

249317 - تزيد حلاً لمشكلة الصمت مع زوجها وعدم قدرتها على التفاعل المستمر معه

السؤال

مشكلتي أنني قليلة الكلام مع الناس، وخصوصاً زوجي، فيعم الصمت بيتنا، زوجي يمسك بجواله، وأرى ضحكاته تتعالي، وإذا جلس معي يطلب مني أن أتكلّم معه، وأفتح معه موضوعات، فأأشعر وقتها أن عقلي فارغ، فهو يحب المزح كثيراً، وأغلبه كذب، وأنا لا أحب هذا، وأقول له بعض الأحيان لا تتكلّم عن أحد فيتضارب مصالحنا، ويقول: أنت بس صامتة، حتى أثناء السفر نشغل المسجل، وإذا اتصل به أحد من أصدقائه ربما يتواصل معه لمدة 3 ساعات أو أكثر ضحك وتعليق وأنا بجانبه، أريد أن تتغيّر حياتي، مع ملاحظة أنني لدى رهاب بسيط، ومتزوجة من 3 سنوات، وعندي ولد، وزوجي هو اهتمام القراءة ويلعب الكورة والشعر.

الإجابة المفصلة

فلنبدأ أختينا الفاضلة بأخر ما تفضّلت بذكره من هوايات زوجك . القراءة والشعر وكرة القدم .

ذلك بأن من أفضل الطرق للتخلص من الصمت الزوجي تبادل أطراف الحديث في أي شيء يتعلق بالهوايات أو الاهتمامات ، فالقراءة والشعر من الأبواب الواسعة التي تفتح آفاقاً للنقاش المائع النافع ، فانظري في أقرب الكتب والأشعار لقلب زوجك وناقشه فيها بشكل دوري ،

فمن الممكن أن تسألي زوجك أن يرشح لك كتاباً تقرئيه ، ثم تكون بينكمما مناقشة في هذا الكتاب ، أو تسألي زوجك عما قرأ اليوم أو أمس ، ومن هو مؤلف الكتاب ، وما هي الموضوعات والأفكار التي تناولها في كتابه ؟ ونحو ذلك .

ولن تخلو تلك النقاشات من مزحة أو طرفة لطيفة تبعث النشاط ، والرغبة في تلك النقاشات ، وتطرد الكسل والملل ، وبهذا تكونين قد كسرت حاجز الصمت ، وحققت رغبة زوجك ، وازداد التفاهم والود بينكمما .

ولباس أن تقرأي في كتب الأدب الفكاهية ، مثل البخلاء للجاحظ ، وأخبار الحمقى ، والطفيليين ، ونحو ذلك ، أو في كتب الأدباء الساخرين المعاصرين ، وتجعلني من ذلك مفتاحاً لمادة نقاش ، أو تبادل طرف بينكمما .

والتفاعل الصحيح لمزاجه أو لكلامه بصفة عامة ينبغي أن يكون من خلال ما يسمى بالاستماع الفعال effective listening ، لما في هذا النوع من السمع من التفاعل الإيجابي المشجع على الكلام والنقاش ، ويتم هذا النوع من التفاعل عادة من خلال التعليقات الإيجابية ، وإظهار الرغبة في السمع والتعبير بلغة الجسد (اللiveness والإشارات) عن الاهتمام بالكلام حتى وإن كان غير مهم بالنسبة لك .

ومما يحسن فعله في سياق السفر أو الجلسات المنزلية ألا تستسلمي لمسجل يسمعه باهتمام أو لصديق يمنعه من الكلام ، بل استعملي هذه السياقات في كسر حاجز الصمت بينكمما واجعليها مادة لكلامكم ، وذلك بالتعليق على ما تسمعيه ، ومناقشته في آرائه ومساعيه .

وفيما يتعلق بالرهاب المذكور ، فلو كان في صورة خوف أو قلق عند الحديث أمام الغرباء ، أو ممارسة أي نشاط في حضورهم ، فهذا عرض طبي معروف من أعراض ما يسمى بالرهاب الاجتماعي Social Phobia أو ما يسمى باضطراب القلق الاجتماعي Anxiety Disorder ، ونصيحتنا لك حينئذ أن تزوري إحدى الطبيبات أو الأخصائيات النفسيات لمعالجة هذا الرهاب بشكل مباشر وفعال من خلال الجلسات النفسية والعقاقير الطبية ، إن لزم الأمر .
والله أعلم .