

زوج سريع الغضب.. ما الحل معه؟



► أنا متزوجة منذ سنتين أحب زوجي كثيراً وبحبني ولكنه ينفعل بسرعة لأتفه الأسباب وينسى حبه لي يتشارج ويصرخ وكاني عدوته، طبعاً أنا لا أتحمل صراخه لأنّه لا يحترمني بذلك، لهذا أخاصمه ولا أتحدث معه يوم يومين إلى أن يعتذر ويسامح وبالفعل يعود الزوج الحبيب بعد يومين أو ثلاث إلى شجاره وصراخه وأعود إلى المخاصمة ثم الاعتذار. ماذا أفعل مللتُ ووجدتُ ذلك لا ينفع، كيف أتعامل معه، أريده هادئاً لو وجد خطأ معين بالتفاهم نحله.

ساعدوني هل أكون باردة وأقبل صراخه للأبد خصوصاً وأصبح عندنا طفل قد يكتسب صراخ أبوه. الانفعالات النفسية، ومنها الغضب، عادة ما تكون متجردة عن المحيط الذي عاشه الإنسان، وقد ترعرع أحياناً لأسباب وراثية ولكنها غالباً ما تكون مكتسبة تبحث عن المحيط الذي عاشه الإنسان في الصغر، من خلال سلوك أحد أبويه أو كلاهما معه، وقد تنتج أحياناً أيضاً نتيجة لعدم إنسجام الفرد مع أحد أبويه أو كلاهما معه، وقد تنتج أحياناً نتيجة لعدم إنسجام الفرد مع الظروف التي يعيشها فعلاً في البيت أو العمل أو المجتمع وتحت ضغوط من الأقارب أو الشركاء.

على أي حال، فإنّ على القريبين للفرد أن يعلموا بأنّ الغضب هو عبارة عن شعلة من النار يجب أن تطفأ بالماء، لا بالنار، بمعنى أننا يجب أن نعمل على مواجهة الانفعال بالهدوء والغضب بالصبر لا أن نزيد الحالة تعقيداً فنصرخ حين يصرخ الآخر ويتتحول الوضع إلى جدال وشجار، وأحياناً إلى شتم وحرب، بل جريمة وقتل.

إذن الخطوة الأولى هي أن لا نغضب، بل نتعامل بهدوء وكأننا نواجه حالة مرضية طارئة تتطلب

معالجتها بالعقل والحكمة، وأغلب الطن أن^٣ ذلك سيجعل الطرف الآخر يفيق ويرجع لوعيه بسرعة ليهدء ويندم على تصرفه، وسيدفعه ذلك لعدم التكرار حين يجد أن غضبه لا يجدي نفعاً وأن^٤ الآخرين أكثر منه حكمة وصبراً.

الأمر الآخر.. يمكن التفاهم معه عند حالات الهدوء والاسترخاء والانسجام والطلب منه أن يعرب عن رأيه براحة وإعلامه بأنكم مستعدون لسماع رأيه وتقبل نقه وشكواه برحابة صدر من دون حاجة لرفع الصوت والصرخ والغضب الذي يضر أولاً بصحته النفسية والجسدية ومن ثم يضر بالآخرين وفي مقدمتهم الأطفال.

في الواقع: كثير من الغضب ينتج عن عدم وجود حرية للإنسان للتعبير عن رأيه وعدم توفر فرصة لكي يقول قوله ويظهر مكنون قلبه فإذا ما توفرت هذه الفرصة وكان الشريك - زوجاً أو زوجة - سمحاً معه ويستمع لرأيه، بل يطالب به، مما الداعي إلى الغضب والصرخ.

فالسؤال هو: هل وفينا لآخر فرصة التعبير الحر حتى نطلب منه ألا يصرخ.
وأخيراً: لابد من أن نوجد الفرض أيضاً لكي تتسرّب الضغوط النفسية والشحنات الغضبية إلى الخارج.. قد يكون الشخص مأزوماً ولديه خزین من السخط والغضب فلابد من أن نفرغ هذا الخزین.. كيف؟ عن طريق الرياضة، المشي، التسلية المفيدة، إخراج الذكريات الحزينة من النفس، التسوق، مشاهدة البرامج المرحة، زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء، ويمكن أن تكون بعض هذه البرامج مشتركة بين الرجل والمرأة.

وختاماً: لأنّنى دور الإيمان وذكر الله في ملأ النفس بالسكون والاطمئنان والشعور بالسعادة والرضا..

من ذلك قراءة القرآن والدعاء والصلوة، خصوصاً في المساجد، فإن^٥ لذلك تأثير كبير في التعرف على الناس الطيبين واكتساب الصفات الحميدة منهم ومن أهم تلك الصفات، الصبر. ومن الله التوفيق.