

الباب الثالث

تجنبي الأخطاء الشائعة

- الرومانسية المفقودة وأخطاء استعادة الحب.
- حتى لا تقولين: زوجي لا يكلمني.
- كيف تتعامل الزوجة مع أخطاء زوجها؟
- مهارات طلب المساعدة من الزوج.

oboiikan.com

الرومانسية المفقودة وأخطاء استعادة الحب

تشكو زوجات كثيرات من غياب الرومانسية عن حياتهن الزوجية، وكثيراً ما تصلني مشكلات من سيدات تعانين من افتقادهن الرومانسية من بداية حياتهن الزوجية أو يسألن عن الطريقة التي تمكنهن من استعادتها مجدداً، وبعضهن عندما يقمن بمحاولات لاستعادة الرومانسية يجدن رفضاً - مؤلماً - من الأزواج.

يقفز التساؤل حول طريقة استعادة الزوجة لحب زوجها، بأسلوب لطيف لتسعد بالحياة.

نبه: لا يأتِ الإلحاح بنتيجة إيجابية وغالباً ما تكون النتيجة سيئة.

الأزواج يخافون:

نبدأ بمن تزوجت حديثاً وتشعر الزوجة بأن الرومانسية بدأت في الغياب سريعاً، ولا نحب أن تقول لزوجها نريد أن نجلس سوياً ونتحدث لكي نصلح حياتنا، فعليها تجنب هذه الكلمات فالأزواج يخافون منها بشدة، فهو يشعر بأنه سيتعرض للتأنيب واللوم.

يرون أن قول الزوجة بأنها تريد جلسة للإصلاح يعني أنها لا تعجبها الحياة بوضعها الحالي معه، وهو أيضاً لا يعجبها بما هو عليه حالياً، والأفضل أن تكون الزوجة ذكية فتستدرجه لما تريد بذلك وتحسن العلاقة تدريجياً بدون أن تمسك "بميكرفون" وتقول له أنهما يحتاجان للإصلاح.

ويتوقف الوقت اللازم لإصلاح العلاقة بينهما على كم وعمق المشاكل بينهما .

فإذا كانت العلاقة جيدة ولكن هناك بعض الشوائب فهذا يشبه إزالة الغبار الخفيف مما سيجعل تنظيفه سهلاً.

أما إذا كان التراب متراكماً لفترات فسيستغرق وقتاً أطول.

لا تجعله يبتعد:

تذكري: الإنسان يقوم بتصرف ما لأنه يعلم أنه سيستفيد منه ويتجنب فعلاً آخر لأنه يراه عبئاً عليه.

على الزوجة التوقف عن لوم زوجها لافتقادها الرومانسية فسيزيد من ابتعاده وأن تقوم ببعض اللفتات اللطيفة كأن ترسل له رسالة حب على المحمول وتهتم بأنوثتها ولا تقصد هنا ارتداء الملابس

التي تبرز مفاتها فقط كما قد يتبادر للذهن ولكن الأنوثة - تتسع - لتشمل التعامل بلطف وبنعومة والتخلي عن الصوت العالي خلال تفاصيل الحياة اليومية.

أنوثة:

تصر بعض الزوجات على استخدام الشموع والورود وتعتقد أن ذلك وحده كافياً بجعل زوجها لطيفاً ورومانسياً معها وأثبت الواقع أن ذلك غير واقعي.

ولا بأس من استخدامهما أحياناً بلا إسراف في التوقعات ونفضل احتفاظ الزوجة بمظهر جميل داخل البيت دوماً وارتداء الملابس المشرقة والتصميمات الشبابية ووضع العطور وبعض من مساحيق التجميل خاصة أحمر الشفاه وتحديد العيون لتزيد من جمالها ولا حاجة لها بمكياج كامل يرهق بشرتها مع الاهتمام بالأقنعة الطبيعية التي تزيد من إشراقها وتمنح بشرتها النضارة والنعومة مما يضاعف جمالها مع مقابلة الزوج بابتسامة تنير وجهها وتقربها لقلبه.

ونود أن نتذكر الزوجة أن اهتمامها بأناقته وجمالها داخل البيت ليس عبئاً ولا تفعله لإرضاء زوجها بل لإسعاد نفسها أولاً ولتتمتع بالرضا عن أنوثتها وجمالها دوماً.

التفاصيل اليومية:

الرومانسية تنجح بالتعامل بلطف، إذا كانت الزوجة لطيفة مع الزوج بكل تفاصيل الحياة اليومية فسيكون تدريجياً لطيفاً أو على الأقل لن يكون سخيماً معها.

وكثير من الزوجات عندما يشكون وأطالهن بتحسين العلاقة مع الطرف الآخر، فأجد مكالمه بعدها مباشرة تقول لي أنهن بمجرد محاولتهن لإصلاح الوضع يقول لهن الزوج: "قولي ماذا تريدين؟" ولماذا تقولين مثل هذا الكلام الحلو؟ أو بالعكس أن تقول الزوجة لزوجها عندما يعاملها بلطف: "تريدني أن أذهب لأمك سأذهب ولا لزوم لمثل تلك المقدمات؟"

وهذا الكلام يوضح أن هناك خلل في العلاقة بين الطرفين فهما لم يعتادا الكلام الجميل من الطرف الآخر ويرتبط لديهما بأن الطرف الآخر يحتاج لشيء منه.

والأذكي التعامل بلطف وتبادل الهدايا - ولو بسيطة - والتحلي باللسان الحلو عند الخروج سوياً لتكون الصحبة جميلة.

كوني واقعية لتسعي:

بعض السيدات تصوراتها غير واقعية، فتقول: كنت أكلمه بالهاتف كثيراً أثناء فترة الخطوبة ولم يكن بيدي مملأً أو ضيقاً من كثرة اتصالاتي مثلما يفعل بعد الزواج.

وأقول بكل الود والاحترام: إذا زارتك أقرب صديقة لك وظلت معك في البيت ليومين فلن تناما في هذين اليومين وستحدثان كثيراً وبعد أسبوع سيقبل كلامكما وبعد شهر سيقبل أكثر.

أثناء الخطبة يكون الكلام جميلاً لأن الزوج والزوجة لا يقيمان سوياً ولكن بعد الإقامة سوياً يمكن أن نجمل الحياة بالألا يحاول طرف أن يفرض اهتماماته على الطرف الآخر ولا يطالبه بأن يحبه بطريقة معينة فلكل جنس أسلوب في التعبير عن الحب ويجب التنبه لذلك.

ونوصي أن يعرف كل طرف أن الطرف الآخر يحبه- بطريقته- مع وجود أشياء مشتركة والحرص على تنمية الميول المشتركة باستمرار ونقول الكلام الجميل دون إسراف بالاهتمام أو بالتدليل فالمبالغة في أي شيء تفسده.

احذري الأهل والصديقات:

اشتكت زوجة أن أسرتها لا تدرك أهمية الرومانسية في الحياة عندما اشتكت لها من غيابها في حياتها.

ويجب ألا تسعى أو تسمح الزوجة بتدخل أهلها في تفاصيل حياتها، فغالباً يتصالح الزوجان وينسى سبب الخلاف وتتحسن حياتهما، ويحتفظ الأهل بالشحنات السلبية وقد يحرضان الزوجين على بعضهما البعض، عندما نكون بأقصى حالات التوتر أو الغضب أتمنى عدم التعجل وتحدث مع صديقاتنا فغالباً سيحرضن ضد الزوج إما للمجاملة أو لنقص الخبرة.

كانت الصديقات - قديماً - تهديء الزوجة بأن يقلن مثلاً بأن الزوج يحبها ولا يستطيع الاستغناء عنها، فتهداؤ الزوجة فيعود الزوج للمنزل ولا يجد الزوجة "متحفزة" في انتظاره فيمكن الإصلاح بصورة سهلة.

أما الآن فالتحريض يتراوح بين قول الصديقة للزوجة بأن زوجها لا يهتم بها ولا يحس بها أو يراها كمأ مهملاً لا قيمة له ويصل للقول بأنه يفكر في امرأة أخرى وتطالبها بالتفتيش في هاتفه المحمول وفي جيوبه.

مرفوض ومؤلم:

نرفض تراجع الاهتمامات للزوجة عندما تتزوج ونوصي ألا تجعل الزوج محور حياتها، فلا تكون كل حياتها دائرة حوله، وأحزن كثيراً عندما أرى سيدة مشرقة وجميلة ومتألقة لأن الزوج راض عنها وفي اليوم التالي مكفهرة وحزينة لأنه غاضب عليها وهذا مرفوض ومؤلم جداً.

يجب أن تخصص كل حواء وقتاً بحياتها لهواياتها وصديقاتها وأقاربها وأسررتها وزوجها جزء مهم في حياتها، ولكنه لا يسيطر على مزاجها ويجعلها حزينة أو سعيدة مشرقة أو ذابلة ولا تحتفظ بالوجع وتسارع بطرده بقوة وعزم.

أتذكر سيدة أخبرتني بمشكلة حدثت مع زوجها منذ عامين وتحكيها بمرارة كما لو كانت مشكلة حدثت الآن، ورغم أنها تصالحت مع زوجها إلا أنها مازالت تشعر بالمرارة بسبب تلك المشكلة وتجترها باستمرار، مما يسرق صحتها النفسية بل والجسدية أيضاً.

تستحقين:

من أعداء الرومانسية أن ترى الزوجة أن زوجها لا يستحق

المعاملة اللطيفة والأذكى أن تقول لنفسها أنا أستحق أن أكون رومانسية ولطيفة لكي أسعد نفسي وأجمل حياتي لأنه لا يمكن أن يكون هناك طرف يتعامل مع الطرف الآخر الذي يرى بأنه لا يستحق أن يكون لطيفاً أو جميلاً معه، فسيظهر هذا حتى إذا لم يقل له كلاماً سيئاً، فيظهر من ملامح الوجه والنظرات.

طالبت زوجة بالأ ترد على زوجها في الشجار فكلمتني هاتفياً وأخبرتني بأنه تشاجر معها ولم ترد إلا أنه احتد عليها أيضاً، فسألته ماذا فعلت؟ فقالت أنها نظرت إليه "من تحت لفوق" أي باحتقار وتركته.

فقلت لها ليتك رددت عليه.

بعض ردود الأفعال التي تظهر علينا تضاعف مشاكلنا، ولا نطالبها أن تضحك وتبتسم في مواجهة الزوج الذي يتشاجر أو يصرخ فيها، ولكن عليها أن تعلم أن الاحترام ليس خطأ أحمر فقط ولكنه خط أصفر لا يمكننا تجاوزه أبداً، ففور تجاوزه تفسد العلاقة بين الزوجين، والزواج يكون فاشلاً حتى لو استمر ٤٠ عاماً، فالكلام الجارح يتسبب في شروخ في العلاقة.

أنت المستفيدة:

نتمنى أن تتذكر الزوجة التي تسعى لاستعادة الحب مع زوجها أنها تفعل ذلك لإسعاد نفسها .

دائماً ما أقول أنه طالما قررت الزوجة أن تستمر بالزواج ولا تنفصل بالطلاق فمن "الذكاء" أن تجمل حياتها وتقوم بمبادرات لطيفة مع الزوج كالسؤال على أهله دون أن يطلب أو إحضار له شيء يحتاجه كهدية ويجب تجنب المعايير بالتصرفات اللطيفة عند أول شجار بين الزوجين وبأن الزوج لا يستحق ولم يراع التصرفات اللطيفة التي قامت بها الزوجة؛ لأن هذا أسوأ من ألا تحضر الزوجة هدايا وألا تقوم بالتصرفات اللطيفة.

وهناك ملحوظة هامة جداً: لا يجب القول- أبداً- بأن الزوج أو الزوجة كبارا بالعمر ويجب ألا يقولوا لبعضهما كلاماً عاطفياً جميلاً فالعكس صحيح فكلما كبرنا في السن نحتاج بصورة أكبر للكلام الجميل واللمسة الحانية والاحترام، فالرومانسية مثل الحلوى التي نحتاج جميعاً لأكلها من آن لآخر، فنقوم بها بشكل ذكي وبتخطيط أيضاً، فتخطط الزوجة عندما تكون العلاقة مع الزوج غير جميلة لتحسينها خلال 3-6 أشهر لتستطيع استعادة العلاقة الجيدة بينهما

إلى ما كانت عليه بدايات الزواج ولكن بخطة وبنفس طويل، وتقوم بذلك وتعلم أنها مستفيدة من ذلك ولا تتراجع أبداً .

أخطاء شائعة:

أحب حكمة جميلة لحكيم صيني لو استطعنا تنفيذها ستكون الحياة أجمل بكثير، وهي "لو استطعنا أن نخرج ألسنتنا كل يوم من أفواهنا ونضعها في سكر ثم نعيده ثانية" فلو أي زوجة تعاملت مع الزوج بلطف ورقة وأنوثة فلن يكون سخيماً معها .

وهناك بعض الأشياء التي تفهمها الزوجة عن الرومانسية خطأً وهي الاستمرار في ملاحقة الزوج بالمكالمات والرسائل والرنات وتكلمه على الإنترنت وأفضل أن تكون ذكية وتبتعد قليلاً عن زوجها، فالالتصاق الشديد يقتل الלהفة، فلا يجب أن تحاصره باستمرار وأن تدفعه للتساؤل "أين هي" وأن يفتقدها، ولكن الحصار الشديد خاطئ .

وأن تتعامل مع الزوج كما كانت تتعامل معه أثناء الخطبة وتكون رقيقة ولطيفة، وتنتبه عند أية بدايات للشجار فلا يوجد أزواج وزوجات لا يتشاجرون ولكن لا بد من تجنب الكلام الجارح والإهانة، ويجب تجنب الكلمة التي تقولها الكثير من الزوجات "يا ليتني ما تزوجك أو يا ليتني ما أنجبت لقد كنت سعيدة ولم أصبح كذلك الآن" وكنت حرة في بيت

أبي أنام بحرية وأصحو كما أشاء وأخرج مع صديقاتي كل هذا الحديث
بعض الزوجات تقوله وهن يشعرن بالغضب، وبعد الانتهاء من الحديث
يشعرن بأنهن "أخذن حقهن" ولا أريد أن تأخذ الزوجة حقوقها بالشجار
وبالكلام الجارح لأنه لن يكون لطيفاً معها ولن ينسى ذلك وسينتظر أية
فرصة لكي يرد لها الإهانة فلن تكون حياة بل حلبة مصارعة وليس بيت
زوجية، ولذا يجب أن نسكت فور الشعور بأول بوادر الغضب وأن نتكلم
في الوقت المناسب واجعلي لسانك طيباً مع زوجك لتسعدني بحياتك، كما
أدعو لك من كل قلبي.



Obseikan.com

حتى لا تقولين: زوجي لا يكلمني

كلما أذهب إلى أي مكان أو أقمت ندوة تلاحقني شكوى الزوجات بوجود حالة من الصمت الزوجي في المنزل، وتكون الشكوى: "زوجي لا يكلمني"، وقد تعرض الزوجة نفسها بأقوال مثل: "زوجي لا يحس بي" و"أصبحت قطعة أساس في البيت" أو "زوجي يهملني"، "زوجي يهتم بالكمبيوتر وبأصدقائه فقط».

يقسم ببراءة:

أخبرتني زوجة بأنها غاضبة للغاية من زوجها، فكثيراً ما تحدثته في أمر ما، ويرد عليها ويبدو أنه مدرك لما تقوله، وعندما تسأله مرة أخرى عما تحدثا عنه قبل ذلك ينظر لها ببراءة شديدة جداً وهو مذهول ويقسم بأنه لم يسمع مثل هذا الكلام قبل ذلك، وهذا يؤكد أنه لم يكن يصغي بالمرّة إليها ويريد تجنب الجدل في هذا الوقت وبالتالي يرد بأية ردود حتى تنهي كلامها وتصمت.

لا أنسى ندوة أقيمتها وكانت للسيدات فقط، قالت لي زوجة أنها "تدخر" الكلام لزوجها طيلة النهار لتتحدث معه فور وصوله، بينما يكون كل همه هو أن يجعلها تصمت ليتمكن من متابعة التلفزيون، فقلت لها بأن عليها أن تتذكر أنها كانت قبل الزواج كانت تقسم

الكلام الذي تريد أن تقوله مع أمها وأخواتها وأصدقائها وزملائها ومع خطيبها، فلا يجب بعد الزواج أن يكون الحوار بعد الزواج مع الزوج فقط، ولا تخبره بكل تفاصيل اليوم، ففي كل يوم تفاصيل متكررة، وليس من الجيد، بل ومن الممل، أن تكرر ذكر نفس التفاصيل يوماً بلا أية إضافات جديدة حتى لا يحس بالملل من حديثها والأسوأ أن يتوقع أن يكون مملاً.

تذكري دائماً:

أكاد أسمع تساؤلاً "مشروعاً" وأحترمه: ماذا تفعل الزوجة التي تريد الحديث والتعبير عن نفسها، وهذا حقها، والكلام مفيد في التقريب بين الزوجين وبقي من العزلة النفسية؟

الإجابة: أن تهتم بالكلام مع أمها وصديقاتها، فتتخلص من جزء من الشحنة بشكل إيجابي قبل أن يعود الزوج للمنزل.

وعلى الزوجة الانتباه إلى ملامح وجه زوجها بأن "تقرأ ملامحه"، فلا يعود الزوج مرهقاً متعباً متوتراً بسبب العمل أو ازدحام الطرق، وتقول الزوجة أنه من حقها على زوجها أن يستمع إليها، وعندما تصل العلاقة بين الزوجين إلى فكرة أن هذا من حقي يعد هذا مؤشراً "غير لطيف" بل ومخيف أيضاً على طبيعة العلاقة بين الزوجين.

فإذا رأت الزوجة زوجها متوتراً أو متعباً فعليها الانتظار حتى يصبح أفضل لتتكلم معه.

وهناك بعض الكلمات التي تستخدمها الزوجة والتي تأتي بنتائج عكسية، ومن بينها: لم تعد تحس بي، لم تعد تهتم بي، إيه وجودي في حياتك، ليس لي قيمة في حياتك.

الزوجات يقلن بذلك ويظنن أن الزوج سيراجع نفسه ويقول أنه مخطئ ومقصر وعليه أن يتغير.

والحقيقة أن مثل تلك الجمل لا تحقق تأثيراً إيجابياً وحتى إن حققت أي تأثير على الزوج فإنه يكون مؤقتاً وسرعان ما تأتي بنتيجة معاكسة.

غضب:

لتوضيح الأمر للزوجة أطلبها بتخيل قيام الصديقة المقربة بالسؤال المستمر: أين أنت؟ لماذا لا تسألين عني؟ لقد تغيرت معاملتك لي؟ بعد فترة مهما كنت تحبينها وحتى إذا كانت أهم إنسانة لديك ستغضبين منها وستحين بالنفور منها فلا يمكن أن يشعرك شخص باستمرار بالتقصير بهذا الشكل.

فبدلاً من هذا يمكن القيام بتصريف آخر من شأنه تحسين الأمور بين الزوجية وأخبرت بعض الزوجات به وأتى بنتيجة جيدة، جميعنا الآن يستخدم الإنترنت، فيمكنك استخدامه في توسيع الموضوعات التي بوسعك الحديث عنها، فتابعي الصفحات السياسية، وهناك صفحات كوميدية ويمكن أن تتحدثي معه في تلك الأمور، على أن توسعي المجالات التي يمكنك الحديث معه فيها، فوسعي حياتك فسيوسع هذا حوارك مع زوجك، وسيحب هو نفسه أن يستمع إلى حديثك، ولكن عليك أن تتجنبي الحديث معه لفترات طويلة وقسمي ما تريدين قوله على عدة مرات لأن الرجال لا يحبون الإلحاح.

لا تقاطعيه:

إذا وجدت الزوجة زوجها يتابع التلفزيون مثلاً، فنفضل أن تجلس بجواره وأن تستمع لما يقال على أن تناقشه فيه بعد انتهاء البرنامج لا أن تقاطعه خلاله، فيجب تجنب السلوك المتكرر بمطالبة الزوج بترك كل ما في يديه والحديث مع الزوجة، لأن هذا يتسبب في المشاكل، فإذا طالب أي شخص الزوجة بترك ما تفعله - أياً كان - للحديث معه فستشعر الزوجة بأن هناك نوع من السيطرة أو الضغط لدفعها للكلام.

نتمنى أن تحب الزوجة نفسها وتوسع حياتها ولا تضيقها بالاهتمام
بزوجها فقط، وتصادق أولادها وأن تصنع حياة سعيدة ومشرقة داخل
البيت، بحيث يكون بيتها عنواناً للمرح والسعادة والإشراق وأن تحرض
أولادها على إقامة علاقة صداقة بالدهم تعود عليهم جميعاً بالخير.

وهذا لا يعني بالطبع أن تخرج زوجها من دائرة اهتمامها فهذا
ما أرفضه بشدة ولكن بزيادة إشباعها العاطفي والاستمتاع بالمرح مع
أبنائها سيقبل إحساسها بالحرمان وبافتقاد هذا مع زوجها وسيجعلها
أكثر قدرة على "تحريض" زوجها على التواصل معها.

وتمارس رياضة لتسعد وتنعم بأعصاب أهدأ وتكون أجمل
وستعرف كيف تتعامل مع الزوج بشكل أفضل لأن حياتها ستكون
أرحب، وستكون حياتها أجمل.

حتى لا تتألمين:

نهمس لكل زوجة تشكو صمت زوجها مؤكدين أن معظم الرجال
لا يحبون كثرة الحديث بل إن بعض الدراسات أكدت أن المرأة تتكلم في
اليوم عدة آلاف من الكلمات أما الرجل فيتكلم بضعة مئات، فطبيعة
الرجل تختلف عن المرأة ولا بد أن تتفهمي ذلك وألا تحاولين إجبار
الرجل أن يتصرف مثل المرأة أو أن تتوقعي منه ذلك فتتألمين وحدك

وهو ما أرفضه لك بالتأكيد، اسمحي لزوجك ببعض الاختلاف عنك وعن طبيعة شخصيتك وأيضاً عن طبيعتك كامرأة وتأكدي أن في ذلك كل الخير لك وله.

وتهتف زوجات: زوجي يفكر منفرداً ويغضب منفرداً أيضاً.

والحقيقة أن الكثير من الرجال يفضلون أن يحتفظوا بأسرارهم وبأمورهم الشخصية بعيداً ليس عن الزوجات فقط ولكن عن الأصدقاء أيضاً، فهذه طبيعة غالبية الرجال بعكس معظم النساء اللاتي يفضلن الحديث في أمورهن الشخصية مع الأصدقاء أو الأزواج فهذه طبيعة بشرية يجب أن نحترمها وفي نفس الوقت لا نتضايق منها.

حلول:

أؤكد للزوجة: يمكنك بفتح الثغرات في صمت زوجك بأن تتكلمي معه في الأمور التي تعلمين أنه يحبها ولا يمل من الحديث فيها، تكلمي معه وفقاً لأجندته الخاصة هو وليس وفقاً لأجندتك أنت وقومي بتعويض ذلك بالحديث في الأمور التي تهلك والتي لا يحبها زوجك مع أولادك وصديقاتك وأهلك، وصدقيني ستسعدين كثيراً. استمتعي بعلاقتك بزوجك كما هو الآن واسعدي بمزايها- وإن قلت- وذلك سيمنحك قدراً كافياً من الرضا والذي لا غنى عنه لأية علاقة زوجية

ناجحة وسيظهر ذلك في تعاملاتك مع زوجك ومن خلال ملامح وجهك المرتاحة وأنت تتحدثين معه وبذلك ستحرضينه على تعامل أفضل معك.

اصنعي بعض اللفتات الرومانسية خلال اليوم بإعداد مشروبه المفضل بدون أن يطلبه، وبتحريض أبنائك على إظهار حبهم له، اصنعي جوًّا رومانسيًّا ولطيفًا وقومي بإهدائه شيئًا يحبه وربتي عليه من آن لآخر واسأليه بود واهتمام عن صحته وعن عمله وإن قال لك باقتضاب أنا بخير فلا تطلبي منه المزيد، فهذه جملة يعتقد الكثير من الرجال أنها جملة كافية لتوضيح أمورهم.

فيجب على المرأة الذكية ألا تحاصر زوجها لكي تنتزع منه الكلمات اسعدي بالقليل الذي يقدمه من كلمات وزيدي من تواصله العاطفي معك ودعمني علاقتك العاطفية والجسدية معه حتى تنعمي بأكبر قدر ممكن من مباحج الزواج.

وأذكرك في النهاية بأن الزواج جزء فقط من مباحج الحياة وليس كلها وعلينا أن نسعى لتحسين كافة جوانب الحياة في نفس الوقت الذي نسعى فيه لتحسين الزواج أيضاً، واهتمي بهوايتك ورشافتك وأسعدي نفسك بكل المباحج المشروعة وانعمي بحياتك..



obseikan.com

كيف تتعامل الزوجة مع أخطاء زوجها؟

لا يوجد زواج بلا مشاكل وتنتج أغلب المشاكل عن أخطاء.

نتوقف عند أخطاء الزوج وكيف تتعامل معها الزوجة لتفوز بالسعادة التي تستحقها؟!

تختار بعض الزوجات خصام الزوج أو تقليل الكلام معه والصمت الطويل.

الصمت قد يجعل الزوج يحس بأن الزوجة تتجاهله وأنه ليس مهم لديها، وتصله رسائل سلبية كثيراً للغاية، ويعتبرها إهانة ويرد عليها بشكل سيء..

والصمت يعتبره الزوج بمثابة نوع من العقاب وليس احتجاجاً، فالزوج يدرك أن الزوجة تعاقبه وعندما يرى أنه يتعرض للعقاب، وهو ليس طفلاً صغيراً فإنه يرفض العقاب.

أخبرتني زوجة - وهي شخصية لطيفة للغاية- إلا أنها كانت تتكلم بعصبية وقالت: لا فائدة من زوجي ٢٠ عاماً أحاول أن أشرح له أموراً لا يريد أن يفهمها، فقلت لها هو لا يريد أن يفهم وأنت تصرين على تكرار محاولة الشرح بنفس الطريقة وبأسلوب مباشر رغم ذلك.

وكانت تعترض على طريقته في قيادة السيارة.

مرونة وذكاء:

لم تتمتع بالمرونة بتقبل أسلوبه أو تغير طريقته بالاعتراض أو تتجنب لومه فذلك لا يؤثر إيجابياً عليه بل يجعله يتضايق ويبتعد عنها عاطفياً أو يحاول التفتيش عن أي خطأ لديها ليرد الصاع صاعين ويدخلان في دوامة من الانتقادات المتبادلة.

وكان يمكن حماية نفسها من ذلك لو تفاوضت عن أمر غير مهم أو لفتت نظره بلطف ودون إلحاح.

ومن الذكاء أن تركز الزوجة على الأشياء المهمة فقط وتعاتب عليها برفق وذكاء في اختيار التوقيت المناسب وبأقل قدر ممكن من الكلمات مع تجنب كلمات مثل: لم أتخيل يوماً أن تفعل كذا أو لقد حطمتني أو جعلتني أحس أنني أقل من كل صديقاتي أو كتبت نهاية حبي لك وما شابه ذلك من تعبيرات غاضبة قوية تقولها بعض الزوجات- لردع- الزوج وتتهم أنه سيتراجع وتحصد نتائج لا تحبها. وعلى سبيل المثال فيما يتعلق بالاهتمام بالأولاد، فلا تعاتبه بل تغير طريقته وتطالب الأولاد بالاقتراب من الأب، وتوصيهم عليه، وتستخدم ذكاءها وتتجنب العتاب.

صراخ واستعطاف:

نتمنى ألا تهتم الزوجة بتغيير تصرفات الزوج التي لا تعجبها وأخطاؤه بأسلوب مباشر، وأن تحرص على تغيير رد فعلها وتتجنب الصراخ في وجهه أو البكاء واستعطافه وتتمسك بالهدوء وتتوكل الحديث حتى ترتب أفكارها وتتمكن من التخطيط الذكي لكلام لا يستفز ويدفعه للتوقف عما يضايقها.

وسيتغير تصرفه الذي لا تحبه أو يقلل منه وستحمي نفسها من خلافات تضر بزواجها وتخصم من سعادتها وتؤثر بالسلب على صحتها النفسية ومن ثم صحتها الجسدية.

لا أحب أن تتصح الزوجة زوجها أبداً أمام الأهل، أو أمام الأصدقاء أو الأبناء، أو حتى أمام زملاء العمل إذا كانوا يعملان في مكان واحد.

ولا بد أن تنتبه لتوقيت ومكان النصيحة، فزوجة حذرت زوجها أثناء حفلة ليتوقف عن أكل الأطعمة الدسمة لبدانته وهذا ليس ملائماً بالطبع لأنه جرحته أمام الناس.

لا تدفعيه للعناد:

ويجب أن تتلافى الزوجة استخدام كلمة النصيحة وأن تقول للزوج أنه يجب عليه أن يقوم بكذا وكذا وهذه لغة لا يجب أن تستخدمها الزوجة، أو مصطلحات مثل "اتق الله فيّ" وكأنها تشعر زوجها أنه عديم التدبير، وحتى إذا كان لا يتقي الله فيها فعلاً فإذا قالت له اتق الله فيّ فهل سيتوقف ويستغفر الله ويقول أنه سيبدأ في التعامل بشكل مختلف ويحسن من أموره في هذا الشأن أم أنه سيزيد من تعامله السيئ الذي تشكو منه بالفعل أم سيعاند؟

ولكي تدفعه لإعادة التفكير في الرأي الذي تريده الزوجة لا تقاطع الزوج وترخي وجهها تماماً وهو يتحدث وتنتظر الزوجة حتى ينتهي الزوج من الحديث وتقول له أن كلامه جيد وأنها دائماً ما تعجب بطريقة تفكيره، ثم تسأله ما رأيك ولكن أناس - ولست أنا - يقولون أن ثم تطرح رأيها كاملاً ومختصراً وأن تطالبه بالتفكير وتخبره بأنها تعلم بأنه سيختار القرار الصحيح، ولا تظل بجواره ليعلن قبوله برأيها فهذا ضغط قد يدفعه للعناد، فالإلحاح يأتي بنتيجة عكسية، وتقول له أنه شخص ذكي وتفكيره صائب - وتقول ذلك بود حقيقي وليس برغبة في خداعه - وأعلم أنك ستقوم بما يجب.



مهارات طلب المساعدة من الزوج

زوجات كثيرات لديهن مشكلة في الفوز بأفضل أسلوب لطلب المساعدة من الزوج؛

لمتابعة الأطفال أو في شراء طلبات المنزل أو في المساعدة في الأعمال المنزلية، فكثير من الزوجات عندما تطلب من الزوج أن يفعل شيئاً تكون وكأنها بمثابة الدعوة لشجار يستنزف الطاقات ويصنع جفاء بين الزوجين.

قالت لي أكثر من زوجة: كثيراً ما أتمنى لو قمت بما طلبت من زوجي بنفسي، فذلك يكون أكثر راحة وأقل إزعاجاً، وأعاني وأندم كثيراً لأنني طلبت منه شيئاً ثم تشاجرنا وبكيت ومررت بوقت صعب وأخيراً قمت أنا بعمل ما طلبت، فلو كنت فعلتها دون أن أطلب لكان ذلك أفضل.

بعض الزوجات تتتابهن الشكوك في الأزواج ويقلن أنهن يتعمدن تحويل أي طلب إلى مشاجرة لكي يتهربوا من المسؤولية ويتخلصون من أعباء المنزل.

لا تدفعيه للتهرب:

نبهه إلى أخطاء في طلب المساعدة من الزوج (قد) تحرضه على التهرب منها .

نبدأ بكلمة: كلمة المسؤولية هي مفتاح السر لدفع الزوج لمساعدة الزوجة، فالكثير من الزوجات تبدأ حوارها مع الزوج بقولها: "فلتقم بنصيبك في المسؤولية وساعدني في كذا وكذا" أو "أنت لا تتحمل المسؤولية" "أنا فقط من أحمل مسؤوليات المنزل" "لما لا تتعب وتقوم بما أريده" .

لا يمكن أن تقولي لأحدهم أنك تريدين الراحة وتريدينه أن يتعب هو بدلاً منك أو أن تدخل في جدال حول من يتعب منكما أكثر خارج البيت وداخله فكل هذه المناقشات تخصم من نجاح الزواج كثيراً .

أفضل تجنب كلمة مسؤولية تماماً حتى لا تدخلان في تبادل للاتهامات ومضايقات وقولي: ماذا لو فعلنا هذا سوياً سيكون وقتاً جميلاً؟ وأنتما تقومان بالأعمال المطلوبة قد تستمعان لبعض الأغاني التي تحبانها، واحرصي على صنع جو لطيف في البيت بما يساعدكما على الانتهاء من الأعمال المنزلية المطلوبة سوياً .

نتائج سلبية:

بعض الزوجات قد يوبخن الزوج على الأعمال التي يقوم بها، وتقول أنه أدى المطلوب بشكل سيئ للغاية، وتشكو أنها طلبت منه أن يقوم بتلك الأعمال، وتقول "يا ليتني ما طلبت منك، أين كان عقلي؟"، وكل هذا الكلام يأتي بنتائج سلبية، ولا تتوقع منه أن يستجيب لمطالبها له بأداء أية عمل في المستقبل، حيث إن أغلب الناس يحبون الهروب من أية أعباء إضافية، ولا يمكن أن يقوم إنسان بأعمال معينة ويتوقع أن يتم توبيخه بشدة، فمن الطبيعي أن يرفض وألا يفعل أي شيء.

لا مبالاة:

أخبرتني زوجة غاضبة أن زوجها لا يستطيع طي الملابس جيداً بعد جمعها عندما تجف، ولا تعرف كيف كان يعيش في منزل عائلته، وهو إن كان لا يستطيع طي الملابس جيداً فهناك أشياء أخرى يستطيع القيام بها، فلا نفضل الإلحاح على جزئية لا يستطيع القيام بها ونواصل التركيز عليها فحسب فسيغضبه ويدفعه إلى اللامبالاة، يمكن أن يشتري احتياجات المنزل أو يجلس مع الطفل إذا كانت مشغولة، والمهم حسن اختيار الطريقة التي يتم الطلب بها.

حجر وتوسل:

تتمنى طلب المساعدة بلطف وبلا عدوانية وكأنها تمنحه قطعة من الحلوى فيستجيب الزوج لها بشكل إيجابي أو أن تطلبها وكأنها تقذفه بحجر فيرد بإلقاء آخر، فطريقة الطلب على شكل قطعة الحلوى أفضل.

لا نحب التوسل للزوج عند طلب المساعدة فلا يليق بالزوجة ويجعل الزوج يشعر بأنها تطلب أمراً خارقاً أو شيئاً لا يحق لها.

تقوم بعض الزوجات بشكر الزوج بطريقة مبالغ فيها وتلح على أنه رائع لقيامه بهذه الأعمال، فيشعر الرجل أنه قام بأعمال رائعة وغير مسبوقه وبالتالي يندesh إذا طلبت منه أداء أية أعمال أخرى بعد أن قام بتلك الأعمال الرائعة، والمبالغة غير مطلوبة لا في تأنيب الزوج على طريقة أدائه للأعمال المطلوبة منه، ولا في الإشادة بتفردته في أداء المطلوب منه.

نود أن تحترم الزوجة ذكاء الزوج ولا تعامله على أنه طفل صغير يمكن أن تخدعه، وهو ما يشعر به بعض الأزواج بسبب طريقة معاملة الزوجة لهم.

تجنبي هذه الكلمات:

نود ألا تقول الزوجة جمالاً من قبيل: "كل أزواج صديقاتي يساعدهن فلماذا لا تفعل؟" و"أبي كان يساعد أُمي فلماذا لا تفعل؟"، فلن تفوز بنتيجة جيدة، وإن حدث فستكون نتيجة مؤقتة، وبعدها سيكون رده: أنا لست مثل من تذكريهم، فلا يجب أن نستخدم أسلحة تؤذي، فهذه أسحة فاسدة تؤذي من يستخدمها.

نؤكد أن مسؤوليات الزوجة ليست سبب تعبها ولكن تفكيرها بأنها تقوم بالمسؤوليات وزوجها لا يفعل شيئاً، وأن أزواج الصديقات يساعدنهن.

ولمن تفكر هكذا نهمس لها بكل الود والاحترام: قولِي لنفسك أن وجود المسؤوليات نوع من النضج والفراغ قاتل ويسبب المتاعب النفسية والصحية وهذا لا يعني أنني سأواصل فعل كل شيء وحدي، وسأكون ذكية وسأحرض زوجي بذكاء ولطف وتدرج على أن يساعدي بأكبر قدر ممكن فلا يمكن أن نتوقع من رجل لم يكن يفعل أي شيء في بيته وكانت أمه تقوم بكل شيء لأجله ونجعله يقوم بكل شيء مرة واحدة، فالذكاء والتدرج مطلوب.

لا تتفق الزوجة غالباً مع زوجها قبل الزواج على المشاركة بتحمل أعباء المنزل المختلفة، وأفضل أن يتم الاتفاق على كل شيء قبل الزواج، على أن يتم تشجيع الزوج على المشاركة في تحمل الأعباء المنزلية بتدرج وبلسان حلو وبالكلمات اللطيفة المشجعة، دون مبالغة بالطبع، على ألا يكون في نية الزوجة الرغبة في خداعه، وتكون نيتها تجميل حياتهما وتحسينها بشكل حقيقي، وأنها ترغب في أن تكون هي وزوجها سعيدان، وتسعى للتقليل من المشاكل.

ولا يجب تحويل أية خلاف لمشكلة، بل يمكن النظر إليها على أنه سيقرب الزوجين لبعضهما ويزيد تفاهمهما إذا تعلمتا التعامل بلطف وبلا حدة أو تسرع بالهجوم وسوء الظن.

فلو قالت لها صديقتها المقربة: "اتركي ما في يدك وافعلي كذا" لن تفعله وستشعر بالغضب، أما إذا قالت: لو سمحت افعلي كذا أو أحتاج منك أن تفعلي كذا فستفعل ما تريد، ولا تلبى صديقتها المقربة "كل" ما ترغب ولا تحاكمها بل "ترغب" في تفهم وتقبل ذلك، ولا بد أن تسعد الزوجة نفسها و"تقرر" التعامل مع الزوج كما تتعامل مع الصديقة المقربة، وستجد النتيجة بأفضل مما تتمنى، وهو ما أدعو به من قلبي لكل الزوجات.