

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 ومرباطة 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 القبرا » .

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 يحيى ؟ ، ونحن جميعاً نعرف متى يكون موجوداً ؟ ومتى يكون غير موجود ؟ ، وكذلك نعرف التأثيرات التي يحدتها ؛ 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 يبد 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 طرفي الشركة ، فأنت تتمين لإنسان وهو بدوره يتمنى إليك ، والواقع أن ما يحدث في الحب هو أن كلاً من الطرفين يضع كل ما يملك في الحياة ، ليس فقط في الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبياً هنا ، ولكن في الجوانب التي أكثر قيمة وهي الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية ، مع ما يملك الآخر ، فأننا شخصان منفصلان كل منكما له شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ، ولكن أنما - الاثنين مع ذلك - كيان واحد ! وما لم تتم هذه المشاركة فإن الحب - الحب الحقيقي - سيصبح مستحيلاً . وقد تكون هناك رغبة بدنية أو جاذبية أو شغف جارف يمكن أن يكسح لفترة ما كل شيء أمامه ، ولكن مثل هذا الهيام الذي تعوزه المشاعر العميقة للحب الحقيقي تقضى عليه منذ البداية ، ولا يمكنه الاستمرار ؛ فإن مصيره إن آجلاً أو عاجلاً الفناء في ناره ، وكلما اشتد لهبه كان أسرع في إفناء نفسه .

ومن جهة أخرى فإنه بالرغم من أن المظاهر الجسدية البحتة للحب يمكن أن تزول ، وأخيراً تختفي ، أو ربما يمكن أن تكون ضعيفة منذ البداية - فإن الحب يمكن أن يكون موجوداً : بمعنى مشاركة شخصين : أحدهما في حياة الآخر ، وانمائها أحدهما للآخر . وحقيقة ذلك تبرهن بعكسها ، فحتى في الحالات التي تكون فيها الرغبة الجسمية والجاذبية هما السائدتين بصورة غامرة ، كما هو الحال في 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 في فترة ما من حياتنا أو شاهدناه بين أصدقائنا ، وهذا النوع من الانتماء المجنون يمجّد في الأفلام والقصص على أنه « الحب » ، ولكنه في الحقيقة ليس أكثر من دافع حيواني قوى ألبس الثوب التنكري الذي تحتاج إليه القصة ، وليس الحب .

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

الجنسى حرارة إذا كان الشريك فيه - من جميع النواحي الأخرى - شخصاً قليل الاكترات
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 :
ففى اللحظة التى يدخل فيها هذا الإحساس القهرى من الباب يطير الحب من الشباك ! وفى هذا
المعنى يقول أفرستريت : «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
إنسان 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 - فببغى أن يكون تلقائياً وحرّاً . ولتذكرى
دائماً أن الحب والحرية متلازمان ، فلا يمكن أن تحصل على أحدهما دون الآخر .

ودعبنى أوضح ذلك الإحساس بالانتماء المتبادل بحالة حقيقية من الحالات التى عرضت

لى :

حضرت إلى «ببى موريس» كمريضة بعد طلاقها بوقت قصير ، وكانت قد تزوجت منذ
إحدى وعشرين سنة رجلاً أنانياً أحمق . وفى خلال السنوات العشر التالية وكان عمر ببى بين
الثانية والأربعين والثانية والخمسين استطعت أن أرقبها وهى تمر بسلسلة من علاقات حب مجبلة
وغير مشرة . 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 ببى على النهج نفسه ، فكانت تدخل فيها بداءة وهى
مليئة بالإثارة والحماس والتوقع مع الشعور بأنها مقدمة على مغامرة كبيرة ، وكانت تقول لى
متعجبة : «يا دكتور ، هذه هى المرة الأكيدة» ، ولفترة ما تظلل العلاقة مشبعة لببى 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 يأتى إلى المدينة إلا على فترات عمل متباعدة . ولكن هذه المغامرة فى واقع الأمر لم تكن كما وصفها بيتى نفسها فيما بعد - سوى « سلسلة من اللقاءات المفردة » . ولم يكن من الممكن أن تعد علاقة حب حقيقى ؛ لأن المداومة والاستمرار اللازمين لوجود الحب كانا يعوزانها .

وقد عجبت لم كان هذا السبيل الذى انتهجه بيتى ؟ ولم كانت كل مغامراتها تنتهى بالإحباط ؟ فقد كانت جذابة ، وكانت شخصيتها لطيفة ، كما كانت أنيقة الملبس ، ذكية وماهرة ، وفى 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 عقدت زوجها الأول معها تسوية سخية استثمارتها بنجاح فى « الديكور » الذى أخذته عملاً لها ، ومع هذا القدر الكبير من الصفات البراقة المغربية لم تستطع أن تلقى الحب ؟ وبعد أن درست مشكلتها بدأت أدرك الأمر على حقيقته . كانت بيتى فى قرارة نفسها أنانية ، فكانت تلقى بنفسها فى المغامرة بحماس ورجبة كبيرة ، ولكن شعورها كان بارداً ، فكانت تلتمهم الرجل وتبخله وتملكه كلية ، وكانت عاطفتها تطوقه من كل جهة وتصبه بالاختناق . ومن ناحيتها فإنها لم تكن تعطى الرجل شيئاً من نفسها سوى الجسد ، وفى مقابل ذلك كانت تحاول أن تأخذ كل شيء 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 ، وأحذرك 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 بأكثر قدر من الصبر وقوة الاحتمال والفهم والجلد إذا شئت الوصول إلى الهدف .

إن الحب - الحب العنيق الناضج الحقيقي ، وليس الحب الطفلى الذى يعكس هيام أفلام هولبود - شيء 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 ويتعش .

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 « العزوية » - يتوقون إلى شيئين هامين من المرأة : الصحة والإحساس بالاستقرار ، وفي 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 ، وفي 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 ويقلتها الانفعالية . وأن تعنى عناية خاصة بالأنا تتزلق إلى مجرد شريكة فى الجنس ، فإذا كنت فى أواخر الثلاثينيات أو أوائل الأربعينيات فلا ينبغي أن تتوقعى الزواج من زوج أصغر منك سناً ؛ 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 شيء 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 وجهاً يمكن أن تمنحه البيت ، ومن ثم فإنه ينبغى 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 مساء . 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 ، ويقبب عنهن أن وظيفتهن الأساس توفير مكان حقيقى للرجل لكي يحيا فيه ، وليس مجرد مكان يحفظ فيه ثيابه وبنام . 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 ينبغى 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 المزاوله والتفهم والمصالح المشتركة ، وهى كلها أمور بالغة الأهمية .

(ح) يعطائه 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 تغذى على الحب ، وأنها تنمو باطراد واستمرار مع الحب .

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

وينبغي أن تحذر الضغط عليه بصورة مسرفة في سبيل إشباع رغبتها في الترف والكماليات والملذات عموماً ؛ كما ينبغي ألا تسرف في طموحها بالنسبة له ، فتدفعه إلى ما يجاوز 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 ، وهى 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 رفاهيته وسعادته وفي أنه ينتمى لها كما أنها تنتمى له .

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

الرجل بطبيعته يتوق إلى الحرية ويمحشى أن يفقدها .

وأخشى ما يخشاه العزاب الطوقُ 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 راحة 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 للغداء خارج نطاق العمل فإنه في الأرجح سيقول : « سأراجع ذلك مع زوجتى فى التى تعنى بهذه الأمور » . فما الذى يحدث ؟ إن معظم النساء لا يعرفن معرفة جيدة أصدقاء الزوج من أيام العزوبة أو لا يوافقن عليهم . وفى أى من الحالتين فإنهن عادة يتجاهلنهم فى 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 أذت نفسها ، ومن قبيل المثال لذلك حالة هيرت سوانس ، وهى امرأة جميلة ومثقفة ، كانت قد تزوجت مارتن سوانس بعد تخرجه من كلية الحقوق . وعلى الرغم من أن أسرته هى التى تكفلت بنفقات تعليمه كلها فقد كان نظرة هيرت إليهم أنهم « آيرالنديون صعاليك فقراء ! » . وكان مارتن يعمل كثيراً وكانت لديه قدرات كبيرة وسرعان ما أصبح محامياً ناجحاً . أما هيرت فقد كان لها صوت جميل وموهبة موسيقية ؛ ومن ثم فقد رغبت فى أن تكون مغنية بالأوبرا ، وبمجرد أن بدأ مارتن يكسب فى عمله كسباً كافياً أرسلها إلى أعظم

معلمى الغناء ثم إلى أوروبا ، وبعد مدة أصبحت مغنية ناجحة في الأوبرا وفي الحفلات الموسيقية والراديو .

وهنا حاولت هنريت أن تعزل مارتن وتبعده عن أسرته فرفض . وأخيراً بعد أدائها الدور في أوبرا متروبوليتان حاولت أن تفرض رغبتها ، ولكنه رفض الانفصال عن أسرته «الوضيعة المتبدلة» (كما وصفتهم هنريت) وبدلاً من ذلك تحداها ، وانتهى الأمر بينهما بالطلاق ! كان ذلك من سنوات مضت ، واستمرت هنريت في 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 المقدمة 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 بعد عملاً كل الوقت ، وهو إلى ذلك عمل هام تماماً . ومع ذلك فإن قليلين من الأزواج بسرهم 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 والمضايقات والشكاوى والانتقادات ، وإنه لخطأ محزن حقاً أن تكون تحية الزوجة أو الأطفال له هى طلب النقود منه ! فإذا لم يكن من هذا الطلب بدفن الأفضل الانتظار حتى يتناول عشاءه ويسرخى و « يعتدل » مزاجه ، ولكنه خطأ أكيد أن تتجه الزوجة إلى « مناكفته » أو توالى إصدار الأوامر إليه أو تلقى بمناعبها 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 بحديث
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 ،
والمزول 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 متعشاً وحيًا ، والطريق الوحيد لذلك هو العمل والعمل الشاق في هذا
السبيل ، فلتبقي دائماً ، ولتحاولي أن تتكرري اهتمامات جديدة يمكنك أن تشاركي زوجك

فيها . واذكرى أن الحياة متحركة ، لا تقف وهي أبدأ في حركة ؛ فإن لم تتحركى 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 الدينى أو الاجتماعى والقضايا السياسية : فكلما أمكن حياة اثنين من الناس أن تندجما معاً لتصبحا حياة واحدة أصبحت أكثر غنى واكتمالاً وسعادة ، لأنه بدلاً من تقسيم كل شىء إلى النصف فإن كل شىء سيزيد إلى الضعف .

إن الهوايات والرياضة ينبوع عظيم للمصاحبة ، وقد تكون للزوج في بعض الأحيان هوايات خاصة ؛ فيجب على الزوجة مشاركته فيها ، وفي أحيان أخرى قد يكون الأمر بالعكس . وفي هذه الحالة يكون على الزوجة أن تنمى اهتمام زوجها بما لديها من هوايات . وأحياناً قد لا تكون لأى 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 عملية 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 بشىء 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 شىء 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 أي حال ، حتى إذا وافق على ذهابها بمفردها فيجب أن تفكر طويلاً في الأمر قبل الذهاب لتبين : هل كانت موافقته تعبر عن رغبته حقاً أو أنها مجرد ملاحظة وبجامله ؟ فإذا كان لديها أي 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 أرغمتها على الذهاب معها أو ذهبت بمفردها دائماً فإنها بذلك لا تنمي اهتماماً مشتركاً بينها بل حاجزاً مشتركاً .

٧- ومن ناحية أخرى فإنه من المرغوب فيه صحياً أن يتفصل 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 لها أن يتفصل أحدهما عن الآخر يوماً بين الحين والآخر فلا تلتقي أسئلة ، ولا توجد قيود ، ومثل هذه الإجازة سوف تساعد على إنعاش علاقتها وإكسابها حيوية جديدة ، ولكن هناك شيئاً واحداً يجب تجنبه : وهو ألا تكون الإجازة في يوم ثابت منتظم في الأسبوع أو الشهر مثلاً 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، فلتفعل عليه ، أو ربما كان الأمر أن زوجك سيتحدث إليك تليفونياً الساعة الخامسة بعد الظهر لينقل إليك رغبته في الذهاب إلى النادي أو عمل أي شيء يشعر بالرغبة في عمله .

فلا تغضى ، ولا تتبرمى 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 يشركان في كل ما يعينهما ويقلقهما ويسبب لها الصداع والألم والتعب والمشقة خلال السنة كلها فن حقهما ، بل ينبغى - أن يكونا معاً في ساعات الاسترخاء والمتعة في أثناء الإجازة .

٨- حيث إن المهمة الرئيسية للمرأة في معظم الأحوال هي زوجها وبيتها - فن المحم أن تدرس الاثنين دراسة كاملة جداً . فإذا شامت 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 فيسمى 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 التفصيلات الصغيرة ، التفصيلات 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 أن يبدأ 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 تفضيلات 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 تشغلبى 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^(١) 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 وضعتنا الحضارية ، ولكننا آثرنا ألا نستعبده 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 يملكون هذه المشكلة بالذات لا بوجود سريرين متشابهين ولكن بسريرين أحدهما لقرد والآخر لقردين : فالزوجة تنام في السرير الأكبر ، وكلما شعر الزوج الرغبة في زيارتها وجد مكانه معداً لذلك . فإذا رغب في النوم بمفرده عاد إلى سريرهِ المفرد .

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 ويبادلُه 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 مقدر البهجة والجمال في حياة العزاب ، ومهما يكن مقدار ما فيها من حرية وتححر فليس أمام الواحد منهم إلا أن يعود في نهاية اليوم إلى المنزل ليلقى نساء وآلام الوحدة ! إن الزواج بصورة ما هو وحده الذي يمكن أن يمنح السعادة والراحة المتضمنة في حياة المشاركة ، حياة الانتماء .

١٠ - وأخيراً ولكنه ليس بأى حال أقل أهمية - هناك موضوع المظهر الخارجي ، فكتاب ومصممو الأزياء قد أتاحوا للمرأة الفرصة لكي تجذب الرجل دون أن تكون ملكة جمال ، وصحيح أن بعض الرجال يكرهون المرأة النحيفة ، ولكن مها يكن قوام المرأة في وسع كل امرأة أن تعجب رجلاً ما مادامت تعرف كيف تكون أنيقة وسليمة اللق في ملبسها . وهذا لا يعني أن ترتدى الملابس الغالية التي 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 وهي في سن العشرين فهذا خطأ الطبيعة ، ولكن إذا لم تكن المرأة جذابة

وهي في الأربعين فهذا خطرها الشخصي ؛ لأنه كان لديها وقت كاف بالإضافة إلى جيش صغير من مصففي الشعر ومتخصصي التجميل ومصممي الأزياء وبانعي القبعات وكتاب المواضع 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 والطرز 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 أي إنسان قبيح منهنك زرى الهيئة كتيب 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 حبة يقظة لطيفة حاضرة الذهن ، وصحيح أن هذا يحتاج إلى جهد مستمر ، وقد تقولين متسائلة : «كيف يتيسر لي أن أكون حبة يقظة ولطيفة وحاضرة الذهن وأنا أستهلك في تدبير شؤون المنزل ؟» .

والإجابة عن هذا السؤال إنما هي بطبيعة الحال أن المرأة الذكية تعمل ميزانية لوقتها وطاقاتها مثلما تعمل ميزانية لنفودها ، 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 لشرايه الأسبوع القادم !

استرخي نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك بالجلولان في حديقتك حتى لو كانت مكونة من فرع نباتي واحد في إناء على عتبة الشباك ، أو الجبي بعض الموسيقى أو استمعي إلى الراديو أو الحاكبي أو التلفزيون أو أقرني 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 فائحاً 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 .