

### 13 طريقة.. للاعتذار اللطيف!



أكدت دراسة أعدها المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية بالقاهرة «أن 80% من الرجال لا يعترفون بخطئهم، ولا يقدمون اعتذاراً، من باب العِند والأناية والكبرياء، وفي الغالب خوفاً من فقد الهيبة، أو الظهور بمظهر الضعف والانهازم، في حين أن 20% فقط من الرجال على استعداد لتقديم الاعتذار، ولكن بصورة غير مباشرة! وكانت عينة البحث 500 رجل و500 امرأة -متزوجون وغير متزوجين-». وبحثنا عن الحل يؤكد العلماء حاجة الرجال لاكتساب «ثقافة الاعتذار»، أصولها وفوائدها، مستعرضين لنا 13 طريقة للتواصل اللطيف.

بداية شبه الكثير من الفلاسفة الحياة الزوجية بالطبيعة من حولنا في جمالها وتقلباتها، يهدوئها وعواصفها، بحرّها وبردها، وبمدّها وجذرها، ومنّ يريد النجاح والسعادة عليه أن يوازن ويؤامم بين كل هذه التناقضات، فيخفض رأسه قليلاً وينحني لتمر العواصف والخلافات، وإحدى هذه السبل تقديم الاعتذار دون إحساس بالعيب أو المهانة أو الانتقام، فالاعتذار دليل تسامح وحسن خلق، وعلامة حب وتقدير، وكأنك تفتح صفحة جديدة في قلب زوجتك.

ثقافة الاعتذار!

ويؤيد هذه الدراسة الدكتور «مدحت عبدالهادي» الطبيب النفسي ومستشار العلاقات الزوجية، حيث يقول:

إن تكوين الرجل الشرقي لا يميل إلى الاعتراف بخطئه، أو الاعتذار المباشر - بالتحديد - فهم صامتون لا يعتذرون، يخافون على هيبة الزوج الشرقي القوية المسيطرة أمام زوجاتهم، والتي تربوا عليها منذ الصغر، ولهذا ينصح كل زوج بالألا يخجل على زوجته بكلمة اعتذار؛ حتى لا تختزن بداخلها الطاقات السلبية تجاهه من تمرد وإحساس بالمهانة والدونية، فتنفجر مرة واحدة وبلا مقدمات، وتتركه يتساءل: من أين أتت بكل هذه الطاقة؟!

التغاضي

وفي استطلاع أعده من خلال مشاهداته بعبادة الاستشارات الزوجية لاحظ أن 80% من الأزواج يعترفون بأن حاجة الزوجين للاعتذار لبعضهما البعض أكبر دليل على دخول المشاكل، واختلاف وجهات النظر، وانتهاء مرحلة التغاضي؛ فمع الروتين الحياتي والزوجي تنفذ طاقة الحب المتأجج، وقدرة التحمل والتغاضي التي تشحن العاطفة، ويظهر بدلا منها مرحلة «تمني الغلط»، وقديما قالت الأمثال: «حبيبك يبلغ لك الزلزل وعذوك يتمنى لك الغلط».

ويضيف موضحا: أن 70% من الأزواج أشاروا إلى أهمية التفاوض والتفاهم بعد الاعتذار، بهدف مزيد من الوضوح، وعدم العودة مرة ثانية لنفس الخطأ، كما سجل الدكتور «مدحت عبدالهادي» في استطلاعه أن 99% من الأزواج يحاولون إيجاد حجة للتهرب، والتواري خلف أسباب واهية، رافضين الاعتذار المباشر -أنا آسف أو سامحيني- مفضلين طرقا أخرى غير مباشرة، وعلى الزوجة الذكية -كما يقولون- التعرف على التركيبة النفسية للرجل الشرقي زوجها.

كما سجل الاستطلاع أن 40% من الأزواج ينادون بأهمية التعرف على «ثقافة الاعتذار» والتعامل معها، حتى لا تتراكم المواقف والانفعالات السلبية، وتُشكل ضغوطا نفسية على الزوجين معا.

13 طريقة للتواصل اللطيف

أعدّها الدكتور «مدحت عبدالهادي» استشاري العلاقات الزوجية..لغير الراغبين في الاعتذار المباشر.

- 1- الاعتذار مهارة من مهارات التواصل الاجتماعي..عليك التحلي بها، والصمت والتجاهل لا ينهي المشكلة.
- 2- إذا أخطأت ورضيت بالاعتذار..فليكن صادقا، ولا تجعله سطحيا، جافا، فينفجر مرة ثانية على أقل خلاف.
- 3- اعرف بأن «لسانك حصانك، إن صننته صانك وإن هنته هانك»، فأنت إن ضربت شخصا فقد تُوّجعه للحظة، وإن أوجعته بكلمة فقد تُوّجعه عمرا.

4- ذهبت إلى عملك..اتصل بزوجتك دون حاجة ملحة، وتحجج بأي شيء وتحدث معها، ستدرك -هي- مقصدك وتتجاوب معك.

5- تشاهدان التلفزيون معا، بادر وحدّثها عما تشاهد، علّق على الأحداث، وكأن شيئا لم يكن.

6- ما رأيك في إنهاء الخصام والزعل بتعليق ساخر منك، أو إلقاء نكتة..تضحك الزوجة، وينتهي الخصام.

7- زوجتك تقوم بمهام البيت أمامك، اخرج عن عادتك..واعرض عليها المساعدة، ستفهم رسالتك وتعود المياه إلى مجاريها.

- 8- لا مانع من جلب هدية بسيطة، فهي كما يقولون: رسالة حب دون كلمات، واعتذار جميل ينطق بالكثير.
- 9- اقترح عليها الذهاب معا إلى والدتها أو إحدى أخواتها -وهو أمر غير معتاد- مُتَحَجِّجا بعدم رؤيتهما منذ فترة.
- 10- تحيّن الوقت المناسب لإلقاء كلمة مدح لزوجتك عن مظهرها، طبق أعدته، تنظيم المنزل..كخطوة للتقارب.
- 11- ذاهب لعملك في الصباح..اسألها متظاهرا بالحيرة: هل يليق هذا القميص على هذه «الكرافت»؟، وأي حذاء أرتدي؟
- 12- مُسْرُومًا أنت على عدم الاعتذار. لا مانع من مبادرتها بالسؤال عن رأيها بإحدى المشاكل التي واجهتك بالعمل.
- 13- اجلس وأنت تتصفح بين يديك مجموعة قديمة من الصور تجمعكما، تظاهر بعدم معرفة مكانها، زمنها، هنا تأكد أن الزوجة الذكية ستفهم ما تريده منها.