

تأليف

أنا دانيال

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

ترجمة

دكتورة كلبر فهديم

# المرأة.. والخب



دارالمعارف



# امرأة.. والخب

تأليف: أنسا دانيال  
ترجمة: الدكتورة كلير فهميم  
مراجعة: الدكتور عادل صادق

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي



دارالمعارف

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

الناشر : دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج . م . ع .

# الإهداء

إلى العالم والمفكر والأستاذ الكبير الذى فاد تلاميذه ومريديه بإنتاجه  
الذهنى العميق .

إلى رائد الطب النفسى الذى أضاء بخبراته حياة الملايين من مرضاه .

إلى روح المرحوم الدكتور صبرى جرجس

أهدى كتابى هذا ، رمزَ ولاءٍ وتقديرٍ وإعزازٍ

د . كلير فهميم

إخصائية الطب النفسى

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## محتويات الكتاب

صفحة	
٧	مقدمة الترجمة العربية .....
١١	مقدمة الدكتور والتر ستوكس .....
١٥	الفصل الأول : ليس من الضروري أن تكون صغيراً لتكون سعيداً .
٢٥	الفصل الثاني : مخاوف لا أساس لها بخصوص مرحلة انقطاع الطمث
٤٥	الفصل الثالث : النساء يتحسنن بمرور الوقت .....
٥٧	الفصل الرابع : كيف تستطيعين تحقيق حياة متوازنة .....
٦٧	الفصل الخامس : كيف يمكنك تنمية الإحساس بالانتماء .....
٨٥	الفصل السادس : الحياة الحب والحب الحياة ! .....
٩٣	الفصل السابع : أى نوع من الحب تبحثين عنه ؟ .....
١٠٧	الفصل الثامن : فن الحب .....
١٢١	الفصل التاسع : الزواج ليس لكل إنسان .....
١٣٩	الفصل العاشر : يمكن أن يبقى الحب حتى مع الزواج .....
١٦٥	الفصل الحادى عشر : ماذا عن المرأة الأخرى .....
١٧٣	الفصل الثانى عشر : لا يجدهنك وهم المساهمة فى الزواج بقدر متساو تماماً
١٨٣	الفصل الثالث عشر : ليس للحب سن يقف عندها .....

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## مقدمة الترجمة العربية

بقلم : الدكتور صبرى جرجس

كان الرأى إلى وقت غير بعيد ، ولعله ما يزال عند الكثير من الناس حتى الآن أن المرأة متى أشرفت على الأربعينيات من عمرها فقد ودعت الشباب ، وودعت معه حقها فى الاستمتاع بالحياة ومباهجها ! وكان ينتظر منها حين ذاك أن تسلك سلوك من فرغت مهمة حياته ولم يبق له إلا انتظار النهاية المحتومة ، تجيء متعجلة أو متمهلة ؛ فليس فى ذلك ما يهم كثيراً ، إنها على أية حال بضع سنوات تقضى فى انتظار لا أمل فيه ، ولا رجاء منه ، ولا غاية وراءه ، ولا تطلع من خلاله إلى شىء !

وعلى نحو واضح أو خفى فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته البيولوجية بأن مرحلة الأربعينيات فى حياة المرأة هى المرحلة التى تخبو فيها قدرتها على الإنجاب ! والإنجاب هو الوظيفة التى ارتبطت من قديم الزمن بالمهمة الرئيسة للمرأة فى الحياة ، ولا سبيل للإنجاب إلا أن تجذب الرجل إليها وتربطه بها ، فإذا انتفت هذه الوظيفة فما حاجتها بعد ؟ وما حاجة الرجل إليها ؟

وعلى نحو واضح أو خفى أيضاً فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته الاجتماعية بمفهوم أو وضع ساد العلاقة بين الجنسين على مدى العصور وفى مختلف الحضارات بدرجات متفاوتة من الوضوح والقوة ، مفهوم أو وضع مؤداه أن المرأة متاع الرجل ؛ ومن ثم فقد كانت قيمتها رهن ما لها من جمال وشباب ! إن زال عنها هبطت قيمتها إلى حد كبير فى ميزان هذه العلاقة . ولعل هذا يفسر ما لا يزال يذاع ، بكثير من السخرية وفى جميع اللغات تقريباً إن لم يكن فيها كلها عن عزوف المرأة عن الإفشاء بحقيقة عمرها وحساسيتها فى هذا الشأن متى أشرفت على هذه المرحلة شعوراً منها بالخرج من وضع مافتى منذ أبعد الأزمنة يبعث إلى نفسها الألم والهوان !



ظلت مرحلة الأربعينيات إذن تحتل على مر العصور شبح النهاية في حياة المرأة ، ترقبها بفرع وهي بعيدة عنها ، وتستشعر إزاءها الخوف إذا دنت منها وتستسلم إلى محاذيرها إذا ولجتها . ولا عجب ! فقد كانت تعيش تحت وطأة الاعتقاد بأنها لن يتبقى لديها ما يربطها بالحياة بعد إذ تبلغ هذه السن ، وما يربطها بالحياة على نحو إيجابي فعال بطبيعة الحال .

وفي لغتنا العربية كثيراً ما نطلق اسم «سن اليأس» على هذه المرحلة . لم اليأس ؟ ومم اليأس ؟ حتى لو كان المقصود هنا هو اليأس من الإنجاب فإن كلمة اليأس في هذا السياق قد تطوى معها معنى اليأس من النفع واليأس من القيمة ، بل اليأس من الحياة ذاتها ! وما أخلقنا بأن نمحو هذه العبارة من قاموس لغتنا المتداولة ؛ لأنه ما ينبغي أن تبلغ امرأة أبداً سن اليأس ؛ اكتفاء في هذا المقام بمصطلح «توقف الطمث» أو «انقطاع الطمث» ؛ لأنه - من ناحية - الترجمة الصحيحة والدقيقة للمصطلح الطبي الأجنبي ؛ ولأنه - من ناحية أخرى - التعبير الصحيح والدقيق أيضاً عن الظاهرة الفسيولوجية المصاحبة لهذه السن !

أياماً كان الأمر فقد شهدت الحقبة الأخيرة بداية تحول في الاتجاه العام إزاء هذه المرحلة في حياة المرأة . وقد يكون مما ساعد على ذلك خروج المرأة إلى العمل وانتقالها من التبعية إلى المساواة ، ثم الصيحات التي أخذت تتوالى بأن الحياة تبدأ بعد سن الأربعين .

أما المدلول الأكبر لهذا التحول فقد صدر عن المرأة ذاتها ؛ إذ لم تعد في كثير من الأحيان تخشى الأربعينيات من عمرها اليوم بمثل ما كانت تخشاها بالأمس ! ولم تعد تستكين لها وتستسلم بمثل ما كانت تستكين وتستسلم ! بل لعل من الإنصاف القول بأن المرأة بدأت ترى في هذه المرحلة دلائل تفتحات جديدة ، وبدأت تقطف منها ثمار النضج في مختلف جوانب حياتها الذهنية والوجدانية والروحية ، وبدأت إشعاعات هذا النضج تنعكس على من يتصلون بها في محيط الأسرة والعمل والمجتمع . وليست هذه إلا بداية وحسب !

ومن هنا يمكن القول بأن هذا الكتاب «للدكتورة أنا دانيلز» الذي نقدم ترجمته العربية اليوم قد جاء في إبانه تماماً . وفكرة الكتاب تدور أساساً حول مناهضة هذا الاتجاه المستسلم بالنسبة لهذه المرحلة من حياة المرأة على نحو ما ذكرناه في مستهل هذه المقدمة ، ولكن الكتاب في حقيقة أمره أشمل من هذا وأعمق بكثير : إنه دليل شامل للحياة الزوجية الناجحة في

جوانبها المادية والمعنوية جميعاً ، وهو لا يكاد يدع شيئاً مما يدخل في حياة الزوجين دون أن يتناوله بأصالة تعكس استبصارات نفسية سديدة وعميقة صيغت في بساطة ووضوح قل أن يتيسر مع هذا العمق ؛ فهو من هذه الناحية كتاب عامر بالخبرة ، غني بالحكمة ، حافل بالموعظة ، شامل في نظرتة ، إنساني في اتجاهه وتوجيهه . وفي وسعي أن أقرر مؤكداً - دون ما إسراف أو مبالغة - أنه قلما يوجد بين الأزواج والزوجات - مهما يكن من حظهم ثقافة ومعرفة وخبرة - من يتعذر عليهم ، أن يجدوا ما يفيدونه من قراءة هذا الكتاب ، أو من لم يصبحوا أنضج رأياً وأقوم قصداً وأرحب أفقاً بعد قراءته !

وليس في نيتي أن ألخص هنا موضوع الكتاب ولا حتى. أن أشير عابراً إلى ما احتواه ؛ فإن ذلك لن يفيد القارئ كثيراً ولن يغنيه عن قراءته من أوله إلى منتهاه ؛ وإنما حسبي أن أنبه إلى نقطة واحدة فيه هي بمثابة التوجيه الرئيسي له ، وهي بعد نقطة ما أجدرنا جميعاً بأن نفيها فيها وتطبيقاً لأن في ذلك قد يكون الحد الفاصل بين مجرد أن نوجه وحقيقة أن نحيا ، تلك هي ألا نقول : « لا » للحياة أبداً ، وأن نقول لها « نعم » دائماً ، ألا نهرب منها ، بل نقبل عليها ، ألا نوليها ظهورنا بل نواجهها بكل قدراتنا وكل حبنا ؛ لأننا بذلك وبذلك وحده - يمكن أن نحيا ويمكن أن نجعل لحياتنا قيمة وأن نستمد منها استمتاعاً وتحقيقاً وإشباعاً !

وثمة نقطة أخرى هي بمثابة المحور (الثاني) للكتاب : تلك هي الحب ، لا الحب الذي رخص من كثرة ما ابتذل ! ولكن الحب بمعنى التجاوب ، التجاوب مع الحياة عموماً ، والتجاوب مع إنسان آخر مع القدرة على تذوق الحياة من جميع جوانبها معه بصفة خاصة . وأنا أود أن أنتهز هذه الفرصة لكي أوافق المؤلفة على ما أكدته مراراً من أن الحب لا يجوز أن يكون وقفاً على سن دون أخرى ؛ إنه ممكن وجائز ولازم ما بقي الإنسان على قيد الحياة ! ولكن لما كان الكتاب قد وضعته امرأة لغيرها من النساء أساساً - فإن التطبيق المباشر لهذا المفهوم يصبح أن سن المرأة - أي سن - لا ينبغي أن تحول بينها وبين من تحب ، بل إنه من حقها على نفسها ومن واجبها إزاء نفسها في المقام الأول أن تحب ، أن تحب الحياة عموماً وأن تتعاطف هي وما فيها من مواقف إنسانية على اختلافها ، وإذا كان الإطار الرئيس للحب في هذا السياق هو إطار الزواج فما ينبغي أن ننسى أن الحب والجنس ليسا دائماً مترادفين ، ومن ثم فإنه في وسع المرأة - بهذا المعنى - أن تحب سواء أدخل الجنس إلى حياتها أم ظل بعيداً عنها .

أما المترجمة الدكتوراة كليلر فهمم فلست أستطيع أن أفيها حقها في التقدير والثناء على ما بذلت من جهد في نقل الكتاب : فكرته وروحه إلى اللغة العربية .

إن مؤلفة الكتاب متخصصة في الطب النفسي وذات خبرة طويلة وراءها كما أن مترجمته متخصصة أيضاً في الطب النفسي وتشق طريقها إلى نجاح مرموق عن طريق العمل الدءوب والجهد الأمين - فلعل الاثنتين قد التقيتا معاً عند روح إنسانية تشع الخير ، وتنفض بالحب ، ويعمرها الإيمان بالعمل الجاد في سبيل الخير العام .

ومرة أخرى أقول : إن هذا الكتاب نفيس حقاً بحكمته الثمينة التي لا يتعذر على إنسان أن يتبعها ، ولكنه كثيراً ما لا يفعل ؛ ونفيس بتحليلاته وتوجيهاته العملية السهلة التي يغفل المرء تقدير قيمتها في زحمة ما يستغرقه من أمور الحياة ، فيغفل معها الطريق إلى المتعة الحق وإلى الإشباع والسعادة وهدوء البال !

إنه كتاب ينبغي أن يهتم كل إنسان يستشعر لحياته قيمة ، وهو بصفة خاصة ينبغي أن يهتم الأزواج والزوجات جميعاً . أعني أولئك الأزواج والزوجات الذين يريدون لحياتهم الزوجية أن تظل نضرة عطرة متجددة عامرة بالحب أبداً ، والذين يعودون بأنفسهم من الانحدار إلى الرتابة والركود والذبول يوماً ما .

د . صبرى جرجس

## مقدمة الدكتور والتر ستوكس

هذا كتاب رائد خليق بأن يلقي الإعجاب من جمهور كبير من القراء لما فيه من معلومات مفيدة ، ولما تبعته المشورة الحكيمة فيه من إلهام على حد سواء .  
ولقد ظهر في السنوات الأخيرة عدد كبير من الكتب الممتازة الخاصة بموضوع سن اليأس أو «تغيير الحياة» ، ولكن أغلبها كان ينزع إلى الاختصار على المعلومات الطبية الفنية ، وبذا كان يخلو من بحث العلاقة لظاهرة سن انقطاع الطمث بالحياة كخبرة كلية . أما هذا الكتاب فقد وفقت الدكتورة «دانيالز» فيه إلى تجنب التعبيرات الفنية المتعبة ، كما ربطت في سعة أفق مشكلات السن المتقدمة بالدورة الكاملة للحياة .

ومنذ بضع سنوات ناقشت الدكتورة «دانيالز» معي اهتمامها بموضوع كتاب مثل هذا الكتاب ، وكان من دواعي سروري أن أشجع طموحها في هذا الشأن ؛ لأنها جمعت في المهمة التي اضطلعت بها الخبرة الطبية العملية والإدراك الدقيق النفاذ لحاجات مرضاها الانفعالية . وقد ساعدتها ملاحظتها الحساسة لحياة مرضاها الانفعالية على أن تتجاوز الحدود الطبية التقليدية كثيراً وأن تصل من ذلك إلى جعل مشكلاتهم الانفعالية موضع اهتمامها العميق ، وقد كان لذلك رجع حسن للمرضى وللدكتورة دانيالز نفسها ؛ إذ إنه أتاح لها ذلك الضرب من الخبرة الإكلينيكية التي بدونها لم يكن في الوسع أن يكتب هذا الكتاب .  
وبوصف الدكتورة دانيالز طبيبة - فقد وجهت اهتمامها الغالب للنساء ، ومن ثم فقد عالجت كتابها بصفة أساسية ، المرأة ومشكلاتها الخاصة ، ومع ذلك فإنها قد راعت في كتابها ألا تهمل الرجل ، وحرصت دائماً على أن تولى حاجاته الانفعالية اهتماماً عطوفاً ، وبهذا أصبح الكتاب يحمل اهتماماتية لكل من الجنسين ، وكل من يقرؤه من الرجال سيستمتع به ويجزى من قراءته إلى حد كبير .

وقد صاغت الدكتورة دانيالز كتابها في أسلوب أدبي متحمس بعيداً عن الكلفة ، وهو أسلوب لطيف يعكس بطريقة طبيعية شخصيتها المعروفة لدى مرضاها ولدى زملائها في المهنة .

ويبدو لي أن طريقتها في التعبير تتفق تماما وغرضها ، وهي دائماً قريبة من الحقائق العلمية الثابتة كما هو متفق عليها بوجه عام في الوقت الحالي .

وقد أثار هذا الكتاب عندي الرغبة في أن أقرر أن وضعنا الحضارى فيما يبدو اليوم يوشك أن يصل في تطوره إلى مرحلة يؤكد فيها عدد كبير من الأفراد المتخصصين في ميادين مهنية مختلفة ، ولأول مرة - أهمية الاحتفاظ بنظرة يقظة في شأن مكاننا المؤقت في الدورة المستمرة للحياة ، وكذلك نحن نحاول أن نضئ على الأطفال والمسنين تكريماً جديداً بالمقارنة مع المحاولات البدائية التي كانت تقلل من شأن هاتين المرحلتين في دورة الحياة ، كما أن عدداً غير قليل من الأشخاص المتبصرين يتزعون إلى تمجيد «المرحلة الذهبية لنضج الشباب» بوصفها الفترة الفريدة الجديرة بالحياة . ونحن الآن أكثر إدراكاً من ذى قبل بأن الحياة يمكن أن تكون خبرة عامرة بالسعادة والكرامة في كل مرحلة من دورتها الطويلة ، إذا كان عندنا الرغبة والفهم لأن نعيشها بهذه الكيفية .

إن الطفولة والكهولة لتصبحان مرحلتى شقاء فقط إذا طبقنا عليهما بغناء مقاييس المرحلة المتوسطة من العمر بدلاً من أن نكيف فهمنا بمهارة لكي نلائم الحاجات الحقيقية للذين يشقون في سنواتهم الأولى أو المتأخرة .

وهناك أدلة متزايدة مستمدة أساساً من الدراسات الطبية النفسية والدراسات الاجتماعية تبين أن قدراً كبيراً من تراثنا الحضارى يجب أن يتغير إذا كنا نود تحقيق أكبر قدر من الاستفادة من حياتنا ؛ فقد أظهرت الدراسات الحديثة في الجنس والزواج بوضوح أنه في سبيل الوصول إلى الهدف الأعظم «النضج الانفعالى» ، لا بد لنا من أن نعيد فحص عاداتنا التقليدية في تنشئة الطفل ، وذلك بقصد منح الأطفال مساندة أكثر أصالة لطبيعتهم الكلية ، بما فيها حاجاتهم الجنسية وحاجتهم إلى الحب ، وبهذا يمكننا أن نساعدهم في ألا يكونوا حين يصلون إلى مرحلة الرشد ضمن هذا العدد الكثير من المضطهدين نفسياً الذين يعانون من الشعور بالذنب ، والذين يتخذون من الحياة موقفاً دفاعياً وتعوزهم القدرة على الحب ، وجميعها حالات تنتج من طرفنا التقليدية في تنشئة الطفل : فالطفل الذى يشعر بعمق الذنب والذى يتخذ دائماً موقفاً دفاعياً لا يمكن أبداً أن يصل إلى النضج ، وسوف يظل دائماً يبرر عجزه عن أن يحب بأن «وقت الحب قد فات» اللهم إذا استطاع أن يفيد من العلاج الطبى النفسى الطويل .



وإني لأقدر تقديراً حاراً مجهودات الدكتورة دانيالز في تشجيع الأشخاص المتقدمين في السن على استخدام قدراتهم التكيفية بنجاح ولدفع عملية النضج الانفعالي إلى قمة الهرم في مرحلة الشيخوخة ، غير أنني لا أستطيع بعد خبرتي كطبيب نفسي - أن أشاركها في تفاؤلها بأن في وسع كل مسن الوصول إلى ذلك ، ولست أرغب في أن أثبط من عزم أى إنسان ، ولكن بعد خبرتي الإكلينيكية الخاصة قد وضحت لى أنه من المستحيل أن نتوقع من بعض المسنين أن يستفيدوا من النصيحة الطبية : ذلك أن انغماسهم في الاتجاهات الدفاعية وفي رثاء الذات يعجزهم عن الإفادة من المشورة مهما تكن سديدة ومنطقية .

والواقع أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى مساعدة طبية نفسية ، ولكن حتى هذه المساعدة قد تكون محدودة القيمة في المراحل المتأخرة من العمر . وقد أثبت الكثيرون من الأشخاص المسنين غير الناضجين القاعدة العريضة التي تفضى بأن الإعداد لشيخوخة سعيدة ينبغي أن يبدأ منذ الطفولة ، وأنه إذا لم يتوافر للشخص قدر معتدل من النضج الانفعالي في مرحلة الطفولة والشباب المبكر فلن نتوقع ظهور النضج فجأة في أواخر الحياة عن طريق القراءة فقط مهما تكن القيمة التعليمية للمادة المقروءة .

وإذا كان لعملية النضج الانفعالي أن تنمو بسهولة وأن تكتمل في نموها خلال دورة الحياة - فينبغي أن تبدأ بداية طبية ، فالسنوات الأولى هي أكثر مراحل العمر دقة وأى أذى شديد يصيب الشخص في هذه الأثناء قد لا يسهل البرء منه فيما بعد . إن حسنات العلاج النفسي الحديث من حيث تطبيقه في حالات عدم النضج الانفعالي لدى الكبار - جد كبيرة ، ولكن هذا لا ينبغي أن ينسينا أن الطب النفسي له حدوده أيضاً وليس في وسعه أن يتعدى هذه الحدود بطريقة سحرية .

وبكل وضوح فإن الوصول إلى النضج الانفعالي الكامل يحتاج إلى خطة ثقافية طويلة المدى لا يبدو تحقيقها ممكناً إلا خلال أجيال مستقبلية من التقدم المدعم بأقصى ما يمكن من جهد يبذله أفراد ذوو عطف وحساسية في كل مجال من مجالات الحياة . وهؤلاء من الذين يعملون في مختلف الميادين المهنية للخدمة الاجتماعية يصلون بسرعة إلى الاقتناع بأننا كمتخصصين مهنيين لا نملك كل الإجابات التي يقتضيها الموقف ؛ لأن الإجابات المقنعة حقاً لن توجد إلا من خلال التعاون الجاد بين جميع بنى البشر للقيام بجهد موحد لتفهم أفضل

صورة تتحقق بها السعادة خلال دورة الحياة الكاملة ، وبعقد العزم على تحديد ما ينبغي إجراؤه من تغييرات حضارية لتحقيق هذه الصورة ، ولا شك أن هذا يطلب جهداً كبيراً جداً وليس في الوسع تحقيقه في وقت مبكر ، ولكن هذا التحقيق ممكن ، وكتاب الدكتورة دانيالز لممتاز مثال جميل لنوع الجهد والفلسفة اللذين بهما يمكن الوصول إلى الهدف الذي نصبو إليه !

د . والتر ستوكس

## الفصل الأول

### ليس من الضروري أن تكون صغيراً لتكون سعيداً

كان من عادة ولیم فیلبس أن يقول : « إنه من حسن الحظ أن يكون الشباب ذوی جمال وإلا فإن مرحلة الشباب ستكون بمثابة «صداع شديد !» .

وقد نقلت هذه الكلمات مرات لا حصر لها إلى الكثيرات من النساء المقبلات على مرحلة انقطاع الطمث\* أو اللواتی وصلن إليها - ويبدو أن أقل القليل من الناس من يدركون أن الشباب قلما يوجد لديهم ما يقدمونه سوى المظهر الجذاب والحيوية .

ويُعد وضعنا الحضاري مستولاً إلى حد كبير عن خلق وإحياء الفكرة التي تدعو المرأة إلى الظهور وكأنها في ربيع الشباب إذا شاءت أن تظل جذابة ومرغوباً فيها ، ووضعنا الحضاري هو أيضاً الذي جعل الجمال والشباب مترادفين ، وكذلك فإن الصحافة والسينما والكتب والإعلانات والتلفزيون قد تأمرت جميعاً على إقناع المرأة الحديثة بأنها في سبيل المحافظة على جمالها وجاذبيتها يجب أن تبدو في صورة فتاة العشرين مع الاحتفاظ بالبشرة المناسبة .

وهذا الكلام فارغ تماماً :

\* المصطلح الإنجليزي menopause والترجمة التي أقرها مجمع اللغة العربية لهذا المصطلح هي «القفود» أو «الإياس» . وفسرت الترجمة الأولى بأن القاعد هي المرأة التي قعدت عن الحيض والولد . والقفود خاص بالنساء دون الرجال (مجمع اللغة العربية - مجموعة المصطلحات العلمية والفنية الذي أقرها المجمع - المجلد الأول ، ص ٣٠٦ ، القاهرة ، ١٩٥٧) .

وفي اللغة يقال : قعدت المرأة عن الولد أو عن الحيض : أى انقطع عنها ذلك ، فهي قاعد (مجمع اللغة العربية - المعجم الوسيط - الجزء الثاني ص ٧٥٤ ، القاهرة ، ١٩٦٢) .

ويقال أيضاً : بثست المرأة أى عقت ، ويقال للعقم من النساء يائس ، كما أن «سن اليأس» هي السن التي ينقطع فيه الحيض عن المرأة فتعقم (المصدر نفسه ، ص ١٠٧٥) .

وعبارة سن اليأس شائعة الاستخدام في التعبير العام عن هذه المرحلة التي يتوقف فيها الطمث . وواضح أن المعنى المقصود باليأس هنا هو اليأس من الولد ، ولكن المعنى الغالب في أذهان الكثيرين من الناس هو اليأس من أى قيمة أو نفع للمرأة بعد انقطاع الطمث وامتناع الحمل ، ولهذا فقد آثرنا ألا نستخدم مصطلح «سن اليأس» مفضلين عليه عبارة «مرحلة انقطاع الطمث» ؛ حيث إن العبارة العربية تعبير محدد عما يحدث وترجمته دقيقة للمعنى عن الأصل الإنجليزي اليوناني (المشرف) .

فليس هناك أى داعٍ لإطلاقاً لأن نتوقع في امرأة الخمسين أن تبدو وكأن لها الخصائص البدنية لفتاة الخامسة والعشرين ، مثلما يتبنى الداعى تماماً أيضاً لأن نطلب من فتاة الخامسة والعشرين أن يكون لها اتران ونضج وفتنة امرأة الخمسين ! وقد قال أوفرستريت في كتابه المثير : «العقل الناضج» :

«إن من المساوئ المهلكة لمدينتنا أنها مجدت عدم النضج حتى جعلت منه مثلاً أعلى ، وهى قد صورت الطفولة على أنها الفترة السعيدة من الحياة ، ومن ثم فإنها قد جعلت من انقضاء الشباب وكأنه دخول في ملل الرتابة وإقبال على صور شتى من حياة وقعت في فخلخ المتاعب والمسئوليات الاقتصادية ، ومن ثم فقد تجاهلنا أن انقضاء الشباب يعنى الدخول في أبعاد جديدة تلقى ألوانا جديدة مملوءة بالنكهة من النشاط لعقولنا وحيث يتيح لنا هذا النشاط من الخبرات ما يمكن أن يكون فيه العوض وزيادة ، على ما فقدناه من سنوات الشباب . إنه لمن المضحك أن الشباب من ناحية أخرى يتوقون إلى اليوم الذى يشعرون فيه أنهم «كبروا» ولم يعودوا أطفالاً بعد : فالفتيات المراهقات لا يستطعن الانتظار حتى يحين الوقت المناسب للبدء في استعمال أدوات التجميل وارتداء الجونلات الطويلة وتصنيف شعورهن إلى أعلى ، وكذلك الأولاد لا يستطيعون الانتظار حتى يحين وقت ارتدائهم «البنطلونات الطويلة» وكما أن المرء حين يصل إلى مرحلة العمر المتوسط ينزع إلى إنقاص خمس سنوات أو عشر من عمره - فكذلك أيضا الشباب ينزعون إلى إضافة بضع سنوات إلى أعمارهم . ونحن كثيراً ما نجد أن فتاة الثامنة عشرة تدعى أنها في الثانية والعشرين ، كما نجد أن فتى الحادية والعشرين يدعى أنه في الرابعة أو الخامسة والعشرين . وهم في هذا الشأن يظهرون إدراكاً وفهماً يفوق كثيراً ما لدى الكبار ؛ إذ إنهم بذلك يدركون أن ثمار النضج الحقيقى أحب الى الإنسان من بريق المظهر في سن الشباب .

بهذا نرى أن لكل فترة من حياة الإنسان الحافلة بصفاتنا الخاصة ، لها مزاياها ومسراتها ، كما أن لها مضارها وصعوباتها : فللشباب النشاط والحيوية والقوة ، ولكنه يعانى من الحماقة والجهل .

ومرحلة العمر المتوسط لها صفات الوقار والفهم والحلاوة التى لا يمكن أن تكتسب إلا عن طريق الخبرة والنضج ، ولكن ينقصها حيوية الشباب وطاقته .

والعمر المتقدم له صفات الاتزان والهدوء والحكمة التي لا تتوافر إلا المرحلة الغروب .  
ويحب بعض الإحصائيين النفسيين والأطباء والفلاسفة أن يعدوا هذه الصفات بمثابة  
تعويضات ، ولكنني أفضل النظر إليها كصفات إيجابية . كل منها ثمينة في ذاتها .  
ونادراً ما يمر يوم دون أن تشكولي مريضة في نهاية الحلقة الرابعة أو بداية الحلقة الخامسة  
من عمرها قائلة بمرارة : «إني أكره التفكير يا دكتورة في أن أكون في متوسط العمر ! »  
فتكون ردودي دائماً متشابهة إذ أسألها على الفور :  
« هل تبغضين الفكرة لأنك تحبين الحياة وتشعرين أنها تنزلق منك سريعاً بدون أن تحققي  
الأشياء الجميلة التي كنت ترغبين في عملها ؟ .

فإذا كان هذا هو السبب فالأسهل أن السنوات المقبلة التي بوسعها أن تحقق فيها أعظم  
إنجازاتها لاتزال أمامها سنوات ستصل فيها قدراتها الذهنية ، وفهمها ونضجها إلى القمة .  
وعلى حسب تقدير مكتب الإحصاء بالولايات المتحدة فإن لامرأة الأربعين أن تتوقع أن تعيش  
٢٥-٣٣ سنة أخرى ، وامرأة الخمسين يمكن أن تعيش ٢٤ سنة أخرى ، وامرأة الستين  
يمكن أن تعيش ١٧ سنة أخرى ، ولكننا نرى وراء هذه الأرقام الإحصائية الجافة حقيقة  
هامية : هي أن المرأة في متوسط العمر لا يزال نصف عمرها أمامها لتعيشه ، وفي كثير من  
الأحيان ينسى كثيرون من الناس أن عبارة «متوسط العمر» تعني في الواقع أن الفرد لا يزال في  
منتصف حياته وليس في نهايتها ، وعلى الرغم من أنه لا بد من وجود بعض الضعف الجنسي  
حتماً بعد أن يعبر المرء خط الاستواء لحياته فإنه ليس هناك إطلاقاً ما يدعو لظهور أى ضعف في  
القدرات الذهنية للمرء أو في قدرته على الاستمتاع بالحياة .

ومن ناحية أخرى ، إذا كانت المرأة تخاف الوصول إلى منتصف العمر لجرد الزهو والغيرة  
من الشباب - فإن حالتها تصبح حينئذ أكثر خطورة ، ويكون لها العذر كل العذر في أن تخاف  
السنوات المقبلة . وإذا كانت الحياة نوعاً من المقلمة ، كما يقال كثيراً ينبغي أن نذكر أن أول  
قاعدة يلتزم بها المقامر البارح هي «لا تلعب أبداً دور منافسك» . وبالشعار نفسه ينبغي ألا  
تحاول المرأة الذكية إذا بلغت الخامسة والأربعين منافسة فتاة الخامسة والعشرين ؛ كما ينبغي ألا  
تحاول أن تكون نداً لها في نضارة شبابها وحيويتها ؛ لأنها إن فعلت فستهزم حتى قبل المعركة .  
ولكن للمرأة التي هي أكبر سنّاً أسلحتها الأخرى ، وبرغم أنها أسلحة مختلفة فإنها ليست أقل



من أسلحة الفتاة الصغيرة تأثيراً وقوة . فإن العيون والجلد والشعر للمرأة الصغيرة سنّاً تظل أبداً أكثر نضارة وبريقاً مما لدى المرأة التي أكبر سنّاً ، مهما يكن مقدار ما تقضيه من وقت وما تنفقه من مال في صالونات التجميل ؛ كما أن طاقتها وقوة احتمالها ستظل دائماً الكبرى والعظمى ، ولكن إذا كان عند المرأة التي أكبر سنّاً ما ينبغي من تفكير وعزم فستجد أن في وسعها التغلب على هذه العقبة بما لها من صفات أخرى كثيرة مثل الخبرة التي هي أكبر والكياسة الاجتماعية والجمال والتعليم والذوق السليم في الملابس والحياة على مستوى طيب . وفي هذا المجال فليس لفتاة الخامسة والعشرين أن تأمل في منافسة المرأة الناضجة .

وبطبيعة الحال فنحن نعرف جميعاً أن جذور الخوف عند المرأة في متوسط العمر إنما تكمن في الخوف من الإحساس بالوحدة في الحياة ، وكثيراً ما تفسر النساء ، وأحياناً أيضاً الرجال ، عبارة «تغيير الحياة» بمعنى «نهاية الحياة» ، فإن لم تكن نهاية الحياة فإنها على الأقل «نهاية الحب» . وتعد المرأة أن بدء سن اليأس نوع من الحكم عليها بالموت ؛ لأنها تظن أنها ستفقد فيه جمالها وجاذبيتها . وقد عرفت نساء كن يعتقدن أنهن سيخرجن من مرحلة اليأس شمطوات ضامرات متجعجات مثل السامرات في مسرحية «ماكث» وأنه لن يكون في مقدور أى رجل على الإطلاق أن يلتفت إليهن !

ولا حاجة بي للقول بأن هذه الظنون لا أساس لها من الحقيقة ؛ إذ إن ملفاتي تتضمن حالات الكثير من النساء اللاتي استمتعن بحياة منتجة سعيدة حية حافلة بعد وصولهن لمرحلة التغيير هذه ، بل إن بعضهن استمتعن بحياة أكثر حيوية وثراء بعد سن اليأس مما عرفن قبلها . وإني لأذكر الآن بصفة خاصة حالة «فرنسيس هولستر» لأنها برغم بعدها عن المؤلف في كثير من النواحي - كانت في نواح أخرى كثيرة حالة قياسية .

كانت فرنسيس حين حضرت إلى لأول مرة في التاسعة والأربعين من عمرها ، وكانت لاتزال بمفردها وعذراء ، وكانت مشكلاتها جسمية ونفسية معاً ، ومن تاريخها عرفت أنها كفتاة صغيرة كانت على علاقة منتظمة ثلاث سنوات بفتى اسمه «دافيد سولترز» يكبرها بخمس سنوات .

ولم يكن دافيد راغباً في الزواج منها ، لأنه كان يعترم دخول الجامعة لكي يعمل مدرساً للرياضة بعد ذلك ، وكان يشعر أن تحقيق هذا الهدف يحول بينه وبين الزواج . وبعد أن قضى

أربع سنوات في الكلية قضى ثلاث سنوات أخرى في دراسات عالية ، ثم حين عاد إلى بيته بنيويورك كانت معه الدرجات العلمية وزوجة جذابة !

ولم تكن فرنسيس بطبيعة الحال سعيدة بهذا التحول في الأحداث ، غير أنها طوت ألمها بروح صافية ، وظلت صديقة لديفيد وزوجته « بيتي » ، وتسامت بحرماتها بانغماسها في عملها كمدرسة ، وكان ديفيد يعمل في التدريس أيضاً حتى وصل في نهاية الأمر إلى شغل كرسى أستاذ الرياضة بجامعة كولومبيا ، وفي تلك الأثناء كانت فرنسيس ترى ديفيد وزوجته بين الحين والآخر ، واستمرت علاقة الصداقة بينهم .

وحين بلغ ديفيد الرابعة والخمسين من عمره توفيت بيتي فجأة ، وبعد مرور عام عرض ديفيد على فرنسيس الزواج ، وكانت لاتزال تحبه ، ولكنها ترددت في القبول ، فإنها يومئذ كانت قد تجاوزت مرحلة اليأس بسبع سنوات وإن كانت لا تزال تبدو كشابة في الأربعين ، وسألها عن سبب ترددها إذا كانت لا تزال تحبه فعلاً

فأجابت « لن أكسب شيئاً يا دكتورة من تصغير نفسي ! إني في التاسعة والأربعين من عمري الآن ، وسأكون في الخمسين بعد عام ، فأنا من الناحية الجسمية كما تعلمين وأعلم أنا أيضاً قد انتهت ! »

فقلت : « وماذا في ذلك ؟ إني على يقين أن ديفيد لا يريدك لهذا الغرض فقط » .  
فقلت : « ولكنه قد عرف ما الزواج ؟ وأنا لا أستطيع أن أمنحه ما قد عرف ! » ثم استطردت بابتسامة قلقة : « المفروض أن هناك أشياء معينة على الزوجة أن تفعلها ، أليس كذلك ؟ وعلاوة على ذلك فلن أتمكن من إنجاب أى طفل له في هذه السن » .  
فقلت أسألها : « وهل أخبرته بذلك ؟ » . فأومأت بالإيجاب .

قلت : وماذا كان رأيه ؟

أجابت قائلة : « قال لي : إنه لا يريد أطفالاً ؛ إذ إن عنده الآن طفلين وكل ما يريد هو أنا فقط ، ثم إنه كان هو الذى أقنعني بالحضور إليك يا دكتورة » .

وبفحصها جسماً تبين لي أن هناك أساساً جسماً لتخوفها من الزواج ، فقد ضمير غشاء البكارة عندها وأصبح مشدوداً إلى درجة لا تسمح بمرور أكثر من طرف الإصبع ، وبهذا كان من السهل أن أعرف سبب تخوفها من عجزها عن إرضاء ديفيد جسماً . فطمأنتها بأنه في

الوسع مع استخدام الهورمونات والتوسيع التغلب على هذه المشكلة إذ سيؤدى العلاج إلى إرخاء غشاء البكارة واتساع الفتحة . وكانت على استعداد للتجربة بالرغم من شكها في إمكان نجاح العلاج ، وقد نصحتها بالعلاج النفسى بالإضافة للعلاج الجسمى . كانت استجابة فرنسيس للعلاج طيبة وفى أقل من ستة أسابيع أصبحت كما تقول الأغنية : « فى أحسن صحة ومستعدة للحب » ، وتزوجت ديفيد منذ ثمانى سنوات ، وفى وسعى أن أقرر بأمانة أنهما يعيشان الآن فى سعادة كاملة . وأنا أستطيع أن أذكر الكثير من الحالات المشابهة ، وكلها تلتقى عند إثبات نقطة واحدة هى : أن « الحب لا يعرف حدوداً للسن » .

وقد ظل المتخصصون النفسيون يقولون هنا منذ أمد بعيد : إن السن أمر نسبي : فهناك فرق شاسع بين عمر المرأة كما تفيدته النتيجة وبين ما يبدو فى استجابتها وشرائنها ودرجة نضجها . وفى هذا الصدد قال أوفرستريت : « ليس جميع الراشدين راشدين » فعلى العكس من الانطباع الذائع فإن الحياة الجنسية للفرد العادى الناضج انفعالياً وجسماً لا تنتهى حتى أواخر الحلقة السابعة أو الثامنة . وفى رأى أحد مستشارى الزواج البارزين د . ولترستوكس « أنه ليس للسن المتقدم إلا تأثير قليل على الحياة الجنسية لمعظم الرجال والنساء الناضجين انفعالياً حتى يجاوزوا الستين من العمر ، وحتى فى هذه السن فإنهم لا يفقدون قدرتهم على الاستمتاع بالجنس ؛ لأن كل ما فى الأمر أن هذه القدرة تضعف تدريجاً كما يحدث للقدرات الجسمية الأخرى فى الحلقات الأخيرة من العمر ، وليس هناك فقدان كبير واضح للقدرة الجنسية فى كلا الجنسين حتى مرحلة الشيخوخة » .

وصحيح أن عدداً كبيراً من الرجال والنساء فى وضعنا الحضارى تبطل اهتماماتهم وقدراتهم الجنسية فى سن مبكرة ، ربما فى الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرهم ، ولكن ذلك يرجع عادة إلى عوامل نفسية أكثر من رجوعه إلى السن ذاتها ؛ فالأفراد الذين يتخلون عن حياتهم الجنسية فى سن مبكرة إنما تعوقهم الصراعات العصابية<sup>(١)</sup> التى تطوى معها أيضاً انفعالاتهم الجنسية ، فإذا درسنا الفترة المبكرة من حياتهم دراسة دقيقة وجدنا أنهم لم يستمتعوا بحياة

(١) العصاب مصطلح على وزن فعال ويميز الاضطراب النفسى تميزاً له من « العصبى » وهو حالة عضوية كثيراً ما تخلط خطأ بالحالة النفسية . والعصاب كمصطلح علمى من صياغة المرحوم الأستاذ الدكتور يوسف مراد (المشرف) .

جنسية قوية حية في سنوات شبابهم ومن ثم فإنهم يرجعون لا شعوريا بعذر تقدم السن للتخلي عن وظيفة أزعتهم منذ طفولتهم . أما أولئك الذين حققوا تكيفاً حسناً في شأن قبول الغريزة الجنسية والتعبير عنها فإنهم سيمضون في الاستمتاع بها سنوات أطول بكثير من أولئك الذين يثقل كاهلهم القلق العصابي .

وإني لأذكر الآن الخبرة التي مرت بها إحدى صديقاتي (هيلين ويلدر) : فبعد أن مات زوجها ظلت أرملة سنوات عدة ، ثم قابلت جو بروكاو وكان سمساراً ناجحاً في البورصة في الستين من عمره على حين كانت هي في الثامنة والخمسين ، وكشابين في مستقبل العمر وقعا في الحب من أول نظرة وقررا الزواج ، ولكن أبناء مسز ويلدر أصابهم اضطراب كبير ، وقالوا : إن أمهم ستجعل من نفسها ومنهم مضغة في الأفواه ! وكانوا يرددون : هل يمكن أن يتصور أحد أنها تقع في الحب ، وتتزوج في هذه السن وبعد أن أصبحت جدة ؟ ثم جاءوا إلى طالبين أن أقنعا بالعدول عن هذا « المشروع المجنون » ، وأساعدها حتى « تستقر وتهداً » ، ولكن بعد أن تحدثت إليها رأيت أنه لا يوجد إطلاقاً ما يمنعها عن الزواج !

وقلت لها : « ليس هناك سن يتوقف فيها المرء ، أو ينبغي أن يتوقف عن الحب » . وبرغم ذلك ، ورغبة منها في عدم مضايقة أسرته رفضت الزواج من (جو) ، وسافرت إلى برمودا لمدة ستة أشهر حتى تنساه ، ولكنها لم تستطع أن تنسى ، وحين عادت كانت أعمق حباً له كما كان هو أيضاً ، فقررا أن حياتهما ملك لهما يعيشانها كما يودان ؛ ومن ثم فإنهما كآى محبين صغيرين هربا معاً ، وكان ذلك سنة ١٩٣٩ وهما بالقدر نفسه من الحب وعلى القدر نفسه من السعادة اليوم مثلما كانا من قبل . أما أبناء هيلين فإنهم لم يقبلوا الوضع ، ويتكيفوا والوضع فحسب ، ولكنهم أدركوا أن سعادة أمهم قد أضافت أبعاداً جديدة من البهجة والرضا إلى حياتهم هم أيضاً .

والحقيقة أن الدافع الجنسي متى استقر بين اثنين اجتماعاً على حب حقيقي فإنه لا يقل بمرور السنين وإن كان يأخذ صوراً أخرى ، ويخف في إيقاعه وحدته مثلما يحدث بصفة عامة في السنوات الأخيرة من الحياة ، بيد أن المشكلة ليست عملية الإبطاء نفسها ، ولكن في السرعة التي يسير بها البطء عند كل من الطرفين ، وهناك لا بد من التفهم والصبر لتحقيق التكيف الذي يتحتم أن يحدث ؛ فقد يبدأ الدافع الجنسي لدى أحد الطرفين في الذبول وهو لا يزال في

أواخر الأربعينيات أو أوائل الخمسينيات ، على حين يستمر هذا الدافع قوياً وملحاً كالعهد به دائماً لدى الطرف الآخر . ولا بد في معالجة هذا الموقف من قدر كبير من اللياقة والتضحية تجنباً لمشاعر المرارة والإحباط والاحتكاك ؛ لأن الموقف إذا لم يعالج على هذا النحو كثيراً ما يؤدي بالطرفين إلى الانفصال والطلاق .

والطلاق الذي هو محنة ينكسر لها القلب إذا وقع في أية مرحلة من العمر - يصبح موتاً حياً إذا وقع بعد سنوات عدة من الزواج ؛ لأنه عندئذ لا يكون مجرد انفصال شخص عن آخر ، ولكنه ينطوي على تحطيم كيان قام على مدى العمر بأكمله ، وارتفع بناؤه لبنة لبنة في صبر وحب خلال سنوات طويلة .

والشيء الذي يجب أن نعرفه ونذكره أن الحياة كالمسائل فقراتها ومراحلها المختلفة تناسب متداخلة بعضها وبعض تدريجاً ودون إدراك منها ، فليست هناك حدود فاصلة ومحددة بين مرحلتى الرضاعة والطفولة ، أو بين الطفولة والمراهقة ، أو بين المراهقة والشباب ، أو بين الشباب والنضج والشيخوخة . فنحن حين نبلغ العشرين نعد أن سن الأربعين هي « الشيخوخة » ، وحين نبلغ الأربعين فإننا لا نشعر أننا قد تغيرنا كثيراً عما كنا في سن العشرين . وصحيح أن بعض التغيرات الجسمية تحدث خلال مراحل النمو المختلفة لكل فرد ، وخاصة عند النساء حين يبدأ الطمث وحين ينقطع . وأنا أقرب أن هذه معالم حقيقية في الطريق العام لحياة المرأة ، ولكنها في الوقت نفسه لا ينبغي أن تعد حدوداً لبداية ، أو نهاية سنوات استمتاع المرأة بحياتها الجنسية ، بالرغم من أن كثيرات من النساء ينظرن إليها هذه النظرة ، ويعتقدن أن سن اليأس إنما هو بمثابة القبر الذي تدفن فيه حياة الحب . وهذا رأى خاطئ لا شك فيه ، والعكس كثيراً ما يكون هو الصحيح ؛ إذ إنه مع انتهاء الطمث ينتهى القلق والخوف من الحمل ، وتبدأ المرأة الاستمتاع بالجنس بدون خوف ، ولعل حالة مسز سارة شايز توضح ما أعنى وإن كنت أخشى ألا تكون حالة قياسية .

كانت مسز شايز مريضتي من سنوات عدة ، وذات يوم جاءتني ؛ لأن دورتها الشهرية الأخيرة لم تأت في موعدها ، فعشيت أن يكون عندها ورم أو حمل ، وابتدرتني بقولها : « أرجو يا دكتورة ألا تقولى لى : « إني سوف أكون واحدة من أولئك النساء الفظيعات اللاتي ينجين طفلاً في سن اليأس ! » . وقبل أن أجيبها استطرقت قائلة : « أنا آسفة لاستعمال كلمة



فظيحات ، فليس هناك شيء فظيخ في إنجاب طفل حتى في هذه السن المتأخرة ، وقد أنجبت أختي طفلها الأول حين كانت في مثل سني في الثالثة والأربعين ! » .

وبعد أن فحصتها وأمكنتني أن أطمئنها بأنها ليست حاملاً وليس بها أي ورم وأن الأمر معها لا يعدو كونها مقبله على سن اليأس - هتفت قائلة : «عظيم هذا ! إني قد أصبحت امرأة حرة أخيراً ! لا دورات شهرية بعد ذلك ، ولا خوف ، لا آلام منتظمة متكررة ولا أوجاع ، ثم خيرا من هذا كله لا خطر من إنجاب طفل غير مرغوب فيه » .

ولكن النساء اللواتي يشبهن مسز شايز جد قليلات مع الأسف ، ولعل العالم أن يكون أسعد حالاً لو أنه كان هناك من أمثالها الكثيرات ، فإن أغلب النساء لسوء الطالع لا يشاركنها في تفكيرها السليم ، ويعتبرن سن اليأس وقتاً للحداد ، وهن يحضرن إلى عاصرات أيديهن ، صارخات ، باكيات ، متحسرات على الشباب وعلى الجمال وعلى الحب خشية أن يفقدنه ! بل إن بعضهن يصبن بانهباء عقلي بسبب هذه المخاوف . هذا إلى أن مصطلح «الاكتئاب الانتكاسي» مشتق من فترة تغيير الحياة أو فترة الانتكاس . وتتميز هذه الحالة بالحزن الشديد والخوف والاضطراب الانفعالي ، وإنه لمن أجل ضحايا تحول سن اليأس أن كتب هذا الكتاب بأمل أن يستطيع إنقاذهن لا مما يطويهن من شقاء وألم متعذر على الوصف فحسب ، ولكن لكي يساعدهن أيضاً على العودة إلى حياة مثمرة نافعة .

وفوق كل شيء ينبغي أن تعلم المرأة في سن اليأس أن الحب كالحياة نفسها متحرك دائماً ، فهو يتحرك دائماً : فهو يتحرك إلى الأمام أو إلى الخلف ، ولكن لا يمكن ويجب ألا يتوقف أبداً ! وسواء كان يتحرك إلى الأمام أم إلى الخلف أم كان ينمو ويتعش أم أن يذبل ويموت - فإن ذلك يتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : فإذا استسلمت وأقنعت نفسها بانتهاء الحياة والحب فإنها قطعاً ستكون متحركة إلى الخلف ، وحينئذ ستكون قد وصلت إلى النهاية للحياة والحب بالنسبة لها فعلاً ، ولكنها إذا كانت تدرك من ناحية أخرى أن وصولها إلى سن اليأس ليس إلا بمثابة المرور بعلامة أخرى في طريق الحياة المزدهم بالعلامات فسوف يكون أمامها الكثير من المناظر الجميلة والأحداث المثيرة . وكل ما تحتاج إليه أن تكون لديها الرغبة والعزم على السير إلى الأمام .

إن أمثال سارة شايز في هذا العالم لم يكن ، لأنهن حين انتقلن إلى المراهقة تركن حياة

الطفولة بلعيا ودمها وأطواقها وملذاتها الطفلية ، ولم يبكين حين وصلين إلى مرحلة انقطاع الطمث ، وكان عليهن أن يتركن مضارب التنس ونوادي الجولف وأحذية الرقص<sup>(١)</sup> . لأنهن يعلمن أن لكل سن مباحجه وملذاته ، ولكن الحب باق ومستمر من المهدي إلى اللحد . وقد استطاعت العلوم الطبية اليوم أن تصنع المعجزات للتغلب على النقائص الجسمية للسن المتقدمة ؛ كما استطاع الطب النفسي الحديث أن يصنع المعجزات أيضاً في سبيل التغلب على الأعراض النفسية . ولكن هذا قصارى ما يمكن الطبيب الباطني والطبيب النفسي أن يفعله وهو آخر الشوط فيما يستطيعان الوصول إليه . أما الباقي فعلى المرأة أن تقوم به ، وعلى المرأة أن تخطط لنفسها وأن تحارب من أجل نفسها وتحارب ببسالة وبذكاء معاً . إن عليها أن تحافظ على عقلها وروحها في يقظة وحيوية ونشاط . عليها أن تنمي لنفسها اهتمامات جديدة وموضوعات ينصرف إليها حماسها ، وعليها أن تحاول الوصول إلى خبرات واتصالات جديدة وأن تسمع وتلاحظ وتتعلم ، عليها ألا تنسى إطلاقاً ، ولو للحظة واحدة - أن الحياة لا تتوقف أبداً ، ثم عليها أولاً وفوق كل شيء أن تظل دائماً سائرة إلى الأمام .

---

(١) ليست هذه من معالم وضعنا الحضاري بطبيعة الحال ، ولكنها يمكن أن تؤخذ رمز الحياة والحركة والنشاط عموماً كما هو واضح (المشرف) .

## الفصل الثاني

### مخاوف لا أساس لها بخصوص مرحلة انقطاع الطمث

يبدو حين نتحدث النساء عن « تغيير الحياة » ، أنهن قلما يدركن أن كل امرأة تمر بتغيرات كثيرة في أثناء فترة حياتها ، كلها على قدر متساو من الأهمية والفاعلية ، وأول هذه التغيرات يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة حين تفتطم ، وثانيها يحدث في مرحلة الطفولة المتأخرة تقريباً بين سن الحادية عشرة والرابعة عشرة ، حين تصل إلى البلوغ وتبدأ الطمث ، وثالثها ، وآخرها يحدث في أثناء مرحلة النضج ، بين سن الأربعين والخمسين ، حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث وتنتهى الدورة الشهرية . وكل هذه التغيرات تشكل في مرحلة محدودة وحاسمة في نموها كإنسان ، وخطوة حيوية إلى الأمام على طريق الحياة .

إن الذاكرة شىء عجيب ، وهى تؤدي حيلاً غريبة ، إذ يحاول اللاشعور<sup>(١)</sup> تغطية تجاربنا المؤلمة المزعجة والصادمة وإخفاءها ، وحين يبلغ المرء الخامسة والثلاثين أو الأربعين من عمره يكون اللاشعور قد استبعد عشرات من الأحداث المؤلمة وألقاها جانباً . فالمرأة المقبلة على سن انقطاع الطمث لا يمكنها أن تذكر المخاوف المروعة التى أصابتها في الفترة المبكرة من حياتها حين حرمت ثدى أمها ، وكان عليها أن تتناول طعامها من الزجاجه . ومع ذلك فقد كان هذا حدثاً كبيراً في حياتها ، وكان حدثٌ آخر احتاج منها إلى تكيف هائل .

ومن الممكن تذكر بداية المراهقة بقدر أكثر وضوحاً وذلك لقربها الزمنى : ففي وسع المرأة العادية أن تتذكر أن المراهقة لم تكن فترة سهلة وسعيدة ، بل كانت مرحلة ارتباك ؛ إذ إنها بدأت في أثنائها تعاني متاعب وآلام الدورة الشهرية .

(١) اللاشعور هو ذلك الجانب من النشاط الذى لا ندري بوجوده ، وهو فى التسمية الشائعة « العقل الباطن »

(المشرف)

وكذلك أيضاً بدأ عقلها المتفتح يصحو على مشاكل ومسئوليات الأنوثة ، فكانت بذلك مرحلة أخرى اكتنفها المخاوف والآلام ، فليس مما يهم أحداً أن يترك المعلوم إلى المجهول ، وقلة منا من تحرى في دمائهم روح المغامرة ، فيتركون عن رضا العالم المعروف براحته الدافئة وأمنه إلى آخر مجهول ولم يكتشف بعد .

ونحن جميعاً علينا أن نتنقل خلال مراحل صعوبة في التكيف ، ولكن كثيرات من النساء ينزعن إلى نسيان أنهن عبرن هذه المراحل إلى أن وصلن إلى سن انقطاع الطمث ، حتى إنه ليخيل إلينا أنهن عشن أربعة عقود دون أن يكون عليهن القيام بأي تغيير هام في طريقة حياتهن ، ولكن الواقع أنه كان غلبيهن أن يخبرن «تغيير الحياة» مرتين على الأقل قبل سن انقطاع الطمث ، بل إن الحياة نفسها ما هي إلا تغيير مستمر لا يتوقف .

وبالتأكيد فإن هذا التغيير خليق بأن يكون أكثر إحداثاً للاضطراب نفسياً ، ومن ثم فإن سن انقطاع الطمث يصبح بمثابة مناسبة لإجراء «جرد» أو مراجعة للنفس ، والنظر إلى ما قد مضى من الحياة ، وإدراك ما كان فيها من فشل وتصور وإحباط ، والشعور بصفة عامة بما انطوت عليه من أوهام وأحلام . ولسوف يجد المرء حينئذ أنه رجا في أحلامه الكثير وحقق منها القليل .

ومن جهة أخرى فإن سن المراهقة هو وقت النظر إلى الأمام ، والتخطيط ، والأمل وانتظار المستقبل ، وتعرف المرأة عند حلول سن انقطاع الطمث أن فترة الإنجاب على وشك الانتهاء ، وأنها لن تتمكن من إنجاب أطفال ، وأن وظيفتها الأساس في الحياة كامرأة قد انتهت أحياناً بالرغم من عدم رغبتها في إنجاب أطفال آخرين ، وكثيراً ما يكون لتحقيقها من ذلك تأثير قوى على نفسها إذ إنه يجعلها تشعر بأن قيمتها كامرأة قد قلت ، وأن مبرر وجودها قد هبط بالقدر نفسه .

وإلى هذا المدى فإن انقطاع الطمث من الناحية الانفعالية يمكن أن يعد مشقة أكبر من المتغيرين السابقين للحياة . ولكن ليس هناك ما يمنع المرأة من التذرع بالفهم والحس السليم والشجاعة لكي تجلو الأمر بنفسها وتمضى في الاستمتاع بالبنود الثلاثة أو الأربعة المتبقية لحياتها ، لأنه إذا كان سن انقطاع الطمث علامة لنهاية مرحلة فإنه من ناحية أخرى بداية مرحلة جديدة ، انقضت سنوات الشباب وبدأت سنوات النضج ، إنها مرحلة تحقيق وإثمار

غنى ناضج ، أو يمكن أن تكون إذا أرادت المرأة ذلك . فإنه في الوسع مقارنة النساء من نواح كثيرة بأشجار الفاكهة التي لم تزرع لزهرها ، مها يكن من جماله ، ولكن لثمارها ، ومن ثم فإن جميع سنوات الطفولة والمراهقة والشباب على هشاشيتها وشذاها يمكن أن تعد إعدادا للمرأة للدخول في مرحلة الأنوثة الناضجة .

وبالرغم من أن كثيرات من النساء يحاولن التهويل والمبالغة في الآثار السيئة لسن انقطاع الطمث فإن هناك محاولة مماثلة من جانب الأزواج والأسر والأصدقاء للمضي في الاتجاه العكسي ، اتجاه التهوين من آلامها وشكواها باعتبارها مجرد صلة « نفسية » ، وهم يقصدون بذلك أنها حالة وهمية . وحقيقة الأمر أن انقطاع الطمث برغم ماله من آثار عقلية وانفعالية كثيرة - فإنه قبل كل شيء حالة جسمية حقيقية تماماً لها أعراض جسمية حقيقية تماماً أيضاً ، فدعونا إذن نبدأ من هذه الناحية .

سنبداً أولاً بالسن التي يكون عادة بين الأربعين والخمسين ، وفي المتوسط بين أربع وأربعين إلى ست وأربعين سنة ، ولكن في أحيان نادرة قد يبدأ سن انقطاع الطمث في الخامسة والثلاثين وينتهي في الخامسة والخمسين أو أكثر ؛ وهذه الحالات بالرغم من أنها غير شائعة فإنها سوية تماماً فيما عدا ذلك ، ولكن في أغلب الأحيان تستمر الأعراض « الجسمية » سنتين أو ثلاث سنوات ، أما الأعراض النفسية فإنها تبدأ وتنتهي شهورياً وأحياناً سنوات قبل أو بعد انقطاع الطمث نفسه . وبصفة عامة يمكن القول بأنه كلما بدأت الدورة الشهرية متأخرة بدأت سن اليأس مبكرة .

والبداية الحقيقية لسن انقطاع الطمث تكون حين تتخطى المرأة أول دورة شهرية منتظمة ، وقد يكون من العسير حتى على الطبيب - أن يحدد ذلك ما لم تجر بعض اختبارات الحمل لتحديد : هل إغفال الدورة الشهرية راجع إلى الحمل أو إلى بدء مرحلة انقطاع الطمث ؟ وفي هذه الحالة فإن بعض النساء يملكن الإنزعاج بما يسمى « طفل تغيير الحياة » . فإذا تبين كما يحدث عادة - أن الحالة هي مرحلة انقطاع الطمث - فسوف يتكرر تخطى الدورة الشهرية على فترات غير منتظمة خلال السنة المقبلة أو أكثر حتى تتوقف نهائياً بالتدريج . وأحياناً تتوقف الدورة الشهرية فجأة ولا تعود بعد ذلك ثانية .

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة لمرحلة انقطاع الطمث :



**الأول :** والأخف ليس له أعراض جسمية سوى توقف الطمث وهذا النوع غير شائع .  
**الثاني :** والأكثر شيوعاً : يتميز بانقطاع الطمث مصحوباً بأعراض أخرى مختلفة كفوران ساخن مع رعشة ، وسرعة الانفعال والأرق ، وخفقان القلب ، ونوبات الدوار (أكثر الأعراض شيوعاً) - وزيادة الشهية للطعام أو نقصها ، ثم ما ينتج عن ذلك من زيادة الوزن أو نقصه . وبصفة عامة فإن المرأة ستعاني عادة من بعض هذه الأعراض وأكثرها شيوعاً نوبات السخونة المفاجئة مع الدوار . ولكن بالإضافة إلى هذه الأعراض الجسمية فقد يوجد تغيير ملحوظ في مزاجها وشخصيتها : فقد تصبح مثلاً مشتتة الانتباه ، أو قد تصبح فجأة غير مهتمة في ملابسها وفي عاداتها ، أو تصبح شديدة الحساسية أو عابسة مهمومة . وكما يحدث في أى اضطراب جسمي أو انفعالي توجد درجات مختلفة من الشدة في كل حالة : فبعضها خفيفة وبعضها الثاني متوسطة الشدة وبعضها الثالث مسرفة في شدتها ، وهذه الحالات الأخيرة قد تصل إلى درجة تؤدي إلى عجز صاحبها فعلاً .

**الثالث :** وهو لحسن الحظ نادر الحدوث يتضمن الحالات الشديدة جداً التي تحتاج في علاجها إلى طبيب نفسي ، وأحياناً تحتاج إلى الرعاية داخل مستشفى أمراض عقلية . هذه هي الحالات التي تعاني من الاكتئاب الانتكاسي الذي لا ينتج عن مرحلة انقطاع الطمث نفسها ولكن من اضطراب انفعالي عميق التأصل ، ومن ثم فإن النساء اللاتي يصبين بالانهايار خلال هذه الفترة هن النساء اللاتي كن غير مستقرات انفعالياً على مدى حياتهن كلها ، فكان بدء تغيير الحياة هو القشة التي قصمت ظهر البعير كما يقولون ، ولو لم يحدث الاضطراب العقلي في ذلك الحين لحدث بعد ذلك إن آجلاً أو عاجلاً ، وما سن اليأس إلا عاملٌ ساعد على ظهوره أو على اشتداده وحسب .

وهنا يجب التيقن بأن الأعراض المختلفة التي تصاحب مرحلة انقطاع الطمث كنوبات الفوران الساخن والأرق والخفقان ونوبات الدوار - أعراض جسمية وليست نفسية ، فإن عدداً كبيراً من الناس وخاصة الرجال يظنون أنها وهمية ، ولكن الواقع أن هذه الأعراض حقيقية ، وهي في بعض الحالات تكون مؤلمة وغير مريحة إلى مدى بعيد . أما مدى استجابة المرأة لها فإنها إلى حد كبير - إن لم تكن كلها - نفسية الأصيل ، وبعبارة أخرى يمكن للمرأة أن تتحكم وتقلل من هذه التأثيرات عن طريق الجهد الذهني . وكما في معظم الحالات النفسية

فإنه يمكن للمرأة التخفيف من شدة الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث بأن تشغل نفسها جسدياً وعقلياً بالعمل داخل المنزل أو خارجه وبالمهام والنوايا والنشاط أو بأى لون من النشاط يمكن أن يجذب اهتمامها وينبهها ؛ فإن النساء اللاتي تشتد معاناتهن من أعراض انقطاع الطمث هن دائماً النساء اللاتي ليس عندهن ما يشغلهن ، أما اللاتي يشغلن أنفسهن دائماً فإنه من السهل عليهن أن ينسين متاعبهن .

وإذا كنت مثل مريضاتي فمن الأرجح أنك ستوجهين إلى السؤال قائلة : هذا جميل يا دكتورة ، ولكن كيف يمكنني أن أتحمّل وأحتفظ بنشاطي وأنا أشعر بالتعب والهبوط والإنهاك؟

والجواب أنه لما كانت معظم أعراض مرحلة انقطاع الطمث ، إن لم تكن كلها نتيجة التغيير في اتزان الجهاز الغدّي نظراً لما يصيب وظيفة المبيض من ضعف تدريجي - فإنه يمكن علاجها بما يسمى «العلاج البديل» . ويتضمن هذا العلاج إعطاء الهرمون اللازم ليعوض النقص الغدّي وليعيد المحافظة على اتزان هرمونات الجسم . ولكن الأعراض قد تستمر في بعض الأحيان حتى بعد أن يكون العلاج الهرموني قد أعاد الاتزان الغدّي ، وبذا فإن المرأة قد تستمر تعاني من الأرق وسرعة الاستثارة ، واضطراب الشهية والصداع ، وغير ذلك من الشكاوى المشابهة . ولكن هذه الأعراض تنتج عادة من القلق والخوف .

والأشياء التي تشغل أذهان كثير من النساء في أثناء مرحلة انقطاع الطمث فتزعجهن هي :

- ١ - تهديد الإصابة بالسرطان ، وخاصة بسرطان الغدّي والرحم وغيرهما من الأعضاء الأنثوية .

- ٢ - فقدان الجمال والجاذبية والرغبة الجنسية .

- ٣ - فقدان حب الزوج .

- ٤ - فقدان الوظيفة أو أى مورد آخر للسند الاقتصادي بسبب المرض الطويل أو اختلال

المظهر أو الاضطراب النفسى أو الضعف العام .

- ٥ - فقدان طاقة الشباب وروحه والسير حثيثاً نحو الشيخوخة .

- ٦ - فقدان المستقبل بصفة عامة .

وأنا أطلق على هذه الأمور الستة اسم الأخوات الست الشؤم ، وهى المسئولة عن الكثير

من التصدعات والانهيارات والبؤس عامة . أكثر من مسئولية مرحلة انقطاع الطمث نفسها .  
ولكن الأخوات السبب الشؤم ليست ممتنعة بأية حال على أن تقهر . وبالعكس فإنه يمكن  
الانتصار عليها بقليل من أعمال « الحس العام »<sup>(١)</sup> والتفكير العملي والعزيمة . والآن لنناق النظرية  
على كل منها لنرى كيف يمكن السيطرة عليها :

١ - يمكن في هذه الأيام باستخدام وسائل التشخيص الحديثة تشخيص واكتشاف  
السرطان مبكراً ، ويمكن بل وينبغي على كل امرأة مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث أن تتقدم  
بعمل فحص جسدى شامل مرة كل عام ، ثم مرة كل ستة شهور في أثناء هذه الفترة وبعدها .  
وهذا الفحص المنظم سيظهر بالتأكيد وجود السرطان في مرحلة مبكرة مما يسهل أمر علاجه ،  
وإذا لم يكن بوسع المرأة النهوض بنفقات الأطباء فإنه بوسعها دائماً التوجه إلى مركز اكتشاف  
السرطان بأحد المستشفيات الكبيرة .

٢ - فقدان المرأة جمالها وجاذبيتها ورغبتها الجنسية في مرحلة انقطاع الطمث يكون دائماً  
نتيجة عوامل جسمانية محضة ، ولا يرجع إلى أسباب نفسية ومن ثم فإنه يمكن علاجه  
بالهورمونات لاستعادة الاتزان الهورموني ، وفي الوقت نفسه لكي تحتفظ المرأة بجاذبيتها ورغبتها  
الجنسية الطبيعية .

وهناك عرض كثير الحدوث في مرحلة انقطاع الطمث : هو ما يصيب الأعضاء التناسلية  
من جفاف وحكة وحرقان ، ثم ما يؤدي إليه ذلك من عدم الراحة بل الألم في أثناء الاتصال  
الجنسى ، بحيث يتعذر القيام بالعملية الجنسية . وهذا الحرقان والحكة ينتجان عادة من بكتريا  
معينة تسمى « تريكوموناس فاجينالس » ، وبالرغم عما لهذه الحالات من مظهر كثيب مزعج  
ففي وسع الطبيب شفاؤها بسرعة بالأدوية والمراهم أو غيرها من أنواع العلاج الموضعي .  
ويرجع الجفاف إلى قلة إفراز هورمون معين من المبيض يؤدي وظيفة « التزيت » . وإذن فمن  
الممكن علاج جفاف الأعضاء التناسلية للمرأة باستخدام المراهم أو الكريمات الهورمونية ، أو  
الهورمونات التي تؤخذ عن طريق الفم أو بالحقن ويمكن الطبيب أن يحدد نوع العلاج اللازم  
لكل حالة .

(١) الحس العام تعبير يعنى القدرة على الإدراك السليم للأمور والحكم السديد عليها والتصرف السليم فيها بصرف النظر  
عن أى عامل آخر كالتعليم أو الثقافة أو المركز الاجتماعى (المشرف) .

٣ - إذا حرصت المرأة على أن تظل جذابة ومرعوباً فيها - وقد وضع كيف يمكن «سحر» العلوم الطبية الحديثة أن يساعدها على ذلك - فلن تفقد حب زوجها .

٤ - إذا حافظت المرأة على صحتها سليمة بالفحوص المنتظمة والعلاج المناسب بطبيها فإن إحساسها بالراحة الجسمية والعقلية والانفعالية سيظل محتفظاً بمستواه العالى ، وهذا بدوره سيعطيها الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، ويتيح لها أن تستمر في العمل وأن تحتفظ بوظيفتها مما يساعدها على أن تستبعد عن ذهنها أحد الأسباب الكبيرة للخوف والقلق في هذه المرحلة الحرجة من حياتها .

٥ - بالرغم من عدم قدرتنا عن منع أجسامنا من النمو إلى الشيخوخة - فليس هناك ما يمنعنا من المحافظة على أرواحنا شابة وقوية ونضرة . ويجب على المرأة أن تدرك أنه إذا كانت للشباب مزاياه الكثيرة فإن له أيضاً مساويه الكثيرة ، إذ لا توجد مرحلة من الحياة كلها عسل وسكر : فالمرأة إذ تستقبل عام النضج تكون قد تخلصت في النهاية من تفاهات المراهقة والشباب . وبذا تستطيع أن تستقر للاستمتاع بما تقدمه لها الحياة من فرص تبعث في نفسها الرضا العميق الدائم . . وفي وسعها أن تجرب الحب الناضج الذي يعد أقوى وأعمق وأمتع ألوان الحب جميعاً . وإذا تعلمت أن تنظر إلى نفسها وإلى الحياة نظرة موضوعية خالية من التحيز فإنها سوف تكتشف أنها قد أقبلت على ما يمكن أن يكون إذا شاءت أغنى فترات حياتها كلها وأحفلها بالرضا

٦ - إذا كان الفرد سعيداً وناجحاً في الحاضر فإنه عادة لا يقلق على المستقبل ، ومن ثم إذا حاولت المرأة تنمية الثقة بنفسها (وسوف تساعدها الخطوات الخمس السابقة على تكوين هذه الثقة) - فإنها لن تقلق على المستقبل بعد ذلك . ولتذكرى دائماً أنه حتى قراءة الكلمة التالية ستجعل من المستقبل حاضراً ، ومن الحاضر ماضياً . وفي هذا المعنى قال ألبرت أينشتين :

« أنا لا أفكر إطلاقاً في المستقبل لأنه سيأتى سريعاً ! » .

ومما سبق يتبين أن الأمر في جوهره لا يخرج عن ضرورة وجود الرغبة والإرادة الحقيقية لدى المرأة حتى تستطيع أن تساعد نفسها ، ويجب أن تكون لديها الإرادة لتبقى في حالة طيبة .

فالأدوية والعلاج والاستشارات الفنية لا يمكن أن تتخطى هذه الحدود ، أما الباقي فعليها أن تعمله بنفسها .

ويمكن بسهولة سرد حالات مئات من النساء اللاتي رفضن مقاومة الأخوات الست المشثومة وتركن أنفسهن في الحياة حتى أصبحن شبه قعيدات (عاجزات) ، وانتهين إلى انهيارات نفسية ، وذلك بالرغم مما بذله الأطباء والأطباء النفسيون من جهود . وعلى العكس من ذلك أود أن أسرد قصة امرأة شابة ليكن اسمها «مرجريت أوتشو» كان عندها الشجاعة لكي تتعلق بالحياة . وأنا أستخدم عبارة «امرأة شابة» عمداً لأنها برغم أنها كانت في التاسعة والأربعين من عمرها حين طلبت مساعدتي لأول مرة - فقد كانت تبدو شابة بروحها وقلبها . وإذا كان لامرأة أن تشعر بالاكتئاب والهزيمة فلن تكون هذه المرأة إلا مرجريت أوتشو : فقد قتل زوجها وابنها الوحيد في الحرب العالمية الثانية ، وكانت إذ ذاك مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث ، ولم يترك لها زوجها إلا مبلغاً ضئيلاً من المال في وثيقة تأمين ، أما ابنها فقد ترك ما يملكه لزوجته . وأى ظرف واحد من هذه الظروف كفيلاً بأن يثبط عزيمة أية امرأة ؛ ومن ثم فقد أدى اجتماع هذه الظروف إلى تحطيم مرجريت تقريباً ؛ فقد غرقت في أحزانها ، وهبطت روحها المعنوية إلى الدرجة التي فكرت فيها في الانتحار ، وبدأت تخطط له فعلاً ، ومن حسن الحظ أن معدن مرجريت لم يكن نحاسياً ولكنه كان ذهباً خالصاً ، فأدركت أنها اصطدمت هي والقاع وأنها في أشد الحاجة للمساعدة ، وكان ذلك في ربيع سنة ١٩٤٥ حين حضرت إلى كمريضة .

ولم أكن بحاجة إلى عبقرية دكتور أوزلر في التشخيص أو دكتور فرويد في الفهم لأرى أن ما يلزمها على وجه السرعة هو الرعاية الطبية النفسية ، ومن ثم فقد أحلتها إلى طبيب نفسي للعلاج ، وألحقت ممرضة لترافقها حتى تمنعها من إيذاء نفسها ، وأعطيتها سلسلة من حقن الهورمونات بالإضافة إلى بعض المهدئات لتساعدتها على التغلب على الأرق ، وبعد مرور شهرين من العلاج الطبي والطب النفسي ظهر تحسن واضح عليها من الناحيتين الجسمانية والنفسية .

ولكن مشكلة مرجريت كانت أكثر من جسمانية أو نفسية فقط ؛ لأنها كانت مشكلة اقتصادية أيضاً ؛ فقد استهلك مرضها مواردها المالية الضئيلة ؛ ولذا كان من الضروري أن

توفق إلى وظيفة ، ليس فقط لتمدها بالمال اللازم لمقابلة نفقات الحياة ، ولكن لتنهيتها وتنعشها عقلياً وروحياً أيضاً ، وكنت أعرف مجموعة من الأطباء الشبان وكانوا بحاجة إلى موظفة استقبال على أن تكون امرأة ناضجة متعلمة وجذابة ، وقال لي أحدهم : « نحن لا نبحث عن امرأة ذات جاذبية جنسية وإنما نود امرأة يرتاح إليها الإنسان حين يكون مريضاً » .

وذهبت مرجريت لتعمل معهم ، وكانت وظيفة مناسبة تماماً لها :  
أولاً : لأنها بمقابلتها أناساً في حالة أسوأ من حالتها - بدأت تدرك أن مشاكلها الخاصة على ضخامتها لم تكن سيئة كما كانت تظن .

وآخرأ : بمساعدتها الآخرين - أمكنها نسيان الكثير من مشاكلها ومتاعبها .  
وقد طلب منها أحد هؤلاء الأطباء - وكان يكتب كتاباً طبياً - أن تساعدته في بحوثه وقت فراغها فوافقت بسرور ، لأن ذلك أضاف إلى اهتماماتها اهتماماً جديداً وشغل ساعات عدة من وقت فراغها ، علاوة على ما أتاحه من زيادة في الدخل كانت بحاجة إليها . واستغرق العمل مرجريت تماماً ، وبمرور الوقت عهد إليها الأطباء الآخرون بمهام منوعة في بحوث كانوا يقومون بها . وفي سنوات قليلة أصبح هذا العمل بمثابة وظيفة متفرغة ومصدر إيراد ثابت لها .  
واقترحت عليها الزواج مرة أخرى ، ولكنها أبعدت هذه الفكرة جانباً وقالت : « لن أقدم على الزواج مرة أخرى فقد كان زوجي الأول زوجاً رائعاً جداً وليس في الوسع مقارنته بأى رجل آخر ، ولست أرغب في أن أكون غير منصفة لنفسى وللرجل الذى أتزوجه . مثل هذا الزواج لا يمكن أن ينجح » .

واقترضها العمل في البحث العلمى قضاء بعض الوقت في مكتبة أكاديمية الطب بنيويورك ، فأتاح لها ذلك لقاء عدد كبير من الأطباء . وهناك قابلت دكتور هنرى أرسكين وكان جراحاً ناجحاً في السادسة والخمسين من عمره أرمل وله ولدان متزوجان وابنة . وقد تزوج مرجريت في عيد الميلاد التالى .

ومرجريت اليوم امرأة سعيدة هادئة تعيش مع زوج رقيق ، ولها منزل ووظيفة ناجحة .  
وبرغم أنها قاربت الستين فإنها تبدو في الخمسين : وجهها جميل وخال من التجاعيد ، وعيناها صافيتان ذواتا بريق ، وبشرتها ناعمة وشعرها المشوب بالبياض لامع . وكان من الصعب أن يصدق المرء أن هذه المرأة هي المرأة التى كانت هي نفسها منذ ثماني سنوات امرأة

محطمة وعلى وشك الإفلاس جسمياً وانفعالياً ، ولكن لأنه كانت لدى مرجريت الإرادة لكي تتحسن والعزيمة لكي تحيا فقد نجحت نجاحاً رائعاً في بناء حياة جديدة ومنتجة على حطام حياتها البائسة السابقة .

ولحسن الحظ لا يوجد كثيرات من النساء يكون عليهن تحمل المصائب والآلام التي كانت من نصيب مرجريت ، فإن أغلبهن لا يكون عليهن مواجهة هذه التجارب والمحن المزعجة . ولكن برغم ذلك فإن قصة مرجريت تعلمنا جميعاً دروساً قيمة ، ولا سيما أولئك اللاتي يرفضن أن يعيشن في الحاضر ويصررن على النظر إلى الخلف . مثل زوجة لوط في التوراة حين تحولت إلى عمود من الملح بالدموع التي زرفتها على ماض كان من المستحيل أن تذكره . وإلى حياتنا المسرف وعاداتنا المحزنة في الحائط بين الجهل والبراءة يرجع السبب في أن ما يسود مسائل الجنس من خطأ وخرافات وغموض يزيد على ما هو موجود بأي ميدان آخر تحت الشمس ، وليس هذا أمراً مؤسفاً فحسب ، ولكنه في كثير من الأحيان يشكل مأساة ! لأن الجنس يعد جزءاً مكملاً لحياة كل إنسان . وقد كانت نتيجة الأساطير والهمسات السرية لزوجات الأجيال السابقة أن أصبحت مرحلة انقطاع الطمث شبحاً مخيفاً مرعباً لأعداد كثيرة من النساء على مدى أجيال لا حصر لها ، وتجمع حول هذه الوظيفة الطبيعية الجسمية عدد كبير من الأساطير مثل ما تتجمع الفراشات حول اللهب !

وفيما يلي قليل من الكثير من الخرافات الشائعة المعروفة عن مرحلة انقطاع الطمث :

- تفقد المرأة الرغبة الجنسية كلية بتوقف الطمث .

- انقطاع الطمث مرض يؤدي إلى الموت إذا لم يشف .

- يؤدي انقطاع الطمث إلى كثير من الأمراض المهلكة وخاصة السرطان .

- تفقد المرأة تلقائياً جاذبيتها ورغبتها في الحياة عند وصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث .

- تسبب المرحلة المشابهة عند الرجال المعروفة Climacteric تحرهم من

التحفظ ، فيصبحون غير أوفياء لزوجاتهم ، ويتحولون في سواد الليل إلى دون جوان وكزانوفا .

- تنتهي حياة المرأة العملية كلية بوصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث ، ولا يصبح لديها

سوى سنوات من الوحدة وعدم النفع .

وإني لأتردد في تكريم هذه الأساطير الطفلية بمحاولتي نقضها ، غير أن بعضها أصبح متأصلاً في أذهان كثير من النساء بحيث أضحي من المحتم على أن انقضها الآن :  
وسأتلخص أولاً من الخرافة التي تدعى أن المرأة تفقد رغبتها ودوافعها الجنسية بتغيير الحياة : هذا ليس حقيقياً ، فإنه على حسب ما قال الدكتور ولترستوك : « ليس في انقطاع الطمث ما يؤثر على الاستمتاع بالحياة الجنسية ، ويحدث ذلك عادة بين الخامسة والأربعين والخمسين من العمر محدداً نهاية مرحلة الإخصاب في حياة المرأة ، ولكنه لا يؤثر إطلاقاً على الاستجابة الشهوية . والواقع أنه ليس عجيباً أن نرى الكثيرات من النساء وقد ازدادت استجاباتهن بعد انقطاع الطمث لتخلصهن من جميع مخاوف الحمل » .

وخرافة اعتبار انقطاع الطمث مرضاً تنبع من الاعتقاد القديم الذي يقضى بأن جميع الوظائف الطبيعية للمرأة نوع من المرض . ولا تزال النساء يعتبرن أنفسهن منحرفات المزاج في أثناء الدورة الشهرية ، بل إن المرأة في المجتمعات البدائية كانت تُعزَل بكل دقة عن المجتمع ، ولا يُسمح لها بالعمل في الحقول نفسها كالآخرين . وهي تنظر إلى الحمل بالنظرة نفسها ، وكذا أيضاً النظرة إلى انقطاع الطمث .

وانقطاع الطمث ، كالطمث والحمل يمكن أن يكون مؤلماً وغير مريح ، بل أحياناً أيضاً خطراً ، ولكن إذا نظرنا إلى هذه المراحل الطبيعية في نمو المرأة كأمراض فذلك يشبه القول بأن عمليات الهضم والتفريغ ، وهي عمليات سوية تماماً - أمراض ! ولو جاز ذلك لأمكن القول أيضاً بأن نمو الأشجار من البذور إلى البراعم ومنها إلى الزهور ثم إلى الإثمار - مرض ! أما بصدد « شفاء » انقطاع الطمث فليس في وسع أي طبيب أن يفعل شيئاً لإيقافه أو للإسراع به . وقصارى ما يمكن أن يكون للأدوية من تأثير إنما هو التخفيف من الأعراض أو تهدئتها ، فلا بد لانقطاع الطمث قبل البلوغ والحمل من أن يأخذه سيره الطبيعي ، وهو حتى بدون أية رعاية طبية لا يمكن أن يؤدي إلى أي مرض أو يسبب الإصابة بالسرطان . وقد اتهم بأنه سبب الكثير من الأمراض ، ولكن كان يتضح في كل حالة أن المرض ليست له علاقة إطلاقاً بانقطاع الطمث ، وفي أكثر الأحيان كان المرض نتيجة الاستهلاك الطبيعي للحياة ، أو أنه كان يحدث لامرأة ظلت تعاني من اعتلال الصحة معظم حياتها وقبل انقطاع الطمث بعدة سنوات .



وليس هناك ما هو أكثر خطأ من الاعتماد بجمتية فقد المرأة جهاها وإشراقها لمجرد أنها وصلت إلى مرحلة انقطاع الطمث ، نعم هناك الخطر الكامن في « جفافها » نتيجة للاضطراب الذي يصيب الغدد في تلك الأثناء ، لكن بالرعاية الطبية الصحيحة وباسترجاع اتران الغدد بالعلاج بالهورمونات فإنه لا يحق لأى امرأة اليوم أن تدبل كالتفاحة اليابسة .

وإن الاعتقاد بأن المرحلة المشابهة لسن اليأس عند الرجال - الاعتقاد بأن هذه المرحلة تكون « السنوات الخطيرة » - ليس جيداً بأن يحظى بأى اهتمام جدى الآن إلا من حيث اعتقاد الكثير من النساء اعتقاداً راسخاً به . أما الحقيقة فإنه إذا كان الرجل قد عاش حياته كلها في هيام وغرام كازانوفاً فإنه سوف يستمر كذلك حتى بعد أن يصبح عاجزاً جنسياً . ولكنه إذا كان زوجاً وفيّاً مخلصاً فمن الأرجح أنه لن يتغير في ذلك الوقت ، ذلك أن أخلاق المرء الأساس - بعكس المفاهيم الفرويدية الشائعة - لا تتشكل بالجنس ، ولكن الجنس هو الذى يتشكل بأخلاق المرء . فالإنسان المتفهم العطوف في معاملته للناس ليس خليقاً بأن يتحول إلى وحش ضار مسيطر حين يمارس الحب مع زوجته . وكذلك لا يتغير بنمو البشر الصورة الكلية لحياتهم لمجرد حدوث بعض التغيرات الكيميائية في أجسامهم ، وهى تعد تغيرات من شأنها أن تؤدى إلى الإبطاء والتعطيل من الدوافع الجنسية وليس إلى إثارتها .

أما الذى يحدث في كثير من الحالات فهو أن الزوج يبدأ بهم بعيداً عن زوجته ، لأن الزوجة وقد استسلمت كلية لانقطاع الطمث - تصبح غير مقبولة كما تصبح الحياة معها صعبة ، مما يدفع الزوج إلى البحث بمعزل عنها عن رفيق يفهمه ، فواء غالبية الأزواج الذين أسىء فهمهم «زوجات تركن أنفسهن صريعات انقطاع الطمث» .

ويجب أن يكون علاج ذلك واضحاً ، فعلى المرأة أولاً أن تفحص نفسها بعناية وبموضوعية تخلو من التحيز أو الاستغفال ، ثم عليها بعد ذلك أن تدرس زوجها وزواجها لترى : ألم يكن هيامه بغيرها راجعاً إلى توترها وتعبها واكتئابها فإذا لم تكن عندها القدرة على هذه الدراسة الذاتية المتجددة ينبغى أن تطلب المساعدة من طبيب العائلة ، أو من أحد مستشارى الزواج أو من طبيب نفسى .

وليس هناك أساس إطلاقاً للاعتقاد بأن حياة المرأة تنتهى حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث . صحيح أنه في أغلب الأحيان تكون قد أنجبت أطفالها ، ويكون الأطفال قد

نضجوا وبدءوا حياتهم الخاصة ، ولكن هذا لا يعنى أن دورها قد جاء لتوضع على الرف ، بل مازال عندها منزل ترعاه وزوج تحبه ، بالإضافة إلى أن عندها في أغلب الأحيان مهنة أو وظيفة أو عملاً خاصاً بها ، أو إذا لم يكن عندها شيء مما تقدم ففي وسعها أن تخلق لنفسها اهتمامات مختلفة ، سواء خيرية أو اجتماعية أو سياسية . إن هناك مالا حصر له من الوسائل التي تبقى على المرأة نشاطها وتشغل ذهنها .

وقد يؤدي انقطاع الطمث بالمرأة إلى خفض تمثيلها الغذائي وهبوط طاقتها المخترنة . وفي هذه الحالة يجب أن تنظم حياتها بحيث تقل الحاجات المطلوبة من آلة الاحتراق وهي جسم الإنسان . وقد يكون عليها أن تلجأ حينئذ إلى قدر أكثر من الاسترخاء وأن تمتنع عن أنواع الرياضة الشاقة كالتنس والجولف ، ولكن ليس هناك ما يدعو إطلاقاً إلى ركونها إلى الخمول والوحدة التي لا جدوى منها .

والواقع أنه في هذه المرحلة من حياة الفرد - رجلاً كان أو امرأة - تصل القدرات الذهنية والعقلية إلى أوجها وإن الأمر ليتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : هل كانت راغبة أو غير راغبة في التخلص من هذا الانزلاق إلى المنحدر ؟ .

لكن ليس من المحتم أن تحارب المرأة هذه المعركة وحدها ؛ إذ إن عندها حلفاء كثيرين يمكن أن يساعدها : ففي وسعها بل عليها أولاً أن تلجأ إلى مساعدة طبيب عائلتها ، فإذا رأى أن الأمر لا يقتضى فعلها أن تطلب مساعدة أحد مستشاري الزواج الخبراء ، أو أحد إخصائى أمراض النساء أو أحد الأطباء النفسيين . ثم في وسعها أيضاً أن تستعين بكل عجائب العلم الحديث والطب والأدوية وأنواع العلاج التي لم تكن معروفة منذ جيل مضى .

وعلاوة على هذه المساعدات المهنية يمكنها أيضاً الاستعانة بزوجها وأسرته المباشرة . والواقع أنها إذا كانت تود تحقيق تكيف مريح وهادئ فينبغى لها الحصول على مساعدتهم وفهمهم .

بيد أنه ليس في وسع المرأة أن تفعل كثيراً لكي تجعلهم يفهمون إذا لم يكونوا راغبين في ذلك أو قادرين عليه ، ولكن في وسعها عمل الكثير لكي تساعدهم على قدر أكبر من الفهم . ومن قبيل المثال : يمكنها اصطحاب زوجها عند حلول مرحلة انقطاع الطمث إلى طبيب الأسرة لمناقشة الأمر معه حتى يستطيع الطبيب أن يوضح له كيف يمكنه مساعدتها على

تبسيط الوضع ليس بالنسبة لها فحسب ولكن بالنسبة له أيضا ، ولن يقتضيه ذلك أكثر من اتباع بعض القواعد السهلة .

- ينبغي أن يحاول بقدر الإمكان أن يتجاوز عن أمراضها ولا يضحكها .
  - يجب أن يحاول مدحها ، والتأكيد لها بأنها ما زالت جذابة وجميلة .
  - يجب أن يستمر في ممارسة الحب معها حتى يجعلها تشعر بأنها لا زالت مرغوبة .
  - يجب حين تشكو حالتها أن يذكرها أنها فترة مؤقتة ولن تترك أى أثر باق بعد ذلك ،
- مالم تسمح هى به عن طريق الاستمرار في الخوف والقلق .
- يجب أن يذكرها أنه بعد انقطاع الطمث ستنتهى جميع أخطار الحمل ، وأنه سيكون بوسعها الاستمتاع بالجماع بدون خوف .

- يجب إن كانت تعاني من الأرق أن يناما منفصلين بعضهما عن بعض في أثناء الأسبوع حتى يستطيع الزوج أن يحصل على راحته ، على أن يشركا في غرفة النوم نفسها في نهاية الأسبوع .

هذه بعض الأمور التي يمكن الزوج عملها لتحقيق قدر أكبر من الفهم العطوف بينهما . ولكن يجب على الزوجة ألا تنسى لحظة واحدة أن عليها هي بصفة رئيسة تقع تبعة عمل الترتيبات اللازمة .

**فأولا :** من جملة هذه الترتيبات أن تشغل نفسها وذهنها دائماً وبهذا لا تصبح قلقة لأقل وخزة أو ألم ، وأحسن طريقة لشغل ذهنها أن تهتم بعمل زوجها وأن تساعد في عمله أو مهنته إذا كان بحاجة إلى هذه المساعدة وراغباً فيها . وفي بعض الأحيان ، بطبيعة الحال ، قد لا يكون في وسعها القيام بهذه المساعدة ؛ لأن الزوج لا يسمح لها بالتدخل في أعماله ، ولكنها لا ينبغي أن تتأخر عنها كلما كان ذلك في الإمكان .

ويجب عليها ألا تخفي أمراضها عن زوجها ، وأن تثق فيه فتواجهه بحقائق حالتها بدقة وأمانة ، ولكنها في الوقت نفسه يجب أن تبذل كل جهد لتجنب المبالغة والتثيل . وقد لا يكون ذلك أمراً سهلاً : فمن الصعب أن يكون الإنسان موضوعياً إزاء نفسه ولا سيما إذا كان يمر بضيق ، ولكن إذا كانت الزوجة قد بدأت بداية طيبة بأن جعلت زوجها يعرف ما ينتظر حدوثه في هذه الفترة المتعبة فسوف يكون من السهل عليها التكيف معاً .

وفي حياة الزوجين فإن هذا هو الوقت الذي تصبح فيه كلمة « معاً » أكثر أهمية من أى وقت آخر ؛ ومن ثم فإنه ينبغي عليهما بقدر الإمكان أن يكونا معاً ، وأن يعملوا معاً ، وأن يلعبا معاً ، وأن يسافرا في الإجازات معاً ، وأن يستمتعا بحياتهما معاً ، وإذا أمكن أن يعملوا معاً أيضاً فإن هذه المشاركة أمر لا بد منه في أية علاقة سعيدة بين زوجين ، ولكنها تصبح ذات أهمية حيوية في هذه الفترة . ويجب على المرأة ألا تستخدم مرحلة انقطاع الطمث كعذر يمنعها عن أداء ما ينبغي أن تقوم به : فإذا كان الزوج راغباً مثلاً في لعب الورق أو في الذهاب إلى السينما أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع في مكان ما بعيد فيجب أن تعمل ما في وسعها لمشاركته في كل ما يرغب عمله ، ولا سيما أنه يجب ألا تمتنع عن تحقيق رغبته في الاتصال الجنسي . وقد لا تكون مهياًً لهذا الاتصال أو قد لا يكون لديها مزاج له أو قد تكون متعبة ، ولكن برغم ذلك يجب أن تحاول القيام بدور الممثلة الماهرة ، وأن تظهر بصورة يقتنع معها أنه تشاركه تماما . وقد سئل أحد الزملاء : هل في رأيه أن الممثلة يمكن أن تكون زوجة ناجحة ؟ فأجاب : « نعم » إذا كانت ممثلة ماهرة .

والمهم أن تتوق المرأة الاستغراق في الاشفاق على نفسها ، فإذا كان الموقف يتطلب أى شفقة إطلافاً ( وهذا أمر مشكوك فيه ) فيجب أن تتيقن أن زوجها وأسرته وأصدقاءها هم الذين يقدمون إليها الشفقة . أما شعورها بالأسى نحو نفسها فإن يفيدها بقدر ما يفيدها عطفهم وتفهمهم .

ويختلف الموقف بالنسبة للأطفال ويصبح أكثر صعوبة ، فإن الأزواج على الأقل راشدون أو هم ينبغي أن يكونوا كذلك ، ومتفهمون إلى حد ما لحقائق الموقف . ولكن الأطفال لا يعرفون شيئاً عن انقطاع الطمث ولا يريدون أن يعرفوه ، بل إنها كلمة لا وجود لها في لغتهم . أما بالنسبة للمراهقين فإن المشكلة تختلف نوعاً ، فإذا كانوا في سن تسمح لهم بمعرفة دور الجنس في حياة الفرد فإنه يمكن في هذه الحالة أن يقال لهم عن مرحلة انقطاع الطمث ، ومن ثم أن يعرفوا كيف يمكن أن تؤثر هذه الفترة الحساسة على حياتهم الخاصة ، حتى يمكنهم بمساعدة أمهم أن ييسروا الأمور على أنفسهم كثيراً . وهنا أيضاً - كما في أية مشكلة إنسانية - يمكن بالصبر والاحتمال والاحترام المتبادل تذييل كثير من الصعوبات .

لكن الموقف يصبح أكثر تعقيداً إذا كانت هناك ابنة مقبلة على سن المراهقة ؛ لأنها

ستكون بحاجة هي الأخرى - إذ تعاني من فترة تغيير متعبة - إلى التقدير والعطف والفهم ربما أكثر من أمها ؛ لأنها صغيرة وغير ناضجة ، ولذلك فمن الصعب عليها أن تحقق التكيف اللازم ؛ مما يلقي بأعباء إضافية على الأم المقبلة على سن اليأس .

وليس هناك حل سهل لهذه المشكلة سوى أن تحاول الأم بأى ثمن أن تحافظ على مرحها وأن تتذكر أنه يجب عليها أن تعطف على ابنتها الصغيرة وأن تفهمها وتساعدتها ؛ لأنها أكبر سناً ومن ثم افتراضاً أكثر حكمة وأغنى خبرة ؛ كما أنها قد مرت هي نفسها بمرحلة المراهقة وتعرف معناها ، فإذا توقعت من ابنتها تقديراً خاصاً لأنها نفسها منحرفة المزاج فإن ذلك كله لا يعد حماقة فحسب ، بل أمراً لا جدوى منه أيضاً ، لأنه علاوة على المشقة التي يضيفها إلى موقف شاق أساساً فإنه يؤدي إلى خلاف دائم بين الأم والابنة . والأم العاقلة هي التي تعرف عقدة أوديب الخاصة بها والدور الذي تؤديه في علاقتها مع ابنتها ، فهناك حالات كثيرة كان بغض الابنة العميق لأمها وحبها الشديد لأبيها من العنف بحيث اقتضى الأمر اللجوء إلى العلاج الطبي النفسى .

فإذا واجهت المرأة مثل هذه المشكلة فخير ما تفعله أن تظل بعيداً عن طريق ابنتها ؛ لأن كلا منهما تعاني من مرحلة غير مريحة في حياتهما ، ومن ثم فإنه كلما اعترضت إحداهما طريق الأخرى زاد احتمال خطر الاصطدام بينهما ؛ لأن الفتاة وقد أصبحت تشعر في هذا الوقت بأنها نمت نمواً كافياً تصبح في غير حاجة إلى رعاية أمها المستمرة ، ولهذا فإنه يجب على الأم إذا كانت حالة الأسرة الاقتصادية تسمح - أن تبتعد عن المنزل في رحلات بعيدة أو أن ترسل ابنتها إلى مدرسة داخلية . فإذا لم يتيسر ذلك فينبغى على الأم أن تحصل على عمل أو تساهم في نشاط يبعدها عن المنزل والأطفال فترة طويلة من اليوم ؛ لأنه كلما قل احتكاك الأم بابنتها المراهقة في هذه الفترة الحرجة كانت علاقتها معها أكثر انسجاماً فيما بعد .

ومن ناحية أخرى : لا يعاني الأولاد المراهقون إلا القليل من المشاكل من هذه الناحية ، ويرجع الفضل في ذلك لاشعورياً إلى عقدة أوديب أيضاً التي توجه عواطفهم دائماً نحو الأم ، وتبعاً لنظرية فرويد : تميل البنات لاشعورياً إلى حب الأب ، والأولاد إلى حب الأم . ولا يستطيع معظم الأولاد تقدير فكرة تغيير الحياة ، ثم بالإضافة إلى ذلك فإن المراهق يمر في

أثناء هذه الفترة من نموه بمرحلة الجنسية المثلية<sup>(١)</sup> فيجعله ذلك إما عدم الاكتراث كلية بأى شيء أنثوى أو معادله تماماً ؛ لأن هذه هي مرحلة الحياة التى تعد فيها مصاحبة الفتيات علامة ضعف ، ومن ثم فإن الصبي يتجه فيها إلى إقامة علاقات متينة مع الأولاد الآخرين .  
والأم العاقلة تنظر بطريقة أخرى إلى هذه الفترة من نمو ابنها مدركة أنها مرحلة طبيعية فى تطوره ، وأنه مع توافر الظروف الطبيعية لنموه سينتقل من هذه المرحلة إلى الجنسية الغيرية الناضجة<sup>(٢)</sup> ، كما أن الأم العاقلة ستقبل كذلك الحقيقة الواقعة التى تقضى بأن ابنها يظل بارداً وغير مهتم أو مكترث بآلامها على الرغم من حبه الشديد لها .

وخليق أن تكون هذه الفترة حافلة بأسباب الاحتكاك والخلط ، بل حتى المرارة ما لم يتزود أفراد الأسرة جميعاً باللباقة فى المعاملة وحسن التقدير ، وأيما كان الأمر فإنه ينبغي - مهما يكن الثمن - المحافظة على تماسك وبقاء البيت والأسرة . وبعكس الاعتقاد العاطفى السائد فإن الأطفال يمكنهم أن يفعلوا الكثير لتحطيم هذا التماسك ، وخاصة فى أثناء هذه الفترة الحساسة الخطيرة التى تصطدم فيها مرحلة انقطاع الطمث ومرحلة المراهقة والبلوغ . وقد لا يكون من السهل فى كثير من الأحيان إرسال الأطفال إلى مدارس بعيدة ، ومن ثم فإن خير ما يمكن عمله بعد ذلك هو تشجيعهم على الالتحاق بأعمال تستغرق جانباً من الوقت بعد المدرسة ، وفى أيام السبت ، بل حتى إيجاد وظائف تناسب قدراتهم إذا لزم الأمر ، وذلك لإبقائهم خارج المنزل . وقد تبدو هذه النصيحة جافة وقاسية ، وهى ربما كانت كذلك ، ولكنها فى الوقت نفسه نصيحة عاقلة ، إذ قد أيدها عدد كبير من الآباء الذين واجهوا هذه المشكلة بشجاعة وأمانة ، فإن مثل هذه المسؤوليات الخارجية فضلاً عن خفض أسباب التوتر فى البيت - تساعد كثيراً فى نمو الطفل .

وهناك مسألة أخرى تحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة والأمانة وهى مشكلة الأقارب :  
فبطبيعة الحال بعد عشرين أو خمس وعشرين سنة يكون كل من الزوج والزوجة قد تعلم كيف

---

(١) الجنسية المثلية هى الاتجاه الى الجنس نفسه ، وهذا الاتجاه عادة لا يتعدى مجال الشعور أو الدرجات السطحية فى السلوك . وهو حالة سوية فى مطلع المراهقة . (المشرف) .

(٢) الجنسية الغيرية هى الاتجاه الى الجنس الآخر . وواضح أن هذا هو الاتجاه الصحى والناصح للدافع الجنسى (المشرف) .

يتعامل هو وأسرة كل منهما ، ولهذا فإن أى مشورة تقدم تكون إما غير لازمة أو غير مجدية . ومع ذلك ينبغى أن تعرف الزوجة ، وهو أمر ذو أهمية حيوية أن تعرفه الزوجة وتذكره - أن زوجة الرجل هي المرأة الفريدة التي يباح أن تكون له شرعا ، ومن أجل ذلك فما لم يكن الرجل من النوع الذى يمضى هائماً وراء النساء فينبغى أن تحاول الزوجة أن تكون هي كل النساء بالنسبة له ، وينبغى أن تكون هي التي تمدده بالنضارة والتنوع والتشويق ، كما ينبغى أن تكون حريصة دائماً على تجنب ما ينطوى عليه الزواج الواحدى من رتابة . وإني أسلم أن هذه ليست بالمهمة السهلة وخاصة في أثناء مرحلة انقطاع الطمث حين :

( ا ) تمر المرأة بفترة عصبية .

( ب ) يكون زوجها كذلك في مثل المرحلة التي تمر هي بها .

فإذا كان الأمر كذلك فالأرجح أن يكون هو نفسه قلقاً بصدد فقد قدرته الجنسية ، وقد يدفعه ذلك إلى البحث عن علاقات جنسية خارجية ؛ ليبرهن لنفسه بأنه ليس مستعداً وراغباً فحسب ولكن قادراً أيضاً . فإذا كانت زوجته على علم بهذه المغامرات فيجب أن تتجنب الوقوع في الخطأ الجسمي بإشعاره أنها تعرف بها أو بتذكيره بضعف قدرته الجنسية ؛ لأنها إذا أصرت على أن تفعل ذلك فإنها ستساعده على تحقيق شيء واحد هو دفعه مباشرة إلى أحضان امرأة أخرى ؛ فالمرأة العاقلة تتجاهل العثرات الطارئة لزوجها في هذه الفترة مدركة - إذا واجهت الموقف بصورة واقعية - أنها لا تعنى شيئاً ما لم تسمح هي لها بأن تعنى ذلك الشيء إن الزوجة العاقلة تعلم أنها إذا صبرت قليلاً فسيرجع زوجها إليها ، وأن مثل هذا الموقف قد يحدث في أى وقت من الزواج ، ولكن الخطر منه يعظم إذا حدث في أثناء مرور الزوجة في مرحلة انقطاع الطمث أو بعدها ؛ لأن تلك هي الفترة التي تصبح فيها باردة لا مبالية ، وتشق الحياة معها ، بل لقد تصبح أيضاً غير جذابة لزوجها ، فيضطر - من قبيل الدفاع عن نفسه - إلى البحث عن الصحبة بعيداً عن المنزل .

وليس مما يزدهي أية امرأة أو يسرها بطبيعة الحال أن تعرف أن زوجها على علاقة بنساء أخريات ، ولكنها مع ذلك يجب أن تسأل نفسها دائماً هذا السؤال : « لماذا أترك كل ما عملته في حياتي : أسرتي ، منزلي ، طمأنينتي وسعادتي لمجرد أن زوجي قرر أن ينطلق إلى بعض لوه ؟ » . إن المرأة العاقلة لا تسمح لكبريائها المجروح أو لغرورها بتحطيم كل ما بنته طوال

حياتها بل أن تغمض عينيها عما يحدث ، وتأمل رجوع زوجها إليها ، وهذا هو ما يحدث في كل الأحيان تقريباً ؛ فالنساء ولاسيما هؤلاء اللاتي وصلن أو عبرن متوسط العمر - يجب أن يتعلمن النظر إلى أنفسهن وإلى الذين يحبونهن بعيون متفتحة وغير محجبة ، ويجب أن يتعلمن أيضاً دراسة ووزن وتقويم أنفسهن وغيرهن بعيداً عن الهوى أو التحيز بقدر ما تسمح الطاقة البشرية بذلك ، ولكن أهم من ذلك كله ينبغي أن ينظرن باستمرار إلى الأمام وليس إلى الخلف ، وينبغي أن يتذكرن دائماً قول المكتشف العظيم نجستون : « سأذهب إلى أى مكان ما دام أمامي ! » . ويجب عليهن مواجهة الحياة بإنصاف وشجاعة وأمانة . يجب أن يقلن دائماً « نعم » للحياة وليس « لا » إذا كن يرغبن في الحصول على الحب والاحتفاظ به .



منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفصل الثالث

### النساء يتحسن بمرور الوقت

العقبة الكبرى التي تعترض المرأة وتمنعها عن التحقق بأنها ما زالت تستطيع الاستمتاع بحياة غنية ومنتجة بعد انقطاع الطمث هي وهم الوقت ، وقد استعملت كلمة « وهم » قصداً لأن هذا في الواقع هو كل ما في الأمر . إن فكرة الوقت من صنع الإنسان ؛ لأن الساعات والنتائج اخترعت فقط لاستخدامها كوسيلة سهلة للقياس . وفي الحقيقة فإن الوقت شيء نسبي . أما الأهم والأكثر دلالة فهو الوقت الفسيولوجي والسيكولوجي للمرأة ، أو بعبارة أخرى فإن العمر الحقيقي للمرأة يتوقف على حالة جسمه وعقله وعلى أنه كيف يشعر ويفكر ؟ إن هذه الأشياء الحقيقية التي تحدد سن المرأة أكثر مما يحدده عدد أعياد الميلاد التي احتفلت بها أو أغفلتها ، ونحن جميعاً نعرف كثيراً من الجدات اللواتي كان مظهرهن وسلوكهن وهن في السبعين من العمر ينبئ عن نشاط كنشاط نساء الخمسين ، وكذلك نعرف كثيرات أخريات في الثلاثين يبدوون كأنهن في الخمسين !

كما أننا جميعاً على إمام اليوم بالاختبارات العقلية التي ابتكرها الإحصائي النفسي الفرنسي د . الفريد بينيه من حوالى نصف قرن مضى ، والتي أثبتت بها أن سن الإنسان النفسي والذهني والانفعالي قد يختلف كلية وعمره الزمني . فقد تكون المرأة على حسب شهادة ميلادها في الثامنة والثلاثين من عمرها ولكن على حسب معامل ذكائها قد لا يزيد سنها الحقيقية على أربع عشرة سنة : أى من حيث ما ينبئ عنه تكوينها العقلي وعلى حسب ما قال أوفرستريت « ليس جميع الراشدين راشدين ! »

وبالمقياس نفسه يجب ألا ندفن أنفسنا قبل الأوان أو أن نركن بأنفسنا إلى حياة خالية من الحب والصداقة لمجرد أننا وصلنا إلى سن معينة أو مرحلة ثابتة من تطورنا الجسمي كمرحلة انقطاع الطمث .

ويحدد السن الحقيقية للفرد عاملان هاما : سنه الفسيولوجية وسنه السيكلوجية أو سن وظائفه الجسمية وسن جهازه العقلي والانفعالي .

ولنبداً بالسن الفسيولوجية : فكل منا يعد آلة دقيقة الصنع معقدة التكوين : تشمل القلب والمعدة والرئتين والمخ والأعصاب والعظام والدم والغدد والشرايين والعضلات والأنسجة ، وكما يعرف أى فرد استخدم أى نوع من الأجهزة الميكانيكية سواء كانت مكنة خياطة أم آلة كتابة أو سيارة أو راديو أو غير ذلك - فإن الآلة الكاتبة الميكانيكية هي مجرد مجموع الأجزاء المكونة لها ، وهذه الأجزاء قد تستهلك أو تبطئ أو تتعطل وأحيانا تفسد كلية ، ولكن المهم أن هذه الأجزاء لا تستهلك جميعاً فى وقت واحد . والمثل القائل - إن «عمر الإنسان فى شرايينه» - مثل حقيقى : فقد يكون عمر شرايين امرأة ما فى الثانية والأربعين كما لو كانت فى الخامسة والعشرين على حين يكون عمر مفاصلها كما لو كانت فى الخامسة والخمسين ، وقد يكون جهازها التناسلى البولى كما لو كانت فى الأربعين ، وعمر جهازها الغذى كما لو كانت فى الستين . وقد عرفت كثيراً من النساء فى منتصف الثلاثينيات وهن فى حالة صحية جيدة للغاية ما عدا القلب الذى كان متعباً ومعتلاً قبل الأوان . ويجب على المرأة ألا تظن - لأن النتيجة أنبأها بأنها فى الأربعين وأنها تمر بمرحلة انقطاع الطمث - أنها قد أصبحت « امرأة مسنة » ، فإنه إذا كانت حالتها الجسمية سليمة ، وكانت تتمتع بصحة جيدة وتشعر بالقوة والشباب فلا يمكن أن تعد امرأة مسنة . أما امرأة الثلاثين التى لا يعمل جهازها الجسمى بحالة جيدة فإنها تعد فى واقع الأمر أكبر سناً من امرأة الخمسين . مثلها فى ذلك مثل السيارة التى تلقى عناية وصيانة دائمتين ؛ فإنها تعمل جيداً وبدون تعثر بعد عشر سنوات وبعد أن تكون قد قطعت ثلاث مئة ألف ميل<sup>(١)</sup> ، فى حين أن سيارة أخرى يتعطل فيها الكربوراتيير وتهاوى بعد شهور قليلة ودون أن تكون قد قطعت أكثر من ألف ميل .

فأى امرأة يصيبها القلق والخوف من كبر السن يجب عليها أن تمزق النتيجة وتلقى بساعتها بعيداً ؛ فقد تكون النتيجة والساعة نافعتين فى العمل والعلم والحرب وغيرها من ألوان النشاط البشرى ، ولكن ليس لهما أية علاقة بالوقت النفسى إنهما قد يساعدان على تنويمنا مغناطيسياً

(١) قرر المجمع كتابة ثلاث مئة هكذا ومثلها أخواتها

تحت وهم الوقت ، وهذا التنويم المغناطيسى لا يقتصر على حياتنا فى الحب فحسب ، بل يمتد أيضاً إلى أعمالنا وحياتنا المهنية كذلك ، ومن ذلك فإننا كثيراً نجد من الرجال مَنْ يحالون إلى المعاش وهم لا يزالون فى قمة نضجهم ، وذلك لأن لائحة الشركة تقضى بأن كل رجل يصل إلى سن الخامسة والستين يصبح « مسناً » ، وعديم النفع اقتصادياً . وقد عرفت رجالاً فى الخامسة والسبعين كانوا متيقظين ومتنبيهين عقلياً وانفعالياً وجسمياً ، كما كان لديهم الكثير من المعلومات والتجارب ذات القيمة الكبيرة ، ومع ذلك فقد أرغموا على البقاء حاملين على الهامش . وعرفت كذلك رجالاً آخرين فى أوائل الأربعينيات كانوا قابعين مسنين ومنهوكين ولا تكاد تكون لهم أية قيمة فعلية للمؤسسة التى يتناولون مرتبهم منها . ويعتبر لاعبو الملاكمة والمصارعون تلقائياً « رجالاً مسنين » عند وصولهم إلى الثلاثينيات ، ومع ذلك فإن عدداً كبيراً من ذوى الوجوه المشهورة فى عالم الرياضة كان يمكن أن يحظوا بألقاب البطولة ويستمرروا فى النجاح حتى بعد تخطيهم سن الخمسين .

وفى وسعى أن أذكر أسماء عدد كبير من نجوم الرياضة اللامعين فى مختلف المجالات ممن لا يزالون يزاولون عملهم الرياضى بنجاح حتى بعد السن التى كان ينبغى - وفقاً للتقدير الشائع - أن يُعدوا فيها « منتهين » .

وجدير بهؤلاء النساء والرجال أيضاً الذين يخشون حلول سنى متوسط العمر التى هى فى نظرهم بمثابة الشفق للحياة أن يستمعوا إلى كلمات هارفى إيلين فى قصته « أنتونى المشاكس » : « يجب أن تكبر بأسرع ما تستطيع فإن الوقت الوحيد الذى تحيا فيه حياة حقيقية وكاملة هو من الثلاثين إلى الستين » .

وبكل تأكيد فإن فهم هذه الحكمة يحتاج إلى قدر كبير من النضج ، وهذا بدوره يقودنا إلى موضوع العمر النفسى الذى يشبه أيضاً العمر الفسيولوجى من حيث ضعف علاقته بالعمر الزمنى . ثم يضاف إلى ذلك أيضاً أن العمر النفسى للمرء يعتمد على درجة ما وصل إليه من النضج الذهنى والانفعالى . ولأول وهلة قد يبدو للناظر أن المرأة أو الرجل الناضج ذهنياً يجب أن يكون فى الوقت نفسه ناضجاً انفعالياً ، ولكن هذا لسوء الطالع لا يحدث دائماً : فصفحات التاريخ زاخرة بأسماء كثير من الرجال والنساء الذين كانت لهم عقول نابغة ومواهب لامعة ، ومع ذلك ظلوا أطفالاً من الوجهة الانفعالية . ومن ناحية أخرى هناك آلاف من

الأفراد ممن هم على حظ كبير من العمق والفهم الانفعالي على حين أنهم من الوجهة الذهنية لا يكادون يرتفعون عن المستوى المتوسط .

والنضج الذهني يتكون من عدة قدرات متداخلة بعضها مع بعض : فهناك مثلاً القدرة على تحمل عبء المسئولية ، والقدرة على تعلم أشياء جديدة ، واستيعاب المعلومات الجديدة وفهمها وتحليلها والاحتفاظ بها وتطبيقها . ثم يصاحب ذلك القدرة على التفكير والتأمل الشخصي ، واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل . وهناك أيضاً القدرة على متابعة موضوع خاص أو مشكلة وتتبعها إلى نهايتها المنطقية ، والكثيرون منا يميلون إلى الاعتقاد بأننا نفعل ذلك ، ولكن قليلين هم الذين يفكرون حقيقة ، فأغلب الناس بصفة عامة يتخلون عن التفكير حين تتعسر الأمور . وكما قال إفرستريت : « إن إحدى علامات النمو النفسي للفرد من مرحلة الرضاعة والطفولة إلى الرشد هي طول مدة الانتباه ؛ فالذهن غير الناضج يقفز من موضوع لآخر ، أما الذهن الناضج فإنه يتجه دائماً إلى التركيز والمتابعة . وهو يطلق على هذا النوع من التفكير غير الناضج « عقل الحجلة »<sup>(١)</sup> .

ويبدو لي أن أهم صفة تميز النضج الذهني إنما هي قدرته على أن يرى نفسه في علاقة صحيحة مع الناس حوله : مع أصدقائه وأقاربه وزملاء عمله ومعارفه وزوجته أو زوجها على حسب الحالة . فالشخص الناضج ذهنياً لا يحاول أن يجعل من نفسه مركزاً للعالم حوله ، وفي وسعه أن يحافظ على الاتزان في نظره إزاء نفسه وإزاء العالم ، فهو يدرك أن هناك أناساً آخرين على هذا الكوكب غيره ، وأن لهم من الأهمية ما له ؛ ومن ثم فإنه يجب أن يحاول الحياة والعمل والتعامل معهم في انسجام وتفاهم : أي أنه يدرك أنه ينبغي عليه أيضاً أن يمارس قدراً من ضبط النفس والكبح في إشباع شهواته ورغباته .

أما النضج الانفعالي فشيء آخر مختلف عن ذلك تماماً برغم أنه في بعض الأحيان والظروف يجوز أن يتداخل هو والنضج الذهني . والنضج الانفعالي في جوهره يتكون من القدرة على الشعور وعلى الاستجابة للمؤثرات والتفاعل معها ، وقد يكون استخدام كلمة « حساسية » أكثر دقة في وصفه : فالإنسان الذي لا يحس بالعالم من حوله يكون عادة غير ناضج انفعالياً ، أما الاستجابة فهي عادة تأخذ ألواناً متعددة واسعة المدى ، ويتوقف ذلك

(١) تشبيهاً له بلعبة الأطفال المعروفة « الحجلة » من حيث ما تنطوى عليه من كثرة القفز والانتقال (المشرف)

على الذوق والتعليم والخلفية الحضارية واهتمامات كل فرد ؛ فقد يعجب رجل بجبال غروب الشمس في منطقة استوائية ، وثان بجائزة مصارعة وثالث بسيمفونية ، ورابع بامرأة جميلة ، أو (بلوحة) فنية رائعة ، وخامس بمعادلة جبرية أو حل مسألة علمية معقدة ، أو قد يكون ما يعجب الفرد مجموعة من هذه الأمور جميعاً أو من آلاف غيرها . فليس الشيء الذى يعنيه بالأمر ذى الأهمية ، أما الشيء الهام فإنه قدرة الإنسان على أن يستجيب للتنبه أو يتأثر انفعالياً ، وهذا يعد أمراً حيوياً في علاقة المرء بغيره من الناس .

وهناك أفراد ليست لديهم القدرة على الشعور إزاء غيرهم أو نحوهم أو بخصوصهم . ونحن نستخدم الصفات الآتية لوصفهم : « بارد » ، « نافر » ، « متباعد » . هؤلاء - رجالاً كانوا أو نساء - لا يعرفون ولا يستطيعون أن يخبروا عاطفة الحب لإنسان آخر . وصحيح أنه يجوز أن لهم بل كثيراً ما تكون لهم علاقات جنسية مع الآخرين ، ولكن بدون الشعور بالدفء والحب والحنان الذى يصحب عادة تلك العلاقات ، ومن ثم فإن هذه العلاقات لا تعنى لهم شيئاً أكثر من كونها مظهراً لوظيفة بدنية . إن هؤلاء الناس يعبسون لأى انفعال ويخمدون أى مظهر له من غضب أو ابتهاج أو ثورة أو وجد أو لهفة أو حزن أو أى انفعال إنسانى آخر ، ويعدون هذه المظاهر رخيصة ومبتذلة وباعثة على الاشمئزاز . والواقع أنه ليس من الصواب القول بأنهم يخمدون هذه المظاهر ؛ لأنهم في واقع الأمر لا يستطيعون الوصول حتى إلى الدرجة التى تمكنهم من ممارستها .

وعادة ما نجدنا مظهر هذا النوع من الناس : فهم في الظاهر قد يبدو ناضجين ، وكثيراً ما يكونون مثلاً ناضجين ذهنياً وقد يكون الواحد منهم موظفاً هاماً بينك أو طبيياً أو ممثلاً أو محامياً أو رجل أعمال ناجحاً ، وهو يبدو ذكياً شديداً الاتزان وعلى كفاية عالية ، وقد تكون هذه الصفات لديه فعلاً ، ومع ذلك فإنه من الناحية الانفعالية قد يكون قد توقف نموه عند سن العاشرة من عمره . وهؤلاء الأفراد عادة هم الأعمدة الهامة في المجتمع أو العجلات الكبيرة في الصناعة أو النجوم اللامعة في عالم الفن . ولكنهم قد يعاملون زوجاتهم وأطفالهم بجمود ولا مبالاة ، أو قد يعيشون حياتهم على مستوى طفلى .

وكما أن هناك أفراداً ضعاف العقول وغير ناضجين ذهنياً - فكذلك يوجد أفراد ضعاف من الناحية الانفعالية ولا يستطيعون اختيار أى مشاعر إلا على المستوى الصيبنى المخض .

هؤلاء الرجال والنساء الكبار سنًا والصغار انفعاليًا هم الذين يستجيبون دائماً للحياة بكلمة «لا» وهم المتشككون المترمتون المترددون المنشقون . وقد وصف أوفر سترت هؤلاء بدقة كبيرة فقال : «إن الصفة المميزة للشخص الناضج هي أن يؤيد الحياة دائماً ، ولكن مؤيد الحياة ينبغي أن يندمج قلباً وروحاً في عملية الحياة ، فلا الإنسان الذي يرى في نفسه الفشل ولا الإنسان الذي يتدمر شعورياً ، أو لا شعورياً بما جلبت له الحياة يستطيع أن يشعر بارتباطه قلباً وروحاً بعملية الحياة » وإن هذا الإحساس مقصور فقط على الشخص الذي يحتفظ بقواه كلها للحياة ، وهذا مدلول الاستبصار إذن : على الفرد لكي ينضج أن يعرف مدى قوته وأن يجعل هذه القوة كفتناً للحياة . «اعرف نفسك» هذا ما قاله سقراط ، «اعرف قدراتك» هذا ما يقوله أتباع سقراط المحدثون .

وعلى الرغم من أن النضج الانفعالي يشمل القدرة على الاستجابة إلى المؤثرات المختلفة فإن هذا لا يعنى أن الإنسان الناضج انفعاليًا هو الذى يطلق العنان دائماً لمظاهر الغيظ والهياج والسرور والبغض والغضب أو أى لون خارجي آخر من الانفعال ، ولكن المقصود هو قدرة الشخص على الشعور بهذه الانفعالات داخل نفسه . وفي أغلب الأحيان قد تظل هذه المشاعر كامنة على أبعاد عميقة جداً داخل النفس دون أن يسمح لها صاحبها بالظهور أبداً . والواقع أن الإنسان الناضج لا يظهر هذه الانفعالات إلا حين ينبغي أن تظهر ، مثل مبادلة شخص آخر الحب أو الاستجابة لعطف شخص آخر أو إظهار الإدراك والتقدير لعمل فى أو لمظهر من جمال الطبيعة . أما الإنسان الذى ينفجر بالغضب ، وتغلبه الأفكار السوء ويتجهم أو الذى يندفع مع الهوى بغير ضبط - فإنه إنسان غير ناضج انفعاليًا . هو طفل انفعاليًا ، ولو كان بوسعنا أن نعامل الناس وفقاً لأعمارهم الحقيقية وليس وفقاً لعمرهم الزمني - لارتدى أمثال هؤلاء الأفراد الأقطعة وغيرها من ملابس الطفل الوليد !

والشئ المهم هو أنه يجب أن ينظر كل من المرأة والرجل لمشكلة السن لا من ناحية «فى أى سنة ولدت ؟» ولكن من ناحية إلى «أى مدى من النضج وصلت أفكارى واستجاباتى ؟» ولكى تستطيع المرأة أن تبقى وأن تشعر بالشباب يجب ألا تهبط فى مستواها الذهني والانفعالي ، وألا تدع أفكارها تتأثر بالنتائج والساعات ؛ لأن العوامل الفريدة التى يجوز إدخالها فى الاعتبار هى العمر النفسى والفسىولوجى ، فعمرنا يتوقف على عمر أجسامنا

وأذهاننا . وكل منا يسير في الحياة بصورة خيالية عقلية عن نفسه ، وهذه الصورة تكون عادة إما أكثر إطرأً أو أكثر ازدراءً من الحقيقة . كما أننا نحاول أيضاً أن نسلك وفقاً لهذه الصورة العقلية أنفسنا . وبالمقياس نفسه فإنه إذا كانت صورتك عن نفسك هي صورة « الشباب » فإنك ستبدو شاباً في مظهرك وتفكيرك وسلوكك وكلامك ، وفي الواقع فإنك ستكون شاباً في روحك وتفكيرك وسلوكك .

وربما بدا هذا القول متناقضاً ، وقد تسألين بحق : هل يمكن أن يكون الفرد شاباً في روحه وتفكيره ، ثم يكون في الوقت نفسه ناضجاً انفعالياً وذهنياً ؟

فكون المرء شاباً ليس معناه أن يكون صغيراً مراهقاً غراً ، ولكن معناه أن يكون يقظاً يتأثر ويؤثر معناه أن « يؤيد المرء الحياة » « وأن يندمج قلباً وروحاً في عملية الحياة ، معناه ألا يقاوم المرء الحياة ، بل يجد الحياة ، ويهلل لها ، ويقول لها دائماً وفي كل مناسبة : « نعم » . تلك هي صفات الشباب ، وهي تتمشى أيضاً مع أشمل وأغنى مراتب النضج ولنفهم بعضنا بعضاً بوضوح : « فالمرأة الناضجة والرجل الناضج ليسوا أمواتاً أو في طريقهم إلى الموت ، بل هم على العكس من ذلك أحياء إلى أبعد درجات الحياة ، وهم الأناس الذين يعملون ويبتكرون ويديرون ويوجهون ويشكلون جميع أنواع المشروعات الهامة فهم الذين يعملون ويحركون هذا العالم ، ورجل مثل توماس أديسون<sup>(١)</sup> من قبيل المثال ظل شاباً إلى يوم وفاته تقريباً ، والموسيقي فردى مثال آخر : فقد ألف إحدى روائعه العظيمة « فولستاف » وهو في الثمانين من عمره !

وما دمت لا تفكرين في أنك تقدمت في السن فستظلين شابة ، وما دامت الحياة تمنحك ما هو جديد ونضر ، وما دمت ترحبين وتشوقين لمعرفة الجديد من الأشياء ، ومقابلة الجديد من الناس ، ورؤية الجديد من الأماكن والأفكار والشخصيات والمغامرات - فالأرجح ألا تصبחי بالية متعبة مسنة . ولتذكرى هذا أيضاً : إن الشيخوخة ليست أكثر أو أقل من عملية بلى ! وفي هذا الشأن فإن الإنسان لا يخالف رغيف الخبز أو بيضة .

والغالبية منا قد تعلمنا وتدرّبنا منذ طفولتنا الأولى على أن نضع شيئاً جانباً « لليوم

---

(١) من أكبر المخترعين في التاريخ الحديث ومن أوسعهم صيتاً ، وقد عاش في الفترة من ١٨٤٧ إلى ١٩٣١ (المشرف) .



المطر» ، ونحن فى سبيل ذلك نضع جانباً بعض القروش القليلة ، أو ندخر بعض المال فى بنك الادخار ، أو نشترى شهادات تأمين على الحياة وسندات وأسهماً مالية أو عقارات حقيقية . ونحن أيضاً قد تعلمنا وتدرّبنا أو ينبغى أن تكون العناية بأجسامنا « لليوم المطر» حين قد تصبح شراييننا متصلبة ، ونظرنا ضعيفاً وعضلاتنا وعظامنا تؤلّنا . ومن ثم فإننا ينبغى كذلك أن نُعدّ أنفسنا روحياً ضد «اليوم المطر» حين تبدأ انفعالاتنا فى الجمود والبلى .  
وفى يلى ثمانى وسائل سهلة يمكن أن تساعد على المحافظة على قوة انفعالاتك وتنبهها إذا كانت فى حاجة إلى تنبيه :

١ - اهتمى بالعالم حولك اهتماماً حقيقياً ، ولا تبقى جالسة على « الهامش » دائماً تاركة غيرك يفعلون كل شىء ! فإذا لم تكونى ملتحقة بوظيفة أو كان لك عمل أو مهنة - فلتبحتى عن شىء تعملين من أجله ، وليكن هذا الشىء عملاً عاماً كبيراً كالهلال الأحمر أو تحسين الصحة ، أو عملاً دينياً أو سياسياً أو ليكن عملاً خاصاً وشخصياً ، كمساعدة أسرة محتاجة أو البحث لشاب عن وظيفة يستحقها أو رعاية إنسان مريض ! فإذا استطعت أن تكونى ذات فائدة ولو لشخص آخر بدون أى أمل أو أى رغبة فى كسب مادية فإن حياتك سترداد ثراء بقدر ما تبدلين من عون ، وإذن كلما أمكنتك مساعدة الآخرين أصبحت حياتك أغنى وأكثر تنبيهاً .

ومرة أخرى لا أرى فى توضيح ما أعنى خيراً من أن أنقل عن كتاب الأستاذ أوفستريت المثير :

« ليس فى وسع الإنسان تحقيق الاكتفاء الذاتى ؛ إذ إن حياته الجسمية تعتمد على قدرته على الوصول باستمرار إلى مصادر للحياة خارج جسمه ، وبالطريقة نفسها يعتمد نموه حتى يصل إلى تحقيق الفردية النفسية على ارتباط نفسه بطريقة ما بالبيئة التى تحيط به .  
فالحياة النفسية الفقيرة هى التى لا تملك إلا القليل من هذه الارتباطات التى عادة ما تكون رتيبة وغير خلاقية ، كما أن الحياة الرجعية هى تلك التى ترتبط بالماضى أكثر من ارتباطها بالمستقبل .

والحياة المريضة نفسياً أو عقلياً هى تلك التى تربط نفسها بعالم ليس له وجود حقيقى :  
ومن ثم تصبح استجاباتها للحالات وأوهام ، ولأخطار هى فى حقيقتها إسقاط لمخاوفها الخاصة

ولاستخفافات ناتجة عن إسقاط شكوك صاحبها من نفسه على العالم الخارجي . ومن ناحية أخرى فإن الحياة الغنية السعيدة هي تلك التي تحقق إمكاناتها من خلال ارتباطات خلاقة مع الواقع .

٢ - ابقى على علم عما يحدث في العالم : فاقربى بانتظام وعناية تامة الصحف والمجلات الحديثة ، وكذلك أيضاً المجلات المسلية والمجلات والكتب التي تعنى بشئون المرأة . وقد يكون ما تقرئين مربكاً ومخيفاً لك ، والعالم هو ما هو اليوم ، ولكنه في الوقت نفسه سيكون منبهاً لك يحافظ على اليقظة الانفعالية لديك عند مستواها الأصلي .

وأحد أصدقائي يكره أحد المعلقين البارزين ، ولكنه على الرغم من ذلك يقرأ له يومياً ما يكتب قائلا : « إني أفيد من ذلك لأنه يدفع الإدرنالين<sup>(١)</sup> إلى أنحاء جسمي جميعاً » .

٣ - عيشي حياة مملوءة من خلال الكتب والعروض السينمائية والمسرحيات والأوبرات والراديو والتلفزيون ، فإن خير شيء بعد العمل والخبرة الشخصية المباشرة هو مشاركة غيرك في خبراتهم .

٤ - الموسيقى والفن والرياضة ، سواء كمتفرجة عليها أو ممارسة لها - تعد من الوسائل الممتازة عادة لتنبه الحالة الانفعالية ، وهي في ذلك تشبه بطارية السيارة من حيث حاجتها المستمرة للشحن .

٥ - كوني هوايات خاصة بك إذا لم يكن لديك شيء ؛ فالعادة أن يندمج الناس انفعالياً في الهوايات أكثر من اندماجهم في عملهم الأصلي ، وإني أعرف محامين يغضبون عند نقدهم في لعب الجولف أكثر مما يغضبون عند نقدهم في إحدى القضايا ، كما أعرف أطباء أكثر حساسية بالنسبة لقدراتهم الموسيقية مما هم بالنسبة لكفائتهم الطبية .

٦ - لا تتوقفي أبداً عن النشاط والعمل اللذين ظللت تزاويلينها على مدى حياتك كلها . وتجنبي بأي ثمن الاعتزال بقدر الإمكان ، فلا تتركى عملك سواء أكان خاصاً أم مهنيًا ما لم

---

(١) الأدرنالين أحد الهرمونات التي تفرزها الغدة الكظرية (فوق الكلية) والتأثير الرئيسي للأدرنالين هو تنشيط الأجهزة الحشوية بصفة خاصة كالقلب والرئتين والكبد والجهاز الهضمي ، ومن ثم فإن أهميته تظهر في مواقف الطوارئ مثل مواقف الغضب أو الخوف (المشرف) .

يكن لديك اهتمام آخر قوى يمكنك الارتباط به ، فاعتزلى إلى شيء سوف تعملينه لا من شيء كنت تعملينه .

٧- لا تخفى انفعالاتك دائماً : فإذا كنت غاضبة أو مغتربة من شيء ما فنفسي عما بصدرك ، ودعى البخار يخرج ، واجعلى الجو الانفعالى صافياً فإذا كنت حزينة وبائسة ولك رغبة فى البكاء فابكى ، حتى إذا كان ذلك يضايق غيرك فإن عليهم أن يتحملوه . وربما بدت هذه النصيحة مخالفة لما ذكرت سابقاً بخصوص عدم «التنفيس العنيف» عن الانفعال ، وأنا مازلت بعيدة عن أن أشير بأن يمضى الإنسان فى الحياة واضعاً قلبه على أكامه كما يقولون محولاً الانفعال إلى ثورة عارمة لأقل سبب . ولكن ما أقصده هو أن تعبرى عن انفعالاتك ولا تكتمها داخل نفسك وتظلى عابسة إذا صادفك موقف أثار لديك انفعالاتاً أصيلاً عميقاً عنيماً . وقد يكون هذا الكظم للانفعال من أعمال الشهامة والنبل فى المسرحيات والقصص والعروض السينائية الإنجليزية ، ولكنه يسبب جميع أنواع المضاعفات والمتاعب النفسية فى الحياة الواقعية .

٨- إن أعظم وأعمق انفعال يهز المشاعر ويشيع الروح مما يمكن أن يدخل فى خبرة أى إنسان إنما هو «الحب» ، ولذا يجب أن يسعى كل فرد دائماً إلى زيادة قدرته على الحب بتوسيع دائرة الحب التى يتحرك فيها . ويبدو أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يمكن أن يحبوا إلا شخصاً واحداً فى وقت واحد ، ولكن هذا ليس صحيحاً ، بل الواقع أن العكس هو الصحيح .

فالحب يتغذى على الحب ، وكلما كثر حبك ازدادت قدرة لا على أن تحب وحسب ، بل أيضاً على أن تنهى الحب لدى الآخرين . والقول المأثور القديم - «العالم كله يحب المحب» - صحيح تماماً : فكثير من النساء وكذلك من الرجال يتمسكون بالاعتقاد بأن الحب لا يسمح بالمشاركة ولا يقبل القسمة أو الانتقاص ، ولكن الحقيقة أن الحب شيء يزداد ذاتياً : فكلمة أحب المرء جاء الحب إلى حياته : فالمرأة لا تحب زوجها وحسب ، بل تحب أيضاً أولادها ، وأقاربها وصديقاتها وكلها أو قطتها وبيتها . وهى لا تقسم حبها إلى أجزاء وتوزعها على مختلف من حظوا بمودتها ، بل الأصح أن يقال إن كل حب ينه غيره وبذا يخلق دفئاً وعطفاً أكثر فى قلبها .

وليس معنى الحب العلاقة الجنسية بغير تمييز ، فإن كلمة « الحب » ينبغي أن تفهم بأوسع معانيها دون أن تقتصر على العلاقات والمسائل الجنسية وحسب . إن الحب علاقة ومودة عميقة لشخص آخر ، وأحياناً أيضاً بشيء غير حي أو بحيوان ، وهو يأخذ صورة الاهتمام بالشىء الذى نجه ورعايته والعمل على تحقيق الرفاهية له ؛ كما يأخذ صورة « الانتماء » لشخص آخر وجعل هذا الشخص جزءاً لا يتجزأ من وجودك ذاته . وقد يؤدي الانجذاب الجنسي أولاً يؤدي دوراً فيه ، ولكنه ليس أبداً وبأى حال العامل المقرر له ، بل أنه أحياناً قد لا يكون موجوداً إطلاقاً .

ومن ثم فإن فكرة الزمن ليست لها فى الواقع أية علاقة بموضوع سن المرأة . ولتنظري حولك متأملة من تعرفين من الرجال والنساء : كم منهم يبدو أن يتصرف أو يفكر أو يشعر بمثل عمره الزمنى كبيراً أو صغيراً ؟ إننا جميعاً نعرف أناساً فى الستينيات أو السبعينيات من أعمارهم ولكنهم - إذا نحينا شهادات الميلاد جانباً - يبدوون فى متوسط العمر على حين نعرف آخرين فى الأربعينيات ممن يبدوون ذابليين ومسنين وضامرين ! وفى الحقيقة يجب أن نستبعد كلية « مسن » عن تفكيرنا فى موضوع السن وتستبدل بها كلمة « ضامر » التى تعد أكثر وفاءً بالمعنى فى هذا المقام .

يبد أنه لا ينبغي أن نحاول المحافظة على العلامات الظاهرة المميزة للشباب فلا ينبغي أن ترتدى المرأة وهى فى الخمسين من عمرها ملابس الفتيات الصغيرات أو أن تظهر بمظهرهن فى الخمسين من العمر ؛ لأن هذه حماقة ، بل إنها أكثر من حماقة ، إنها لون من الانتحار الروحى !

ومن ناحية أخرى فإننا نتجاهل النتيجة والمحافظة على أجسامنا وعقولنا وانفعالاتنا سليمة صحياً ففى وسعنا أن نبقى شباباً وعلى نضارة وحيوية روحية .

كما ينبغي ألا ننسى أيضاً أنه يمكن أن يكون كبير السن فى ذاته عاملاً من عوامل التنبيه والإثمار والإثراء . وليس هناك ثمة سبب يدفع أى شخص إلى الهبوط إلى الشيخوخة مستسلماً ؛ فإن الطب الحديث يتيح الكثير من الوسائل للمحافظة على أجهزة الجسم سليمة ، والطب النفسى يقدم كثيراً من العون للمحافظة على الذهن صافياً وقوياً ، بحيث لا يبقى هناك عذر لأى امرأة أو رجل لترك نفسه ينحدر إلى الشيخوخة . وصحيح أنه مازالت هناك أمراض

يمكن أن تحطم الجسم كلية كالسرطان ، أو أمراض عقلية عضوية كالقصور<sup>(١)</sup> الذى يحطم العقل ، ولكن هذه الأمراض يمكن أن تصيب الصغار كما تصيب الكبار ؛ ومن ثم فإن موضوع المرض والعجز لا علاقة له بمسألة السير الطبيعى نحو الشيخوخة .  
وعند وصولك إلى سن الأربعين أو عبورك هذه السن تذكرى أن «خير سنى حياتك لا تزال فى الانتظار !» .

---

(١) ذكرت المؤلفة القصور كمرض عقلى عضوى ، والمتبع فى تصنيف الأمراض العقلية أن يدرج القصور مع الأمراض العقلية الوظيفية (أى التى تصيب وظيفة العقل) ، لأنه حتى الآن لا يوجد خلل عضوى ثابت يصيب المخ ، ويؤدى الى مرض القصور بحيث يمكن إدراجه مع الأمراض العقلية العضوية (المشرف) .

## الفصل الرابع

### كيف تستطيعين تحقيق حياة متوازنة ؟

ربما أكون قد وضعت العربة قبل الحصان ، فقد كنت أتحدث عن المحافظة على أذهاننا وانفعالاتنا ناشطة وأجسامنا سليمة وقوية وأرواحنا شابة ، ومع ذلك فليس من المستطاع الوصول إلى أى من هذه الأمور بدون الوصول أولاً إلى حياة متوازنة مكتملة .

وهذا بطبيعة الحال استعمال لعبارات جميلة ذات معنى مثل «حياة متوازنة ومتكاملة» ، فإنها تبدو جميلة ، ولكن بالفحص الدقيق لا يبدو أنها تعنى الكثير فقد اعنى معناها من كثرة ما استخدمها على نطاق واسع عدد لا حصر له من الإحصائيين النفسيين والمربين والكتاب والفلاسفة ، بل حتى الأطباء .

ولكن الحقيقة برغم ذلك أن لها معانى كبيرة : فإنه إن لم يصل المرء إلى الحياة المتوازنة فإن حظه فى تحقيق أى لون من السعادة الدائمة سوف يكون ضئيلاً .

فماذا نعنى إذن بالحياة المتوازنة ؟

لنحاول أن نجلو الأمر على هذا النحو : الإنسان مخلوق مكون من جسم وعقل وروح ، وكما أن وصفة مركبة لدواء أو لطعام مثلاً ينبغى أن يراعى فيها وزن عناصرها وخلطها بدقة وعناية - فكذلك أيضاً يجب أن تتوافر للوصفة البشرية المركبة جميع العناصر اللازمة وتخلط بعضها وبعض برفق وانسجام لتحدث نتيجة مرضية .

إنه من السهل طبعاً كتابة أية وصفة مركبة ، ولكن مزجها بنجاح أمر آخر تماماً .

كما أنه من السهل معرفة ما مكونات الحياة المترنة ، ولكن تحقيقها أمر بالغ الصعوبة .

كيف يمكن تحقيق ذلك ؟

إن ذلك ميسور بالمحافظة على جسمك وعقلك وروحك سليماً وقوياً وصحياً : فلنبدأ أولاً بالجسم ، وحيث إنه مادمى وملموس فإنه يصبح بصورة ما سهلاً فى تناوله ، وعلاوة على

ذلك فإن الكثيرين من الناس الذين يهتمون بأجهزتهم الجسمية لا يعرفون كيف يرعون حالة عقولهم وأرواحهم .

فإذا كنت تملكين سيارة أو آلة خياطة أو جهاز راديو أو أى نوع آخر من الأجهزة فإنك سوف تراعين تشحيمها وتزويدها بالوقود وحفظها نظيفة وفي حالة جيدة ، كما أنك لن تسمحى أن تعمل باستمرار وبدون انقطاع لمدة طويلة ، بل سوف تتيحين لها فرصة للراحة ، وفي فترات معينة سوف تقومين بفحصها وترميمها ، كل ذلك إذا كنت تقدرينها وكان عندك التفكير والحكم السليم : أى أنك بعبارة أخرى سوف تستعملينها باعتدال وتحاولين ألا تسيئى استخدامها .

وكذا أيضاً ينبغى أن يعامل الجهاز الآدمى بالطريقة نفسها من التفكير والحكم السليم : إنه أيضاً ينبغى أن يستخدم باعتدال . والواقع أن الوصفة اللازمة للجسم السليم لا تتعذر كتابتها : فكما أن سيارتك تحتاج إلى النوع الصحيح من الوقود ، وكما يحتاج المحرك إلى فترات ليبرد ويستريح - فكذلك أنتِ أيضاً تحتاجين إلى النوع الصحيح من الطعام ، وإلى فترات من الراحة والاسترخاء .

وموضوع الطعام له أهمية أقصى بطبيعة الحال ، وليس هنا مجال وصف الطعام المناسب بالتفصيل ، فكل فرد له احتياجاته ، وربما كان الطعام المناسب لفرد لا يناسب الآخر ، ولكن الشيء المهم دائماً هو أن يكون الطعام غنياً بالفيتامينات ، والطعام المناسب للسنوات المتوسطة من العمر يجب أن يكون غنياً بالبروتينات وقليلًا فى محتواه من الدهون والنشويات : فاللحوم الحمراء والخضراوات والبيض والفواكه والسّمك وأطعمة البحر يجب أن توضع فى الأساس لهذا الطعام ، والخبز والفطائر والبطاطس والزبدة والنشويات الأخرى والدهون يجب ألا تتناول إلا بقلّة ، أو يجب الامتناع عنها كلية فى بعض الحالات .

وهناك حقيقة تجب الإشارة إليها وهى غالباً ما ينساها إخصائيو التغذية حتى الأطباء وهى الذوق والتفضيل الشخصى ؛ فإنه ما لم يستمتع الشخص بطعامه فلن يمكنه تحقيق جسم سليم . وللعامل النفسى هنا أهمية تفوق كثيراً ما يدخل فى اعتقاد الكثير من الناس : فى حدود المعقول والاعتدال يحسن بصفة عامة أن الجنس البشرى يأكلون ما يرغبون فيه مادام هذا يتفق مع مقتضيات الصحة الجيدة . وفى الظروف السوية فإن الجسم المتوسط يعرف الطعام المناسب له .

أما موضوع الراحة والاسترخاء فإنه أمر لا يمكن مهما قلنا - أن نسرف في التأكيد على أهميته . ولا سيما في هذا العصر الذرى الثائر المجنون الذى ترتفع فيه ضغوط الحياة : فنحن دائماً نسرع اندفاعاً إلى العمل فى الصباح ثم إلى الغذاء ثم نرجع إلى العمل ثم إلى المنزل للعشاء ، أو للاستعداد للعشاء فى الخارج للتوجه إلى المسرح أو إلى السينما أو إلى حفلة ، وأخيراً نسرع فى العودة إلى المنزل للنوم ، بل إن منا من يستحث نفسه على النوم أيضاً . والأفراد الذين يرعون هم أنفسهم السيارة أو الحاكى (الفونوغراف) أو التلفزيون كما ترعى الأم طفلها - لا يفكرون لحظة واحدة فى هذه الطريقة الفظة التى يعاملون بها أنفسهم .

وإنى أعرف أيضاً أن التحدث عن الاسترخاء والراحة أسهل كثيراً من تنفيذهما ؛ فالحياة الحديثة وخاصة فى المدن الكبيرة مزدحمة وقلقة بحيث قلما تتاح للغالبية منا فرصة النوم ثمانى ساعات كل ليلة . والمثل القديم عن «الخطر الذى يقتل» يعبر عن حقيقة مؤكدة فى هذه الأيام كما يشهد بذلك كله الطب : فنسبة الوفيات بين الرجال والنساء وخاصة الصغار منهم من أمراض القلب فى تزايد مخيف .

ووفقاً لبيان المكتب القومى للإحصائيات الحيوية فإنه من بين كل مائة وفاة بين ٢٥ إلى ٤٤ سنة تحدث ٢٣,١ من الوفاة منها بسبب أحد أمراض القلب والأوعية الدموية . أو بعبارة أخرى فإن حوالى ربع الوفيات بين الشبان تنتج من أحد أنواع أمراض الجهاز الدورى . وفيما يلى بيان أهم خمسة أسباب للوفاة بين سن الخامسة والثلاثين والخامسة والأربعين :

أمراض القلب	٣٦,٧ %
السرطان	١٨,٥ %
الحوادث	٨,٣ %
الدرن	٦,٧ %
التهاب الكلى	٤,٩ %

أى أن أكثر من ثلث نساء أمريكا ورجالها ممن هم فى أوج حياتهم يصابون بمرض فى القلب . وفى عدد كبير من الحالات ، وربما فى الغالبية منها - يمكن القول بأن الإجهاد والتوتر الناتجين من ضغوط الحياة هما سبب المرض أو عامل هام فى الإسراع بحدوثه أو فى زيادة شدته .



فالإراحة والاسترخاء إذن لازمان ، إذا كنا نرغب في المحافظة على كفاية أجهزتنا الجسمية ، ثم اذكرى أنك تستطيعين بيع سيارتك وجهاز التلفزيون والحاكي والراديو والآلة الكاتبة وآلة الخياطة ولكن لا يمكنك بيع جسمك ؛ فهو الجسم الوحيد الذى تملكينه والوحيد الذى ستظلين تملكينه على الدوام ، ولذا يجب أن تحافظى على بقاءه بحالة جيدة دائماً إذا كنت تتوقعين له الاستمرار لحياة طويلة .

والواقع أنه ليس من الصعب الاسترخاء كما تظنين ، وسأسرد لك بعض الإرشادات العملية :

إذا كنت ملتحقة بعمل ، وتذهبين يومياً إلى محل عملك أو إلى المكتب - فلتأخذى غذاءك معك من المنزل ، وإذا كان الجو حسناً فلتتناولىه فى المنتزه أو على السطح أو فى أى مكان آخر مفتوح إذا أمكن ذلك ، أما إذا لم يتيسر ذلك أو كان الجو سيئاً فلتأكلى حيث أنت فى العمل ، وسيوفر لك ذلك مشقة الإسراع إلى مطعم أو كافيتريا أو الانتظار حتى تخلو منضدة ثم « زلط » الطعام والإسراع ثانية إلى العمل ، هذا فضلاً عما يمكن أن تقتصديه من مال أيضاً ، ثم إنه سيكون لديك فائض وقت يصل إلى عشرين أو ثلاثين دقيقة يمكنك الإفادة منها فى الاسترخاء والقراءة أو الاستلقاء فى الشمس أو الاسترسال فى غفوة نوم .

وإذا كنت تطهين العشاء بالمنزل فلا تسرعى للوصول إليه وطهو وجبة كاملة فى نصف ساعة أو حتى فى ساعة ؛ ففى المقام الأول ونحن اليوم فى عصر تثلج الطعام وإمكان الحصول عليه نصف طهو حتى قبل دخولك المطبخ فإن كل ما تحتاجين إليه هو تسخينه ، وهذا سيختصر لك الوقت والجهد اللازمين لإعداده .

وكذلك يمكنك تأخير موعد العشاء نصف ساعة أو خمساً وأربعين دقيقة عن الموعد الذى اعتدته ، وهذا سيوفر لك الكثير من الأمور :

**أولاً :** سيوفر ذلك لك وقتاً كافياً لأخذ حمام وللراحة وتغيير الملابس ، وبذلك توفرين لنفسك مظهراً وشعوراً وأنت مقبلة على العشاء .

**ثانياً :** إذا كنت متزوجة فإن زوجك سيشعر بالسرور والرضا إذا عاد إلى المنزل ووجد زوجته مستريحة مسترخية ونشيطة لا متعبة ومنهكة من الإسراع فى إعداد العشاء .

**ثالثاً :** أنك بإطالة فترة انتظار العشاء قليلاً ستتحسن شهيتك ويزيد استمتاعك بالطعام .

رابعاً : هذا الوقت الإضافى سيتيح لزوجك الفرصة للاسترخاء قليلاً وتغيير ملبسه والاطلاع على الجرائد وأخذ حمام أيضاً .

خامساً : وأخيراً وليس آخراً من حيث الأهمية - سيريجك نفسياً كسر النظام الرتيب الذى ألفتة وإدخال بعض التغيير على طريقة حياتك .

ولتحافظى بغيره شديدة على عطلة نهاية الأسبوع ؛ فإنها أثنى فترات الراحة لك . وكثير من الناس يستخدمونها فى قضاء حاجاتهم المنزلية وتلبية التزاماتهم الاجتماعية . وهذا خطأ ؛ فإن عطلة نهاية الأسبوع يمكن بل يجب أن تستخدم فى أغراض أفضل من ذلك كثيراً ؛ فهى أفضل الأوقات لشحن طاقاتك الجسمية والانفعالية ، ومن ثم يجب الاحتفاظ بها للاسترخاء والتكامل . تأخرى فى النوم بقدر الإمكان ؛ حتى لا يكون بوسع أحد منكم الاستمرار فى النوم ، وقللى من الارتباط بالمواعيد حتى تتجنبى التقيد بضرورة وجودك فى أى مكان فى وقت محدد والهولة إليه ؛ لأنك تسرعين كثيراً فى خلال الأسبوع ، واقتصدى بقدر الإمكان فى أعمال المنزل ، فلا تدخرى جميع الغسيل والتنظيف والتصليح وكل الأعمال الخارجة على المألوف للاجازة الأسبوعية ، فإذا كان الجو معتدلاً وعندك سيارة وشعرت برغبة فى تغيير المناظر فلتمتطى السيارة وتتوجهى بها إلى حيث يدفعك مزاجك وروحك فى تلك اللحظة .

وعندى مريضة اسمها أنا ولیمز تحب ركوب سيارتها مع زوجها فى مساء يوم الجمعة والسير بدون هدف معين ، وهما عادة يجدان أنفسهما وسط الخضرة بعيداً عن الطرق العامة وفى الشوارع الضيقة المنفرجة الجميلة المظللة بالأشجار ، فإذا رأيا طريقاً يبدو جذاباً اتجها إليه ، وأيما يشعرنا بالرغبة فى الوقوف لتناول الطعام أو النوم فإنهما يفعلان ذلك على الفور . إنهما لا يعرفان العجلة أبداً لأنهما لا يشعران بأن عليهما الوجود فى أى مكان معين فى لحظة بعينها . إن هارى ولیمز محمر فى إحدى المجالات وحياته المهنية معركة مستمرة ضد الوقت ، وفى أيام راحته تعمل زوجته على أن يسترخى متجنباً المواعيد والنائج والساعات . ومن ثم فإنهما يصبحان من يوم الجمعة إلى يوم الأحد المتحكمين فى وقتها وتحركاتها ، وما عليهما إلا أن يعودا يوم الأحد مساء حتى يتسنى له التوجه إلى عمله صباح الإثنين وقد ظلا يتبعان هذا النظام عدة سنوات ، ليس فى كل عطلة نهاية الأسبوع ، ولكن مرتين كل شهر فى المتوسط فى أثناء الربيع والصيف وأوائل الخريف . وهما الآن فى أوائل الستينيات من العمر ، ولكن تبدو عليهما مظاهر الشباب

والقوة والصحة الجيدة والحيوية كما لو كانا في سن الثلاثين !  
وحتى لو لم تكوني تملكين سيارة ففي وسعك أن تعقدي العزم على قضاء إجازتك الأسبوعية  
أو جانب منها في الهواء الطلق ، إما في الريف أو على الشاطئ أو في أحد المنتزهات ، وهذا  
يحدث طبعاً إذا كنت تعيشين وتعملين في المدينة . أما الذين يعملون في المزارع أو في الضواحي  
فالعكس قد يكون هو الأنسب ؛ إذ إنهم خليقون بأن يشعروا بالاسترخاء في المدينة . فإذا  
كانت هذه الرحلات إلى الشاطئ أو الريف أو المدينة تقتضي سفرًا طويلاً شاقاً بالقطار أو  
الأتوبيس فالأفضل البقاء في المنزل للراحة ؛ فإنه لا داعي إطلاقاً للذهاب إلى الشاطئ أو أي  
مكان آخر بقصد الراحة ثم العودة منه منهكة .

ثم إن العطلات تعد وسيلة عظيمة الأهمية لإعطاء أجهزة الجسم الراحة ، فإذا أمكنك  
ترتيبها وجب عليك البعد عن العمل تماماً على الأقل شهراً : أسبوعين منه في الصيف وأُسبوعين  
في الشتاء . وقد لا يكون هذا بطبيعة الحال ميسوراً دائماً ، فإن كثيراً من المؤسسات والمنشآت  
الصناعية لا تمنح هذه الإجازات الطويلة بأجر إلا للبارزين كالمديرين الكبار أو الموظفين  
القدامى . ولكن إذا كان بوسعك القيام بمثل هذه العطلة ، وسمح لك بها رئيسك - فمن  
الأفضل إضافة أسبوع أو اثنين بدون أجر على الإجازة الممنوحة لك . وقد بدأت شركات كثيرة  
تدرك أنه من الأفضل السماح لموظفيها بإجازات أطول ؛ إذ إن ذلك سيستج عائداً أكبر من  
حيث ارتفاع الكفاية وزيادة الولاء وسهولة العلاقات في العمل . وقد عملت اتحادات العمال  
الكثير في سبيل حصول العمال على اجازات أطول بأجر كامل .

وسواء أكانت الإجازة طويلة أم قصيرة فيجب أن تهدف إلى توفير ثلاثة أمور لنفسيتك  
وذهنك وجسمك : الراحة والاسترخاء والانتعاش . أما إذا كانت ستحشد بجدول محموم يتم  
فيه الانتقال بين محتوياته بسرعة ويكثر فيه الحل والربط للأمتعة ولا تكاد تنقطع منه الرحلات  
والحفلات - فمن الخير لك أن تبقى بالمنزل ؛ فكثيراً ما يحتاج الناس إلى إجازات للراحة من  
الإجازات !

وإذا كنت تملكين سيارة فمن المؤكد أنك ستسليها للفحص على فترات منتظمة .  
وإذا كنت تملكين مصنعاً فلا شك أنك تراعين التفتيش على معداته وأجهزته وصيانتها

دورياً ؛ إذ ليس من المعقول أن يسمح أى فرد أن تعمل آلة يمتلكها إلى ما لا نهاية دون فحص حتى تستهلك وينتهى أمرها !

ومع ذلك فإنه من الغريب حقاً أن كثيراً من الناس أنفسهم الذين يهتمون اهتماماً كبيراً بأجهزتهم الميكانيكية يهملون أهم وأثمن قطعة تستوجب الرعاية وهى أجسامهم ، ومن ثم فإنه ينبغى على كل رجل وامرأة أن يتقدم للفحص المنتظم بطبيبة وإخصائى الأسنان مرة سنوياً على الأقل ، ومن الممكن الفحص مرة كل ستة أشهر بعد سن الأربعين .

ومن المحقق أن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء المنتظم الكافى لجسمه ، فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية ، وهو فى ذلك يشبه تماماً سيارته حين تكون فى حالة جيدة ، فإنه لا يكاد يشعر بمحركها أبداً ، والمثل القديم يقول : « يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقاً » . وفى هذا يكمن خطر كبير ؛ إذ إن كثيراً من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب . فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكراً وإيقافه فى بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير .

ولكن أكبر مصدر للخطر هو الإجهاد . ومن ثم يجب مها كلفك ذلك أن تتجنبه كما تتجنبين الطاعون . ولا بد لنا جميعاً من أن نشعر بقدر معين منه فى عملنا اليومى وحياتنا اليومية . ولكن كثيراً منا يبحثون عن تعب لا داعى له ، ومن هنا كان من المحتوم أن يراجع كل منا أى تفكير لإنفاق الطاقة خارج النطاق العادى ويسأل نفسه : « هل أنا بحاجة فعلاً للقيام بهذا العمل ؟ » فإذا كانت الإجابة بالنفى فليتنجب عمله .

وتذكرى دائماً أن الموضة القديمة التى تتضمن فترات من الإغفاءة مازالت هى أفضل طريقة للتغلب على الإجهاد ، ليس فقط ثمانى الساعات المنتظمة الليلية ، ولكن الفترات القصيرة ذات عشر الدقائق أو الخمس عشرة دقيقة المتداخلة ؛ إذ إن هذه الفترات تأثيراً كبيراً فى الإنعاش ، وهى كثيراً ما تساعد على الاحتفاظ بالقوة والشباب .

والممثلة الكبيرة سارة برنارد التى كانت من الوجوه المسرحية اللامعة ، والتى كانت وهى فى السبعينيات من عمرها تمثل دور جان دارك التى تبلغ الثامنة عشرة من العمر ، وتجعل المتفرجين يصدقون أنها عذراء أورليانز الشابة التى قامت بتمثيل دورها - كانت تحطف خمس دقائق أو

عشر دقائق تغمض فيها وهي جالسة على كرسي أو مقعد أو أى مكان تكون فيه ، ثم تستيقظ وقد استعادت نشاطها وقوتها .

ولكن الحياة المتوازنة تحتاج إلى أكثر من جسم سليم ؛ إذ يجب على الفرد أن يكون أيضاً ذا عقل سليم وروح سليمة : أما كيف يحصل المرء على ذلك فرمما يكون من الصعب وصفه ؛ إذ إننا هنا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة ، وليس من السهولة تعريفها ، وبالإضافة إلى ذلك فإن العقل والروح يتداخلان في نواح كثيرة ، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم ضرورية كذلك للعقل السليم والروح السليمة . ومن قبيل المثال لذلك فإن الجهود الكبيرة يمكن أن يحطم عقل المرأة وروحها أكثر مما يؤدي جسمها ، وفي هذه الحالة يتعذر جداً إصلاح الأذى الذى وقع .

وأساساً ، فإن أكثر الصفات الفعالة للصحة العقلية السليمة تكمن في أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة . وليس من المهم كثيراً ماهيته : فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء . أما الشئ المهم فهو أن يكون لك اهتمام معين يستغرق ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية .

ولكن مجرد وجود هذا الاهتمام لا يكفي ؛ لأنه في ذاته ليس له تأثير كبير ، وكمعظم الأشياء فإن ما ستحصلين عليه منه سيكون بقدر ما تضعين فيه ، فللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبذلى في سبيله أقصى ما عندك ، ويجب أن تقدمى عليه بكل قلبك ، فإن أنصاف الحلول لا تجدى هنا ، هذا إذا كنت ترغبين في التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرضين له يومياً .

ومن ناحية أخرى ينبغى ألا تسمحى لنفسك أن تطويك اهتماماتك حتى تفقدى وضوح الرؤية ؛ ومن ثم ينبغى أن يكون شعارك «خذى عملك ونشاطك بجدية ، ولكن لا تعاملى نفسك كذلك ، أعطها كل ذرة من قوتك وطاقتك وفكرك ، ولكن لا تسمحى لذلك أن يصل بك في النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك أو نشاطك . حافظى على روح المرح عندك ، وكونى لنفسك اتجاهاً فلسفياً موضوعياً ، فلسفة خاصة في الحياة . واعملى أقصى ما فى وسعك ، ولكن لا تحاولى حل جميع مشاكل العالم بنفسك ، واتركى القليل من هذه المشاكل لغيرك بصارعونها» .

وفوق كل ذلك لا تسمحى لنفسك بالتقاعد فى جحر ، وإذا كنت فعلاً قد دخلت إليه فلتحاولى الخروج منه ، فإن الصحة النفسية السليمة تعتمد على الآفاق المنبهة الواسعة . وإذا بدأت تشعرين بأن عالمك الخاص بدأ ينكمش على نفسه ، فإن هذا هو الوقت الذى عليك فيه أن تنظرى حولك ؛ لترى كيف يمكنك أن تدفعى نفسك إلى الخارج مرة أخرى . وهناك طريقة مباشرة وفعالة لتحقيق ذلك وهى توسيع الدائرة التى يتحرك المرء فيها فى المجتمع أو العمل أو المهنة ؛ فلأننا بشر فإننا نسعى دائماً للسير فى الطريق الذى تقل فيه المقاومة ؛ ومن ثم فإنه مما يريحنا أكثر ويسبب لنا توتراً أقل - أن نظل على صلتنا بأصدقائنا القدامى وعاداتنا ومألوفاتنا وطرقنا القديمة ؛ كما إنه لما يشق علينا أن نتجه إلى أوضاع وتجارب جديدة ، ولكن هذا شيء يجب أن نفعله جميعاً إذا شئنا أن نتجنب الذبول والضمور والعطش والركود . وسوف تكتشفين أن مهمة إخراج نفسك من هذه الحالة بجهودك الذاتية مهما يكن من صرامتها - سوف تؤدى إلى تنبيه ذهنى وإثارة لها تأثيرهما القوي الشديد عليك . وهناك عدد من الأشياء البسيطة نسبياً التى يمكنك عملها لكى تدفعى إلى الحركة دورة الدم البطيئة فى عقليتك ، وفيما يلي بعض المقترحات فى هذا الشأن :

تقدمى إلى الأمام وقابلى أناساً جدداً ، ومعارف وأصدقاء جديدين ، وإذا لم تستطعى ذلك فى المجالات التى تتحركين فيها حالياً فحاولى الدخول إلى مجالات جديدة ، وقد يحتاج ذلك منك إلى قليل من الوقت والجهد ، ولكنه أمر يستحق ذلك .

اقصدى زيارة أمكنة جديدة ، وليس معنى ذلك أن تسافرى إلى أمكنة نائية فى أوروبا وغيرها ، حتى إذا لم يكن فى وسعك تحمل نفقات رحلات موسعة فهناك أمكنة كثيرة قريبة منك لم تشاهدها إطلاقاً ويمكنك الوصول إليها بنفقات قليلة ، مثل : المتاحف والمعارض والشواطئ والمتنزهات وأماكن الآثار على اختلافها . والواقع أن هناك عالماً جديداً رائعاً وكاملاً بالقرب منك ، وفى وسعك التمتع به إذا كلفت نفسك مشقة النظر إليه لا أكثر .

كونى لنفسك اتجاهات وهوايات واهتمامات جديدة ؛ فإنها لن تصرفك عما قد يكون لك من اهتمامات أساس فى الحياة . وعلى العكس فإنها بما تمنحك من تنبيه ذهنى إضافى ستمكنك من الإقبال على عملك أو مهنتك أو وظيفتك بحماس وطاقاة جديديتين .

التحقى بالنوادي وشاركى فى الاجتماعات العامة والجمعيات الثقافية . أو إذا شئت فكريسى

نفسك للأعمال الخيرية أو القضايا الدينية أو السياسية ؛ فالمهم فى ذلك كله هو النشاط نفسه وليس الصورة التى يتخذها . وأيا كانت الحال فالأفضل أن تختارى شيئاً يتيح لك أكبر فرصة لعمل اتصالات جديدة مع أفراد جدد وأفكار جديدة .

ويجب ألا يغيب عنك أبداً الهدف الذى تقصدين إليه : فالانضمام إلى أى شىء لمجرد الانضمام إليه لن يحقق لك شيئاً ، ومن ثم فإنه يجب عليك قبل الارتباط بأية قضية أو الانضمام إلى عضوية أى ناد التيقن من أن ذلك سيحقق لآفاقك الذهنية والاجتماعية والثقافية فرصة النمو والاتساع .

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## الفصل الخامس

### كيف يمكنك تنمية الإحساس بالانتماء؟

أغفلت حتى الآن عنصراً حيوياً للحياة المترنة وهو الحب ، وقد أغفلته عمداً ؛ لأنه جزء هام في حياة الإنسان ، ولذا رأيت من الأفضل ، بل من الأجدر أن أتناوله في فصل خاص ؛ فالحياة لا يمكن أن تكون كاملة ومترابطة إذا افتقدت الحب : ذلك أن الحياة بدون حب عزلة وجذب يعوزها الدفء والثراء والطعم والمدلول الحقيقي أو الهدف ، وفي هذا المعنى قال براوننج : « جردوا الحياة من الحب فتصبح الأرض بمثابة القبر ! » .

ومع ذلك فإن أشياء قليلة في هذا العالم من الصعب تعريفها ووصفها كالحب ، وفي أرجح الرأي فإن هناك من تعريفات الحب وأوصافه بعدد ما يوجد من الناس : فمن قرون لا حصر لها ظل الفلاسفة وعلماء النفس والشعراء والقصاصيون بل مجرد الرجال والنساء العاديين يدرسون الحب في محاولة فهم ماهيته وكيف ولماذا يجيء ؟ ، ونحن جميعاً نعرف متى يكون موجوداً ؟ ومتى يكون غير موجود ؟ ، وكذلك نعرف التأثيرات التي يحدثها ؛ فهو حقيقة يشبه الكهرباء إلى حد بعيد : فكل واحد يعرف : ماذا تفعل الكهرباء ؟ وكيف يستخدمها ؟ ومتى يكون التيار سارياً أو غير سار ؟ ولكن ليس بوسع أحد أن يعرف الكهرباء بالتدقيق ؟

وقد يعنى الحب معاني مختلفة لمختلف الناس ، أما معناه الحقيقي فهو أنه إحساس بالانتماء المتبادل : ففي كل زواج أو علاقة حب يكون هو المقام المشترك ، وقد يكون الجنس في بعض الحالات هو العامل المسيطر ، وفي حالات أخرى قد يكون ذلك غير هام نسبياً ، وفي بعض الأحيان قد تكون هناك مجموعة من الاهتمامات الذهنية المشتركة ، أو خلفية اجتماعية متشابهة أو قد لا تكون . ولكن في كل حالة يكون الحب فيها عميقاً ودائماً فلا بد من وجود شيء واحد ثابت : اثنان يهتم أحدهما بالآخر ، ويعنى به ، ويكرس حياته بشدة في سبيل سلامته وسعادته ، وهذا هو المعنى المقصود بعبارة الإحساس بالانتماء المتبادل . إنه في جوهره العطاء



والأخذ من كل من طرفى الشركة ، فأنت تتمين لإنسان وهو بدوره ينتمى إليك ، والواقع أن ما يحدث فى الحب هو أن كلاً من الطرفين يضع كل ما يملك فى الحياة ، ليس فقط فى الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبياً هنا ، ولكن فى الجوانب التى أكثر قيمة وهى الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية ، مع ما يملك الآخر ، فأنما شخصان منفصلان كل منهما له شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ، ولكن أنما - الاثنان مع ذلك - كيان واحد ! وما لم تتم هذه المشاركة فإن الحب - الحب الحقيقى - سيصبح مستحيلاً . وقد تكون هناك رغبة بدنية أو جاذبية أو شغف جارف يمكن أن يكتسح لفترة ما كل شىء أمامه ، ولكن مثل هذا الهيام الذى تعوزه المشاعر العميقة للحب الحقيقى تقضى عليه منذ البداية ، ولا يمكنه الاستمرار ؛ فإن مصيره إن آجلاً أو عاجلاً الفناء فى ناره ، وكلما اشتد لهبه كان أسرع فى إفناء نفسه .

ومن جهة أخرى فإنه بالرغم من أن المظاهر الجسدية البحتة للحب يمكن أن تزول ، وأخيراً تختفى ، أو ربما يمكن أن تكون ضعيفة منذ البداية - فإن الحب يمكن أن يكون موجوداً : بمعنى مشاركة شخصين : أحدهما فى حياة الآخر ، وانتمائهما أحدهما للآخر . وحقيقة ذلك تبرهن بعكسها ، فحتى فى الحالات التى تكون فيها الرغبة الجسمية والجاذبية هما السائدتين بصورة غامرة ، كما هو الحال فى الشباب - فإن الحب يجوز أن يكون غير موجود ، أو إذا كان موجوداً فإنه قد يكون غير مستقر ، فلا يستمر إلا حالما توجد الرغبة والجاذبية ، ثم لا يبقى لحظة واحدة بعد ذلك .

ومعظمنا قد خبرنا هذا النوع من الهيام فى فترة ما من حياتنا أو شاهدناه بين أصدقائنا ، وهذا النوع من الانتماء المجنون يمجّد فى الأفلام والقصص على أنه « الحب » ، ولكنه فى الحقيقة ليس أكثر من دافع حيوانى قوى ألبس الثوب التنكرى الذى تحتاج إليه القصة ، وليس الحب .

ولكن حيث الإحساس بالانتماء المتبادل - فإن الملامسة الجسمية البسيطة سواء أكانت مصحوبة أم غير مصحوبة باتصال جنسى ، وحتى إذا كانت لا تزيد عن مجرد القرب أو المداعبة أو العناق - فإنها تؤدى إلى الشعور العميق بالإشباع ، والواقع أن الإحساس بالقرب على أكبر قدر من الأهمية فى أية علاقة حب ، ومعناه يفوق كثيراً جداً أشد ألوان النشاط

الجنسى حرارة إذا كان الشريك فيه - من جميع النواحي الأخرى - شخصاً قليل الاكتراث عديم الاهتمام .

وأود أن يكون واضحاً تماماً أن « الانتماء » ليس معناه « الامتلاك » ؛ إذ إن هناك فرقاً كبيراً بين هاتين الكلمتين : فالحب لا يعنى إطلاقاً ربط طوق أو سلسلة حول رقبة من تحب ، ومن ثم فإنه لا يمكنك امتلاك الحب أو الحبيب أو الزوجة كامتلاك منزل أو سيارة أو قطعة أثاث : ففي اللحظة التي يدخل فيها هذا الإحساس القهرى من الباب يطير الحب من الشباك ! وفي هذا المعنى يقول أوفرستريت : « إن حب شخص ما لا يتضمن امتلاك هذا الشخص ولكن تأكيد وجوده ، ومنحه بكل سرور كل حقوق وجوده كإنسان متفرد ، فليس من الممكن أن يجب إنسانٌ آخر حقاً ثم يحاول استعباده بالقانون أو برباط الاعتماد أو الامتلاك ! » .

وليس معنى الانتماء المتبادل ، أى المشاركة بين فردين ، ولا يمكن أن يكون - مسألة قوة أو واجب أو طاعة أو ضمير أو أى نوع من الضغط من الداخل أو الخارج . وإذا كان يعنى شيئاً على الإطلاق ، أو إذا كان يرجى له أن يوجد - فينبغى أن يكون تلقائياً وحرّاً . ولتذكرى دائماً أن الحب والحرية متلازمان ، فلا يمكن أن تحصلى على أحدهما دون الآخر .

ودعيني أوضح ذلك الإحساس بالانتماء المتبادل بحالة حقيقية من الحالات التي عرضت

لى :

حضرت إلى « بيتى موريس » كمريضة بعد طلاقها بوقت قصير ، وكانت قد تزوجت منذ إحدى وعشرين سنة رجلاً أنانياً أحمق . وفي خلال السنوات العشر التالية وكان عمر بيتى بين الثانية والأربعين والثانية والخمسين استطعت أن أرقبها وهي تمر بسلسلة من علاقات حب محبطة وغير مثمرة . وكانت تفضى إلى بأمورها دون قيود ، وكثيراً ما رغبت إلى أن أقابل المرشح الموجود آنئذ . والواقع أنهم كانوا جميعاً تقريباً رجالاً ذوى مراكز كبيرة وشخصيات جذابة . أغدقت الدنيا عليهم الكثير من خيراتها ، وكانوا جميعاً بغير علاقات أخرى وصالحين للزواج . وقد سارت كل مغامرة من مغامرات بيتى على النهج نفسه ، فكانت تدخل فيها بداءة وهي مليئة بالإثارة والحماس والتوقع مع الشعور بأنها مقدمة على مغامرة كبيرة ، وكانت تقول لى متعجبة : « يا دكتور ، هذه هى المرة الأكيدة » ، ولفترة ما تظيل العلاقة مشبعة لبيتى من الناحيتين الجسمية والانفعالية ويبدو أنها وصديق الساعة « فى حب جنونى » ، ثم ما تلبث

بعد ذلك أن تبدأ تلاحظ بعض الأخطاء عليه ، وتبدأ تنظر ببعض الاهتمام إلى رجال آخرين ، فيبدأ حبها يفتر وتنتهى المغامرة . وفي بعض الأحيان يفقد الرجل اهتمامه بها أولاً ، ولكن النتيجة النهائية في الحالتين واحدة ، وهى أن تشعر بيتى بالفراغ والوحدة والهزيمة ، وقد استمرت إحدى هذه المغامرات خمس سنوات ، لأن صديقها كان لا يأتي إلى المدينة إلا على فترات عمل متباعدة . ولكن هذه المغامرة في واقع الأمر لم تكن - كما وصفتها بيتى نفسها فيما بعد - سوى « سلسلة من اللقاءات المفردة » . ولم يكن من الممكن أن تعد علاقة حب حقيقي ؛ لأن المداومة والاستمرار اللازمين لوجود الحب كانا يعوزانها .

وقد عجبت لم كان هذا السبيل الذى انتهجته بيتى ؟ ولم كانت كل مغامراتها تنتهى بالإحباط ؟ فقد كانت جذابة ، وكانت شخصيتها لطيفة ، كما كانت أنيقة الملبس ، ذكية وماهرة ، وفي كل ما يتصل بالمظهر الخارجى كانت تبدو مرغوبة جداً ؛ كما أن تجربتها كزوجة أتاحت لها القدرة على أن توفر للرجل البيت الجميل ، وهذا بالإضافة إلى أنها كانت ميسورة الحال مادياً ، فقد عقد زوجها الأول معها تسوية سخية استثمارتها بنجاح في « الديكور » الذى أخذته عملاً لها ، ومع هذا القدر الكبير من الصفات البراقة المغربية لم تستطع أن تلتق الحب ؟ وبعد أن درست مشكلتها بدأت أدرك الأمر على حقيقته . كانت بيتى فى قرارة نفسها أنانية ، فكانت تلتق بنفسها فى المغامرة بحماس ورجبة كبيرة ، ولكن شعورها كان بارداً ، فكانت تلتهم الرجل وتبتلعه وتملكه كلية ، وكانت عاطفتها تطوقه من كل جهة وتصيبه بالاختناق . ومن ناحيتها فإنها لم تكن تعطى الرجل شيئاً من نفسها سوى الجسد ، وفى مقابل ذلك كانت تحاول أن تأخذ كل شئ منه ، ومن ثم فإنها كانت عاجزة تماماً عن أن تبنى نفسها فيه أو تصمد شخصيتها مع شخصيته . ولم تشعر قط بالإحساس بالانتماء إليه فيما عدا ما كانت بيتى تود أن ينتمى صديقها إليها كلية . وقد وضع من هذا كله أن علاقات بيتى لم تستطع أن تستمر طويلاً .

وكأغلب الأشياء الجديرة بأن يحصل المرء عليها فإن الإحساس بالانتماء المتبادل ليس من السهل الحصول عليه ، والصفحات التالية ستحاول أن تبين كيفية خلقه ، وكيف يمكن أن يراعى وينمى ؟ ولكنى لا أستطيع سوى أن أشير إلى الطريق وحسب ، وأحذر من المزالق والأخطار التى تعترضه دون أن أقوم بالرحلة نيابة عنك ، فإن ذلك شأنك أنت . والطريق

الذى سوف يكون عليك أن تسلكيه طريق شاق وغير معبد . ولكن عليك أن تذرعى بأكبر قدر من الصبر وقوة الاحتمال والفهم والجلد إذا شئت الوصول إلى الهدف .

إن الحب - الحب العميق الناضج الحقيقي . وليس الحب الطفلى الذى يعكس هيام أفلام هوليوود - شىء يجب العمل والسعى من أجله . إنه لا يأتي بسهولة . ومن المحتمل أن يولد من « أول نظرة » ولكنه دائماً طفل رقيق ويحتاج إلى أقصى قدر من الرعاية والمحبة إذا شئت له أن يعيش وينمو وينتعث .

وهناك عشر خطوات عملية يمكن بها أن ينمو هذا الإحساس بالانتماء المتبادل وأن يستمر حياً :

١ - أغلب الرجال ولا سيما أولئك الذين تخطوا الخامسة والثلاثين دون أن يكونوا مرتبطين سواء بسبب الطلاق أو الموت أو حتى مجرد إيثار « العزوبية » - يتوقون إلى شيئين هامين من المرأة : الصحة والإحساس بالاستقرار . وفى وسع المرأة أن تمنح الصحة عن طريق حبها ورعايتها وتفهمها ، وأن تمنح الإحساس بالاستقرار عن طريق خلق بيت يعطى الرجل الشعور بأن له جذوراً يرتبط بها . ولكى تمنحه الشعور بالصحة الحقيقية وتجعله يشعر بأنها تنتمى إليه وهو بدوره يرغب فى الانتماء إليها يجب على المرأة مراعاة ما يأتى :

( أ ) أن تجعل نفسها جذابة ومرغوباً فيها جسمياً بقدر الإمكان ، فتظل دائماً حسنة الملبس أنيقة المظهر ، وفى هذه الأيام التى تتوافر فيها الملابس الأنيقة الرخيصة - ليس لامرأة عذر فى ألا تبدو فى أحسن صورة ممكنة .

( ب ) أن تحافظ على حيويتها الذهنية عن طريق الكتب والمجلات والصحف والراديو والتلفزيون والمسارح ودور السينما .

( ج ) أن تحافظ على حيويتها ويقظتها الانفعالية . وأن تعنى عناية خاصة بالأنا تنزلق إلى مجرد شريكة فى الجنس ، فإذا كنت فى أواخر الثلاثينيات أو أوائل الأربعينيات فلا ينبغي أن تتوقعى الزواج من زوج أصغر منك سنّاً ؛ إذ إن الاحتمال الأرجح هو الزواج بشخص فى مثل سنك أو أكبر منك .

والرجل فى هذه المرحلة من الحياة حين يبحث عن زوجة فإنه لا يهتم فى المقام الأول برفيقة جنسية ؛ لأنه يود أن تكون الزوجة أولاً وقبل كل شىء صديقة تساعد ، وتمنحه الصحة

وتدير له البيت ، إذ إنه في أرجح الظن يستطيع أن يحصل على من يشاء من النساء إذا كان ما يوده هو مجرد رفيقة جنسية دون أن تثير لديه أى دافع إلى الزواج أو أية رغبة فيه . فالفتاة التى يتزوجها إذن هى التى بالإضافة إلى فتنها وجالها يمكن أن تمنحه البيت ، ومن ثم فإنه ينبغي لأى امرأة غير متزوجة تبحث عن زوج أن يكون لديها منزل مريح جذاب ، حتى يستطيع رفيقها المنتظر أن يرى نفسه أنها قادرة على تكوين وإدارة المنزل .

فإذا أعطيت الرجل مكاناً يستطيع فيه الاسترخاء والشعور «بالانتماء» فلن يستطيع الاستغناء عنك ، وسوف تصبحين المرأة التى يحبها والتى يتوق إلى الحضور إليها كل المساء . وليس هذا مقصوداً وحسب على النساء غير المتزوجات ، فإنه كثيراً ما ينطبق أيضاً على النساء المتزوجات وخاصة المتزوجات منذ مدة طويلة اللاتي يتخذن الزوج والمنزل كأمر مسلم به ، ويغيب عنهن أن وظيفتهن الأساس توفير مكان حقيقى للرجل لكى يحيا فيه ، وليس مجرد مكان يحفظ فيه ثيابه وينام . وحين تتجاهل النساء هذه الحقيقة الأولية فى الحب فإن النتيجة الحتمية سوف تكون عدم الاكتراث والانفصال والطلاق !

٢ - إذا كان يجب أن يكون عند الرجل الإحساس بالانتماء فلا بد أن يشعر بأن امرأته موجودة لمساعدته وإراحته وإعزازه وحده دون غيره . ومهما يكن من قدر ما تتيحه له من إشباع جنسى فليس من شأن ذلك أن يربطه بها طويلاً ما لم يكن فى وسعها أن تزوده بقيم أكثر بقاء . وهناك يقيناً بعض الرجال الذين يؤثرون البقاء وحيدين والذين يعدون أن الاتجاه إلى المرأة لطلب العون أو المشورة أو العزاء من علامات الضعف . ولكن من الواضح أن هؤلاء أقلية ؛ فإن معظم الرجال يلتمسون بشغف وحنان المرأة ومواساتها وتفهمها ؛ ومن ثم فإنه ينبغي على المرأة أن تشعر زوجها دائماً أنها واقفة إلى جانبه لمساعدته بكل وسيلة ممكنة :

( أ ) فى عمله : إذا كان بحاجة إلى المعونة المادية وكانت هى فى وضع يمكنها من تقديمها له ، أو غير ذلك فى صورة النصح أو حتى بالتقدم فعلاً لمعاونته فى العمل إذا كان يوافق على ذلك .

( ب ) بإمداده بأى نوع من الخلفية الاجتماعية التى قد يكون بحاجة إليها فى عمله أو مهنته ( ويصدق هذا بصفة خاصة على الأطباء والمحامين ) ، بالإضافة إلى المزاولة والتفهم والمصالح المشتركة ، وهى كلها أمور بالغة الأهمية .

(ح) بإعطائه أطفالاً يمكنه مشاركتها فيهم سواء أكانوا أطفالها معاً أم أطفالها من زواج سابق أو أطفاله من زواج سابق أو حتى أطفالاً بالتبني . إن عدداً كبيراً جداً من النساء يقعن في خطأ خطير هو محاولة استبعاد أبناء الرجل إذا كان مطلقاً أو أرمل من حياته ورفضهن المشاركة في عواطفه إزاءهم ! وينبغي أن تذكر أمثال هؤلاء النساء اللواتي ينظرن إلى أبناء الزوج من زواج سابق كأنهم غرباء - ينبغي أن يذكرن دائماً أن القدرة على الحب تتغذى على الحب ، وأنها تنمو باطراد واستمرار مع الحب .

٣- ينبغي أن تذكر النساء أن الرجل في الواقع هو أضعف الجنسين ، وأنه هو الذي ينهك ويبل على نحو أسرع ، وقد ذكرنا سابقاً أن عمر الزوجة يزيد في المتوسط خمس سنوات على عمر الزوج ، وهذا راجع إلى أن الرجل هو الذي يقوم بالدور الإيجابي في كل شيء : في العمل ، وفي السياسة ، وفي الرياضة ، وفي ممارسة الحب ؛ ومن ثمة فإنه تقع على المرأة مسئولية حياته وتأمين قوته وطاقته ، ولكنها ينبغي أن تفعل ذلك دون أن يشعر بأنها ترعاه كما لو كان طفلاً (هذا، نقطة على أكبر قدر من الأهمية من الوجهة النفسية) .

وينبغي أن تحذر الضغط عليه بصورة مسرفة في سبيل إشباع رغبتها في الترف والكماليات والمملذات عموماً ؛ كما ينبغي ألا تسرف في طموحها بالنسبة له ، فتدفعه إلى ما يتجاوز قوته وقدراته ، وينبغي أيضاً أن تتيح له فرصة الاسترخاء ، فإذا عجز على أن يحقق ذلك بنفسه فينبغي أن تخلق له الفرص الملائمة لذلك مع توخي غاية الفطنة ، وهي بذلك سوف تحقق أمرين حيويين :

(أ) أنها ستساعده على أن يعيش فترة أطول ، ويتمتع بصحة أحسن .

(ب) أنها ستجعله يدرك مرة أخرى أنها تفكر دائماً في رفايته وسعادته وفي أنه ينتمي لها كما أنها تنتمي له .

٤- ينبغي على المرأة ، سواء أكانت متزوجة أم مقدمة على الزواج أن تبذل جهداً أكبر لكي تحب أسرة زوجها وأصدقائه ، وتنمي هذا الحب حتى لو كان ذلك أمراً بغياً بالنسبة لها . وفي هذا الشأن فإن المرأة كثيراً ما ترتكب الخطأ الشنيع بمحاولتها فصل الرجل عن علاقاته السابقة وخاصة عن علاقته بوالديه وإخوته وإخوانه وغيرهم من الأقارب ، وكثير من الزيجات ومن علاقات الحب أيضاً تتحطم على هذه الصخرة . ولتذكر المرأة هذا العامل الحاسم : إن

الرجل بطبيعته يتوق إلى الحرية ويخشى أن يفقدها .

وأخشى ما يخشاه العزاب الطوق والسلسلة اللذان يستعبدان بهما إذا تزوجوا . ومن ثمة فإنه من واجب المرأة أن تقنع الرجل بأنه بالزواج منها لن يضحى بحريته الثمينة (والحرية ثمينة فعلاً) كما أنه من واجبها أن تجعله يشعر أن الزواج يزيد من حريته ولا ينقص منها . وأنه يوسع من آفاقه ويجعلها أكثر رحابة وامتداداً . وسواء أكانت المرأة ترجو أن تتزوج الرجل أم كانت هي زوجته بالفعل فينبغي دائماً أن تحاول لكي تجعله يشعر أن البيت بيته وأن في وسعه أن يحضر إليه من يشاء في أى وقت يشاء ولو كان ذلك دون سابق إنذار حتى إذا سبب لها بعض التعب والمشقة .

والأهم من ذلك كله - يجب ألا تجعله يشعر أن الزواج يعزله عن اتصالاته السابقة . فهذا خطر له أهمية خاصة لأنه في أغلب الأحيان يظهر تلقائياً دون أن تدرك الزوجة ذلك أو ترغب فيه . إن المرأة في معظم الأسر هي التي تهتم بالأنشطة الاجتماعية حتى إنك إذا دعوت أى رجل متزوج للغذاء خارج نطاق العمل فإنه في الأرجح سيقول : « سأراجع ذلك مع زوجتي فهي التي تعنى بهذه الأمور » . فما الذى يحدث ؟ إن معظم النساء لا يعرفن معرفة جيدة أصدقاء الزوج من أيام العزوبة أو لا يوافقن عليهم . وفي أى من الحالتين فإنهن عادة يتجاهلنهم في المناسبات الاجتماعية . وبمرور الزمن تقل تدريجاً رؤية الزوج لأصدقائه السابقين . ثم إذا به يدرك يوماً ما وفجأة أنه انفصل نهائياً عن دائرته السابقة . وأنه لا يتصل اجتماعياً بغير الناس الذين شاءت له زوجته أن يتصل بهم !

والأخطر من ذلك والأهم أن تحاول الزوجة قصداً أو بغير وعى منها - أن تعزل الزوج عن أسرته . وخطر هذا الأمر لا يقتصر عليه وحده ، بل يتناولها أيضاً ؛ لأنها كثيراً ما تكتشف أنها بذلك قد آذت نفسها . ومن قبيل المثال لذلك حالة هنرييت سوانس ، وهي امرأة جميلة ومثقفة ، كانت قد تزوجت مارتن سوانس بعد تخرجه من كلية الحقوق . وعلى الرغم من أن أسرته هي التي تكفلت بنفقات تعليمه كلها فقد كان نظرة هنرييت إليهم أنهم « آيرالنديون صعاليك فقراء ! » . وكان مارتن يعمل كثيراً وكانت لديه قدرات كبيرة وسرعان ما أصبح محامياً ناجحاً . أما هنرييت فقد كان لها صوت جميل وموهبة موسيقية ؛ ومن ثم فقد رغبت في أن تكون مغنية بالأوبرا ، وبمجرد أن بدأ مارتن يكسب في عمله كسباً كافياً أرسلها إلى أعظم

معلمى الغناء ثم إلى أوربا . وبعد مدة أصبحت مغنية ناجحة فى الأوبرا وفى الحفلات الموسيقية والراديو .

وهنا حاولت هنريت أن تعزل مارتن وتبعده عن أسرته فرفض . وأخيراً بعد أدائها الدور فى أوبرا متروبوليتان حاولت أن تفرض رغبتها ، ولكنه رفض الانفصال عن أسرته «الوضيعة المبتدلة» (كما وصفتهم هنريت) وبدلاً من ذلك تحداها ، وانتهى الأمر بينهما بالطلاق ! كان ذلك من سنوات مضت ، واستمرت هنريت فى عملها ونجحت فيه ، وهى الآن ثرية جداً ، ولكنها غير سعيدة وتعيش وحدها ، وقد كانت لها علاقات حب كثيرة ، ولكنها لم تجد الحب الدائم منذ أن تركت مارتن .

إنه من الحكمة للمرأة المتزوجة أو المقدّمة على الزواج أن تهتم بأصدقاء وأقارب زوجها ، كما تهتم بصديقاتها وأقاربها ، فإن ذلك ليس من شأنه أن يوسع من دائرة معارفها وحسب ، ولكن أهم من ذلك كثيراً أنه ليس هناك أحب للرجل من أن يفخر بالمرأة التى وقع اختياره عليها وأن يسمع إعجاب أصدقائه بها .

٥- إن تنمية اهتمام صحى أصيل بعمل الرجل خير الطرق لتنمية الإحساس بالانتماء المتبادل . وصحيح أن بعض الرجال يفضلون إبقاء المرأة بعيدة عن أعمالهم وعدم إحصار مشاكلهم معهم إلى المنزل ، وفى مثل هذه الحالات فإن الحكمة تقتضى بطبيعة الحال أن تتبع المرأة الطريق العكسى ، وتبقى بمنأى عن أعمال زوجها كلية ، فلا توجه إليه أى أسئلة فى هذا الشأن ، ولا تقدم أى نصح ولا تتطوع بأى مقترحات ما لم يطلب هو ذلك منها .

وفى معظم الأحوال لا يجب الرجل شيئاً أكثر من التحدث عن نفسه وعمله ، وعلى أى حال فإن الموضوع المفضل فى حديث أى امرئ هو «أنا» . وعلاوة على ذلك ، فإنه لما كان الزوج إنساناً ، وهو فعلاً كذلك بالرغم من أن الزوجة قد تشك فى ذلك أحياناً - فإنه يحتاج إلى صدر حنون يركن إليه ويذهب عنه متاعبه من حين لآخر ؛ ومن ثم يجب على الزوجة أن تشجع زوجها على أن يتحدث عن عمله كلما شعر بالرغبة فى ذلك ، ويجب عليها أن تعرف شيئاً عن عمله أو مهنته ؛ لتستطيع أن تتحدث معه عنها بذكاء . وأهم من ذلك يجب ألا تعترض رغبته فى مناقشة أموره حين يود ذلك بقولها : «دعنا من الكلام فى العمل» فإنه من الأفضل أن يناقش أمور عمله علناً من أن يقيم علاقة غرامية سراً . وكثير من الأزواج الذين لم تستطع



زوجاتهم فهمهم وجدوا الأذن المصغية عند امرأة أخرى . وإذا كان عمل الزوج يزود زوجته بالراحة والترف فجدير بها أن تجعل هذا العمل موضع الحديث والإصغاء . إن عمل الرجل يشغل حوالى خمسة وسبعين فى المائة أو أكثر من وجوده كله ، فإذا حرم الحديث عنه تعسفاً فلن يتبقى له إلا القليل ليتحدث عنه أو يفكر فيه ، وإذا أجبرته زوجته على الاختيار بينه وبينها فقد لا يكون الاختيار النهائى فى مصلحتها !

وفى هذا المجال فإن المرأة بوسعها أن تسأل سؤالاً منطقياً هو : « إذا كان على أن أشاركه فى اهتماماته - فلماذا لا أتوقع منه أن يشاركنى فى اهتماماتى ؟ . وهذا صحيح ، فإن كان فى إمكان الزوجة أن تنمى اهتمام زوجها بما تفعل فإن نتيجة ذلك تكون دائماً فى مصلحة الطرفين . ولكن الحياة لسوء الطالع قلما تخضع للمنطق ، وعلى المرأة أن تكون واقعية فى هذا الأمر كما فى كل شىء آخر ، وما لم تكن ممن يطلق عليهن اسم « المرأة العاملة » فعملها الرئيسى بل عملها الوحيد هو زوجها - رجلها ومنزلها وأسرته . وجهدها فى أن يسيروا جميعاً فى يسر ونجاح يعد عملاً كل الوقت ، وهو إلى ذلك عمل هام تماماً . ومع ذلك فإن قليلين من الأزواج يسرهم الاستماع إلى عمل الزوجة فى البيت ، ويضيقون بتفاصيل الشئون المنزلية ، والوقت الوحيد الذى يعرفون فيه شيئاً منها إنما هو عند حدوث خطأ به ، ومن ثم فإن الزوجة القديرة هى التى تعمل أقصى ما فى وسعها لتجنب وقوع أى خطأ . وعلاوة على ذلك فإن الرجل فى معظم العائلات هو العائل الذى ينفق على أسرته ، ومن واجب الزوجة لذلك أن تعمل على بقاءه سعيداً وأن تحفظ عليه الشعور بالاهتمام والانتماء .

ويجب على المرأة أن تجعل عودة الزوج إلى المنزل كل مساء « حدثاً » وذروة نشاطه اليومى ، حتى يتوق إليها بشغف بدلاً من توقعها بشعور الضيق وعدم الاهتمام ، أو كما يحدث فى كثير من الأحيان بالتوجس .

وفى كثير من الأسر تعد عودة الزوج من المكتب أو المصنع بمثابة إشارة لانطلاق سيل من المطالبات والاحتياجات والمضايق والشكاوى والانتقادات ، وإنه لخطأ محزن حقاً أن تكون تحية الزوجة أو الأطفال له هى طلب النقود منه ! فإذا لم يكن من هذا الطلب بد فن الأفضل الانتظار حتى يتناول عشاءه ويسترخى و « يعتدل » مزاجه ، ولكنه خطأ أكيد أن تتجه الزوجة إلى « مناكفته » أو توالى إصدار الأوامر إليه أو تلقى بمتاعها التافهة جميعاً عليه : ذلك أن لديه

في الأرجح الكثير من المضايقات في عمله وآخر شيء يوده هو الإنصات لمتاعب زوجته ،  
ولربما يكون هذا الوضع غير منصف من ناحية العدالة الكاملة ؛ لأنه مادام قد سمح له  
بالإفشاء لك بمتاعبه فيجب السماح لك أيضاً بالإفشاء إليه بمتاعبك ولكن مع الأسف ، ففي  
عالمنا المؤسف هذا لا وجود للإنصاف المطلق ، وإذا صممت على الحصول عليه فسوف تعانين  
من جراء هذا التصميم . والزوجة التي تود أن تبادل ما يقوله زوجها عن العمل حديثاً بجديت  
يجب أن تفكر في شيء مبهج تقوله له . ومن قبيل المثال لذلك يمكنها التحدث إليه في بعض  
الموضوعات الهامة أو المسلية التي تكون قد اطلعت عليها في الصحف أو المجلات أو الكتب .  
وكثير من العلاقات تذبل وتموت وذلك لعدم تزويدها بالغذاء الذهني أو من مجرد الملل :  
فالزوجة العاقلة هي التي تبقى دائماً على تمام اليقظة إزاء هذا الخطر ، فإذا رغب الرجل والمرأة  
في الشعور بالانتماء المتبادل فيجب أن يكون لديهما دائماً ما يتشاركان فيه .  
يجب أن تكون لديهما هوايات مشتركة ، والجنس بطبيعة الحال يعد عاملاً مشتركاً هاماً ،  
والمنزل والأطفال عوامل أخرى ، ولكن لا بد من وجود اهتمامات مشتركة غير ذلك . ومنها  
الحديث الثرثار المهذب الذي يمكن أن يكون منبعاً غنياً للاهتمام المشترك بالرغم من أن دعاة  
الأخلاق يعارضون ذلك ، فالثرثرة المهذبة مازالت نمطاً هاماً في كل العلاقات الإنسانية  
السوية . وكلما زاد حظ الزوجين من الأصدقاء والمعارف والأقارب زاد مالديهما من مادة  
الثرثرة .

إنه ليس هناك ما هو شر من رجل وامرأة ينضب بينهما معين الكلام فلا يجدان ما يتحدثان  
عنه . حينئذ لن يكون لديهما ما يشتركان فيه غير العملية الجنسية التي مع الوقت قد تفقد بهجتها  
وإثارتها وجديتها . فلتذهبي إلى أي مطعم ولتجلسي إلى إحدى الموائد ولتنظري من حولك ،  
إنك لن تجدي أية صعوبة في معرفة الأزواج الذين قد مضت على زواجهم مدة طويلة ، إنهم  
سيكونون الأزواج الذين يتناولون طعامهم في صمت تام تقريباً ، ولا يتبادلون إلا عبارات  
مقتضبة بين الحين والآخر ، وهم الذين يبدو عليهم البرم والضيق ، والذين ينظرون بحسد إلى  
الأزواج الذين لا يبدو عليهم الملل من حولهم . فلا تجعلي هذا يحدث لزوجك ، واحتفظي دائماً  
بالإحساس ، بالانتماء منتعشاً وحيّاً ، والطريق الوحيد لذلك هو العمل والعمل الشاق في هذا  
السييل ، فلتبحتي دائماً ، ولتحاولي أن تبكيري اهتمامات جديدة يمكنك أن تشاركي زوجك

فيها . واذكري أن الحياة متحركة . لا تقف وهي أبداً في حركة ؛ فإن لم تتحركي معها فستجدين نفسك ملقاة بعيداً على شاطئ الملل . فريدة في وحدتك التامة !

٦- يجب على المرأة أن تكون من الاهتمامات التي يمكن المشاركة فيها قدر ما تستطيع . وهذا يشمل الامتلاك والعمل والهوايات والرياضة والمشروعات عامة والنشاط الديني أو الاجتماعي والقضايا السياسية : فكلما أمكن حياة اثنين من الناس أن تندججا معاً لتصبحا حياة واحدة أصبحتا أكثر غنى واكتمالاً وسعادة ، لأنه بدلاً من تقسيم كل شيء إلى النصف فإن كل شيء سيزيد إلى الضعف .

إن الهوايات والرياضة ينبوع عظيم للمصاحبة ، وقد تكون للزوج في بعض الأحيان هوايات خاصة ؛ فيجب على الزوجة مشاركة فيها ، وفي أحيان أخرى قد يكون الأمر بالعكس . وفي هذه الحالة يكون على الزوجة أن تنمي اهتمام زوجها بما لديها من هوايات . وأحياناً قد لا تكون لأي منها أية هوايات أو اهتمامات رياضية ، وفي هذه الحالة يجب على الزوجة أن تحاول اكتشاف هواية ما يمكنها وزوجها المشاركة فيها باهتمام . فإذا كان زوجها قد انصرف عنها إلى الجولف أو البريدج أو أى نوع آخر من الهوايات الاجتماعية فلا تلومن إلا نفسها .

والاهتمامات الخاصة بالمجتمع حقل خصيب آخر لتكوين اجتماعات مشتركة باعثة على الغبطة والرضا ولا سيما إذا كان الإنسان يعيش في قرية أو مدينة صغيرة . فهناك دائماً أعمال ومشروعات محلية تحتاج إلى مساعدة وعن طريقها يستطيع الزوجان تقديم خدمات قيمة لمواطنيهم ولأنفسهم كذلك . ولا حصر لمثل هذه الأعمال والمشروعات ، ولكننا نذكر منها على سبيل المثال الهلال الأحمر ورعاية مرضى الدرن وأسراهم والأعمال الخيرية على اختلافها . وأخيراً فليس بهم ما تهتمين به مادمت تهتمين بشيء ما .

بيد أن ذلك لا يخلو من الخطر أيضاً ؛ فبعض الأزواج ، وهم قلة في واقع الأمر - لا يودون أن يشغلوا أنفسهم بالاهتمام بهذه الأمور ؛ فهم يعودون إلى المنزل متعبين ، ولا يرغبون في عمل أى شيء غير الاسترخاء ؛ فإن العمل من أجل إعالة أسرة مهمة شاقة في هذه الأيام . فإذا قال الزوج - إنه يؤثر البقاء في المنزل للقراءة أو الذهاب إلى السينما أو قضاء

بعض الوقت في لعب الورق - فيجب على الزوجة العاقلة ألا تلج في ذهابه إلى الاجتماعات الخاصة بالهلال الأحمر أو غيره مثلاً .

فإذا كان يود أن تشاركه في لعب الورق أو تذهب معه إلى مسرح فيجب أن تفعل ذلك ؛ لأن الهلال الأحمر وغيره من المؤسسات الاجتماعية أو الخيرية سوف تظل تعمل دون مساهمتها ! إن روح الخدمة العامة لها حدودها على أى حال ، حتى إذا وافق على ذهابها بمفردها فيجب أن تفكر طويلاً في الأمر قبل الذهاب لتتبين : هل كانت موافقته تعبر عن رغبته حقاً أو أنها مجرد ملاطفة ومجاملة ؟ فإذا كان لديها أى شك في ذلك فيجب ألا تذهب ؛ لأنها لو ذهبت بمفردها فستجعله يشعر بأنه مجرد رفيق دون أجر للأطفال . ويجب ألا تشكو أبداً إذا جاء المنزل متعباً وعجز عن مرافقتها إلى ما تود الذهاب إليه ؛ لأنه إذا كان متعباً فسبب العمل ليوفر لها ما تحتاج إليه ، فإذا أرغمته على الذهاب معها أو ذهبت بمفردها دائماً فإنها بذلك لا تنمي اهتماماً مشتركاً بينهما بل حاجزاً مشتركاً .

٧- ومن ناحية أخرى فإنه من المرغوب فيه صحياً أن ينفصل أحدهما عن الآخر في إجازات قصيرة بين الحين والآخر ؛ لأنه حتى أشد العلاقات بهجة وروعة يمكن أن تصير إلى الملل والبلى من خلال التكرار المستمر ، ونحن نعرف أن المرء قد يمل الوجبات المتكررة ولو كانت من أفخر الأطعمة ؛ فكل امرئ يرغب في تغيير خطوه ، ويحتاج إلى ذلك ، إن هذا أمر صحي ، ومن السواء أن ترغى فيه .

وحيث يشعر الطرفان في الزواج بالإحساس العميق بالانتماء فإنه من الخير لهما أن ينفصل أحدهما عن الآخر يوماً بين الحين والآخر فلا تلقى أسئلة ، ولا توجد قيود ، ومثل هذه الإجازة سوف تساعد على إنعاش علاقتهما وإكسابها حيوية جديدة ، ولكن هناك شيئاً واحداً يجب تجنبه : وهو ألا تكون الإجازة في يوم ثابت منتظم في الأسبوع أو الشهر مثلما تأخذ الخادم إجازتها يوم الخميس ؛ لأن ذلك يعد فترة قصيرة أيضاً وسيصبح عملاً رتيباً مملاً ويفقد الغرض منه كلية ؛ ومن ثم فيجب أن يكون أمراً تلقائياً يحدث فور لحظة . ولربما أخذ صورة الرغبة في الخروج للعشاء ثم الذهاب إلى المسرح مع بعض صديقاتك أو بمفردك هذا المساء . فإذا كان الأمر كذلك فلتنفعل ، أو ربما كان الأمر أن زوجك سيتحدث إليك تليفونياً الساعة الخامسة بعد الظهر لينقل إليك رغبته في الذهاب إلى النادي أو عمل أى شئ يشعر بالرغبة في عمله .

فلا تغضبي ، ولا تتبرمي شاكية بأنك أعددت العشاء ، ولكن فوق هذا كله لا تسأليه عن أين سيذهب ؟ أو ماذا سيفعل ؟ أو من سيقابل ؟ ولا تشعرى بالإهانة أو بالإهمال ، وزنى الأمر كله برأسك لا بقلبك وبعقلك لا بعواطفك . والأمر بعد لا يحتاج إلى أكثر من أن تذكرى أن الإنسان كما يحتاج إلى الراحة من عمله فإنه يحتاج بين الحين والآخر إلى إجازة قصيرة من الزواج !

أما الإجازات الفعلية فينبغى دائماً أن تقضى معاً ، ولا ينبغى أن يقضيها الزوجان بمفردهما عن الآخر أبداً : ذلك أن قضاء أمسية منفردة من وقت لآخر ، بل قضاء يوم منفرد بأكمله أمر لا ضرر منه على الإطلاق ، ولعله أن يكون جم الفائدة . ولكن الإجازات الصيفية الموسمية وما على شاكلتها ينبغى أن يشترك فيها الزوجان معاً ؛ فإنه إذا كان اثنان من الناس يشتركان في كل ما يعينهما ويقلقهما ويسبب لها الصداع والألم والتعب والمشقة خلال السنة كلها فمن حقها ، بل ينبغى - أن يكونا معاً في ساعات الاسترخاء والمتعة في أثناء الإجازة .

٨- حيث إن المهمة الرئيسية للمرأة في معظم الأحوال هي زوجها وبيتها - فمن المحتم أن تدرس الاثنان دراسة كاملة جداً . فإذا شاءت أن تعطى زوجها الإحساس الجوهري بالانتماء يجب أن تعرف تماماً ما يجب وما لا يجب ، وما الذى يريده من الحياة ؟ وما اهتماماته ؟ ثم ما الحيل الصغيرة التى يؤثرها ؟ ذلك أنه لا يوجد رجلان متشابهان تماماً ، فقد يجب أحدهما الطعام فيكون الطريق إلى قلبه من خلال معدته ؟ وثان قد تكون رغبته الكبرى هي الإشباع الجنسى فيطلب أن تزوده زوجته بالقدر المناسب من المشاركة الجنسية . وثالث قد يكون شغله الشاغل هو الاهتمامات الذهنية فيسعى إلى المرأة التى تمكنه من أن يناقش معها الكتب أو الموسيقى أو الفن ، أو الاقتصاد أو العلوم . ثم هناك رابع يهوى الرياضة ، فيرغب من زوجته أن تشاركه في الجولف أو التنس أو البيسبول أو السباق .

فالمرأة التى تهتم بتنمية الإحساس بالانتماء المتبادل يجب أن تبحث عن مفتاح شخصية رفيقها . وفي هذا المعنى قال ميشلانجيلو :

« الأمور التافهة توصل للكمال ، ولكن الكمال ليس أمراً تافهاً » : ففى أية علاقة إنسانية تكون هذه التفاصيل الصغيرة ، التفاصيل التافهة - التفاهات - فى أغلب الأحيان -

ذات نتائج حاسمة ؛ فهي التي يمكن أن تؤدي إلى أكبر قدر من الاحتكاك والتوتر والحرارة أو إلى أقصى ما يمكن من البهجة والرضا .

٩- وكثيراً ما يحدث إذا ما أقدمت المرأة على إعداد منزل لرجلها أو لنفسها أن تبعد الرجل عن ذلك : ذلك أنه من السهل عليها أن تنغمس في الأقمشة ، وملاءمة الألوان والأثاث والأبسطة والصور ، فيؤدي ذلك بها إلى الإغضاء عن حقيقة هامة هي أن هناك شخصاً من المقرر أن يشاركها في ذلك . فإذا رغبت في إسعاده وجعله يشعر بالانتماء فينبغي أن يكون قادراً على الاستمتاع بكل ذلك وتقديره مثلما تقدره هي تماماً ، فأى تغيير ترغب في عمله يجب أبداً ألا يكون من ناحية واحدة فقط ، بل يجب أن تتعرف دائماً على رغباته وذوقه قبل أن تقدم على عمل أى شيء حتى لو كان ذلك مجرد نقل بعض قطع الأثاث من مكانها ! وفي معظم الأحيان تأخذ المرأة كقضية مسلم بها أن زوجها ليست لديه أى أفكار ، أو تفصيلات معينة . وأخذ أى أمر كقضية مسلم بها - بطبيعة الحال - عمل خطر حتماً . وقد يكون صحيحاً أن الكثيرين من الرجال لا يهتمون بهذه الأمور مادام مقعدهم المفضل محفوظاً حيث يرغبون ، ولكن حتى إذا كان الزوج من هذا النوع فعلى الزوجة أن تحاول مجاملته على الأقل باستطلاع رأيه . ولربما يدفعها جانباً بما يبدو أنه صبر نافذ وهو يقول : « لا تشغلي بهذه الأمور الفارغة » . ولكنه في قرارة نفسه سيكون سعيداً بأنها لجأت إلى استشارته .

ثم إن هناك بطبيعة الحال من الرجال من لهم ذوق محدد وخاص بهم في كيفية ترتيب المنزل وخاصة حين يتعلق الأمر بالأجزاء التي يقضون فيها معظم وقتهم مثل المكتبة والبار<sup>(١)</sup> وغرفة المعيشة اليومية أو حتى أحياناً غرفة النوم . فإذا لم يطابق ذوق الرجل ذوق زوجته فإن على الزوجة إما أن توافق بكياسة على رأيه أو تحاول أن ترفعه إلى مستواها أو ترفع نفسها إلى مستواه .

وهناك سؤال ملح ومن المحتم أن يثار في كل زواج وهو : « هل سيكون لنا سرير واحد أو سريران مزدوجان ؟ » . ولا نبالغ كثيراً إذا قلنا : إن معارك عائلية كثيرة دارت دائماً حول هذا الموضوع ، وإن كثيراً من الزوجات السعيدة تحطمت بسبب ذلك ؛ فإن الطعام والنوم والحب

(١) ليس للبار ، وهو ركن تناول الخمر ، مكان في وضعنا الحضارى ، ولكننا آثرنا ألا نستبعده من قبيل « العلم بالشيء » (المشرف) .

من أهم ما شغل به الإنسان . ومشكلة سرير واحد أو سريرين تتعلق بأمرين من هذه الأمور الثلاثة ، ومن هنا كانت أهميتها الحيوية .

وفي هذا الموضوع يتحتم على الزوجة أن تتعرف على رغبة زوجها كما ترجع إلى رغبتها أيضاً : فبعض الرجال «عصبيون» ونومهم غير عميق ، ومن ثم يستحيل عليهم النوم براحة مع شخص آخر ، ومن الواضح في هذه الحالة أنه ينبغي استبعاد فكرة السرير الواحد تماماً . والزوجة اللبقة لن تصر عليها أبداً . وبعض الأزواج يحلون هذه المشكلة بالذات لا بوجود سريرين متشابهين ولكن بسريرين أحدهما لفرد والآخر لفردين : فالزوجة تنام في السرير الأكبر ، وكلما شعر الزوج الرغبة في زيارتها وجد مكانه معداً لذلك . فإذا رغب في النوم بمفرده عاد إلى سرير المنفرد .

وأما كان الأمر فإن أعظم سعادة عرفها الإنسان هي الاسترخاء الكامل في نهاية يوم مزدحم بالعمل الشاق بين أحضان الشخص الوحيد الذي يحبه من بين هذا العالم كله ويبادل له الحب نفسه أى سعادة أعظم من هذه يمكن أن تمنحها الحياة لإنسان ؟

الواقع أن هذا هو ما يجعل الزواج الناجح الوضع المثالي لحياة الإنسان . ومهما يكن مقدار البهجة والجمال في حياة العزاب ، ومهما يكن مقدار ما فيها من حرية وتححرر فليس أمام الواحد منهم إلا أن يعود في نهاية اليوم إلى المنزل ليلقى تعساً وآلام الوحدة ! إن الزواج بصورة ما هو وحده الذى يمكن أن يمنح السعادة والراحة المتضمنة في حياة المشاركة ، حياة الانتماء .

١٠- وأخيراً ولكنه ليس بأى حال أقل أهمية - هناك موضوع المظهر الخارجى ، فكتاب ومصممو الأزياء قد أتاحوا للمرأة الفرصة لكي تجذب الرجل دون أن تكون ملكة جمال . وصحيح أن بعض الرجال يكرهون المرأة النحيفة ، ولكن مهما يكن قوام المرأة ففي وسع كل امرأة أن تعجب رجلاً ما مادامت تعرف كيف تكون أنيقة وسليمة الذوق في ملابسها . وهذا لا يعنى أن ترتدى الملابس الغالية التى تتكلف عشرات أو مئات الجنيهات ؛ فقد أصبح في وسع أية امرأة اقتناء الملابس الجميلة الأنيقة بنفقات قليلة ؛ لأن الأمر في ذلك لا يعدو القدرة على اختيار الملابس الملائمة للقوام «والجيب» ، ثم ارتدائها برشاقة وانسجام . فكل امرأة تمتلك بعض المميزات الطبيعية وعليها وحدها أن تستخدمها إلى أقصى ما تستطيع . وإذا لم تكن الفتاة جذابة وهى في سن العشرين فهذا خطأ الطبيعة ، ولكن إذا لم تكن المرأة جذابة

وهي في الأربعين فهذا خطؤها الشخصي ؛ لأنه كان لديها وقت كاف بالإضافة إلى جيش صغير من مصففي الشعر ومتخصصي التجميل ومصممي الأزياء وبائعي القبعات وكتاب الموضة ليساعدوها على أن تصبح وتبقى جذابة متألفة . وليس في وسع أية امرأة أن تمنح نفسها الجمال إذا ضنت عليها الطبيعة بذلك . ولكن في وسعها أن تمنح نفسها الفتنة والطرارز إذا كانت ذات مهارة وعزم !

وإذا كانت المرأة ترغب في تنمية الإحساس بالانتماء لدى زوجها - فينبغي عليها أولاً أن تمنحه شيئاً يرغب في الانتماء إليه ؛ فليس هناك إنسان يرغب في الانتماء إلى أى إنسان قبيح منك زرى الهيئة كثيب عبوس ، ومن ثم فيجب على المرأة أن تبدو دائماً في خير صورة ، ليس من حيث المظهر الجسمي وهو خط دفاعها الأول فحسب ، ولكن من حيث خاصيتها وحيويتها الداخلية أيضاً . ويجب أن تحافظ على نفسها حية يقظة لطيفة حاضرة الذهن ، وصحيح أن هذا يحتاج إلى جهد مستمر ، وقد تقولين متسائلة : « كيف يتيسر لي أن أكون حية ويقظة ولطيفة وحاضرة الذهن وأنا أستهلك في تدبير شئون المنزل ؟ » .

والإجابة عن هذا التساؤل إنما هي بطبيعة الحال أن المرأة الذكية تعمل ميزانية لوقتها وطاقاتها مثلما تعمل ميزانية لنقودها ، دون ما تبذير أو احتياج . وقد يبدو أن التحدث عن هذا الأمر أسهل من تنفيذه ، ولكن الحقيقة غير ذلك . وفيما يلي بعض الطرق التي يمكن بها تحقيق ذلك .

بعد إنتهائك من العمل صباحاً - لا تندفعي للتسويق طوال فترة بعد الظهر ، واتركي شيئاً بالمحال التجارية لشرائه الأسبوع القادم !

استرخي نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك بالجولان في حديقتك حتى لو كانت مكونة من فرع نباتي واحد في إناء على عتبة الشباك ، أو العبي بعض الموسيقى أو استمعي إلى الراديو أو الحاكى أو التلفزيون أو أقرئي شيئاً ما .

لتأخذي غفوة سريعة حتى لو لعشر دقائق في أواخر فترة بعد الظهر حتى تشعرى بالانتعاش والنشاط حين يعود زوجك إلى المنزل .

وقبل مجيئه مباشرة خذي حماماً ثم حاولي الاسترخاء . صففي شعرك وارتي ملابس نظيفة وقلمى أظافرك ، فهذا يجعلك تبدين لامعة ومنتعشة نظرة ، ويمنحك مظهراً فاتحاً للشهية ،



فيشعر زوجك أنه يرغب في أن يأخذك بين أحضانه ويقبلك .  
وهذه كلها ملاحظات بسيطة عن بعض ما يجب وما لا يجب عمله . ومن المحتمل أن  
تكوني قد فكرت في الكثير منها بنفسك . بل ربما أن تكوني قد استخدمتها فعلاً . ولكن خبرتي  
مع مئات النساء هي أن أقلية منهن فقط هن اللاتي يفكرن فيها أو يعنين بتنفيذها  
ودعيني أفحص لك الأمر كله بالقول : إذا كنت ترغبين في الحب ، الحب الحقيقي  
الدائم - فيجب أن تنمي الإحساس بالانتماء المتبادل . وهذا يحتاج إلى جهد وجهد شاق .

## الفصل السادس

### الحياة الحب ، والحب الحياة !

ليس من الميسور تحقيق السعادة الإنسانية بدون الحب ، وأى حياة تخلو من الحب - حياة فارغة جوفاء ، فإن لم تأخذ صورة الحب للإنسان ، فينبغى أن تأخذ صورة الحب للحيوانات أو الأشياء غير الحية كالكتب أو المجوهرات أو الصور أو التحف أو السيارات أو الزهور أو طوابع البريد أو المال . ونحن جميعاً نعرف من الرجال والنساء من قد أصابهم حب الجمع والاقتناء ، وهؤلاء قد يبيعون أنفسهم في سبيل الحصول على نسخة نادرة من الطبعة الأولى لكتاب أو قطعة شهيرة من الجواهر . وبعض هؤلاء يمضى بهم جنون الجمع والاقتناء إلى غايته القصوى حتى يثير سلوكهم الفزع أو السخرية . ولكن على الرغم من أن سلوكهم قد يدفعنا أحياناً إلى الضحك منهم يجب أن نعرف أنهم يبحثون عن الحب بطريقتهم الخاصة ، وقد بين التحليل النفسى أنهم فى الأرجح عاجزون انفعالياً عن حب شخص آخر ، أو أنهم فى فترة ما من حياتهم قد أصيبوا بالإحباط فى هذا الحب . أما الحقيقة الباقية فهى أنه مها يكن من شأن الصورة التى تبدو أمامنا فإن الحب عنصر جوهري ولا يمكن الغناء عنه للحياة الإنسانية . وإذا أصبح إنسان فى حالة لا مبالاة كلية لجميع الأشخاص وجميع الأشياء فإنه يكون قد أصبح فى حالة لا مبالاة تامة للحياة نفسها ، والخطوة الحتمية بعد ذلك هى الموت . بل إن بعض هؤلاء الأفراد التعسرين قد يتخلصون من حياتهم أحياناً ، هل تعرفين هذه الكلمات الجميلة لبورديلون :

العقل له آلاف الأعين ، والقلب له عين واحدة

ومع ذلك فإن ضوء الحياة كلها يخبئ حين يخبئ الحب !

وإذا قيس الحب بمقياس السعادة الإنسانية فإن أسمى أنواع الحب وأعماها إشباعاً هو حب الإنسان لإنسان آخر ؛ فقد يجب المرء الكتب أو الرسم أو الزهور إلى درجة تصرفه تماماً

عن أى شىء آخر ، ولكنها جميعاً لا يمكنها أن تبادله ذلك الحب . أما الحب والولاء اللذان نغدقهما على إنسان آخر فيمكن أن يعادا إلينا لا بصورة غريزية وحسب ، ولكن بذكاء وتفهم أيضاً .

ويضاف إلى ذلك ، وهذا أمر فى غاية الأهمية - أن الحب الإنسانى أى حب إنسان لآخر حب خلاق ، أما حب الجهاد ، أو حب المرء لما يملك فإنه حب خامد غير متحرك لا ينمو ولا ينتج . فالذى يهوى جمع الأشياء قد يرغب فى امتلاك كتاب أو (لوحة) ما بكل قلبه وروحه ، وبعد أن يتم حصوله على ما يرغب وتخبو نشوة امتلاكه فإنه قد يبدأ يرغب فى الحصول على شىء ثمين آخر ؛ ليضيفه إلى مجموعته ، ولكن رغبته هذه لن تدفعه إلى تحقيق إنجازات عظيمة ولن تزوده بدافع أو تنبيه إلى السعى من أجل الحصول على أشياء كبيرة من شأنها أن تجعل إنساناً آخر يحبه سعيداً ومبتهجاً .

فالمثل القديم الذى يقول عن الحب : إنه هو الذى يحرك العالم يكاد يكون صحيحاً بالحرف الواحد ، فإن إشباع الذات لدينا هو يقيناً المحرك لكل ما نعمل ، ومع ذلك فإن تحقيق أحلامنا وطموحنا يصبح غير ذى معنى ما لم يشاركنا فيه إنسان نجبه . فالنجاح الذى لا يشاركنا فيه أحد ليس نجاحاً على الإطلاق . فأى غبطة حقيقية يشعر بها إنسان أنجز بنجاح مشروعاً أو كتب مسرحية مكتسحة أو كسب قضية هامة إذا لم يكن بوسعه أن ينقل ذلك إلى إنسان يهيمه الأمر ؟

ولكن حب إنسان لآخر لا يمنع بأى حال احتمال حب أشياء أخرى : كالصور والزهور والكتب والموسيقى والمجوهرات والحيوان . بل إن الأمر على العكس من ذلك : فكلما زادت قدرة الإنسان على الشعور القوى بالموودة العميقة تجاه الناس زادت قدرته على أن يشعر بالحب لكل شىء آخر تقريباً ، وكلما زاد حبه أصبحت حياته كلها أكثر غنى أو سعادة : فالحب يتغذى على الحب . ومجرد عملية الحب تزيد من قدرة الإنسان على الحب وتغذيها وتعمقها .

وهناك خطأ شائع هو أنه إذا كانت للإنسان علاقة حب فإن هذه العلاقة تلقائياً تجعل من المستحيل عليه أن يدخل فى علاقة أخرى بالقوة نفسها ، وهذا بكل بساطة غير صحيح ؛ فإن الحب كالبرثر التى لا قرار لها ، كلما تعمقت فيها زاد ما تجده من ماء ، وكلما أحببت زادت

قدرتك على الحب ، لا تحديد للحب بالبطاقات هنا ، فإن القلب المحب لا يتوقف عن الخفقان أبداً .

وعلى العكس للاعتقاد الشائع فإن الوقوع في الحب أثر الصد في حب آخر كثيراً ما يكون مجزياً ؛ لأن الصد يشعل القدرة على الحب لدى المحب المنبوذ وينبها ، فيصبح هو أو تصبح هى على ترق شديد لإغداق الحب والولاء : فإذا كانت لدى الشخص الذى يوجه إليه مثل هذا الحب القدرة على تبادله بكل أبعاده فإن النتائج سوف تكون مرضية تماماً ، ولكن الخطر الأكبر بطبيعة الحال فى مثل هذه الظروف أن الإنسان الذى لقي الصد فى إحدى هذه العلاقات قد يندفع فى لحظة إحباط ويأس إلى الارتباط الأعمى بأول شخص يلقاه بعد ذلك دون أن يعنى بالتحقق من وجود أى توافق بينهما . وهذا هو السبب الحقيقى فى النهايات الحزينة التى تنتهى إليها كثير من الزيجات أو علاقات الحب التى تعقب الصد فى علاقات أخرى ؛ لأنها أساساً لم تكن لتنجح فى أى وقت وتحت أى ظرف . وسبب الفشل فيها ليس أن أحد طرفى العلاقة الجديدة كان مصدوماً فى علاقة سابقة ولكنه أساساً لأنها لم يكونا ليصلح أحدهما للآخر من بادئ الأمر . ومن ناحية أخرى فإنه إذا كان كل من الطرفين فى العلاقة الجديدة يكمل بعضهما فإن فرص النجاح الدائم لها تصبح كبيرة .

وفما يلى حالة توضح ما أعنى : وقعت صديقه لإحدى بناتى وهى فى الثالثة والعشرين من العمر وتدعى مرجريت مالنسن فى حب محام ناجع اسمه هوارد واجز . وبعد أن تقابلا كثيراً وعلى مدى عدة شهور تمت خطبتهما . وقد وافقت الأستران وباركتنا بحماس الزواج الذى كان يبدو فى الظاهر زواجاً كاملاً لأقصى حد ، وهو قد كان فعلاً ، ولكن إلى نقطة معينة . والمثل القديم الذى يقول - « إنك لا يمكن أن تعرف إنساناً إلا إذا عاشرتة » - يمكن تغييره بسهولة لكى يصبح : « إنك لا يمكن أن تعرف إنساناً إلا إذا أحببته » . ومن ثم فإن مرجريت وهوارد حين بدأ يخططان للمستقبل فقد بدأ فى الوقت نفسه يكتشفان أشياء جديدة كل واحد عن الآخر : كان هوارد شديد التصميم جداً عنيداً متحكماً و متمسكاً دائماً بتنفيذ رأيه فى كل شئ ، وكانت مرجريت تقول له : « إنك أفضل عميل لنفسك ! » ولكنها من ناحيتها كانت أيضاً قوية الذهن ذات عزم ، فرفضت أن تدع نفسها تخضع له كلية بالرغم من أنها كانت أكثر منه استعداداً للتوفيق وقبول (التنازلات) ، ونتيجة لهذا الاحتكاك فى المزاج فقد

كانا دائمى الشجار ، وظلت خطبتهما تتأرجح بين الاستمرار والانقطاع عدة مرات ، ولكن كان عند مرجريت فى النهاية من قوة الخلق ما جعلها تنسى كبرياءها مؤقتاً ، وتفصم علاقتها ، وتنسى كل شىء عن هوارد .

ومرت شهور عدة وكانت شهوراً من الوحدة والتعس بالنسبة لمرجريت ، لأنه ما إن تعرفى معنى الحب حتى تجدى أنه من العسير أن تمضى فى حياتك بدونه . وفى ذات ليلة قابلت فى إحدى الحفلات شاباً صحفياً يرأس تحرير إحدى المجلات اسمه تد بانيستر . وكان تد قد اكتوى بالنار التى اكتوت مرجريت بها نفسها كما عرفت فيما بعد . ووجدنا أنهما قد انجذبا ، كل واحد للآخر ولكن دون وله شديد ، بل إن ما بينهما كان أقرب إلى الصداقة العميقة والتفهم ، وحين عرفنا أن كلاهما قد مر بمحنة مشابهة ازدادت الروابط بينهما توثقاً . وتدرجاً ومع الوقت تحولت الصداقة المحبة بينهما إلى حب ودود ثم إلى ولاء وتفان عنيف . وبعد أكثر من مرور عام على هذه العلاقة غير الرسمية تمت خطبتهما وأخيراً تزوجا ، وكان زواجهما ناجحاً ومثمراً . وهذه الحالة توضح أن الناس الذين فشلوا فى علاقة حب يمكنهم أن يدخلوا فى علاقة حب باق ما دام فى وسعهم أن يتركوا قلوبهم مفتوحة . كما أنها توضح كذلك حقيقة أخرى هامة ، وهى أن فترة الخطبة يمكن أن تساعد على تحقيق غرض هام بإتاحة الفرصة للخطيبين للتعرف أحدهما على الآخر تعرفاً دقيقاً قبل الزواج بدلاً من بعده ، حين لا يزال يكون هناك وقت لتدارك الأمر .

وهناك ، بطبيعة الحال ، من يقولون : إن الحب ليس مهماً وإنه عقبة أكثر من عون ؛ كما أن هناك من النساء والرجال من ينحونه جانباً ويرفضون السماح له باعتراض حياتهم ، وهؤلاء فى أغلب الأحيان متبلدون عاطفياً أو منحرفون عقلياً ، أو أن الأمر معهم ، كما يحدث كثيراً لا يعدو الحصرم مع الثعلب فى القصة المعروفة . إن الحياة بدون الحب حياة فارغة خالية من المعنى والهدف .

ومن لحظة مجيئنا إلى هذا العالم فإن وجودنا كفاح مستمر من أجل البقاء ، وبعضنا ينجح فى ذلك وبعضنا يفشل فشلاً ذريعاً ، وأغلبنا ناجح جزئياً فقط . ولكن مهما يكن من الفشل الذى يلقاه المرء فإنه مادام يجد عند رجوعه إلى المنزل إنساناً يحبه ويرعاه ، إنساناً يضمده جراح

روحه فإنه لن يشعر بأن حياته كانت ضياعاً كاملاً ؛ فليس هناك بلسم أو دواء شاف كالحنان والعزاء والمودة من إنسان محب !

فإذا ما حظى المرء بهذه النعمة فإن ذهابه إلى الفراش ليلاً يصبح النهاية والذروة والهناء الذى يتوج ما حققه فى يومه كله ، بل إنه يصبح فى الواقع طقساً مقدساً : أى أنه بدلاً من أن يكون مجرد المظهر الحيوانى لوظائف بدنية طبيعية فإنه يصبح التعبير الجسدى عن انفعالات جميلة واتحاد روحى . وليس معنى هذا أنه ينبغي أن يأخذ صورة اللقاء الجنىسى الفعلى لكى يتزود المرء منه بالإشباع والرضا والسرور العميق الباقى ؛ فإنه أحياناً ما يجد إنسانان السعادة من مجرد وجودهما بعضهما بين ذراعى بعض ! بل إن هذا اللقاء العاطفى يجوز أن يكون فى واقع الأمر أكثر أهمية من اللقاء الجنىسى ! وكثيراً من الأزواج يرتكبون خطأ التقارب الجسدى بغرض الاتصال الجنىسى فقط . وهذا أمر جميل إذا كان الاثنان يرغبان ذلك ، ولكن فى كثير من الأحيان لا يشعر أى منهما بالمزاج أو الاستعداد الجسمى لذلك ، وفى هذه الحالة يمكنها الاستمتاع بلذة لا حد لها من مجرد العناق والرشف والملاطفة فقط .

والواقع أن مفتاح العلاقة كلها ليس فى الجنس مثلاً هو فى المودة والحب . وقد يخبر المرء أشد اللقاء الجنىسى إثارة دون أن يستمد منه إشباعاً حقيقياً باقياً ما لم يكن فى الوقت نفسه مقروناً بالحب . ومن جهة أخرى يمكن الإنسان أن يشعر بسعادة لا حدود لها من مجرد وجوده فى الغرفة نفسها مع إنسان يبادل له الحب . وهذا لا يعنى أن الحب الجنىسى قليل الأهمية . على العكس من ذلك ، فمن أية زاوية نظرنا إليه رأينا أنه يكون جانباً حيويماً من الحياة الإنسانية ، وكما يقول المثل القديم «الجنس موجود ليبقى» . وكل ما يعنيه ذلك أنه فى العلاقة القائمة على الحب الحقيقى ، كما فى الزواج ، يؤدى الجنس دوراً هاماً ولكنه ليس غالباً . فهو يكون جزءاً مكملًا وجوهرياً فى نسيج الزواج فيجعله أكثر ثراء وقوة وأزهى لوناً ، ولكنه إلى ذلك كله ليس الخيط الوحيد . والعزب «رجل العلاقات المتعددة» حين يتصل بفتاة تكون رغبته الأساس والفريدة عادة هى الاتصال الجنىسى بها ، وقد يستمتع لدقائق قصيرة قبل اللقاء الجنىسى وفى أثنائه وبعده مباشرة بأقصى درجات اللذة والنشوة التى يمكن أن يعرفها الرجل . ولكنه استمتع قصير الأجل عابر وغير باق ، فبمجرد انتهائه يشعر الطرفان من الوجهة الانفعالية والروحية ، وكذا أيضاً من الوجهة الجسدية بالنفاد والفراغ ، ويظل هذا الشعور بالفراغ مستمراً حتى



الجسدى والنشوة الجنسية ليست إلا نوعاً من الوظائف البدنية . والواقع أنه ليست هناك أهمية أكبر للصورة التى تم بها ، فإن المحرمات الدينية والعادات الاجتماعية والقوانين الوضعية قدست وأباحت بعض الأوضاع وحرمت بعضها الآخر ، ولكن كثيراً مما توصف بأنها ألوان شاذة من التعبير الجنى تجد القبول فى جهات متعددة من العالم .

وإذا فكرنا من الناحية الطبية فإن اللقاء الجنى من وجهة نظر الطبيعة هو اللقاء الجنى ، ولا تم كثيراً الطريقة التى يمارس بها ، وصحيح أن الانغماس فى بعض هذه الممارسات قد يودى إلى مضاعفات عقلية وانفعالية مختلفة . ولكن السبب الوحيد فى ذلك هو المحرمات المصطنعة التى أحيطت بها جهلاً من الإنسان بنفسه ، فمثلاً : كثير من المصابين بالجنسية المثلية<sup>(١)</sup> يتعرضون لانهارات نفسية نتيجة لما يثيره الشعور بالذنب لديهم من خوف . ومع ذلك فإذا كانت قوانيننا تحاول مطابقة الطبيعة بدلاً من محاولة مطابقة الطبيعة للقوانين ، كما اقترح د . كترى ، ما وجب أن يكون هناك عقاب أو عار من هذا اللون من الشعور والتعبير الجنى ، وما ظل ذوو الجنسية المثلية فى حالة تصدع ذهنى نتيجة قلقهم بخصوص سوء توافقهم الجنى .

وأنا قد أثرت هذه النقطة لا لآنى أقف موقف المؤيد أو المعارض للجنسية المثلية ، أو لأية حالة من تلك التى تعد شذوذاً ، ولكنى أود وحسب أن أقرر أن ما يهم فعلاً فى أية علاقة بين اثنين من الناس ليس مجرد احتمال أنه يفعل الجنس أو كيف يحدث ؟ ولكنه الحب والتفانى الذى يصاحبه كاملاً وبدون حدود . هذا هو الأمر المهم غاية الأهمية . وفى التحليل النهائى فإن الحياة الحب والحب الحياة ، فليس هناك حب بدون حياة ، وليس هناك حياة بدون حب !

---

(١) الجنسية المثلية هى اتجاه الدافع الجنى إلى أفراد من الجنس نفسه ، وقد تكون الجنسية المثلية كامنة دون أى تعبير واضح عنها ، أو قد تكون ظاهرة وتدفع صاحبها إلى إقامة علاقة جنسية مع فرد أو أفراد من جنسه نفسه . والاتجاه الآن إلى رفع الوصمة الخلقية عن الجنسية المثلية أو اعتبارها حالة مرضية تقتضى العلاج (المشرف) .



منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفضل السابع

### أى نوع من الحب تبحثين عنه؟

كل إنسان يبحث عن الحب ؛ فإن الحياة من المهد إلى اللحد طريق طويل واحد للبحث عن الحب والحنان و(التفانى) والإخلاص والتفهم ، ونحن كأطفال صغار نحاول غريزيا الوصول إلى حب أمهاتنا ، وكأطفال أكبر سنًا نتحول بحثًا عنه إلى آبائنا وأخواتنا وأصدقائنا ، وكمراهقين نبحت عن الحب والمصاحبة عند أفراد من الجنس نفسه ، وهذه هي مرحلة الجنسية المثلية الطبيعية في نمو الإنسان . وكراشدين نبحت عن الحب عند الجنس الآخر . وبطبيعة الحال يبقى هناك أفراد قليلون لا يستطيعون التعبير عن حبهم إلا لأشياء مادية جامدة أو لا يستطيعون التعبير عنه لأى شيء أو لأى أحد ، ولكن هؤلاء قليلو العدد ولا حاجة بنا إلى تناولهم هنا .

ومع ذلك فإنه برغم أن كل إنسان يبحث عن الحب فإنه لما يدعو إلى العجب أن قلة قليلة منهم فقط يعرفون تمامًا ما يبحثون عنه . وأنا في عملي أقابل يوماً بعد يوم نساء يجبرنني كيف أنهن قضين حياتهن بحثًا عن الحب دون جدوى . وحين كنت أسأل الواحدة منهن : « أى نوع من الحب تودين ؟ » كانت تنظر إلى بدهشة وتقول : « ولكن كم نوعاً من الحب هناك ؟ إنه لا يوجد إلا نوع واحد منه فقط » .

وهذا فهم خاطئ ، ولكنه ذائع جداً ، فإن قليلين من الرجال والنساء من يدركون أن هناك أنواعاً مختلفة من الحب . أو بعبارة أخرى هناك اتجاهات مختلفة من الحب . ما الاتجاد في الحب ؟ إنه ما يتوقع الإنسان الحصول عليه من علاقة وثيقة بينه وبين إنسان آخر .

وقد تعترضين بالقول بأن هذا تعريف ضيق ، وأنه يقصر الحب على أساس أناني وحسب . وقد تشيرين وبحق - إلى أن الحب كثيراً ما يكون غير أناني وأن المرأة أو الرجل الذى يجب

سيضحى بالكثير من أجله ، وأن الإنسان لا يسعى دائماً إلى الحصول على شيء ما من هذه العلاقة ، وأنه في معظم الأحيان يكون أكثر شغفاً بالإعطاء . وهذا صحيح تماماً ؛ فإن كثيراً من الناس يعطون أكثر مما يأخذون من علاقة الحب .

ومع ذلك يجب أن نكون واقعيين بخصوص هذا الأمر ، شأننا مع أي أمر آخر ؛ إذ ليس في وسعنا أن نخدع أنفسنا ، ومن ثم ينبغي أن ندرك أن المرء حتى إذا قام بأكبر تضحية إثارية ممكنة فإنه في الواقع يحصل على شيء ما مقابل تضحيته ، وهذا الشيء قدر كبير من رضا الذات . وعلى الرغم من أنه في ذلك إما أن يكون قد تخلى عن ثروة مادية أو مجرد نفسه روحياً فإنه في الوقت نفسه يجبر ذلك الشعور العميق اللذيذ بأن يقوم بدور المعطى أو المانح . ولكن الطريقة المثلى لكى تلقى القبول من إنسان آخر - ليست بأن تسدى إليه معروفاً ، ولكن بأن تطلب منه أن يعمل لك ذلك . وقد يبدو هذا القول كأنه يمثل وجهة نظر ساخرة . ولربما يكون كذلك ، ولكنه أيضاً يمثل اتجاهاً أميناً وراقياً ؛ فإنه على الرغم من أن الحب نفسه أعظم عاطفة «عاطفية» عرفها الإنسان - فإن دراسة الحب يجب أن تكون متجردة من العاطفية . فإذا ألقينا عليه نظرة موضوعية محضة أمكننا أن نستخلص أنه ما لم يشعر الإنسان بأنه يحصل على شيء ما من هذه العلاقة فإنه لن يستمر فيها . وليس من المحتم أن يكون هذا الشيء مادياً أو حتى تمكن رؤيته بسهولة أو يمكن وصفه في كلمات ، فإنه في كثير من الأحيان يكون من الغموض بحيث لا يعرف الإنسان نفسه لم هو منجذب إلى الشخص الآخر؟ وأنت في أرجح الرأى قد شهدت صديقة لك قد تزوجت رجلاً يبدو أنه غير ملائم لها كالية ، وعلقت على ذلك بقولك : «ماذا أعجبها فيه؟» .

وفي هذا المقام فإنى أذكر امرأة صغيرة الحجم دميمة بها شبه من الفأر وتخلو من أى جمال أو إشراق أو هذا على الأقل رأيت فيها . وفي ذات يوم تزوجت رجلاً جذاباً بارعاً كان على رأس فريق كرة القدم في بلده ، ثم أحرز بعد ذلك نجاحاً كبيراً كسمسار في بورصة الأوراق المالية . وقد اتفقت صديقاتها جميعاً على أن أديث هيلمان ستعيش حياة العانس ؛ ولذلك فقد حاولت بلباقة أن أعرف لم وقع عليها اختيار زوجها من وسط عدد كبير من النساء الجذابات اللاتي كن يتمنين حمل اسمه ؟ وعلى قدر ما استطعت أن أصل له فإن هنرى نفسه لم تكن لديه فكرة واضحة عن السبب في زواجه منها ، ولكن زواجهما كان ناجحاً إلى أبعد الحدود من جميع

الوجوه . ويبدو أنه حصل على شيء من أوديت لم يستطع أحد حتى هو نفسه ، أن يعرف ما هو ؟

وإني أكرر الضغط على هذه النقطة وأؤكد لها ولو على حساب تكرارها ، وذلك لكي أقول بوضوح : إنك إذا شئت النجاح في الحب الحقيقي فينبغي أن تحددى أولاً ما الذى تريد منه من هذا الحب ؟ وما الذى تتوقعينه منه ؟ وقد يبدو هذا جافاً وقاسياً ولكن ما لم تعرفى تماماً ما الذى أنت بصدده فإنك ستظلين تتخبطين بدون هدف فى الظلام طوال حياتك دون أن تجدى الحب ؟ وستظلين تشعرين دائماً بأنك خدعت وأحببت ، وستبقين فريدة أبداً . وليس هناك عذر لآى إنسان لا يفهم حقائق الحياة ، أما الذى لا يفهم حقائق الحب فندرة أقل . وهناك خمسة أنواع أو اتجاهات أساس للحب :

١ - الرومانسى .

٢ - الجسدى .

٣ - الإيجابى

٤ - الروحى .

٥ - الواقعى .

وبينما كل نوع من هذه الأنواع منفصل ومتميز عن غيره فإن منها ما يتداخل هو وغيره إلى حد ما ، وهناك من السمات ما هو مشترك بينها جميعاً . فلنفحص كلاً من هذه الإتجاهات :

#### ١ - الحب الرومانسى :

هو الاتجاه الذى نقرؤه فى كتب القصص والحكايات الخيالية ، وقد مجدته وموهته وقدمته فى صورة ساحرة أفلام هوليوود والقصص الخيالية والتليفزيون والراديو ، مع أنه يكاد يكون مقطوع الصلة بالحياة الواقعية ، وتبعاً للاتجاه المثالى الرومانسى فى الحب والزواج يتقابل رجل وامرأة (عادة تحت ظروف غير متوقعة إطلافاً) فيقعان فى الحب من أول نظرة ، وبعد أن يتغلبا على عدد معين من العقبات يتزوجان ويعيشان فى سعادة بعد ذلك . وكل واحد من الطرفين «رفيق الروح» للطرف الآخر ، والشخص الوحيد الذى ادخره القدر له . وكل منهما يدرك

هذه الحقيقة مباشرة ، وبصورة غريزية منذ لحظة أن يقع نظره على الآخر ، فليست هناك عملية تعارف بالتدرج تنمو بينهما ، وليس هناك حب يزدهر ، وليست هناك فرصة لكي يعرفا : هل هما « رفيقاً الروح » فعلاً؟ إنه حب فوري غامر ، ولا يمكن مقاومته إطلاقاً ، ولكن هوليوود في بعض الأحيان قد تقلب هذه المعادلة رأساً على عقب ، فيبدأ الفتى والفتاة لكره بعضهما بعضاً ببشاعة ، ولكنهما في النهاية يتحابان ، وهنا أيضاً المعادلة الأساس المكونة للحب واحدة لا تغيير فيها ، إنها عاطفة فورية ، ولكن بدلاً من الحب من أول نظرة فإنها الكراهية من أول نظرة ، بيد أن النتيجة النهائية في كلتا الحالتين واحدة .

وسوف تقولين : إني أبالغ ، ولكني إذا كنت كذلك فلست أبالغ كثيراً ، إنك سوف تدهشين لو عرفت كم من الزيجات رأيتها تتحطم وذلك لأن الطرفين نظرا إلى الحب على أنه مسار مشتعل يصدف فجأة رقتك ويلقى بك رأساً على عقب . وحين يكتشفان بعد انتهاء النشوة والإثارة الأوليين ضرورة العمل والعمل الشاق من أجل الحب فإنها يصابان بنجبة الأمل وعدم الرضا وبالتقرز !

وليس هذا الاتجاه في الحب مقصوداً على المراهقين ؛ فإن مفهوم الحب هذا ، وأسفاه ، شائع بين كثير من الرجال والنساء الذين يفترض فيهم النضج ، وسوف تدهشين إذا عرفت أن كثيراً من الناس في الأربعينيات والخمسينيات يساؤون الحب بالنشوة والهيام .

وعلى الرغم من شيوع هذا النوع من الرومانسية في هذه الأيام وفي هذا البلد أكثر من أى مكان آخر في العالم - فالحقيقة أن هذا أمر قائم من زمن طويل . والمصدر المحتمل لذلك هو الأسطورة القديمة التي تقول : إنه قبل أن يولد الطفل يقسم الله كل نفس بشرية إلى شطرين ذكر وأنثى ، وإن هذين الشطرين يظلان على الدوام بعد ذلك يبحث كل منهما عن الآخر ليتحدا معاً وليكونا باتحادهما كلاً كاملاً مرة أخرى . ومن هنا الرغبة في العثور على « رفيق الروح » المثالي الذي سيكمل باتحاده الروح الأصيلة . فإذا كان الإنسان محظوظاً وعثر على نصفه الآخر فستتاح له فرصة الحب الخالد ، لأن الاتحاد الكامل وفقاً لهذه النظرية سيدوم لا في أثناء هذه الحياة الفانية وحسب ، ولكن سيستمر في الحياة الأبدية أيضاً .

وليس هناك من ينكر أن هذا مثل أعلى جميل ، ولكنه ككثير غيره من الأشياء الجميلة في هذه الحياة التي نعيشها غير سليم وخطر . وهو غير سليم وخطر لأنه بغاية الدقة جميل جداً ، فهو

يصور الحقيقة بصورة مثالية وقد يغير منها ، ويخلق صورة زائفة مضللة . وفي كثير من الأحيان قد يقع الرجل أو المرأة - وهذا يحدث للنساء أكثر منه للرجال - في الحب ، ويرسم حبيبه في أشرق لون وأبهاه بغض النظر عن مطابقة ذلك وعدم مطابقتها للواقع .

وبطبيعة الحال لن يكون في وسع أى رجل أو امرأة ، وقد وضع في هذا الإطار المثالى - أن يرتفع إلى مستوى هذا التوقع أمداً طويلاً . وهذا هو الخطأ القتال والمضلل للاتجاه الرومانسى للحب ، لأنه حتى صاحب هذه الصورة المثالية إذا كان رجلاً على فرض إمكان وجوده - له لحظاته الحشنة المملة ، وليست هناك أية حكمة في التغاضى عن هذه الحقيقة ، وإذا كانت امرأة فيجوز أن تكون أنانية ، ويصعب التعامل معها في بعض الأحيان ، وليست هناك أية حكمة في التغاضى عن هذه الحقيقة كذلك .

ولسوء الطالع فإن كثيراً من الأجيال شبوا وقد أثرت فيهم قصص الأفلام والمجلات والراديو ، حتى أصبحوا يعتقدون أنه مجرد أن ياتى فتى فتاة فإن جميع متاعبها تتلاشى . ونحن كثيراً ما نجد من الراشدين الأمريكيين رجالاً ونساء من هم غير معدين إطلاقاً للحب والزواج ، ومن هم غير مؤهلين وغير راغبين في تحمل الواقع اليومي والمسئوليات التي لا بد أن تسير جنباً إلى جنب مع مباحج الخبرات العاطفية العميقة .

ودعيني أسارع لأضيف أنه لا ينبغي استبعاد الاتجاه الرومانسى كلية ، فأى شىء يحمل الجمال والرقه والبهجة والشاعرية لأية علاقة إنسانية أمر جميل وطيب ، وفي الحقيقة فإنه ما لم يوجد قدر معين من الرومانسية فإن علاقة الحب العادية سرعان ما تتحول إلى مجرد أداء لوظيفة بدنية آلية . والواقع أن الإنسان بحاجة دائماً إلى قدر من الفتنة والتعاق بالمثل العليا ، بل إنه قد لا يؤدي أحياناً وضع هالة حول من نحبين ، ولكن لتحذرى أن تنزلق هذه الهالة لتنتف حول عنقه ، وتتحول إلى أنشودة تخنق الحب !

وتمثل التجربة التي مر بها ألبرت جراى ، وهو صديق لى - مدى خطورة الاتجاه الرومانسى للحب ، ومدى ما يمكن أن يؤدي إليه من تحطيم للذات : فقد كان ألبرت فتاناً ناجحاً في أوائل الأربعينيات من عمره ، ولما كان عزباً فقد وقع في حب فتاة في السابعة والعشرين كانت تدرس الأصوات . وعلى الرغم من الخمسة عشر عاماً التي كانت تفصل بينهما فقد عوض هذا الفارق وأكثر - ما كان بينهما من إهتمامات كثيرة مشتركة : فقد كان كلاهما يحب الموسيقى

والأدب والمسرح والفنون . وكان الاثنان متعلمين ومثقفين وناضجين ومترنين ومفكرين . وكان ألبرت يبدو شاباً في مظهره ، ويمكن بسهولة أن يظن أنه في أوائل الثلاثينيات من عمره . ولما كان رجلاً عاقلاً وحساساً فقد رفض استغلال هذه الحقيقة ، وفي بدء علاقته مع هيلين أطلعها على عمره الحقيقي . ولم يحدث هذا أى فرق لأنه كان جسماً وعقلاً وانفعالياً في مثل حيوية ويقظة رجل الثلاثين ، مضافاً إلى ذلك خلفية غنية متعددة الألوان حافلة بالتجارب والرحلات والتعليم .

واستجابت هيلين لحبه بجرارة ، فقد كانت مفتونة به ، إذ إنها لم تكن قد قابلت رجلاً مثله في فيض حيويته وشدة مراسه وجاذبيته ونجاحه في مهنته ، ثم في الوقت نفسه في عطفه وتقديره وتفهمه وتجنبه المطالبة بشيء . ومن ثم فقد شعرت بأن وجودها معه يشبعها تماماً ويريحها ، وأنه يجعلها تشعر «بسلام مع نفسها ومع العالم» . وعلى الرغم من فارق السن بينهما فقد وجدته جذاباً جسماً .

ولكن هيلين كانت رومانسية الاتجاه ، فكانت فكرتها عن الحب أنه الأميرة الصغيرة الجميلة التي يحملها الأمير الصغير الوسيم ، وعلى الرغم من تعليمها ونضجها الظاهر فإنها لم تستطع فهم جاذبية ألبرت ، بل لقد سببت لها الحيرة والقلق ، ومنذ البداية كانت لا تفتأ تقول له : إنها لا تستطيع فهمها ، وكان هو يجيب طالباً منها ألا تحاول وأن تقنع بقبول العطاء الذي منحها الله إياه دون سؤال .

هذا إلى أن هيلين كانت من النوع الذي لا يدع أمراً بغير تحليل ، فلم يكن في وسعها أن تحب دون أن تعرف لم تحب ؟ وخاصة بالنسبة لرجل يكبرها بكثير في السن ، وكان تفكيرها المنطقي يقول : إنه لا ينبغي لها أن تحبه . ومن السهل التكهن بالنتيجة ، فإنه لا يمكن أى علاقة أن تحيا مع هذا التحليل الجاف غير المكترث لشيء ! وفي الحقيقة فإن المسألة الرئيسة لم تكن هي عمر ألبرت وإنما كانت عجز أى رجل صغيراً كان أو كبيراً عن أن يحقق حلم هيلين ، الأمير الخيالي ، وإلى أن تتعلم كيف تحيا وتحب في عالم الواقع ، ولا تحطم سعادتها الشخصية فإن هيلين مقضى عليها ب حياة وحدة خالية من الحب .

ودعيني أكرر مع ذلك أنى لا أشعر بأنه يجب استبعاد الرومانسية استبعاداً كاملاً ، على العكس ، فإني أرى أنه يمكن أن يكون لها تأثير صحي في الحب والزواج ، بما تؤدي إليه من

استكمال للنواحي الجسدية للجنس : أى أنها يمكن أن تكون ذات قيمة كنوع من « التتيل » لعلاقة الحب وإعطائها نكهة محببة . ولكنها كأى نوع آخر من التوابل يجب أن تستعمل بغاية الحذر وبقلة ومع التفهم والضبط .

## ٢ - الحب الجسدى :

هذا النوع من الحب هو القطب المقابل للحب الرومانسى ، ويقع عادة عند القطب المضاد لرغبة معظم النساء ، وهو نوع الحب الغالب عند الرجال ؛ فإن الرجال لا يهتمون عادة بالقيم الروحية للحب ، واهتمامهم أساساً اهتمامات جسدية ، ومع ذلك فالمرأة العاقلة التى تعترم مواجهة الحياة مواجهة واقعية ستقبل هذه الحقيقة وتتكيف هى وهذه الحقيقة والواقع أن هناك سبباً بيولوجياً سديداً لهذا الاتجاه من ناحية الكثير من الرجال ، فإن الرجل نفسياً وجسدياً على حد سواء إنما هو بصفة عامة فى الجانب المعتدى الذى يقوم بالملاحقة ، وهو الذى يبذل الجهد اللازم لزرع البذرة التى تستقبلها المرأة وتغذيها ، فهو دائماً وخلال علاقتهما كلها صاحب الدور الإيجابى ، والمرأة صاحبة الدور السلبى ، وقد تكون هناك بعض النساء اللواتى يمان إلى عكس هذه الأدوار ليصبحن هن الصائدات . ولكن هؤلاء يصيبن الحزن عادة لأن الرجال يرفضون أن يلاحقوا وهم يشعرون بالتعس والإحباط إذا حرموا لذة المطاردة والتعقب .

وكثير من النساء يجدن أن الناحية الجسدية للحب كرهية إلى درجة يؤثرن معها عدم الزواج . وكما قالت مرجريت ميد العاملة الإنتروبولوجية الشهيرة : « لقد تدربنا بمجتمعنا على أن تبقى أجسادنا بعيدة عن أذهاننا ! » . ولكن هذا النوع من التفكير المتحشم ينطوى على الحظ مثلما هو بعيد عن الواقع . بل لقد يكون فى كثير من جوانبه أكثر إيذاء من الرومانسية المسرفة ، والواقع أنه ليس هناك شئ أخلاقى أو غير أخلاقى ، سيئ أو حسن ، فيما يتعلق بالجنس ، فإنه فى ذاته ليس إلا وظيفة طبيعية أخرى لجسم الإنسان ، السنا نصف إنساناً بالسخف لأنه امتدح أو ذم تناول الطعام أو البقول بوصفها أموراً أخلاقية أو غير أخلاقية . وفى هذا المعنى يقول الدكتور سيرجيون إنجلش أستاذ الطب النفسى المعروف بجامعة ثميل : « إن الدافع إلى التعبير الجنسى ليس فى ذاته أخلاقياً أو غير أخلاقى ، أما كيف يتصرف الفرد فى هذا الدافع إلى



التعبير الجنسي فهو الذى يجوز أن يكون أخلاقياً أو غير أخلاقى ، وإنه لتقع على الكبار المسئولين تبعة تعليم ذلك للصغار» .

وكثيرات من النساء ، وخاصة النساء الأمريكيات ، قد تربين على الاعتقاد بأن اللقاء الجنسي «شر لا بد منه» ، يجب عليهن أن يمتلن في سبيل النهوض بواجباتهن الزوجية ولإنجاب الأطفال . ولكن على هؤلاء النساء أن يتوقفن قليلاً لإلقاء نظرة على الصورة الفسيولوجية . فجرد الاقتراب من امرأة جذابة له تأثير جسدى مباشر على الرجل السوى لأنه يوقظ رغباته الجنسية وينبه أعضائه التناسلية .

ويجب على المرأة أن تدرك أن هذه العملية غريزية وآلية ، فحين يرى الرجل امرأة تعجبه تحدث استجابة جسمية فورية ، وهذا دافع طبيعى تماماً ، ويحتاج إلى التعبير عنه وإشباعه كحاجته إلى الطعام أو النوم أو الإخراج . وكما أنه لا يجوز أن يلام إنسان لأن له رغبة قاهرة للطعام والنوم فليس هناك ما يدعو المرأة إلى أن تعد الرجل «وحشاً» لمجرد رغبته في اللقاء الجنسي معها . ومع ذلك فكم من مريضاتى كن يحضرن إلى صාරخات : «إن زوجى وحش ، ففى الدقيقة التى يرانى يرغب فى الإسراع بى إلى الفراش» .

وإجابتي التى لا تتغير على هذه الشكوى هى : «يجب أن تعدى هذا إطراء لك يدفع البهجة إلى نفسك . وإذا شئت أن تكونى سعيدة فلتراعى ألا يفقد شعوره هذا نحوك» . ويجب أن تعلم كل امرأة أن النواحي الجسدية للحب جزء هام ومتكامل للحب ، ومن ثم فإنها لا يمكن أن تحذف أو يستهان بها أو تعالج بعجالة أو بغير اكترات . وفى ذلك قال الدكتور ستوكس : «إن الدافع السليم الوحيد هو أن تكون مرتبطاً بحب غامر وعلى أساس جنسى صريح محوره الرغبة الجنسية . ولاشك أن الزواج الناجح يحتاج إلى أكثر من ذلك ، ولكن هذا ينبغى أن يكون هو أساسه الراسخ لأنه هو الذى يمنح الإشباع الذى يجعل الزواج طريقاً سعيداً للحياة ، ومنه تنبع دوافع الشعور الطيب الذى يتغلب على معظم المشاكل الزوجية . . . وجميع خبرات الحياة التى تقرن الجنس بالشعور بالحجل والنقص لها تأثير سئ على الاستمتاع بالجنس فى الزواج» .

ومن ناحية أخرى يجب على الرجال أن يدركوا أن المرأة يجب أن تعد عموماً للقاء الجنسي ، فيجب أن تلاطف وتعانق وتقبل وتدفع تدريجاً حتى تصل إلى الذروة . فالمرأة أبطأ

من الرجل في الوصول إلى النشوة الجنسية ، ومن ثم يجب على الرجل أن يتيح الوقت الكافي لتصاعد الإثارة تصاعداً مترئناً بدلاً من الاندفاع المفاجئ إلى نهاية لا إشباع فيها وهذا إذا كان يرغب هو نفسه في الحصول على الإشباع الكامل ، وفي الحالات التي يحدث فيها ذلك ، وهي الأغلبية ، فعلى الزوجة أن تعلم زوجها وتجعله يفهم أنه من مصلحتها المشتركة أن يكون صبوراً ولطيفاً . ويجب أن تساعد على أن يعرعى أنه ينبغي التودد للمرأة في كل مرة لقاء جنسى ، حتى لو كانا متزوجين منذ سنين طويلة ، وألا يقتصر ذلك على الدقائق القليلة التي تسبق العمالية نفسها ، بل كلما وجدا معاً على انفراد ، فما ينبغي لأى رجل أن يأخذ زوجته كأمر مسلم به إذا شاء أن يكون سعيداً في علاقته معها . والمرأة الذكية الماهرة ستجعل الرجل يرى أنه حتى من وجهة نظره هو فإنه سيكون أحسن حالاً بإشباعها وإشباع نفسه معاً .

وينبغي على المرأة يقيناً ، في هذا الأمر كما في كل شيء آخر - أن تستخدم ما لديها من صفات التبصر واللباقة والحكمة والتمييز : فيجب ألا تصر على أن يقضى زوجها أربعاً وعشرين ساعة من كل يوم ، وسبعة أيام من كل أسبوع يمارس الحب معها . ولا تتوقع منه أن يكامها تليفونياً عشرات المرات في اليوم أو أن تكامه هي في مكتبه أو محل عمله لمجرد أن تقول له : «أنا أحبك» . كما ينبغي ألا تتوقع منه أن يحضر لها هدية كل يوم . فإن كثيرات من النساء يتقن إلى التعبيرات السطحية عن حب الرجل . متناسيات أنه إذا كان يكرس نفسه لها ويعمل لإعالتها فإنه يكون بذلك قد منحها أعظم مظهر لحيته لأن « العمل حب مرئى » .

وهنا ، كما في كل نشاط آخر في الحياة - لابد من اثنين لإنجاز صفقة . ففي وسع الاثنين تحقيق علاقة ناجحة يقوم فيها الجانب الجسمى بالدور الأكبر ، بشرط ألا ينسى الزوج والزوجة أبداً حياتهما معاً شركة ، وأن لكل منهما نصيباً في عائدتهما من الإشباع والمسرة . ويجب على الرجل أن يتذكر أن ملاطفات الحب يؤديها بمهارة والكلمات البسيطة الجميلة يهمس بها في أذن المرأة يمكن أن تحقق ما لا تحققه المجوهرات أو النقود أو الأشياء المادية الأخرى . كما أن المرأة من جانبها يجب أن تعلم فن الحب وكيف تستخدم مفاتها إلى أقصى درجة ممكنة ؟

### ٣ - الحب الإنجاني :

يؤيد هذا الاتجاه بعض الجماعات الدينية والمصاحون والمتحشمون وجميع الذين تربوا على

أن الجنس شيء كرهه . ووفقاً لتفكيرهم فليس للدافع الجنسي من غرض إلا الإنجاب . وهؤلاء الذين يعتقدون هذه الفكرة يرفضون قبول اللقاء الجنسي لأى غرض آخر .

وأى إنسان ذكى متزن لن يتعذر عليه أن يرى ما فى هذا الاتجاه من انحراف لاشك فيه ، وهو اتجاه غير صحى مثلما هو غير واقعى ، بل هو أكثر تحطيماً للسعادة الإنسانية من أى من الاتجاهين الرومانسى أو الجسدى للحب ، لأنه يغفل أن يضع فى اعتباره حقيقة هامة هى أن الغالبية العظمى من الناس الأسوياء يمارسون الجنس للترفيه ، كما يمارسونه للإنجاب على حد سواء . وفى حالات الزواج المملكى كما فى حالات ما يسمى زواج المصلحة يكون الغرض الوحيد إنجاب وريث لا تحقيق السعادة . ولكن إنجاب الأطفال ، بالرغم من أهميته القصوى للأفراد وللمجتمع ، ليس عند معظم الرجال والنساء الهدف الوحيد من الزواج ؛ إذ أن سعادتهم الشخصية لها الأهمية نفسها . وفضلاً عن ذلك فإنه إذا اقتصر الزوجان فى اللقاء الجنسي على الإنجاب فقط استمررا فى الاتصال الجنسي حتى تحمل الزوجة ، ثم توقفا عنه بعد ذلك حتى يولد الطفل ، وواضح أن هذا أمر مستحيل ، فإن الغريزة الجنسية من القوة وعمق التأصل بحيث يتعذر تحديدها على هذا النحو . إنها غريزة طبيعية كالطعام والنوم ، كما أنها مثلها قوةً وحيوية ، وليس فى الوسع ، كما لا ينبغى ، إنكارها ، وإذا أنكرت أو كبتت كما يقول الأطباء النفسيون<sup>(١)</sup> ، كان من المحتم أن تنتج عن ذلك متاعب وآلام شديدة .

والإنسان محكوم بغريزتين أوليين : بقاء الذات وتوالد الذات ، والأولى تتحقق حين تشبع حاجته للطعام والماء والمأوى والنوم والأخرى تتحقق بإشباع حاجته للتزاوج وللحب . ولكن هذه الحاجة للتزاوج وللحب التى تسمى الدافع الجنسي تخدم وظيفة مزدوجة من حيث إنها تزود الإنسان بكل من الترفيه والإنجاب معاً .

أما الجانب الإيجابى فى الغريزة الجنسية فإننا نشترك فيه وجميع المخلوقات الحية . ولكن الرغبة فى النشاط الجنسي كوسيلة لتحقيق اللذة والسرور مقصورة على الإنسان وحده . وإن كان الجانبان لازمين لسعادته ورفاهيته ، فهما مؤشرا عقرب ساعة الحياة ، إذا انتزع أحدهما أضحت لاقيمة لها .

(١) الكبت Repression عملية لا شعورية يستبعد بها الشيء غير المرغوب فيه من الشعور فلا يدري صاحبه بوجوده . واستعمال مصطلح الكبت فى هذا المقام غير دقيق ، وأرجح الظن أن المؤلفة قصدت معنى الضبط أو الكظم . وتستخدم كلمة الكبت استخداماً غير صحيح على نطاق واسع فى الحديث العادى (المشرف)



وحسب وبغير الانزعاج من احتمال حدوث حمل غير مرغوب فيه . والواقع أن دكتور ستوك يقرر مؤكداً أن « الإستمتاع الكامل بالحياة الجنسية لا يتيسر إلا في حالة عدم وجود القلق من الحمل » .

ويتحدث الناس عن الحب الأفلاطوني الذي يعنى وجود رباط قوى من المودة بين اثنين من الناس ودون وجود أى قدر من الانجذاب الجسدى والجسدى بينهما . والواقع أن هذا التفكير لم يخطر لأفلاطون ببال ، أما ما وصفه في « ندوته » فهو التطور التدريجى خطوة خطوة من المستوى الجسمى الخالص إلى المستوى الروحى الخالص ؛ فإن الحب يبدأ برغبة جنسية نحو الشخص الآخر ، ثم يرقى ويتقدم من خلال مراحل مختلفة من المودة والإعجاب و (التفانى) نحو الشخص الآخر جسماً وعقلاً وروحاً ، وهو يمثل أقصى مراتب التحقيق والإعلاء والإثراء بطبيعة الرجل والمرأة كلاهما ، ولكنه بدأ بالجاذبية الجسمية ، وهذه كونت القاعدة العريضة الصلبة التى قام عليها بناء هرمى محقق شاهق ، وقته هى التفانى الروحى .

وحين يحقق الإنسان الإشباع الروحى العميق من النشاط الجسدى - فإنه يكون إذ ذاك فقط قد حقق لنفسه حياة حب غنية ومجزية .

#### ٤ - الحب الروحى :

فى الواقع ليس هناك ما يمكن أن يسمى الحب الروحى الخالص إلا فى الدين ، ففى كل علاقة حب عناصر من الاثنين ، ولكن المقدار الذى فى كل منهما يختلف من إنسان إلى آخر . فهما يكن من شدة الدوافع الروحية وعظمتها فلا بد أن يكون لها تعبير خارجى ملموس ، حتى لو لم يتجاوز هذا التعبير مجرد الإمساك بيد المحبوب أو الوجود فى الغرفة نفسها معه . ويتضمن ما يعد بصفة عامة حباً روحياً الشعور (بالتفانى) العميق إزاء إنسان آخر دون أية رغبة أو حاجة لمظاهره الجسمية والجنسية . وربما قال بعض : إن هذا ليس حباً حقيقياً على الإطلاق ، ولكنه مجرد صداقة وحسب : والواقع أن الشئ الوحيد الذى يفصل بين الصداقة والحب هو الجنس ، هذا إلى أن الصداقة الحقيقية فى نواح مختلفة أشق فى الحفاظ عليها من علاقة الحب ؛ إذ إنها تحتاج إلى قدر متساو من الأمانة والإنصاف والتفهم والتقدير والمراعاة المتبادلة على حين تعوزها فى الوقت نفسه جاذبية الجنس التى تساعد على ترابطها معاً ، وأعظم

وأبقى أنواع الحب هو ما بنى منه على أساس متين من الصداقة .  
هذا الاندماج بين الجانبين الروحي والجسمي مع غلبة الجانب الروحي باستمرار يؤدي إلى  
أسمى أنواع الحب وأكثرها إشباعاً . وإن عملية التطور للإنسان كلها من كائن ذى خلية واحدة  
في عصور ما قبل التاريخ إلى التكوين المعقد الدقيق التنظيم الذي يكون الجسم البشري يشير إلى  
تحقيق أعلى مستوى من التكوين والإشباع الروحي . ومن الغريب أنه على الرغم من أن بعضاً  
يعدون الدافع الجنسي كأداة للخطيئة فإنه إذا أحسن استخدامه يصبح الغريزة الإنسانية  
الفريدة القادرة على تحويل الإنسان إلى مستوى أكثر نبلاً ورقة ونقاء . ونحن جميعاً قابلنا أناساً  
قد أخرجهم الحب من أنفسهم ، وخلق بهم إلى علو لم يكونوا يحلمون به ، ودفع بهم إلى آفاق  
سامية من العظمة والجمال . وهذا من نواح متعددة هو أروع جوانب الغريزة الجنسية ،  
إذ يمتزج وينصهر فيها الجانبان الجسمي والروحي معاً بحيث يصبح من المحتم أن يؤدي أحدهما  
إلى الآخر .

ولا يمكن أن تستمر أى علاقة من هذا النوع ما لم يكن هناك عنصر روحي قوى  
في تكوينها ، فإن هذا فقط هو ما يمكن أن يؤدي إلى رفقة دائمة تبقى طويلاً بعد أن تكون  
الجاذبية الجسمية قد ضمرت أو حتى اختفت كلية . وقد عبر زوج إحدى صديقاتي في عبارة  
موجزة عن هذا المعنى بمناسبة احتفالها بعيد زواجها الفضي ، وأذكر أنه قال يومئذ «لعروسه»  
كما كان يحب أن يسميها : «أتعلمين يا عزيزتي أني ظننت أني كنت أحبك حين تزوجتك ،  
ولكني الآن فقط بدأت أدرك ما معنى أن يجب الإنسان !» .

#### ٥ - الحب الواقعي :

على الرغم من أن الحب الروحي هو دون ريب أسمى وأجمل أنواع التعبير الجنسي - فإنه  
من العسير على كل فرد الوصول إليه ، وعلى معظمنا أن يقنع بالحب على مستوى أقل سموً .  
ولهذا السبب فإنه من المهم تكوين اتجاه واقعي من الحب ، وهذا الاتجاه يبدو بغير حاجة  
إلى التعريف أو الوصف ، فهو يؤلف بين كل الاتجاهات الأخرى بدرجات مختلفة - الرومانسي  
والجسدي والإنجابي والروحي .

وكما أشرنا في بدء هذا الفصل هناك قدر معين من التداخل بينها ، والفرق بينها ينحصر في

مدى ما يوليه المرء من تأكيد لأى منها : فالاتجاه الرومانسى مثلاً يتضمن بلا شك عناصر  
جسمية وروحية قوية ، ولكنه فى المقام الأول ينظر إلى الحب من حيث إنه رفقة مثالية  
لروحين . كما أن الاتجاه الروحى يجوز أن يتضمن جوانب جسدية قوية .  
وقد يكون الاتجاه الواقعى ، من بعض النواحي - أصعبها منالاً ، ولكنه بمجرد الوصول  
إليه أخلقها بتحقيق أعظم فرص السعادة على المدى الطويل ، وقد يحتاج الوصول إليه إلى قدر  
كبير من النضج ، وهذا النضج لا يمكن اكتسابه إلا بالحياة الغنية والخبرة الشخصية بالدنيا  
والناس . وهو عادة يتضمن من المعاناة والألم ما لا يرضى به معظمنا أو ما لا يطيقون احتمالاً ،  
وكما قال أفرستريت : « لا يكون الإنسان ناضجاً جنسياً حتى يقابل طبيعته الجنسية بدون  
إحساس بالذنب ، وحتى يدمج هذه الطبيعة فى خطة عقلية لحياته ، ويصبح قادراً على أن  
يجعل الخبرة الجنسية الأساس لعلاقة باقية ومتبادلة الإشباع وخلافة مع الجنس الآخر» .  
ولكن قبول المرء لطبيعته الجنسية وإدماجها فى « خطة عقلية لحياته » - يتضمن بدوره  
القدرة على النظر إلى الحب بعين مستنيرة وتنمية دراسته موضوعياً واستخدام العناصر التى فى  
كل اتجاه للحب بغية الوصول إلى صورة متزنة ومرضية ، ونحن نختلف جميعاً ، فكما أن  
احتياجاتنا وأذواقنا فى الطعام والشراب تختلف - فكذلك أيضاً تختلف احتياجاتنا وأذواقنا فى  
الحب : فبعضنا رومانسى ، وبعضنا مادى ، والإنسان الناضج يدرس نفسه بدقة ويقرر  
ما الذى يسعى إلى الحصول عليه فى الحب لأننا فى نهاية التحليل ، ما لم نشعر بأننا نأخذ من  
الحب كما نعطى ، فلن يكون الحب ، أى حب - مشبعاً لنا .

## الفصل الثامن

### فن الحب

قد يبدو سخيلاً أن أشير على النساء الراشحات بأى شيء عن فن الحب وطرائقه : فمن المحقق أنه حين تصل المرأة إلى منتصف الحياة فلنا أن نتوقع معرفتها الكثير عن هذا الموضوع . بيد أن هذا ليس هو الحال فعلاً ، ذلك أننا كثيراً ما نجد المرأة - وربما الرجل أيضاً - على جهل مخيف به .

وتعني عبارة « فن الحب » للغالبية من الناس - فن ممارسة الحب ؛ أى فن الاتصال الجنسي وطريقته وهذا صحيح إلى حد ما ؛ لأن الإنسان بحاجة إلى قدر كبير من المهارة للوصول إلى أقصى درجات اللذة والسعادة التي يمكن أن تستمد من واحد من أهم ما يقوم به من ضروب النشاط . ولكن الكثيرين ممن يحاولون ممارسة الحب على نحو أفضل يغفلون الكثير من جوانبه غير الجسدية : فمثلاً لنقف برهة قصيرة عند تعبير « ممارسة الحب » : هل خطر لك إطلاقاً أن هذا التعبير يعنى في الواقع صنع الحب ، أو خلق الحب ، حيث لم يكن له وجود من قبل !

ومن خلال كثرة الاستخدام فقدت هذه الكلمات الكثير من معناها مثل أغلب الكلمات الحية في أى لغة فقد أصبحت كلمة « أحبك » عادية جداً وكادت تفقد كل معنى لها ، ومع ذلك فإن الحقيقة الباقية تقضى بأنه لا بد للنجاح في فن الحب من ممارسة الحب في أصدق وأدق معنى حرفي لهذا التعبير ؛ إذ يجب أن تخلق الحب في قلبك ، كما يجب أن تخلقه في قلب شخص آخر ، ويجب أيضاً أن تعطى الحب ، كما يجب أن تستقبله .

وفي الواقع أن كل شيء نعمه في هذه الحياة تعبير عن الحب بصورة ما ، حتى في عملنا اليومي فإننا نعبر عن حبنا : أى إذا كنا نقوم بالعمل الذي نجه ؛ فليس هناك شيء نفعه بدون أن يعكس بطريقة ما حالتنا الانفعالية الداخلية سواء أكانت حباً أم كراهية أم عدم اكتراث .



والكراهية ليست في واقع الأمر إلا حباً معكوساً !

ويمكن النظر إلى الحياة من حيث إنها مكونة من أربعة عناصر : العمل ، واللعب ، والعبادة ، والحب ، ولكن الحب يتخللها جميعاً : فالعمل مثلاً حب مرئى ، واللعب عمل شئء تحيينه ، وحين تتعبددين فإنك تحبين الله ، فالحب ، الحب الحقيقي القوى الذى ليس مجرد جنس - هو حب البشر جميعاً ، ولتحقيق الحياة الكاملة المتوازنة التى ناقشناها فى هذا الكتاب فلا بد من توافر هذه العناصر الأربعة : العمل واللعب والعبادة والحب ومن الممكن أن يعيش المرء باثنين أو ثلاثة منها ، ولكن الأمر فى هذه الحالة يشبه السيارة التى تعوزها بعض اسطواناتها ، فمن الأفضل إذن وجود العناصر الأربعة جميعاً .

وعلى حساب التكرار : دعينى أشدد مرة أخرى على أهمية النواحي الانفعالية والروحية فى أية علاقة حب ناجحة ، فإنه لا معنى للتحدث عن فن الحب ما لم تذكر هذه النقطة على الدوام ؛ إذ إن الجسم والروح يجب أن يسيرا معاً دائماً .

وفى هذه السنوات الأخيرة تردد الحديث كثيراً عن الطب الجسمى النفسى وكيف يمكن للعقل أن يحدث أمراضاً جسمية بدون وجود أى خلل عضوى . ويمكن أن يتلخص علم هذا النوع الخاص من الطب وفنه كانه فى هذه الجملة الواحدة « لا بد أن يكون العقل والجسم صديقين ، وكذا أيضاً لا بد من وجود رباط وثيق بين الحب الجسمى والروحى ؛ لأنه بدون أحدهما يظل الآخر ناقصاً ، غير مثمر ، وغير مشبع ، وفى الحقيقة لن يتيسر وجود هذا الشئء الذى يسمى الحب إذا افتقد هذا العنصر أو ذاك .

قابل صديقٌ لى يدعى جيمس برمنهام فتاة جميلة فى إحدى حفلات عطلة نهاية الأسبوع أثناء الصيف ، وكان لهذه الفتاة « روث جيفرس » - شعر أحمر رائع الجمال ، وعينان خضراوان وقوام يبهى الأنظار . أما جيمس فقد كان رجلاً لامع الذكاء ، وكان حاصلًا على درجة الدكتوراه فى الفلسفة وكيمياوياً مشهوراً ، وشخصاً واسع الثقافة وموسيقياً هاوياً موهوباً . وأما ( روث ) من جهة أخرى فلم يكن لديها سوى جمالها ، وقد افتتن جيمس بشعرها الأحمر الجميل وتكوينها المنسق ، وبعد علاقة قصيرة تزوجا ، ولكنها اكتشفا بعد شهرين الحقيقة المروعة : وهى أنه لم يكن هناك بينها شئء مشترك على الإطلاق : فى حالتها يمكن القول بأن الجسم والروح لم يكونا صديقين وحسب ، بل كانت تنقصها حتى مجرد معرفة

أحدهما للآخر ، ومن ثم فلم يدهش أحد حين انتهى زواجهما بالطلاق !  
وإنه لمن الواضح ضرورة وجود اهتمامات مشتركة بين الاثنين لتساعد على ربطهما معاً ، بيد  
أنه من جهة أخرى لا يمكن الاستغناء عن الجاذبية الجسمية والرغبة والإشباع بوصفها أموراً  
ذات أهمية حيوية مماثلة لعلاقة الحب السعيدة . وكما قال ستوك في هذا الشأن « إن الدافع  
الوحيد والسلام للزواج السعيد هو أن يكون بين الزوجين حب غامر على أساس جنسى  
صريح » . وكما أنه سوف يتبين بعد قليل من الزواج أن الناحية الجنسية غير كاملة  
وغير مشبعة - فالحب الروحي الخالص البعيد عن أى جاذبية جسمية حالة يمكن الوصول إليها  
فقط بصورة بالتدريج جداً ، ولا يمكن أن يصل إليها إلا عدد محدود من الرجال والنساء . من  
هنا فإن على معظمنا أن يقنع بنوع أكثر واقعية من الحب ، تختلط فيه النواحي الجسمية  
والروحية معاً .

ومن ثمة فينبغى أن يكون واضحاً - والأمركم أسلفنا - أنه من أهم الأمور أن يكون فن  
الحب معروفاً ، أى طريقة الأداء الفعلية عند ممارسة الحب .

وعادة حين نصل إلى هذه النقطة فى المناقشة تبسم المريضة وتقول : « ولكن يا دكتورة أنا  
أعرف كل شىء عن ذلك ، فلا تنسى أنى متروجة منذ عدة سنوات » .

ولكن الحقيقة المؤلمة أن المرأة فى المتوسط ، والرجل أيضاً - لا يعرفان إلا القليل جداً عن  
هذا الأمر ، والواقع أن مقدار الجهل بموضوع له كل هذه الأهمية الحيوية أمر مفرع ؛ فقد كان  
التحفظ الشديد والتحشم الزائف والارتباك فى الماضى يحد من التحدث عنها إلا بين الرجال  
وحدهم ، وهمساً بين النساء ، أما أن يكون موضوع حديث بين الرجال والنساء معاً فلا . أما  
فى السنوات العشرين الأخيرة فقد أخذ هذا الاتجاه غير الواقعى وغير الصحى يفسح الطريق  
للاتجاه الأمين نحو المصارحة ، وأصبح المراهقون يعطون منهجاً مدرسياً فى المدارس فى الصحة  
الجنسية ، كما أصبح « العرائس والعرسان » يعطون معلومات عملية عن طرائق الاتصال  
الجنسى . بالأطباء ومستشارى الزواج . إلا أنه مازال هناك الكثير مما يمكن قوله فى سبيل  
التوجيه فى هذا المجال ، ولكن من الغريب أن المتقدمين فى السن نوعاً من الرجال والنساء على  
السواء الذين وصلوا إلى الأربعينيات أو الخمسينيات - هم الذين يحتاجون إلى هذا التوجيه  
أكثر من الشباب ؛ فقد تمكن الجيل الحديث من الإفادة من الاتجاه المستنير إزاء الجنس

حالياً ، وتعلم أن هناك مكاناً واحداً على الأقل تكون الأمانة فيه حقاً خير سياسة تتبع .  
وهناك ثلاثة خطوات أو مراحل يتكون منها فن الحب :

١ - التقارب

٢ - الإعداد .

٣ - الذروة .

١ - التقارب :

ليس في وسع كل إنسان أن يكون جميلاً وحلواً ، ومع ذلك ففي وسع كل امرأة أن تبدو جميلة وحلوة إذا رغبت في أن تكون جذابة ، وبذلت ما يلزم من جهد لكي تكون مرغوبة لأحد أفراد الجنس الآخر . وليس ثمة عذر في هذه الأيام لأي امرأة تبدو مزرية المظهر ؛ إذ في وسع كل امرأة أن تكون أنيقة الملبس بنفقات قليلة نسبياً ، كما أن مجال التجميل والمستحضرات القليلة الثمن يمكن أن تساعد على الظهور بأحسن صورة ممكنة ، ثم هناك أيضاً الطب الحديث وعقاقيره التي تحدث « العجائب » ؛ فإنها كلها يمكن أن تساعد على احتفاظها بالقوة والصحة واليقظة ، وليس هناك سبب يدعو امرأة الأربعين أن تفقد جمالها وجاذبيتها . وهذا ينطبق على المرأة المتزوجة أكثر من انطباقه على غير المتزوجة ، وإن كانت المرأة في كثير من الأحيان تنزع إلى الإهمال والكسل بمجرد أن تتزوج ، وسرعان ما يبدأ زوجها يفقد اهتمامه بها فينصرف بعيداً عنها ، ويبحث عن صحبة « المرأة الأخرى » . ومن ثم ينبغي على كل امرأة متزوجة أو غير متزوجة - أن تحاول في كل الأوقات وتحت كل الظروف أن تبقى نفسها مشرقة وجميلة ومرغوبة بقدر ما تستطيع .

وهذا أيضاً مثله مثل أى شيء آخر - لا ينبغي أن يكون مقصوراً على الجانب الجسمى فقط ؛ إذ يجب على المرأة أن تجعل نفسها جذابة عقلياً وذهنياً أيضاً ، وربما لا تكون قد منحت ذهنياً لامعاً ، أو ربما لم يكن تعليمها كافياً ، أو ربما لا يكون زوجها لامع الذهن أو حسن التعليم ، أو لا يرغب هو نفسه أن تكون زوجته رشيقة وأدبية ، ولكن أياً كانت الحال فإنه ينبغي على المرأة أن تحاول أن تكون مشرقة وجذابة إلى أقصى ما تستطيع ، وألا تسمح لنفسها أن تصبح كليلية أبداً . وفي بعض الحالات قد يقتضى ذلك جهداً أكثر مما تقتضيه قراءة

الصفحات الأولى من الجرائد أو قراءة القصص المسلية وأنباء الرياضة ، وفي حالات أخرى قد يقتضى الأمر قراءة بعض الكتب والمجلات والذهاب إلى المسارح والاستماع إلى الموسيقى ، وهذا يتوقف على نوع الرجل الذى ترغب المرأة فى أن تربط نفسها به ؛ لأنها فى هذه الحالة يجب أن تحاول التوفيق بين خطوها وخطوه حتى تتجنب التأخر عنه أو التقدم عايه على حد سواء . ولكن لا تنسى أن هناك دائماً خطر ظهورك بمظهر « المهارة » الزائدة ، ودعينا فى ذلك نواجه الواقع ؛ فعظم الرجال ينفرون من النساء اللاتي يتفوقن عليهم ، وهذه استجابة سوية . فكما قال كارلايل عن فولتير « الرجال الأذكياء طيبون ، ولكنهم ليسوا أحسن الرجال (١) » فبدلاً من أن تحاول المرأة العاقلة التفوق على زوجها فتحاول أن تساعد زوجها على الظهور حتى يبدو ماهراً فى نظر نفسه وفى نظر غيره أيضاً . وهى فى هذه الحالة ستشجعه على أن يتكلم بدلاً من أن تتكلم هى نفسها ، وستنمى فى نفسها القوة على الاستماع والتوجه بالأسئلة الذكية فى الوقت الملائم ؛ كما أنها ستتعلم ألا تقاطعه أو تحقر من شأنه . وهذه كلها أمور أهم بكثير مما تدرك معظم النساء ؛ فإن الكثيرات من النساء قد حكمن على أنفسهن بحياة الوحدة ، لأن هذه المعلومات كانت تعوزهن .

وإحدى مريضاتي ، وهى أرملة تدعى السيدة روث براون - حضرت إلىّ تعانى من حالة شديدة من حالات مرحلة انقطاع الطمث ، ولم تكن أعراضها البدنية شديدة السوء ، ولكنها اشتدت بسبب ظروف نفسية سيئة ، فكانت لا تزال شابة فى أوائل الأربعينات وجذابة جداً . شقراء جميلة ذات قوام رائع وحسن أخاذ . وفى أول الأمر حيرنى أنها كانت تجد كل هذه المشقة فى العثور على رجل . ولكنى بعد عدة زيارات بدأت أدرك الأساس الصحيح لمشكلة السيدة براون : إنها كانت كثيرة الكلام ، فقد كانت تصر على أن تعرض على العالم مهارتها وثقافتها وسعة اطلاعها ، ولم يكن يكفيتها أن تقنع بجمالها وإنما شاءت أيضاً أن تؤثر على كل الناس جميعاً بما لها من ذهن لامع واطلاع واسع ، فكانت ما تكاد تلقى إنساناً حتى تعرض

---

(١) كارلايل (توماس) ١٧٩٥ - ١٨٨١ كاتب ومؤرخ إنجليزي درس اللاهوت ثم القانون ، ثم تفرغ للبحث فى الأدب والفلسفة واعتنق المذهب الرومانتيكى وآمن بالبطولات وبالقيادة السياسية والفردية الواعية لإصلاح المجتمع . أما فولتير (فرانسوا) ١٦٩٤ - ١٧٧٨ فإنه فيلسوف ومفكر فرنسى ، كرس حياته للدفاع عن ضحايا الدين والسياسة . ويعد من مهدوا فكريا للثورة الفرنسية (المشرف) .

عليه آراءها في السياسة والفلسفة والدين والعلوم والأدب أو أى موضوع آخر تحت الشمس . وبهذا كان من السهل أن نرى سبب فشلها في أن تحوز إعجاب الرجال الذين قابلتهم ؛ إذ كانوا يفزعون منها ، ولا يمكن أى أحد أن يلومهم على ذلك ؛ فمن ذا الذى يرغب الزواج من دائرة معارف ؟

وابتداً الحديث بيننا وثيقاً لعدة ساعات ، فقلت لها : إن مهارتها كانت تجافى مصاحبتها ، وإنها يجب أن تتعلم إعطاء الرجل الفرص لكى يظهر . وقد اقتضى إقناعها بذلك وقتاً طويلاً ؛ فقد ظلت تصر على أنه « ليس هناك من يرغب في زوجة مقفلة الذهن » ؛ وظلت أنا أقول : إنه ليس هناك رجل يرغب في امرأة تجعله يشعر بالنقص ! وأخيراً نجحت في إغرائها بمحاولة تجربة الإنصات بدلاً من الكلام في أول مرة تتواعد فيها على اللقاء ورجل ، ولدهشتها ( وليس لدهشتي ) أفادت هذه الطريقة ، حتى إن الرجل بدأ يتودد إليها قبل أن تلتفت هي إلى ذلك ، وبعد انقضاء عام تزوجت . وفي كل عيد ميلاد أرسل لها بطاقة عليها صورة لأبي الهول وأكتب في أسفلها « لقد نجح في البقاء عبر القرون » .

## ٢ - الإعداد :

إذا كان الاقتراب ناجحاً ، ووضحت رغبة الطرفين في الدخول في علاقة وثيقة معاً - فالخطوة التالية هي الإعداد لها إعداداً سائماً . وهذه هي النقطة التي يتجرع عندها كثير من المتزوجين الأسى ولا سيما أولئك الذين تزوجوا لفترة غير مقيدة في الزمن ، إذ أنهم يسمحون للقاء الجنسي بأن يصل إلى الرتبة المملة ويصبح أمراً مسلماً به . وليس هناك ما هو أخطر على الزواج من ذلك . فإنه لا بد للاستمتاع باللذة والإشباع الكاملين من العملية الجنسية أن تؤدي بدقة . ولحظة النشوة الجنسية تسمى « الذروة » وهذا ما يجب أن تكون عليه تماماً ، ذروة هائلة هازة تشبع الروح ، وليست مجرد النهاية المائعة لأداء آلى . وللوصول إلى هذه الذروة فلا بد أن يتحقق أمران :

الأول : يجب على الرجل أن يكسب المرأة ويغازلها في كل مرة حتى لو كانا متزوجين من سنوات عدة وفي ذلك قالت دكتورة ماري ستوبس : « يجب أن يكون معروفاً أن الرجل لا يكسب المرأة مرة واحدة حين يتزوجها ، ثم ينتهي الأمر ، بل يجب أن يخطب ودها قبل كل

لقاء جنسى . حيث إن كل لقاء يعادل الزواج » ، وأنا أسلم بأن هذا قد لا يكون من السهل أن يتحقق دائماً ، فإن الرجل الذى يعود إلى المنزل متعباً بعد يوم عمل طويل شاق لا يكون مستعداً ذهنياً أو جسدياً ليقوم بدور العاشق الكبير . ومن ثم يقع على الزوجة أن تشجعه فيما يقوم به من جهد فى هذا السبيل ، ولكن هذا لا يعنى دفعه إلى ذلك ؛ لأنه من الواضح أن الدفع فى هذا الأمر لن يؤدي إلى أية نتيجة أبداً ، فإنه ليس فى الوسع أن تحت إنساناً على أن يكون عاشقاً .

ومن ثم يجب على المرأة نفسها أن تكون حارة العاطفة، ومشتهة ، ويجب أن تزود الرجل بالشعلة التى تلهبه ، لأنها لا يمكن أن ترقد فى غير اكتراث وتقول ما معناه : « هأنذا أمامك ! هلم وتودد إلى ! » ، بل يجب أن تجعله يشعر بأنه الرجل الوحيد فى العالم الذى يهتمها وأن اللقاء معه جنسياً هو أروع منحة يمكن أن تعرفها ، ثم إنها يجب ألا تخشى أن تكون هى صاحبة الخطوة الأولى ، صاحبة المبادأة . فإنه حتى أكثر الرجال عدوانية يميلون فى بعض الأحيان إلى أن تهجم المرأة لكى يشعروا بأنهم مرغوبون ممن يحبون ، ولا تخشى أن يُصدَم الرجل بذلك أو ينفر منه أو يبرم بك لخروجك على السلوك الجدير « بسيدة » ، وتذكرى أنكما بمجرد أن تكونا وحدكما فى الفراش فليسا بسيدة وسيد ، ولكنكما مجرد رجل وامرأة ، زوج وزوجته ، عاشقين . وكما قالت مرجريت ميد : « إذا اقتضت المبادأة على أحد الجنسين وخاصة فى العلاقات الجنسية نفسها فإن عدداً كبيراً من الزيجات ستتحرف أو حتى تتحطم ! » .

فكل عملية جنسية ولاسيما بعد انتهاء الدفعة الأولى للزواج - يجب أن تتم وفقاً لتخطيط وإعداد دقيقين . ولربما يبدو هذا أمراً محسوباً فى هدوء بارد ، ولكن دعونى أكرر مرة أخرى أن الحب فن ، وكأى فن آخر ينبغى بذل كل جهد ممكن فى سبيل إتقانه . وقد تقولين إن النتائج سوف تنقصها الحيوية والتلقائية ، ولكن هذا ليس صحيحاً : فهنا كما هو الشأن فى أى فن آخر يكمن السر فى إخفاء الفن ، ذلك أن النتيجة النهائية للعمل الفنى حين يؤدي بمهارة وتفهم تبدو وكأنها تحققت بغير جهد أو سبق ترتيب ولو إننا استمعنا إلى موسيقى هينشتر أو شهدنا ( لوحة ) لرامبراندت لحنا أنه ليس هناك فى العزف على الكمان أو الرسم جهد يذكر ، وأنه بوسع أى إنسان أن يقوم بمثل هذا العمل فى يسر . وبطبيعة الحال ليس فى وسع أى إنسان أن يفعل ذلك فيما عدا الفنانين الكبار الذين تكون أعمالهم الفنية من التلقائية بحيث تبدو سهلة ،

وعلى نحو مماثل ، فإن الرجل ، أو المرأة التي تكون على قدر كاف من المهارة في فن الحب لن تجعله يبدو كأنه عمل أو جهد .

وأهم عنصر يؤدي إلى الذروة أو النشوة الجنسية هو ما يعرف « بالمداعبات الجنسية » أو « المداعبات التمهيدية » ، وإلى وقت قريب نسبياً لم يكن الكلام في مثل هذه الأمور يعد عملاً « مهذباً » ، بل إن السيدات المحترمات لم يكن يجرؤن حتى على مجرد التفكير فيها ، فضلاً عن تناولها بالحديث والنقاش ، وحمداً لله فقد انقضى هذا العهد وأصبح في وسع النساء اليوم التفكير والكلام عما يعد وظيفة من أهم الوظائف الحيوية لوجودهن .

ولنسرده بعض الخطوات التي يمكن عن طريقها الوصول إلى الذروة التي تتيح أقصى مراتب لإشباع للطرفين :

( ١ ) ينبغي أن يسبق اللقاء الجنسي الفعلي فترة مداعبات تمهيدية طويلة ، ولكن هذا لا ينبغي أن يكون مقصوراً على مداعبة الرجل للمرأة فقط ، إذ يجب على المرأة أن تشارك في مداعبته كذلك . كما يجب أن يكون هناك تنبيه مستمر لما يسمى المناطق الشهوية عن طريق التقبيل والملاطفة والمداعبة ، والربت أو أى شيء غير ذلك يمكن أن يثير الطرف الآخر .

والمناطق الشهوية هي تلك الأجزاء من الجسم التي تكون فيها الأطراف العصبية الحساسة قريبة من سطح الجلد ، والتي يمكن لذلك تنبيهها بسهولة ، ويختلف عددها ومكانها من فرد لآخر . وغير خاف أن المناطق التي تحيط بالأعضاء التناسلية هي أسرعها إثارة ، ولكن أى جزء تقريباً في جسم الإنسان ينطوي على إمكان التنبيه الجسمي . والمناطق المكونة من اتصال الجلد بالغشاء المخاطي هي أكثر المناطق الشهوية المعروفة مثل الفتحات أو الفجوات المختلفة للجسم - الشفاه والفم وخياشيم الأنف وحلمات الثدي والسرة وفتحة الشرج والفرج وفتحة مجرى البول أو رأس القضيب . ثم بالإضافة إلى ذلك فإن لكل فرد منطقتيه أو مناطقه الخاصة التي كونتها بعض الخبرات المشروطة في أثناء مرحلة الطفولة الأولى ، فقد تكون عند أحد الناس قمة الأنف ، وقد تكون عند آخر الأذن أو الأرداف أو مؤخرة الرقبة .

ومن ثم يمكن أن تؤدي ملامسة أو مداعبة أو تقبيل إحدى هذه المناطق إلى استجابة ولذة ، كما يمكن أن تؤدي إلى إثارة جنسية عنيفة .

وتبعاً لذلك فإنه من المرغوب فيه أن يعرف كل من الطرفين في وقت مبكر المناطق الحساسة

لدى كل منهما ، حتى يتاح لها بذلك أكبر قدر من اللذة والاستمتاع من عملية المداعبة التمهيدية . ويمكن تحقيق ذلك بطبيعة الحال . عن طريق المحاولة والخطأ ، ولكن من المستحسن أن ينوخي الطرفان الصراحة ، فيخبر أحدهما الآخر عما يؤدي به إلى أكبر قدر من التنبية واللذة .

وبعض الناس ، وخاصة النساء ، يشمتزون من هذه الأمور ، وينظرون إلى المداعبات الجنسية بوصفها عملاً خاطئاً ينبغي تحريمه بالقانون ، كأن القانون لم يشغل نفسه على نحو كاف بمحاولة قمع بعض الغرائز الإنسانية الأخرى . إن أى اتجاه ينظر إلى أى عمل طبيعى أو وظيفة سوية بوصفه مثيراً للاشمئزاز أو مناهضاً للخلق أو إجرامياً - ليس غير واقعى وحسب ، بل إنه ، شر من ذلك ، غير صحى بتاتاً ومحطم لرفاهية الإنسان وسعادته .

والمبرر الوحيد اللازم لأى نوع من المداعبة الجنسية التمهيدية ، وكذلك لأى لون من اللقاء الجنسى - هو أنه مشبع للطرفين . وهذا بطبيعة الحال مع افتراض أن كلا من الشريكين يقبلان عليه بكامل الحرية ، ولا يُقسران على شىء لا يرغبان فى القيام به .

ولا حاجة بنا إلى تأكيد قيمة المداعبة التمهيدية فى دفع العملية الجنسية إلى ذروة مشبعة للطرفين ؛ فبدونها ينحدر اللقاء الجنسى إلى أحط درجاته ، ويهبط الرجال والنساء إلى مستوى الحيوانات ، ومع ذلك فإنه حتى بين بعض الحيوانات قدر معين من مداعبة الريش وتلاحم الأطراف والتدليل كتمهيد قبل بدء الاتصال الجنسى الفعلى . والواقع أنه من المستحيل وجود علاقة حب حقيقية بدون المداعبة التمهيدية ، فإنه من خلال التقبيل والاحتضان والتدليل والمداعبة والهمس بكلمات جميلة فى أذن المحبوب يستطيع المحبان أن يعبرا عن حبهما كل منهما للآخر ، وليس من الضرورى الاستطراد فى هذه المداعبة التمهيدية على نحو ما يفعل أفراد قبائل مندوجومور الذين قالت ميد فى وصفهم إنهم : « فى الفترة اللاحقة من الحياة يمارس الحب كما لو كان الحلقة الأولى فى معركة حول جائزة ، ويصبح العض والخدشة من المكونات للمداعبة الأولى » . ولكن من جهة أخرى يجب ألا تكون هناك أية محرمة أو قيود أو روادع من أى نوع تفرض على المحبين : فأى شىء يستهويهم ويسرهم يجب أن يحاولوا تجربته إذا كان يحقق لهم الرضا واللذة ولا يؤدي أحدهما ؛ لأنه يجب أن نذكر دائماً أن اللقاء الجنسى أسمى صور التعبير عن الطبيعة الإنسانية وأكثرها جلباً للاستمتاع والنشوة والسبيل الوحيد الذى يجعله « مملاً »



إنما يكون بالسماح له بأن يتدهور حتى يصبح أداءه قليلاً رتبياً آلياً أو قسرياً .  
( ب ) لا بد للقاء الجنسي أن يتم في عزلة وخفاء كاملين ؛ لأنه كوظيفة من وظائف الإنسان علاقة شخصية وثيقة إلى أبعد مدى ، ومن الواضح أنه لا يمكن ، ولا ينبغي أن يكون للاستهلاك العام .

وقد تبدو هذه النصيحة وكأنه لا لزوم لها ، بيد أنه يدهشني إلى أبعد حد أن أجد أن اللقاء الجنسي كثيراً ما يحدث علانية وخاصة بين سكان المدينة الذين يعيشون في شقق صغيرة ؛ ففي هذه الحالة يصعب تحقيق العزلة والخفاء إذا كان على اثنين من الكبار وعدد من أطفال أن يعيشوا مكدمسين في مكان ضيق ، ولكن مهما تكن الصعوبة فلا بد من إيجاد طريقة ما لتحقيق العزلة الكاملة .

( ح ) وبالإضافة إلى العزلة والخفاء لا بد أن يتيقن الطرفان أن لقاءهما جنسياً لن يقاطعه شيء ، وإذا لزم الأمر يجب إقفال الباب ورفع سماعة التليفون ، فليس في استطاعة كل إنسان أن يتحكم في الموقف بمثل ما تحكم فيه ممثل معروف في أثناء شهر العسل : ففي ليلة زواجه بمجرد أن بدأ يمارس الحب مع عروسه دق جرس التليفون وكان المتكلم وكيله الذي أخذ يناقش معه بتطويل كبير شروط عقد جديد ، وقضى العريس نصف ساعة في الحديث التليفوني ، وبعد نهاية الحديث التفت إلى عروسه قائلاً : « والآن أين كنا ! » .

ولكن ليست المقاطعة الخارجية هي التي ينبغي أن تتجنب بقدر المقاطعات الداخلية التي تصدر منك أنت . ولتذكرى أن اللقاء الجنسي ليس عملية جسمية وحسب ، ولكنه عملية ذات شحنة انفعالية قوية ، والواقع أنه كلما زاد قدر هذه الشحنة أصبح اللقاء أكثر نجاحاً . وهذا يصدق بصفة خاصة على الرجل ؛ لأنه يبذل جهداً كبيراً لكي يقوم بدور « المهاجم » وحين تصل المداعبة التمهيدية إلى مرحلة معينة فمن المحتم تجنب عمل أو قول شيء يمكن أن ينال من المزاج أو يحطمه . وإذا كان لا بد من كلام يقال فينبغي أن يكون مقصوداً على التعبير عن الهيام والحب ولا يكون فيه شيء يحتاج إلى تفكير ذهني بارد . ولا توجهي إلى شريكك أي أسئلة ، ولا تستفسري هل لديه غطاء كاف ، أو كان مستريحاً في الفراش وهو يقرب من الذروة ، وفوق هذا كله تجنبي الشكوى من الحر أو البرد أو الفراش أو أي شيء آخر فلا شيء يمكن أن يخمد من حرارة الإنسان قدر اكتشافه أن شريكه ظل هادئاً ولم تتحرك فيه شعرة حتى

لو كنت غير مستريحة فلا تدعى رفيقك يشعر بذلك !

( د ) كثيرون من الناس عندهم حساسية للروائح الكريهة ، فلا تأكل البصل أو الكراث أو الطعام المطهى بالثوم قبل اللقاء الجنسي ، فإذا كان لا بد من تناولك هذا الطعام أو كان تناولك إياه من قبيل المصادفة فيجب أن تستخدمى بعض مزيلات الرائحة المتوافرة حالياً فى الأسواق ، إذ لا شىء يمكن أن يحطم المزاج الرومانسى أكثر من رائحة النفس الكريهة ، حتى إذا لم تكونى قد تناولت شيئاً من هذه الأطعمة فمن الحكمة دائماً استخدام بعض لمسات العطر أو فى حالة الرجل قليل من ماء الكولونيا قبل النوم ؛ فإن ذلك لن يساعد على مقاومة روائح الجسم غير السارة وحسب ، بل سيجعلك أكثر جاذبية أيضاً .

( هـ ) لا توافقى تحت أى ظروف على أن يكون اللقاء الجنسي أمراً عارضاً أو مفروضاً عليك ؛ فهذه هى الخطيئة الكبرى ، فإذا كنت متعبة أو منحرفة المزاج فلتذكرى ذلك بوضوح ولترجيئه ولا تقبلية لمجرد الشعور بالواجب أو لكسلك عن أن تقولى « لا » أو لخشيتك الرفض . وتذكرى هذا : « إن العملية الجنسية لا تعنى شيئاً ما لم تؤد بحماس وانغماس كاملين ؛ فكل من الطرفين ينبغى أن يعطيها نفسه بكليته وبغير أية تحفظات أو اشتراطات . حتى إذا قيلت كل الكلمات التى ينبغى أن تقال وأديت كل الأعمال التى ينبغى أن تؤدى فإنه إذا كان لدى أى منها أقل شك أو تردد فإن الآخر سوف يلاحظ ذلك ويشعر به على التو . إن الجنس يجب أن يكون إما كل شىء أو لا شىء ! فإما أن تكون عندك الرغبة فى أن تعطى نفسك كلية إنساناً آخر أو لا تعطى شيئاً إطلاقاً . وإذا كان الأمر مجرد حركات تؤدينها فإنك إنما تقومين بعمل من أعمال البغاء حتى لو لم يكن هناك مقابل مادى لقاء ما تقومين به .

( و ) من المهم أن تشعرى شريكك دائماً بأنك لا تستمتعين باللقاء الجنسي وحسب ، ولكنك بصفة خاصة تستمتعين به معه هو . وأكثر من هذا يجب أن تنقلى إليه الشعور بأنه الإنسان الوحيد فى العالم القادر على إشباعك . وليس معنى هذا أنه لا بد لك من التمثيل والادعاء . فليس هناك ما هو خليق بأن يؤدى إلى كارثة لكل من الطرفين أكثر من ذلك ، حتى إذا كان الدافع إلى التمثيل والادعاء أسمى العواطف ؛ لأن مثل هذا الادعاء لن يؤدى إلى غير الشر . فإذا كنت تهتمين فعلاً بإنسان آخر فلا تمتنعى عن إظهار عواطفك بالقوة أو بالفعل . وأهم من ذلك أعطى العملية الجنسية نفسك بكامل الحرية والحماس . فإنه كثيراً ما تكبح المرأة

نفسها لاعتقادها بأن الانطلاق ليس هو السلوك الجدير « بسيدة » وأنه سيفقدتها احترام الرجل ولكن هذا خطأ محزن ، ففي قول الدكتور ستوكس : « إن الطريقة المثالية للاستجابة المتبادلة في اللقاء الجنسي هو استمرار العملية حتى يصل الزوج والزوجة إلى أعلى درجات الإثارة ، فثثير النشوة الجنسية لدى أحدهما النشوة عند الآخر . ولكن تحقيق ذلك يقتضى قدراً كبيراً من الخبرة ودرجة عالية من التقدير والتفهم المتبادلين » .

( ز ) لا تمارسى اللقاء الجنسي على حسب نظام ثابت أو تاريخ محدد ، فلا تحددى مثلاً مساء كل يوم ثلاثاء أو جمعة لهذا الغرض ، ولا تصرى ، مثل امرأة أعرفها على أن يكون ذلك قبل منتصف الليل حتى لا يفسد جاهها ، كما لا تصرى مثلاً يفعل الكثيرون من الناس على أن يقتصر اللقاء على الليل فقط عازفة عنه في أى وقت آخر . والواقع أن اللقاء الجنسي في الصباح الباكر بعد أن تستيقظى من نومك منتعشة مستريحة - من أفضل أنواع الاستمتاع الجنسي . وهنا أيضاً لا ينبغى أن يغيب عنك أمر هام هو أن التلقائية والحاس لها أهمية أقصى لتحقيق علاقة جنسية سعيدة . ففي اللحظة التى يظهر فيها القسر أو الواجب أو الرتابة أو العادة في الصورة - فإن الحب والعاطفة الحقيقيين يختفيان .

### ٣ - الذروة :

المثل القديم القائل - « بأن الوضع هو كل شيء في الحياة » - يصدق حرفياً على اللقاء الجنسي ، وفي كل الأوقات يجب أن يكون للراحة الجسمية الاعتبار الأول ، فأى وضع يسبب التعب أو الألم لأحد الطرفين سيعوق الاستمتاع الكامل بالعملية الجنسية . بيد أنه من جهة أخرى ينبغى ألا يمنع هذا التجربة المستمرة للوصول إلى التنبيه والإثارة اللذين يحدثهما التجديد . ولا تسمحى لنفسك بالفزع من بعض الكلمات مثل « شاذ » أو « غير طبيعى » ؛ لأن كل شيء طبيعى وعادى في الجنس مادام لا يتضمن قوة أو عنفاً أو لا يؤذى أحداً . وأعظم ما يهدد سعادة المتزوجين لفترة طويلة أن يصبح اللقاء الجنسي هزيباً ومبتدلاً وضعيفاً وغير مشبع لأن التنوع يعوزه ، فالوضع الشائع وهو الوضع الذى يعده كثير من الناس الوحيد السائع الذى يبيحه القانون والعادة والدين - كثيراً ما يصبح كليلاً رتيباً ويقتضى الأمر تغييره بوضع آخر من الأوضاع الكثيرة المعروفة ، ولكن أياً كان الوضع الذى يختاره الطرفان

فإن الاعتبار الوحيد الذى ينبغى أن يراعى فى اختياره أن يحقق الراحة والاستمتاع لكل منها وأن يتيح المداعبة النشيطة والمستمرة بينهما فى أثناء اللقاء الجنسى .

ودعيني أتحدث بصراحة مماثلة عن موضوع آخر له علاقة بموضوعنا هذا هو ما يسمى « الطرق غير الطبيعية للقاء الجنسى » . فالقانون الجنائى وبعض التعاليم الدينية تحذر منها وتمنعها . ولكن حتى على حساب المخاطرة اصطداماً بهذه السلطات فلا بد أن أقرر مؤكدة - كما أنه لا يوجد هناك وضع واحد فى اللقاء الجنسى - ليس هناك طريقة واحدة له فقط ، وأنه لما يناهض كل الحقائق المعروفة أن يزعم أحد أن هناك وضعاً واحداً فقط أباحه الله للإنسان ؛ ومن ثم فإن أى تنوع فيه يعد شذوذاً يدخل فى نطاق الخطيئة<sup>(١)</sup> . وفى هذا المعنى قال رينيه جيرو : « إن اللقاء الجنسى ليس شيئاً عاماً ؛ إذ إن النشاط الجنسى علاقة شخصية تخص الشخصين اللذين يمارسانه مباشرة ، وما دام الشخصان اللذان يمارسانه على جانب الصواب فى كل النواحي الشرعية والاجتماعية والأخلاقية الأخرى - فليس من حق أى إنسان أن يحاسبهما على ما يفعلان فى نشاطهما الجنسى » .

ويجب أن نتذكر جيداً أن فن الحب هو فى الواقع فن خلق السعادة ، وأن كل شىء يهم فى ذلك دون أن يؤذى غيرها أمر مرغوب وجميل .

---

(١) كان الوضع الحضارى الغربى ، اجتماعياً ودينياً الى عهد قريب - ولعل رواسب هذا الوضع لا تزال باقية حتى الآن - لا يسمح بالتنوع فى أوضاع وطرق اللقاء الجنسى فى الزواج ويقيدها بقيود صارمة ، ويعد الخروج عليها خطيئة أكبر . ولا شك أنه كان للكنيسة الأثر الأكبر فى ربط الجنس بالدنس والخطيئة ، وقد انعكست مفاهيمها فى هذا الشأن على تفكير الناس وحياتهم فى عالم الغرب إلى عهد غير بعيد . ولم يخل الشرق أيضاً من هذه النظرة إلى الجنس ومن ربطه بالدنس ، وخاصة فيما يتعلق بالمرأة (المشرف) .

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفصل التاسع

### الزواج ليس لكل إنسان

إذا كان حب الإنسان لشخص آخر أعلى وأبقى تعبير عن العاطفة فيمكن إذن القول بأن أجمل تعبير عن الحب هو الزواج . وربما يعترض بعض العوانس والعزاب ، محتجين بأن قيود الزواج وسلاسله لا يمكن أن تعوض ما ينطوى عليه من فقد الاستقلال والحرية : فهم أحرار في الذهاب والإياب ، يحبون من يرغبون حين يرغبون دون أن تكبلهم مطالب الرعاية والمسئوليات المختلفة . وهذا هو ما قد يقولونه للناس ، ولكن حين يتحدثون إلى طبيهم أو إلى المحلل النفسى فإنهم يقولون شيئاً آخر؛ لأنهم لن يذكروا حين ذاك شيئاً عن حرمتهم واستقلالهم اللتين يزهون بهما ، بل إنهم بدلا من ذلك سيكشفون عن وحدتهم العميقة الحزينة التى تملأ قلوبهم ، وعن حاجتهم الشديدة إلى الصحبة ، واشتياقهم إلى روح إنسانية أخرى يشاركونها فى الحياة . بل لقد سمعت عزاباً يقولون : إن من الأفضل أن يعودوا إلى زوجة متعبة « مناكفة » فى المنزل من أن يعودوا إلى منزل فارغ وحيد ! وربما يكون هذا مبالغاً فيه ، ولكننى أستطيع أن أفهم بسهولة ما يقصدون .

والواقع ، بطبيعة الحال ، أن نظام الزواج حديث نسبياً بالمقارنة إلى تاريخ البشرية بصفة عامة . والدافع الجنسى أقدم بكثير جداً من الزواج . وفى قول د . ستوك : « إن تاريخ الجنس يرجع إلى مئات الملايين من السنين على حين أن النظام الاجتماعى الذى هو الزواج ، كالحضارة نفسها ، ظاهرة طفولية بدأت فقط من آلاف قليلة من السنين . فحين بدأ ظهور البشر كنوع بيولوجى فإنهم لم يكونوا فى الأرجح يعرفون شيئاً عن الزواج . ولكن حين بدءوا يتجمعون معاً طلباً للأمان ازدادت الوحدات الأسرية قرباً بروابط ذات صلة بالأمان والراحة . ويبدو أن جذور الزواج نشأت مما كان كل من الجنسين يستمد منه إشباع إيجابى عند اللقاء الجنسى ، وفى حنان الإناث إزاء أطفالهن . »

أو بعبارة أخرى فإن الذى حدث خلال حقبة طويلة من الزمن كان أنه برغم ما كان الإنسان يلقي فى اللقاء الجنسى من إشباع لغرائزة وشهواته الطبيعية - فإن جوعه الروحى والذهنى ظل غير مشبع وتدرجاً بدأ يدرك أنه ربما يكون أحسن حالاً لو اختلط فى جحره المظلم وإنسان آحر كل الوقت ، بدلاً من بقاءه وحيداً ، وإذا قام بذلك بصفة دائمة فمن الأفضل أن يختار شريكة يستمتع بمصاحبتها وتسعده جنسياً ، وتكون فى الوقت نفسه أمماً للأطفال الذين سيساعد فى إنجابهم .

والواقع كما أتصوره هو أن الرجال والنساء الأول الذين تزوجوا فعلوا ذلك للأسباب التى من أجلها نفسها يتزوج الرجال والنساء اليوم ، فإن طبيعة الإنسان لم تتغير كثيراً على مر الأجيال . فما هذه الأسباب ؟ لم يتزوج الناس ؟ ما الذى يدفعهم للتخلى عن أعظم ما يمتلكه الإنسان وهو حرته ليتعهد بالتزامات وواجبات وولاءات ثقيلة ؟ إن الأسباب متعددة ومتنوعة وهى تختلف من فرد لآخر ، والواقع أنها - شأن معظم أفعال الإنسان ودوافعه - مختلطة فى الدوافع إليها ؛ وغالباً لا يعرف الرجال والنساء أنفسهم لماذا يتزوجون ؟

وربما يبدو أمراً لا معنى له أن أقترح على امرأة متوسطة العمر محاولة التعرف على الأسباب التى دفعتها إلى الزواج ، والواقع أن ذلك قد يكون مجزياً تماماً إذا كانت تخشى أن ينحدر زواجها نحو الركود وأن ينتهى الحب من حياتها ؛ لأنه قد يكون من الحكمة إذ ذاك أن تحاول أن تعرف : لماذا تزوجت أولاً ؟ ذلك أن الطرفين - دون أن يرغبوا فى ذلك فى الواقع بل دون أن يدركا وقوعه - قد يأخذان فى التباعد تدريجاً عن الأشياء التى جمعتها معاً فى أول الأمر . فإذا استطاعا معرفة هذه الأشياء فمن الممكن أحياناً أن يبعدا بنفسيهما عن الضمور وأن يعودا إلى الحياة الآمنة .

وفى كل حالة ما عدا حالات ما يسمى زواج المصلحة - فإن الدافع الأصيل للزواج هو الدافع الجنسى ، وهذا صحيح بصفة خاصة فى أثناء مرحلة الشباب بطبيعة الحال ، ولكنه يبدو صحيحاً أيضاً حتى مع تقدم السن . فقد أصبح الدكتور إدرو كوبر لاوش الجيولوجى المشهور الذى توفى حديثاً والداً لابن حين كان فى السابعة والثمانين من عمره . وحين أبدى الناس دهشتهم من ذلك قال : « ليس فى الأمر شىء غير عادى . وإنه يحدث دائماً ، وأنا لا أرى سبباً يمنع الرجال المتقدمين فى السن من الإنجاب ! » .

ويجب ألا نغمض أعيننا عن الحقيقة بأن الجنس يجمع الطرفين معاً . وما دامت الرغبة الجنسية باقية عندهما فإنها ستربطهما معاً . وقد أوضح د . ستوك ذلك بقوله : « إن الدافع السليم الوحيد للزواج السعيد هو الحب الغامر مع أساس جنسى صريح يدور حول الرغبة الجسدية » .

وبطبيعة الحال فإن الدافع الجنسي لا يمكن أن يستمر إلى الأبد ، كما أن حياة هذا الدافع تتناسب تناسباً عكسياً وشدته : فكما اشتعل بشدة خبا سريعاً ! ومع ذلك فإن الفتى حين يقابل فتاة تكون الطاقة الجنسية هي الدافع الذى يجعل أحدهما ينجذب إلى الآخر ، وإذا لم تكن موجودة فإن الفتى سيستمر في طريقه دون أن يلتفت إليها . وفي التحليل النهائى فإنه لا بديل للجاذبية الجنسية .

وعلى الرغم من أن الدافع الجنسي هو القوة التى تجذب فردين بعضهما إلى بعض فليس من الضرورى أن تكون هذه القوة هي التى تبقيهما معاً وتؤدى بهما إلى الزواج ، والواقع أن الرجل في المتوسط عزوف بطبيعته عن الزواج ، وهذا صحيح بصفة خاصة في هذا العصر الذى ترتفع فيه الضرائب ، وتبهد تكاليف المعيشة ، وتتجمع كل المضاعفات والمفاجآت التى لا نهاية لها في أوضاع المدينة الحديثة ، مما يؤدى إلى تهرب الكثير من الرجال من مسئوليات الزوجة والأسرة وأعبائها . وحتى إذا أتاحت له فرصة الإشباع لحاجاته الجنسية مع المرأة التى اختارها بدون زواج - فإن الرجل العادى يتجنب ذلك برضاً وسروراً الذى يدفعه في نهاية الأمر إذنه إلى الغوص في مسئوليات الزواج والأسرة ؟ وأغلب الرجال في أمريكا متزوجون وليسوا عزابا ؟ ولأضع سؤالى في صيغة أكثر صراحة فأقول : كيف يتيسر إغراؤهم ؟

وللإجابة عن هذا السؤال يجب أن نذكر أنه من المغريات الأساس ، بعد الجاذبية الجنسية حاجة الرجل ورغبته في رفيق ؛ فالحياة في الواقع مهمة انفرادية ، ولكن الشوق إلى المصاحبة وإلى شخص يشارك ويتحمل مع المرء وحدة الحياة غريزة بشرية لها من العمق والقوة مثلها لأى غريزة بشرية أخرى ، ثم يضاف إلى ذلك أنها تصبح أكثر قوة كلما تقدم المرء في العمر وأصبح أكثر وحدة في حياته ، وقد تقولين إن هذا لا يمثل إلا الناحية السلبية من الصورة فهو مجرد مكان فارغ .

ولكن للمصاحبة جوانبها الإيجابية الخلاقة أيضا ، وهذا ينبع من الشعور بأن كل ما يفعله



المرء مع إنسان آخر يكون أكثر إثارة وأكثر تشويقاً وإشباعاً مما لو قام به بمفرده . .  
فإذا أحس الشاب بهذا الشعور نحو فتاة شابة كانت لها جاذبيتها الجنسية بالنسبة له فإن  
النتيجة تكون دائماً تقريباً الزواج . وهذا العامل الآخر شرط ضروري للزواج بالنسبة للشباب ؛  
إذ إن الدافع الجنسي وحده لا يكون دائماً كافياً في هذا العصر الذي تيسرت فيه فرص  
الجنس والعلاقات المتعدد<sup>(١)</sup> .

وقريب من هذا الحنين إلى المضاجعة - الحاجة إلى الطمأنينة الانفعالية ؛ فقد وجدت هذه  
الحاجة إلى الطمأنينة الانفعالية لدى الإنسان منذ فجر الزمن ، ولكن ربما أضحت أقوى وأكثر  
إلحاحاً الآن من ذي قبل ! ذلك أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة وتعقيداتها ومتاعها  
المطرودة الزيادة ، بالإضافة إلى الخوف المروع من المستقبل غير المأمون - ذلك كله يحدث حالة  
اضطراب انفعالي وروحي شديد . وكلما تقدمت بنا المدينة بدا أننا نترلق رجوعاً إلى عصور  
ما قبل التاريخ المظلمة حين كان الناس يتزاحمون فرغاً في الكهوف ليختبئوا من أهوال متعذرة  
على التخيل ، وكما أن أسلافنا كانوا يسعون إلى مصاحبة إنسان آخر يشعرون معه ببعض  
الطمأنينة الانفعالية - فكذلك نحن أيضاً نبحث عن الطمأنينة في مصاحبة غيرنا ، بل إننا فوق  
ذلك نرغب في أن يشاركنا في الحياة إنسان يستطيع أن يمنحنا ذلك الشعور الثمين بالانتماء ،  
إنسان يعنى بنا ويهتم برفاهيتنا . وربما يكون هذا جوهر الزواج ؛ لأنه بدون هذا الإحساس  
بالانتماء وبدون هذا الاهتمام الحقيقي العميق الذي يحمله كل من الطرفين للآخر فإن الزواج  
يصبح أضحوكة وزيفاً .

وفي وقت ما كانت الطمأنينة الاقتصادية تعد عاملاً هاماً في ارتباط اثنين بالزواج . وكان  
ذلك بصفة خاصة دافعاً قوياً لكثير من النساء اللاتي كن يبيحن عن الزواج . وفي ذلك الوقت  
كان الشاب حين يطلب فتاة للزواج يطلبها من أجل شوارها كما يطلبها لذاتها تماماً . ولكن هذا

---

(١) نحن لا ننسى بطبيعة الحال أن المؤلفة تتحدث في هذا المقام عن الوضع الحضاري الذي تعيش فيه ، وقد ينطبق  
هذا الوصف أيضاً بدرجات متفاوتة على الوضع الحضاري الغربي بوجه عام ، ولكنه لا يمثل واقع الحال تماماً في كثير من  
الأوضاع الحضارية الأخرى وخاصة في بلاد الشرق حيث لا تزال الحرية الجنسية بمفهومها الغربي أمراً غير مقبول .  
(المشرف) .



للإنسان انفعالياً وروحياً ؛ لأننا نظل نحيا في أبنائنا وفي أبناء أبنائنا وفي أبنائهم إلى غير ما نهاية ، وقد يكون هناك من يوقنون بوجود حياة أخرى<sup>(١)</sup> ، ولكن يمكننا على الأقل أننا إذ نعيش من خلال أبنائنا والأجيال التي لا حصر لها التي تلي - سوف نحقق خلودنا .

وهذه الغريزة من القوة في واقع الأمر بحيث توجد حتى في حالة الرجل والمرأة العقيمين ؛ ومن ثم غير القادرين على الإنجاب وتدفع بهما إلى الزواج . فإذا حدث ذلك - وهو يحدث أكثر مما نظن - فإن الدافع إليه في العادة رغبة لا شعورية من ناحية أحد الطرفين أو كليهما لكي يقوم بمهمة « الأم » أو « الأب » للآخر . وقد يبدو هذا مبالغاً فيه ، ولكن في قول هاملت « هناك في السماء والأرض يا موراشيو أشياء كثيرة جداً مما يمكن أن تتخيلها في فلسفتك » . ولا تبعد الرغبة في تكوين علاقة أسرية كثيراً عن الرغبة في إنجاب الأطفال وفي الرفقة ، فإنها جميعاً تنبع من الإحساس نفسه بالوحدة ومن شعور المرء أنه يعيش بمفرده ضد عالم غير صديق . وفي وسع الزواج أن يقدم - وهو بوجه عام - أفضل علاج فعال لهذه الحالة . فحين يربط الإنسان نفسه بآخر فإنه ينضم إلى مجموعة أخرى مكونة من أسرة ومن أقارب وأصدقاء الشخص الذي يتزوجه . وبذلك يوسع من دائرة انتمائه ويزول شعوره بالوحدة في هذا العالم . وصحيح أنه في بعض الأحيان قد يأسف على الخطوة التي اتخذها حين يجد نفسه في مواجهة أقارب زوجة متعبين ، ولكن أغلب النساء والرجال بوجه عام يؤثران مواجهة خطر المغامرة بالارتباط بأقارب زوج (أو زوجة) على مواجهة النبذ ، ولو ظاهرياً ، من المجتمع . وكلما مضت السنون واقتربت الشيخوخة - يصبح ذلك الخوف من الوحدة أكثر رهبة وواقعية ، وقليل منا من له القدرة على الاستمرار في تحمل عبء الوحدة إلى ما لا نهاية يوماً بعد يوم ، وليلة بعد ليلة ، ولهذا فإنه ليس عجباً أن يهرع بعض الأفراد المسنين إلى الزواج حين لا يجدون أمامهم غير مواجهة الشيخوخة في وحدة ، فحتى الزواج المتعب أفضل من الوحدة المريحة .

وهناك دافع آخر للزواج لا يدركه إلا عدد قليل من الأفراد المتزوجين هو : الرضا الداخلي الذي يشعر به الفرد ؛ لأن شخصاً آخر قد اختاره ليشركه في حياته ، وسواء أكانت هذه

(١) آثرنا الإبقاء على هذه العبارة بنصها برغم مجافاتها لعقائدنا الدينية الراسخة إطلاعا للقراء على اتجاه التفكير في هذا المجال في الوضع الحضاري الغربي (المشرف) .

الفكرة ضمنية أم معبراً عنها بصراحة فلا بد أن يزهي بها « الأنا » لدى أى شخص<sup>(١)</sup> ، ولا بد أنها تساعد على أن يكون الزواج موفقاً ومرغوباً فيه .

والآن وقد فحصنا بعض الأسباب الهامة التي من أجلها يتزوج الرجال والنساء - فإننا نرجو بعد ذلك أن نعرف : ما الذي يجعل الزواج يستمر بنجاح فترة طويلة من الوقت ؟  
أولاً وفي المقدمة يأتي احترام الذات ، وهو لازم في الزواج مثل لزومه في جميع العلاقات الأخرى بين الأفراد : فليس من الممكن أن تقوم صداقة قوية دائمة بين اثنين من الناس إلا على أساس من احترام الذات . فإذا افتقده الزوج مثلاً فن الأرحح ألا يتحرج من الاختلاط مع أدنياء القوم وحثالهم أو من إقامة علاقات مبتذلة وديثة مع نسوة ساقطات .  
وحيث تفتقده الزوجة فإنها كثيراً ما تصبح امرأة مهملته تدمن الخمر . أو تهمل بيتها وأسرته ، بل إنها أحياناً حتى « تخدع » زوجها .

وبالمؤشر نفسه فإن الزواج لكي يستمر ينبغى على كل من الطرفين فيه لا احترام نفسه وحسب ، بل احترام الآخر أيضاً . وفي كل الأوقات ينبغى عليه أو عليها إظهار التقدير للطرف الآخر ، وذلك بأن يتعرف على رغباته ويحاول دائماً أن يلبها إن لم تكن جميعاً فعلى الأقل جانباً منها ؛ كما ينبغى أن يحاول إرضاء الآخر وأن يحترم وجهات نظره ومشاعره ومعتقداته بل حتى تحيزاته . ولكن الأهم من ذلك كله ينبغى ألا يؤخذ الطرف الآخر أبداً كأمر مسلم به ، ومن ثم ينبغى عليك ألا تترك زوجتك تنتظر في برد الطريق لأنك تعلم جيداً أنها لن تهتم بذلك ما دامت تحبك .

أما الزوجة فلا ينبغى أن تدع زوجها يعود إلى المنزل فيجده غير منظم ويجد الطعام غير معد وذلك باعتبار أنه متزوج منك ؛ ومن ثم فليس عليه إلا أن يقبل كل ما تعملين على علاته ، أو هذا ما تحسبين . إن الزواج الناجح مثل العمل الناجح والصداقة الناجحة يقوم على أساس متين من الاحترام للفرد ، وأنا قد استخدمت خلال هذا الكتاب كلمة « شركة » عند التحدث عن الزواج ، وقد فعلت ذلك عامدة ، وكأى علاقة شركة فإن لكل عضو في الشركة حقوقاً ثابتة وامتيازات وواجبات والتزامات ووظائف ، ولا يعنى هذا بالضرورة أن كلا له

---

(١) « الأنا » هنا تعنى ذلك الجانب من النفس الذى تمثله الذات ، ومن ثم فإن العبارة تعنى شعور الذات بالزهو (المشرف) .

نصف المصلحة في الشركة في كل شيء وفي كل وقت . فأحياناً قد يكون لأحدهما نصيب أكبر وفي أحيان أخرى قد يكون للآخر النصيب الأكبر ؛ ولذا لا تهم النسبة المثوية الدقيقة في هذا الشأن ، أما الشيء الوحيد الذي يهم فهو أن كلا من الطرفين له صوت متساو في تدبير أمورهما ، وأن كلاهما منها يحترم حق الآخر في أن يعبر عن رأيه .

وينبغي على كل من الزوج والزوجة دراسة تكوين الآخر نفسياً وجسماً وانفعالياً ، وكثير من النساء يجانبهن التوفيق إذ يعتقدن أن رغبة الأزواج جميعاً لا تتعدى الإشباع الجنسي ، وبذا يعجزن عن إشباع حاجاتهن الأخرى ، كما أنه من المعروف أن من الأزواج من يظنون السنين الطوال يعتقدون أن زوجاتهم سطحيات وغيبات حتى يكتشفوا أنهن ماهرات وذكيات وقادرات ، ومن ثم يجب على كل من الطرفين أن يفحص باستمرار عادات الآخر ورغباته ويتكيف هو وهذه العادات والرغبات ؛ فبعض الرجال مثلاً يحتاجون إلى المديح والثناء ، وبعضهم الآخر لا يهتمون بذلك أو قد يستاءون منه . وبذا يصبح من أهم الأمور أن تتعلم الزوجة فهم شريكها وقبوله كما هو ، ثم أن تتجنب قبل كل شيء محاولة « إصلاحه » : فإما أنك أحببت ورغبت الرجل الذي تزوجته « على السراء والضراء » أو أحببت إنساناً مختلفاً عنه تماماً ، فلماذا إذن تحاولين تغييره ؟

والتقدير المتبادل له الأهمية نفسها في أي زواج ناجح ؛ فكثير من الزوجات والأزواج يميلون إلى النظر إلى التصدعات في طباع الآخر وفي مزاجه وعاداته ووجهات نظره وأساليبه السلوكية . ولسنا بحاجة إلى الفحص الدقيق لكي نرى هذه التصدعات فنحن جميعاً نملك الكثير منها . ولكن الزوجة العاقلة أو الزوج العاقل سيبحث عن محاسن الآخر لا عيوبه ، ومواطن قوته بدلا من نقاط ضعفه . وفي هذا الشأن هناك مثل قديم في مجال المسرح مؤداه : إن هناك نوعين من المديرين المسرحيين أحدهما ينظر إلى النظارة ويقول شاكياً « إن القاعة نصف فارغة » والآخر ينظر إلى النظارة أنفسهم يقول : « إن القاعة نصف مشغولة » . وكل إنسان بوسعه النظر إلى الشيء نفسه بطريقتين سلبية وإيجابية ، هدامة وبناءة ، فإذا شئت أن يكون زواجك ناجحاً فيجب أن تقفي منه موقفاً إيجابياً وخاصة فيما يتعلق منه بزواجك ، فلا شك أن له سقطاته وقصوره . ولاشك أيضاً أنه يفعل ويقول ويفكر في أشياء لا توافقيه عليها أو لا تحببها منه ، ثم لاشك أن له عادات وطباعاً وطرقاً لا تتفق مع ذوقك إطلاقاً ، ولكن

لا تنسى أنه برغم كل شيء إنسان ، فعليك إذن أن تتجاهلها ، وإذا كانت خطيرة جداً فحاولي تغييرها بلباقة وتدرجاً ، ولكن بحق السماء لا تحزني عليها ، بل ركزي على ما فيه من أمور طيبة ، فهي ليست بالقليلة ، إنها في الواقع أكثر مما تظنين .  
لا تنظري إلى المقاعد الحالية ، بل انظري إلى المشغولة ؛ لأنها هي التي لها حساب . فالتركيز على السمات الطيبة لشريكك بدلاً من السمات السيئة سيسهل عليك التغاضي عن ضعفه أو قصوره . . وهنا أيضاً كما في أى قطاع آخر من حياتك لا تقولى للحياة « لا » ، بل قولى لها دائماً : « نعم » .

ولا تنسى حين تقدرين زوجك أو تحاولين تعلم ذلك أن تجعليه يشعر بأنه مهم . فلا شيء يمكن أن يجعل الإنسان يشعر بالروعة أكثر من معرفته بأنه مرغوب فيه من إنسان آخر . وهذا في أكثر من ناحية هو قلب الحب وروحه وجوهره النقي . فنحن جميعاً بحاجة إلى الشعور بأن هناك من يرغبنا ، وإذا أعوزنا هذا الشعور فقدت الحياة معناها ، ذلك أن ( الأنا ) يتطلب الإشباع المستمد من إدراكنا أن بوسعنا المساهمة في إسعاد شخص آخر وإنما مهمون بالنسبة لحياته ، وهذا توق إنسانى سوى وهو فينا جميعاً : فالزوجة العاقلة هي التي تجعل شريكها يشعر باستمرار أنه الوحيد في هذا العالم كله المهم بالنسبة لها ، الوحيد الذى يستطيع أن يعطيها ما تحتاج إليه وترغب فيه ، ولاسيما من ناحية الجنس ، فكل شريك ينبغي عليه أن يجعل الآخر يشعر ويعتقد أنه الإنسان الوحيد القادر على إشباع رغباته . وفوق هذا كله يجب أن يتجنب كل منهما فقد القوة والقدرة الجنسية للآخر ، كما يقول جايون :

« . . . تجنب تكوين أحكام من ناحية نوعية العمليات الجنسية ، فلا تقل إطلاقاً لنفسك : « لم يكن هذا حباً أو أن هذا ليس حباً » ؛ فإنك حين تفعل ذلك تضع الحب في رداء ضيق ؛ إذ ما الذى تعرفه عن شدة الرغبة التى تنقدها أو عما تعجزه العواطف التى تثيرها ؟ وحذار تحت أى ظرف من دفع العمليات الجنسية قسراً إلى الأوضاع التقليدية ، بل اعترف بجميع الأوضاع دون نقاش ما دامت مشروعة » .

ولكن الزواج يمكنه الاستمرار حتى لو كان الزوجان غير متوافقين جنسياً ما دام كل منهما يحاول أن يشعر الآخر بأنه مرغوب فيه ومحتاج إليه .

وقد أحب أحد زملائي وهو « دكتور ولتر راسيل » فتاة جميلة اسمها باربارا كرين

وتزوجها ، وكانت قبل زواجها ناجحة في مهنتها كعارضة أزياء . وكان ولتر يكبر بربارا بثماني سنوات في العمر وبعشرين سنة في النضج . وفيما عدا الانجذاب الجنسي الذي ربط بينهما في أول الأمر فقلما كان بينهما شيء مشترك ، فقد كان يتفوق عليها من الناحية الذهنية والانفعالية والروحية تفوقاً كبيراً ، وبعد فترة من الزمن بدأت - كما لا بد أن يحدث - الروابط الجسمية بينهما تضعف وتختنى ، ومع ذلك ظل زواجهما مستمراً لدهشة أصدقائهما ، لماذا ؟ لأن باربارا كانت تعبد ولتر ، كانت تتطلع إليه ، وكانت مكرسة حياتها له بكل الطرق الممكنة ، ولم تدع يوماً يمر دون أن تجعله يشعر بطريقة ما أنه أعظم طبيب وأهم رجل في العالم ، ولم تترك ليلة تمر دون أن تجعله يشعر بأنه أكثر حبيب يحقق لها الإشباع !

وذاذ يوم ، بعد مرور سنوات من زواجهما - كنت أناقش موضوع الحب والزواج مع ولتر ، فقال : « هل تعرفين يا أنا أنى حين تزوجت باربارا تنبأ أصدقائى بأن هذا الزواج لن يستمر . وأنا أقر بأنى كنت أشك في ذلك أيضاً ؛ فقد كنت أعرف أن باربارا لا تصغرنى في السن كثيراً وحسب ، بل أيضاً في التجربة والمعلومات والحكم . وبعد وقت قصير وهنت جاذبيتها الجسمية حتى اختفت ، وفي وسعى أن أذكر الكثير من النساء اللواتى يفقن باربارا جمالا وإغراء ، ولكنها منحتنى من الحنان والوفاء بل العبادة ما لم أعرفه في حياتى قط ، فقد كانت تجعلنى أشعر بأنى إله في الأربع وعشرين ساعة من اليوم كله ، وحين كانت ترقد بين ذراعى وتهمس - « أنت رجلى وأنا أحبك » - كانت تمنحنى شيئاً لا يستطيع مال العالم كله شراؤه ! » .

فليست هناك مشاركة يمكنها الاستمرار ما لم يشعر كل من طرفيها بأنهما متحدان حقيقة ، ومن ثم ينبغى ان يشعر الزوج والزوجة بأنهما يكونان وجهة صلابة إزاء العالم ، ويواجهان الحياة معاً ، ويشتركان في كل ما تجلبه لهما ، ولا ينبغى أن يكون هناك الشعور بأن « هذا يخصنى » و « هذا يخصك » . وقد لا يكون من الميسور تحقيق ذلك بين يوم وليلة ، فإنه لا بد أن ينمو ببطء واطراد ، كما ينبغى أن يغذى على الحب وبكل الصبر الممكن ؛ لأنه لا يمكن أن ينمو إلا حين يجتمع الزوجان على ارتباط روحى وعاطفى عميق .

ومن ناحية أخرى فإن هذا لا يعنى أنه لا بد للزوجين أن يتفقا على كل شيء وفي جميع الأوقات ، كما أنه لا يعنى أن على أحدهما أن يقول ( نعم ) دائماً للآخر ، فإنه إذا كان على كل

منهما أن يظل محتفظاً بفرديته وأن يحترم حق الآخر في الاحتفاظ بفرديته هو أيضاً فينبغي أن تتاح لها فرص التفكير والحديث والتصرف وفقاً لما يرى كل منهما : ذلك أنه لا بد في كل ارتباط طويل المدى أن تظهر مناسبات يختلف فيها الرأي بين الطرفين مهما يكن من ولائها وحبها ، ولكن مثل هذا الاختلاف لا ينبغي أن يعد خيانة أعظم ، بل إنه في الواقع علاقة صحية وسبيل تجديد ، كما أنه يساعد على تنبيه وتقوية الرابطة الروحية بين الزوج والزوجة . وفي هذا الشأن ليس للخلاف الأمين في الرأي من أثر سوى تقوية هذه الرابطة بينهما .

وعلى الرغم من أن معظم الناس يحاولون الهرب من المسؤولية فإن هذا الشعور بالمسؤولية إزاء مصلحة شخص آخر وسعادته هو الذي يحفظ على كثير من الزيجات حياتها ، وفي كثير من الأحيان قد يضجر الرجل من مسؤولية إعالة زوجته وأبنائه لأنه يكدر نهاراً وليلاً شتاءً وصيفاً في سبيل إمدادهم بالغذاء والكساء ، ومع ذلك فإنه في صميم قلبه لن يكف لحظة عن الكدح في سبيلهم ، حتى لو استطاع ذلك ؛ لأن هذا الكدح يمنحه شعوراً عميقاً بالإشباع من حيث إنه يشعره بأن هناك من يحتاجون إليه ويعتمدون عليه ، وأنه الجدار الصلب الذي يرتكز إليه من يحبهم .

وهذا يصدق بصفة خاصة على كثير من النساء اللاتي يملكن غريزة أمومية قوية ، ويلتمسن لذة عميقة من رعاية غيرهن كما لو كانوا أبناء . ولكن المرأة التي تتزوج بحثاً عن رجل تعنى به عناية الأم ينبغي أن تتيقن أولاً وقبل كل شيء أنه يريد منها هذه العناية ، لأنه إذا لم يكن يريدتها فقد ينتهي الأمر بزواجهما إلى كارثة ، ذلك لأن معظم الرجال لديهم نزعة عدوانية تجعلهم يؤثرون لا مجرد رعاية أنفسهم وحسب ، بل رعاية غيرهم أيضاً ، لأن هذه الرعاية تزودهم بالشعور بالقوة والاستقلال والرجولة ، ومن ثم فإنهم يرفضون أية محاولة من المرأة لكي تحمل عنهم بعض ما يقومون به من أعباء أو سوف تكون المرأة غير حكيمة إذا ما حاولت أن ترعى كأم مثل هذا النوع من الرجال ، ولكن برغم هذا كله فقد يصادف الرجل من المتاعب وأسباب القنوط ما يجعله بحاجة إلى العطف والحنان ، بل حتى إلى قدر من الرعاية التي يلقاها الأطفال ، فإذا حدث ذلك ففي وسع المرأة أن تستخدم غرائزها الأمومية لمواجهة الموقف .

وحتى الآن فقد تناولنا الزواج بوصفه أعلى تعبير عن الحب الإنساني وأكثره نبلا ، ولكن



هناك أقلية ، وهى بعد أقلية لا يجوز إغفالها ، لا يمثل نظام الزواج بالنسبة لها هذا المعنى ، لأن الزواج ليس كما يقرر عدد كبير من الأطباء وعلماء النفس والفلاسفة ورجال الدين - العلاج والدواء لكل إنسان ، بل إنه بالنسبة لعدد غير قليل من الناس قد يكون عامل هدم ، وينبغى تجنبه بأى ثمن ! هؤلاء ينبغى أيضاً أن يفكروا طويلاً إذا اعتزموا الزواج ، أو إذا كانوا متزوجين فعلاً وغير سعداء (وهذا أكثر من مرجح) كما ينبغى أن يفكروا جدياً فى إنهاء علاقة لا نتيجة لها إلا التعس المستمر والألم ، ومن المحتمل أيضاً المأساة . وقد يبدو هذا القول مشوباً بكثير من اليأس ، ولكنه يستهدف تجنب الحزن والشقاء . والشأن فى مثل هذه الحالات يشبه كثيراً السرطان الذى كلما أسرع الجراح إلى استئصاله زادت فرصة الشفاء .

وأول قاعدة أساس هى أن الزواج لا ينبغى أن يستخدم كوسيلة « للشفاء » من أية حالة مهما تكن ولو كانت الوحدة ، فما لم يكن الطرفان مؤتلفين أساساً وجديرين بالزواج حقاً فإن فرصتهما فى النجاح تكاد تنعدم من أول الأمر . فليس هناك من هو أكثر شعوراً بالوحدة من شخص متزوج من رجل أو امرأة غير مناسبة .

من هؤلاء الرجال أو النساء « غير المناسبين » ؟ وما الظروف والأحوال التى ينبغى فيها تجنب الزواج ؟ لنحاول الآن أن نصف بعض هذه الحالات :

١ - المصابون بالجنسية المثلية : يتزوج كثير من المصابين بالجنسية المثلية ليخفوا شذوذبهم عن العالم . وحين يتزوج رجل وامرأة عندها الحالة نفسها ( أى الجنسية المثلية ) - فليس هناك أذى كبير من ذلك ، إذ إن كلا منهما سيستمر على حاله فى علاقاته الجنسية المثلية كما كان سابقاً . ولكن المتاعب تظهر حين يتزوج إنسان منحرف جنسياً بآخر طبيعى ، إذ إن ذلك يؤدى إلى شقاء شخصين بدلا من شخص واحد . وأحياناً قد تتزوج فتاة فتى وتعرف أنه من ذوى الجنسية المثلية معتقدة أنها ستنجح فى التغلب على ما به من انحراف ، ولكن فرص نجاحها ضعيفة للغاية ، لأن الجنسية المثلية يكاد يستحيل شفاؤها « بالزواج » .

وقد تكون مشكلة الجنسية المثلية للمرأة التى فى متوسط العمر مؤلة بصفة خاصة ، فإن بعض الرجال يدخلون مرحلة الرشد بجنسية مثلية مختفية أو كامنة . وفى مرحلة متأخرة نسبياً قد يظهر هذا الميل على السطح ويفتضح مصادفة .

ومثل هذا الموقف إذا صادف الزوجة فإنها تحمل على كاهلها عبئاً ثقيلاً ، ولكنها ينبغى

أن تحاول بأى ثمن التحمل والتفهم وإدراك أن هذا نوع من المرض ، وأن زوجها لا يصدر في سلوكه عن اختيار متعمد أو شر . والرجل في هذه الحالات تقريباً هو الضحية لهذه الشهوة المتمردة . ولسوء الحظ فإن الصبر والاحتمال والتفهم لا تستطيع أن تحقق إلا القليل في مثل هذه الأحوال . وأحياناً قد يساعد الطب النفسى ، وفي حالات قليلة قد يخفى هذا الانحراف تلقائياً ، وحينئذ سوف تكافأ الزوجة على ولائها وعطفها .

٢ - النساء الباردات جنسياً : الواقع أن موضوع البرود الجنسي للمرأة كله مثل ما قيل عن موث مارك توين - كان « مبالغاً فيه إلى حد كبير » ، فليس هناك امرأة باردة لا يستطيع الطب أن يذيب برودها ، وبادئ ذي بدء لا بد من القول بأن النساء يختلفن كما يختلف الرجال في قوة « الليبدو » أو الدافع الجنسي . وبالإضافة إلى ذلك فإن شدة الدافع الجنسي لا تختلف من امرأة إلى أخرى فحسب ، ولكنها تختلف من وقت لآخر في المرأة الواحدة وفقاً لظروف خارجية وداخلية متعددة فمثلاً قد تكون امرأة ما باردة جنسياً مع رجل وتثار قليلاً برجل ثان على حين تثار بشدة برجل ثالث . ومع هذا الرجل الثالث فإن استجابتها الجنسية تختلف من يوم لآخر ، فقد تكون ضعيفة نسبياً إذا كانت متعبة على حين تكون قوية إذا نالت قسطاً كافياً من الراحة .

وغالبا ما تكون المرأة التي يزعم إصابتها بالبرود الجنسي باردة بمحض الصدفة لا غير ، ذلك أنها لم تقابل إطلاقاً الرجل المناسب ، وكذلك أيضاً فإن كثيرات من النساء تلصق بهن هذه السمعة دون حق عن طريق الرجل ، فهن إما يعجزن عن الاستجابة كلية أو يستجبن بأقل مما يرغب من قوة . والفشل الحقيقي في هذا الأمر إنما يكون فشله هو ، ولكن كم عدد الرجال الذين هم على استعداد للاعتراف بذلك ؟ إنه لأيسر عليهم كثيراً بدلا من هذا الاعتراف أن يلقوا باللوم على المرأة قائلين : إنها باردة ولم تستطع إثارتهم .

وهناك مصدر آخر لسوء الفهم ناتج عن جهل المرأة بجسدها : فكثيرات من النساء يقتنعن بأنهن باردات جنسياً لأنهن لا يصلن إلى النشوة في أثناء الاتصال الجنسي ، والواقع أنه لا علاقة هناك بين عدم الوصول إلى النشوة والبرود الجنسي ، فالمرأة يمكنها أن تقوم بقاء جنسى مشبع دون أن تصل إلى الذروة في ذلك إطلاقاً . وفي هذا الشأن قال دكتور ستوك : «إن كثيرات من النساء لا يستطعن الوصول إلى درجة الذروة في بداية الزواج ، ولكن يمكنهن

ذلك بعد فترة من التكيف ، وبعض لا ينجح في ذلك إلا بعد سنوات عدة من الحياة الزوجية ، وبعضهن لا ينجح إطلاقاً بسبب الصراعات الجنسية الطفولية ( التي كثيراً ما تكون لا شعورية ولا يمكن حلها إلا بمساعدة طبيب نفسي ) . وبعض أوجه النقص في الزوج مثل وهن التقارب العاطفي أو ضعف الانتصاب أو سرعة القذف - كلها تعوق الاستجابة الكاملة من الزوجة » .

والبرود الحقيقي قليل نسبياً ، ويحدث فقط حين يكون هناك نفور وخوف من التعبير الجنسي . وهو في كل حالة تقريباً نفسي وانفعالي في مصدره وليس جسماً ، ويمكن أن يُعزى إلى بعض الخبرات الشرطية في الطفولة المبكرة : أمٌ غرست الإحساس بالذنب والحجل نحو الجنس ، أو محاولة اغتصاب ، أو معاملة وحشية من أول رجل لاقته جنسياً . ومعظم هذه الحالات يمكن شفاؤها عن طريق العلاج الطبي النفسي .

وهناك كذلك عدد قليل من النساء تضعف لديهن الرغبة الجنسية ، فلا يستطعن الحصول على الإشباع الجنسي أو إعطاه . هؤلاء النساء قلما يستجبن للعلاج الطبي النفسي ، وليس أمامهن من سبيل إلا حياة العزوبة وبطبيعة الحال لا ينبغي لهن التفكير في الزواج .

**٣ - الناقصون في النضج الانفعالي :** الأفراد الذين يتصفون بالتركيز حول الذات بالتصرف الطفلي وغير المستقرين بحيث لا يستطيعون التحكم في أنفسهم يجب ألا يتزوجوا إطلاقاً : فهؤلاء يميلون إلى نوبات الصراخ ، وانفجارات الغضب والشهوة والغيرة والعناد الأناني بحيث تصبح الحياة اليومية معهم أكبر كارثة على الأرض . وأية علاقة مع شخص من هؤلاء تصبح سلسلة لا تنتهي من المشاحنات والمناقشات والمناكفات والاحتكاكات . وعلى الرغم من أن بعضهم قد ابيض منهم الشعر فإنهم من الوجهة الانفعالية مازالوا أطفالاً . إن الزواج والمسئوليات والالتزامات وألوان الولاء التي لا بد من وجودها مع الزواج تتجاوز أفهامهم ، كما أن القدرة على تناول مثل هذه الأمور تعوزهم تماماً كما تعوز طفل السابعة القدرة على فهم قوانين الضرائب المعقدة . وعلى حسب رأى الأستاذ أوفر سترت : تعد المرأة غير ناضجة إذا رغبت في تحقيق كل مزايا الزواج على حين تنفر بما ينبغي عليها من عمل في سبيل المحافظة على نظام المنزل وتنشئة الأطفال .

وكذلك يعد الرجل غير ناضج إذا اعتبر إعالة الأسرة نوعاً من المصيدة التي أطبقت عليه

فوجد نفسه فيها على غير حذر منه ! فأى إنسان يفكر فى الزواج من شخص من هذا النوع يجب أن ينصرف عنه سريعاً . أما الذين تزوجوا فعلا من أفراد من هذا النوع فإنهم يعانون مشكلة صعبة . والأرجح أن يستطيع العلاج النفسى مساعدتهم ، ولكن من الصعب إقناع أفراد ذوى نزعات طفلية كهؤلاء بطلب هذه المساعدة ، لأنهم فى الأرجح سيرفضونها غاضبين على أساس أنهم ليسو مرضى مجانين .

٤ - الزائدون فى النصج : من الغريب أن المتصفين بزيادة فى النصج انفعالياً وذهنياً لا يحققون زواجاً موفقاً ذلك أن الأفراد من هذا النوع تكون نظرتهم وطريقتهم فى الحياة عادة من الثبات بحيث يتعذر عليهم عملياً تحقيق التكيفات والتوافقات الكثيرة اللازمة لمشاركة إنسان آخر فى الحياة : فالزواج الناجح يحتاج إلى المرونة والتكيف ، ومن ثم فإن الإنسان الذى تصبح طريقته وأفكاره فى الحياة صلبة لا يستطيع أن يكيف نفسه وشخصاً آخر .

٥ - الموثقون بالديهم : الرجال المرتبطون عاطفياً بأمهاتهم والنساء المرتبطات بأبائهن يجب عليهم ألا يتزوجوا ؛ لأنهم إذا تزوجوا بدءوا سلسلة لا تنتهى من الصراعات مع والدى الزوج أو الزوجة والشخص الذى يجد نفسه ( أو نفسها ) متزوجاً من فرد من هذا النوع يجب عليه :  
( أ ) الابتعاد إلى أقصى ما يستطيع عن الوالد أو الوالدة المرتبطة به أو بها .  
( ب ) عرض نفسه أو نفسها على طبيب نفسى أو محلل نفسى ذى كفاية .

( ح ) الانفصال عن الشريك الآخر . وبعض الحالات الخفيفة يمكن علاجها أحياناً باللباقة والتفهم والرغبة فى المشاركة الوجدانية مع الزوج المعنى ولكن الزوجة أو الزوج الذى يفعل ذلك ينبغي أن يكون حذراً دائماً من رغبة الوالدين فى السيطرة والامتلاك الكاملين . ويحدث ذلك بصفة خاصة فى حالة الارتباط بين الأم وابنها ، لأن الزوجة فى هذه الحالة لا تستطيع إطلاقاً الاسترخاء لحظة حتى يحل هذا الموقف .

٦ - الإدارة غير الكافية : إن إدارة المنزل الحديث بمثابة وظيفة كل الوقت وتحتاج إلى درجة كبيرة من المعرفة الإدارية . وكثير من النساء لا يملكن هذه المعرفة ومهما يبذلن من جهد شاق وطويل فليس فى وسعهن أن يملكنها . والفتيات اللاتى ينشأن فى أسر ثرية يتوافر فيها الخدم تنقصهن هذه القدرة العظيمة الأهمية ، لأن الفرصة فى الأرجح لم تسنح لهن قط للطهو أو التنظيف أو ترتيب الأسرة أو الشراء من السوق أو الإنفاق وفقاً لميزانية ، ولكن هؤلاء

يستطعن التعلم ، ولا يصل عجزهن إلى مثل عجز أولئك اللواتي لا يستطعن بطبيعتهن تحمل مسؤوليات أعمال المنزل والأسرة . وبعض النساء يتزوجن وليس لديهن حتى ما يكفي من إحساس العناية بعصفور ! فضلا عن الزوج والأبناء ، وذلك الجهاز المعقد الذى هو البيت . ومجرد كون الفتاة أو المرأة مستطعية السير بمفردها فى الحياة ليس معناه قدرتها على سياسة الأمور . ومن ثم فإنه ينبغي على أى فرد يخطط للزواج أن يبحث : هل لدى الشريك المنتظر القدرة اللازمة لإدارة المنزل ؟ ولا يحتاج ذلك إلى دراسة عميقة أو خدمات محلل نفسى ؛ إذ إن كل ما يجب عمله فى هذه الحالة هو مجرد الملاحظة لطريقة تنظيم الفرد لحياته اليومية وسيوضح من ذلك احتمال أنه متسكع أو مضيع للوقت أو إنسان « تختلط » عليه الأمور بسهولة .

٧ - المتلاعبون بالحب : هناك الكثيرون ممن لا يستطيعون عاطفياً بقاء الحب لفترة طويلة من الزمن ، وبرغم أن هذا النقص أكثر شيوعاً بين الرجال منه بين النساء فإنه غير مقصور على الرجال وحدهم . فإن هناك نساء يجدن الوفاء مملأً ومضنياً ، والاسم العلمى للحالة التى تصيب أمثال أولئك النسوة هو « جنون الشبق » ، والمرادف له بين الرجل هو « الدون جوانية » . والمصابون بهذه الحالة يمشون فى الحياة فرحين ( على ما يبدو ) ، يحطمون القلوب ويتقلون من علاقة حب إلى أخرى ، ولكنهم فى الحقيقة ليسوا على نحو ما يبدو من مرح . إنهم يمشون بحثاً عن الحب الحقيقى الذى لا يستطيعون إعطائه أو تلقيه . وحالتهم ليست إلا مظهراً آخر لعدم النضج الانفعالى ، وهى التى أتعبتهم من الوجهة النفسية على المستوى الطفلى المبكر . وعلى الرغم من أن مظهرهم الخليع فى تحطيم القلوب يثير الغضب والكراهية فإنهم فى واقع الأمر يستحقون الشفقة ، لأنهم أفراد مقضى عليهم بالحرمان والوحدة الأبدية على الرغم من غزواتهم المتعددة فى الظاهر . وقد يلتقى الواحد منهم فى الفراش ومثات من النساء أو تلتقى المرأة ومثات من الرجال ، ولكنهم لا يستمتعون بلحظة واحدة من الإشباع العميق من أى منهم ! ومرة أخرى تنطبق هنا القاعدة القائلة بأن « الحب يولد الحب » . فالمتلاعبون بالحب تعوزهم بصفة مطلقة القدرة على أن يشعروا بالحب ويعطوه أو يحتفظوا به ، ومن ثم لا يستطيعون أنفسهم أن يتلقوه .

٨ - عدم اللياقة الجسمية : من الواضح أنه ليس من الحكمة أن يقدم أى إنسان على

الزواج إذا كان يعاني من أى من الأمراض المزمنة ، كالسرطان والسل المتقدم وتصلب الشرايين المتقدم وأمراض القلب والكلى أو من أى عجز كالشلل بأنواعه .

٩ - **عدم اللياقة العقلية** : وكذلك أيضا فإن الزواج لا يصلح للذين يعانون من الفصام أو الهوس والاكتئاب أو من أى نوع من الأمراض العقلية العضوية أو الصرع أو إدمان الخمر أو المخدرات أو الضعف العقلي .

١٠ - **عدم اللياقة الاقتصادية** : أى إنسان عاطل عن العمل أو غير قادر على كسب عيشه أو لا يعرف كيف يحسن التصرف فى نقوده إنما هو فى الوقت نفسه عبء على نفسه وعلى أى شخص متصل به .

وقد يستطيع الحب أن يغزو كل شىء كما يقول المثل ، ولكنه لن يدفع إيجار المنزل أو فاتورة الجزار ! إن الزواج لا يصلح لهؤلاء المزمين فى العجز اقتصادياً .

فالزواج يمكن أن يكون الطعام لإنسان والسّم لآخر ، فإذا كان سماً فإنه من أنواع السموم المخلّلة لأنه لا يؤذى إنساناً واحداً فقط بل اثنين ، ذلك أن الإنسان الذى لا يصلح للزواج إذا تزوج فإنه يسبب البؤس والشقاء للإنسان البرىء الآخر الذى اختاره . والشعار الذى يقال فى مثل هذه الزيجات « يمكن التعس أن يصيب اثنين بمثل السهولة التى تصيب إنساناً واحداً » . ومع ذلك وبرغم هذا فإن الزواج هو أرقى وأعمق تعبير عن الحب خلاق ومشبع للروح فى حياة الإنسان . وهذا بطبيعة الحال يشترط فيه أن يكون قائماً على أساس متين من الحب ، وربما يبارك الدين الزواج وتشرعه الدولة ولكن إذا أعوزه الحب فإنه يتجرد من المعنى تماماً . وكما قال بنجامين فرانكلين عام ١٧٣٤ « متى وجد زواج بغير حب فسيكون هناك حب بغير زواج ! » .

منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفصل العاشر

### يمكن أن يبقى الحب حتى مع الزواج

ينبغي وقد وصلنا إلى هذا القدر من عرض موضوع الحب أن يكون واضحاً أن الحب شيء أكبر كثيراً من نشوة الهيام ، وأن الزواج يستهدف شيئاً أكبر من مجرد إطالة هذه النشوة ، بل إنه من الممكن أن يبقى الزواج طويلاً وسعيداً وبغيرها وبرغم مناهضة أفلام هوليوود والقصص الخيالية السائعة لهذه الفكرة ؛ لأن ما يؤدي إلى نجاح الزواج ويتيح له البقاء انصهار حياتين معاً في أهداف واهتمامات ومثل عالية مشتركة ، وهذا الانصهار للثنتين في واحد يجعل اتحادهما معاً أقوى وأبقى وأقدر على مقاومة وتجاوز الصدمات والضغوط لحياة لا هوادة فيها .

والصدمات والضغوط التي تلقىها الحياة على الزواج هائلة ومتعددة ومتنوعة ، ولا ينجو من بعضها حتى أكثر الأزواج رصانة واتزاناً . وبعض هذه الصعوبات والضغوط يمكن أن تكون ظاهرة وبعضها يمكن أن يكون خبيثاً ولكنها جميعاً تشكل خطراً لا شك فيه على استمرار الزواج .

وللوهلة الأولى فقد يبدو من السخف أن أحاول الإشارة إلى التعثرات والأخطار المهددة للزواج لنساء متزوجات في منتصف العمر ؛ إذ أنه من المتوقع أن يكن جميعاً قد أئمن بها . ولكن هذا ليس هو الواقع وأسفاه ! فإن المرأة في المتوسط حتى بعد سنوات طويلة من الحياة الزوجية قد تظل غير مدركة للأخطار التي تهددها ، وبذا تظل غير مستعدة لمقابلتها ومكافحتها ، وإنه لمن الحكمة بسبب ذلك أن نذكر أهم هذه الأخطار ، وأن نبين كيف يمكن للمرأة الماهرة أن تتوقعها وتواجهها . وفي هذا الشأن فإن هناك أربع عشرة مشقة أكبر يمكن أن تقلل من الحب وتؤدي إلى انهيار الزواج السعيد وهي :

١ - الرتابة : هذه بطبيعة الحال أكبر أعداء الحياة ذاتها ، ولكنها في الزواج تصبح مهلكة بصفة خاصة ، فكلمة اعتاد اثنان من الناس أحدهما الآخر ، وكلمة استقرا إلى نظام مريح ثابت



لحياتها تعرضا لخطر الملل والركود؛ إذ إن حياتها تخلو حينئذ من المفاجآت ومن الأمور والأفكار والخبرات الجديدة المنعشة، فيصبح كل يوم شبيهاً بما قبله وما بعده، وبدلاً من أن يحيا الزوجان ويكبرا مع الحياة فإنهما يتوقفان ويركدان، وفي نهاية الأمر لا بد أن ينتهي حب أحدهما للآخر إلى الجفاف.

وفي وسع المرأة إذا كانت لبقة قوية العزم أن تفعل الكثير من أجل مكافحة هذا العامل المشؤم، كما ينبغي للزوج أن يقوم بدوره هو أيضاً، وإن كانت الزوجة هي صاحبة الفرص الكبرى للقيام بعمل شيء ما في هذا الشأن. وفيما يلي بعض ما تستطيع أن تقوم به:

**فأولاً:** يمكنها دراسة نفسها وتحمل المشقة لتبدو دائماً جذابة المظهر وقبل كل شيء ينبغي أن تتجنب التشابه، فمثلاً يمكنها تغيير طريقة تصفيف شعرها من وقت لآخر أو تستخدم ظلالاً مختلفة لأحمر الشفاه، أو عطراً جديداً، فلا ينبغي أن تستقر في مكانها المريح وتقول: «لقد اعتدت استعمال أحمر الشفاه نفسه من عشرين سنة، وهو يناسبني»، إن هذا مجرد كسل، وبالطبع يحتاج التغيير إلى بذل الجهد، وليس في الوسع الحصول على شيء يستحق الحصول عليه دون بعض الجهد.

ولا تستمرى في ارتداء الملابس نفسها دائماً. وفي هذا العصر الذي أصبحت فيه الملابس الرخيصة نسبياً والأنيقة في الوقت نفسه في متناول معظم النساء - فقد أصبح في وسع الزوجة أن يكون لديها دولاب كبير مليء بالملابس، وبذلك يتاح لزوجها أن يشاهدها في «فساتين» مختلفة. ويضاف إلى ذلك أنه ليس من الحكمة الاستمرار في ارتداء الطرز الرئيسة نفسها، فإذا كنت قد اعتدت ارتداء ملابس تقليدية صارمة - فلترتدي أحياناً ملابس رقيقة وأنثوية، إن ذلك سيكون مفاجأة سارة لزوجك.

**وثانياً:** هناك المنزل، فليس يكفي أن تحافظي عليه لامعاً ونظيفاً. لا تنتظري حتى يبلى الدهان ويبدأ الأثاث يتهاوى قبل أن تفكري في عمل أى تغيير فيه. إن القيام ببعض «الديكور» الداخلى لن يكلفك كثيراً، كما لن يكلفك شيئاً إعادة تنظيم الأثاث، وأقمشة التنجيد الجديدة طريقة أخرى اقتصادية لإحداث التغيير المطلوب. وكذا أيضاً يمكن تغيير أغطية «الأباجورات» بنفقات زهيدة جداً.

ثم إن أى دهان جديد أو تغيير ورق الحائط إن لم يكن لجميع جدران المنزل فعلى الأقل

لغرفة أو اثنتين - يمكن أن يفعل العجائب . ولكن يجب أن تتيقنى أنك إذا قت بتغيير الدهان أو الورق يجب أن يكون تغييراً شاملاً للرسوم والأشكال والألوان السابقة .

وثالثاً : حاولى معرفة أناس جدد يخالفون من اعتدتهم فى أثناء حياتك كلها ، وقد يبدو الأشخاص الجدد غرباء وربما متعبين فى البداية ، ولكنها ستكون خبرة منبهة وقوية ، فلن يغيرك الاتصال بأفكار جديدة وأشخاص جدد ، وحتى إذا لم تحبهم أو لم تتفق فى الرأى معهم فإن ذلك سيحقق الفرصة من خروجك من عزلتك ومقاومة سم الرتابة المميت .

ورابعاً : تمارسى أنواعاً أخرى مختلفة من النشاط ، وقد يكون فى ذلك بعض المشقة ، ولكنه جدير بالجهد الذى يبذل فى سبيله لأنه يضيف طعماً جديداً للحياة ، أما عن عدم إمكان تعليم الكلب المسن حياً جديدة ، فقد تبين أن الرجال والنساء فى منتصف العمر يكونون أكثر استعداداً للتعلم من خلال معلوماتهم المتفوقة وخبراتهم وقدرتهم على التركيز عن الشباب . وكما قال أوفرستريت : «أصبحنا نعرف بوضوح مطرد أن الراشدين لا يستطيعون التعلم وحسب ، بل إن توقفهم عن التعليم ينطوى على تهديد لمجتمعنا أجمع ؛ لأنه يعنى ثباتهم على حالة من الركود النفسى أو غير السعيد فى عالم يواجهون فيه باستمرار مشكلة التغيير» .

وأحد الاهتمامات الهامة فى حياة الزوجين هو نشاطهم الجنسى ، إنه فى هذا المجال ينبغى أن يوجه الاهتمام الأكبر لتجنب الملل . فيجب على كل من الزوجين أن يدرسا دراسة دقيقة طرائق اللقاء الجنسى وأن يتعلما ويحاولا أوضاعاً جديدةً وألا يخشيا التجربة فى هذا الشأن . وبالإضافة إلى ذلك ينبغى على المرأة أن تتعاونتعاوناً قلبياً كاملاً فى ذلك . فهناك فارق كبير بين الموافقة فى وقار والتعاون فى حماس . وفى بعض الأحيان أيضاً يمكنها أن تأخذ هى زمام المبادرة وتقوم بدور المهاجم ، فلن يعترض أى رجل على زوجته أن تظهر أنها ترغبه . وهناك طريقة واحدة فقط تبرهن بها لإنسان على رغبتك فيه وهى الوصول إليه ومعانقته ، فإذا رغبت أن يعرف رجلك أنك ترغبينه فلتظهرى ذلك له .

إن هذه ليست سوى قليل من الطرق التى تحافظ على الزواج حياً ومنتعشاً ، وهناك الكثير من أمثالها ، ولكن أنواعها وعددها يختلف وفقاً لحيال وشجاعة ورغبة كل فرد . والشئ الوحيد المهم الذى يجب أن تذكره دائماً هو أن العلاج الوحيد للرتابة هو التغيير المستمر .

وهذه السطور التي قالها كوبر صحيحة تماما : « إن التنوع هو توابل الحياة التي تعطيها كل مالها من نكهة » .

إن الحب يحتاج إلى أن « يتبل » بانتظام وإلا فقد طعمه ، والواقع أن عدداً أكبر من الزيجات تتحطم بسبب الملل أكثر مما تتحطم بسبب عدم الوفاء ، ومهما يكن من بشاعة الغيرة في عنفها فإنها أقل إهلاكاً من شبح الرتابة في هدوئها .

٢ - السن : لا فائدة من الادعاء أن الجهاز الجسدى للإنسان يتحسن بالسن ؛ لأن ذلك لا يحدث . فالإنسان لا يخالف السيارة أو الراديو أو الآلة الكاتبة من حيث إنه لا بد للزمن والاستعمال أن يحدثا أثرهما . فالأجزاء تبلى وتستهلك ويصبح المحرك مجهداً وضعيفاً ، والوقود وأجهزة التشحيم تعمل ببطء وتتعطل .

وبالإضافة إلى ذلك فإن الآلة البشرية اختلافاً عن غيرها من الآلات لا تكبر من الناحية العضوية وحسب ، ولكن من النواحي الروحية والعقلية والعاطفية أيضاً ، بل كثيراً ما يظل الجهاز الجسدى مستمراً في أداء وظائفه بانتظام ، ولكن الدافع الروحى أو العقلى أو العاطفى يتحطم فيها الجهاز كله . إن الشيخوخة تنتج عن التآكل الروحى والعقلى مثلما تنتج عن التآكل الجسدى . وجسم الإنسان برغم دقته وتعقيده قوى صلب ، وإذا وجهت له العناية الكافية فسيظل يعمل بدون تعثر لفترة طويلة . وفى كثير من الناس تبلى الروح والعاطفة والذهن قبل الجسم .

وأيا كان الأمر فمن المهم المحافظة على سلامة الجسم إذا شئنا تجنب الشيخوخة المبكرة ، ودليلنا إلى ذلك هو المثل القائل « العقل السليم فى الجسم السليم » . ويمكن اكتشاف العلامات المبكرة لما تسمى الأمراض الانحلالية الناتجة عن استهلاك الأعضاء الحيوية كالقلب والدماغ والأوعية الدموية والكبد والكليتين والغدد الصماء ، والأعضاء التناسلية عن طريق الفحص الطبى مرة أو مرتين كل سنة ، وهنا ينبغى التنبيه إلى أنه يجب تجنب الإجهاد بقدر الإمكان . وكلما مرت السنون يجب أن تتعلمى الاحتفاظ بطاقتك أكثر من الاقتصاد فى نقودك . اعلمى ميزانية دقيقة لوقتك وكذا أيضاً لوجوه النشاط الذى تقومين به ، وحاولى تجنب القيام بما يتجاوز طاقتك ، كما يجب أن تقتصرى فيما تعملين على ما يجب أن تعمله بأقل مجهود وأقصى كفاية . ولكى تحافظى على شباب ذهنك وروحك يجب أن تعيشى فى الحاضر والمستقبل ، وأن

تتجنى التفكير في « الأيام الجميلة الماضية » ، وبدلاً من ذلك اعملى وكافحى لتجعلى حاضرك جميلاً كما ضيك ، أو كما تظنين أنه كان جميلاً . فليس هناك ضرورة لكى تلقى بالماضى كلية ، إنه يزودنا بكثير من الأمر . فهو يقدم لنا الذكريات العطرة والأمثلة المفيدة والتقاليد النبيلة ، ولكن يجب ألا نسمح له بأن يسيطر على الحاضر . فإذا شئت أن تشعرى بأنك شابة فلتفكرى فى حيوية الشباب ، ولتراقبى ما يجرى فى العالم من أحداث . ولا تقاومى التغيير لمجرد أنه تغيير ، وحافظى على خير ما كان فى الماضى ، واحتفظى بخير ما هو موجود فى الحاضر . فليس هناك خطأ فى أن تكونى محافظة بهذا المعنى وفى أن ترغبى فى المحافظة على ما هو قيم ومفيد ، ولكن هذا لا يعنى أن تتمسكى فى إصرار وعناد بالرجعية . فالمحافظة الذكية تفحص وتدرس وتقدر ما هو جديد وتحدد ما فيه من خير فتبناه .

إن أولئك الذين يودون صيانة أنفسهم من الشيخوخة روحياً وعقلياً يجب أن يحافظوا على حيويتهم ذهنياً وعاطفياً ، فلا ينبغي أن تفقدى اهتمامك بالحياة أبداً ، وفى كل مساء يجب أن ترددى هذه الصلاة : « يارب حافظ على حيوتى مادمت حية » . ولتنظرى إلى الناس الذين تعرفينهم حولك ، إن الكثير منهم فى واقع الأمر نصف أموات على الأقل فى الروح ، فيجب أن تحتفظى بحيويتك كاملة إذا شئت أن تتجنى الشيخوخة .

إن السن تؤدى دوراً هاماً فى نجاح الزواج أو فشله ، وهى عامل حساس للمرأة بصفة خاصة التى كثيراً ما تظهر عليها علامات البلى قبل زوجها . فالزواج أساساً مسألة اثنين من الناس يرافق أحدهما الآخر جنباً إلى جنب وذراعاً فى ذراع ، فإذا تخلف أحدهما فى خطوة ظهرت المتاعب .

٣ - رفع الكلفة : كتب مارك توين فى يومياته غير المشورة يقول : « إن رفع الكلفة يولد الازدراء والأطفال » . ووفقاً للمعنى الذى استخدم فيه هذه الكلمة فإن رفع الكلفة يولد الأطفال . ولكن وفقاً للمعنى الذى تستخدم فيه يومياً فإنها تولد لا الازدراء وحسب ، بل البرود وعدم الاكتراث وتحطم الحنان والهيام الذى يخلق الأطفال .

فالحب هو الرابطة التى يقوم على أساسها الزواج . وإذا كان للزواج أن يستمر فلا بد أن يكون الحب جزءاً مكتملاً له . ومن العناصر الهامة التى تساهم فى استمرار الحب إحاطته بجو من الغموض والإغراء . وإلى هذا المدى على الأقل فإن كل علاقة حب تنطوى على جانب

رومانسى ؛ إذ لا ينبغي لها أبداً أن تنحدر إلى مستوى واقعى عابر وإلا فقدت ما فيها من إغراء وإثارة .

وهنا يعترض الزواج خطر آخر ؛ فكلما طال أمد الزواج أصبح أكثر تعرضاً للوقوع فى خطر عدم الكلفة ؛ لأنه إذا عاش زوجان معاً عشر سنوات أو عشرين - أصبحت المحافظة على قدر من الغموض فى أى شىء يقبلانه أمراً شاقاً ، ومع ذلك فإنهما إن لم ينجحا فى الإبقاء على بعض الغموض - فسيتعرض زواجهما لمتاعب خطيرة .

ومن الأسباب الأساس لرفع الكلفة الوظائف الجسمية الخاصة ؛ فإن هذه الوظائف تؤدى عادة وكما ينبغي فى سرية خاصة ، ولكن حين يعيش الزوجان معاً لفترة طويلة فقد يتزعان أحياناً إلى إهمال ذلك ! فمثلاً كل ما يؤدى فى الحمام ينبغي أن يظل بعيداً عن الأنظار بالمعنى الحرفى والمجازى لهذه العبارة فلا يمكن أن ترى أحداً يقوم بممارسة هذه الوظائف الخاصة أمامك ثم يبدو بعد ذلك فاتناً أو رائعاً .

وينطبق هذا أيضاً على ملابسك الداخلية المختلفة ، فإنها تبدو جميلة ومغرية على من يرتديها ، ولكنها لا تبدو جذابة إذا ألقيت بإهمال فى غرف النوم أو نشرت بعد غسلها فى الحمام .

وعلى الرغم من أنه قد يكون مضى على زواجك ربع قرن فإنه ينبغي عليك وعلى زوجك ارتداء ملابسكما فى مكان خاص منفصل ، وإذا لم يكن لديك غرفة خاصة لارتداء الملابس فيمكنك استعمال الحمام أو فصل ركن من الغرفة بستارة لهذا الغرض . والأهم من ذلك يجب عدم ترك القطع «الصناعية» مثل «الأسنان» أو غيرها خارجاً . فكل الأجهزة الصحية ينبغي أن تستخدم ، ولكن دون أن ترى .

كما ينبغي ألا تتجنبى التحدث عن الممارسات والعادات الجنسية الوثيقة مع زوجك بدافع التحشم ، وليس هناك ما يضير إطلاقاً من التحدث عن الطرق والوسائل الممكنة لتحسين أداء العملية الجنسية وأنت منفردة مع زوجك فى غرفة النوم ، بل إن هذا هو أنسب وقت ومكان لهذا النوع من المناقشة ، ولكنه ليس موضوعاً للمناقشة العلنية فى أى وقت أو مكان آخر . وليس هناك شىء يمكن أن يحطم الحب أكثر من قبول أحد الزوجين الطرف الآخر كأمر مسلم به ، وليس فى الوسع الجزم باحتمال أن هذا سبب فى عدم الكلفة الزائدة أو نتيجة لها ،

فإذا شئت أن تظلي سعيدة في حياتك الزوجية فلتتجنبي أن تفرضي شيئاً على زوجك مهما يكن من طبيته . لا تجعليه ينتظرك ، وإذا كنت على موعد معه فلا تصحى صديقة معك دون علمه ، ولا ترتبى بمواعيد له ما لم تستشيريه أولاً ، ولا تشتري له أى شيء من أدوات التدخين أو من الملابس مثلاً ما لم تكونى واثقة تماماً من ذوقه في ذلك . وإذا كنت تريدين تعسه فلتعطيه رباط عنق لا يروقه ، ثم استمرى بعد ذلك في لومه ؛ لأنه لا يرتديه !

إن على الزوج والزوجة أن يتوخيا غاية الحذر حتى لا يأخذ أحدهما الآخر كأمر مسلم به حين يذهبان إلى الفراش ، وبأى ثمن ينبغى أن يستشير كل منهما الآخر في رغباته وشعوره ، ولا ينبغى لأى منهما أبداً أن يفترض أنها يريدان اللقاء الجنسى ، فقد يكون أحدهما أحياناً متعباً أو متوعدكاً أو ليس له مزاج . وأياً كان السبب فإن رغبته أو رغبتها ينبغى أن تحترم ، وفي أغلب الأحيان يكون الزوج هو الذى يبدأ وهو الذى يفترض أن زوجته تشاركه في رغبته . فإذا لم يكن الأمر كذلك فالأفضل له أن يمارس ضبط النفس . فإذا أجبرها على الاشتراك الجنسى على حين أنها راغبة عنه فإن ذلك سيؤدى بها إلى الشعور بأنها عملية من طرف واحد ، ولن يكون بوسعها الاستجابة له بأى قدر من الحماس .

٤ - الشبع : مثل كثير من الأشياء الجميلة في الحياة يحمل الحب في نفسه بذور تحطيمه . فكلما ازدادت شدة حب الطرفين أحدهما للآخر كان من اليسير على أحدهما أن يفقد الاهتمام بالآخر . وهذا هو السبب في أن أغلب الزوجيات التى تقوم أساساً على الجاذبية الجنسية وحدها مصيرها إلى الفشل . ذلك أنه كلما أمكن تهدئة جوع الإنسان قلت شهيته . إن التكرار المستمر يقلل من حدة اللذة .

ومعظم الإشباع الذى يحصل عليه الرجال من الجنس مصدره اللذة من المطاردة . فبعد فترة معينة من الزواج لا ينظر الرجل إلى زوجته كأنسان يجب أن يطارد ويؤثر ! وهذا لا يعنى أنه ينبغى على المرأة أن تسرف في التمتع لمجرد أن يشعر زوجها بأنه مازال يطاردها ؛ فإن في وسع الزوجة اللبقة أن تجنب زوجها الشعور بأن المطاردة قد انتهت ، وذلك بطرق مختلفة :

أولاً : يمكنها ألا تسمح لنفسها أن تؤخذ كأمر مسلم به .

ثانياً : يمكنها تقديم بعض المفاجآت لحياتها الزوجية .

ثالثاً : يمكنها أن تبقى نفسها جذابة ومرغوبة دائماً .

رابعاً : يمكنها تجنب الاستقرار في أهدود مريح والركود فيه .

خامساً : يمكنها الترحيب بالتجربة في مجال الجنس .

سادساً : يمكنها تجنب زوال الرغبة عن طريق الشبع .

إن الجوع هو دائماً أكثر أنواع العلاج فعالية ضد الشبع ، وكما أنه من الأفضل مغادرة مائدة الطعام بشعور خفيف بالجوع - كذلك من الأفضل ترك شريكك لا مرهقاً جنسياً ، ولكن ببعض الرغبة لا تزال عنده . ومن ثم فإن المرأة العاقلة الفطنة تحاول ألا تدع زوجها يغادر فراش الزوجية وهو في حالة إشباع كامل ، فتتمنع في حصافة ، وبمرور الوقت سيشعر زوجها بالارتياح ؛ لأنها لم تبذل نفسها إلى درجة الإشباع ، وسيقدر لها جهودها في محاولة الإبقاء على علاقتها مشوقة وحية .

وينبغي أن يكون الهدف الثابت المحافظ على العلاقة الجنسية تلقائياً ونشيطة وحية ، ومادامت عند الزوجين الرغبة القوية الحقيقية فلن يحدث أى أذى مهما يكن من عدد اللقاءات الجنسية بينهما . أما الفكرة القائلة بأن كثرة النشاط الجنسي تستهلك حاجتها أو تؤدي بها إلى المرض فليس لها أى سند من التجربة الطبية . وفي رأى د . كترى وآخرين أنه قد ثبت أنه كلما زاد عدد الاتصالات الجنسية طال عمر الحياة الجنسية لصاحبها . وفي ذلك قال د . ستوكس : «إن الأفكار السابقة عن الأخطار المزعومة للإفراط الجنسي كانت في الأغلب تصورات غير واقعية بمحاولة إثبات أن اللذة الجنسية شر وخطيئة» .

ولكن إذا لم يؤد الإفراط الجنسي إلى أى أذى جسمي فإنه قد يؤدي إلى الأذى النفسي ؛ ذلك أن الرجل العادى يمكن أن يشعر بالملل في ممارسة العملية نفسها بالطريقة نفسها مع الشريك نفسه . ومن جهة أخرى ، إذا كان هناك تنوع وإذا لم يمارس الجنس بإفراط - فإن اهتمام الشخص به وحماسه له ورغبته فيه تصبح أقل تعرضاً للجفاف والموت .

**هـ - الضغط الاقتصادي :** في قصته الشهيرة «دافيد كوبر فيلد» أعطى ديكتر العالم درساً بسيطاً ولكنه دقيق عما تكون السعادة فقال : «إذا كان الدخل السنوى عشرين جنيهاً والإنفاق تسعة عشر جنيهاً وتسعة عشر شلناً وستة بنسات فالنتيجة هى السعادة . وإذا كان الدخل السنوى عشرين جنيهاً والإنفاق عشرين جنيهاً وستة بنسات فالنتيجة هى الشقاء» . وفي الحياة

الزوجية يمكن لهذا الفرق التافه الذى تمثله قيمة البنسات الستة أن يكون الحد الفاصل بين السعادة والشقاء ، بين الحب وعدم الاكتراث<sup>(١)</sup> .

إن كسب العيش وإعالة الزوجة والأبناء لم يكن أمراً سهلاً فى أى وقت من الأوقات أما فى عصر الذرة المستنيرة الذى نعيشه الآن فقد أصبح مهمة يمكن أن تسحق صاحبها . ففى مضى كان بوسع الرجل أن يغادر عمله فى المساء وينسى كل شغل عنه حتى الصباح التالى ، وليس هذا هو الحال اليوم ، فإذا لم يأخذ معه إلى المنزل بعض العمل لينجزه فإنه سيأخذ حملاً ثقيلاً من المشكلات والمتاعب المرهقة لذهنه . إن عليه أن يحمل هم النقود والاتحادات والرؤساء والعملاء والسياسة وتثبيت الأسعار والاتفاقات والتعليقات الحكومية وآلاف من التفاصيل الأخرى . وهو حين يصل إلى المنزل سيكون مرهقاً محطماً ، وفى حالة لا تسمح له بممارسة الحب . وحتى أكثر الأزواج فناءً إذا كان يترنح دائماً تحت هذه الأعباء لن يستطيع جسماً أن يمارس وظيفته الزوجية بطريقة مرضية ؛ فإن الرجال الذين تنقل كواهلهم المهموم لا يصلحون أن يكونوا عشاقاً أبداً .

ولكن المرأة الذكية لن تشكو ، وسوف تعلم :

( أ ) أن هذا جزء من العصر الذى نعيش فيه .

( ب ) أن زوجها ليس فى وسعه أن يفعل شيئاً إزاء ذلك .

( جـ ) أنه هو الآخر يفضل كذلك أن يكون مختلفاً .

فإذا أدركت الزوجة ذلك فإنها ستحاول أن تتكيف هى وهذه الحالة ؛ فإن الحياة ماهى إلا سلسلة من التكيفات والتوافقات بين المثالى والواقعى ، بين ما يجب أن يكون وما هو كائن فعلاً ويجب أن نقبله ، فالزوجة العاقلة إذن - تعمل ما فى وسعها لتخفيف الضغوط الاقتصادية التى تفرضها الحياة المعاصرة على زوجها .

وهناك طرق كثيرة تستطيع بها مساعدته على التخفف من توترات الحياة الاقتصادية :

أولاً : أن تحرص على كيفية إنفاق نقوده ، فلا شىء يمكن أن يسبب ضغطاً شديداً على

الزوج أكثر من وجود فواتير لم تدفع قيمتها . ومن ثم فإن الزوجة الواعية سوف تبذل ما فى وسعها لتكون مقتصدّة . والطعام اليوم هو البند الرئيسى فى ميزانية الأسرة ، فإذا لم تكن

( ١ ) البنس عملة إنجليزية كانت قيمته إلى بضعة أشهر مضت معادلة لأربعة مليات بالعملة المصرية (المشرف)



الزوجة تعرف كيف تتسوق حاجاتها فلتتعلم ذلك : إما بسؤال امرأة أخرى ، أو بالرجوع إلى جزارها وبقالها ؛ فمعظم هؤلاء أمناء مهذبون وسوف يصدقونها النصيح عن أى قطع من اللحم أقل ثمناً؟ وأى فواكه وخضراوات أحسن نوعاً وأرخص ثمناً؟

ثم عليها أيضاً أن تتعلم ، إذا لم تكن تعرف ، كيف تعد طعاماً شهياً قليل التكلفة . وفى سبيل ذلك فإن المجلات والجرائد اليومية والراديو والتلفزيون والإعلانات عن الطعام تزودها بأى عدد من الوصفات التى يسهل تنفيذها . كما أنه يمكن بالثلاجات شراء الطعام بكميات تتيح لها شيئاً من الخصم فى الثمن وتخزينه مما يساعد على الادخار بنسبة لا بأس بها . والملابس أيضاً تقتطع قدراً كبيراً من الميزانية ولا سيما إذا كان هناك أطفال فى مرحلة النمو ، ومع ذلك يمكن الاقتصاد فى هذا الأمر بوسائل عدة ، وخاصة فيما يتعلق بملابس الصغار ، ولكن عند التخطيط لميزانية الملابس ينبغى أن ينصرف الجزء الأكبر منها للعائل وهو فى أغلب الأحيان الزوج . وفى بعض الأحيان تميل المرأة إلى إثارة نفسها وأطفالها على الزوج من حيث الملابس تاركة إياه يذهب إلى عمله رث الثياب على الرغم من ضرورة ظهوره بمظهر حسن . وإنها لسياسة خاطئة أن يذهب الرجل إلى عمله بستره أو قمصان بالية وذات ثقوب ، بل إنها لسياسة خاطئة أن يظل يرتدى السترة نفسها باستمرار ؛ فإنه فى هذا الشأن لا شىء ينجح مثل النجاح ؛ فهما يكن لدى الشخص من قدرات وتجارب ومعارف فإن الناس خليقون بالبعد عنه مزدربين مالم يبد ميسور الحال وناجحاً . ويصح هذا بصفة خاصة عند الترقية ، فالرجل الذى يبدو رثاً فى مظهره ليس خليقاً بأن يصل إلى الوظائف العالية .

وأحياناً يضحى من الضرورة للزوجة أن تنزل إلى العمل بنفسها دعماً لدخل الأسرة وتقليلاً من الضغط المالى على زوجها . وقد أصبحت هذه الحالة أكثر شيوعاً اليوم مما كانت منذ سنوات مضت ، ومع ذلك فإنه مازال هناك من النساء من يرفضن مساعدة أزواجهن ، وإذا أجبرن على ذلك شعرن باستياء مرير . أمثال أولئك النسوة قصيرات النظر إذا كن يقدرن أزواجهن ويرغبن فى المحافظة عليهم : ذلك أن القلق والضغط سموم قوية ويمكن أن تحطم بسرعة أعظم حب ! بيد أنه من ناحية أخرى لا ينبغى للزوجة أن تذهب إلى العمل دون موافقة زوجها على ذلك ؛ لأن بعض الرجال لا يزالون على حساسية شديدة بالنسبة لعمل زوجاتهم ولا سيما إذا كان ذلك ضرورياً . ولتطلقى على ذلك إذا شئت اسم «الكبرياء

الزائفة» : قولى إنه أمر سخيى وغير عملى ، بل إنه حماقة ، ولكن كونى واقعية ، واعلمى أن مثل هذا الاتجاه موجود فعلاً : فإما أن نحاول مداراته أو قبوله . فإذا كان الغرض من عملى هو تخفيف الضغط على زوجك فلن نحققى ذلك بإحلال ضغط من نوع آخر بدلاً منه ! ومثل أى شىء آخر فى الحياة الزوجية - فليس على الزوجة وحدها تناول مشكلة الضغط الاقتصادى : ذلك أن الجزء الأكبر منها يقع على الزوج ، ولكن لما كان معظم عبء إعالة الأسرة يقع على عاتقه فعلى الزوجة أن تتولى مسئولية إدارة المنزل . وفى مقابل ذلك يجب عليه أن يعاملها كشريك متضامن فى الشركة ، ويثق فيها ويفضى إليها . وينبغى أن تكون هناك مناقشات حرة دائماً عما يصادفه من متاعب ومشكلات ، كما ينبغى أن يزودها بالحقائق الملموسة ويسألها النصيح ، ويطلب مقترحاتها بل حتى نقدها .

وما لم يكن قد تزوج طفلة صغيرة فى وسعها أن تسهم ببعض الآراء ذات القيمة ، وإن لم يزد ذلك على مجرد زاوية جديدة للرؤية أو تقديم اتجاه أرى جديد .

وعلى الزوجة من ناحيتها أن تشجع زوجها على أن يأتى إليها للمشورة والعون ، وإذا كانت تتوقع أن يعاملها كشريكة متضامنة وليس كموظفة مأجورة - فينبغى أن تجعله يدرك بأن لها حقاً مطلقاً فى مقعد على مائدة مجلس الأسرة ، وينبغى كذلك أن تساعد على أن يصرح لها عما بداخله حتى لو اضطر ذلك للبكاء على كتفها إذا شعر بالرغبة فى ذلك ! وفوق كل شىء ينبغى ألا تصده قائلة : إنها قد ملت الحديث عن العمل ، فليس هناك أفعل من هذا التصرف فى خلق هوة واسعة بينهما . وحتى إذا كان هو لا يهتم بمناقشة شئونه معها فإن هذا الاتجاه منها سيجعله يتحول عنها فى خيبة أمل قارصة .

٦ - الأوقات العصبية : فى هذه الفترة المظلمة الغامضة من تاريخ عالمنا - يؤثر أغلبنا الفرار إلى الصحراء طلباً للحماية والأمان ، بيد أنه لسوء الطالع ليس فى الوسع تحقيق ذلك . فكما قال ورد سودرت « لا مهرب لنا من العالم » . فكوارث العالم الضخمة لا بد أن تحدث تأثيراً لا على البلد المصاب أو البلاد المصابة مباشرة وحسب ، ولكن على جميع البلاد عامة . ومن قبيل المثال لذلك أن إضراباً فى مناجم القصدير فى بوليفيا أو إندونيسيا قد يؤثر على آلاف الرجال والنساء فى الولايات المتحدة<sup>(١)</sup> .

(١) عبر أحمد بهاء الدين عن هذا الرأى نفسه ، ولكن بصورة أصدق وأدق ، حين قال :

وثمة خطر أهم وأشد وضوحاً هو ذلك التهديد المستمر بالحرب الذي نعيش جميعاً تحت وطأته في هذه الأيام ، وهو تهديد مباشر للحياة الزوجية ؛ إذ إنه يسبب تفكك الأسر ، وعندما يفترق الزوجان بسبب الحرب فإن أموراً كثيرة قد تحدث :

أولاً : هناك الخطر الحقيقي والموجود دائماً وهو احتمال اهتمام أحد الزوجين أو كليهما بشخص آخر .

ثانياً : وإذا لم يحدث ذلك فمن الجائز أن تظهر مشكلة أعمق وأشد خطراً حين تنتهى مدة الانفصال ، ربما بعد عدة سنوات ، يكون كل منهما قد سلك في خلالها طرقاً مختلفة عما سلكه الآخر ، وسارا في اتجاهات متباينة ، فإذا بهما الآن يشعران بأنهما شخصان غريبان أحدهما عن الآخر ، ويصبح من الصعب بل غالباً من المستحيل إعادة الصلة المشتركة بينهما ، على نحو ما يحدث في حفلات الخريجين القدامى حين يجتمعون ، فيجدون أنه من المتعذر عليهم تبادل الحديث بعد سنوات طويلة لم يتقابلوا في أثنائها .

ثالثاً : طبيعة الحرب تنزع بالروابط الأسرية والزوجية إلى التفكك ، فإنه في ظل الفناء والموت المستمر يصبح الرجال والنساء أقل اهتماماً واكثر انشغالاً بولائهم وقيمهم ومثلهم السابقة .

رابعاً : وحتى إذا لم يحدث أى انفصال بين الزوجين كما هو الحال إذا كانا قد تجاوزا سن الخدمة العسكرية - فإنهما مع ذلك يتعرضان لضغط نفسى شديد ، وذلك أنه ليس في وسع أحد اليوم تجنب أهوال الحرب ومشقاتها ، والغارات الجوية وتوزيع الطعام بالبطاقات والسوق

= «... كثيرا ما تكون هناك علاقة بين تشرد أسرة في آسيا أو أفريقيا وبين رغبة عضو كونه في النجاح في ولاية أوكلاهوما مثلا !» (الأهرام ١٦ من أكتوبر ١٩٧١) .

وبهذه المناسبة نود أن نلاحظ أن المؤلفة لم تستطع أن ترى هذا التأثير إلا من الزاوية الأمريكية فحسب : أى من الزاوية التي لا ترى إلا حق الإمبريالية الأمريكية في أن تمتد باحتكاراتها الأخطبوطية إلى ما تشاء من بلاد العالم دون ما اعتراض أو مقاومة ، والتي لا ترى أيضاً إلا ما قد يصيب بعض أفراد الشعب الأمريكي أو جماعته نتيجة لذلك من أضرار مهما تكن فهي تافهة بالقياس إلى ما تحسره الشعوب المستغلة ماديا ومعنويا . وربما كان انغلاق المجتمع الأمريكي على نفسه وعلى تفتحه على العالم الخارجى ومشكلاته وشعوره بزهو التفوق نتيجة الثراء الفاحش والقوة العسكرية هو الذى أدى بأفراده الى العجز عن النظر إلى المشكلات بعين موضوعية تتجاوز حدود المصالح الأمريكية المباشرة التي يراد لها أن تتحقق ولو على حساب الحقوق الشرعية للشعوب الأخرى : (المشرف) .

السوداء وفقدان المرء أحباءه - كلها تلتقى على الزوجين بأكبر الأعباء !  
ولكن هنا أيضاً : إذا عالج الزوجان المشكلة بذكاء فإنهما قد يستطيعان حلها ، والحل هو  
تكيفها مع أوضاع لا مفر منها . فالإنسان الراشد يوفق بين نفسه وبين الحرب كواقع بشع ، وهو  
في الوقت ذاته يوفق بين نفسه وبين التضحيات والآلام والمآسى التي تدعو إليها ضرورات  
الحرب ، فإذا تمكنا من تحقيق هذه التكيفات فهناك أمل في المستقبل .

ولكن أكبر صعوبة تكيف قد تصادف الزوجين إنما هي اضطرارهما إلى الانفصال لمدة  
طويلة وغير محددة . ومن السخرية المحزنة في هذا الموقف أنه كلما كان الحب قوياً بينهما كان  
التكيف أشق وأصعب : فبينما يكون الزوج قائماً بالخدمة في القوات المسلحة فإن على الزوجة أن  
تسعى لتشغل نفسها وذلك حتى تخفف من آلام الوحدة وتبتعد عن التفكير والتدمير وفي أثناء  
الحرب هناك الكثير مما تستطيع عمله ، فإذا لم يكن لديها أطفال صغار فني وسعها الالتحاق  
بأحد فروع القوات المسلحة نفسها أو المساهمة في إحدى الخدمات المدنية المساعدة الأخرى .  
وفي استطاعتها ، دائماً الالتحاق بالعمل في أحد المصانع ، وهنا أيضاً ليس يهم ماذا تختار  
مادام بوسعها المحافظة على انشغال ذهنها وجسمها .

وتؤدي كتابة الخطابات دوراً هاماً في سبيل تحقيق التكيف اللازم وفي إبقاء الحب حياً ،  
ولكن ينبغي على الزوجة أن تتوخى أكبر الحذر فيما تكتب لزوجها الجندي ، فلا تكون  
الخطابات محزنة أو شاكية أو مملوءة بالمصائب ؛ وإنما ينبغي أن تكون خطاباتها مرحة مهما كلفها  
الأمر ، فإذا ملأته بمتاعبها وأحزانها وشقائها ، فلن تنجح إلا في تحطيم روحه المعنوية والوصول  
به إلى فقد الرغبة في المحافظة على ارتباطه بمنزله وأسرته . إن التكيف لحياة الحروب تجربة قاسية  
على جميع الرجال . وهي تجعلهم لا يشعرون بعطف إزاء هؤلاء المدنيين السخفاء الأغبياء  
الذين يمكنون في المنزل ويشكون .

أما التهديد الأعظم في الواقع فإنه ينشأ من ابتعاد كل من الزوجة والزوج أحدهما عن الآخر  
لا جسماً وحسب بل روحياً وذهنياً وعاطفياً . ويصبح هذا بصفة خاصة إذا كانت الزوجة  
تعمل في المجهود الحربي هي أيضاً ؛ إذ سيكون كل شريك قد كون صداقات جديدة ودخل في  
محيط جديد ، وفي الأرجح أصبحت له وجهات نظر جديدة ، وأحياناً يخرج من هذه  
التجارب جميعاً بشخصية جديدة . وبطبيعة الحال سيكون من نتيجة ذلك أن يصبح لقاؤهما

من جديد واتحادهما معاً أشق وأصعب . والأرجح أنهما سيستأنفان حياتهما الزوجية كما لو كانا غرباء ، إذ سيكون عليهما أن يتعرف أحدهما على الآخر كما كان عليهما أن يفعلا في الشهور الأولى من زواجهما ، ومن ثم فإنها إذا كانا سيعيشان معاً فينبغى أن يكونا على استعداد لمعرفة الحقائق القاسية الخاصة بموقفهما المتغير وقبولها :

( أ ) ينبغى أن يدركا أنهما كليهما معاً قد أصبحا أكبر سناً .

( ب ) ينبغى أن يدركا أنهما قد اكتسبا تجارب جديدة كثيرة .

( حـ ) ينبغى أن يدركا أن آفاقهما قد تغيرت واتسعت وامتدت ، كُلاً بطرق مختلفة ، وينبغى أن يكون واضحاً أنهما لن يستطيعا إعادة الحياة بينهما على الأسس الأولى نفسها ، وأن على كل منهما بذل ما في وسعه لتحقيق أكبر قدر من التكيف ، وهذا يقتضى الكثير من الصبر والحصافة وقوة التحمل . ثم أهم من ذلك كله روح المرح ، كما أنه يقتضى الكثير من الجلد وقوة الخلق والحزم . فإعادة التكيف ليس بالأمر السهل أبداً ، وهذا النوع منه من أشق ما قد يكون على شخصين أن يواجهاه .

٧ - الأطفال : الأطفال في الظروف الطبيعية من العوامل التي تقوى الرابطة التي تربط بين الزوج والزوجة . فهم يجمعون ولا يفرقون . ولكن المرأة في بعض الأحيان تنسى أنها زوجة ؛ كما أنها أم ، وأن واجبها الأول إنما هو نحو زوجها ، فتتصرف إلى الفناء في رعاية أطفالها على نحو تهمل معه زوجها .

فإذا حدث ذلك نتجت عنه بعض المشاكل الخطيرة . والمشكلة المباشرة أن الشريك الذي وقع عليه الإهمال يصبح غيوراً من شدة اهتمام الآخر بالأطفال . ومن الحتم أن يظهر الأطفال حباً أكثر نحو الوالد الذي يدللهم ، وفي أغلب الأحيان يقع هذا الخطأ على عاتق الزوجة ، فيشعر الزوج إذ ذاك بأنه مهمل ومنبوذ ، ويجد أن كل شيء يضحى به من أجل الأطفال وهو من ضمن هذه الأشياء المضحى بها ، فلا ينال أى قدر من اهتمام زوجته ، كما أنها في الأرجح ستحاول تجنب اللقاء الجنسي معه ، وإذا أصر عليه فسترضخ لذلك متذمرة ، وسيكون اتجاهها هو : « إني أعقد كل حبي وعنايتي على أولادك ، فإذا ترغب أكثر من ذلك ؟ » وقد يبدو هذا جميلاً ، وأى أب ينبغى يقيناً أن يقدره . ولكن كل أب هو في الوقت نفسه رجل أيضاً

ويتوقع - وله كل الحق في ذلك - أن أم أطفاله ستظل زوجة له ، بالواقع وبالفعل كما هي بالاسم !

وهناك خطر كبير في إسرافك في الاهتمام بأطفالك : ذلك أنهم في السنوات العشرين الأولى من حياتهم : أى في أثناء مرحلة نموهم - سيمدون الزوجين بمصدر اهتمام ممتاز يقتسمانه ، ولكن لسوء الطالع لا بد أن يأتي اليوم الذى يصبح فيه الأطفال الصغار راشدين ، يذهبون إلى المدرسة ويلتحقون بالعمل ويتزوجون ويتركون المنزل ، فتأخذ روابطهم بوالديهم في الضعف تدريجاً ، ثم يصبحون بعد حين آباء أنفسهم ! فإذا كان الزوج أو الزوجة أو كلاهما قد أباح لنفسه التعلق الشديد بأبنائه ، فسيستيقظان ذات صباح ليجدا فراغاً كبيراً في حياتهما الخاصة ، إذ إنه بالأمس كان معظم وقتها وكل أفكارهما مرتبطا بمشاكل أبنائهما ومتاعبهم وأحلامهم وخططهم وأمراضهم ونجاحهم وفشلهم ، أما اليوم فقد رحل الأطفال !

وحين يحدث هذا فإنه عادة يكون في فترة حرجة من حياة الزوجين ؛ إذ يكونان قد وصلا إلى منتصف العمر ، وتكون الزوجة أمماً في مرحلة انقطاع الطمث أو تجاوزتها تَوّاً . ثم فجأة إذ بالحياة التى كانت إلى حين قريب مملوءة غنية تتحول إلى فراغ لا معنى له . ويضاف إلى ذلك أن الزوج والزوجة قد يكتشفان أنها فقدتا الرباط الوحيد الذى كان يربطهما معاً ، وأنها الآن قد أصبحا في الواقع غريبين بعضهما عن بعض . وقد حلّت مرجريت ميد هذه المشكلة تحليلاً فطناً فقالت :

« في الظاهر يبدو أن المشكلة التى تواجه الزوجين في متوسط العمر هى أن المهمة الرئيسة للأُم تكون قد انتهت على حين لا تزال هى قوية وسليمة ، ولا بد لها الآن من أن تجد مخرجاً آخر لطاقتها مع احتفاظها بحياتها متوافقة مع عادات وحاجات زوج عاشت معه في صلة وثيقة في بيت صغير مكثف بذاته ، في حين لا تزال المهام الرئيسة لحياة زوجها تمضى بكامل قوتها . وتظهر بعض الحلول لهذه الأزمة حين يكبر الأبناء ويغادرون المنزل ، منها : أن يحاول بعض الأزواج إنجاب طفل أخير ، يطلق عليه في بعض الأحيان تعبير « آخر العنقود » . ولهذا فمن أهم الأمور أن ينظر الزوجان أمامهما ويستعدا لليوم الذى ينمو فيه أطفالها ويغادرون المنزل ، وكأى شئ آخر في الزواج يجب أن يتوقعا ذلك ويتهيأ له . فإن لم يفعلا فسيجد الزوجان أنفسهما فجأة في حالة إفلاس روحى وعاطفى . ويمكن أن يتجنب الزوجان

هذا الموقف إذا كانا بعيدى النظر وتوخيا الفطنة. ويقع الجانب الأكبر من العبء في هذا الشأن على الزوجة ، إذ إنها المسئولة المباشرة عن تنشئة الأطفال ، فيجب إذن أن تحرص على ألا تفتنى نفسها في أطفالها مستبعدة في سبيل ذلك أى شىء آخر عن حياتها . كما يجب أن تعمل ترتيب بعض السهرات والرحلات في عطلة نهاية الأسبوع لتخلو هى وزوجها بعيداً عن الأطفال إما بمفردهما أو مع بعض أصدقائهما . ومن الحكمة أن يحرصا بين الحين والآخر وعلى مدى السنين على ترك الأطفال والذهاب لقضاء «شهور العسل» معاً لإنعاش زواجهما وبث الحيوية فيه من جديد .

وينبغى أن يكون الوالدان على وعى بهذا التهديد المستمر لسعادتهما واطمئنانهما ، وهذا لا يعنى إهمال أطفالهما ، ولكنه يعنى ببساطة أن يتوخيا سلامة التقدير والاعتدال والحس السليم ، ثم بصفة خاصة الإحساس بالنسبة<sup>(١)</sup> . كما ينبغى على الزوجين ألا ينسيا أن هناءهما الشخصى أمر ضرورى ، وأنها إن لم يكونا سعيدين معاً فلن يكون أطفالهما سعداء . وبصفة عامة يغلب أن يكون لمثل هذا الموقف مصدر نفسى عميق . وهو مع أغلب النساء ناتج من خيبة أمل لا شعورية فى أزواجهن . فإذا حدث ذلك حاولت المرأة تعويض ما تشعر به من نقص فى علاقتها بزوجها بتكريس نفسها لأطفالها ، ولكن هذا الموقف يمكن عادة أن يقوم بحديث صريح نابع من القلب مع طبيب الأسرة أو مستشار الزواج . أما فى الحالات الشديدة فلا بد من طلب العون الطبى النفسى . وطلب هذا العون فى مثل هذه الحالات لا يصبح مسألة اختيار بل مسألة حتم ، لأن المشكلة حتماً تابعة من صراع انفعالى عميق .

٨ - العمل والاهتمامات المهنية : كما أن الأطفال يمكن أن يكونوا الحب الوحيد للمرأة - فكذلك أيضاً يجوز أن يشغل عمل الرجل فى بعض الأحيان كل عقله وقلبه وروحه وكثيراً ما يكون التعبير الخاص «بزواج» الرجل من عمله صحيحاً تماماً . فإذا حدث ذلك فسوف تواجه الزوجة مشكلة خطيرة جداً ، فكلمة انغمس الزوج فى عمله قل ما بقى لديه من وقت وطاقة لها . ويمكن أن يكون هذا الوضع فى أكثر من ناحية - أشد خطراً على سلامة الزواج من عدم الوفاء ؛ فإن المرأة الأخرى يمكن أن تكافح إذا كانت عشيقة الرجل هى عمله فقد وقعت

\* الإحساس بالنسبة تعبير يقصد به موازنة الأمور بعضها ببعض وتقرير قيمتها النسبية ، وهو من أزم الصفات للحكم السليم والتصرف المتزن (المشرف) .

زوجته في مازق لا مخرج لها منه ؛ لأنها إذا اعترضت على ذلك صراحة - فالأرجح أن يقول لها : « هذا هو عملي ، وبه أنا أعولك ! وهذه هي حياتي ، أتريدين أخذها مني ؟ » . أما إذا لم تعترض وقبلت الموقف واستسلمت له فليس أمامها إلا الهزيمة الدائمة !

وقد أصبح هذا التهديد للزواج أشد اليوم مما كان منذ سنوات مضت ، فقد أضحى على الرجل لكي يكسب عيشه ويتقدم في عمله أن يكرس نفسه له أكثر ، وذلك لاشتداد المنافسة في جميع ألوان العمل وفي المهن المختلفة وفي كل نوع من العمل الفنى أو غير الفنى . ويصدق هذا بصفة خاصة على المهنيين أو أصحاب العمل الخاص أو الذين يتطلعون إلى مناصب قيادية . فلم يعد في وسع أحد من هؤلاء الآن أن يقفل مكتبه في المساء وينسى كل شيء عنه حتى اليوم التالي ؛ إذ لا بد له من أن يأخذ معه إلى المنزل بعض العمل ، ويقضى الساعات الطوال يدرس أو يكتب التقارير أو يراجع الإحصائيات أو يقرأ الرسائل أو يقوم بمهام مشابهة . ومن الواضح أن يتعارض ذلك وحياته الزوجية .

وكذلك أيضاً فقد دخلت المرأة ميادين العمل والتحققت بمختلف المهن وطوتها الشواغل المتنوعة ، وهذا يخلق لها صعوبات أخرى إذا كانت متزوجة ، فالأزواج لا يحبون الوصول إلى المنزل ليجدوا زوجاتهم متعبات غير مكترثات ، أو أحياناً لكيلا يجدوا زوجاتهم إطلاقاً ؛ لأنه كان عليهم التأخر في العمل .

ثم أيضاً ، وهذا يشكل خطراً بصفة خاصة إذا كانت الزوجة عاملة ، هناك مشكلة الغيرة التي يمكن أن تؤدي دوراً هاماً بل مميتاً في هذا الشأن ، فلما لم يكن الزوج أو الزوجة يشغل عملاً معتزلاً فلا بد أن يكون على صلة مستمرة بغيره ، فإذا كان الزوج أو الزوجة من ذوى الطبيعة المرتابة فالأرجح أن يؤدي ذلك إلى المتاعب .

وليس هناك علاج سهل لأي مرحلة من مراحل هذه المشكلة ؛ فإنه لمن أشق الأمور ، بل لعله أن يكون من المستحيل - تحويل الرجل عن عمله بعد أن يكون قد استغرق فيه استغراقاً كاملاً . والواقع أن هذا يصبح بمثابة المرض غير القابل للشفاء ، ولو لم يصح المثل القائل بأن « درهم وقاية خير من قنطار علاج » لكان صحيحاً هنا . وفي كثير من الأحيان يتزوج الرجل عمله بسبب زوجة لا تنقطع مطالبها فيندفع إلى العمل المضنى سعياً وراء مزيد من الكسب لكي يكتفي مطالبها ومطالب الأطفال . ومن ثم ينبغي على المرأة أن تفكر بدقة قبل التقدم بأى طلب



من زوجها ولا سيما في السنوات الأولى من الحياة الزوجية .

أما مشكلة الغيرة فليست أسهل حلاً : فإذا لم يكن الزوج أو الزوجة يغار من زملاء العمل فيجدر أن تكون الغيرة من الأصدقاء في المجتمع أو من المعارف أو حتى من الغرباء كلية ، إن جذور الغيرة منبثقة من نقص في أساس الاستقرار الانفعالي للمرء وفي ثقته بنفسه ، فإذا كان الرجل على ثقة من قدرته على الاحتفاظ بحب المرأة فلن يشعر في الأرجح بالغيرة إذا ابتسمت لرجل أو كانت على صلة وثيقة بزميل في العمل ، ولكن على المرأة أن تجعل زوجها يشعر بالثقة من حبا إياه حتى لا يشعر بالغيرة بتاتا .

**٩ - الأقارب والغرباء :** إن الاعتماد الزائد انفعالياً أو اقتصادياً على أسرة أحد الزوجين من أكثر الأسباب الشائعة لفشل الحياة الزوجية . فكثيراً ما يعتمد الزوج أو الزوجة على الأم أو الأب أو بعض الأقارب للإرشاد والمساندة ، وليس أسوأ من ذلك من حيث تأثيره النفسي ؛ لأنه من الوجهة العملية يكون بمثابة القول لشريك الزواج «أنا لا أثق فيك ثقة كاملة ؛ ولهذا فأنا اتجه إلى إنسان آخر طلباً للمساعدة» . وبطبيعة الحال لن يشعر شريك الزواج بالزهو أو السرور من ذلك .

ويقيناً لا يقتضى الأمر في أحيان كثيرة الالتجاء إلى أسرته للمشورة ، وإن كانت أغلب العائلات لسوء الطالع تواقفة إلى الاندفاع في هذه المناسبات بسبل من الاقتراحات والأفكار والتعقيبات النقدية مما يؤدي عادة إلى الشقاق والمناقشة والعراك المرير والغيرة ، وخاصة إذا كان كل ما يقال يلتقى أذناً مصغية ويؤخذ مأخذ الجد . إن الأقارب الذين يستخدمون نفوذهم ليتدخلوا ويحطموا الزواج إنما هم في الواقع غرباء !

وهناك مصدر آخر لسوء العلاقة بين الزوج والزوجة ينتج من مقارنة أحد الطرفين مستوى حياته بمستوى أسرة أو أقارب الطرف الآخر . وإنه لخطأ خطيراً حقاً أن يقارن الرجل - ضد زوجته بطبيعة الحال - طريقة إدارتها المنزل ومستوى طهيها بأمه ، أو أن تقول الزوجة لزوجها : أنه لا يعولها على نحو ما كان أبوها يعول أسرته ! فإنه من الخير أن يذكر كل منهما أن الوالدين كانت لديهم خبرة سنوات كونا في خلالها أنفستها ونموا وسارا حثيثاً نحو الكمال في فن الحياة الرفيع .

ولهذه المقارنات خطورة مزدوجة لا من حيث هي فحسب ، ولكن لما تمثله أيضاً : ذلك

أنها غالباً ما تكون مجرد التعبير الخارجي عن تعلق الزوجة بأبيها أو الزوج بأمه ، فحين ينقد الفرد طريقة طهو زوجته فإنه في الواقع كمن يقول لها : إنه لا يزال مرتبطاً انفعالياً وروحياً بأمه ! أوحين تقول الزوجة لزوجها : إنه ليس في مستوى أبيها - فإنها في الواقع كمن تقول له : إنها لا تزال تفضل أبيها عليه !

وعلى الرغم من أنه لا ينبغي للمرء أن ينسى أسرته كلية عند الزواج - فإنه ينبغي على الزوج والزوجة أن يأخذ كل منهما المكان الأول في تفكير الآخر واهتماماته ، كما ينبغي في جميع الأحيان وكل الحالات وتحت كل الظروف أن يكون الزوج (أو الزوجة) هو الاهتمام الأول لشريكه وأن تحيء أسرته في المقام التالي .

وليس معنى هذا أنه ينبغي تجاهل أسرتك وأسرة زوجك ، بل على العكس ينبغي ألا تنسى أبداً أنك إذا تزوجت فرداً واحداً فإنك قد تزوجت في الوقت نفسه أسرته . وقد لا يستطيع أحد أن يقسرك على حبهم ، ولكن ينبغي على الأقل أن يلقوا وتلقى طرائقهم في الحياة منك الاحترام مهما يكن من اختلافهم عنك ، بل حتى مهما يكن من اشمئزازك منهم !

ولكن مهما يكن أيضا من حسن علاقتك بهم فلا ينبغي تحت أى ظروف أن تعيش معهم ، فإنه حتى إذا استدعى الأمر أن تعيشي وزوجك في غرفة مؤثثة أو كوخ - فإن ذلك خير بكثير من الحياة في قصر مع أقارب الزوج (أو الزوجة) ، إذ ليس هناك منزل يتسع لامرأتين ، كل منهما مصرة على أن تكون سيدة بيتها . فلا مناص في هذه الحالة إذن من إشاعة المرارة ونشوب الصراع وفي نهاية الأمر يتعرض الزواج نفسه أيضا للخطر .

وفي الحقيقة ينبغي أن يبقى جميع أقارب الزوج بعيدين إلى حد ما ؛ لتحاولي أن تربهم ولتبادلوا الزيارات ولكن لا تشجعيهم على الحضور في أى وقت يشاءون ، ولا تدعيهم يستعملون منزلك كمكان لقاء ، فإن الأقارب يمكن أن يكونوا كنبات العنب يزحف ثم يتشبث ، واحتضانهم آخر الأمر يمكن أن يكون خانقاً ؛ فن الحكمة إذن ألا تجعلهم يجدون جذورهم في أرضك وابقهم دائماً على بعد مسافة آمنة منك . وقد يبدو هذا القول جافاً ، ولكنه واقعي ومستند إلى تجارب وثيقة .

وبالإضافة إلى ذلك فإن عدم رؤية الأقارب كثيراً سيدعم العلاقة بهم أكثر مما يسىء

إليها ؛ إذ إنه كلما طالت المدة بين الزيارات أصبحت كل زيارة وكأنها مناسبة خاصة بدلاً من أن تكون مجرد زيارة أخرى .

وأهم من ذلك كله ينبغي ألا « يهرع أى من الزوجين إلى الأم » كلما اختلف هو والطرف الآخر ؛ إذ ينبغي أن يكون الإنسان الراشد قادراً على أن تكون له القدرة على حل مشكلاته بنفسه . ومن الحكمة أيضاً « عقد اجتماعات » منتظمة لأفراد الأسرة تناقش في أثناءها المشكلات المشتركة وتوضع الحلول لها ، وبهذا يمكن تجنب التداخل والاحتكاك الخارجى . وحين يكبر الأطفال فن الأفضل أن يشتركوا في هذه الاجتماعات ، وبهذه الطريقة يتيح الآباء لأبنائهم الشعور بأنهم يكونون جزءاً من فريق ديمقراطى . وهذا بالإضافة إلى أن الأبناء قد يكون في وسعهم المساهمة ببعض الأفكار ذات القيمة<sup>(١)</sup> .

ولكن مهما تكن الطريقة التى تختارها لحل مشاكلك ، فلا تأخذها معك إلى الفراش . وهناك مثلاً لذلك :

في ذات يوم شكى لى رجل أن زوجته لا تستجيب له من الناحية الزوجية ، ولم يقتض منى الأمر وقتاً طويلاً لأعرف السبب فى ذلك فتبين لى أنه يتخذ من غرفة النوم مكانه المفضل لإثارة كوامن استيائه من أسرة زوجته . وحتى لو كان معظم ما رواه فى هذا الشأن صحيحاً فقد كانت النتيجة أنه أمات فى نفسها أى رغبة فى ممارسة الحب معه .

وعند تناول عقدة أوديب والقيد الفضى\* فلا بد من توخى غاية الحذر والدقة . وينبغي إذا

---

(١) قد يبدو هذا الإجراء مخالفاً أو مجافياً لمفهوم الأسرة فى وضعنا الحضارى الذى يعتمد أساساً على الأب بوصفه صاحب السلطة المطلقة فيها ، ولكنه من ناحية أخرى يستند إلى أسس نفسية وتربوية سليمة ، من حيث إنه يتيح للأبناء التعرف على المشاكل كما هى فى الواقع ، بالإضافة إلى ما يتيح لهم من فرص المران على مواجهتها وتدبير الحلول لها . وأياً كان الأمر فإننا لا نصر على الدعوة إلى تطبيق هذا الإجراء عندنا ، برغم أنه فى جوهره لا يتعارض هو وما ينبغي أن يكون للأب فى الأسرة من مكانة .

ومن ناحية أخرى فإن مثل هذا الإجراء لا يجدى إذا كانت العلاقات داخل الأسرة - كما هى فى كثير من الأحيان - قائمة أساساً على الرهبة ، ولكن إذا كانت العلاقات قائمة أصلاً على المودة والتفاهم والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة جميعاً - كما ينبغي أن تكون - فلن يتعذر على الوالدين الاقتناع بسداد هذا الإجراء ولن تشق عليهم تجربته ، وفى يقيننا أنها لن يندما على ذلك (المشرف) .

\* عقدة أوديب هى الاصطلاح الذى يطلق على تعلق الطفل الذكر بأمه ، أما القيد الفضى فإنه كناية عن تعلق الطفلة بأبيها ، وهو مرادف لما يطلق عليه أحياناً باسم «عقدة ألكترا» (المشرف) .

أمكن إبعاد الزوجين عن التأثير غير السليم للأبوين حتى لو اقتضى ذلك انتقالهما إلى جهة بعيدة . وما ينبغي أن تتردد الزوجة في ذلك ولا أن تكون لديها أية ريبة فيه . فالحياة ذات النزعة التسلطية المسرفة يمكن أن تكون ألد أعداء الزوجة ، فإذا لم يتيسر الانتقال إلى بلد آخر ففي وسع المرأة الحكيمة أن تباعد بفطنة بين الأم وابنها دون أن تهاجم حمايتها علناً أو مباشرة أبداً . وينبغي على الزوجة أن تدرك أن زوجها يحتاج لا شعورياً إلى رعاية أمومية ، ومن ثم يجب عليها ألا تكون مجرد زوجة وحببية فحسب ولكن تكون أمّاً أيضاً ، إذا شاءت المحافظة على حبه والتغلب على قبضة أمه عليه .

وفيما يلي بعض المقترحات لمعالجة هذا الموقف :

- ( أ ) اعملى ما فى وسعك لإسعاد شريكك حتى لا يستطيع الوالد « شراء » حبه أو حبه .
- ( ب ) حاولى جهدك الاحتفاظ دائماً بعلاقة صداقته مع الوالد المعنى .
- ( جـ ) تجنبى المشاحنات والخلافات المكشوفة مع هذا الوالد .
- ( د ) إذا احتاج زوجك إلى أن ترعيه كأم فلا تسخرى منه ، بل عامليه بعطف وتفهم ولباقة ، ثم فوق كل شىء حاولى مساعدته وإلا فإنك سوف تدفعينه مباشرة إلى أمه التى سوف يسرها أن تريجه وتساعدته .
- ( هـ ) حاولى فصل الوالدين عن ابنهما جسمياً وكذلك أيضاً انفعالياً وروحياً ، بانتقالك إلى بلد آخر إذا لزم الأمر وكان تحقيق ذلك ممكناً .
- ( و ) تجنبى ما أمكن الموقف الذى تقامرين فيه بحب زوجك ضد حمايتك ، فإن هذا أشبه بورقة يا نصيب حظ الزوجة فى كسبها ضئيل للغاية .

١٠ - آفاق جديدة : ينبغي أن يكون الهدف من أى زواج سعيد تنمية آفاق جديدة وواسعة . ولكن هذا يجوز أن يكون نعمة مختلطة ، فإدام الزوجان يتقدمان إلى الأمام وينجوان معاً فكل شىء على خير ما يرام ، ولكن الخطر يبدأ يظهر حين يتقدم أحدهما بأكثر مما يتقدم الآخر ، أو أسوأ من ذلك حين يتوقف أحدهما على حين يتقدم الآخر .

والزوجة الحصيفة ستظل يقظة لإشارات الخطر التالية :

- ( أ ) إقلال زوجها من الخروج معها تدريجاً وباطراد .
- ( ب ) شعورها بصعوبة متزايدة فى الحديث معه لنقص الاهتمامات المشتركة بينهما .

(ج) اطراد النقص في اهتمامه بمشاكلها وشؤونها  
(د) ابتعاده عن الأصدقاء القدامى الذين شب معهم ، وتكوينه لصدقات جديدة بعيدة عن زوجته .

(هـ) اقتصاده في مظاهر التعبير عن عواطفه إزاءها  
(و) نزوعه إلى اعتبارها مجرد ربة منزل مبهجة ومربية لأطفاله .  
(ز) إقامته حاجزاً بين حياته وحياتها .  
(ح) انسجامه بعيداً عن بيته وأسرته وشكواه من إحساسه بأنه « غريب في منزله » .  
(ط) شعوره بالانشغال والقلق وخاصة حين يكون بمفرده معها .  
(ي) اطراد سيره نحو سرعة الاستثارة وضيق الخلق .  
(ك) توقفه عن الإفضاء إلى زوجته وتجنبه طلب النصح والعون منها .  
ولا توجد جميع هذه الأعراض في كل حالة بالطبع ، ولكن إذا اكتشفت الزوجة وجود اثنين أو ثلاثة منها فقد حان الوقت لأن ترفع عن عقلها الغشاوة وتبدأ في سؤال نفسها بعض الأسئلة الصريحة .

والواقع أن هذه المشكلة أسهل حلاً من غيرها من المشاكل التي عرضنا لها بشرط أن يشعر الشريك المتخلف بأن هناك مشكلة موجودة ، وأن يكون على دراية بطبيعتها وعلى استعداد لعمل شيء بخصوصها .

فإذا كانت على استعداد لمقابلة التحدى بأمانة ففياً يلي بعض الأشياء التي يمكن عملها :  
(أ) لا تحاولي الوقوف في طريق زوجك أو الضغط عليه ، فلا جدوى من ذلك ، بل لعله أن يزيد من الفجوة بينكما .

(ب) تقبلي الحقيقة بأن هناك طرقاً أخرى للحياة غير طريقك .  
(ج) اعلمي أن الحياة ديناميكية أي متحركة وليست جامدة ، وحتى إذا أصر أحد الناس بطريقة ما أن يتوقف فالعالم من حوله يستمر في الحركة ومن ثم فإنه في الواقع يتحرك أيضاً .

(د) وحيث أن أحد الشريكين يتحرك إلى الأمام ويكسب مالاً أكثر ويكون أصدقاء جدداً فمن واجب الشريك الآخر أن يزوده بخلفية ملائمة .

(هـ) ساندى زوجك اجتماعياً بتنظيم حفلات العشاء والكوكتيل أو حفلات البريدج والمرح لأصدقائه الجدد ، ولا سيما أولئك الذين لهم علاقة هامة بعمله<sup>(١)</sup> .

(و) لا تحاولى فرض الأصدقاء القدامى عليه إذا كانت رغبته فى صداقتهم قد وهنت .

(ز) بما أن المنزل مكان حيوى لا كأداة للحياة الطبيعية وحسب ولكن كوسيلة للنجاح أيضاً - فلتحاولى أن تجعلى منزلك بحيث يعين زوجك على التقدم إلى الأمام دائماً .

(ح) اعملى على توسيع آفاقك وذلك عن طريق الالتحاق بدورات تثقيفية أو دراسات ليلية أو بالمراسلة ، وتوسعى فى قراءتك وفى زيارة المتاحف والمعارض وحضور الحفلات الموسيقية أو المحاضرات والمسرحيات والاستماع بذكاء إلى أصدقاء زوجك الجدد .

(ط) تتبعى عمل زوجك وأشعريه بأنك مهتمة بما يعمل ، ولا تكونى مثل امرأة أعرفها كان زوجها كاتباً ولم تقرأ أى كتاب من الكتب التى ألفها !

(ى) إذا كان زوجك من الشخصيات العامة ويظهر اسمه فى الجرائد كثيراً ، فلتعدى ملفاً تحفظين فيه كل ما يكتب عنه .

(ك) إذا كوّن زوجك هوايات جديدة أو اهتمامات ثقافية أخرى فلتسعى جدياً لمشاركته فيها إذا لم يكن لديه مانع من ذلك .

(ل) إذا كان لزوجك نشاط فى جمعيات خيرية أو سياسية أو دينية فحاولى أن تشاركى فيها أنت أيضاً .

١١ - الإرهاق : قلما يوجد شيء يجوز أن يكون أكثر تحطيماً للحب من التعب أو الإرهاق الجسمى والعقلى والانفعالى ، غير أنه من المهم التمييز بين نوعين من الإجهاد : الحاد والمزمن .

فالإجهاد الحاد ينتج من الإسراف فى بذل الجهد ومن الضغط الجسمى ، فهو ليس بالمشكلة الخطيرة ؛ إذ إن ليلة واحدة من الراحة الكاملة أو إجازة قصيرة كفيلة بأن تشفى معظم حالاته بسرعة .

(١) من الواضح أن حفلات الكوكتيل والبريدج ليست من السمات المألوفة أو المقبولة فى وضعنا الحضارى ، وكذا أيضاً قد لا يكون الخلط بين علاقات العمل والعلاقات الاجتماعية أمراً مقبولاً لدى الكثيرين من الأزواج . والمقصود هنا بطبيعة الحال هو مجرد إيراد الأمثلة للمساعدة الاجتماعية دون التقيد أو الالتزام بها (المشرف) .

أما الإجهاد المزمن فإنه أكثر خطورة ؛ إذ إن المسبب له يكون عادة نوعاً من الاضطراب الانفعالي . وضحايا هذا المرض (وهو حقيقة مرض) يستحيل عليهم الحصول على القدر الكافي من الراحة ، فهم ينامون عشر ساعات ويستيقظون متعبين ، ويأخذون إجازة لمدة شهر ، ثم يعودون دون الشعور بالانتعاش . إنهم دائماً متبلدون وخاملون ومتوانون . ولكن قبل أن تقرر المرأة أنها تعاني من إجهاد مزمن وتحتاج إلى مساعدة طبيب نفسى ينبغي عليها استشارة طبيبها جسمياً ويتيقن عدم وجود علة جسمية لشكواها . فإذا كان السبب نفسياً ولكنه ليس من الشدة لدرجة الحاجة إلى طبيب نفسى فيمكنها محاولة إصلاح ذلك باتباع ما يلي :

- (أ) أن تحاول فهم طبيعة الصراع المسبب لهذا الإجهاد ، وتعمل على إبعاده .
- (ب) فإذا كان السبب فيه لوناً من الخديعة أو الوهم فلتحاول النظر إلى أسفل والإقلال من طموحها ، وقصر ما تطلبه في نفسها على ما تستطيع القيام به فعلاً وجعل أهدافها أكثر واقعية .
- (ج) أما إذا كان الإحباط هو السبب ، فلترضَ بقبول التوافقات المعقولة ، ولتكتفِ بنصف الرغبة أو حتى ربعه بدلاً من لا شيء !

ولكن سواء أكان الإجهاد حاداً أم مزمناً فينبغي على المرء دائماً أن يكون حذراً في بذل طاقته . فإن تبديد القوة الجسمية والعقلية والانفعالية يعنى إضعاف حياة الحب لديه . وإن ما يضيع بدداً من السعادة الزوجية بنساء استهلكن أنفسهن في التسويق أو رجال في لعب الجولف - ليجاوز ما يضيع منها بسبب الفسق أو الخمر ! ومن الأسباب الشائعة للإجهاد عند المرأة العمل المنزلى ؛ فإن كثيراً من الزوجات لا يتوقفن عن « المسح » والتنظيف وتلميع بيوتهن . وقد يكون هذا الاتجاه ضرورة فعلية بالنسبة للكثير من الزوجات ، ولكنه بالنسبة للكثير منهن أيضاً مسألة اختيار ؛ إذ يمثل اهتمامهن بالمسرف بالعمل المنزلى محاولة لا شعورية لديهن لتجنب اللقاء الجنسي .

١٢ - الشعور بالقيود : يسمح كثير من الناس لأنفسهم بالانسياق وراء هوليوود والقصص الخيالية الشعبية ، فيقدمون على الزواج باعتقادات وهمية خاطئة عنه ، وبعد أن تجف الزهور المتألقة وتزداد المسؤوليات والأعباء الاقتصادية يراودهم الشعور بأنهم قد وقعوا في فخ ،

ويبدءون يعدون الزواج بأكمله كنوع من الخديعة ، ولكن مثل هذا الاتجاه ليس إلا دليلاً على عدم النضج .

فإذا تدارس الزوجان مزايا وعيوب اتحادهما ، حتى لو استدعى ذلك الكتابة على الورق ، فسوف يجدان أن المزايا تفوق بوجه عام العيوب .

فإذا فشلت محاولاتها وظل أحدهما أو كلاهما يشعر بأنه مازال واقعاً في الفخ ، فليأخذ «إجازة» من الزواج بضعة أسابيع ، وليذهب في رحلة أو فليذهبها ولكن كلٌّ بمفرده ، فلن يلبث الطرفان أن يشعرا بالرغبة في اللقاء من جديد وسيختفي منهما هذا الشعور بالقيود .

**١٣ - الرذائل :** الخمر والمخدرات والميسر تؤدي عادة إلى جفاف الحب ومدته ، فالمرأة المتزوجة من رجل سكير مزمن ، أو الرجل المتزوج من امرأة تدمن المخدرات - يعيش كلاهما حياته كما لو كان يصعد جبلاً باستمرار ، ويفقد المعركة تلو المعركة في محاولة التمسك بجبه للطرف الآخر !

وفي بعض الأحيان قد يتزوج المرء شخصاً يعرف أنه سكير أو مدمن بفكرة علاجه ، وكثير من النساء الحمقاوات يعتقدون أن حبهن يمكن أن يصنع المعجزات ويصلح من شأن هؤلاء التّعسين ، ولا حاجة بي للقول بأن الزواج من إنسان معروف عنه الابتلاء بمثل هذا المرض حماقة أكبر !

ولكن في الغالبية الكبرى من الحالات لا يعرف الشريك البريء عادة أى شيء عن وجود مثل هذه الحالة أو أن الإدمان قد لا يظهر إلا بعد الزواج . وهذا يمثل مشكلة مأسوية حقيقية لأنه ليس هناك ما يمكن عمله أكثر من إتاحة الرعاية الطبية والطبية النفسية للشخص المصاب .

**١٤ - الجنسية المثلية :** هذه مشكلة ليست أسهل حلاً من إدمان الخمر والمخدرات . بيد أن اتخاذ اتجاه عطوف متفهم يمكن أن يفعل الكثير لتقليل الضغط والقلق اللذين يصاحبان هذه الحالات . وعلى الزوجة أن تدرك أن هذا نوع من المرض ، وينبغي أن تتقبله على هذا الأساس ، فلا تحاول أن تجعل منه قضية خلقية كبيرة ، ولا تقابل زوجها بالتقطيب أو اللهاث أو السب أو السخرية أو الاحتقار ؛ فإن المرء لا يجسر على تعذيب رجل مصاب بالدرن أو بساق مكسورة أو ازدرائه . وأضمن طريقة يستطيع الشريك الطبيعى لمثل هذا الإنسان



التعس أن يسوقه بها للهلاك إنما هي معاملتهن كمجرم اختار عامداً تحطيم أسرته .  
والأمل الوحيد لتحسين مثل هذا الموقف يكون في :  
( ا ) عدم تناول هذه الحالة كقضية خلقية ومعالجتها كمجرد مظهر لدافع طبيعي<sup>(١)</sup>  
لا غير .

(ب) منح الشريك المصاب التفهم والعطف والتقدير والحب حتى تظلي مرغوبة وجذابة  
بالنسبة له .

(ج) تزويده بالعناية الطبية والطبية النفسية اللازمة .

( د ) معالجته كما تودين أن تعالج زوجة ابنك زوجها لو أنه كان مصاباً بمثل هذه الحالة .  
فالنجاح في الزواج كالنجاح في العمل أو أى شىء - لا يأتي من مجرد طلبه ، بل لابد في  
سبيل تحقيقه من السعى إليه واكتسابه ، وليس هناك وصفة سهلة للزواج السعيد الدائم ،  
وليس هناك طرق مختصرة أو عصي سحرية لذلك ؛ كما أنه ليست هناك معادلات سهلة  
سريعة له ، فإذا بدا هذا الكلام بعيداً عن الرومانسية والإغراء فلتحاولي أن تفيدى منه بأكثر  
ما تستطيعين . ذلك أن السبيل الوحيد لبقاء أية علاقة بين اثنين من الناس حية هو إقامتها على  
أساس صلب من الواقعية والأمانة . وهذا صحيح في الزواج بصفة خاصة . فإذا شئت أن  
يدوم زواجك فينبغى أن تحافظي على بقاء الحب فيه ، لا مجرد الجاذبية الجنسية والرغبة  
الجسدية بل الحب الأصيل العميق . وهذا يحتاج إلى الذكاء واللباقة والصبر وروح الفكاهة ،  
ثم فوق هذا كله إلى العمل الشاق والجهد المستمر .

---

(١) كلمة «طبيعي» هنا لا تعنى أنه دافع صحى أو سوى (المشرف)

## الفصل الحادى عشر

### ماذا عن المرأة الأخرى ؟

عند دراسة العوامل المختلفة التى تضعف من الحب وتقضى عليه حذفت العامل الأساس - المرأة الأخرى - وقد تعمدت ذلك ؛ لأنه يصل إلى قدر كبير من الأهمية فى كثير من الزيجات بحيث ينبغى تناوله على حدة .

ومشكلة المرأة الأخرى تصبح مشكلة حرجة بصفة أخص فى مرحلة انقطاع الطمث ، إذ إنها هى المرحلة التى تخشى المرأة فيها أن يكون جاهلها قد بدأ يذبل ، وأن زوجها سيتحول عنها إلى امرأة أكثر شباباً وجاذبية . ولعل هذا أن يكون أشد خطراً يواجه المرأة المتزوجة حين تدخل فى فترة تغيير الحياة . ثم يزيد ما ينطوى عليه من اضطراب أنه غالباً ما يكون قائماً على غير أساس إطلاقاً وأنه لا يزيد عن كونه خوفاً وهمياً .

والواقع أن المرأة الأخرى فى كثير من الحالات لا وجود لها إلا فى ذهن المرأة المتشككة . وفى أغلب الأحيان لا يكون الزوج قد فكر أو بحث عن أية امرأة أخرى فضلاً عن أن يكون قد أقام علاقة معها . والمرأة التى تسمح لخيالها أن يرسم لها منافسة فى الحلم ستجد أنها سوف تخلق منافسة حقيقية فعلاً . وهذه عملية منطقية بقدر ما هى قاسية وهدامة .

فالخطوة الأولى هى بطبيعة الحال بداية مرحلة انقطاع الطمث وما يصحبها من خوف وقلق بصدد المستقبل : هل ستفقد جاهلها وحلاوتها ؟ أفلا تتمكن من أداء وظائفها الجنسية بعد التغيير ؟ هل ستعانى من وهن جسمانى ؟ هل ستصبح امرأة مسنة ذابلة ؟ هل ستفقد حب زوجها ؟ ليس هناك حدود للمخاوف التى تهاجم ذهن المرأة فى هذه الفترة إذا سمحت لها بمهاجمتها .

والخطوة الثانية تنتج من هذه الأفكار السوداء والمخاوف ، فتصبح أكثر استثارة عن ذى

قبل ، وتضحى الحياة معها أكثر مشقة ، وتصبح أسرع انفعالاً وتتحول إلى امرأة متعبة حقاً وغير مريحة وشرسة .

وهذا يقيناً مثل لحالة شديدة ، ولكنه ينطبق بدرجات متفاوتة على كل امرأة تترك نفسها للمخاوف الوهمية لمرحلة انقطاع الطمث . فالخوف يتغذى على الخوف ، وكلما زاد ما تطلقه المرأة من وحوش الأحلام في ذهنها زاد ما تلقاه منها في الواقع .

ثم تلى الخطوة الثالثة حين يصبح الزوج سريع الإثارة وحيداً وقد طواه « القرف » ، ومن الجائز أنه حاول أن يتفهم حالتها ويتعاطف هو وزوجته ، ومن الجائز أيضاً أنه بذل ما في وسعه لإرضاء زوجته وتهديتها والاستسلام لنزواتها غير المعقولة . ثم من الجائز أنه حاول تجاهل : غيرتها وشكوكها التي لا أساس لها . ولكن النتيجة النهائية لسوء الطالع لا تكاد تخالف ما لو أنه لم يكن قد عمل أى شيء لمساعدتها . وفي نهاية الأمر سيصل هو إلى نقطة الانهيار ، فإن الرجل مهما يكن حظه من التقدير أو الشفقة إنسان قبل كل شيء ، وليس قديساً . وأعصاب المرء ومزاجه لها حدود لا يمكن تجاوزها إذا أسىء استعمالها . ومن ثم فإن الوقت سيأتى حين يشعر أنه أخذ ما يكفيه وأنه لا يستطيع التحمل أكثر مما احتمل ، وعندئذ سوف يقرر أن يجعل فعله مطابقاً لاسمه .

والخطوة الرابعة والأخيرة هي التي اعتاد الناس مشاهدتها في التمثيليات وأفلام السينما والروايات والقصص القصيرة ، وهي تلخص في موقف الزوجة والزوج الذي أسىء فهمه والمرأة الأخرى : فالمجتمع عادة يدين الزوج حين يحدث هذا ، فيصوره في صورة العابث المستهتر الوغد ، وغالباً ما يكون هذا الحكم القاسى مجافياً للإنصاف ؛ لأن الزوجة كثيراً ما تكون هي الملمومة على عدم وفاء زوجها لها ؛ فهي التي دفعته إلى أخرى ليبحت عندها عن الحنان والتقدير والتفهم والعطف الإنساني التي لم يجدها لديها .

وينبغي على الزوجة المقبلة على منتصف العمر أن تدرك أن هذا الخطر الجسم لا يوجد إلا في ذهنها وحسب . بيد أن هذا لا يبنى أن كثيراً من الأزواج يفعلون بأنفسهم ولا يحتاجون في ذلك إلى أى حث من زوجاتهم . ولكن الواقع أنه إذا كان لدى رجل الاستعداد للعبث والرغبة فيه فلن ينتظر حتى يبلغ سن الخمسين أو الخامسة والخمسين ليفعل ذلك ؛ لأنه سيبدأ العبث بمجرد أن تزول حدة الزواج . ولن تحتاج الزوجة إلى الانتظار لمرحلة انقطاع الطمث

لكي تكتشف هذه الحقيقة عن زوجها . . . ومن ثم يمكننا إذن أن نستبعد العابثين ونماذج دون جوان من المناقشة الحالية ؛ إذ إن هؤلاء لا يحتاجون إلى زوجة متعبة أو عصبية لتدفعهم لهذا الطريق المنحدر . أما الموقف الذي نبخه هنا فإنه مختلف عن ذلك تماماً ؛ لأن الزوج المتوسط العمر في العادة لا يميل كثيراً وليس لديه الطاقة الكافية لإقامة علاقات جديدة . ولو بدأت الزوجة بهذا الفرض أمامها فسوف تقتصد على نفسها الكثير من الحزن والألم . أما إذا اختارت الفرض المضاد - أي فرض وجود امرأة أخرى - فستجد أنها خلقت لنفسها وحش فرانكشتين .

وفي معظم الحالات : إما ألا يكون للمرأة الأخرى وجود إطلاقاً أو إذا وجدت فعلاً فوجودها ناتج عن خيال الزوجة وسوء طبعها وغيرها ، ولكن برغم ذلك فإن المرأة الأخرى كثيراً ما توجد في الواقع كما في الخيال ، دون أن يكون وجودها دائماً نتيجة خطأ الزوجة . فإذا حدث هذا الموقف فإنه يقتضى كل ما عند الزوجة من شجاعة ودهاء وحذق إذا شاءت أن تواجه هذا التحدى بنجاح . وما من شك في أنها طعنة كبيرة لكبريائها ، ومن المحتمل أن تطغى عواطفها على سلامة تقديرها فلا تتمكن من التقليد الواضح حتى تكافح ما يتهددها بذكاء بدلاً من محاربتة بالعاطفة .

ومن ثم ينبغي أن تتخلص فوراً من جميع مشاعر الكبرياء ، الجريمة والكرامة والحنق ، حتى لو سلمنا بأنها محقة من الوجهة المعنوية وأن زوجها مترن فإن الموقف في حقيقته ليس مجرد معضلة هندسية أو قضية ينظرها القانون ، ولكنه موقف يطوى معه انفعالات ورغبات إنسانية عميقة وقوية . وليس هناك كسب لأحد من إثبات أي الطرفين على صواب وأيهما المخطئ إذا وجد من يجوز أن يكون صوابه أو خطؤه مائة في المائة في مثل هذه الحالات ؟ ومن هنا فإن الهدف الوحيد للزوجة الحكيمة ينبغي أن يكون إرجاع زوجها إليها مرة أخرى أما إذا كانت أكثر اهتماماً بتجنب هوان الموقف وتهدة كرامتها الجريح فمن الخير لها أن تتجنب المعركة كلية ، وتسلم زوجها إلى المرأة الأخرى !

فلنسلم إذن بأن الزوجة أكثر اهتماماً بالتمسك بزوجها منها بالثأر لنفسها فما الذي يمكنها عمله ؟

أولاً : ينبغي عليها معالجة الموقف بتفهم وتحمل وأناة ، والنظر إليه كنوع من المرض مثل

الاضطراب العقلي أو العاطفي ، كما ينبغي ألا تنظر إليه كمحاولة متعمدة من جانب زوجها لإيذائها وتحطيمها . فالحب شيء لا يمكن فرضه ، بل ينبغي اكتسابه والعمل من أجله بتفرغ . فإذا حدث أن انجذب رجل متزوج إلى امرأة أخرى فذلك لأنه :

( أ ) أصبح لا يشعر بجاذبية نحو زوجته الحالية .

( ب ) يجد المرأة الأخرى أكثر جاذبية منها .

ولا يوجد رجل يقول لنفسه « حسناً ، سوف أجعل زوجتي بائسة بتكوين علاقة بامرأة أخرى » . ولذلك ينبغي على الزوجة أن تنظر إلى الموقف بعطف ، وتبقى إلى جانب زوجها محتفظة بوفائها له كما لو كان قد أصيب بمرض الشلل أو وقع في أي نوع آخر من المتاعب . وينبغي أن تجعله يرى أنها مازالت تؤمن بأنه يستحق أن تكافح من أجله ، وأنها مازالت ترغب في حبه ، وأن كبرياءها لا يمنعها عن العمل على استعادة هذا الحب .

**ثانياً :** ينبغي على الزوجة التي لديها منزل وأسرة أن تضع عند اعتبارها دائماً أن السفينة أهم بكثير من أي من ملاحيا : فعليها أن تعمل مافي وسعها لإنقاذ أطفالها وزواجها ، ولكنها إذا سمحت أن تصور أعمالها واستجاباتها عن الكبرياء بدلاً عن الحب فإنها تثبت بذلك زوجها على سلوكه ، والنتيجة الحتمية لذلك هي الانفصال والطلاق . وهذا من ثم سينالها وينال أطفالها بقدر كبير من الأذى دون زوجها أو المرأة الأخرى .

**ثالثاً :** وإذا كانت ترغب مخلصاً في إنقاذ السفينة من الغرق فينبغي ألا تحرض الأطفال ضد أبيهم ، بل ينبغي ألا تجعلهم يعرفون شيئاً عن انحرافه ، فإذا تبينوا ذلك بأنفسهم فعليها ألا تؤثر عليهم ، وسوف يكون هذا شاقاً عليها ، لأن جميع عواطفها ستدفعها إلى الاتجاه العكسي . وينبغي أن تراعى عدم تسميم عقولهم . وإذا فشلت في ذلك فلن تكون النتيجة إلا زيادة استياء زوجها وغضبه وإبعاد أطفاله عنه أكثر ، وبذا تقوى من قبضة المرأة الأخرى عليه .

**رابعاً :** ينبغي أن تكون واقعية وتدرك أن المرأة الأخرى لا تمثل لزوجها أكثر من وسيلة لإشباع جوع بدني محض ، في حين أن الزوجة تستمر تمثل أقوى مركز اجتماعي وروحي في حياته . وهذا يصدق بصفة خاصة إذا كان الشبع الجسمي قد أوهن حبه لزوجته . وفي هذا المعنى قال « جيون » :

« تشكو كثير من النساء أن أزواجهن يهجرنهن بدون سبب ، ولكن الحقيقة الشائعة والمساوية أن الزوج قد أصبح غير قادر جنسياً لشعوره بالشعب إزاء زوجته . وفي شعوره باليأس بسبب عجزه عن أداء واجباته الزوجية فإنه يندفع وراء خلية عابرة يستعيد معها رجولته . ولكن هذا الموقف لا يستدعى بالضرورة أن يكون «مساوياً» إذا كانت الزوجة على درجة من الحكمة تجعلها تفهم الموقف وتتناوله بحذق عطوف . وحيثما كان لدى الزوجة من الحكمة ما يتيح لها معالجة الموقف بدون انفعال - فإنها سوف تربح : ذلك أن الرجل العادى يرغب غريزياً في المحافظة على بيته وأسرته ، كما يرغب أيضاً في المحافظة على احترام أطفاله ورأيهم الحسن فيه ، وكذلك أيضاً جيرانه وأصدقائه وأسرته ومعارفه . والرجل الأمريكى بمؤثرات حياته المبكرة وبحكم البيئة ليس عابثاً أو «ذئباً» . إنه على العكس من ذلك يحترم ويتمسك بقدمية المنزل والمرأة والحياة العائلية . فجميع غرائزه وخبراته تدفعه إلى الرجوع إلى بيته في النهاية على الرغم من محاولته تذوق بعض الفاكهة المحرمة من الخارج !

ولا شك أن هذا العامل في مصلحة الزوجة . فإذا كانت مقودة بعقلها وليس بعاطفتها فسوف تستطيع أن تهزم منافستها وتكسب الجولة .

وفي الواقع أن كل نظام للزواج نفسه - ولا سيما في الولايات المتحدة - يحمى الزوجة . وعلى الرغم من أن عاداتنا في الزواج من الصعب اتباعها فإنها تعطى المرأة كل الميزات . فقوانيننا وتقاليدينا متفقة على مستوى معين للزواج ، لا يسمح للرجل أو المرأة إلا بزواج شرعى واحد في وقت معين ، وهذا الوضع يلتقى من التبجيل عند عدم مراعاته أكثر مما يلتقى عند مراعاته ، وخاصة في حالة الرجل . ومع ذلك فإن أى كسر لعهد الزواج يعد وفقاً للقانون زنى ويشكل جريمة موجبة للعقاب : فالزوجة هي كل ما يسمح به للرجل من النساء ، ومن ثم فإنه حين يتزوج فتى وفتاة فإن كلا يمثل للآخر الإنسان الوحيد «المثالى» من جميع بلايين الناس في هذا العالم . وواضح أن هذا هدف متعذر ويكاد يكون مستحيل على نحو ما قالت مارجريت ميد :

« إن صورة الزواج الأمريكى من أوضح الأمثلة على إصرارنا على التعلق بالمستحيل ، فإنه واحد من أشق صور الزواج التي عرفها الجنس البشرى ، وضحاياها قليلون إلى درجة تدعو إلى الدهشة إذا راعينا ما ينطوى عليه من تعقيدات . ولكنه كمثلى أعلى من الارتفاع ومشقاته من

الكثرة بحيث يعد - على سبيل اليقين - قطاعاً من الحياة الأمريكية يحتاج إلى مراجعة شديدة للعلاقة بين المثل الأعلى والممارسة الفعلية»<sup>(١)</sup>.

ولكن الزواج الأمريكي يتجه على نحو مؤكد إلى مصلحة الزوجة أكثر مما يتجه إلى مصلحة المرأة الأخرى . فبمجرد موافقة الرجل على رابطة الزواج فإنه يكون قد وافق على أن تحتل زوجته المركز الرئيس في حياته .

وفي أحيان قليلة قد يكون من المتعذر دفع المرأة الأخرى بعيداً عن الصورة ، وهذا أمر نادر الحدوث لحسن الحظ ، وسببه عادة بقاء الزوجة على جهل بالأمر لمدة طويلة أو دعمها العلاقة غير الشرعية بما اتخذته إزاءها من اتجاه عدائي مرير خال من حسن التصرف .

وحين يحدث ذلك فخير ما يمكن الزوجة عمله أن تتقبله بوقار وتتجاهل وجوده وتأمل تحسن الأمور وينبغي أن تذكر أن الرجال يعجبون دائماً بمن يتقبل الهزيمة قبولاً حسناً ويعطفون عليه والمثل يقول : - من صبر نال - ومن ثم فإن الزوجة التي تصبر كثيراً ما تتغلب على الخليفة لمجرد أنها فاقتها صبراً .

ولكن مهما تكن الطريقة التي تختارها الزوجة لمواجهة الموقف فهناك شيء واحد ينبغي ألا تعمله تحت أي ظرف : ينبغي ألا تستخدم تقصير زوجها إطلاقاتاً كعذر لها للخداع ؛ لأن هذا الاتجاه يؤدي دائماً إلى كارثة بما يزود الزوج من أسباب إضافية ومبررات لسلوكه المنحرف . وذات يوم اعتقدت إحدى مريضاتي ولنسمها برنيس روبرتسن أن زوجها على علاقة بامرأة أخرى ، ولم يكن لديها من دليل على اعتقادها هذا سوى غيرتها وشكها و « هوسها الأنثوي » . فقررت أن تنتقم لنفسها بأن تكون غير ودية هي أيضاً مع إعلام زوجها بذلك . وحتى هذا الوقت كان الزوج مخلصاً تماماً على الرغم من شكوكها . فلما اكتشف سلوك زوجته قرر هو الآخر أن يكون له نصيبه من السلوك المنحرف . ولنسم هذه الحالة ، إذا شئنا ، مأساة من الأخطاء ؛ لأن حياتهما معاً انتهت آخر الأمر في محاكم الطلاق .

(١) مارجريت ميد من أبرز العلماء الأمريكيين المعاصرين في الإثنوبولوجيا الاجتماعية ؛ ولها في هذا الميدان دراسات رائدة وخاصة فيما يتصل بالعلاقة بين الرجل والمرأة وبأساليب تنشئة الأطفال في الأوضاع الحضارية المختلفة . وقد رأينا إيراد رأيها هذا على علاته وإن كنا نعرف أنه لا يعطى صورة حقيقية أو دقيقة عن الحياة الزوجية الأمريكية ، وحسبنا في هذا الشأن أن نذكر أن الولايات المتحدة الأمريكية في مقدمة دول العالم من حيث ارتفاع نسبة الطلاق فيها وانتشار جناح الأحداث وإدمان المخدرات بين الشباب ... إلخ . وكلها من المظاهر التي لا تخفى دلالاتها على التفكك والتصدع الأسري (المشرف) .

إن الزواج هو كل عمل المرأة ووظيفتها في الحياة . وهو يعنى لها أكثر جداً مما يعنى للرجل العادى . ولكن قاعدته الأساس - وهى فكرة الإخلاص الدائم لإنسان واحد وإنسان واحد فقط في خلال ما يتبقى للفرد من حياة - غريبة بالنسبة لطبيعة الرجل الداخلى العميقة ، فهو بغريزته يبغض مسئوليات الزواج ؛ لأنه بغريزته صياد وجائل وروح حرة ، ولكن كلما تقدمت به السن وزاد به التعب قل حماسه للصيد وزاد توفقه إلى مكان هادىء يستقر إليه ويرتاح فيه . ومن ثم فلكى نجعل الزواج يبدو مشرقاً ولا سيما للشباب فعلى المرأة أن تنبه لدى الرجل غريزة أساساً أخرى هى رغبته في الانتماء وإيجاد مكان يشعر بأنه ملك له ، وعليها أن تشعره بقدرتها على مساعدته في تكوين بيت واستعدادها للفناء إلى أبعد الحدود في سبيل المحافظة عليه ؛ لأن هذه هى الشروط الفريدة التى يقبل الرجل على أساسها النزول عن حرته وانطلاقه ، وقد يبدو هذا مجافياً للإنصاف ، وهو من الناحية المنطقية المحضه مجاف للإنصاف فعلاً ، ولكن الحياة نفسها غير منطقية ، ومن ثم فإنه ينبغى على المرأة العاقلة أن تكون واقعية ، وأن تدرك أنه كثيراً ما يتحتم عليها أن تعطى الزواج أكثر مما تأخذ منه ، فإن النجاح في الزواج يعتمد آخر الأمر على قدر ما يعطيه المرء أكثر مما يعتمد على قدر ما يأخذه منه .

وينطبق هذا بصفة خاصة على مشكلة المرأة الأخرى : فإذا كانت الزوجة مهمة بالعطاء أكثر من الأخذ فسيتم تفكيرها أكثر إلى كيفية إعادة زوجها إلى عشها لا إلى التفكير في كيفية عقابه وتحطيم منافستها . وهى ستدرك أيضاً وخاصة حين تقرب سن تغيير الحياة - أن المرأة الأخرى قد تكون وليدة خيالها لا غير . ولكن حتى إذا كان للمرأة الأخرى وجود في الواقع ففى وسع الزوجة هزيمتها عن طريق محاربتها بدكاء . وفى التحليل الأخير فإن المرأة الأخرى تكتسب من الأهمية قدر ما تضيفه الزوجة عليها .



منتدى مجلة الإبتسامة  
[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)  
مايا شوقي

## الفصل الثاني عشر

### لا يخذعك وهم المساهمة في الزواج بقدر متساو تماماً

قلما توجد فكرة أكثر إيذاءً لنجاح الزواج نجاحاً دائماً من الفكرة القائلة بضرورة مساهمة كل من الشريكين فيه بقدر متساو تماماً . وكثير من الزوجات انتهت بالإفلاس لأنه أريد لها أن تقوم على أساس هذه المساواة بدقة تامة .

وهناك أسباب كثيرة تجعل من المتعذر تنفيذ هذه الفكرة : فأولاً : ليس هناك طريقة للقياس أو الوزن الدقيق في شأن ما يمكن أن يعطيه كل من الطرفين الزواج أو ما يمكن أن يأخذه منه . وحين يقوم الزواج على أساس النصف تماماً فإن كلاً من الشريكين ينزع إلى التركيز على مقدار ما يأخذ أو ما يعطى بدلاً من أن يتجه إلى إظهار حبه وفنائه . وقياساً على هذه المعايير فإن الزواج ينحدر إلى مستوى سوق يوزن فيه كل لقاء حب ويحسب ثمنه . وباختصار يجد كل من الزوج والزوجة نفسه يساوم ويشاحن شريكه متهماً إياه بأنه أخذ أكثر مما أعطى ، وفي مثل هذا الجو لا بد للحب أن ينتهي ولا بد للزواج أن يصير إلى حطام ! أما الواقع فإن أحد الشريكين لا بد أحياناً أن يعطى الزواج أكثر مما يأخذ أو يأخذ منه أكثر مما يعطى ، وفي أحيان أخرى قد يحدث العكس للشريك الآخر ، وعلى المدى البعيد فإن قدر ما يؤخذ وما يعطى يقرب من التساوى ، ثم يضاف إلى ذلك أنه ليست هناك طريقة حقيقية تقاس بها قيمة وأهمية ما يسهم به كل من الشريكين .

وقد يعين في فهم معنى هذا الكلام أن تفكر في الزواج أساساً على أنه عناق روحي وعاطفي وجسمي ، ولكي يتمكن شخصان من العناق فإن عليهما أن يفعلا أكثر من مجرد اللقاء في منتصف الطريق ، ينبغى عليهما أن يلتصقا معاً وأن يتضاغط جسماهما وتتشابك أذرعهما . وبالاختصار ينبغى أن يكون هناك تشابك وتلاحم ، فإذا اتبعت نظرية المساواة على أساس

النصف تماماً فإنهما في الأرجح لن يتلامسا ، ولن يكون بينهما تشابك أو تلاحم أو عناق !  
والحقيقة أن وهم المساهمة بقدر مساو تماماً هو أحد تفرعات المفهوم الذي يقول بأن الرابح  
في الزواج هو الذي يأخذ ، والأساس في هذا المفهوم هو أن من يأخذ أكثر سيفيد أكثر . وهذا  
الاتجاه ليس علامة على عدم النضج فحسب ، بل إنه يهزم دائماً الغرض منه أيضاً ؛ فإنه حتى  
أغبي الأزواج أو الزوجات سيدرك إن آجلاً أو عاجلاً أنه موضع استغلال ، وسيصد الشريك  
الذي يعمل على استغلاله . وقد لا يحدث هذا أحياناً على المستوى الشعوري ، ولكنه يظل  
استجابة لا شعورية غريزية . وهذا الاتجاه الأناني الأعمى يحمل في طياته البذور الخفية لتحطيم  
الذات ، وهو الذي يهدم في نهاية الأمر أى علاقة رومانسية مهما تكن عاصفة :

ذلك أن الشباب المتوقدى العاطفة المندفعين يشعرون أنه ينبغي أن يمتلكوا محبوبهم كلية ،  
وينبغي أن تكون لهم ولهم وحدهم ، فهي تحيا لإسعاد زوجها وحسب ، لتطهروه له الطعام ،  
وتحوك له الملابس ، وتحوطه برعايتها وتنظر إليه متطلعة وتعبده . . .

والفتاة من جانبها تعتقد أن حببها قد خلق على الأرض ليخدمها ويُستعبد لها ، ويشقى  
ليحقق لها كل رغباتها ونزواتها ، ثم يجيء الوقت الذي يكشف كل منهما فيه أن له عقلاً وإرادة  
خاصين به وأنه منصرف بصفة أساس لإرضاء مطالب ذاته . وبطبيعة الحال لم يتعلم أى منهما  
الحقيقة الخالدة التي تربط كل حب ناضج دائم : إنه كلما ازداد عطاء المرء للحياة زاد ما يحصل  
عليه منها .

وهناك أيضاً أولئك الأفراد الذين يصبح الإعطاء أكثر إرضاء لذواتهم من الأخذ . ومن ثم  
فإن شركاء هؤلاء الأفراد ينبغي أن يتقنوا فن التقبل الرشيق وهو فن فعلاً ، ولأول وهلة قد يبدو  
هذا سهلاً ولكنه في الحقيقة ليس كذلك : فهناك الخطر دائماً من أن الذي يعطى قد تغيم عليه  
الرؤية ، فيسبب له الأخذ شعوراً بالنقص . وكما ذكرنا سابقاً فإن أفضل طريقة لاستمالة شخص  
إليك أن تدعيه يؤدي لك خدمة . ولكن الوجود في موقف المستقبل قد يؤدي أحياناً علاقة  
الحب ، وذلك بطريقتين : الأولى أنه قد يؤدي ويهدم المستقبل ذاته ، والأخرى أنه قد ينزع  
بالمستقبل إلى النظر إلى المعطى كأمر مسلم به ، ويقلل من قيمة وأهمية الهدية ؛ ولهذا السبب فإن  
الأخذ اللطيف الرشيق فن حقيقي .

وفي الزواج ينبغي على المرأة (هى المستقبل عادة) أن تجعل الرجل يشعر بأنه مقصد حاجتها

ورغبتها . والواقع أن هذه أكبر منحة يمكن أى إنسان أن يمنحها لإنسان آخر . ومن ثم ينبغى على المرأة أن تشعره أن المسرحية لا يمكن أن تستمر بدونه لأنه هو بطلها أو نجمها . فإذا وفقت فى ذلك فإنها تكون قد حققت تغييراً عجبياً حاذقاً لأنها إذ تجعل نفسها معتمدة عليه كلية فإنها فى الوقت نفسه تجعله معتمداً عليها كلية أيضاً روحياً وعاطفياً ، وبذا تنشأ بينهما علاقة يسهم فيها كل منهما بنصيب النصف تقريباً . وهى لوقيست من النواحي المادية - المال والفراء والمجوهرات ووسائل الراحة الجسمية والرفاهية - ما بدت متوازنة ، فقد يغدق الزوج على الزوجة كل شىء فى العالم على حين تبدو الزوجة مجرد متقبلة لما يضعه تحت قدميها . وقد يبدو هذا بالنسبة للغرباء سخاء يدعو إلى الدهشة ، ولكن إذا أظهرت الزوجة تقديرها لعطاء زوجها وأعربت له عن شعورها بحاجتها إليه ورغبتها فيه لعاد التوازن إلى العلاقة بينهما .

ولكن ينبغى على المرأة أن تكون حريصة فلا تعد ما يعطيها الرجل إياه بمثابة تحية منه لجمالها وحسنها أو مكافأة على ولائها . بل ينبغى أن تعده تعبيراً مخلصاً عن حبه لها ، وهى بدورها يجب أن تعبر عن اعترافها بالجميل بهذه الطريقة ، وينبغى أن تذكر أنها إذا شاءت المساهمة فى هذه الشركة فيجب أن تشعره بأنه بطل فى القمة وليس نفاية فى القاعدة . فإذا عجزت الزوجة عن أن تفعل ذلك فسيشعر الرجل بأنه يشتري حسننها لا أكثر .

وهناك جانب آخر فى موضوع العطاء والأخذ هو : فى أى علاقة دائمة بين فردين فإن كلمة «أنا» تصبح «نحن» ، ومع الوقت تشعرين أنك ياعطاء الزوج إنما تعطين فى الواقع نفسك لأنك عضو ، وعضو هام ، فى شركة الحياة الزوجية .

والنقطة الهامة هنا تتلخص فى أن موضوع مقدار ما تعطين أو تأخذين من الزواج لا يمكن أن يقاس بالقروش والملايم ، ولا يمكن أن يوزن من حيث الملابس والجواهر والخدم أو أى مقياس مادي آخر ؛ ومن ثم ينبغى أن يكون هناك تبادل دائم فى القيم بين الشريكين . وقد يكون بعض هذه القيم مادياً كوسائل الحياة المريحة والهدايا وضروب الترف على اختلافها . ولكن بعضها الآخر غير ملموس مثل الإشباع العاطفى والسعادة الروحية ، وهى أمور لا يمكن أن ترى بالعين أو تلمس باليد ، ولكنها برغم ذلك حقيقية وقوية وجميلة بما يجاوز حدود القدرة على التعبير . فإذا كان هذا التبادل قائماً بين الزوج والزوجة فإن الشركة بينهما تقوم على

أساس متين ويمكنها أن تستمر ، أما إذا لم يكن هناك تبادل إطلاقاً أو كان التبادل غير متناسب أو كان العطاء من طرف واحد فسيفضي على الشركة .

وفي التحليل الأخير ينبغي أن نبلور الاتجاه الأساس لكل فرد من الحب في هذا السؤال . «ماذا يمكنني أن آخذ من هذه العلاقة ؟» وما يمكنه أو يمكنها الحصول عليه منها قد يكون إما مادياً أو جسمياً أو ذهنياً أو روحياً أو خليطاً من بعض هذه الأمور أو منها جميعاً . ولكن لا بد له من أن يحصل على شيء ما من هذه العلاقة وإلا فإنها لا يمكنها الاستمرار .

وإيضاحاً لذلك سأسرد لك قصة اثنين من أصدقائي هما مستر ومسر شارلز إدواردز : كان شارلز صاحب مصنع أدوات معدنية ، وفي أثناء الحرب العالمية الأولى ثم الفورة المالية التي أعقبتها في العشرينيات كون ثروة كبيرة نسبياً . وكانت زوجته باربارا امرأة طيبة ، ولم تكن قادرة على أن تسهم بأي شيء ذي قيمة في الزواج . فكانت عاجزة حتى عن إدارة منزلها الكبير وتربية أطفالها ، ولكن ثراء زوجها وفرها لحسن الحظ الخدم اللازمين لذلك ، بيد أن باربارا أعطت زوجها شيئاً لا يقدر بثمن وفاق كل ما كانت تعاني منه من قصور ، إذ أعطته حبها وفناءها كاملاً ودون سؤال ، وتقبلت كل شيء أعطها إياه بكل رضاء ، وجعلته يشعر أنها محتاجة إليه وأنه مهم جداً بالنسبة لها ، وبدونه لا تستطيع الحياة .

أما شارلي فلم يُعلها وحسب بل كان يعول معظم أسرته أيضاً ، إذ كانت أختها الصغيرة تقيم معهم ، وكان أقرباؤها الآخرون يلقون مساعدته بطريقة ما ، ولم تقبل باربارا هذا الصنيع على أنه حق لها ، بل قدرته قدره الصحيح كإيحاء رقيقة سخية منه .

ثم حل عام ١٩٢٩ ومع الأزمة الاقتصادية الطاحنة . وكان على شارلي أن ينكمش انكماشاً كبيراً فوافقت باربارا على ذلك بالروح الطيبة التي كانت تقابل بها نفسها كرمه السابق ، وفي أثناء هذه الفترة المضنية قتل طفلها الوحيد في حادث ، وخلال هذه العواصف جميعاً ظل شارلز وباربارا متلازمين متساندين ، حتى أقبلت الثلاثينيات واستقام الأمر لشارلز مرة أخرى واستعاد ثروته . وبعد وفاته ترك باربارا ميسورة الحال وكذا أيضاً أسرته .

كان هناك الكثيرون ممن غلبتهم الدهشة وكانوا يتساءلون عما كان شارلز يراه في باربارا وعن سبب حبه الكبير لها ، قد بدا أنها لم تكن تسهم إلا بأقل القليل في زواجهما ، وكانت في إدارتها

للمنزل فاشلة كما لم تكن عوناً له في عمله ، ولكنه كان يلمس في شعورها نحوه ما جعله يقدرها وينزلها من نفسه هذه المنزلة الكبيرة .

وهناك قائمة عملية بما ينبغي عليك وما لا ينبغي عمله ، لعلها أن تساعدك على أن يكون الحب بينك وبين زوجك أكثر قرباً ورقة وحناناً . وقد يبدو بعض ما هو وارد في هذه القائمة واضحاً ؛ كما قد يكون أنك تتبعين بعضها الآخر فعلاً . ولكن ها هي ذى في حالة أن يكون قد فاتك بعض منها :

١ - أظهرى تقديرك لكل عطف يصدر منه وأظهره بوضوح وبدون مجال للخطأ وبغاية اللطف ، وتذكرى أن الأخذ فن كما أن العطاء فن كذلك .

٢ - اخرجى عن طريقك لكى تعملى بعض الأشياء التى مهما تكن صغيرة تعرفى أنها تسعد زوجك وتزهيته ؛ أعدى له واحداً من أطباقه المفضلة أو ادعى أحد أصدقائه المقربين ، اشترى له هدية لا يتوقعها مهما تكن زهيدة الثمن لمجرد أنك شعرت بالرغبة فى شراء شىء له . فالهدية البسيطة التى تقدم بدون مناسبة قد تفوق فى قيمتها الهدية الثمينة التى تقدم فى مناسبة متوقعة .

٣ - أعطى مظهره الشخصى قدراً من اهتمامك ، ولكن ليكن ذلك بلباقة وبلطف وبروح الصداقة . وتجنّبى بأى وسيلة أن تخدشيه أو تنقديه ، وإذا رأيت ذلك ضرورياً فلتصلحي من رباط عنقه أو منديل جيبه بطريقة عابرة ، وإذا اعتقدت بأمانة أنه جدير بالثناء لشخصه أو عمله أو ملبسه فلا تتأخرى عن ذلك فإن كل إنسان يجب المديح ولا سيما إذا كان جديراً به .

٤ - حافظى على العلاقات الودية مع أسرة زوجك ، وإذا كنت لا تحبينهم ، فلتكونى سياسية ولبقة ، ولا تحاولى إبعادهم عنكما ، أولاً : لأنك لن تنجحي فى ذلك ؛ وآخراً لأن كل ما يمكن أن تصلى إليه هو إبعاد زوجك عنك . ادعى أسرته لزيارتك بالمنزل وشجعيه على أن يراهم كلما رغب فى ذلك .

٥ - كل إنسان يجب أن « يتأسه » إلى حد ما الإنسان الذى يحبه ، بشرط أن يتم ذلك ، بطبيعة الحال ، بلباقة وروح طيبة وعطف ، والرجل يجب أن يعرف أن زوجته تهتم به حقاً . لأن ذلك يزهيه . ولكن ذلك ينبغي أن يكون بمنتهى الرقة واللباقة . ففى اللحظة التى يشعر فيها الزوج أن زوجته تحاول أن تسوده فإنه سيثور على الفور .

٦ - اعقدى العزم على أن تأخذى من الحياة موقفاً إيجابياً ديناميكياً وليس موقفاً سلبياً ،  
ودائماً قولى « نعم » للحياة بدلاً من « لا » وكونى على استعداد لفهم أشياء جديدة ، وزيارة  
أمكنة جديدة ، ومقابلة أناس جدد ، واستيعاب أفكار جديدة ، واحرصى على النظر إلى  
الجانب الحسن فى أى أمر بدلاً من الجانب السيئ وكونى ذلك الشخص الذى يقول : إن  
المسرح نصف ممتلىء بدلاً من نصف فارغ !

٧ - ادرسى زوجك دراسة دقيقة للغاية ، وتعرفى على : كيف يمكنك إبعاده ؟ وتعلمى  
ما يحبه وما لا يحبه : فمثلاً بعض الرجال لا يحبون التعبير المستمر عن العواطف ، أو يحبون أن  
يتركوا أحياناً بمفردهم ، ويصيبهم الضيق ، بل ينفرون من تكرار السؤال « هل تحبى » فإنه إذا  
كان لابد للمرأة أن تسمع كلمة الحب تقال لها لكى تطمئن إلى أنها محبوبة فإنها فى حقيقة الأمر  
لا تعرف ما الحب ؟

٨ - حاولى دائماً مساعدته على بناء نفسه ، ولا تعملى على تحطيمه ، ولا تقللى من شأنه  
أمام أصدقائه وأقاربه وزملائه أو أمام نفسه . وتذكرى دائماً أنك بالغض من أهميته إنما تغضين  
من قيمة نفسك أيضاً .

٩ - لا تأخذى كل شىء يعطيك إياه كأنه أمر مسلم به ، فهو فى الواقع ليس مديناً لك  
بكل الأشياء التى يفعلها لكى يرضيك ، أظهرى ابتهاجك بكل شىء يفعله من أجلك ، حتى  
إذا كان شيئاً تشعرين أن لك حقاً شرعياً فيه أو أنك سعت وبذلت الجهد فى سبيل الحصول  
عليه ؛ ومن ثم فإنك تستحقينه ، وعامله كما لو كنت قد حصلت على أعظم منحة فى العالم .  
وتذكرى أن لا شىء يحظى بالتقدير أكثر من التقدير نفسه .

١٠ - لا تحاولى تغييره أو إصلاحه : فإما أنكما يجب بعضكما بعضاً على ما أنتما عليه  
أو تفرقان . فإذا كنت لا تحبينه على ما هو عليه فلا داعى للزواج منه ، وحيث إنه إنسان فلا بد  
أن تكون له أخطاؤه ، وأنت كذلك لك أخطاؤك ، ولكن الأخطاء ينبغى تجاهلها . فإنه إذا  
كانت الأخطاء خطيرة جداً فما كان ينبغى لك الزواج منه من البداية . حاولى بهدوء تعديله إذا  
أمكن ، ولكن لا تبدئى المحاولة إلا إذا كنت واثقة من قدرتك على استخدام اللباقة والروح  
الطيبة والمنطق اللطيف . ولا تجعلى من ذلك قضية أخلاقية أكبر ! وإذا كان يفرط فى التدخين

مثلا ولا يرغب في الإقلال منه فلتتركه وشأنه . وإذا كان عبوساً عندما يستيقظ في الصباح ولا يرغب في الحديث على مائدة الإفطار فلا ترغمية على أن يكون بشوشاً ، ولا تصرى على الكلام إذا كان يود قراءة جريدة . وأهم من ذلك لا تضخمى قصوره وأخطائه وتتجاهلى أخطائك ، فلربما كانت أخطاؤك فى مثل أخطائه أو أكثر منها سوءاً .

١١ - إذا كنت تودين لزوجك أن يكون زوجاً ممتازاً فداومى على القول له بأنه مدهش ، وليس بهم فى ذلك أن يكون مدهشاً حقاً أو لا يكون ، فإن الرجل إذا أعطى صيتاً ما فإنه يعيش وفقاً له أو على الأقل سيحاول ذلك .

١٢ - لا تمنعنى عنه أية سعادة إذا كان فى قدرتك توفيرها له . فإن أعظم ابتهاج يشعر به أى إنسان إنما يستحق من شعوره بالرضا لأنه استطاع تحقيق السعادة لإنسان آخر .

١٣ - حين يكون متعباً ومهموماً حاول أن تكونى له بمثابة البلم الذى يريح ؛ لأنك حينئذ تستطيعين قيادته ، ولتذكرى هذه الكلمات للورد زورث :

« المرأة الكاملة ذات المعدن النبيل خلقت لترىح وتقود ! » .

وكثير من النساء يرتكبن خطأ القيادة أولاً ثم الإراحة بعد ذلك ، بل إن بعضهن لا يكثرن حتى بالإراحة . فإذا كنت تودين كسب امتنانه والاحتفاظ بجه ، فأشعريه بأنك ترغبن فى الدخول إلى أعماق مشاكله ومتاعبه ، وأنك لست غريبة عنه أو دخيلة عليه ، بل إنك وثيقة الصلة به وجزء مكمل لحياته وكيانه ، بل ينبغى أن تفعلى ما هو أكثر من ذلك فلا ينبغى أن تتعاطفا وحسب ، بل ينبغى فى الواقع أن تعانى الخبرة وتتألمى وتفرحى معه .

١٤ - لا تحملى أى ضغن ؛ فاللحد يزداد بريح مركب ، وقبل أن تدركى ما حدث فسوف تجدى أنك جمعت أكواماً من المرارة واللحد ، ولتعملى كل ما فى وسعك لتنحية المناقشات والخلافات ، ولكن إذا لم تستطيعى منعها فلا تعملى على تنمية الأكدار ! وأبداً لا تجعلى الشمس تغرب على عراك ، وإذا لم تتمكنى من إنهاء الخلاف فى حينه بقبله فلتفعلى ذلك قبل الذهاب إلى النوم .

١٥ - كونى على ولاء لما يشعر زوجك له بالولاء ، وحتى إذا لم تستطيعى مشاركته فى ذلك فليكن له احترامك على الأقل . ولا تنتقدى أو تسخرى أو تغضى من أسرته وأصدقائه ، فإن ذلك كثيراً ما يكون أكثر تحطيماً للعلاقة بينكما من السخرية منه أو نقده هو شخصياً ، لأنك



حين تهاجمينهم فإنك لا تهاجمين أناساً يجهم وحسب ، بل تهاجمين أيضاً من وقع عليهم اختياره للولاء لهم .

ولا شيء يمكن أن يغضب الإنسان أكثر من هذا ، لأنه يستطيع أن يتجاهل هجوماً يقع عليه ، ولكنه إذا كان رجلاً فلا بد له من الدفاع عمن يجهم . فلا تضعى نفسك أبداً فى موقف يكون عليه فيه أن يختار بينهم وبينك ؛ لأن اختياره قد يكون صدمة لك .

١٦ - دعيه يشعر بأنك تقدرين قيمة « القرش » الذى يشقى لكسبه ، ولا تنفقيه بغير حذر ، ولكن لا تقنعى نفسك بممارسة الادخارات الصغيرة وحسب ، بل حاولى ممارسة المدخارات الكبيرة أيضاً . ولا تضعيه دائماً تحت ضغط نفسى مستمر بطلباتك التى يتعذر تحقيقها بالنسبة إلى كسبه ، فإن هذا الضغط النفسى لابد أن ينعكس فى النهاية على سلوكه معك ، وسوف ينتهى به الأمر إلى بغض هذا الضغط ومن كان السبب فيه .

١٧ - إذا كان فى إمكانك اقتصاد بعض ما يعطيك من المال أو إذا كان لديك إيراد خاص بك فلا تعدى ذلك مالك الخاص الذى لا حق له فيه . ولتذكرى دائماً أنك عضو فى شركة ، فلا شيء فى الواقع يخصك أنت دونه ، إذ أن الشركة هى التى تملك كل شيء وكلاهما يساهم فى جميع ممتلكات الشركة . والضمير الوحيد الصحيح فى أى زواج سعيد ناجح هو « نحن » بدلاً من « هو » أو « أنا » .

١٨ - لا تأخذى على عاتقك القيام بعمل مهما يكن من أهميته أو تفاهته دون استشارته أولاً وحتى إذا كان الأمر خاصاً بك وحدك ، فجامليه على الأقل بمناقشته معه . أما إذا كان يخصكما معاً فينبغى أن تتحدثى إليه فيه ، ولتذكرى مرة أخرى أنك جزء من شركة وأن أى شيء يؤثر عليك سوف يؤثر على الشركة كلها .

١٩ - لا تكثرى من الشكوى بخصوص صحتك ، فإذا كنت مريضة فلتذهبي إلى الطبيب فإنه سيجرى اللازم لك ، أما زوجك فلا يستطيع عمل شيء ، لا تحاولى المبالغة فى التعبير عن متاعبك ولا تضخميها فى ذهنك لدرجة الاعتقاد بأنها أضخم ما فى العالم من المتاعب ، فليس هناك إنسان ، حتى لو كان الزوج الذى يعيش معك يجب الطفل الذى لا يكف عن الصراخ .

فإذا كنت مريضة حقاً فحاولي التخفف من متاعبك بدلاً من تصعيدها ؛ فكل من حولك سيعجب بشجاعتك إذ ذاك ويكون أكثر عطفاً عليك .

٢٠- وفوق هذا كله - تجنبي التفكير فيمن من الشريكين يعطى أو يأخذ أكثر من الشريك الآخر؟ فليس هناك معايير أو مقاييس دقيقة تزن وتحكم على كم وكيف الحب والتفاني الإنساني؟ وإذا كان اهتمامك منصرفاً فقط إلى معرفة مقدار ما تعطين ، أو ما تظنين أنك تعطين فاحذري ! سوف تحصلين في النهاية على ما لا تبغين ، بل أقل بكثير مما كنت تبغين أو تتوقعين . ومن جهة أخرى فهناك الخطر المضاد حين يخشى أحد الشريكين ألا يعطى ما فيه الكفاية . وهذا غالباً ما يحدث حين يشعر أحد الطرفين بعجزه عن منح الإشباع الجنسي المناسب . وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى اضطرابات عاطفية وعقلية خطيرة . وفي هذا المعنى قالت ميد : «كلما أدركت النساء ما يمكن أن يعنيه الإشباع الجنسي بالنسبة للرجل ازداد قلقهن خوفاً من عدم حصول أزواجهن عليه ، وازداد أيضاً قلق الرجل بصدد احتمال أن زوجاتهم يحصلن عليه ، وتكون النتيجة أن تقل قدرة كل من الطرفين على الاستجابة السهلة المباشرة للآخر» .

إن الزواج بطبيعته هو العطاء والأخذ المستمر لكل من الزوج والزوجة ، أما من يأخذ ومن يعطى وكم بالضبط ما يأخذ أو يعطى في وقت معين فأمر قليل الأهمية ؟ بل إنه في الواقع يخلو من المدلول تماماً . والشئ الوحيد ذو المعنى والمدلول أن كيفية العطاء وكيفية الأخذ - من كل من الشريكين . فإذا ما أعطيت الهدية بضجر أو إذا ما استقبلت بدون تقدير فإنها تكون قد فقدت قيمتها . وليس من الممكن أن يكون هناك تقسيم متساو بالنصف تماماً للفناء أو الولاء أو المودة أو الرغبة . كما أنه ليس من المستطاع أن تمنحني من تحبين نصف حبك وأن تحتفظي بالنصف الآخر ؛ فالحب لا يقبل القسمة : فإما أن يعطى كاملاً أو لا يعطى إطلاقاً ؛ ولذلك فإنه من الحماقة ، أو شر منها أن يحاول أحد الشريكين قياس ما يعطى أو ما يأخذ من الزواج . فإذا كنت مصرة على استخدام مقياس يهديك في هذا الشأن فليكن هذا هو المقياس : أعطى كل ما تستطيعين إعطاءه وخذي أقل ما يجب أن تأخذه !

إن الزوج أو الزوجة الذي يتجه اهتمامه إلى أن يتبين : هل قد أعطى الزواج أكثر مما يجب أو أخذ منه دون ما يستحق لن يكسب من ذلك شيئاً ؟ لا لنفسه ولا للعلاقة الزوجية ذاتها .

وبدلاً من ذلك ينبغي أن يتجه هدفه إلى أن يتعامل كل منهما والآخربشرف وكرامة ، وعندئذ سوف يكتشفان أن ما أخذه كل منهما في النهاية كان أكثر من النصف الذي كان يطلبه ويتوقعه .

والزواج الناجح السعيد لا ينبغي أن يكون أساسه القسمة بحساب النصف تماماً ، ولكن ينبغي أن يكون الأساس فيه دائماً العطاء الكامل قدر ما يستطيع !

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**

## الفصل الثالث عشر

### ليس للحب سن يقف عندها

هناك كلمة واحدة في كل لغة معروفة للإنسان بوسع كل فرد أن يسمعها تقال له مرات ومرات دون أن يمل . وهذه الكلمة هي «أحبك» .

وبالنسبة للمرأة المقبلة على منتصف حياتها قد تبدو لها هذه الكلمة البسيطة التي تهز الكيان وكأنها أحياناً غير حقيقية وبعيدة . فمع بداية مرحلة انقطاع الطمث تشعر كثير من النساء أن الحب قد ابتعد عنهن إلى الأبد ، ويتوهمن أنهن مع بدء ظهور أول شعرة بيضاء وبدء الاشتباه في التجعد قد فقدن الجاذبية وأصبحن غير مرغوبات .

والحقيقة ، وهذا أمر يتجاهله الكثيرون من الرجال والنساء هي أن الحب مثل أى شيء آخر - لا بد أن ينمو ويحيا ويتغير ويرقى وينضج . وربما تقولين : إن ذلك مستحيل ، لأن حب متوسط العمر يختلف اختلافاً بيناً والعاطفة المشبوبة للشباب . وبديها أنه يختلف ، فليس لنا أن نتوقع من زوجين في الأربعينيات من العمر اختبار الحب على النحو الهائم الطائش الهيمان لفتية العشرين ، ولكن لنا أن نتوقع منها اختبار عاطفة لا تقل عمقاً أو إثارة أو قوة أو فناءً ، بل لا تقل رومانسية أيضاً .

والواقع أنه كلما تقدم الرجل والمرأة في العمر زاد مألديهما من ميزة في ممارسة حب حقيقي مشبع ودائم . وقد يكون هذا من الأسباب الرئيسة لزيجات الربيع والخريف التي يتعذر تفسيرها . فإن بعض الفتيات يجدن الرجل المتقدم في السن أكثر جاذبية من الشاب ، لأنه يستطيع أن يوقظ ويحرك بداخلهن مشاعر عميقة وأقوى حيوية بأكثر مما يستطيع ذلك إنسان قريب منهن في السن .

ودعيني أوضح ما أقصد إليه وإن كان موضوع حديثي هو الحب وليس الجاذبية الجنسية : إن هناك فرقاً شاسعاً بين الاثنين ، فالجاذبية الجنسية في كل الحالات تقريباً عضو وعنصر هام في

الحب ، ولكن هذا لا يعنى أن الحب عنصر فى الجاذبية الجنسية ، وكثيراً ما لوحظ أن الرجل يستطيع أن « يحب » (بمعنى انجذابه جنسياً فقط) امرأة لا يشعر نحوها بمودة ويستطيع أن يشعر بمودة نحو امرأة لا يحبها .

ومن جهة أخرى لا ينبغى الغرض من قيمة العنصر الجنسى ، حتى فى حالة الحب بين شخصين متقدمين فى السن ، فإنه بدون الدافع الجنسى ليزود الدفعة الأولى - فمن المحتمل أن كثيراً من الزيجات لم تكن لتوجد .

وينبغى أن يكون هذا واضحاً ، أما الذى ينقصه الوضوح فهو أن الجنس وحده لا يكفى ربط شخصين معاً لفترة طويلة من الزمن . فهو يقربهما أحدهما إلى الآخر ، بل إنه عادة ما يفعل ذلك ، ولكن حين يزول بهاء الجدة منه تضعف قوته الرابطة . والواقع أن الجنس ليس موجوداً فى هذه الحالة لكى يبقى : أى لا بد أيضاً من وجود عناصر إضافية لكى تزوده بالقوة وتحافظ عليه . وبعبارة أخرى إن الدور الذى تؤديه الجاذبية الجنسية هو دور المادة اللاصقة . وكأى مادة لاصقة فإنها ستجف وتفقد قدرتها على الربط ما لم تجدد من وقت لآخر .

وتمشياً مع هذا التشبيه فإن المادة اللاصقة تصبح غير ذات موضوع ولا قيمة لها ما لم يوجد الشيء الذى تلتصقه ، فإنها فى ذاتها لا فائدة منها ولا تحقق غرضاً . وهذا أيضاً الشأن مع الجنس ، فليس له من هدف سوى إشباع جسمى عابر . وقد يعترض البعض بقوله : إن الجنس يبرر ذاته ، والرجال بصفة خاصة قد يشعرون أن النشوة الجنسية غاية فى ذاتها . ولكن خير دليل على أن هذا ليس صحيحاً أن قلة من الرجال وحسب من يحصلون على أى إشباع حقيقى مما يسمى « لقاء الليلة الواحدة » ، ففى أثناء الفترة القصيرة التى يتم فيها هذا اللقاء قد تكون النشوة الجنسية مثيرة للغاية . ولكن إذا لم تكن مصحوبة بأى حب فلن يبقى بعد النشوة الجنسية إلا الشعور بالفراغ والوحشة بدلاً من الشعور بالراحة العميقة والرضا الذى يتبع عملية اللقاء الجنسى مع إنسان تبدأ له الحب .

وفى كثير من الأحيان تميل النساء فى مرحلة انقطاع الطمث إلى الاعتقاد بأنهن وقد تقدمن فى السن لا يستطعن الاستمتاع بالجنس ، ومن ثم ينبغى عليهن إهمال الحب . وهذه فكرة خاطئة تماماً وليس لها أساس من الحقيقة . فالدافع الجنسى يستمر فى الظروف السوية حتى

الخمسينيات والستينيات لدى أغلب النساء والرجال . هذا إلى أنه في السن المتقدمة لا يعتمد الحب على الجنس .

وهذا يقودنا بطبيعة الحال إلى السؤال الصعب : ما الحب ؟

لقد كتبت حديثاً في « مجلة المرأة الطبية » مقالاً عن موضوع الزواج وكان تعريفى للزواج أنه علاقة « عون متبادل في كل الجوانب » . وهذا التعريف ينطبق أيضاً على الحب ، كما أن الوصف الذى رأيتهُ للزواج يمكن أن يطبق على الحب : فقد قلت في هذا الوصف : « إن تحقيق هذا العون المتبادل في كل الجوانب يحتاج إلى سنين طويلة من الحياة معاً ، ومن تكيف كل من الطرفين للآخر ومن فهم حاجات كل منهما وإشباعها ؛ فإن الزواج عملية نمو من كل من الطرفين نحو الآخر وداخل الآخر ، وهذا النمو يتم في جميع الاتجاهات وعلى جميع المستويات الفسيولوجية والنفسية والروحية ، من حيث إن الإنسان يتكون من جسم وذهن وروح » .

فالزواج ، وهو ليس إلا التجسيم الشرعى والاجتماعى للحب إنما هو عملية نمو في كل من الطرفين نحو الآخر وداخل الآخر . في جميع الاتجاهات وعلى جميع المستويات النفسية والروحية ، وإذا كان الأمر كذلك فما شأن الحب بالسن ؟

والجواب هو أنه لا السن ولا القوة الجسمية أو الذهنية ولا التعليم له علاقة بالحب ! وهذا هو السبب في كثير من الزيجات التى تبدو في الظاهر غير متجانسة ، وهو أيضاً السبب في زواج بعض أبطال كرة القدم ممن كان بوسعهم الزواج من أية فتاة يريدونها ، زواجهم من فتيات متجردات من الجاذبية والجمال ، كما أنه السبب في زواج نساء جميلات جذابات من رجال مرضى ! وهو السبب في زواج خريجي الجامعة ذوى المستقبل الباهر من فتيات لم يكنن يتممن تعليمهن الإلزامى ! إنه السبب في مثل هذه الزيجات ولكنه لا يفسرها . وهو يؤدي إلى هذه الارتباطات على الرغم من عدم القدرة على تفسيرها . وبرغم كل ما أحرزناه من تقدم في الطب النفسى وعلم النفس فإن الروح البشرية لا تزال محاطة بالغموض ومازلنا بعيدين عن إدراك كنهها .

والعامل الوحيد الهام الذى يجعل فردين يحب بعضهما بعضاً ويستمران في هذا الحب هو شعورهما بعدم القدرة على الاستغناء أحدهما عن الآخر : أى حاجتها بعضهما إلى بعض . وهذا

أمر بالغ الأهمية ، ثم هو يزداد أهمية كلما تقدم الإنسان في السن . فإذا استطعت أن تشعرى شخصاً واحداً على الأقل بأنه محتاج إليك ، ومن ثم لا يمكنه الاستغناء عنك - ففي وسعك أن تعدى نفسك جديرة بالحياة التي عشتها .

وهذا الجوع الروحي يمكن أن يتسبب من عدد من المشاعر : قد يكون الجنس أحدها ، وقد تكون الحاجة لأشياء عادية كالمأكل والملبس والمأوى والجواهر . ولكن الحاجات الفريدة التي يمكن أن تبقى على الحب وتحافظ عليه هي الحاجات غير الملموسة : الشوق إلى الصحبة والرغبة في الإشباع العاطفي والحاجة إلى مشاركة حياتنا مع إنسان آخر معنى . هذه هي الأمور التي تجعل المرء يشعر بأنه مرغوب فيه ومحبوب . وهي التي تدفع به إلى التعلق بالإنسان الذي يحتاج إليه ويحبه .

ما عسى أن تكون لذة الحياة هذه التي نبحث عنها جميعاً بتوق شديد وتعطش وحماس بالغ حتى إذا أدركناها تشبثنا بها وارتبطنا إلا أن تكون هي التعطش للحب ؟ بل لقد يكون بوسع المرء أن يقول إن كلمتي « الحياة » و « الحب » مترادفتان في المعنى تقريباً ، وإنه من الممكن مبادلة إحداهما بالأخرى .

وإنه من أجل ذلك ينبغي على المرأة التي تعبر الخط المتوسط من عمرها أن تنظر إلى الأمام وليس إلى الوراء ، فزوجة لوط تحولت إلى عمود ملح ؛ لأنها توقفت ونظرت ورائها . ونحن كذلك يمكن أن تتحول حياتنا إلى أعمدة ملح إذا نظرنا خلفنا ، إلى شبابنا الضائع ! إن كلمة «متوسطة العمر» لا تعني نهاية العمر أو بدايته ولكن وسطه ، والمرأة التي تصل إليه تقف في النصف ، في مفترق طريق الحياة وليس في نهايته . فإذا شاءت الاستمرار في أن تحيا حياتها كاملة ومنتجة ومستمتعة بها مع الاستمرار في الحب أيضاً - فينبغي أن تسقط كلمة «كنت» من لغتها ، وينبغي كذلك ألا تقول : « كان وقتي مشغولاً دائماً ، ولكن أبنائي جميعاً قد كبروا الآن وتزوجوا » . ويجب أيضاً ألا تقول «كنت مديرة الشركة التي أعمل بها ولكني الآن اعتزلت العمل ! » .

ثم الأهم من عدم ترديد هذه العبارات التفكير في مضمونها : ففي لغة الحياة هناك زمن للفعل هو «الحاضر» فقط . وقد يجوز للمرء استعمال الماضي أحياناً ولكن لإثراء الحاضر

وتوجيهه ، كما قد تجوز محاولة استعمال المستقبل ، وذلك لرسم صورة محددة للحاضر وإعطائه الغرض أو الهدف . أما محاولة الحياة في الماضي أو المستقبل وحسب فهذا طريق الجنون أو طريق الكوارث ؛ ومن ثم فينبغي على المرأة الاستمرار في شغل نفسها في عمل ما دائماً حتى لو كان مجرد نسيج سجادة بأبسط الطرق أو عمل سفن داخل زجاجات<sup>(١)</sup> . فليس ما يهم في الواقع الشيء الذي يعمل أو مدى أهميته أو تفاهته ما دام يتيح الفرصة لأن تقولى : « أنا أعمل بدلاً من « كنت أعمل ! » .

وما دام اتجاهك من الحياة ديناميكياً إيجابياً مليئاً بالحياة ، وما دمت تستمرين في قول « نعم » لها بدلاً من « لا » - فليس للحب سن يقف عندها .

وهناك من الناس من ينحون الحب جانباً بوصفه شيئاً قليل الأهمية في الحياة . هؤلاء دائماً أفراد غير سعداء مهما حاولوا التظاهر بغير ذلك . إنهم أناس يعوزهم التوجيه والهدف ، وحياتهم لا معنى لها . وقد يبدون وكأنهم يحققون أهدافاً كبيرة ، ويصلون إلى الصيت الحسن والثروة والنجاح . ولكن برغم ما قد يكون في حياتهم من بريق ومجد فإنهم يظلون وحيدين ، غير سعداء ، وبعيدين عن الإشباع . ذلك أن أجهزتهم الروحية يعوزها الأداء الصحيح السهل . والسبب واضح وبسيط : هو أن الحب هو الشيء الوحيد الذى يتيح للحياة أن تمضى في سهولة ويسر وليس هناك بديل يمكن أن يقوم عنه بهذه المهمة .

وخلال هذا الكتاب كله حاولت أن أؤكد قيمة وأهمية الزواج في علاقة الحب . وقد تعمدت ذلك مدفوعة بما أعتقد أنه سبب قوى : ذلك أنى أعتقد أن الزواج هو أسمى وأرقى وأكثر وسائل التعبير عن الحب إشباعاً في حياة الإنسان . ودعيني أكن واضحة في هذا الصدد ، فإنى حين أقول : الزواج لا أقول هذه الكلمة على معناها الشرعى أو الدينى وحسب ، ولكنى أستخدمها بأوسع معانيها الروحية . وما أقصده منها هو الاتحاد الدائم السعيد بين روحين وجسدين متآلفين ، ويزيدهما سعادة أن يبارك الدين هذا الاتحاد ، وأن يسانده المجتمع ؛ فقد يجوز للرجل والمرأة أن يتم زواجهما بوثيقة رسمية ، ثم يكتشفا بعد وقت قصير أنها

(١) كناية عن القيام بأبسط ألوان النشاط وأقلها أهمية من حيث العائد المادى ، وذلك بقصد شغل الفراغ والاحتفاظ بالشعور بالقيمة (المشرف) .



لم يتزوجا حقيقة على أساس روحى أو حتى على أساس جسدى ، إذ قل ما يجمع بينهما على أسس مشتركة . ومن جهة أخرى فإن هناك من الأفراد من لم تبارك اتحادهما أية جهة خارجية ، ولكنها في كل النواحي الأخرى متآلفان كخير ما يتآلف اثنان ارتبطا معاً برباط الزواج<sup>(١)</sup> . ولما كان الزواج هو الازدهار الكامل للحياة في حياة الإنسان فكل شخص يرغب في أن يكون الحب جزءاً هاماً ومكماً لحياته ينبغى عليه أن يحاول الوصول إلى هذه الحالة السعيدة والمحافظة عليها . ولكن الزواج كالحياة نفسها لا يمكن أن يكون راكداً فهو يتحرك إلى الأمام أو إلى الخلف ، إلى أعلى أو إلى أسفل . والاتجاه الذى يتحرك نحوه مرجعه إلى الأزواج أنفسهم . وكما أن الدرجة العلمية التى يحصل عليها الطالب ليست مؤشراً على نهاية التعليم ، بل لعلها أن تكون مؤشراً على « بدايته » ، فكذلك أيضاً لا ينبغى أن تكون وثيقة الزواج نهاية التواد بل بدايته .

فعلى كل من الزوج والزوجة أن يتبادلا الود وأن يكسب كل منهما الآخر طوال حياتهما . وليس فى وسعها أن يتوقفا عن ذلك ولا أن يقبل بعضها بعضاً كأمر مسلم به . ولا أن يفترضا أنهما سيبقيان على الحب دائماً وإلى الأبد . وينبغى عليهما أن يدركا أن الزواج مهنة فى ذاته ، ولذا يجب العمل من أجله ليلاً ونهاراً ، سبعة أيام فى الأسبوع ، واثنين وخمسين أسبوعاً فى السنة ، كما ينبغى على كل منهما إعطاؤه كل ما يستطيع أن يعطيه دون إمساك أو تحفظات أو مساومات أو قياس لما أعطى وما أخذ ، فليس فى الوسع أن يقوم الزواج على أساس القسمة بالنصف تماماً ، لأن الأساس الوحيد الذى يستطيع الحب والزواج أن يعيشا عليه هو الإعطاء الكامل دون تردد فالأمر هنا أمر كل شىء ولا مكان فيه للحل الوسط .

ومن ناحية الممارسة العملية يقع على المرأة القدر الأكبر من مسئولية نجاح الزواج ، فإن

---

(١) آثرنا نقل هذا الرأى للمؤلفة كما هو . ونعتقد أن القصد منه أساساً ليس الدعوة إلى الارتباط خارج الزواج أو بدونه - ولكن إيضاح أن الدافع الرئيسى للارتباط ينبغى أن يكون التآلف . وما الرأى الذى أوردته المؤلفة فى هذا الشأن إلا من قبيل تأكيد هذا الدافع .

ونحن جميعاً نعلم أن كثيراً من حالات الزواج فى أنحاء العالم جميعاً تقوم على غير أساس هذا الدافع ، فلا يستطيع أصحابها الصمود لمشقات الحياة الزوجية وتجاوزها ، وكثيراً ما ينتهى الأمر بهم إلى الانفصال والطلاق . فالرأى الصحيح هو الذى يعكس الدعوة إلى أن يقوم الزواج على الأساس الوحيد السليم وهو الحب ، ولا يعكس الدعوة إلى التحلل من الزواج (المشرف) .

الزواج للرجل حدث عابر في حياته عادة ولكنه بالنسبة للمرأة حتى في هذه الأيام وهذا العصر - هو عملها ووظيفتها الحقيقية . وقد عبر بايرون عن ذلك بقوله<sup>(١)</sup> :

الحب للرجل في حياته أمر منفصل ، أما للمرأة فإنه كل حياتها .

فعلى الزوجة أن تسهم بالقدر الأكبر من العمل على نجاح الزواج . وفي معظم الأحيان يكون الزواج هو الوظيفة التي تشغل كل وقت المرأة . فقد هيأت الطبيعة المرأة لعمل الأطفال وتنشئتهم . وعملية الحيض ووجود الغدد اللبنية في الثديين يدلان على ذلك بوضوح ؛ ومن ثم فإن المرأة تظل من الوجهتين الجسمية والنفسية معطلة عن تحقيق الغرض الأساس لوجودها حتى تصبح زوجة وأمًّا . وقد تحسبن أن جميع النساء غير المتزوجات الناجحات في أعمالهن نساء سعيدات ، ولكنهن نادراً ما يكن كذلك فعلاً ، فلا يمكن أى قدر من الصيت الحسن أو الثروة مهما عظمت أن تعوض المرأة عن الإشباع الروحي العميق الذى يغمرها من كونها زوجة وأمًّا طيبة .

وحيث إن الأمر كذلك فينبغى على كل امرأة أن تعمل ما فى وسعها لتجعل زواجها ناجحاً . وهذه مهمة كبيرة ، لأنها تتضمن أن عليها أن تجمع بين الحبيبة والأم ومدبرة المنزل والطاهية والمرضة والخادم والمكوجية ووزير الخزانة والسكرتيرة الاجتماعية . وهذا يحتاج لا إلى الجهد الشاق والطاقة التى لا تفرغ وحسب ، ولكنه يحتاج إلى قدر كبير من المهارة والكياسة وحسن الفهم أيضاً ؛ ذلك أن عليها بعد يوم شاق طويل من العناية بالمنزل والأطفال أن تبدو فى أحسن مظهر عند عودة زوجها مساء ، وأن تكون مستعدة للاستجابة لحاجاته الجسمية بطريقة مشبعة . وحسبنا دليلاً على أن الزواج هو المهنة الحقيقية للمرأة نجاح كثير من النساء فى تحقيق هذا البرنامج المرهق الطموح .

وليس هذا يعنى أنه على الزوجة أن تعمل كل شىء وألا يعمل الزوج شيئاً ، على العكس ينبغى عليه أن يلقي بثقله فى هذه المهمة أيضاً . وينبغى أن يتحمل العبء الاقتصادى فى إعالة المنزل والأسرة وأن يساعد على اتخاذ القرارات الهامة التى تؤثر فى مستقبلهم ، كما ينبغى أن يزود أطفاله بالتوجيه والمشورة والمصاحبة ، فمركز الزوج فى الأسرة هو مركز رئيس الدولة . وزوجته رئيسة الوزارة المسئولة عن العمل التنفيذى والمحافظة على حكومة الأسرة .

(١) هولورد بايرون (١٧٨٨ - ١٨٢٤) الشاعر الإنجليزى المعروف (المشرف) .

وهذا يعنى أنه على الزوجة إلى حد ما أن تكون هي البادئة والرائدة ، ولكنها فى ذلك ينبغى أن تتوخى غاية الحذر واللباقة والحكمة . وفى الزواج النموذجى توزيع للسلطة يقابله توزيع للمسئولية والجهد ، فلا ينبغى لأى من الشريكين أن يأخذ على عاتقه القيام بالعمل كله . ولكن طبيعة العلاقة الزوجية العادية ذاتها تجعل المرأة هي المسئولة عن « تحريك » الأمور والمحافظة على استمرارها : ومن الأمثلة لذلك الإشراف على دراسة الأطفال ؛ فإن هذا أحد الواجبات التى تقع على عاتق أغلب الزوجات . والحياة الاجتماعية للزوجين واجب آخر ، فإن معظم الأزواج يرحبون بقيام زوجاتهم بهذه الأمور ، وإن كانوا يحبون فى الوقت نفسه أن يستشاروا فيها .

وينبغى على الزوجة ألا تفقد عدوانيتها ومبادئها فى العلاقة الزوجية . فصحيح أن الرجل يؤثر عادة أن يكون المهاجم والصائد ، ولكن هناك أوقاتاً يود فيها أن « يهاجم » ، وذلك حين يجب أن يشعر أن زوجته تريده كما يريد ، فإن أكثر الرجال رجولة قد يضيق من اتخاذه الخطوة الأولى دائماً ، ثم إذا كان أحد الشريكين هو المتقدم والمبادئ دائماً فإن ممارسة الحب تفقد بهجتها وتذبل ، وقد تحطمت كثير من الزيجات لهذا السبب وحده .

وللرتابة الأثر البالغ نفسه ؛ ومن ثم فإن الزوجين الحكيمين سوف يتخذان كل حيلة ممكنة لتجنب الوقوع فى قبضتها الخائفة . وإذا كان على أحدهما أن يبذل جهده لإنجاح الزواج فعلى الآخر أن يسعد به وأن يلتمس اللذة منه أيضاً ؛ فإن هدف العلاقة الزوجية أخيراً هو تحقيق السعادة . وليست تنشئة الأطفال وإقامة منزل ، برغم أهميتها ، هدفها الأساسى . والسبب الرئيسى الذى يدفع فردين إلى جمع حظها ومستقبلها معاً هو اعتقادها أنها بذلك يستطيعان تحقيق قدر كبير من السعادة . وفى التحليل النهائى - فإنه ينبغى أن تتجه جهودهما كلها إلى هدف واحد هو إدخال أقصى ما يمكن من الرضا والبهجة على حياتها . ومن ثم ينبغى عليها عمل كل ما يمكن لتجنب الملل والرتابة وللحذر من أن ينحدر زواجهما إلى وضع ثابت ممل . وللمحافظة على الزواج شاباً فلا بد فيه من التنوع والتجديد ، ويصح هذا بصفة خاصة على الجانب الجنسى فيه الذى ينبغى ألا يصبح أبداً مسألة عادة أو ضرورة ، فلا ينبغى على الزوجين أن ينحسبوا التجارب فى هذا الميدان ، ويجب أن يسألا أنفسهما هذين السؤالين :  
١ - هل تحقق العلاقة الجنسية لكل منهما اللذة والإشباع المناسبين ؟

٢ - هل يحدث ذلك دون أن يتسبب أحدهما في ألم الآخر جسدياً أو عقلياً أو روحياً؟  
ويجب على كل رجل وامرأة أن يذكر دائماً أنه ليس هناك وضع واحد أو طريقة واحدة مقدسة للقاء الجنسي . فأى وضع يحقق الشرطين السابقين يعد وضعاً «سويّاً» وسليماً .  
وفوق ذلك كله ، حين «تمارسين الحب» يجب أن تتيقنى أنك تمارسين الحب فعلاً ، وأنتك تخلقين وتولدين وتنتجين الحب ، فإن مجرد عملية حب شخص آخر لا يمكن ولا ينبغي أن تكون سلبية إطلاقاً ، بل ينبغي أن تكون حية وديناميكية ونشيطة . وهذا يتطلب بدلاً مستمراً للجهد والطاقة والفكر والعناية والرغبة ، وينبغي ألا تنتظري حتى يأتي إليك ، بل ينبغي أن تذهبي أنت إليه لتقابليه وتضميه بين ذراعيك ، ولا ينبغي أن تصلي إلى منتصف الطريق وحسب أو إلى ثلاثة أرباعه أو سبعة أثمانه ، بل ينبغي أن تمضي الطريق كله . فليس هناك شيء اسمه الوقوع في نصف حب أو في سبعة أثمان حب أو حتى في تسعة أعشار حب . ولكن هناك «الوقوع بكليتك في الحب» وحسب .

وهذا فيما أعتقد ينطبق بصفة خاصة على النساء اللاتي وصلن إلى منتصف الحياة ، فلا تزال أمامهن فرصة رائعة ليجدن الحب ويخبرنه ويستمتعن به ، ولكن لا بد لهن في سبيل ذلك من الخروج للقاء الحب واحتضانه . وما ينبغي لهن التفهقر إلى الوراثة قائلات : «كلاً ، فالحب ليس لي ، لقد كبرت عليه» ، فليس هناك قط من قد كبر سناً على الحب . إن هذا هو النشاط الإنساني الوحيد الذي ليس له ولا يمكن أن يكون له سن يقف عندها : ذلك أن الحب يبدأ في الواقع من الرحم وينتهي على حافة القبر ، بل إنه أحياناً يتبعنا إلى ما بعد القبر . فأى امرأة مقبلة على منتصف العمر أو بلغته ينبغي عليها أن تتذرع بالشجاعة ، وأن تتقدم إلى الأمام بجرأة وبهجة لكي تمسك بالحب في يديها ، وينبغي أن تذكر دائماً وبكل صدق «أن الحب ليس له سن يقف عندها !» .

رقم الإيداع	١٩٨٠ / ٣٣٨٨
الترقيم الدولي	ISBN ٩٧٧-٢٤٧-٧٣٣٠-٧٦-٦

١ / ٧٨ / ٢٩٦

طبع بمطابع دار المعارف (ج . م . ع .)

## هذا الكتاب

سن اليأس تسمية خاطئة لمرحلة من العمر وهى سن الأربعين وما بعدها ، فالعلم الحديث يؤكد أنه لا توجد سن معينة تتوقف فيها عواطف المرأة أو حواسها .

وهذا الكتاب يقدم إجابات صريحة وواضحة لأدق وأحص المشاكل التى تواجه المرأة عند اجتياز سن الأربعين ، كما يرشدنا إلى طريقة الحصول على الحب والسعادة والأمن والثقة بالنفس والحياة العاطفية الناجحة .

**منتدى مجلة الإبتسامة**  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**مايا شوقي**