أذن آدم

- اعلم ان زوجتك عندما تختفي الابتسامة من على وجهها هي بذلك تصدر إليك رسالة سلبية لتنبهك إنها تحتاجك ..فابدأ معها الحوار فوراً.
- اعلم ان عدم إفصاحها عن مشاعرها الغاضبة بسبب كبرياؤها الذي يمنعها من التحدث في بعض الأمور الحساسة أو الدقيقة.
- لا تبادل زوجتك صمتاً بصمت ولا تجاهل بتجاهل..لكن حاول فتح مجرى للحوار حتى تعود المياه إلى مجاريها.



- لا توجه لرفيقة عمرك الكلمات اللاذعة أو الساخرة وخاصة على شكلها فهي اقوي بنزين يمكن أن يشعل الخلافات الزوجية.
- لا تعامل زوجتك بندية، فهذا كفيل باستمرار المشاحنات بينكما.كن أكثر احتواء واستيعابا لها.

ثالثا: همسة في أذن حواء

- عليك مراعاة حالة زوجك فور عودته للمنزل، فلا تبادري بإبلاغه الأخبار السيئة اختاري الوقت والأسلوب المناسبين لمناقشة الموضوعات.
- لا تهمل زوجك بحجة البيت والأولاد، وعليك مراعاة مطالبه الحياتية والعاطفية قبل أي شيء؛ لأن حرمان الزوج من هذه العواطف يدفعه للهرب خارج البيت.
- لا تعتقدي أن تجاهل زوجك لمتاعبك عن قصد أو بسوء نية، ولكن ببساطة لأنه لايعرف، ولأنك لم تتحدثي إليه، ولم تعبري عن نفسك.
- عليك مراعاة كرامة زوجك وقدرته على الكسب الحلال وعدم مقارنته بغيره من أقرانه من أصحاب الدخل الأعلى أو المزايا المعيشية الأرحب.
- حددي كل ما يضايقك من زوجك ويدفعك لهذه التصرفات التي ترفضينها، انتهزي لحظات الصفاء، وبوحي له بها و اطلبي عونه وذلك بتجنبه ما يثيرك قدر المستطاع.
- يمكنك الآن أن تبدأ في اختبار تلك النصائح خلال [شهر رمضان](#) الكريم حتى تحل بركة هذا الشهر على علاقتك مع شريك/ شريكة العمر. فالحياة الزوجية المليئة بالنكد تؤثر على هرمونات المرأة والرجل، حيث يرتفع هرمون الكورتيزول نتيجة التوتر المستمر مما يسبب الكثير من الأمراض لكلا الزوجين نتيجة الحياة التعسة.