# زوج سريع الغضب.. ما الحل معه؟



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

ساعدوني هل أكون باردة وأتقبل صراخة للأبد خصوصاً وأصبح عندنا طفل قد يكتسب صراخ أبوه.

الانفعالات النفسية، ومنها الغضب، عادة ماتكون متجذرة عند الإنسان، وقد ترجع أحياناً لأسباب وراثية ولكنها غالباً ماتكون 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 ويتحول 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 الظن أنّ ذلك سيجعل الطرف الآخر يفيق ويرجع لوعيه بسرعة ليهدء ويندم على تصرفه، وسيدفعه ذلك لعدم التكرار حين يجد أن غضبه لايجدي نفعاً وأنّ الآخرين أكثر منه حكمة وصبراً.

الأمر الآخر.. يمكن التفاهم معه عند حالات الهدوء والاسترخاء والانسجام والطلب منه أن يعرب عن رأيه براحة وإعلامه بأنكم مستعدين لسماع رأيه وتقبل نقده وشكواه برحابة صدر من دون حاجة لرفع الصوت والصراخ 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، فما الداعي إلى الغضب والصراخ.

فالسؤال هو: هل وفرنا للآخر فرصة التعبير الحر حتى نطلب منه ألا يصرخ.

وأخيراً: لابد من أن نوجد الفرص أيضاً لكي تتسرب الضغوط النفسية والشحنات الغضبية إلى الخارج.. قد يكون الشخص مأزوماً ولديه خزين من السخط والغضب فلابد من أن نفرغ هذا الخزين.. كيف؟ عن طريق الرياضة، المشي، التسلية المفيدة، إخراج الذكريات الحزينة من النفس، التسوق، مشاهدة البرامج المريحة، زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء، ويمكن أن تكون بعض هذه البرامج مشتركة بين الرجل والمرأة.

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

من ذلك قراءة القرآن والدعاء والصلاة، خصوصاً في المساجد، فإنّ لذلك تأثير كبير في التعرف على الناس الطيبين واكتساب الصفات الحميدة منهم ومن أهم تلك الصفات، الصبر.►

ومن الله التوفيق.