

محادثات زوجك التي تشير غضبك ..



كيف نتعاملين معهما ؟

تشكو سيدات كثيرات من بعض تصرفات ازواجهن التي ترتبط بالمعادات التي نشأوا عليها والتي يصعب تغييرها بعد ذلك .

فنتسمع سيدات يتحدثن عن ازواجهن بكل فخر واعزاز ومع ذلك يشتكين من بعض السلوكيات التي تثير غضبهن وغیظهن وتخلق توتراً يعكر صفو وهوء العلاقة الاسرية فمثلا هناك الزوج الذي يترك جواربه ملقاة على الارض .

أو يلقي بغطاة المبللة على فرش السرير .

أو ينسى ان يبلغ زوجته بالمكالمات التليفزيونية التي وردت اليها وهي غائبة .

أو الذي يخرج من اي غرفة ويترك النور مضاء .

أو الذي يفتح اي درج أو دواب ويتركه مفتوحا .

أو الذي يهمل في اصلاح شيء بسيط في السباكة يجيدة تماما ويفضل في نفس الوقت احضار السباك لإصلاحه بحجة انه سيفعل ذلك ..

ولكنه بالطبع لا يفعل ..

وهناك الزوج أيضا الذي يدخل في الليل متأخرا ويوقظ زوجته ليسألها عن أين وضعت الشيء الفلاني ؟..

وهي كلها نماذج وإن كانت بسيطة ولا تعيب الزوج كرجل وزوج واب الا انها تخلق نوعا من التوتر بين الزوجين لانها تتكرر بصفة يومية .

فلا الزوجة تستطيع ان تتغاضي عنها ولا الزوج قادر على تغييرها .. فما هو الحل ؟

تقول د. مارثا مالوف استاذة علم النفس ومستشارة الامرة في نيويورك .

ان هذه العادات المزجة للزوجة تكون عادة نتيجة النشأة الاجتماعية في بيت الاسرة

التي كثيرا ما تفرق بين معاملة الاولاد والبنات وهم اطفال صغار ..

فينشأ الولد على انه مسموح له ببعض التجاوزات فلا يرتب سريره ولا يرفع جواربه من على الارض ولا يبالي كثيرا بخلق الابواب او الانراج التي يفتحها لان هناك دائما والدته التي تقوم عنه بهذه الاشياء .

أما الفتاة فتتسأ عادة على فكرة خدمة افراد الاسرة حتي يترسخ فيها هذا الاحساس بالواجب ويصبح جزءا منها لا يتجزأ ..

ويكبر الفتى بعد ذلك ليصبح رجلا مسئولا ، حنونا ، ومثاليا في اشياء كثيرة ولكنه لا يشعر بأي باعث داخلي يدفعه الي مراعاة حقوق ومشاعر الاخرين .. لذلك فلا يمكن ان نلومه كثيرا اذا ادركنا أنه لا يشعر بأهمية هذه الاشياء البسيطة التي تثير غيظ وغضب زوجة لانة بالفعل لا يري انها ذات اهمية .

ويعتقد ان زوجة تعمل 'من الحبة قبة' كما يقولون .

وتقول د. جيمس جريز مستشارة الزواج والاسرة في نيويورك .

ان المشاكل تظهر بين الزوجين عندما يتوقع احدهما ان يكون للطرف الاخر نفس الاحساس تجاه اهمية الاشياء ..

فكثيرا ما تفاجأ الزوجة بزوجها يسارع بالقيام بأشياء لا تشعر هي بأهميتها في حين يماطل كثيرا في تلبية الاشياء المهمة - في نظرها .

فأهمية الاشياء هنا لا تقاس بمعيار واحد لدي كل الطرفين .

لذلك اتفقت معظم آراء المتخصصين على أنه ليس هناك حل سحري لعلاج هذه المشكلة .. فالرجل سوف يستمر في أداء ما تعود عليه طوال حياته لانه لا يستطيع أن يفهم لماذا تثير هذه الاشياء اصلا غيظ وغضب زوجة في حين أنها كانت لا تثير غضب والدته ؟ .. ولكن ليس معن ذلك أن تتقبل الزوجة هذه الاشياء في صمت وتحاول أن تكتم غيظها فهناك استراتيجية للتعامل مع هذه المواقف تتطلب بعض الصبر وتمالك الأعصاب .. فأول خطوة ينصح بها المتخصصون هي تخفيف حدة الانتقادات التي توجهها الزوجة الي زوجها لأن الانفعال لن يفيد ..

ولكن يمكنها مثلا أن تنتهز فرصة عيد ميلاده وتقدم له هدية جميلة مرفقا بها كارت تدون فيه كل الصفات الرائعة التي تجدها فيه وتضيف في النهاية ملحوظة صغيرة تعيد بأنه لو استطاع تغيير بعض العادات التي تذكرها له فانه سيكون الزوج الكامل في

نظرها ويمكن للزوجه ايضا أن تتفق مع زوجها علي أن تحاول هي ايضا - في المقابل - تغيير بعض العادات التي تضايقه - خاصة بعد أن اكدت الاخصائية (جين جرير) أن معظم الأزواج الذين تحدثت اليهم يشكون ايضا من عادات كثيرة في زوجاتهم كأن أهمها : ترك الاحواض مملوءة بالأطباق وأتوات المائدة المتسخة حتي اخر النهار فإذا احتاج الزوج الي طبق أو كوب لا يجد شيئا نظيفا .

هناك ايضا الزوجة التي تقول لزوجها إنها مستعدة للخروج فيهم هو بالوقوف عند الباب ويضطر الي الانتظار حوالي ١٠ دقائق اخري حتي تكون بالفعل مستعدة .. وهناك الزوجة التي تنتابها حالة عصبية في الميابة فلا تترك زوجها يقود في هدوء وتظل طوال الطريق تلقي عليه بالتوجيهات والتبهيات .

أو الزوجة التي تظل بالساعات تحدث في التليفون ولا تراعي ميعاد تناول الطعام أو انتظار زوجها لمكالمة عمل ..

فهي كلها أشياء بسيطة ولكنها تضايق الزوج ..

لذلك يمكن للزوجين ان يتفقا علي ان يحاول كل منهما التغيير من عاداته حتي يسود الهدوء والراحة منزلها .

وتتصح د. جين كل زوجة أثبتت لها الأيام ان عادات زوجها التي تضايقها لن تتغير بان تحاول هي تغيير ردود فعلها تجاهها لانها في النهاية أشياء بسيطة بالفعل خاصة اذا كان الزوج فيه كل الصفات التي تتمناها الزوجة .

ويؤكد المتخصصون في النهاية ان عملية تغيير العادات المترسخة في النفس مثل اي عملية تجديد تحتاج الي الصبر والهدوء لان الانفعال والغضب لا يفيدان .

ولتحاول كل زوجة ان تتغاضي عن هذه الأشياء ولا تركز في نظرتها الي زوجها الا علي صفاته الجميلة وتفتح نفسها بأنها حاولت وفشلت فلتقبله ان بعيوبه وصفاته كما يقبلها هو بعيوبها وصفاتها فليس هناك إنسان كامل علي وجه الأرض .