

عصبية وإنفالية مع زوجي



أنا فتاة مكتوب كتابي، مشكلتي أنني مندفعة بالكلام ومتسرعة مع زوجي، حاولت كثيراً أن أسيطر على إنفالي وإندفاعي بالكلام ونجحت مما جعل زوجي يحبني ويشعر أنني الزوجة الملائمة له لأنه عصبي وعندي جداً وإلى أقصى درجة،

المشكلة أنني حدث مرة "قلت له في لحظة إنفال جملة بما معناه لو مش عايزني وحاسس إنني ما انفعكش سبني واطررت مرة ثانية فحلف على أنني لو نطقت باي من هذا الكلام او لمحت سوف نبتعد عن بعد وكان ذلك قبل الخطوبة.

المهم : تحكمت في انفعالاتي واندفاعي وسيطرت عليها والحمد لله تم كتب الكتاب بدون الدخلة المهم لقد عادت المشكلة من جديد حدث خلاف وكنت على وشك ان المح بالطلاق وهو قال لي ان لمحت مرة ثانية بدون ما تطلبها صراحة سوف اعطيها لك لاني رجل ذو كرامة .

أنا خائفة الآن أن أفقده في لحظة اندفاع وانفعال اقول شيئاً عفويًا بدون قصد مني، أخاف الا أنجح مثل المرة السابقة في السيطرة على انفعالي بالاضافة أحياناً كثيرة أرى مشاهد وأتخيل مشاهد عندما ننفصل، والمشكلة ان هناك مرات أتخيل شيئاً، أو اراه في الاحلام أو اشعر به يتحقق.

الأخت الفاضلة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد:

مشكلتك ليست بكبيرة خصوصاً وأنك قد خطوت الخطوات، الأولى على طريق الحل، وهو وعي المشكلة فأنت تدركين الآن أن التسرع والغضب خطأ، وعليك اجتنابه، وأن الخطأ قد يكلفك زواجك مع رجل تحبينه ويحبك، وتوفرت لديك الإرادة للتغيير، وعليك تكملة المشوار، بمزيد من الوعي والنضج والتدريب على بعض الخطوات العملية:

أولاً: عليك معرفة نفسك، وبالتالي مصالحة نفسك والسير بها بما يصلحها، فأنت إنسانة ذكية ولديك شخصية نبيلة ولكنك حساسة جداً، وهذا أمر عادي للأشخاص المميزين، ولكن عليك العمل على تلطيف احساسك وتعديل عواطفك شيئاً فشيئاً..

اعلمي على ان تكون انفعالاتك أقل حدة، سواء فرحت أو حزنت، سررت أو غضبت، ولتكن اهتماماتك تجاه الأشياء والأحداث والأشخاص أكثر اعتدالاً، فلا تحبي جداً ولا تكرهي كرهاً شديداً، ولا تنظري للأشياء: أسود وأبيض، بل الأمور نسبية.

عاملي المسائل الصغيرة باهتمام صغير، والمسائل الكبيرة باهتمام ولكن دون قلق أو خوف أو اضطراب، فالدنيا لاتنتهي بمجرد مشكلة مهما كبرت، ورحمة الله سبحانه وتعالى وسعت كل شيء. ثانياً: انظري الى الحياة بتفاؤل أكثر، فإن أيام الله تحمل كل الخير للإنسان، وكل صباح هو تباشير يوم جديد وفرصة جديدة بعطاء وخير ومحبة ونشاط.

ابغي الاطمئنان في نفسك وتفاعلي مع الطبيعة حتى تشعرى بالسعادة والسكينة، وبالتالي سوف تضطربين إذا ما صادفت أمراً لايعجبك وسوف لاتشعرين بالخسارة والضياع لمجرد مشكلة صغيرة.

ثالثاً: إن كل إنسان يحمل في داخله طاقة غضبية، وعليها تفريغها في النشاط والعمل والرياضة والحركة.. وأحياناً بالتحدث مع الآخرين والقراءة بصوت عال ونقده للأمور السيئة... الخ.

إذن عليك أن تجددى النظر في منهاج حياتك: هل تمارسين الرياضة أو على الأقل المشي، هل تشاركين في أعمال البيت بجد ونشاط، هل تخرجين أحياناً للتنزه أو التسوق، هل في حياتك اليومية تعبرين عن رأيك في الأشياء، ايجابية كانت ام سلبية.

إذا كانت الاجابة بلا، أو أنك تعملين هذه الأمور قليلاً، فعليك أن تبرمجي وقتك لمزيد من الحركة والنشاط، لأن الطاقة العصبية-الغضبية إذا تجمعت ولم تنصرف فإنها تنفجر عند أي مشكلة تواجهينها أو جدال مع آخر، أما إذا تصرفت فستعاملين مع زوجك وغيره بهدوء أكثر.

رابعاً : في المقابل عليك أن تنعمي بأوقات مريحة لتشبع نفسك بالسكينة والاطمئنان . اقرئي القرآن بصوت مسموع , واذهبي الى المسجد لأداء الصلاة, فإن الله تعالى يقول: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

شاهدي بعض البرامج المريحة وابتعدي عن المشاهد المضطربة استمعي الى الموسيقى الكلاسيكية الهادئة وتجنبي سماع الأغاني والموسيقى الصاخبة .

زوري الأقارب الذين تترحين لهم وقللي من اللقاء مع من يسببون لك المتاعب, ولو كانوا أقارب .

خامساً : من مصادر القلق والعصبية للانسان, الأجواء البيئية خصوصاً مع وجود والد متسلط - أو أم مستبدة - يتشدد في المحاسبة والمراقبة وتوجيه النقد واللوم للأطفال . على أي حال يجب تلقين النفس بأن النقد لايعني الانتقاص من شخصية الانسان وعلينا مواجهة النقد بهدوء .

كما علينا تدريب النفس على طرح رأينا بهدوء وأن نسمع للآخر -الزوج على مقوله ورده لأن محاولة كل طرف فرض رأيه يعني استمرار الصراع ودوامه الغضب . علينا أن لانهتم لكثير من الأمور التي لاتستحق منا ذلك, فإذا مارغبت في شيء فاطرحيه على زوجك بشكل اقتراح ومشوره

اتركي له حرية الاختيار, وإذا ما اختار شيئاً آخر فإن الدنيا لم تنتهي والحفاظ على سعادتك وزواجك أحد من أن تختلفي معه على اختيار أثاث معين أو غيره . واعلمي بانك لو عاملت زوجك بلطف وتركت له الاختيار فإنك ستكسبين وده أولاً وستحصلين على رأيه ثانياً , فإن بهذا الاسلوب سوف يميل لك ولاختيارك .

وفي الأثر عن رسول الله (ص)

: (ماأخذ شيء بالخرق- الشدة- إلا وأخذ بالرفق مثله أو أفضل منه) .

فجرّبي هذا الأسلوب وستجدين نتائج سريعة .

وأخيراً : مشكلة كثير من الأزواج أنهم لايفهمون طبيعة الرجل والمرأة واختلافهما , فتريد الزوجة من زوجها أن يعاملها كما تعاملها أمها , ويريد الزوج من زوجته وكأنها أحد الموظفين معه... كرجل له عهوده والتزاماته وكلمته...

المرأة إنسانة, خلقها الله لتكون انثى: رقيقة شفاقة تريد من زوجها الحماية والمودة والرحمة .

والرجل :خلقه الله رجلاً , يريد من زوجته الاحترام والتقدير والمحبة .

وتخطأ المرأة حين تستضعف زوجها وتذلها, لأنها تطعنه في كبريائه وتصادر شخصيته , ولا بد للأسرة من رجل ذو كرامة وعزة وقوة .

ويخطأ الرجل حين يصف زوجته ويحاسبها بشدة ويحملها مالاتطبيق، لأنها قد تفقد بذلك رقتها وحنانها وسكونها، والبيت أحوج ما يكون لذلك. إذن، عليك أن تشعرى زوجك بأنه رجل البيت وأنتك تعتمدين عليه وتبينين عليه الآمال، وستجدينه يقابلك بالاحسان ويحميك ويوفر لك ما تريدين.

وقد يكون زوجك حساساً أكثر من غيره، ولكنك لو وفرت له الجو المناسب لاشباع نفسه وشعوره بالكرامة والاحترام اللازم فإنه سيتعدل تدريجياً ويقل تحسسه وستحصلين على فرص أفضل للانسجام معه والتفاهم حول مختلف الأمور. أنت تملكين فرصة للسعادة فلا تفقديها، فإذا كانت بيدك وردة فحافظي عليها ولا تضغطي عليها و تدمريها... والطريق سهل، مع شيء من الصبر والتدبير والتوكل على الله... ومنه السداد والتوفيق.