

## كيف تساعد زوجك على مصارحتك والانفتاح معك؟



15 نوفمبر 2021 - 22:02

الرجال يتواصلون بطريقة مختلفة عن النساء، قد تصابين بإحباط لاعتقادك بأن زوجك لا يكثرث، وأنه لا يشاركك عاطفياً، ولكن كل ما في الأمر أنه يتصرف بطبيعته، وأنه بحاجة إلى مساعدتك حتى يتمكن من الانفتاح معك، مصارحتك بمشاعره دون خجل. تابعي القراءة لتحصلي على 4 طرق لمساعدة زوجك على مصارحتك والانفتاح معك.

## 1- أظهري اهتماماً حقيقياً بمشاعره

ليس من الضروري أن تحبي الأشياء التي يفضلها زوجك، أو أن تشاركه الأنشطة التي يحبها، ولكن من المهم أن تظهري اهتماماً بمشاعره تجاه مفضلاته، فلا تسفهي من رياضة يتابعها، أو هواية يمارسها بشغف، مهما كانت أشياء بسيطة.

عندما يشعر زوجك بأنك تهتمين بمشاعره وتقديرين ما يحبه، سيكون من السهل عليه البوح لك بما يشعر به، لأنه يعلم أن مشاعره محل تقدير بالنسبة إليك.

## 2- أظهري تقديرك لعمله وفخره به

العمل جزء أساس ومهم جداً في حياة الرجل، ومن نجاحه في عمله يستمد نسبة كبيرة من ثقته بنفسه، لذا أظهري تقديرك لعمل زوجك، حتى إن لم تفهميه أو تحبيه، وأعلني عن فخره بما يحققه من نجاح في مجال عمله، هذا يدفعه إلى إخبارك بالمزيد عن نفسه وعن خطته للمستقبل.

## 3- التواصل الجسدي

يشعر الرجال بالارتباط العاطفي بعد التواصل الجسدي، والتواصل الجسدي ليس ممارسة العلاقة الحميمة فحسب، وإنما العناق والتقبيل ولمسات الحب، وغيرها من طرق التواصل الجسدي التي يشعر بعدها زوجك أنه قريب جداً منك، ما يساعده على الانفتاح في مشاعره وأفكاره معك.

## 4- أسألي زوجك عن أفكاره لا مشاعره

يميل معظم الرجال إلى التفكير أكثر من المشاعر، لذا خاطبي زوجك بلغة التواصل المناسبة له، وعند التحدث معه في أمر ما، اسأليه عن أفكاره لا عن مشاعره، سيساعده هذا على التعبير عن أفكاره، وسوف تتمكنين من فهمه بسهولة.