

# زوجك

## إحذري سيدتي هذه الأشياء تثير غضب

العلاقة الزوجية لها خصوصية وتفرد كبيرين، حيث إن الأمر يتطلب جهدا كبيرا ليقف كلا الطرفين علي ما يسعد الآخر وما يثير ضجره، والعلاقة الزوجية هي فن وعلم أيضا يفترض في الزوجين السعي لتعلمه وإتقانه حتي يتم تلافى الكثير من الصدمات التي قد تنشأ عن أسباب صغيرة ولكن قد يجهل الآخر أن مثل هذه التفاهات قد تثير حنق الآخرين وقد تعصف بالحياة الزوجية برمتها.



الخبيرة فلورنسا اسكارفاج، مديرة Love Intelligence والمتخصصة في التدريب علي التغلب علي المشاكل الزوجية، تقدم النصائح اليومية للرجال والنساء في العلاقة بينهما.

## نسيان الأعمال المنزلية!

### ماذا لو كان زوجك يريد الاسترخاء؟

الساعة الثامنة، يعود زوجك من العمل إلى المنزل ويرغب في الاسترخاء ليضع دقائق على الأريكة، ولسوء الحظ هذه نهاية الأسبوع، والمنزل ساحة معركة حقيقية. وإذا كانت تلك البقع السوداء على الأرض لا تبدو أنها تثيره، ولكنك لا تحملي الأوساخ والفوضى، لا مجال إذا للراحة. سوف تفضلين استخدام الممسحة، أو ما هو أسوأ، المكنسة الكهربائية، وتطلبين من زوجك رفع قدميه من الأرض. رد فعله: «ألا يمكنها أن تنتظر نهاية هذا الأسبوع للقيام بذلك وليس هناك ضرورة طارئة».

### رأي فلورنسا اسكارفاج، متخصصة التدريب في العلاقات الزوجية:

«إنني أحملك الذنب» بينما ليس لزوجك سوى رغبة واحدة، الاسترخاء أما أنت فلا تفكرين إلا في نظافة المنزل، إنه أمر مبالغ فيه! وفي هذه الحالات، يمكنك الانتظار قليلا والاسترخاء معه».

## أن تسأليه في كل وقت: «عزيزي هل تحبني؟»

لقد رجعتا لتوكما من سهرة لطيفا جدا في المطعم، إنه منتصف الليل وتستعدين للذهاب إلى الفراش عندما تقررين البدء في مناقشة كبيرة حول الحب والوقت الذي يمضي.

فتشرعين في السؤال: «عزيزي؟»، «نعم حبيبي؟»، «هل تحبني؟»، «بطبيعة الحال، ياله من سؤال»، «نعم ولكن كيف؟».. هكذا تشرعين في مونولوج مطول حول علاقتكما، ومستقبلكما في الحياة العامة، ولكن هل هذا حقا هو الوقت المناسب؟

رد فعل الزوج: «لماذا تسألني هذا النوع من الأسئلة في هذه الساعة؟»

رأي فلورنسا اسكارفاج: «إن طرح مثل هذه الأسئلة ليس محظورا ولكن ليس في أي مكان أو في أي وقت، هذا الأمر سوف يشعر زوجك بعدم الراحة، بل إنه سوف يضطر لأن يقول دائما نعم! ويشعر بنقص معين في الثقة من جانبك».

إنه لأمر سيئ بالنسبة له ليؤكد لك ذلك من دون سبب معين، وإذا كنت تريدين أن تعرفي المزيد عن مشاعره، فمن الأفضل أن تسألني الأسئلة التي تظهر عاطفتك، وقبل كل شيء اختاري الوقت المناسب».

## لعب دور المفتشة علي الأعمال:

هل زوجك يقوم بالطهي؟ حسنا، اتركه ليفعل، إذا كان الرجل ليس بطلا في المنزل، فإنه لا يزال له نصيب من الأعمال في المنزل.

وعندما تقررين تنظيم وجبة بين الأصدقاء، فإنه يتصرف كزوج مثالي، فيساعدك على تحديد الجدول، فتح زجاجات العصير، يخدم الضيوف، ويغسل الصحون.. لكن على الرغم من حسن نواياه، فلا تترددي في الإشارة إلى أن «السكاكين توضع على اليمين»، ذلك الهوس يقوض الجهود المبذولة من شريك حياتك. طريقة أدائه لا تعجبك، وتتجسسين على كل أفعاله تماما كما لو كنتي تلعبين دور الرئيس السلطوي.

رد فعله: «حقا، إنها لا تريد أن تفعل الأشياء إلا بترقيتها، عليها أن تتعلم أن تترك الأمور في بعض الأحيان».

رأي فلورنسا اسكارفاج: «هذا هو السلوك النموذجي لـ«الزوجة الأم» وبالإضافة إلى إغضابه، فسيتم تثبيط زوجك الذي لم تعد لديه أي رغبة في عمل الأشياء. اعلمي أن هناك اثنين من الرؤى، رؤيتك ورؤيته، يجب عمل نسبية للأمور، وبالتالي يجب أن تحترمي أسلوب شريكك في أداء الأشياء».

## أن تكوني فضولية جدا:

تخيلي أنه يراقبك بهذه الطريقة:

«من كان هذا؟»، «إنه أخي، لقد قال لي أنه لن يكون متواجدا في ليلة السبت»، «أه حسنا وما السبب؟ لقد تشاجر مع أختي؟»، «لا، ليس هذا معقولا»، «ومن ثم لماذا لا يريد أن يأتي؟ ألم تطلب منه؟»...

هذا نوع من التحقيق الذي تجربته كثيرا معه وقد يعاني منه زوجك، في حين أنه يرى أن التدخل في خصوصية أصدقائه أمر في غير محله، بينما ترغيبين من جانبك إشباع فضولك، إنه فن الإغاطة سيدتي».

رد فعل الزوج: «ولكن لماذا تريد أن تعرف كل شيء عن كل شيء؟»

رأي فلورنسا اسكارفاج: «عندما تكوني فضولية للغاية، فإنك بالضرورة في النهاية تكتشفين بعض الأشياء، وهذا يدفعك لمعرفة المزيد والمزيد».

ولتجنب هذا المصير، ليس لدي سوى نصيحة واحدة: لا تنقبي في الشؤون الداخلية لشريك حياتك، ويجب عليك احترام فرديته وعدم التدخل في ما لا يعنيك، وعلاوة على ذلك، بالمحافظة على بعض الغموض والمساحة، سوف تكون هناك المزيد من الأشياء ليحكيتها لك شريك حياتك وستكون العلاقة الزوجية أفضل».

## تلقينه الدروس:

«لقد قلت لك مرارا ألا تخرج وشعرك مبلل»

تماما كما تتولين أعمالك المنزلية، فإنك تميلين إلى معاملة زوجك كما لو كان طفلا».

حتى لو أنه لا ينفي حاجته لك لتذكيره موعده مع طبيب الأسنان، فإنه يحب قليلا أن يؤخذ أكثر على محمل الجد. ماذا ستفعلين لو قال لك زوجك كل ليلة: «أه أنت تبالغين، لقد نسيت إغلاق أنبوب معجون الاسنان»، هذا أمرا غير رومانسي جدا، اعترفي بذلك.

رد فعل الزوج: «إنني لم أتزوج لسماح تلك الانتقادات نفسها التي كانت توجهها لي والدتي».

رأي فلورنسا اسكارفاج: «عندما نعطي الدروس، فإننا بالضرورة نعطي النصيحة، ولكن إذا لم يطلب منك زوجك شيئا، فلا يوجد سبب لتقولي له ما يفعل وكيف يفعل».

إن الرجل الذي نعطيهِ التوصيات طوال الوقت ينتهي به المطاف بأن يتلاشى ويفقد ثقته في ذاته، فإذا كان لديك ملاحظة عليه، فمن الأفضل أن تقولي له: «أنت تعرف، لقد كنت أود أن أعطيك رأيي» أو «هل تريد مني أن أريك كيفية القيام بالشيء؟»

## أن تكوني ملتصقة به دائما:

دعيه يتنفس قليلا! إنك تتصلين به كل ساعة، لا يمكنك تخيل الخروج بدونك، إنكما لم تتفصلا ولو ليوم واحد؟ إذا كانت هذه العاطفة الفياضة وهذا الانصهار يجلبان السعادة لزوجك خلال الأشهر القليلة الأولى في العلاقة الزوجية، فإنه يبدأ في أن يجد ذلك الأمر ثقيل بعض الشيء.

هكذا تبدو مساحته المعيشية أكثر تقييدا بشكل متزايد وسيود منك أن تكوني أقل اقتحاما لحياته، إنك لا تدعيه لحظات للذهاب إلي النادي لممارسة رياضته المفضلة أو ليحتسي القهوة مع زملائه.

رد فعل الزوج: «أوه، لو كنت أستطيع قضاء عطلة نهاية هذا الأسبوع في المنزل وحدي؟»

رأي فلورنسا اسكارفاج: «المرأة التي تخنق زوجها تظهر اعتمادها العاطفي عليه، وسيشعر شريك حياتها أنه مثقل وبأنه محاصر، وللحفاظ على العلاقة الزوجية طيبة يجب أن تتركه وشأنه لبعض الوقت وألا تضايقيه، وليتبين له أنها تريد أن تكون معه بأي ثمن، تذكر أن العلاقة بين الزوجين 1+1=3».

## « وإذا كنت تريدين أن تعرفي المزيد عن مشاعره، فمن الأفضل أن تسألني الأسئلة التي تظهر عاطفتك، وقبل كل شيء اختاري الوقت المناسب »



## تلك الساعات التي تقضيها في إعداد

نفسك:

الأمر يتطلب بعض الوقت لتكون أنيقة

## أن تسأل في كل وقت «ما الخطب»: لا تشعر بالذنب

أنت لست مسئولة بالضرورة عن مزاجه إنه صبيحة يوم عطلة وترين مزاج زوجك مضطربا، قد تعتقدين أن هناك شيئا ليس علي ما يرام وبدافع الشفقة عليه، تسألينه إذا كان هناك خطب ما ولماذا يبدو مزاجه متعكرا، ويجب عليك أنه ليس هناك شيء وأن كل شيء علي ما يرام»، فتلحين في السؤال بالطبع، لأنه بعد ١٥ عاما من الزواج، لا بد بالطبع أن تعرفي ما الذي يحدث لزوجك، هنا تحدث الدراما، سوف يزداد ثورة أكثر من ذلك.

رد فعله: سيرد عليك بجفاف أنه «لا شيء»، بوضوح، إنه لا يريد التحدث معك.

الساعة دقت الثامنة مساء بالفعل، وليس لديك اختيار بعد لزيك الخاص للذهاب إلي حفل عقد قران أحد أقارب زوجك، تشعرين بالحيرة، وتطلبين منه ما يراه في ارتداء هذا الفستان أو ذاك، أو ذلك الحذاء أو غيره. زوجك يتعجل لإخراج سيارته من المرآب ولكنك تقررين فجأة أن تذهبي لتصففي شعرك مرة أخرى، سوف يحاول زوجك كسب بعض الوقت قائلا: «لا يا حبيبي أنت جميلة جدا هكذا»، الوقت أصبح متأخر جدا، ولا تزالين في الحمام تكافحين باستخدام فرشاة الشعر. رد فعل الزوج: «سوف نصل بعد انتهاء الحفل». رأي فلورنسا اسكارفاج: «ها هو سلوك آخر يشير إلى مفهوم الأنوثة، الرجال يمكنهم فهمه جيدا للغاية ولكن إلى حد ما.

لا يجب أن تؤذي شريك حياتك من خلال تأخراتك المتكررة، إذا كنت تعلمين أنك تحتاجين ساعتين لإعداد نفسك، رتبي وقتك وفقا لذلك.

## انتقاد والدته:

على الرغم من عيوبها، حاولي بذل الجهود

«إنني أحب والدتك لكن عليها الاتصال قبل الحضور». حتى لو كنت على حق، هذه العبارة الصغيرة القاتلة لن تلقي بالضرورة قبولا عند زوجك، فإذا كان زوجك يبذل كل جهد لإرضاء والدتك ليعطيهم صورة الزوج المثالي، فإنه يتوقع في المقابل أن تكوني أكثر تفهما مع والدته، وإن كانت والدته ليست مثالية، إلا أنه يود أن تكون أمه وزوجته (المرأتين في حياته) على قدر كبير من التوافق.

رد فعل الزوج: «ليس عليك أن تصبي اللوم عليها، إنها لم تفعل ذلك لتزعجك، بل على العكس من ذلك».

رأي فلورنسا اسكارفاج «مع الحماة، لذي نصيحة واحدة: لا توجهي لها اللوم، ليس هناك أية حماة مثالية بالتاكيد، ولكن عليك بالصمت.

يستطيع زوجك أن يوجه لها الانتقادات، لكنه سوف يظل دائما ابنا لها مهما يحدث، خذي حزنك ولكن لا تسترسل في عدم حب حماتك، حتى إذا سار زوجك أحيانا على خطاك».

## تقلباتك المزاجية:

هل تكوني مفرطة قليلا في بعض الأحيان؟

عندما لا تلعب الهرمونات لدينا أي دور، فليس من غير المألوف أن نضع أنفسنا في حالات عاطفية غير متناسبة.

هذا الأمر يزعزع استقرار الزوج الذي يحاول عبثا فهم أسباب هذا الحزن المفاجئ أو الغضب.

هنا قد يتبع الزوج طرقا جيدة ليهديء من روعك أو يحاول صرفك عن هذه المسألة بلمسة من الفكاهة؟ رد فعل الزوج: «ماذا قلت لها؟ لقد كانت في حالة مزاجية طيبة هذا الصباح؟»

رأي فلورنسا اسكارفاج: «الدخول في تقلبات المزاج هي مشكلة أنثوية معتادة، والرجال عادة يعرفون ذلك ويجدون ساعرا، وهم يحبون أن يشعروا بضعف زوجاتهم في بعض الأحيان وأنهن يحتجن إليهم.. ومع ذلك، لا تتجاوزي حدودا معينة.

فإذا كنت باستمرار متعكدة المزاج وعدوانية، فسوف يكون رد فعل زوجك سيئا، وسيجد أن ذلك الأمر من الصعب التعايش معه.

فالأمر إذا متروك لك لتكوني على بينة من حالتك وتقولين له في مثل هذه الحالات: أنا لست علي ما يرام تماما جدا، أنا ذاهبة لاخنتي بنفسي قليلا في الغرفة، «سيفهم زوجك ذلك ولن يزعجك».





التحليل : الرجال يفضلون الصمت عادة والعمل على الكلمة (على عكس النساء).

### الإلحاح في طلب العلاقة الجنسية:

لقد عاد زوجك لتوه بعد يوم عناء طويل

### الغيرة الزائدة:

لقد دق جرس الهاتف وتحدثت زوجك، ثم أغلق الهاتف، فتسألينه من المتحدث، فيجيب إنها زميلتي في العمل، فتسألينه وماذا تريد؟ فيجيب إنها تخبرني بموعد الاجتماع، فتقوم الدنيا ولا تقعد وتكيلي إليه الاتهامات بإقامة علاقة معها وترغبين أن يعترف لك وإلا سوف تتصلين بها لتسمعها ما لا ترغب.

النتيجة: سوف تفتحين الباب للكثير من المشاكل دون أن تتيقني من الأمر وسيشعر زوجك بالاختناق. التحليل: الغيرة مطلوبة لكن علي ألا تتجاوز حد ما، واعلمي أن الرجل يعيش في مجتمع فيه الرجل والمرأة والاثنتان يتقاسمان العمل، ومن البديهي أن تكون هناك معاملات، ولا يشترط أن يكون أي حديث وراءه حدث ما.

عليك بعدم اتباع الظن وألا تكيلي الاتهامات إلا إذا تبينتي ما يثير شكوكك إن كان هناك أصلا ما يثير هذه الشكوك.

ربما تشعرين بالشوق لممارسة الجماع، ولكن زوجك قد قضى يوما أو ربما عدة أيام في أعمالا مرهقة، وبينما لا يرغب إلا في أن يهجع إلي الفراش، تشرعين في ممارسة العلاقة الجنسية، بينما يطلب الزوج المنهك بضع ساعات ليلتقط أنفاسه.

النتيجة: تشعرين بالضيق وتشعرين أنه يهملك ويتجاهل أنوثتك ورجباتك.

التحليل: الرجل هو إنسان يصاب بالتعب والإرهاق مثلك تماما، والعملية الجنسية هي رغبة في المقام الأول وحالة مزاجية وجسمانية، وهي تعتمد علي اليقظة وراحة البدن، فليس من المعقول أن نطلب من شخص منهك أو مصاب بالإرهاق أن يبذل مزيدا من الجهد، وعلي الأخص احذري أن يدخل في العلاقة بشكل اضطراري.

النصيحة: عليك أن تتحيني الأوقات المناسبة التي تشعرين فيها برغبة زوجك وحين تجدينه في حالة جسمانية طيبة وسيبادر هو بنفسه لما تفكرين.

إذا كانت غريزته الأولى هي عدم رغبته في التحدث إليك، فلا تلحي عليه في السؤال، فالرجال بحاجة إلى أن يتدبروا أمورهم من تلقاء أنفسهم، لا تحاولي جذب زوجك إليك عنوة حتي لا يضيق بك ذرعا. والأسوأ من ذلك، لا تبدأي المناقشة في وقت غير مناسب بعد يوم عمل شاق أو الاستيقاظ من النوم، وبدلا من ذلك ابدأي مناقشة غير رسمية، عندما يكون في حالة استرخاء.

### التحدث طوال الوقت:

في بعض الأحيان يفقد الزوج خيط الحديث

الساعة دقت التاسعة مساء، والأطفال خلدوا إلي النوم، ويمكنك أن تلتقي أخيرا مع زوجك لتحدثيه عن يومك، ولكن زوجك لا يريد الاستماع، إنه غير مكترث ويعلق ولا يطلب توضيحا ولا يبدو حتى مندحشا مما تقولين. النتيجة، سوف تتصلين بصديقتك لتحكي لها..

رد فعل الزوج: في منتصف الحديث سيدبر رأسه نحو التلفزيون أو ينظر في اتجاه آخر، وستشعرين أنه على الرغم من إحياءاته وقوله «نعم، نعم» (ما يعني أنه مهتم)، فإنه ليس هناك.

التحليل: المرأة بحاجة إلى أن تعلق علي كل شيء وأن تحكي كل شيء، حتى لو لم يكن هناك طائل من ذلك، بل على العكس! الرجال يكونون أقل راحة في الاتصال اللفظي ويجدون أن الكثير من الحوار يقتل الحوار.

كل شيء يعتمد علي مسألة الجرعة، تجنبي أن تكديسي عليه الكلمات، لا تنترقي لـ ٥٠ موضوعا في نفس الوقت، لا تتحدثي عن أمر هنا وآخر هناك.. وباختصار، كوني محددة واذهبي إلى الأساسيات، فمن المرجح أن يكون ذلك أفضل..

« مع الحماة، لدي نصيحة واحدة: لا توجهي لها اللوم، ليس هناك أية حماة مثالية بالتأكيد، ولكن عليك بالصمت. »