

هو زوج هدام يهدم بيته بيديه فضحيته هو زوجته و أولاده !!!

- الزوج السلبى من أسوأ الأنماط الشخصية الصعبة التى عرضناها سابقا، خاصة عندما تزوج بـزوجة ذات شخصية تتمتع بالإيجابية، حيث يظهر ف فترة الخطوبة بصورة رائعة، و جذابة للفتاة المخطوبة، و بصورة مبهرة، حتى إنها من شدة إعجابها به، تصرح له بأنه "الشخص الوحيد المناسب لها" "و ربنا خلقه من أجلها هي فقط"، و لديه القدرة الكبيرة على الإقناع، للدرجة أنه إذا اختلف مع أهلها فى بعض شروط الزواج ومتطلباته، فيصل بالفتاة إلى أن تدافع عنه، حتى لو وصل الأمر إلى مقاطعة أهلها !! واستمرار الخلاف معهم لفترات طويلة حتى إنها تصرح له أيضا "أنا مستعدة لمحاربة الدنيا كلها من أجله هو فقط" وذلك من شدة اقتناعها به، و لكن تضاجئ الفتاة بعد الزواج بأنه لا يلعب دورا حقيقيا فى بيته، وليس له إنجاز فى بيته، وربما يكون له إنجازات خارج بيته فى العمل، أما البيت فلا !! .



الحلقة الثالثة

سيكولوجية الزوج الهدام

ثالثا: الزوج السلبى أضواء على مشكلة الزوج السلبى

فعلية مع امرأة أخرى، أو خيانة الكترونية مع أول فرصة له "لأنه ما زال ينظر إلى العلاقة التى تجمعهم بزوجته بطريقة سلبية تجعله يبحث عن البدائل .
- خوف الزوجة من التعبير عن الحب وتلقى الحب : يجب أن تمشى الزوجة حذره ، قلقه ، مراعاة مشاكل زوجها ومزاجه السلبى .
مثال لحالة محسنة ومحسن محسنة علمت من خلال مرشدة أسرية "أن التعبير عن الحب يرسخ العلاقة بين الزوج و زوجته" فذات مرة صرحت بحبها له" يا محسن أنا بحبك" ففوجئت بصوته العالى ينادى على أولاده : "أمكم اتجننت!! بعد عشرين سنة زواج بتقولى أنا بحبك ، هو انت مش مكسوفة من نفسك !!! فندمت على كلامها هذا .
- الخوف من التعرض للأذى: سواء الزوجة أو الأطفال، لأن زوجها يُظهر السلبية باستمرار، أو يشعرها بعدم التقدير ، أو يعانى من مشكلات احترام الذات، مما قد ينعكس عنفيا لفظيا أو جسديا على الزوجة والأطفال. حتى يكون الشجار دائما على نفس الأشياء عدة مرات: تتكرر ذات المواقف ونفس المشكلات التى لا تجد حلا جذريا، مما يقود العلاقة إلى طريق مسدود.

الغياب. و كانت هذه الرعاية المفرطة، بسبب أن هذا الطفل هو أحد الصور الآتية:
- الطفل الوحيد الذكر الذى رزق به الوالدين بعد تأخر حمل الزوجة عدة سنوات- الطفل الوحيد الذكر الذى رزق به الوالدين على عدد من البنات- الطفل الذكر الأول أو هو الطفل الذكر الأخير بين أخواته. فعاش هذا الطفل حياة تلبى فيها كل رغباته، ولكن لم تسد احتياجاته الأساسية والنفسية فى مراحل الطفولة والمراهقة، فأصبح شخصية اعتمادية سلبية، وكما يقولون أنه " ابن أمه" فعندما جاء وقت الزواج ، زوجته أمه "حتى ترى أولاده فى حياتها " كما أقتعته. وعندما تزوج يريد أما بديلة لأمه ، وزوجة بدون تقدير رغم أنه يقدر أمه و يلبي احتياجاتها!!

خطورة الزوج السلبى على علاقته الزوجية بزوجته:

- الإضرار بأمان الزوجة وبنيتها: يمكن لسلبية الزوج أن تقلل من ثقة زوجته بنفسها، وقد تجعلها تشعر بأن مهمتها إسعاد زوجها فى عمل بدوام كامل!! ، ولا تشعر بالأمان معه ، لأنه دائما يهددها بالزواج عليها، أو قيامه بخيانة زوجته "إما خيانة

- العيش مع زوج سلبى يمكن أن يآثر فى زوجته الإيجابية بشكل سيئ ، فتشعر بالإحباط هي الأخرى ، وبالفعل ربما تلاحظ أنها لا تري الأشياء من منظور إيجابى الآن ، بقدر ما كانت تراها قبل الزواج وفى بدايته، ومع ذلك، فى الغالب لم تتحدث هذه الزوجة بصراحة مع زوجها عن الأمر خوفا من أن ينتقدها أو ينظر إليها نظرة سلبية!!
- فالطاقة التى يعكسها زوجها السلبى عليها، هي السلبية... حيث يكون متوترا وغازضا معظم الوقت، مما يؤدي إلى الكراهية والعزلة عن بعضهما ، وقد يصل الأمر إلى ما يُعرف بالطلاق النفسى ، فتسبب سلبية الزوج استنزافا لعاطفتها وجسدها!! إذ يحاول بث السلبية على أي موقف أو نقاش بينهما، مما قد يؤدي بها إلى الأحباط ثم المرض بعد ذلك.

جذور مشكلة الزوج السلبى الطفولة هي أساس تشبُّه الاضطرابات النفسية والشخصية، فالفهم الخاطئ للزواج وتربية الأولاد، يؤدي إلى تشبُّه غير سوية لهم!! فتعرض هذ الطفل للرعاية المفرطة من جانب الوالدين معا، أو من جانب الأم فقط، نظرا لغياب الأب بسبب أي صورة من صور

- استغلال الصفات الجيدة في زوجته، حيث يصرح للأخريين "زوجتي ماهرة وممتازة، يعتمد عليها لا يخاف عليها" ولكن عند النقاش معها بين لها "أنها مقصرة!! بس هو يمشي حاله ومطنش"

كيفية التعامل مع الزوج السلبي؛ من الصعب التعامل مع الزوج السلبي في أكثر الأحيان، وخاصة عندما تشعر الزوجة بأنها مسؤولة عن سعادته و تغيير سلبيته، فليست زوجته مسؤولة عن ذلك!! ولو وضعت ذلك هدفا في حياتها فهي تصعب على نفسها التعامل معه، لأن سلبية زوجها هي طبيعته وليست مسئوليتها، وبغض النظر عن مدى حبها واهتمامها بزوجها، لكنها مسؤولة عن حسن علاقتها به لأنه من الممكن أن يبت تأثيره السلبي عليها ويتهم ايجابيتها بالساذجة والطيبة، ويتعامل معها بسخرية، وأفضل طريقة لمساعدته هي أن تحافظ زوجته على معنوياتها عالية وحثه على التمتع بهذه الإيجابية معها، ولذلك في حالة الرغبة في الاستمرار معه في الحياة الزوجية فلا بد من:

أولاً: التواصل مع مرشد أسري نفسى: (لازم يكون للزوجة مستشار دائم أمين) حتى يضع لها الخطة العلاجية في حسن التعامل مع الزوج السلبي وفي نفس الوقت، المحافظة على الروح الإيجابية، وحالة التفاؤل التي يجب أن تكون فيها وحسن تنفيذها عند التعامل معه.

ثانياً: أن تركز الزوجة على نفسها: في حين أنها غير قادرة على التحكم في الآخرين، لكنها تتحكم في أفكارها ومشاعرها والطريقة التي تتواصل بها مع زوجها، فقد تجد صعوبة في تغيير الطريقة التي تتعامل بها مع زوجها في البداية ولكن من المحتمل، أن يصبح الأمر أسهل مع مرور الوقت، وعندما تتعامل مع زوجها بطريقة إيجابية قد يفاجئها هو بسلبية أقل.

ثالثاً: أن تعترف الزوجة بإنجازاته: يمكن للزوجة الامتنان له دوماً ولأي جهد مهما كان بسيطاً في محاولة منه لتغيير طباعه السلبية مثال ترتيب غرفة النوم.

رابعاً: رؤية الجانب الإيجابي: من خلال المحاولة تذكر الزوجة إيجابيات زوجها السلبي، وقد يكون من الصعب تذكر الأوقات السعيدة الآن ولكن تحاول بهذه الطريقة تتذكر الكثير من التفاصيل السعيدة التي قمعتها سلبيته، وتذكره بها خاصة التي جمعتها معا، مما يجعل حياتها أكثر حبا وسعادة حتى لا تصاب بالإحباط.

خامساً: أن تقضى الزوجة الوقت مع أشخاص إيجابيين: كلما أحاطت الزوجة نفسها بأشخاص إيجابيين كان لديها قدرة أكبر على تحمل سلبية زوجها، وربما من يدرى تنتقل إليه بعض العدوى الإيجابية.

سادساً: أن تشجع الزوجة زوجها على تجربة أشياء جديدة: مثل القيام برحلة استكشافية أو تغيير عمله أو بدء مشروعه الخاص.

- لا تقارن الزوجة زوجها بغيره من الرجال إن كان مقصراً في أمور المنزل لأن المقارنة ستجلب لها التعب.

- أن تترك الزوجة له بعض الأمور فتشركه في الشؤون المنزلية وتتعامل مع سلبيته، حيث أن المشاركة والتفاعل في تحمل أعباء الأسرة من أساسيات الحياة الزوجية بشرط أن تكون مهام

لها المعاش"، وبالرغم من أن هذا العمل خاطئ، وفيه تحايل على القانون، واغتصاب لمال عام وبدون وجه حق إلا أن الزوج السلبي لا يعترف بخطئه فهي علة لا دواء لها"

- لديه انعدام في الأمان: تشعر زوجته أن زوجها السلبي لا ينتمي للأسرة التي استسها معه، حيث لديه شعور من القلق الدائم وانعدام الأمان الأسري، وسلة من التوقعات السلبية حول مستقبل العلاقة. وقد يتوقف عن الانفتاح مع زوجته ولا يشاركها تفاصيل الأشياء المهمة للعلاقة الزوجية مثل التخطيط المالى للأسرة، أو للعطلات. ويظل منغلقة على نفسه.

-التباعد عن الزوجة وقلة اهتمامه بالأطفال: وهي من أكثر الصفات تأثيراً على زواجه، حتى أن اهتمامه بالأطفال قد ينعدم بشكل نهائي! وقد يشارك أخباره مع الآخرين من أهله وأصدقائه وليس مع زوجته، مثل حصوله على زيادة في الراتب أو ترقية في العمل. وتعرف زوجته أخباره منهم.

- لديه اشكالية في الأولويات فأولوياته هي التي يراها فقط، مثال: قد ينحرف في عادات غير مسئولة، فيقوم بألعاب الأطفال أو يفعل أفعال الأطفال في الطريق بصورة غير مبررة لا تتناسب مع عمره، و وقاره كزوج مسئول، أو قد يقوم بمشتريات غير مطلوبة، والمفروض في نظره أن تكون زوجته عميةا تجاهها، وإلا ستصاب بالجنون، وأقصى أولوياته هي إرضاءه "انت وظيفتك ترضيني فقط" وبالطبع هو يحفظ حقوقه كلها.

- السلوك الإدماني: يلجأ الزوج السلبي عادة إلى أشكال مختلفة من الإدمان ظناً منه أنه بذلك يهرب من مواجهة المشكلة الحقيقية، وقد يدمن لعبة على الموبايل أو مشاهدة الأفلام أو حتى أنواع أخطر من الإدمان مثل القمار والكحول والمخدرات.

- فقدان بعض الاهتمامات: فقد يتخلى الزوج السلبي عن بعض العادات الأساسية، مثل التقصير في صلاة الفجر، ويتهم بزوجته بأنها هي السبب في ذلك، وقد تلجأ الزوجة للتنازل عن بعض اهتماماتها من أجل المحافظة على علاقتها بشريك حياتها وأولادها.

- العطاء المتزايد عند الخوف من انقطاع العلاقة الزوجية فهو عندما يشعر أن زوجته ستخلى عنه فعلاً فيبدأ بزيادة عطاءه لزوجته

- يصبح الزوج بعيداً: فلا يهتم بالزوجة ولا بالأطفال، ويصل الأمر لترك زوجته تدبر شؤون المنزل كاملة.

- الحزن والوحدة والقلق: لأن العيش مع شخص سلبي يظهر الغضب والسلبية باستمرار؛ يمكن أن يؤثر على نوعية حياة زوجته، ولكن ما الصفات التي يتصف بها الزوج السلبي حتى تستطيع زوجته التعامل معه بسلاسة و يسر في حالة رغبتها الاستمرار معه..

- لديه صعوبة في التواصل: التواصل في العلاقة الزوجية هو أساس العلاقة الصحية والإيجابية، وعدم وجود التواصل الصحيح والفعال قد يؤدي إلى تفاقم المشاكل، والتواصل بين الزوجين عملية يتم فيها نقل مشاعر وأحاسيس كل طرف للآخر وعادة ما يرفض الزوج السلبي نمط هذا التواصل الفعال، لأنه يتخذ موقفاً سلبياً مسبقاً من التواصل. - نعم هي إجابته المفضلة، هو يريح زوجته بكلمة «حاضر»، أو شوفي انت ما تريده، اللي يعجبك، أنا موافق، ولكن لا يفعل شيئاً بل يترك الأمر كله لزوجته لكي تقوم به، وفي الحقيقة عندما تقوم الزوجة بتقديم الدعم الدائم لزوجها السلبي فهي تقوم بإيذائه دون أن تدري!! مثال: عندما يريد الأولاد الذهاب إلى المدرسة و يحتاجون والدهم لكي يوصلهم " فتكون إجابته حاضر حاضر ولا يفعل شيئاً، فتقوم زوجته خوفاً من تؤخرهم عن موعد المدرسة فتذهب هي و تقوم بمهمته فهي بذلك تزيد من سلبيته!!

وفي الحقيقة العلاقة السليمة فيها حرية القبول والرفض، و بيان لماذا القبول؟ ولماذا الرفض؟

- لا يستمتع بشيء: حتى وهو مع زوجته في نفس الغرفة أو في السرير، فهو لا يستطيع إيجاد التفاصيل الممتعة في حياته ويشعر بعدم الارتياح في العلاقة دائماً، لعدم ثقته بزوجته، فتتحول زوجته إلى شماعة يعلق عليها سبب مأسية في الحياة، فهو دائم الشكوى للأصدقاء والعائلة حول علاقته بزوجته، ويتدمر من أبسط الأمور، لأنه لا يستطيع أن يواجه المشاكل الطبيعية بعقلية إيجابية، وإنما يميل للعب دائماً كدور الضحية، ولا يستطيع فهم السعادة أو الوصول إليها.

- لا يبادل زوجته الرغبة الجنسية: قد يتمتع الزوج السلبي عن العلاقة الزوجية لفترات طويلة، ليس فقط بسبب كثرة المشاكل بينهما، ولكن أيضاً بسبب موقفه السلبي من نفسه ومن العلاقة نفسها ومخاوفه حول نتائج العلاقة الحميمة في كل مرة.

- خلق الأعذار وسرعة التبرير وعدم اعترافه بالخطأ، ويجادل طوال الوقت:

وهذه صفة أساسية للزوج السلبي، حيث يجادل مع زوجته ويكون الجدال حول الموقف من الموضوع المثار أكثر من الموضوع نفسه، والهدف هو تسجيل النقاط أكثر من الوصول إلى نتيجة ترضى الطرفين. مثال من حالة محسن ومحسنة: فلما توفاه الله عرض عليها محسن أن يتم الطلاق بينهما قانونياً، ورسمياً حتى تصبح مطلقة، و تحصل على معاش أيها!! ولكن في الحقيقة لم يتم الطلاق بينهما، وعندما اعترضت زوجته، تعجب من اعتراضها وبرر لها هذا الفعل "دي حته ورقة، و بعدين مش احنا أولى من الحكومة تسب





د. محمد زكريا محمد
استشاري الصحة النفسية
والإرشاد الأسري

تحبه ، ولكنها ستكون سعيدة جدا لو كان موقفه غير هذا .

الثاني عشر: وضع الزوجة الحدود لنفسها: "إذا كانت الزوجة تحارب من أجل شريك حياتها و تتحمل الأمه، فهذا معناه أن لديها زوج سلبي!! فيجب أن يتذوق معها الامها، و يشعر بداخله أنه هو السبب في هذه المعاناة"

و هناك عدة نقاط في ذلك:

- تتجنب الزوجة عصبية زوجها وبالرغم من سلبيته، لكنه شديد العصبية والعناد في حالات الغضب، و لتعلم ما الأمور التي قد تجعله يصل لتلك الحالة - عدم معاملة الزوجة زوجها بالمثل أو بالندية في حالة العصبية - لا تتحدث معه اثناء العصبية و تلتزم بالصمت واختيار عدم الرد والتفاعل مع الدراما التي يخلقها طمعا باهتمامها فقط، و لكن تتجاهله فترة من الوقت. وبعد الهدوء، تتكلم معه بأسلوب لطيف (بلا مخاصمة ولا تكشير في وجهه) و تظهر له أنه جرحها ، لأن عصبية زادت عن حدها مثلا: "واضح إنك كنت عصبي، و أنا حذرتك قبل كده، سأذهب أنا والأولاد أجازة عند والدي حتى تهدأ"، وإذا حدثها تليفونيا لا ترد عليه، و لكن بعد يومين ترد عليه تليفونيا، (عفو يا حبيبي أنا كنت بهدا قليلا) - على زوجها إدراك أنه هو سبب سلبيته: فلا تدعه يتهرب من مسئولية أفعاله فهو على الأرجح أصل مشكلاته، و يجب عليه أن يدرك أنه هو من يمتلك مفتاح سعادته. و لابد من تواصله مع المرشد الأسري النفسي.

- لا تدع الزوجة زوجها يوقع تعاسته عليها: و ليس لكونه زوجها فلا يمنحه الحق في بث السلبيات عليها، وتعاستها بسببه، و لكن تدعه يحاول حل مشكلاته الداخلية بنفسه، وتكن هي الداعمة بالمقابل فقط. و إذا شعرت بأنها لم تعد لها قدرة على تحمله فإن للصبر على ذلك حدود تقف عندها الزوجة و تطلب الطلاق.

الثالث عشر: أخيرا لا يوجد انسان كامل :- أن تضع الزوجة في اعتبارها أنه لا يوجد شخص كامل، و سوف تلاحظ تلقائيا أن سلبية زوجها أقل تأثير عليها وإن كانت لم تتغير، و تحاول غض الطرف عن طباع زوجها السلبية قدر الإمكان.

يعرف مصلحة الزوج: تتركه الزوجة بتخذ خياراته الخاصة ويتشبه بأرائه، وتتوقف عن محاولة إقناعه بأنها تعرف ما هو الأفضل له أو إصدار الأحكام.

- لا تكثر الزوجة اللوم على زوجها بسبب سلبيته. - أن تذكر الزوجة دوما بأنه ربما تعرض لظروف في طفولته ومراهقته جعلته سلبيا رغما عنه، و لا تحاول تغييره بالقوة لأن تغييره سيجلب لها الجنون.

- أن تركز الزوجة مجهودها على استفزاز نشاط زوجها وقدراته، و تستكشف ما يستطيع فعله، و ما هو قادر عليه (ابعث لى صورتك و انت في الشغل ، أو عندما تشتري شيئا) لأنها في نظره مثل أمه!! - أن تجعله الزوجة يقوم بما تريده بشكل غير مباشر مثل أن تذكر له موقف تعرضت له وافتقدت وجوده بجوارها(وأنا كنت في الشارع كان في بلطجي فافتقدت وجودك معي!! ، فسيرد عليها: عشان تعرفي قيمتي يا محسنة!!)

عاشرا: التيقن واكتشاف ما يحدث قبل الحكم عليه و أن تسال الزوجة زوجها السلبى عن احتياجاته : غالبا ما يواجه الأشخاص الأكثر تشاؤما وسلبية صعوبة في الطلب من الآخرين، أو البوح بما يحدث بالضبط، ولكن قد يعطى بعض التلميحات، أو الشكوى، لذا إذا سألته عما إذا كان لديه طلبات، فقد يتطلب الأمر فقط اكتشاف مشكلته الداخلية ومساعدته في التغلب عليها، وخاصة إذا كان زوجك غير صريح معك، فتحاول الاستماع إليه بعناية ومساعدته بشتي الطرق، و معرفة ما يجري معه سيجعله ذلك أكثر راحة وانفتاح معها في الحديث.

الحادي عشر: العناد يجلب النكد: يجلب العناد الشديد النكد إلى المنزل و غالبا ما يكون الزوج السلبي شديد العناد - لا تعط الزوجة زوجها محاضرات و لا تقوم بدور المرشد النفسى ولا تعطيه دروسا للتخلص من عناده.

- أن تقسم الزوجة فترة الصباح دائما لتروض عناده وتمسكه بموقف ما، وتريد تغييره (مصروف رحلة ، حاجة للأولاد)، يفضل التحدث مع زوجها في الصباح الباكر، لأنه طبقا للدراسات سوف يكون أكثر استعدادا لسماع الآراء و تلقى المعلومات، و أكثر انفتاحا لسماع الراي الآخر بالطبع إذا كان نومه سويا بمعنى ينام ليلا و يستيقظ نهارا ، و إذا كان كائن ليلي تكون في الليل.

- أن تخبر الزوجة زوجها أنها على استعداد لتلبية رغباته و تستخدم الابتسامة والكلام اللطيف. مثال محسنة تخبر زوجها محسن أنها

محددة "وتتوقع منه عدم اتمام العمل بكفاءة" **سابعها:** أن تقوم الزوجة بدعوة زوجها للتزهر والترفيه وبعض الاهتمام أو القيام ببعض الأنشطة الممتعة معا مرة واحدة على الأقل في الأسبوع. أو اقتاعه بالذهاب مع اصدقاءه أو اقاربه في الاستمتاع بالتزهر والرحلات - وتشجعه على ممارسة بعض هواياته أو الخروج مع أصدقائه من أجل تقليل سلبياته (انت لم تر أولاد عمك من فترة ما تروح تزورهم) مثلا.

ثامنا: أن تسعى الزوجة إلى تفهم مشاعر زوجها ووضع نفسها مكانه.

- فمن المحتمل أن يشعر زوجها بإحساس عميق بالخوف، الذي يكون في الغالب هو السبب لطاقتة السلبية، التي ينضح بها والتي تكمن بداخله في جميع الأوقات، ونظريا لأن هذا الزوج غير قادر على رؤية موقفه السلبي على أنها مشكلة، فمن المحتمل أن يستمر في إلقاء اللوم على الظروف الخارجية والأشخاص والأحداث بسبب رؤيته للعالم بطريقة قائمة.

- فعندما تفهم الزوجة لمشاعره وتتعامل معه بحنان ولطف وتضع نفسها في مكانه، فتحاول أن تتخيل وجودها في ذهنه مع أفكاره ومشاعره السلبية الثابتة باستمرار، قد يساعدها ذلك على التعاطف مع زوجها، فتد عليه بطريقة محبة وليس بطريقة غاضبة، فعندما يصدر زوجها تعليقا سلبيا تطلب منه أن يخبرها بما يعنيه لتتفهم أكثر عن مشاعره وتعاطف معه، مما ينعكس عليه بالإيجاب. ويساعده على التحسن.

تاسعا: التعامل معه بذكاء فلا تلوم الزوجة زوجها السلبي طوال الوقت:

تتجنب الزوجة إلقاء اللوم على زوجها بسبب الشعور بالتعاسة معه، فهذا يؤدي إلى نتائج عكسية، لأن الزوجة لو قامت بالرد عليه سيجذب اهتمامها وتصبح سلبية وعدوانية مثله، ولكن ببساطة يمكنها فقط مجازاة سلبية زوجها بالآتي: - لا تؤخذ سلبية زوجها بشكل شخصي: فتحاول تفهم زوجها واستيعاب ما يمر به، وأن كل هذه المشاعر السلبية لا علاقة لها بشيء قالت له أو فعلته ليزعجه.

- أن تظهر لزوجها أنها تتحكم في مصيرها من خلال متابعة تحقيق أحلامها، وتشرح له أسباب اختياراتها عندما يدلى بملاحظة سلبية أو مشكوك فيها، وأنها تتحمل المسئولية عن اختياراتها، فيساعدها ذلك على تجنب الطاقة السلبية وزيادة الطاقة الإيجابية بينهما.

- تتخلى الزوجة عن دور الحكم أو الحكيم الذي

