

## عاصفة نهب مرتبه يومياً على الحياة الزوجية

ذكر عالم نفسى أمريكى \* أن نجاح الحياة الزوجية أو فشلها ، يتوقف على ما يحدث بين الزوجين خلال فترتين حساستين خلال النهار .

\* الفترة الأولى هى الدقائق الأربع الأولى ، عندما يستيقظ الزوجان صباحاً .

\* والفترة الثانية هى الدقائق الأربع الأولى بعد عودة الزوج من عمله مساءً .

خلال هذه الدقائق تشتد حساسية كل من الزوجين لتصرفات الآخر ، ويتميزان بقابلية مفرطة للتوتر ، سواء عن إدراك ، أو بلا وعى ، وتعمل أذهانهما حينئذ فى ترقب وتحفز ، بقدر غير عادى من الانفعال .

هاتان الفترتان مشحونتان بالانفعال . وليس ضرورياً أن يتكلم أحدهما حتى يحتد الآخر أو تشور أعصابه ، لأن ما بين ٥٠ إلى ٩٠٪ من عبارات التفاهم والتأثير المتبادل بين الزوجين ينتقل بلغة حركات الجسم . وحركات الجسم بأوضاعه ، وإيماءاته ، وتعبيرات الوجه ، ترسل إلى لاوعى الطرف الآخر ، انطباعات مثيرة أو ملطفة ، حسب مدلولها . والعقل يمثل دور المغناطيس خلال هاتين الفترتين ، فيجذب بحساسية قوية جميع المعلومات التى تجمعها له الحواس الخمس ، وهى السمع ، والبصر ، والذوق ، والشم ، واللمس .

بعد مرور الدقائق الأربع الحرجة ، يهدأ العقل ، وتخف حدة توتر الحواس تدريجياً . لكن ملخص الانطباع عن الطرف الآخر خلال الفترة الحرجة - مستحسناً كان أو مستهجنًا - يظل عالقاً بالذهن ، ويطبوع بصماته على العلاقة بين الزوجين ، وتتراكم هذه البصمات يوماً بعد يوم ، تضاعف رصيد المحاسن أو رصيد النقائص ، فتعزز روابط المودة ، أو تزيد من دوافع التفكك الأسرى .

يخطئ كل من الزوج والزوجة إذا ظن أى منهما أن عشرة السنين الطوال

\* د . ليونارد زوتين - مدير معهد الطب النفسى فى بانسلفانيا .

جعلت الطرف الآخر يفهم قرينه تماماً ، ويدرك ظروفه بعمق ، ويتهاون على طول الخط ، فالواقع أن هاتين الفترتين الحرجتين تهبان صباحاً ومساءً . وخلالهما يشعر كل طرف بظماً إلى تأكيد اعتباره ، وإقرار العناية باحتياجاته ، والاطمئنان إلى أهميته لدى الطرف الآخر .

إن طبيعة اللقاء بين الزوجين في هاتين اللحظتين تعطى صورة حقيقية واضحة لواقع العلاقة بينهما : متحابين أو متنافرين . وبمعنى آخر ، يمكن الحكم في أى الفترتين ، بما إذا كان الزوجان منسجمين عاطفياً ، أو متنافرين ، أو أن أحدهما يقبل على الآخر ، بينما الآخر معرض كاره .

وصف الخبير النفساني الزوج الذي لا يميل إلى زوجته ، بأنه دائم التبرم والتذمر ، لا يكف عن الشكوى . لا تراه إلا عابساً . إذا عاد من عمله بدأ حديثه مع زوجته عن مضايقات المرور ، ومشكلات العمل اليومية ، وأحقاد زملاءه ، واضطهاد الرؤساء ، وآلامه وأحزانه .

أما الزوج المحب ، فسرعان ما يحن إلى البيت ويسرع في العودة إليه ، ويعبر دائماً عن محبته صباحاً ومساءً . في الصباح يبدو حبه في بسمة ولمسة حنان ، وعبارة رشيقة ، وزيارة للمطبخ ، وكلمة ثناء على المجهود الذي بذلته الزوجة عندما يعود من عمله .

الأزواج : كل الأزواج ، يحبون أن تنهض الزوجة في الصباح الباكر ، وتنشط في تهيئته للذهاب إلى عمله ، كما كانت أمه تهيئه في الصغر للذهاب إلى المدرسة ، يريدونها لا إرادياً أن تعامله معاملة الأمهات للأطفال الكبار ، بكل ما في ذلك من حنان وعناية . وهذا ما لم تفعله سوى الزوجة المحبة .

أما إذا أجابت زوجة على زوجها بإمهاله حتى تفرغ من مشاهدة برنامج تليفزيوني ، عندما يعود من عمله مساءً . فإن هذا الإهمال لا يعنى في الحقيقة إلا الإهمال . مصدر هذا الإهمال هو نفورها منه ، وإعراضها عنه .

إذا حدث تصرف مثل هذا من جانب الزوج أو الزوجة ، فإنه يحتاج إلى مجهود جبار لرأب الصدع العاطفي ، قد يستغرق عشرة أمثال الوقت الذي تستغرقه الكلمة الرقيقة ، أو الإيماء الطيبة ، أو البسمة المشرقة . التي يجب أن يعدها كل من الزوجين ، ليقدمها للآخر ، باقة تल्प الجومشجون بالانفعال والترقب والتحفز ، خلال الفترتين الحرجتين ، اللتين تهب خلالهما العاصفة يومياً على الحياة الزوجية .