

كيف تكتشف الغضب المستتر في زواجك وتقمعه؟

الغضب المستتر في زواجك ، يمكن أن يكون السبب الأول للاكتئاب ، هناك زوجات وأزواج كثيرون يضمرون غيظاً خفياً للطرف الآخر ، لاكتشاف أنهم ليسوا النمط الذى تخيلوه أو توقعوه . هذا الغضب الباطنى كثيراً ما يؤدي إلى التعاسة ، والاكتئاب المزمن ... كيف تكتشف المرأة هذا الاكتئاب ؟ وكيف تتغلب عليه ؟ ... فيما يلي اختبار يكشف لك الغضب المستتر ، ويوضح كيفية معالجة هذه المشكلة ، والتغلب على الاكتئاب .

قد تعاني من غضب خفى ، لا تدري عنه شيئاً ، مع أنه يسبب لك اكتئاباً . وإذا اكتشبت امرأة أو رجل ، لا يمكن لأى منهما أن يكون راضياً عن زواجه . ترى الزوجة غاضبة من نفسها ، ومن زوجها ، ومن أولادها . وتصبح سجيئة الغضب المستتر فى زواجها ، وفى حالة مدمرة للحياة الزوجية .

ويعانى رجال كثيرون من حالات غضب الزواج واكتئاب متوسط أكثر مما تفترض ، لأن الرجل يذهب إلى عمله كل يوم عادة ، وعليه أن ينهض من الفراش صباحاً ، ليلحق بالعمل وينشغل به حتى لا يفقد مصدر قوته ، وهو بهذا الانتظام وذاك الانهماك يستهلك قدراً من الاكتئاب . ومن سمات الرجل المكتئب ، المعاناة من قصور ذاتى والكسل ، وعدم الاهتمام بالجنس ، وقد يشكو من التعب والارهاق أو الملل .

قالت زوجة : «عرفت أنى كنت مكتئبة ، لأنى صحت كثيراً ، وإن لم أستطع شرح سبب الصياح ، وبعدها بزمان طويل تحققت من أن زوجى قد اكتأب أيضاً ، ولم يعرف لاكتئابه سبباً ، ولم تبد عليه أية أعراض ملحوظة ، لكنه بدا غاضباً منى جداً ، ولم يكن راغباً فى أداء شئ إلا الجلوس أمام التليفزيون ، وهذا أثارنى جداً ، حتى أنى رغبت فى إلقاء التليفزيون فى النافذة .

أثبتت هذه الزوجة أن الاكتئاب ظاهرة نفسية معدية ، خصوصاً بين الأزواج ،
وكما رأينا فإن الغضب والشعور بالذنب ، مقومان أساسيان من مقومات
الاكتئاب ، ويمكن أن يكون الغضب غضب الشخص من نفسه ، أو غضب
الشخص من قرينه . نساء كثيرات يغتظن من أزواجهن لكونهم ليسوا الرجال
الذين حلمن بهم ، ورغبن فيهم ، وتوقعنهم . ورجال كثيرون يغتاظون من
زوجاتهم ، لأنهن لسن النساء اللاتي حلموا بهن ، ورغبوا فيهن و توقعوهن .
إن أهم الأسباب العامة لغضب الزواج يأتي من الشعور بأنك ضحية إكراه من
الطرف الآخر ... يدور الأمر هكذا :

هى مغتظة منه أثناء بستنة الحديقة . إنها تكره البستنة ، ومع ذلك تشعر بأنه
يريدها أن تبستن الحديقة ، وإذا لم تفعل فإنها ستشعر بالذنب وأيا كان الأمر ،
فإنها قد تستجيب لطلباته ، وتستجيب أيضاً لواجباتها فى الوقت نفسه ، وتقول
لنفسها : « يجب على الزوجة الطيبة أن تخدم حديقتها » .
من سوء الحظ ، أن كثيراً من الحيوانات الزوجية تسير وفق قوائم من
«الواجبات» :

- * يجب أن تكونا معاً فى إجازات نهاية الأسبوع .
 - * يجب أن تطهى الزوجة الطعام .
 - * يجب أن يسير الزوج بالطفل حول البيت حتى تفرغ الزوجة من عملها .
 - * يجب أن يكون الرجل قوياً .
 - * يجب على الزوجين أن يصنعا شيئاً خاصاً مساء أيام الخميس .
- هذه «الواجبات» تحول بينك وبين الممارسات المبدعة ، والحياة المفتوحة .
ربما كان اختبار التخلي عن «الواجبات» أفضل عمل إيجابى بناء ، يتأكد به
الزوجان من جدوى هذه «الواجبات» خاصة إذا كانت غير منطقية ، وليس لها
من سند شرعى أو قانونى . لماذا لا نغير الأساليب الجامدة والأنماط البالية ما
دمنا لا نتجاوز حدود الدين والقانون ؟ .

غضب الزوجية شائع ، وهو آفة تلتهم العلاقة الزوجية تدريجياً . لذلك من
المفيد أن تجيب الزوجات ثم الأزواج عن الاختبارين التاليين :

اختبار للزوجات

هل أنت غاضبة لشعورك بأن زوجك يجب أن :

- ١- يكسب مالاً أكثر ؟
- ٢- ينفق مالاً أكثر ؟
- ٣- يدخر مالاً أكثر ؟
- ٤- ينفق مالاً أقل على نفسه ؟
- ٥- يكون أكثر كرمًا ؟
- ٦- يكون أكثر طموحاً ؟
- ٧- يكون أقل طموحاً ؟
- ٨- يعمل ساعات أقل ؟
- ٩- يعمل ساعات أكثر ؟
- ١٠- يكون أقل تنافساً ؟
- ١١- يكون أكثر تنافساً ؟
- ١٢- يسافر أكثر من أجل العمل ؟
- ١٣- يسافر أقل من أجل العمل ؟
- ١٤- يريد أن ترافقيه في رحلات العمل ؟
- ١٥- يريد أن تظلي في البيت أثناء رحلات العمل ؟
- ١٦- يريدك أن تستمتعي بتسلية أكثر ؟
- ١٧- يريدك أن تستمتعي بتسلية أقل ؟
- ١٨- يريد أن يغير الوظائف كثيراً ؟
- ١٩- يفضل البقاء في وظيفة واحدة باستمرار ؟
- ٢٠- يتحدث معك عن عمله قليلاً ؟
- ٢١- يتكلم معك كثيراً عن عمله ؟
- ٢٢- يتصرف بوقار أكثر في عمله ؟
- ٢٣- يكون أكثر ودأ في العمل ؟
- ٢٤- يستمتع بالخروج للنزهة أكثر ؟
- ٢٥- يريد أن يبقى في البيت أكثر ؟
- ٢٦- يكف عن تمضية الوقت أمام التلفزيون ؟
- ٢٧- يلعب مع الأولاد أكثر ؟
- ٢٨- يلعب مع الأولاد أقل ؟

- ٢٩- يخطط للنزهات الخارجية معك ؟
- ٣٠- يستشيرك أقل بشأن النزهة ؟
- ٣١- يكون اجتماعياً أكثر ؟
- ٣٢- يكون اجتماعياً أقل ؟
- ٣٣- يهتم بك أكثر ؟
- ٣٤- يترك لك وقتاً أكثر لنفسك ؟
- ٣٥- يهتم بالأولاد أكثر ؟
- ٣٦- يهتم بالأولاد أقل ؟
- ٣٧- يعمل فى البيت أكثر ؟
- ٣٨- يفسح لك الطريق فى البيت لتعملى بلا مضايقات ؟
- ٣٩- يعتنى بالحديقة والفناء ؟
- ٤٠- يستأجر بستانياً ليعتنى بالحديقة والفناء ؟
- ٤١- يتأكد من أن السيارة محفوظة فى حالة جيدة ؟
- ٤٢- يمضى وقتاً أقل فى العناية بالسيارة ؟
- ٤٣- يختار نوعاً راقياً من الأطعمة ؟
- ٤٤- يكف عن التدخين ؟
- ٤٥- يكون أكثر جدية وتأملاً ؟
- ٤٦- يكون أكثر تفاؤلاً واستبشاراً ؟
- ٤٧- يحدثك عن مشاعره ؟
- ٤٨- يقلع عن الحديث كثيراً بشأن مشاعره ؟
- ٤٩- يكون أكثر اهتماماً بالجنس ؟
- ٥٠- يكون أقل اهتماماً بالجنس ؟
- ٥١- يحسن من مظهره ؟
- ٥٢- يمضى وقتاً أقل فى تحسين مظهره ؟

- ٥٣- يتكلم أكثر فى الحفلات ؟
 ٥٤- يتكلم أقل فى الحفلات ؟
 ٥٥- يكون أكثر أناقة وحيوية فى الحفلات ؟
 ٥٦- يقلع عن الاختلاط فى الحفلات ؟
 ٥٧- يكون واضحاً ومطلعاً ؟
 ٥٨- يحتفظ لنفسه بما يعرف ؟

اختبار الأزواج

- هل أنت غاضب لأنك تشعر بأن زوجتك يجب أن :
- ١- تجعل البيت أكثر تنظيمًا ؟
 - ٢- لا تهتم أكثر بنظافة بيتها ؟
 - ٣- تعود إلى العمل ؟
 - ٤- تكف عن العمل ؟
 - ٥- تجيد الطهى أكثر ؟
 - ٦- تكرر جهداً أكثر للأولاد ؟
 - ٧- تقلل من انشغالها بالأولاد ؟
 - ٨- لا تمضى وقتاً طويلاً فى المطبخ ؟
 - ٩- تتكلم أكثر ؟
 - ١٠- تتكلم أقل ؟
 - ١١- تمضى وقتاً أطول فى الاهتمام بمظهرها ؟
 - ١٢- تمضى وقتاً أقل فى الاهتمام بمظهرها ؟
 - ١٣- تنفق مالاً أكثر على ملابسها ؟
 - ١٤- تنفق مالاً أقل على ملابسها ؟
 - ١٥- تكسب دخلاً أكثر ؟
 - ١٦- تكسب دخلاً أقل ؟
 - ١٧- تنغمس فى الحياة الاجتماعية أكثر ؟
 - ١٨- تنغمس فى الحياة الاجتماعية أقل ؟
 - ١٩- تمضى وقتاً أطول فى تزيين البيت ؟
 - ٢٠- تمضى وقتاً أقل فى تزيين البيت ؟

٢١- تكون أكثر مساعدة لك في عملك ؟

٢٢- تكف عن التدخل في عملك ؟

٢٣- تكون اقتصادية أكثر ؟

٢٤- تكون أقل حرصاً على المال ؟

٢٥- تكون اجتماعية أكثر ؟

٢٦- تكون اجتماعية أقل ؟

٢٧- أكثر اشتراكاً في الأنشطة الاجتماعية ؟

٢٨- أقل اشتراكاً في الأنشطة الاجتماعية ؟

٢٩- أكثر اهتماماً بالجنس ؟

٣٠- أقل اهتماماً بالجنس ؟

إذا الزوجة أجابت بكلمة «نعم» عن عشرين سؤالاً أو أكثر ، وإذا أجاب الزوج بكلمة «نعم» عن عشرة أسئلة أو أكثر ، فأنت تختزن غضباً يضطرم في صدر حياتك الزوجية . قد تشعر أن الحياة بدون غضب من هذا القبيل أمر مستحيل . والواقع أن جوانب كثيرة من الحياة الزوجية يمكن أن تكون مثاراً للغضب ، لكن ازدياد حدة غضب الحياة الزوجية يؤدي إلى الإضرار بك ، لأن نقاط الغضب تتجمع ، وتختزن ، وتصبح جاهزة للانفجار بأتفه الأسباب مثلما تقصم القشة ظهر البعير ، وتدمر كل جمال ، وراحة ، وسلوان يعيش في مناخها زوجان .

قليل من المشاحنة تصلح الموقف !!

يرى أحد العلماء* أن المشاحنة الخفيفة المهذبة التي تخلو من خدش المشاعر ، من حين إلى آخر ، تفيد الحياة الزوجية ، وبمعنى آخر فإن الغضب يمكن أن يكون انفعالاً صحيحاً ، إذ ينقب عن معادن الصدق والأمانة والوفاء والإخلاص ، وينبه أحاسيس التواصل بين الزوجين ، كل شخص يشعر بالغضب في وقت أو في آخر ، وعليه أن يفتح قمقم صدره ليفرغ شحنة

* بروفيسور جون بارين - أستاذ الطب النفسي بجامعة كاليفورنيا .

الغضب أولاً بأول . قبل أن تتراكم ويتفاقم خطر انفجارها .

إذا حاولت كبت غضبك ، فقد يتعذر عليك حل المشكلة أبداً . قد تفقد بكبت الغضب فرصة مهمة لإجراء تواصل أفضل مع قرينك ، مع أن التواصل واحد من أهم المفاتيح الضرورية للاستمتاع بحياة زوجية سعيدة ، كثير من الأزواج والزوجات يميلون إلى تجنب الغضب ، بعدم الكلام عن الأمور التافهة التي تزعجهم ، وأحياناً تكون أسباب الغضب رئيسية مهمة .

حينما يحاولون كبت الغضب ، تخرج شحنته عادة في طرق أخرى قد تكون مؤذية ضارة بالحياة الزوجية . ولعل أبسط صور هذه الطرق . أن يحقر زوج زوجته أمام الآخرين ، أو أن تسئ هي إليه أمامهم ، ولو على سبيل المزاح ، مع أن الأمر جد وليس فيه أى مزاح . ويرجع ذلك إلى اختزان غضب لم تحل مشكلته أو تزال أسبابه ، فتتقوقع في أغوار النفس ، وباستطاعته أن يظل في مكانه سنوات . يثير مشكلات فرعية بين الزوجين .

يجب التعبير عن الغضب بطريقة بناءة . إذا غضبت من قرينك ، قل له إنك غاضب ، وشرح له أسباب غضبك . وإذا شعرت بأن الصياح والصراخ يريحك ، صح واصرخ ، لكن كن واثقاً من أنك تشرح أسباب غضبك ، ولا تخذش شعور قرينك فيزداد الطين بلة . اترك لقرينك فرصة الرد . وأنصت إلى إجابته باهتمام . وتناقشا في الأمر حتى تصلا إلى حل ، وحينما تنتهى المناقشة اطرحا المشكلة في عالم النسيان ، ولا تجتريها في مقتبل الأيام .

تجنب إثارة المشكلات عامة ، وإعلان الغضب خاصة ، أمام الأولاد . أما إذا انفجرت اضطراراً ، فاحرص على أن تتصرف بطريقة ناضجة ، لا تتخلّ فيها عن سلامة مشاعر قرينك وكرامته .