

ماذا أفعل مع زوجي العصبي ؟

السؤال :

انا متزوجة منذ 3 سنوات وزوجي طيب وينفق على وعلى البيت و لكن عصبي واشعر احيانا بانه لا يحترمني عندما يعصب والمشكله الاكبر انه ايضا يصرخ على طفلنا منذ ان ولد الي الان وهو الان عمره 4 شهور فقط . وعندما يهدأ واتكلم معه واذكره بان هذا الامر الذي يفعله خاطئ وانه لا يرضي الله يعتذر ويقول سوف احاول بان امسك اعصابي ولن افعل ولكن بعد ذلك يكرر نفس الامر ف ما الحل ؟

الجواب :

إن الرجل في خارج البيت يواجه مشاكل وتحديات توتر اعصابه وعندما يكون عصبياً التزمي الصمت والهدوء وعدم التحدث معه في تلك الحالة والتعامل معه بالصبر والحكمة وابتعدي عن مواجهته بالفاظ تزيد غضبه وعليه الاستراحة والتأمل وممارسة العبادات وكثرة لذكر الله «الا بذكر الله تطمئن القلوب» سورة الرعد (28) ، وأفضل ذكر يكرره «ما شاء الله لا قوة إلا بالله أعوذ بالله من الشيطان الرجيم حسبنا الله ونعم الوكيل نعم المولى ونعم النصير».

علما بانه ينبغي لك ان تتجنبي التحدث معه في اي امر قد يثير غضبه عندما يكون جائعا او قادما من العمل ، وإنما حدثه حين شبعه وراحته .