

## الفصل الثالث

### النساء يتحسّن بمرور الوقت

العقبة الكبرى التي تعرّض 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 لاستخدامهما 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 تحدّد سن المرأة أكثر مما يحدده عدد أعياد الميلاد التي احتضنت 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 يبدو كأنهن في الخمسين !

كما أننا جميعاً على إلمام اليوم بالاختبارات العقلية التي ابتكرها الإخصائي النفسي الفرنسي د . الفريد بينيه من حوالي نصف قرن مضى ، والتي أثبت 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 سنّها الحقيقية على أربع عشرة سنة : أي من حيث ما ينبئ عنه تكوينها العقلي وعلى حسب ما قال أوفرسيرت «ليس جميع الراشدين راشدين !»

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

ويحدد السن الحقيقية للفرد عاملان هاما : سنة الفسيولوجية وسنة السيكولوجية أو سن وظائفه الجنسية ومن جهازه العقلي والانفعالي .

ولنبدا بالسن الفسيولوجية : فكل منا يعد آلة دقيقة الصنع معقدة التكوين : تشمل القلب والمعدة والرئتين والمخ والأعصاب والعظام والدم والغدد والشرابين والعضلات والأنسجة ، وكما يعرف أى فرد استخدم أى نوع من الأجهزة الميكانيكية سواء كانت مكنة خياطة أم آلة كاتبة أو سيارة أو راديو أو غير ذلك - فإن ائالة الكاتبة الميكانيكية هى مجرد مجموع الأجزاء المكونة لها ، وهذه الأجزاء قد تستهلك أو تبطئ أو تعطل 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 الغدى 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 ويلون تعثر بعد عشر سنوات وبعد أن تكون قد قطعت ثلاث مئة ألف ميل<sup>(١)</sup> ، فى حين أن سيارة أخرى يتعطل فيها الكروبرتاير وتهاوى بعد شهر قليل ودون أن تكون قد قطعت أكثر من ألف ميل .

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

(١) قرر الجمع كتابة ثلاث مئة هكذا ومثلها أنحواتها

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

وفي وسمى أن أذكر أسماء عدد كبير من نجوم الرياضة اللامعين في مختلف المجالات ممن لا يزالون يزاولون عملهم الرياضي بنجاح حتى بعد السن التي كان ينبغي - وفقاً للتقدير الشائع - أن يعدلوا فيها « منتهين » .

وجددير بهؤلاء النساء والرجال أيضاً الذين يخشون حلول سني متوسط العمر التي هي في نظرهم بمثابة الشفق للحياة أن يستمعوا إلى كلمات هارفي إلين في قصته « أنتوني المشاكس » : « يجب أن تكبر بأسرع ما تستطيع فإن الوقت الوحيد الذي 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 النفسي الذي يشبه أيضاً العمر الفسيولوجي من حيث ضعف علاقته بالعمر الزمني . ثم يضاف إلى ذلك أيضاً أن العمر النفسي للمرء يعتمد على درجة ما وصل إليه من النضج الذهني والانفعالي . ولأول وهلة قد يبدو للناظر أن المرأة أو الرجل الناضج ذهنياً يجب أن يكون في 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 المسؤولية ، 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 نظرتة إزاء نفسه وإزاء العالم ، فهو يدرك أن هناك أناساً آخرين على هذا الكوكب غيره ، وأن لهم من الأهمية ماله ؛ 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 ، ولقد 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) تشبهاً له بلعبة الأطفال المعروفة « الحجلة » من حيث ما تنطوي عليه من كثرة القفز والانتقال (المشرف)

على الذوق والتعلم والخلفية الحضارية واهتمامات كل فرد ؛ فقد يعجب رجل بجمال غروب الشمس في منطقة استوائية ، وثان بجائزة مصارعقوثالث بسيمفونية ، ورايع 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 بلى 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 ويمحمدون 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 يمحمدون 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 ذهنيًا . وقد يكون الواحد منهم موظفًا هامًا بينك أو طبيياً أو ممثلاً أو محامياً أو رجل أعمال ناجحاً ، وهو يبدو ذكياً شديد 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 ذهنيًا - فكذلك يوجد أفراد ضعاف من الناحية الانفعالية ولا يستطيعون اختيار أى مشاعر إلا على المستوى الصبباني المحض .

هؤلاء الرجال والنساء الكبار سنًا والصغار انفعاليًا هم الذين يستجيبون دائمًا للحياة بكلمة «لا» وهم المشككون المترددون المتشقون . وقد وصف أوفر سترت هؤلاء بدقة كبيرة فقال : «إن الصفة المميزة للشخص الناضج هي أن يؤيد الحياة دائمًا ، 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 يحفظ بقواه كلها للحياة ، وهذا مدلول الاستبصار إذن : على الفرد لكي ينضج أن يعرف مدى قوته وأن يجعل هذه القوة كفتاً 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 خارجى 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 يوسعنا أن نعامل الناس وفقاً لأعمارهم الحقيقية وليس وفقاً لعمرهم الزمنى - لارتدى أمثال هؤلاء الأفراد الأقطة وغيرها من ملابس الطفل الوليد .

والشئ المهم هو أنه يجب أن ينظر كل من المرأة والرجل لمشكلة السن لا من ناحية «في 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 في مستواها الذهني والانفعالي ، وألا تدع أفكارها تتأثر بالنتائج والساعات ، لأن العوامل الفريدة التى يجوز إدخالها في الاعتبار هي العمر النفسى والفسولوجى ، فعمرنا يتوقف على عمر أجسامنا

وأذهاننا . وكل منا يسير في الحياة بصورة خيالية عقلية عن نفسه ، وهذه الصورة تكون عادة إما أكثر إبطاءً أو أكثر ازدياداً من الحقيقة . كما أننا نحاول أيضاً أن نسلك وفقاً لهذه الصورة العقلية أنفسنا . وبالمقاييس 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 يقطاً يتأثر ويؤثر معناه أن « يؤيد المرء الحياة » ، وأن يتدمج قلباً وروحاً في عملية الحياة ، معناه ألا يقاوم المرء الحياة ، بل يعجد الحياة ، ويهلل لها ، ويقول لها دائماً وفي كل مناسبة : « نعم » . تلك هي صفات الشباب ، وهي تمشي 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 ويتكرون 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 ، والموسيقى فردى مثال آخر : فقد ألف إحدى روائعه العظمى « فولستاف » وهو في الثمانين من عمره !

وما دمت لا تفكرين في أنك تقدمت في السن فستظلين شابة ، وما دامت الحياة تمنحك ما هو جديد ونضج ، وما دمت ترحبين وتشوقين لمعرفة الجديد من الأشياء ، ومقابلة الجديد من الناس ، ورؤية الجديد من الأماكن والأفكار والشخصيات والمغامرات - فالأرجح ألا تصبحي 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 أسعهم صبيّاً ، وقد عاش في الفترة من ١٨٤٧ إلى ١٩٣١

(المشرف) .

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

١ - اهتمي بالعالم حولك اهتماماً حقيقياً ، ولا تبتغي جالسة على « الهامش » دائماً تاركة غيرك يفعلون كل شيء ! فإذا لم تكوني ملتزمة بوظيفة أو كان لك عمل أو مهنة - فلتبجني عن شيء تعملين من أجله ، وليكن هذا الشيء عملاً عاماً كبيراً كإلهلال 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 تكوني ذات فائدة ولو لشخص آخر بدون أي أمل أو أي رغبة في كسب مادي فإن حياتك سترداد ثراء بقدر ما تبدلين من عون ، وإذن كلما أمكنتك مساعدة الآخرين أصبحت حياتك أغنى وأكثر تنبيهاً .

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

« ليس في وسع الإنسان تحقيق الاكتفاء الذاتي ؛ 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 التي تحيط به » .  
فالحياة النفسية الفقيرة هي التي لا تملك إلا القليل من هذه الارتباطات التي عادة ما تكون رتيبة وغير خلاقية ، كما أن الحياة الرجعية هي تلك التي ترتبط بالماضي أكثر من ارتباطها بالمستقبل .

والحياة المريضة نفسياً أو عقلياً هي تلك التي تربط نفسها بعالم ليس له وجود حقيقي :  
ومن ثم تصبح استجاباتها لخياالات وأوهام ، ولأخطار هي في حقيقتها إسقاط لمخاوفها الخاصة

ولاستخفافات ناجمة عن إسقاط شكوك صاحبها من نفسه على العالم الخارجى . ومن ناحية أخرى فإن الحياة الغنية السعيدة هى تلك التى تحقق إمكاناتها من خلال ارتباطات خلاقة مع الواقع .

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

وأحد أصدقائى يكره أحد المعلقين البارزين ، ولكنه على الرغم من ذلك يقرأ له يوماً ما يكتب قائلاً : «إنى أفيد من ذلك لأنه يدفع الإدرنالين<sup>(١)</sup> إلى أنحاء جسمى جميعاً » .  
٣ - عيشى حياة مملوءة من خلال الكتب والعروض السينمائية والمسرحيات والأوبرات والراديو والتلفزيون ، فإن خير شىء بعد العمل والخبرة الشخصية المباشرة هو مشاركة غيرك فى خبراتهم .

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

٥ - كوئى هوايات خاصة بك إذا لم يكن لديك شىء ، فالعادة أن يندمج الناس انفعالياً فى الهوايات أكثر من اندماجهم فى عملهم الأسمى ، وإنى أعرف محامين يفضبون عند تقديمهم فى لعب الجولف أكثر مما يفضبون عند تقديمهم فى إحدى القضايا ، كما أعرف أطباء أكثر حساسية بالنسبة لقدراتهم الموسيقية مما هم بالنسبة لكفاياتهم الطبية .

٦ - لا تتوقفى أبداً عن النشاط والعمل اللذين ظللت تزاولينهما على مدى حياتك كلها .  
وتجنبى بأى ثمن الاعتزال بقدر الإمكان ، فلا تتركى عملك سواء أكان خاصاً أم مهنيًا ما لم

(١) الأدرنالين أحد الهرمونات التى تفرزها الغدة الكظرية (فوق الكلية) والتأثير الرئيسى للأدرنالين هو تنشيط الأجهزة المحشوية بصفة خاصة كالقلب والرئتين والكبد والجهاز الهضمى ، ومن ثم فإن أهميته تظهر فى 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 معتبئة من شيء ما فنفسى عما بصدرك ، ودعى البخار يخرج ، واجعلى الجو الانفعالى صافياً فإذا كنت حزينة وبائسة ولك رغبة فى البكاء فابكى ، حتى إذا كان ذلك يضابق 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 أكمامه 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 انفعالاً أصيلاً عميقاً عنيفاً . 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 يميز المشاعر ويشيع الروح مما يمكن أن يدخل فى خيرة 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 تحبى 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 : فكلما 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 » ينبغى 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 بالشئ الذى نجهه ورعايته والعمل على تحقيق الرفاهية له ؛ كما يأخذ صورة « الانتماء » لشخص آخر وجعل هذا الشخص جزءاً لا يتجزأ من وجودك ذاته . وقد يؤدي الانجذاب الجنسى أو لا 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 متأمله 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 ذابلين ومسنين وضامرین ! وفى الحقيقة يجب أن نستبعد كلية « مسن » عن تفكيرنا فى موضوع السن وتستبدل بها كلمة « ضامر » التى تعد أكثر وفاة بالمعنى فى هذا المقام .

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

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

كما ينبغى ألا ننسى أيضاً أنه يمكن أن يكون كبر السن فى ذاته عاملاً من عوامل التنبية والإثمارة والإثراء . وليس هناك ثمة سبب يرفع 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 وقويماً ، 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 كالقصاص<sup>(١)</sup> الذي يحطم العقل ، ولكن هذه الأمراض يمكن أن تصيب الصغار كما تصيب الكبار ؛ ومن ثم فإن موضوع المرض والمعجز لا علاقة له بمسألة السير الطبيعي نحو الشيخوخة .  
وعند وصولك إلى سن الأربعين أو عبورك هذه السن تذكرى أن «خير سنى حياتك لا تزال فى الانتظار !» .

---

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