

عندما نتحدث عن الحوار لابد أن نراعي المحاور الآتية:

الاحتياجات العاطفية والنفسية:

في أعماق كل رجل يوجد فارس في درع لامع شاهر سيفه (فارس الأحلام) فهو يحتاج إلى التقدير وإلى التشجيع والإشادة بأعماله ويحتاج إلى الإعجاب بشخصيته ومظهره وعندما يخطئ أو يقع في مشكلة يحتاج إلى الثقة به وقدراته ويحتاج إلى التقبل.

وهذه المشاعر يعبر عنها الرجال بأنه (الاحترام) أو (الثقة) وهو ما يشكو الرجال منه غالباً من زوجاتهم بقولهم: إنها لا تحترمني ولا تثق بي.

وفي أعماق كل امرأة قطعة مدللة تريد أكثر شيء أن تنال رعاية وتعاطف وتفهم ممن يحبها إنها تحتاج أساساً إلى والاحترام لهذه المشاعر والتفهم لها فهي تحتاج إلي من ينصت لها وهي تعبر العناية بمشاعرها واهتماماً من القلب عن مشاعرها بغض النظر عن قناعتها بما تقوله وتحتاج إلى التصديق وهو ألا يعترض الرجل على مشاعر المرأة وهو أن تشعر بأنها تحتل المرتبة الأولى ورغباتها أو يجادل فيها وبدلاً من ذلك يتقبلها وهي تحتاج إلى الإخلاص بأن تخبردوما بأنها محبوبة. في حياته وأن حاجاتها أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى وهي تحتاج إلى الطمأنينة

. وهو ما تعبر عنه المرأة ب (الفهم) و (الاهتمام) وتشتكى المرأة دوماً بأنه لا يفهمني ولا يهتم بي

الدورة العاطفية للرجل:

الرجال مثل الأحزمة المطاطية فعندما يحب الرجل فانه يحتاج دورياً إلى أن ينسحب لإشباع حاجته إلى الحرية والاستقلال .. وإذا لم يحصل الرجل على فرصة للانسحاب فلن يجد أبداً الرغبة القوية في الاقتراب وشوقه المتقد لمن يحب وتكون النتيجة أعراض شائعة من حدة المزاج وسرعة التهيج وقد تكون السلبية واللامبالاة ويفقد بالتدريج رغبته وعاطفته وطاقته لذلك قد يلجأ الرجال فجأة إلى الصمت ... مما قد يثير قلق المرأة

اختلاف اللغة وأهدافها ومدلولها:

. أوضحت الدراسات أن المرأة تتكلم أكثر مما تسمع، بينما الرجل يسمع أكثر مما يتكلم

وتستخدم المرأة اللغة للتعبير عن مشاعرها وتستخدم الكثير من صيغ التفضيل والمجازات والتعميمات، ويحمل كلامها مطلب معين لا تطلبه مباشرة، وقد تفكر ولكن بصوت مسموع، وقد يكون كلامها كي تشعر بتحسّن وتوازن . عندما تكون متضايقة .. وقد تتحدث لمجرد خلق مودة وتواصل مع الآخرين .. لذلك تبدو وكأنها ثرثرة

والحوار والتواصل بالنسبة للمرأة حاجة ضرورية وملحة، وقد تلجأ المرأة إلى تصريف هذه الحاجة من خلال إقامة العلاقات الاجتماعية، ولكن هذا لا يغني عن حاجتها إلى الحديث مع زوجها

الرجل يفضل الصمت غالباً ولا يستخدم اللغة إلا لنقل حقائق ومعلومات والرجل لا يتكلم إلا لهدف معين مثل إثبات الذات، جلب المصالح، المناقشة والمنافسة، كسب العلاقات العامة.. وعندما يتكلم الرجل يختار كلماته بدقة . وواقعية، فكل كلمة ينطقها يقصدها ويعنيها بذاتها. لذلك نرى كلامه مرتباً متسلسلاً منطقياً

والرجل يتكلم خارج المنزل أكثر من داخله، ويستعمل كل أسلحته خارجاً للفوز ولتحقيق أهدافه، ولهذا فهو يستهلك الكثير من الكلام خارج البيت وعند عودته إلى المنزل نراه قليل الكلام لأنه بذل مجهوداً كبيراً في الخارج ولم تبقى لديه الطاقة التي تعينه، والمنزل بالنسبة لمعظم الرجال هو المكان الذي لا يتوجب عليه الكلام فيه، فهو قادم للراحة. فالراحة للرجل هي الابتعاد عن المناقشات الطويلة

وكما تختلف قيمة الكلام بين الرجل والمرأة قد تختلف مدلولات الألفاظ بينهما .. التعبيرات متشابهة لكن الدلالات مختلفة وهنا يحدث سوء الفهم وتبرز المشكلات

فحين يقول الرجل مثلاً (ما الأمر يا حبيبتى) يشعرها هذا بالراحة لاهتمامه ورعايته وحين تقدم المرأة نفس السؤال . معبرة عن قلقها قد يشعر هو بالإهانة والإحباط لأنها لا تثق فيه إنه سيتدبر الأمر وحده .

أخطاء يقع فيها الرجال:

1. عندما تتحدث المرأة عن مشاكلها يظن أنها تلومه؛ لأنه يشعر بالمسؤولية عنها فيهب مدافعاً عن نفسه بانتهاج أسلوب الهجوم كأفضل وسيلة للدفاع .
2. عندما تتحدث عن مشاكلها أو مشاعرها السلبية يظن أنها تطلب نصحا واستشارة فيبدأ في إعطاء التوجيهات والإرشادات .. إنها لا تحتاج نصيحة بل تحتاج تعاطف وتفهم .
3. عندما تشعر بمشاعر سلبية يحاول التهوين من مشاعرها وأنها لا ينبغي أن تكون على هذه الحالة . (الأمر لا يستحق) يسبب لها هذا إحباطاً شديداً .
4. عندما تعبر عن مشاعرها السلبية يحاول أن يسرد لها أسبابا من المفروض ألا تجعل مشاعرها هكذا ... يشعرها هذا بأنه لا يفهمها .
5. عندما تتحدث المرأة يأخذ كلامها بشكل حرفي ولكنها قد تلجأ إلى التعميمات والتهويل استدراجاً لعطفه ... تعاطف ولا تغضب .
6. فعينه تتحرك بعيداً أو يستمع إلى التلفزيون أو لا عندما تتحدث المرأة لا يحسن الإنصات يعطي أي أسئلة أو تعليقات تدل على أنه مهتم بما تقول ..إنها قد تشعر بالإهانة من الأفضل أن تطلب . برفق تأجيل الحديث .
7. لا ينتبه إلى أسلوبه من الاستخفاف والاستهانة والتحقير ...إنه أمر مؤلم احترم ما تقوله .
8. عدم غلق الملفات المفتوحة وعدم حل المشكلات السابقة..لا تجعل الكأس يمتلئ حتى . يفيض .
9. أن يجعل زوجته وسيلة للتنفيس عن مشاكله وإحباطاته بالغضب والصراخ ..هذا الظلم بعينه .

أخطاء تقع فيها النساء:

1. عندما يتحدث تبدأ في نقد أفكاره أو شخصيته أو سلوكياته ..النقد مهين للرجل احترمي كلامه .
2. عندما يتعرض إلى مشكلة تبادر بإبداء النصح والإرشاد دون أن يطلب منها ذلك. إنه يريد أن يشعر بالثقة .
3. عندما يخطئ تبادر إلى لومه على أخطائه حتى وإن كانت سلوكياته تنم على الندم. الرجل لا يعتذر . لا تجعله يلقي بالمسؤولية عليك إنه ليس طفلاً .
4. عندما يصمت الرجل فجأة لأي سبب كان ينتابها القلق وتبدأ في طرح الأسئلة وفي الإلحاح عليه . وفى التعبير عن قلقها وتحاول أن تخرجه من صمته إنه يريد بعض الوقت للتفكير امنحيه الفرصة .
5. لا تقابل عطايه بالتقدير أو التشجيع أو الامتنان الذي يريد .. الرجل يشجع ويبدل المزيد بالتقدير . لا بالتجاهل .
6. عندما تواجه بتجاهل من الزوج لتلبية طلباتها لا تحاول إصلاح أسلوب الطلب .. بل تلجأ إلى الإلحاح .. اطلبي بأسلوب غير آمر وبثقة أنه سيفعل .. وإن لم يفعل تقبلي رفضه بتقبل ولا تعاقبي .. فالرجل يكون أكثر استعداداً لقول نعم حين يكون لديه الفرصة أن يقول لا .

عندما تتحدث المرأة تنتقل من موضوع إلى آخر دون إنهاء للأول وتدخل في تفاصيل دقيقة 7. وبالتالي ينهك الرجل ويصاب بالإحباط والملل. حددي الموضوع ولا تدخل في تفاصيل واجعلي له في النهاية نتيجة.

8. عدم التعبير عن رغباتها بشكل مباشر بل باللف والدوران حول الموضوع .. الرجل لا يفهم ذلك وإن . فهمه لا يستجيب .

9. أن تجعل زوجها الوسيلة الوحيدة للتنفيس عن رغبتها في الكلام .. الرجل ليس لديه الاستعداد . لسماعك في أي وقت .

فنون الحوار الزوجي:

. لا تبدأ حوار وأنت محتقن أو محبط بل ابدأ وأنت هادئ، الأفضل أن تؤجل بدلاً من أن تتشاجر

. اجعلي للحوار هدفاً واضحاً واختاري موضوعات تحوز على اهتمام الآخر

اعلم أن الجدل معركة خاسرة لا يفوز فيها أحد مهما كنت على حق لأن انتصارك سيجعل الطرف الآخر خاسراً وهذا . قد يؤذي نفسيًا ولا يحقق الهدف

اختاري التوقيت المناسب وأنسب الأوقات حين يكون الزوج مستعداً للحديث ابدئي أنت الحديث لا تنتظري أن . يبادر زوجك

احرصي أن تكون البداية عن ما تتفقان عليه، عبري عن أفكارك ومشاعرك تجاه موضوع الحوار قبل أن تطالبه برأيه ... لا بد أن تكون البداية مشجعه

اجعلي زوجك يفرق بين ما هو (فضفضة) وبين المناقشة الفعالة

احرصا عن التواصل الجسدي أثناء الحوار: الجلوس في الجوار .. التلامس والتقارب . الاتصال بالعين حافظا على . نظرات الود والرحمة

. استمع بإنصات ولا تقاطع وأظهر الاحترام لرأيها مهما كان مخالفاً أو مخطئاً

. احرص على التأكد من فهم الآخر بطرح المزيد من الأسئلة أو كرر ما يقول للتأكد من الفهم الصحيح

. أفضل تبرير للخطأ الاعتراف به

. ابتعد عن أسلوب السخرية أو النقد أو اللوم أو الاتهام أو تصيد الأخطاء

. لا تكوني لحوحة في طلباتك .. ولكن افهمي جيداً أسباب الرفض وناقشها بموضوعية

ابحث تماماً عن نقطة الخلاف في الحديث وتناقش حولها

إن كان الحديث عن عيب أو نقص أو خطأ في الآخر اختر جيداً الكلمات المناسبة الدالة عن مشاعرك: قل أنا أشعر . بالضيق عندما . ولا تقل أنت فعلت والتمس له العذر

اجعلي تركيزك في موضوعك الحالي ولا تشعبي إلى أخرى سواء كانت ماضية أو حاضرة أو مستقبلية ضع الهدف نصب عينيك

عبر بكلمات واضحة وصريحة ولكن ليست لازعة أو جارحة

. امزج حوارك ببعض المزاح والدعابة والكلمة الحلوة التي تطرب لها الأذن

91- حافظ على إشراك الآخر ولاحافظ على هدوئك تماما لأن الصوت العالي والانفعال والسرعة لا يأتي بنتيجة
تتكلم وحدك واستمع جيدا.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن

تاريخ النشر : 07/10/2013

من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر

رابط الموقع : www.mohammdfarag.com