

## 13 طريقة.. للاعتذار اللطيف!



أكدت دراسة أعدتها المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجناحية بالقاهرة «أن 80 % من الرجال لا يعترفون بخطئهم، ولا يقدمون اعتذاراً، من باب العزف والأناانية والكبرياء، وفي الغالب خوفاً من فقد الهمبة، أو الظهور بمظهر الضعف والانهزام، 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-». وبحثاً عن الحل يؤكّد العلماء حاجة الرجال لاكتساب «ثقافة الاعتذار»، أصولها وفوائدها، مستعرضين لنا 13 طريقة للتواصل اللطيف.

بداية شدّه الكثير من الفلاسفة الحياة الزوجية بالطبيعة من حولنا في جمالها وتقلباتها، بهدوئها وعواصفها، بحرّها وبردها، وبمدّها وجذرها، ومنْ ي يريد النجاح والسعادة عليه أن يُوازن ويُوائم بين كل هذه التناقضات، فيخفي رأسه قليلاً وينحنى لتمر العواصف والخلافات، وإحدى هذه السبل تقديم الاعتذار دون إحساس بالغريب 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 «محدث عبدالهادي» الطبيب النفسي ومستشار العلاقات الزوجية، حيث يقول:

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

التغاضي

وفي استطلاع أعده من خلال مشاهداته بعيادة 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 تنفد طاقة الحب المتاج، وقدرة التحمل والتغاضي التي تشحن العاطفة، ويظهر بدلاً منها مرحلة «تمني الغلط»، وقد يدعا قالت الأمثال: «حبك يبلغ لك الزلط وعدوك يتمنى لك الغلط».

ويضيف موضحاً: أن 70% من الأزواج أشاروا إلى أهمية التحاور والتفاهم بعد الاعتذار، بهدف مزيد من الوضوح، وعدم العودة مرة ثانية لنفس الخطأ، كما سجل الدكتور «محدث عبدالهادي» في استطلاعه أن 99% من الأزواج يحاولون إيجاد حجة للتهرب، والتواري خلف أسباب واهية، راضين الاعتذار المباشر - أنا آسف أو سأمحيني- مفضلين طرقاً 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 تترافق المواقف والانفعالات السلبية، وتُشكّل ضغوطاً نفسية على الزوجين معاً.

13 طريقة للتواصل اللطيف

- 8- لا مانع من جلب هدية بسيطة، فهي كما يقولون: رسالة حب دون كلمات، واعتذار جميل ينطوي بالكثير.
  - 9- اقترح عليها الذهاب معا إلى والدتها أو إحدى أخواتها - وهو أمر غير معتمد- مُتحجاً بعدم رؤيتها منذ فترة.
  - 10- تحديد الوقت المناسب للقاء كلمة مدح لزوجتك عن مظهرها، طبق أعدته، تنظيم المنزل.. كخطوة للتقارب.
  - 11- ذا به لعملك في الصباح.. أسألها متظاهراً بالحيرة: هل يليق هذا القميص على هذه «الكرافت»؟، وأي حذاء أرتدي؟
  - 12- مصرٌ 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 تجمعكم، تظاهر بعدم معرفة مكانها، زمنها، هنا تأكد أن الزوجة الذكية ستفهم ما تريده منها.