

الفضل 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 بكثير من نشوة الهيام ، وأن الزواج يستهدف شيئاً أكبر من مجرد إطالة هذه النشوة ، بل إنه من الممكن أن يبقى الزواج طويلاً وسعيداً بغيرها ويرغم مناهضة أفلام هوليوود والقصص الخيالية الشائعة لهذه الفكرة ؛ لأن ما يؤدي إلى نجاح الزواج ويتيح له البقاء انصهار حياتين معاً في أهداف وأهتامات ومثل عالية مشتركة ، وهذا الانصهار للثنتين في واحد يجعل اتحادهما معاً أقوى وأبقى وأقدر على مقاومة وتجاوز الصدمات والضغط الحياتي لا هوادة فيها .

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

وللهولة 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 أُلْمِنَ 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 - الرقابة : 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 حيثئذ من المفاجآت ومن الأمور والأفكار والخبرات الجديدة المنعشة ، فيصبح كل يوم شبيهاً بما قبله وما بعده ، وبدلاً من أن يحيا الزوجان ويكبرا مع الحياة فإنها يتوقفان ويركدان ، وفي نهاية الأمر لابد أن ينتهي حب أحدهما للآخر إلى الجفاف .

وفي وضع المرأة إذا كانت لبقة قوية العزم أن تفعل الكثير من أجل مكافحة هذا العامل المشوم ، 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 ، فثلاً 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 وأثوية ، إن ذلك سيكون مفاجأة سارة لزوجك .

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

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

لغرفة أو الثنتين - يمكن أن يفعل المعجائب . ولكن يجب أن تتقنى أنك إذا قت بتغيير الدهان أو الورق يجب أن يكون تغييراً شاملاً للرسم والأشكال والألوان السابقة .

والثالث : حاولى معرفة أناس جدد يخالفون من اعتدتمهم 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 تتفقى فى الرأى معهم فإن ذلك سيحقق الفرصة من خروجك من عزلتك ومقاومة سم الرتابة الميت .

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 أوفرسيرت : « أصبحنا نعرف بوضوح مطرد أن الراشدين لا يستطيعون التعلم وحسب ، بل إن توفيقهم عن التعلم 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 تتعاون تعاوناً 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 ترغيبينه فلتظهرى ذلك له .

إن هذه ليست سوى قليل من الطرق التى تحافظ على الزواج حياً ومتعشاً ، وهناك الكثير من أمثاله ، ولكن أنواعها وعددها يختلف وفقاً لخيال 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 تماماً : « إن التنوع هو توازن الحياة التي تعطى كل ما لها 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 ، ومنها 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 تلب 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 الروحي أو العقل أو العاطفي يتحطم فيها الجهاز كله . إن الشيخوخة تنتج عن التآكل الروحي والعقل مثلما تنتج عن التآكل الجسدى . وجسم الإنسان برغم دقته وتعقيدته قوى صلب ، وإذا وجهت له العناية الكافية فسيظل يعمل بدون تعثر لفترة طويلة . وفي كثير من الناس تلبى الروح والعاطفة والذهن قبل الجسم .

وأياً كان الأمر فن المهم المحافظة على سلامة الجسم إذا شئنا تجنب الشيخوخة المبكرة ، ودليلنا إلى ذلك هو المثل القائل « العقل السليم في 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 في نفودك . 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 تعمليه بأقل مجهود وأقصى كفاية . ولكى تحافظى على شباب ذهنك وروحك يجب أن تعيشى فى الحاضر والمستقبل ، وأن

تتجني التفكير في « الأيام الجميلة الماضية » ، وبدلاً من ذلك اعملى وكافحى لتجعلى حاضرك جميلاً كما ضحك ، أو كما تظنن أن كان جميلاً . فليس هناك ضرورة لكى تلقى بالماضى كلية ، إنه يزودنا بكثير من الأمر . فهو يقدم لنا الذكريات العطرة والأمثلة المقيدة والتقاليد النبيلة ، ولكن يجب ألا نسمع 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 تمسكى فى إصرار وعناد بالرجعية . فالمحافظة الذكية تفحص وتدرس وتقدر ما هو جديد وتحدد ما فيه من خير فتتبناه .

إن أولئك الذين يودون صيانة أنفسهم من الشيخوخة روحياً وعقلياً يجب أن يحافظوا على حيويتهم ذهنياً وعاطفياً ، فلا يبنئى 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 تحمظى بحيوتك كاملة إذا شئت أن تتجنى الشيخوخة .

إن السن تودى 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 المنشورة 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 بيجوم 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 فإنها إن لم ينجحوا فى الإبقاء على بعض الغموض - فستعرض زواجهما لمتابعب خطيرة .

ومن الأسباب الأساس لرفع الكلفة الوظائف الجنسية الخاصة ؛ فإن هذه الوظائف تؤدى عادة وكما ينبغي فى سرية خاصة ، ولكن حين يعيش الزوجان معاً لفترة طويلة فقد يتزعان أحياناً إلى إهمال ذلك ؛ فثلاً 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 فلتتجني أن تفرضي شيئاً على زوجك مهما يكن من طبيته . لا تجعليه ينتظرك ، وإذا كنت على موعد معه فلا تصحى صديقة معك دون علمه ، ولا ترتبطي بمواعيد له ما لم تستشيريه أولاً ، ولا تشتري له أى شيء من أدوات التدخين أو من الملابس مثلاً ما لم تكوني واثقة تماماً من ذوقه في ذلك . وإذا كنت تريدين تعسه فلتعطيه رباط عتيق 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 ينبغي أن يستشير كل منهما الآخر في رغباته وشعوره ، ولا ينبغي لأى منهما أبداً أن يفترض أنها يريدان اللقاء الجنسي ، فقد يكون أحدهما أحياناً متعباً أو متوعكاً أو ليس له مزاج . وأياً كان السبب فإن رغبته أو رغبتها ينبغي 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 الجنسي 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 الزيجات 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 ينبغي على المرأة أن تسرف في التمتع بمجرد 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 أخلود 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 ، فتنمغ في حصافة ، ويمرور 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 بينها . أما الفكرة القائلة بأن كثرة النشاط الجنسي تسهلك حاجتها أو تؤدي بها إلى المرض فليس لها أى سند من التجربة الطيبة . 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 جسدى فإنه قد يؤدي إلى الأذى النفسى ؛ 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 وحامسه له ورغبته فيه تصبح أقل تعرضاً للجفاف والموت .

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

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

إن كسب العيش وإعالة الزوجة والأبناء لم يكن أمراً سهلاً فى أى وقت من الأوقات أما فى عصر الذرة المستتيرة الذى نعيشه الآن فقد أصبح مهمة يمكن أن تسحق صاحبها . ففى مضى كان بوسع الرجل أن يقادر 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 والعلماء 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 جسمياً أن يمارس وظيفته الزوجية بطريقة مرضية ؛ فإن الرجال الذين تثقل كواهلهم المهوم 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 .

(ج) 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 التخفيف 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 تبدل ما فى

وسعها لتكون مقتصدة . والطعام اليوم هو البند الرئيسى فى ميزانية الأسرة ، فإذا لم تكن

(١) - البنس عملة إنجليزية كانت قيمته إلى بضعة أشهر مضت معادلة لأربعة ملات بالعملة المصرية (للمشرف)

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

ثم عليها أيضاً أن تتعلم ، إذا لم تكن تعرف ، كيف تعد طعاماً شهيئاً 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 بالتلاجات شراء الطعام بكميات تتيح لها شيئاً من الخصم فى الثمن وتخزينه مما يساعد على الادخار بنسبة لا بأمر 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 بسترّة أو قفصان 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 مزدريين 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 يضحي 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» : قولي إنه أمر سخيّف وغير عملي ، بل إنه حماقة ، ولكن كوني واقعية ، واعلمي أن مثل هذا الاتجاه موجود فعلاً : فإما أن نحاول مداراته أو قبوله . فإذا كان الغرض من عملك هو تخفيف الضغط على زوجك فلن نحقق ذلك بإحلال ضغط من نوع آخر بدلاً منه ! ومثل أي شيء آخر في الحياة الزوجية - فليس على الزوجة وحدها تناول مشكلة الضغط الاقتصادي : ذلك أن الجزء الأكبر منها يقع على الزوج ، ولكن لما كان معظم عبء إعالة الأسرة يقع على عاتقه فعلى الزوجة أن تتولى مسؤولية إدارة المنزل . وفي مقابل ذلك يجب عليه أن يعاملها كشريك متضامن في الشركة ، ويثق فيها ويفضئ إليها . وينبغي أن تكون هناك مناقشات حرة دائماً عما يصادفه من متاعب ومشكلات ، كما ينبغي أن يزودها بالحقائق الملموسة ويسألها النصيح ، ويطلب مقترحاتها بل حتى نقدها .

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

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

٦ - الأوقات العصيبة : في هذه الفترة المظلمة الغامضة من تاريخ عالمنا - يؤثر أغلبنا الفرار إلى الصحراء طلباً للحماية والأمان ، بيد أنه لسوء الطالع ليس في 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 في مناجم القصدير في بوليفيا أو إندونيسيا قد يؤثر على آلاف الرجال والنساء في الولايات المتحدة^(١) .

(١) عبر أحمد بهاء الدين عن هذا الرأي 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 فن 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 نفسها تنزع بالروابط الأسرية والزوجية إلى التفكك ، فإنه في ظل الفناء والموت المستمر يصبح الرجال والنساء أقل اهتماماً واكثر انشغالاً بولائمهم 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 تشرذ أسرة في آسيا أو أفريقيا وبين رغبة عضو كونيغمن 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 مما تكن فهي تافهة بالقياس إلى ما تخسره الشعوب المستقلة مادياً ومعنوياً . 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 الى المشكلات بعين موضوعية تتجاوز حدود المصالح الأمريكية المباشرة التي يراد لها أن تتحقق ولو على حساب الحقوق الشرعية للشعوب الأخرى : (للشرف) .

السوداء و فقدان المرء أحباءه - كلها تلقى 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 بينها 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 والتذمر وفي أثناء
الحرب هناك الكثير مما تستطيع عمله ، فإذا لم يكن لديها أطفال صغار ففي 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 بهم ماذا تختار
مادام بوسعها المحافظة على انشغال ذهنها وجسمها .

وتؤدى كتابة الخطابات دوراً هاماً في سبيل تحقيق التكيف اللازم وفي إبقاء الحب حياً ،
ولكن ينبغي على الزوجة أن تتوخى أكبر الحذر فيما تكتب لزوجها الجندى ، فلا تكون
الخطابات محزنة أو شاكية أو مملوءة بالمصائب ؛ وإنما ينبغي أن تكون خطاباتها مرحة مهما كلفها
الأمر ، فإذا ملأتها بمناعبها وأحزانها وشقاها ، 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 يكون 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 أنها سيستأنفان حياتهما الزوجية كما لو كانا غرباء ، إذ سيكون عليها أن يتعرف أحدهما على الآخر كما كان عليها أن يفعلها في الشهور الأولى من زواجهما ، ومن ثم فإنها إذا كانا سيعيشان معاً فينبغي أن يكونا على استعداد لمعرفة الحقائق القاسية الخاصة بموقفها المتغير وقبولها :

(أ) ينبغي أن يدركا أنها كليهما معاً قد أصبحتا أكبر سناً .

(ب) ينبغي أن يدركا أنها قد اكتسبتا تجارب جديدة كثيرة .

(جـ) ينبغي أن يدركا أن آفاقها قد تغيرت واتسعت وامتدت ، كُـلُّ بطرق مختلفة ، وينبغي أن يكون واضحاً أنها لن تستطيعا 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 الختم 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 ، ويحد 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 أغدق كل حبي وعنايتي على أولادك ، فإذا ترغب أكثر من ذلك ؟ » وقد يبدو هذا جميلاً ، وأى أب ينبغي 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 بقتسمانه ، ولكن لسوء الطالع لابد أن يأتي اليوم الذى يصبح فيه الأطفال الصغار راشدين ، يذهبون إلى المدرسة ويلتحقون بالعمل ويتزوجون ويتكون المنزل ، فتأخذ روابطهم بالديهم في الضعف تدريجاً ، ثم يصبحون بعد حين آباء أنفسهم ! فإذا كان الزوج أو الزوجة أو كلاهما قد أباح لنفسه التعلق الشديد بأبنائه ، فسيتيقظان ذات صباح ليجدا فراغاً كبيراً في حياتهما الخاصة ، إذ إنه بالأمس كان معظم وقتها وكل أفكارها مرتبطاً بمشاكل أبنائها 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 أمّاً 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 أصبحتا 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 هي أن المهمة الرئيسة للأم تكون قد انتهت على حين لا تزال هي قوية وسليمة ، ولا بد لها الآن من أن تجد مخزناً 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 تَمْضى 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 أطفالهما ويغادرون المنزل ، وكأى شيء آخر في الزواج يجب أن يتوقعا ذلك ويتهيأوا 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 شيء آخر عن حياتها . كما يجب أن تعمل ترتيب بعض السهرات والرحلات في عطلة نهاية الأسبوع لتخلو هي 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 .

وينبغي أن يكون الوالدان على وعى بهذا التهديد المستمر لسعادتهما واطمئنانهما ، وهذا لا يعنى إهمال أطفالها ، ولكنه يعنى ببساطة أن يتوخيا سلامة التقدير والاعتزان والاعتدال والحس السليم ، ثم بصفة خاصة الإحساس بالنسبة^(١) . كما ينبغي على الزوجين ألا ينسيا أن هئاهما الشخصى أمر ضرورى ، وأنها إن لم يكونا سعيدين معاً فلن يكون أطفالها سعداء . وبصفة عامة يغلب أن يكون لمثل هذا الموقف مصدر نفسى عميق . وهو مع أغلب النساء ناتج من خيبة أمل لا شعورية في أزواجهن . فإذا حدث ذلك حاولت المرأة تعويض ما تشعر به من نقص في علاقتها بزوجها بتكريس نفسها لأطفالها ، ولكن هذا الموقف يمكن عادة أن يقوم بحديث صريح نابع من القلب مع طبيب الأسرة أو مستشار الزواج . أما في الحالات الشديدة فلا بد من طلب العون الطبى النفسى . وطلب هذا العون في 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 في 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 في عمله قل ما بقى لديه من وقت وطاقه لها . ويمكن أن يكون هذا الوضع في 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 والتصريف 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 يكرم نفسه له أكثر ، وذلك لاشتداد المنافسة في جميع ألوان العمل وفي المهن المختلفة وفي كل نوع من العمل الفني أو غير الفني . 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 ، ويقضي 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 والتحقّت بمختلف المهن وطوتها الشواغل المتنوعة ، وهذا يخلق لها صعوبات أخرى إذا كانت متروجة ، فالأزواج لا يجيئون 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 مميّناً 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 ذوي 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 مطالبتها فيندفع إلى العمل المضني سعياً وراء مزيد من الكسب لكي يكفي مطالبتها ومطالب الأطفال . ومن ثم ينبغي على المرأة أن تفكر بدقة قبل التقدم بأي 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 ابتسم لرجل أو كانت على صلة وثيقة بزميل في العمل ، ولكن على المرأة أن تجعل زوجها يشعر بالثقة من حباها إياه حتى لا يشعر بالغيرة بتاتاً .

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 النفسى ؛ لأنه من الوجهة العملية يكون بمثابة القول لشريك الزواج « أنا لا أثق فيك ثقة كاملة ؛ ولهذا فأنا انجبه إلى إنسان آخر طلباً للمساعدة » . وبطبيعة الحال لن يشعر شريك الزواج بالزهو أو السرور من ذلك .

وبقيتاً لا يقتضى الأمر في أحيان كثيرة الالتجاء إلى أسرتك للمشورة ، وإن كانت أغلب العائلات لسوء الطالع توافقة إلى الاندفاع في هذه المناسبات بسبيل من الاقتراحات والأفكار والتعقيبات النقدية مما يؤدي عادة إلى الشقاق والمناقشة والعراك المرير والغيرة ، وخاصة إذا كان كل ما يقال يلقى 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 خطير حقاً أن يقارن الرجل - ضد زوجته بطبيعة الحال - طريقة إدارتها المنزلة 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 أنفسها ونموا وسارا حثيثاً نحو الكمال في فن الحياة الرفيع .

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

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

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

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

ولكن مها يكن أيضاً من حسن علاقتك بهم فلا ينبغى تحت أى ظروف أن تعيش معهم ، فإنه حتى إذا استدعى الأمر أن تعيشى وزوجك فى غرفة مؤنثة أو كوخ - فإن ذلك خير بكثير من الحياة فى قصر مع أقارب الزوج (أو الزوجة) ، إذ ليس هناك منزل يتسع لامرأتين ، كل منها مصرة على أن تكون سيدة بيتها . فلا مناص فى هذه الحالة إذن من إشاعة المرارة ونشوب الصراع وفى نهاية الأمر يتعرض الزواج نفسه أيضاً للخطر .

وفى الحقيقة ينبغى أن يبقى جميع أقارب الزوج بعيدين إلى حد ما ؛ لتحاولى أن تريهم ولتبادلوا الزيارات ولكن لا تشجعيهم على الحضور فى 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 يجردون جذورهم فى أرضك وابقهم دائماً على بعد مسافة آمنة منك . وقد يبدو هذا القول جافاً ، ولكنه واقعى ومستند إلى تجارب وثيقة .

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

إليها ، إذ إنه كلما طالّت 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 أثنائها 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^(١) .

ولكن مها تكن الطريقة التي تختارها لحل مشاكلك ، فلا تأخذها معك إلى الفراش . وهناك مثالا لذلك :

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

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

(١) قد يبدو هذا الإجراء مخالفاً أو مجافياً لمفهوم الأسرة في 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 هي في الواقع ، بالإضافة إلى ما يتيح لهم من فرص المران على مواجهتها وتبدير الحلول لها . وأما كان الأمر فإننا لا نصر على الدعوة إلى تطبيق هذا الإجراء عندنا ، برغم أنه في جوهره لا يتعارض هو وما ينبى أن يكون للأب في الأسرة من مكانة .

ومن ناحية أخرى فإن مثل هذا الإجراء لا يمدى إذا كانت العلاقات داخل الأسرة - كما هي في كثير من الأحيان - قائمة أساساً على الرهبة ، ولكن إذا كانت قائمة أصلاً على المودة والصفاهم والاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة جميعاً - كما ينبى أن تكون - فلن يتعلم على الوالدين الاعتناع بسداد هذا الإجراء ولن تشق عليهم تجربته ، وفي يقيتنا أنها لن ينمعا على ذلك (المشرف) .

• عقدة أوديب هي الاصطلاح الذى يطلق على تعلق الطفل الذكر بأمه ، أما القيد الفضى فإنه كتابة عن تعلق الطفلة بأبيها ، وهو مرادف لما يطلق عليه أحياناً باسم «عقدة أنكزرا» (للمشرف) .

أمكن إبعاد الزوجين عن التأثير غير السليم للأبوين حتى لو اقتضى ذلك انتقالها 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 وحيية فحسب ولكن تكون أمّاً أيضاً ، إذا شاءت المحافظة على حبه والتغلب على قبضة أمه عليه .

وفيما يلي بعض المقترحات لمعالجة هذا الموقف :

- (أ) اعلمي ما في وسعك لإسعاد شريكك حتى لا يستطيع الوالد « شراء » حبه أو حياها .
- (ب) حاول جهدك الاحتفاظ دائماً بعلاقة صداقته مع الوالد المعنى .
- (ح) تجنبي المشاحنات والخلافات المكشوفة مع هذا الوالد .
- (د) إذا احتاج زوجك إلى أن ترعيه كأم فلا تسخرى منه ، بل عامله بعطف وتفهم ولباقة ، ثم فوق كل شيء حاول مساعدته وإلا فإنك سوف تدفعينه مباشرة إلى أمه التي سوف يسرها أن تريحه وتساعدته .
- (هـ) حاول فصل الوالدين عن ابنتها جسمياً وكذلك أيضاً انفعالياً وروحياً ، بانتقالك إلى بلد آخر إذا لزم الأمر وكان تحقيق ذلك ممكناً !
- (و) تجنبي ما أمكن الموقف الذي تقامرين فيه بحب زوجك ضد حمايتك ، فإن هذا أشبه بورقة يانصيب حظ الزوجة في كسبها ضئيل للغاية .

١٠ - آفاق جديدة : ينبغي أن يكون الهدف من أي زواج سعيد تنمية آفاق جديدة وواسعة . ولكن هذا يجوز أن يكون نعمة مختلطة ، فإدام الزوجان يتقدمان إلى الأمام وينجحان معاً فكل شيء 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 في الحديث معه لنقص الاهتمامات المشتركة بينهما .

(ج) اطراد النقص في اهتمامه بمشاكلها وشؤونها

(د) ابتعاده عن الأصدقاء القدامى الذين شب معهم ، وتكوينه لصداقات جديدة بعيدة عن زوجته .

(هـ) اقتصاده في مظاهر التعبير عن عواطفه إزاءها

(و) نزوعه إلى اعتبارها مجرد ربة منزل مبجلة 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 المشاورة 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 التحدي بأمانة فنياً 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 جديداً فن واجب الشريك الآخر أن يزوده بخلفية ملائمة .

- (هـ) ساندى زوجك اجتماعياً بتنظيم حفلات العشاء والكوكيتيل أو حفلات البريدج والمرح لأصدقائه الجدد ، ولا سيما أولئك الذين لهم علاقة هامة بعمله (١) .
- (و) لا تحاولي فرض الأصدقاء القدامى عليه إذا كانت رغبته في صداقتهم قد وهنت .
- (ز) بما أن المنزل مكان حيوى لا كأداة للحياة الطبيعية وحسب ولكن كوسيلة للنجاح أيضاً - فلتحاولي أن تجعلي منزلك بحيث يعين زوجك على التقدم إلى الأمام دائماً .
- (ح) اعلمي على توسيع آفاقك وذلك عن طريق الالتحاق بدورات تثقيفية أو دراسات ليلية أو بالمراسلة ، وتوسعي في قراءتك وفي زيارة المتاحف والمعارض وحضور الحفلات الموسيقية أو المحاضرات والمسرحيات والاستماع بذكاء إلى أصدقاء زوجك الجدد .
- (ط) تتبعي عمل زوجك وأشعره بأنك مهتمة بما يعمل ، ولا تكوني مثل امرأة أعرفها كان زوجها كاتباً ولم تقرأ أى كتاب من الكتب التى ألفها !
- (ي) إذا كان زوجك من الشخصيات العامة ويظهر اسمه في 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 في جمعيات خيرية أو سياسية أو دينية فحاولي أن تشاركي فيها أنت أيضاً .

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

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

(١) من الواضح أن حفلات الكوكيتيل والبريدج ليست من السيات المألوفة أو المقبولة في 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 جسدياً وبتيقن 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 لوثاً 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 ، وتكتفِ بنصف الرغيف أو حتى ريعه بدلا من لا شيء !

ولكن سواء أكان الإجهاد حاداً أم مزمناً فينبغى على المرء دائماً أن يكون حذراً في بذل طاقته . فإن تبديد القوة الجسمية والعقلية والانفعالية يعنى إضعاف حياة الحب لديه . وإن ما يضيع بدءاً 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 المتزلي ؛ 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 المسرف بالعمل المنزلي 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 المسئوليات والأعباء الاقتصادية يراودهم الشعور بأنهم قد وقعوا في فخ ،

ويبدون 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 ، فلسوف 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 فليذهبا ولكن كلٌّ بمفرده ، فلن يلبث الطرفان أن يشعرا بالرغبة في اللقاء من جديد وسيختنى منها هذا الشعور بالقييد .

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 بجهة للطرف الآخر !

وفي بعض الأحيان قد يتزوج المرء شخصاً يعرف أنه سكير أو مدمن بفكرة علاجه ، وكثير من النساء الحمقات يعتقدون أن حين يمكن أن يصنع المعجزات ويصلح من شأن هؤلاء التوسين ، ولا حاجة في القول 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 زدرائه . وأضمن طريقة يستطيع الشريك الطبيعي لمثل هذا الإنسان

التمس أن يسوقه بها للهلاك وإنما هي معاملتهن كمجرم اختار عامداً تحطيم أسرته .
والأمل الوحيد لتحسين مثل هذا الموقف يكون في :

(أ) عدم تناول هذه الحالة كفضية خلقية ومعالجتها كمجرد مظهر لدافع طبيعي^(١)
لا غير .

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

(جـ) 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 كالتجاح في العمل أو أى شيء - لا يأتي من مجرد طلبه ، بل لا بد في
سبيل تحقيقه من السعي إليه واكتسابه ، وليس هناك وصفة سهلة للزواج السعيد الدائم ،
وليست 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 فنبغى أن نحافظ 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)