تقول الأم أو الأب للطفل الولد إذا بكى: (لا تبكي، إن الرجال لا يبكون).
هكذا نربى الولد: ويكبر بهذا الاعتقاد، حتى أن الولد يكتم انفعالاته أمام الناس، ويذهب إلى غرفة منفردًا ينفجر في البكاء.
فيكبر الولد يخجل من انفعالاته، إنه ليس مريضًا نفسيًا، نحن إلى اليوم نربي الطفل الذكر ونعلمه السيطرة على انفعالاته، وأن يكون منطقيًا وعقلانيًا، ندربه على قمع انفعالاته حتى السلبية منها: (الحزن والخوف ...).
وقد ذهب رجلان إلى الدكتور إبراهيم الفقي رحمه الله أحدهما يطلب منه أن يعالجه؛ لأنه يبكي أمام الناس وهذا يشعرهم بضعفه، لأن والديه كانا يبكيان لأي سبب حتى في الفرح، ويقولان له: ابك يا بني، عبِر عن مشاعرك.
أما الثاني فكان يريد منه أن يعلمه البكاء والتعبير عن مشاعره؛ لأنه لا يبكي أبدًا، وقد رُبي على أن: (الرجل لا يبكي).
هذه الاعتقادات تتكون عند الإنسان من النشأة والتربية منذ نعومة الأظفار.

أنتما مختلفان مع الانفعالات:

ـ فالرجل مسيطر على انفعالاته أما المرأة فهي تعبر من انفعالاتها بالكلام.
ـ الرجل منطقي وعقلاني فيما يخرجه من انفعالاته، ويقمع انفعالاته حتى السلبية منها (الخوف والحزن ...)، أما المرأة فلا تخجل من الكلام عن انفعالاتها السلبية مثل (الخوف، والحزن ...)، فتجد المرأة بكل سهولة تقول أنا خائفة من كذا وأنا حزينة من كذا.
ـ على الرجل أن يبدي القوة ويضطلع بالمهام ليظهر لمن حوله أنه يمكن الاعتماد عليه، أما المرأة فهي تتخذ الحديث عن انفعالاتها مع الأخريات شكلًا من اشكال الارتياح الذاتي ثم التقارب الإنساني بينهما وبين الآخرين.

لا توجد مشكلة:

هل حدث لكِ ـ أختي الزوجة ـ أن سألت زوجك عن مشكلة تشعرين بوجودها فعلًا عنده، فكان رده: لا توجد مشكلة.
هل تدرين لماذا يجب بهذه الإجابة؟ إنه لا يكذب ولكنه:
1ـ لا يريد مضايقتك بمشاغله، فهو المسئول عن حلها المشكلات.
2ـ لا يريد أن تعتقدي أنه لا يستطيع حل المشكلات وحده.

الرجال عاطفيون:

(فلم يتعود الرجل الاستسلام للتجارب الانفعالية، والحديث عن مشاعره أو التعبير عن شكوكه وتردده ومخاوفه، أو أن يقول: لا أدري، أو لا أقدر، لقد تعلم الرجل دائمًا أن يكون قويًا.
والعجيب أن الزوجة إذا رأت الرجل ضعيفًا تستشعر أن هناك نقصًا ما، عندما تبدأ انفعالاته يدخل في لحظة يمكن تسميتها (الانغلاق)، ويرفض التعبير عن انفعالاته.
وعندما تتهمه المرأة بأنه رجل بلا انفعالات أو بدون إحساس، أو غير قادر على العطف والحنان) [بالمعروف حتى يعود الدفء العاطفي إلى بيوتنا، د. أكرم رضا، ص(341)].
تمامًا مثل هذا الزوج الذي من صفاته أنه جاد جدًا، وشديد جدًا في معاملته لزوجته وأولاده، وتتهمه زوجته بالغلظة والجفاء، وهو يتبرأ من هذه التهمة، ويقول أنه عاطفي جدًا وحنون وأفعل ذلك لمصلحتكم، حتى لا يقع أحد في خطأ تكون نهايته العقاب القاس.
فالرجال حساسون ولكنهم لم يتعلموا التعبير بالكلام، والنساء حساسات ويجدن التعبير بالكلام.
والخطأ أن النساء يعتقدن أن الرجال مثلهن، يستطيعون معرفة انفعالاتهم المخفية، والتعبير عنها بنفس سرعتهن.
إن الرجل يحتاج إلى وقت حتى يستطيع إخراج التعريف المناسب لانفعالاته، (ولابد أن تتذكر أن من الأخطاء الشائعة مقولة: (إن الرجال غير عاطفيين، والنساء فقط هن العاطفيات) [بالمعروف حتى يعود الدفء العاطفي إلى بيوتنا، د. أكرم رضا، ص(341)].
ونتذكر أيضًا أن المرأة (تستخدم الحديث من أجل الشعور بالحب والقرب والتعبير عن حالتها النفسية، أما الرجل فالحديث عنده من أجل أن يخبر بمعلومة أو يحصل على معلومة.
أي أنه بالنسبة للرجل يكون الغرض الأساسي للحديث الحصول على المعلومات، أما المرأة فهو المشاطرة والرغبة في التواصل) [ستفادة من الرجال من المريخ النساء من الزهرة، د. جون غراي، ص(021)].

لا تضغطي عليه:

عندما تضغطي على زوجك، وتحاولين دفعه إلى التعبير قبل التفكير:

- 1 يغير مجرى الحديث ويقول: لماذا تثورين بلا سبب؟ صوتك مرتفع جدًا، لقد سمحت للآخرين بالتدخل في حياتنا.

- 2 يهاجمك: لماذا تتحدثين كالمجنونة؟ انظري إلى وجهك في المرآة، لماذا هذه الحساسية؟ يفعل هذا لا من أجل مهاجمتك؟ وإنما ليكسب بعض الوقت حتى يجد الجواب المناسب، والطريقة الفضلى للتعبير عن انفعالاته.

لقد جذبته إلى انفعال غير مدروس؛ فيُظهر الغضب فتردين عليه:

ـ أنت لا تفهم شيئًا على الاطلاق.

ـ أنت تريد أن تكون الكلمة لك فقط.

وهنا يبدأ الاشتعال؛ لأنه يستشعر أنك تريدين توجيه اللوم له، وأنه المسئول، وهو المخطئ والمذنب.

ما هو الحل؟ الحل هو:

- 1 ابتعدي عن الوعظ المطوّل.

- 2 ركزي على موضوع واحد، ولا تتكلمي في أكثر من موضوع.

- 3 استخدمي جملًا قصيرة.

- 4 اقبلي صمته، فهو الآن متواصل معك، وعندما يصمت فهو يفكر في البحث عن الرد المناسب ولا يهمك، ولكن يفكر فيما تقولين.

- 5 أجلي النقاش، فيكفي أنك أشعلت فتيل تفكيره، وسوف يشعر باحترامك لتفكيره.

ماذا يحدث عند الانفعال؟

عندما يفرق الرجل في الانفعال يزداد الأدرينالين الذي يؤدي إلى استنفار الجسد كله، ويهرب من هذا إلى الصمت؛ فيصمت لتخفيف التوتر.

أو يخرج من بيته بعد مناقشة زوجته الحامية ... إنه لا يهرب، فقط يريد أن يخفف توتره ويرجع إلى حالته الطبيعية.

والمرأة عكس ذلك، عندما يصمت الرجل أو يخرج من البيت يصيبها الخوف من القطعية، فيزداد الأدرينالين، فيصبح الجسد في حالة استنفار، ولذلك تحاول بكل قوة أن تظل على اتصال بشريكها، إنها لا يهمها أسلوب التعبير، ولكن يهمها الحوار في حد ذاته.

إن الحوار هو الوسيلة الوحيدة لتخفيف توترها، والصمت وسيلة الرجل لتخفيف توتره، هي تحاور وتتهمه بتجاهلها، وهو يصمت ويتهمها بملاحقته للشجار معه، وهذا ما يحدث بالضبط ويتكرر في مواقف حياتنا اليومية، فتأمل معي هذا المشهد: (ثار شجار بين الزوجين وبعد سجال من الحوار ذهب الزوج إلى غرفة المكتب، وأغلق عليه الباب ليخفف من حدة التوتر، أما هي الزوجة فقد لحقته وفتحت الباب، وأكملت حوارها: لماذا لا تتكلم معي؟ هل تهرب من المشكلة؟ أنت دائمًا هكذا؟ أريد أن أتكلم معك؟ لتخفف من حدة التوتر) فنحن نلاحظ أنه من أجل نفس السبب وهو تخفيف التوتر يتجنب الرجل الحوار، أما المرأة فهي تثير الحوار.

(وحتى تتجنب الزوجة لجوء زوجها إلى الصمت أو إلى العنف أو إلى الهروب، عليها أن تتجنب توجيه الانتقادات الشخصية له، وأن تحترم صمته [القاعدة الثانية من الحوار]، واعتزاله، وتتقبل صعوبته في التعبير عن انفعالاته، وأن ذلك ليس إهمالًا لها.

وحتى يتجنب الرجل لجوء زوجته إلى حدة الانفعال والهجوم على مناطق صمته؟ لابد أن يعلم أن زوجته عندما تعرض عليه طلباتها أو الحوار معه، فإن ذلك يكون حبًا فيه، ورغبة في تحسين العلاقة معه ... وليست من أجل مهاجمته ولا الانتقاص من قيمته) [بالمعروف حتى يعود الدفء العاطفي إلى بيوتنا، د. أكرم رضا، ص(641)].

ثقافتك ترفع كفاءتك:

من أهم الثقافات التي لها دور كبير في رفع كفاءة الاتصال:

- 1 معرفة أنماط الشخصية.

- 2 فهم لغة الحواس.

فهم أنماط الشخصية:

- 1 العاطفي أو المشاعري: (Feeler)، ويرمز له بالحرف (F:(

صفاتة الرئيسية: (يتخذ قراراته بناء على المشاعر والوجدان، وقلبية لا عقلية، وهو شديد الحساسية تجاه الآخرين، ويحافظ على مشاعرهم ويشفق عليهم، فهو يتأثر جدًا بالمشاعر والأحاسيس، ويتخذ القرارات بموجبها، ويحتاج من الآخرين أن يعبروا عن مشاعرهم تجاهه)

[مستفادة من محاضرات أسرار النفس البشرية، د. موسى الجويسر].

أعتقد أن كثيرًا من النساء من هذا النوع من الشخصيات، وعلى الرجل استيعاب هذه المعلومات، لمعرفة كيفية التعامل مع الزوجة.

وفي هذه الشخصية مميزات عليك ـ أيها الرجل ـ استغلالها، فمن السهل استيعابها والوصول إلى قمة العلاقة الإنسانية معها، ولكي يحدث ذلك عليك أن تظهر اهتمامك بها، وأن تُعبِّر عن مشاعرك تجاهها، وتجعلها تشعر أنك تحبها، وبذلك تصل إلى قلبها بسهولة.

- 2 العقلاني أو المفكر: (Thinker) ويرمز له بالحرف (T:(

صفاته الرئيسية:

يتخذ قراراته بالعقل المنطق والعدل، لا بالعاطفة والمشاعر والحب، حساسية قليلة تجاه الآخرين، ولذلك قد تجده يجرحهم أو يعنفهم دون أن يشعر؛ لأن همه إيصال الحق وقوة العدل، حتى ولو كان في ذلك إيذاء مشاعر الآخرين.

قراراته لا تتأثر بمشاعر الآخرين، فلو ظللت طوال الليل والنهار تستعطفة أن يتخذ قرارًا هو غير مقتنع به، فكأنك تؤذن في جزيرة مالطا، أو كما في المثال الشهير (أذن من طين، وأذن من عجين).

على أننا يجب أن ننتبه أن لدينا عاطفة ولديه مشاعر، وعليك حتى تقوي علاقتك معه بأن تبدي له هذه العاطفة الحارة وهذه المشاعر، وأن تشعره أنك تحبه وتهتم به، لكنه فقط يتخذ قراراته بعقله لا بعاطفته، أما أن تظن أنه لا يملك مشاعر؛ فهذا مستحيل لأنه بشر.

أعتقد أن كثيرًا من الرجال من هذا النوع من الشخصيات، وعلى المرأة في التعامل مع هذا النوع من الرجال أن تعرف أنه يتخذ قراراته بعقله، وأن مبدأ المنفعة للجميع هو أفضل مبدأ تعامله به، لاشك أنه أصعب في الاستيعاب؛ لأنه لا تكفي مجرد المشاعر في استيعابه، وإن كانت ضرورية في الوقت ذاته.

وتعرف أيضًا أنه ناقد بطبعه، فقد ينتقد وقد تسمع منه كلمات خارجة؛ ولذا عليك بالصبر عليه والرفق به، وبناء أسس توافق قوية، حتى يصل إلى وجهة نظرك، ولا تنسي أبدًا مشاعرك له فهو بشر، ولكن لا تسرفي في ذلك.

ماذا بعد الكلام؟

ـ لا تنسي القاعدة الثالثة من قواعد تواصل الحوار مع الزوج، وهي: تقبلي صعوبة تعبيره عن انفعالاته.

ـ لا تتعجلي إجابته ومجاراتك في الحوار.

ـ تجنبي توجيه الانتقادات الشخصية له.

ـ احترمي صمته، ويمكن اعتزاله إذا احتاج الموقف ذلك.

ـ وعلى الرجل حتى يتجنب حده انفعال زوجته والهجوم عليه، أن يدرك أن طلبها الحوار معه معناه الحب، والرغبة في تحسين العلاقة معه، وليس مهاجمته أو الانتقاص من قيمته.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 26/02/2012
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com