كيف تتعاملين مع الزوج العصبي والغاضب؟



بعض النساء يصفن العيش مع زوج غاضب وعصبي المزاج، كالعيش بالقرب من فوهة بركان؛ يجعل المرأة في حالة قلق دائم؛ لأنّها تتوقع أن ينفجر البركان الذي بجانبها في أيّة لحظة، حتى أن ثورة صغيرة من الغضب عند الرجل؛ تجعل المرأة في حالة من الحزن والتوتر؛ لأنّ ذلك يمكن أن يفسد الجو بينهما ليوم كامل، أو حتى لأيّام عدة، ولكن الشيء المهم حول هذا الموضوع، هو أن تكون المرأة مستعدة دائماً للموقف إذا كانت متزوجة من رجل عصبي المزاج، يثور غاضباً بسرعة.

حسب دراسة برازيلية، أجريت عبر الإنترنت على 300 عينة من جنسيات مختلفة؛ فإنّ النصيحة الأولى للمرأة في حال كان زوجها من الرجال الذين تصيبهم نوبات من العصبية والغضب، هي أن تتمالك نفسها إلى أقصى الحدود، وأن تضع "الأنا" جانباً إلى حين توقف البركان من قذف حممه. وأن تفعل ما هو في صالح الطرفين، وكذلك يمكن لها أن تسلح نفسها بعقل ومنطق قويين يتفوقان على غضب وعصبية الزوج، ولكي يكون تعاملها فعالاً مع مثل هذا الموقف؛ فإن عليها أن تتفهم بعض الحقائق، وتتبع بعض النصائح التي تفيد إلى حد كبير في حل اللغز والصول لهدف الهدوء؛ فما هي هذه المواقف والتصرفات؟

1- لا تخافي من الغضب ذاته:

الغضب والعصبية لهما نفس الجذور، وهما ناجمان عن الافتقار للقوة، ذلك لأن عدم تحكم الإنسان بنفسه ساعة الغضب، إنما هو دليل ضعف، ومن المنصوح به، هو اعتبار ذلك الغضب بمثابة بكاء طفل، وليس زئير أسد؛ فعندما تظهرين هذا الموقف؛ فإنّ الرجل يمكن أن يشعر بأنّه غاضب مع نفسه وليس معك، وهذا يساعده على الهدوء بعد لحظات من الثوران.

2- عندما يغضب، حاولي أن تعرفي إن كان لك ذنب في ذلك:

إنّ المرأة يجب أن تكون صادقة في هذه النقطة؛ لأن ذلك سيساهم في وضع الأولويات من أجل حل الموقف، واعترافها بدورها في إثارة غضب الرجل وعصبيته أمر يساعد على إزالة سوء التفاهم.

3- انتبهي إن كانت عادة من عاداته:

أوضحت الدراسة بأن كثيراً من الرجال، يملكون عادة الشعور بالغضب والعصبية، ربما لأسباب تافهة، ولكن الغرض من ذلك هو إظهار رجولته وتفوقه على المرأة في الطباع الحادة، وتفهم المرأة لهذه الناحية يمكن أن يحميها من الآثار السلبية لهذه الغضب.

4- لا تتخلي عن الأمل في التحكم بعصبية زوجك:

إنّ للمرأة قوة عاطفية كبيرة، وهي بذلك يمكن أن تتحكم بكثير من الأشياء، من ضمنها احتواء غضب وعصبية زوجها، كل شيء بالنسبة للرجل الغاضب، هو أنّه يستطيع أن يفعل كل شيء، بينما زوجته لا، هنا ينبغي على الزوجة أن تنتبه إلى رد فعلها؛ لكيلا يسير الموقف باتجاه منعطف خطير؛ فهو ربما يرمي النار، وعليك أن تحمي نفسك من دون أن تحترقي.

5- افهمي بأنّ الغضب هو ضعف:

إنّ الرجال الأقوياء لا يصرخون ولا ينفعلون؛ لأنّ لديهم القوة العقلية للتحكم بأنفسهم، ويكون عندهم عادة ردود أفعال ذات مغزى عندما يصابون بنوبة من العصبية أو الغضب الناجمين عن مواقف الآخرين، ولكن من لا يملك القوة للدفاع عن نفسه، ويفتقر للمنطق؛ فهو الإنسان الذي يصرخ كثيراً في أذني زوجته، من دون أن يكون لذلك مفعول كبير.

تكتيكات:

قالت الدراسة إنّ عدداً كبيراً من الرجال يشعرون بالغضب من زوجاتهم بسبب إظهار عواطفهنّ؛ لأنّهم هم لا يستطيعون ذلك، وذلك يعتبر عاملاً نفسياً يوضح الاختلافات بين طبيعة الرجل والمرأة من حيث العواطف والمشاعر وإمكانية إظهارها، ولكن هناك تكتيكات تستطيع المرأة اتباعها للتعامل مع الزوج الغاضب؛ فما هي؟

- لا تصبي الزيت على النار: يكون الغضب أحياناً مضحكاً، وبخاصة إذا حدث لأسباب تافهة، ولذلك فإذا شعرت بأن زوجك غاضب من شيء تافه؛ فلا تحاولي الضحك أو الاستهزاء به لكيلا يتضخم غضبه.

- تحدثي معه عن غضبه عندما يكون هادئاً: أشارت الدراسة إلى أنّه من المهم أن تتحدثي مع زوجك عن الغضب والعصبية اللتين أصيب بهما، ولكن ذلك يجب أن يتم عندما يكون في هدوء تام ومنفتح للحديث عما جرى.

- رسم الحدود: ينبغي على المرأة أن تضع أو ترسم حدوداً لنفسها ولا تتخلى عنها؛ فغضب الرجل وعصبيته ينجمان أحياناً عن شعوره بأن زوجته قد تجاوزت حدودها في أمر ما؛ فإذا لم يكن يحب أن تضحكي بصوت عال، وبخاصة أمام الآخرين؛ فمن المفيد أن تلتزمي بذلك.

- ضرورة التسامح: التسامح مع الآخرين مطلوب في الحياة مع الجميع، ويجب أن يكون هذا التسامح أوسع بين الزوجين؛ فوجوده يحل الكثير من المشاكل التي لا ضرورة لها، كما أنّ الزوج يشعر بأنّه المنتصر إذا لم ترد الزوجة على إهانته بالمثل، اعتبري ذلك تسامحاً منك، ودعيه يفكر كما يشاء.