249317 ـ تريد حلا لمشكلة الصمت مع زوجها وعدم قدرتها على التفاعل المستمر معه

السؤال

مشكلتي أنني قليلة الكلام مع الناس ، وخصوصا زوجي ، فيعم الصمت بيتنا ، زوجي يمسك بجواله ، وأرى ضحكاته تتعالى ، وإذا جلس معي يطلب مني أن أتكلم معه ، وأفتح معه موضوعات ، فأشعر وقتها أن عقلي فارغ ، فهو يحب المزح كثير ، وأغلبه كذب ، وأنا لا أحب هذا ، وأقول له بعض الأحيان لا تتكلم عن أحد فيتضايق مني ، 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 تتغير حياتي ، مع ملاحظة أني لدي رهاب بسيط ، ومتزوجة من 3 سنوات ، وعندي ولد ، وزوجي هوايته القراءة ويحب الكرة والشعر .

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

فلنبدأ أختنا الفاضلة بآخر ما تفضلتِ 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 آفاقا للنقاش الماتع النافع ، فانظري في أقرب الكتب والأشعار لقلب زوجك وناقشيه فيها بشكل دوري ،
فمن الممكن أن تسألي زوجك أن يرشح لك كتابا تقرئينه ، ثم تكون بينكما 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 والمودة بينكما .

ولا بأس أن تقرأي في كتب الأدب الفكاهية ، مثل البخلاء للجاحظ ، وأخبار الحمقى ، والطفيليين ، ونحو ذلك ، أو في كتب الأدباء الساخرين المعاصرين ، وتجعلي من ذلك مفتاحا لمادة نقاش ، أو تبادل طرف بينكما .

والتفاعل الصحيح لمزاحه أو لكلامه بصفة عامة ينبغي أن يكون من خلال ما يسمى بالاستماع الفعَّال effective listening ، لما في هذا النوع من السماع من التفاعل الإيجابي المشجع على الكلام والنقاش ، ويتم هذا النوع من التفاعل عادة من خلال

التعليقات الإيجابة ، وإظهار الرغبة في السماع والتعبير بلغة الجسد (كالنظرات والإشارات) عن الاهتمام بالكلام حتى وإن كان غير مهم بالنسبة لكِ .

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 بينكما واجعليها مادة لكلامكما ، 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 Social Anxiety Disorder ، ونصيحتنا لكِ 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 .