

حياة زوجية بلا غضب

لا تخلو أى حياة من نزاعات ومنغصات..

والأصعب عندما تكون هذه النزاعات طرفاها هما الزوج والزوجة...

عندها تنقلب الحياة بأكملها إلى نكد....

أحياناً يكون كلا الزوج والزوجة عصبى ولا يمتثل أحدهما الآخر عندها تصيح الحياة كالنار بجوار البنزين عند أقل كلمة تندلع المواجهات...

وأحيانا يكون أحد الزوجين عصبى والآخر هادئ عندما قد يقع نوع من الضغط فيجد أحد الطرفين نفسه مضطراً دائماً لأن يكون الطرف الأعمق والذي يتحمل من الآخر الكثير.

وأحيانا أخرى تتوافر لدى الزوجين الرغبة الصادقة في إنهاء خلافاتها بدون غضب وهنا يبحث كلاهما عن آلية مناسبة لتصفية خلافتهما بعيداً عن الحدة والغضب والنكد المنزلى وبعيداً عن ظلم أحدهما للآخر:

وهذه بعض الطرق المهمة تقدمها من أجل ذلك:

١ - اسمحى لزوجك الغاضب بالتنفيس عن مشاعره القوية.

٢- استجيبى بالقبول فقط في البداية "أرى أنك غاضب بحق بشأن هذا الأمر".

٣- خذى نفساً عميقاً، وحاولى أن تظلى هادئة بقدر الإمكان.

٤- اعرضى مناقشة الحزن لاحقاً، وامنحى الشخص الآخر بعض الوقت ليهدأ "أعتقد أن كلانا بحاجة إلى بعض الوقت في التفكير في هذا الأمر، أود أن أتحدث في هذا.. في غضون ساعة.. غداً.. الأسبوع المقبل".

٥- خذى نفساً عميقاً آخر.

٦- رتبى وقتاً محدداً لمتابعة الأمر.

٧- ضعى في ذهنك أنه ليس من المحتمل الوصول إلى حل فورى.

٨- اتبعى بعض النصائح في تسوية الخلافات المذكورة في الصفحة التالية عندما تلتقيان لمتابعة الأمر.

٩- تعاملوا بصدق ووضوح مع أحديكما الآخر.

١٠- واجها المشكلة بصراحة، بدلاً من تجنبها أو الاختباء منها.

١١- تجنبنا الهجمات الشخصية على أحديكما الآخر، والتزمنا بالموضوع أو المشكلة.

١٢- أكدنا على نقاط الاتفاق كأساس لمناقشة نقاط الجدل والخلاف.

١٣- استخدمنا أسلوب إعادة الصياغة للمحوار لتتأكد من أنكما تفهماه
أحدكما الآخر "دعنى أرى ما إذا كنت أفهم مقصدك بشكل صحيح. هل تعنى.....؟"

١٤- تقبلي المسئولية عن مشاعرك الخاصة "أنا غاضبة" وليس "أنت أغضبتني".

١٥- تجنبنا موقف "فوز/ خسارة" إن موقف "أنا سوف أفوز، وأنت سوف تخسر" سوف يتسبب على الأرجح في خسارة كلا الطرفين، إذا حافظتها على المرونة، يمكن لكليهما أن يفوز، على الأقل جزئياً.

١٦- احصلا معاً على نفس المعلومات عن الموقف؛ ولأن المفاهيم كثيراً ما تختلف، فسيكون من المفيد توضيح كل الأمور.

١٧- ضعاً أهدافاً متناسبة في الأساس، إذا كان كلانا يرغب في الحفاظ على العلاقات أكثر من رغبته في الفوز، فإن في ذلك فرصة أفضل لتسوية الخلاف!

١٨- أوضحها الاحتياجات الحقيقية لكلا الطرفين من الموقف. يحتمل أننى لا أرغب في الفوز. ولكننى أحتاج إلى تحقيق نتائج معينة (تغيير في السلوك من جانبك أو مزيد من المال)، أو الحفاظ على احترامى لنفسى.

١٩- ابحثا عن الحلول وليس عن تحديد من يستحق اللوم.

٢٠- اتفقا على وسيلة ما للتفاوض أو التبادل. سوف أوافق على الأرجح على التنازل عن بعض النقاط إذا كنت مستعداً للتنازل بدورك عن البعض.

٢١- تفاوضا من أجل الوصول إلى تسوية مشتركة مقبولة، أو ببساطة، وافقا على الاختلاف.

امتص غضب زوجك:

من أشد الزوجات ذكاء تلك التي تعرف كيف تتصرف لئلا تمتص غضب زوجها في ظل الظروف الحالية التي لا تترك بيتنا خالياً من أسباب النزاع والغضب والشقاق...

ونقدم هنا مجموعة نصائح للراغبات في امتصاص غضب أزواجهن:

أولاً: عندما ترين زوجك غاضباً لا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

ثانياً: عندما تكونين مخطئة كتأخيرك في تنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه وقدمي له الاعتذار عن التأخير، واحتملي ما قد يقوله لأنه في هذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

ثالثاً: إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه وأيديه ببعض الكلمات وبعد أن تهدأ العاصفة تحدثي معه بأسلوب لبق واطرحي وجهة نظرك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة والبشاشة فهي رسالة غير مباشرة لإعلان وقف المشاحنات في البيت وإنهاء الخصام.

رابعاً: لا تستغزيه عندما يغضب ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته ولا تذكره بمشكلات سابقة فهذا يجعله أكثر عصبية وتكبر المشكلة حتى ولو بدأت بكلمة صغيرة.

خامساً: لا تنامي وهو غاضب منك فبعد أن تهدأ الأمور حاول المبادرة بالصلح فالواجب الشرعى يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً.

ويجب ألا تعتقدى أن الحب والتفاهم بينكما قد فتر فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل.

نصائح غالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

في ضوء ما سبق يمكن أن نستخلص بعض النصائح الغالية للوقاية من الغضب وعلاجه:

هذا هو الغضب وحقيقته، وتلك بعض آثاره ومضاره الخطيرة على الفرد والمجتمع وبواعثه وأنواعه، وهذه طرق علاجه ووسائل الوقاية منه وفق ما بيّنه معلم البشرية وأستاذ الإنسانية الأعظم محمد بن عبد الله ﷺ في تربيته النبوية التي اختصرت ذلك كله في وصية تربوية واحدة معجزة، نطق بها الفم الشريف قائلاً لمن طلبها: "لا تغضب"؛ فكانت بحق وصية تربوية موجزة في مبناها، معجزة في معناها لأنها جمعت في كلمة واحدة بين خيري الدنيا والآخرة، ونصائح لمن يتعامل مع الطفل والمراهق والشاب والعجوز شديد الغضب وفق أسس نفسية وعلمية ودينية.

أوصانا القرآن الكريم بالتحكم في إنفعال الغضب ليحتفظ