انتبهي لحظة غضب زوجك

لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتصّ غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلحّ عليه بالسؤال عمّا به من ضيق إلا إذا صرّح هو بذلك. ولا تفكر بأنّ الحب بينهما قد فتر أو انتهى، فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها.. فحاولي اعتماد الأمور التالية:

1- عندما ترين زوجك غاضباً ومتضايقاً حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت.

2- عندما تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكي يشعر بأنك فعلاً قد أدركت أنّ هذا العمل خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنّه بهذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

3- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق.. لا تتعب نفسك.

4- حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحقّ معك، وتحدثي مع بأسلوب لبقق.

5- لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

6- لا تنامي وهو غاضب منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدي من هدوء زوجك، حاولي المبادرة للرضا، فالواجب الشرعي يقول: إنّ المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما في الغضب والرضا.

7- تذكّري أنّ البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كلّ ِ شيء خير من بيت مليء بما لذّ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

المصدر: كتاب دليل الزوجين نحو النجاح