

Un hogar de paz y felicidad 84

Sin presionar

es imposible enumerar todas las cosas que a una persona le causan dolor, porque cada una es diferente. La gente tiene distintos niveles de sensibilidad. Lo que a una persona le resulta ofensivo tal vez a otra persona no le moleste en lo más mínimo. Por eso uno tiene que demostrar sensibilidad y empatía con los sentimientos de los que lo rodean y cerciorarse de que con sus palabras no está hiriendo a nadie.

Hoy en día la gente está en un estado de mucho estrés. La gente se preocupa por la seguridad nacional, por el sustento, por su posición social, por el futuro. Hay quienes viven preocupados por el hecho de que tienen que cumplir con sus deberes para con el creador y hay quienes son nerviosos de nacimiento. Sea como fuere, al actuar con paciencia estamos garantizándoles a todos que no vamos a causarles aflicción y además calma los nervios.

Las mujeres son especialmente susceptibles al estrés. El mantenimiento de la casa, junto con la crianza de los hijos, hacer las compras, tener que ir al banco, preparar la comida, mantenerse en forma para el marido y, muchas veces, además de todo eso, ir al trabajo, no es para nada fácil. El marido al que le importa que su mujer hace todo lo posible por aliviar sus exigencias y hacer que ella viva con el menor estrés posible. Al crear una atmósfera feliz y tranquila en el hogar, el esposo está creando un ambiente que de por sí reduce el estrés que siente su mujer.

El marido sensible reconoce el estrés que sufre su esposa y hace todo lo posible por aliviarle la carga. Si él es lo suficientemente inteligente como para ser paciente y aceptar la situación cada vez que ella no da abasto, él es la mejor píldora tranquilizante. Al centrarse en lo que ella sí logra hacer, alabándola y expresándole su gratitud, él le recarga las baterías y le da la fuerza que necesita para poder continuar.

Por el contrario, el marido insensible no hace más que agregar estrés al que ella ya tiene. Si a ella le cuesta organizarse para todo lo que tiene que hacer y encima él le pide que haga más, o hace comentarios acerca de lo que todavía no hizo, la está destruyendo. En vez de demostrarle interés, le pregunta cortante: “¿De qué estás tan estresada?”. Esto hace que ella se sienta culpable por su estado. Si se siente presionada por cosas que a él no le afectan, entonces hace que se sienta una tonta por sentirse así, en vez de entender las dificultades que ella está pasando. En vez de ofrecerle su ayuda, el marido insensible y egocéntrico se centra en sus propios intereses.

El marido tenso debe hacer todos los esfuerzos posibles por mostrarse calmo y relajado.

El hombre es el que marca el tono de toda la casa. Si él es tranquilo y tolerante, entonces su mujer y sus hijos van a sentir que su hogar es un lugar relajado y feliz. Pero si él es estricto y de mal carácter, entonces no van a querer estar en su presencia. Los maridos de mal carácter no entienden por qué sus mujeres y sus hijos nunca están en casa.

A fin de sobreponerse a la preocupación y el estrés, uno debe confiar en el creador y no cargar a su familia con sus propios miedos. Ellos dependen de él y él tiene que depender del creador. Si él es una persona preocupada e insegura, como si no tuviera de quién depender, entonces ellos van a perder su confianza en él. Y como resultado, su esposa y sus hijos van a sentir un estrés aún mayor.

Al final de un día de trabajo, el marido debe encontrar tiempo para pasar con su esposa. Al entrar y salir corriendo, él está creando una atmósfera de tensión. Su mujer y sus hijos quieren verlo y sentarse a hablar con él. Ellos compiten por su atención, porque saben que en un rato otra vez va a desaparecer. Esto es muy estresante para todos los miembros de la familia. Lo ideal sería que llegara a casa preparado para darles a todos un poco de tiempo de calidad y una dosis de atención. Si esto no es posible en forma diaria, el padre debería apartar un poco de tiempo semanal para reunirse en forma individual con cada uno de sus hijos. Sin embargo, la mujer necesita tiempo de calidad todos los días, preferiblemente una media hora por lo menos. El solo hecho de saber que va a tener su propio tiempo especial junto con él a la noche, la ayuda a arreglárselas durante el día y sentirse más calma y relajada.

La mujer es comparable a la Shejiná, la Presencia Divina. Al hacer que ella esté feliz y relajada, el marido también le causa alegría a la Presencia Divina y también se hará merecedor de muchas bendiciones. La alegría de la mujer es responsabilidad de su marido. La felicidad de ella es la inversión más provechosa, en este mundo. Cuando ella está feliz, él prospera y le va bien en todo lo que hace.