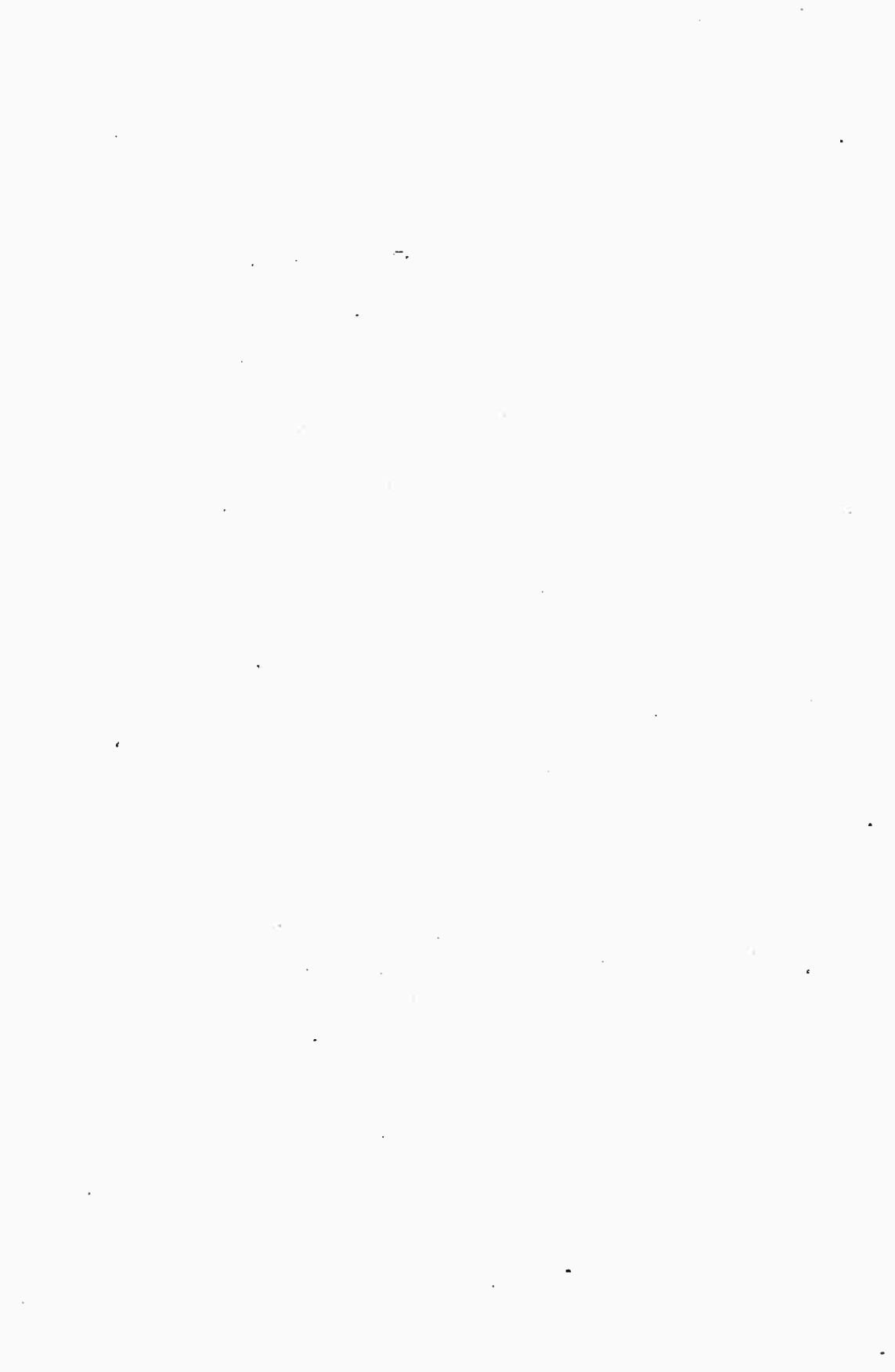


## الفصل الثامن

### المرأة....والحب....والنجاح فى الحياة

- (١) سيكولوجية المرأة.
- (٢) الحب.... وفرحة المرأة بالأمومة.
- (٣) الحب عند المرأة حبا صادقا بدافع من القلب.
- (٤) مقومات نجاح المرأة فى الحياة:
- ١ - اهتمى بالعالم حولك اهتماما حقيقيا.
- ٢ - ابقى على علم بما يحدث فى العالم.
- ٣ - عيشى حياة مملوءة.
- ٤ - الموسيقى والفن. والرياضة.
- ٥ - كونى هوايات خاصة بكز
- ٦ - لا تتوقفى أبدا عن النشاط والعمل.
- ٧ - لا تخفى انفعالاتك دائما.
- ٨ - يجب أن تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين.
- ٩ - تجنبى الإجهاد.
- ١٠ - حافظى على سلامتك البدنية والنفسية.



## الفصل الثامن

### المرأة... والحب... والنجاح فى الحياة

\*\*\*\*\*

#### (١) سيكولوجية المرأة:

##### • "المرأة والحب"

متى أحبت المرأة حبا صادقا، تهذبت وسمت، واستحال عليها أن تتصور نفسها ملكا لغير الرجل الذى تحب. فلا العواطف، ولا المال ولا أروع مفاتن الترف يمكن أن تؤثر فيها وتوقعها إلى خيانة حبيبها.

فالحب يكسب المرأة مناعة عجيبة تنكسر حيالها مختلف وسائل الإغراء، وهذه المناعة هى كبرى فضائل الحب عند المرأة، وهى التى تميزها من الرجل إذ الرجل فى الغالب أنانى وشهوانى، وهو قد يخون وإن كان يحب إما المرأة التى تحب حقا فتعتبر الخيانة نذالة، وترى فى الوفاء الخالص رمز الكرامة وعنوان الشرف:

##### • قلب المرأة:

لا تستطيع أن تعيش بلا حب، وهى إذا لم تحب الرجل أحبت الطفل، أو أحبت المال، أو انطوت على نفسها، وصلت وصامت وأحبت الله.

##### • ما تنشده المرأة:

المرأة لا تحب إلا لتهب حبيبها قوة أو تستمد منه القوة، فهى تحب الشقى لتعزیه وتشجعه وتبعث فيه الحياة. وهى تحب الرجل المسيطر المتوفى

لتزداد به قوة ومكانة. أما الرجل العادى أو المتوسط فقد يروقهها منه اعتداله، ولكنها لن تحبه بجميع نفسها أبدا.

### • غاية المرأة الوفاء،

إذا أحبت المرأة حقا فهى تؤثر أن ترى حببها ميتا على أن تراه خائنا، وهذا يدل على أن المرأة أشد تعلقا من الرجل بفضيلة الوفاء، وأنها مهما أحبت بقلبها وحواسها فهى لا تستطيع أن تنسى فى الحب كرامتها وكبريائها.

### • تضحيات المرأة،

على قدر حب المرأة يكون انتقامها. إذ المرأة لا تحب إلا فى سبيل عامر من التضحيات، فكل تضحية تبذلها تضاعف فى قلبها الحب ويتضاعف فى نفسها عند الخيانة شعور السخط وعاطفة الانتقام، فلا تتورط فى الزوج من امرأة تحبك إلا إذا كنت واثقا من أنك أنت أيضا تحبها، وفى نيتك أن تخلص لها. . . وإلا فاعلم أن كل ما تبذله هذه المرأة من أجلك هو قيد فى عنقك، وفضل محسوب عليك، يوم تفكر أنت فى الخيانة، وتفكر هى فى الانتقام.

### • المرأة تريد رجلا نقيضا لها وشبيها بها،

- المرأة تريده قويا وضعيفا معا.
- فيه المثانة الخلقية التى تنقصها.
- فيه رقة العواطف التى تمتاز هى بها.
- وهكذا تشعر أنه بخلقه المتين يكمل نقصها.
- وبرقة عواطفه يستطيع أن يستجيب إلى طبيعتها.

## • الحب عند المرأة نعمة حياتها:

الرجل عندما يحب يتجهم ويعيش ويحزن. ويشير فيمن حوله الضجر، أما المرأة التى تحب فيبدو فى سعادتها الغامرة ساحرة ورائعة ذلك لأن الحب يشطر حياة الرجل ويوزعها بين دعوة العواطف وواجب العمل والجهد والرغبة فى الامتياز والتفوق.

أما المرأة حتى ولو كانت عاملة:

فالعامل لا يستغرقها وتظل وهى تعمل مندمجة فى حبها. فتحس أن الحب يوجد كيائها، ويتم عليها نعمة حياتها، ويشعرها شعورا كاملا بامتلاء شخصيتها.

فالحب عند الرجل مأساة وعند المرأة نشوة.

## (٢) الحب وفرحة المرأة بالأمومة:

كل حب يظل فى نظر المرأة ناقصاً حتى تباركه وتوفق روابطه الأمومة المشروعة، وهذا هو السر فى أن المرأة لا تشعر بالسعادة المطلقة فى الحب المحرم أبداً.

لا أبالغ ولا أعمق من فرحة المرأة بالأمومة إنها ليست فرحة، أنه حنون، حنونة بحياة تنبثق بشرا من بشر وتأخذ ممن أوجدها اللحم والعظم والدم.

أين الرجل من هذا، الرجل مهما خلق وأبدع، فهو لا يخلق إلا فى حدود الفكر، وصحيح أنه هو الذى يعقب الطفل من صلبه ولكن صلب الرجل أعمى لا يرى غير لذته، أما حشا المرأة فبصير، وقل أن تستغرقه

اللذة، إذ هو يرى خلق اللذة احتمال خنق الأمومة، والمرأة إن تقبلت من الرجل بذرة الحياة، إلا أنها هى التى ترد البذرة إلى الحياة زهرة، وهى وحدها التى تشعر أن دمها المتجمد إلى كائن ينبض.

وهى وحدها التى تهب عصاريتها هذا الكائن المعبود، وهى التى يخلبها بعد عذابها منظره أن تبصره يخرج فجأة من جسمها السرى العجيب، ويندفع إلى النور أشبه بطائر خرافى، وفى الوقت نفسه إنسانى، طائر يبكى ويصرخ مثلنا، ومثلنا أيضا يتسم ويضحك.

### (٢) الحب عند المرأة حبا صادقا بدافع من القلب؛

الفارق الذهني الرئيسى بين المرأة والرجل هو أن فى وسع الرجل أن يتحرر من سلطان العاطفة، وأن ينظر إلى العالم بعين العقل المجرد... وأن يحب العلوم والفنون والفضائل لذاتها حبا مطلقا نزيها لا تشوبه المصلحة الشخصية.

أما المرأة: فكائناتنا ما كان علمها وثقافتها، فهى لا تستطيع أن تحب شيئا حبا صادقا إلا بدافع من القلب وحافز من التواريخ العاطفية إنها قد تتعلق بالفن، لا لأن الفن جوهر مثالى مجرد يحمل غايته فى ذاته، بل لأنه قوة توقظ خيالها الشخصى، وتخطب على التوقلبها وروحها، إذ تلهب عواطفها نحو إنسان معين.

وهى قد تتمسك بالفضيلة. لا لأن الفضيلة غاية إنسانية مطلقة بل لأنها قوة ترنيها وتحميها وتوثق عرى الولاء والإخلاص بينها وبين الرجل الذى تحبه.

وهذا ما يفسر لنا تفوق المرأة فى ميدان الفن أحيانا وتفوقها فى ميدان الفضائل العاطفية دائما .

كما يفسر لنا ضعفها القاهر فى ميادين العلم والفلسفة حيث يسود الفكر المطلق ، ويتحكم العقل المجرد ، على أن هذا الضعف فى المرأة هو سر قوتها .  
\* ذلك لأن العلم يعيش بالعواطف أكثر مما يعيش بالفكر ، وينبع وحي الغرائز أكثر ما يلبي نداء العقل . فالرجل فى ميدانه يتحكم فى الحياة العليا ، والمرأة فى ميدانها تتحكم فى الحياة العامة .

### ومع ذلك:

'فكلما تثقفت المرأة وارتفعت واستعانت بعقلها وأرادتها على التحرر من تحطيم القيود التى كبلها بها الرجل ، استطاعت أن تجمع بين العاطفة والفكر ، وأن تطلق الخفى المحتجز فى ملكاتها ومواهبها .

وعندئذ ترتفع وتؤكد قيمتها ، فلا تبسط فقط سلطانها على الحياة العاطفية العادية ، ولا تؤثر فقط فى الرجال وتلهمهم ، بل تشاركهم أيضا فى إبداع روائع الفكر التى تمثل الحب الإنسانى الأعلى .

### (٤) مقومات نجاح المرأة فى الحياة:

فيما يلى وسائل سهلة يمكن أن تساعد المرأة على المحافظة على قوة انفعالاتها وتنبيهها ، وتحقيق لها النجاح فى الحياة :

#### ١ - اهتمى بالعالم حولك اهتماما حقيقيا ،

ولا تبقى جالسة على الهامش دائما تاركة غيرك يفعلون كل شىء ، فإذا لم تكونى ملتحقة بوظيفة أو كان لك عمل أو مهنة فلتبحثى عن شىء تعملين

من أجله، ليكن هذا الشيء عملا عاما كبيرا كالهلال الأحمر أو تحسين الصحة. أو عملا دينيا أو سياسيا أو ليكن عملا خاصا لمساعدة أسرة محتاجة أو البحث لشاب عن وظيفة يستحقها أو رعاية إنسان مريض.

فإن استطعت أن تكونى ذات فائدة ولو لشخص آخر بدون أى أمل أو أى رغبة فى كسب مادى، فإن حياتك ستزداد ثراء بقدر ما تبذلين من عون ومساعدة.

وإذن كلما أمكنك مساعدة الآخرين أصبحت حياتك أغنى وأكثر تنبها ونجاحا.

## ٢ - ابقى على علم بما يحدث فى العالم:

اقرأى بانتظام وعناية تامة الصحف والمجلات الحديثة. وكذلك أيضا المجلات المسلية، والكتب التى تعنى بشؤون المرأة، وقد يكون ما تقرئين مربكا ومخيفا، والعالم ما هو اليوم، ولكنه فى الوقت نفسه سيكون منبها لك يحافظ على اليقظة الانفعالية لديك عند مستواها الأصلى.

## ٣ - عيشى حياة مملوغة:

من خلال الكتب والعروض السينمائية والراديو والتلفزيون، فإن خير شىء بعد العمل، والخبرة الشخصية المباشرة هو مشاركة غيرك فى خبراتهم.

## ٤ - الموسيقى، والفن، والرياضة:

سواء كممتفرجة عليها أو ممارسة لها، تعد من الوسائل الممتازة عادة لتنبه الحالة الانفعالية. وهى فى ذلك تشبيه بطارية السيارة من حيث حاجتها المستمرة للشحن.

## ٥ - كوني هوايات خاصة بك:

إذا لم يكن لديك شيء، فالعادة أن يندمج الناس انفعاليا في الهوايات أكثر من اندماجهم في عملهم الأصلي.

\* وإنى أعرف أطباء أكثر حساسية بالنسبة لقدراتهم الموسيقية مما هم بالنسبة لكفاءتهم الطبية.

\* وإنى أعرف أيضا محامين يغضبون عند تقديمهم في لعب الجولف أكثر مما يغضبون عند تقديمهم في إحدى القضايا.

## ٦ - لا تتوقف أبدا عن النشاط والعمل:

بل ينبغي أن تمارسها على مدى حياتك كلها.

وتجنيبى بأى ثمن الاعتزال بقدر الإمكان... فلا تتركى عملك سواء كان خاصا أم مهنيا ما لم يكن لديك اهتمام آخر قوى يمكنك من الارتباط به. فاعتزلى إلى شيء سوف تعملينه، لا من شيء كنت تعملينه.

## ٧ - لا تخفى انفعالاتك دائما:

فإذا كنت غاضبة أو مغتربة من شيء ما فنفسى عما بصدرك ودعى البخار يخرج، واجعلى الجو الانفعالى صافيا.

فإذا كنت حزينة يائسة ولك رغبة فى البكاء فابكى، حتى إذا كان ذلك يضايق غيرك، فإن عليهم أن يتحملوه... وربما بدت هذه النصيحة مخالفة لما يقال بخصوص عدم التنفيس العنيف، عن الانفعال وأنا ما زلت بعيدة عن أن أشير أن يمضى الإنسان فى الحياة محولا الانفعال إلى ثورة عازمة لأقل سبب.

ولكن ما أقصده:

هو أن تعبرى عن انفعالاتك ولا تكتميها داخل نفسك، قد يكون هذا الكظم للانفعال من أعمال الشهامة والنبيل فى المسرحيات والقصص، والعروض السينمائية. ولكنه يسبب جميع أنواع المضاعفات والمتاعب النفسية فى الحياة الواقعية.

#### ٨ - يجب أن تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين،

إن أعظم وأعمق الانفعال يهز المشاعر ويشبع الروح مما يمكن أن يدخل فى خبرة أى إنسان إنما هو الحب.

ولذا يجب أن تسعى دائما إلى زيادة قدرتك على حب الآخرين. بتوسيع دائرة الحب والتي يتحرك فيها.

✽ ويبدو أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يمكن أن يحبوا إلا شخصا واحدا فى وقت واحد. ولكن هذا ليس صحيحا، بل الواقع أن العكس هو الصحيح.

✽ فالحب يتغذى على الحب. وكلما كثر حبك ازدادت قدرة لا على أن تحبى نفسك فحسب، بل أيضا أن ينبهك الحب لدى الآخرين.

والقول المأثور القديم: "العالم كله - يحب المحب".

وصحيح تماما: فكثيرون من النساء وكذلك الرجال يتمسكون بالاعتقاد بأن الحب لا يسمح بالمشاركة، ولا يقبل القسمة أو الانتقاص، ولكن الحقيقة أن الحب يزداد ذاتيا:

- فكلما أحب المرء جاء الحب إلى حياته.

- فالمرأة لا تحب زوجها فحسب، بل تحب أيضا أولادها، وأقاربها،  
وصديقاتها، وكلبها أو قطتها وبيتها.

- وهى لا تقسم حبها إلى أجزاء وتوزعها على مختلف من حظوا  
بمودتها بل الأصح أن يقال:

"إن كل حب ينه غيرة وبذا يخلق دفئا عاطفيا أكثر فى قلبها"

#### ٩ - تجنبى الإجهاد:

أكبر مصدر للخطر هو الإجهاد. ومن ثم يجب مهما كلفك ذلك أن  
تتجنبيه كما يتجنبين الطاعون. ولا بد لنا جميعا من أن نشعر بقدر معين منه  
فى عملنا اليومى، وحياتنا اليومية.

ولكن:

كثيرا منا يبحثون عن تعب لا داعى له. ومن هنا كان من المحتوم أن  
يراجع كل منا أى تفكير لإنفاق الطاقة خارج النطاق العادى، ويسأل نفسه:  
"هل أنا بحاجة فعلا للقيام بهذا العمل؟".

فإذا كانت الإجابة بالنفى فلتجنب عمله.

#### ١٠ - حافظى على سلامتك البدنية والنفسية:

إن السلامة البدنية للإنسان يدل عليها الأداء الممتنظم الكافى لجسمه،  
فإن المرء حين يكون سليم الجسم قلما يشعر بحالته الجسمية. وهو فى ذلك  
يشبه تماما سيارته حين تكون فى حالة جيدة فإنه لا يكاد يشعر بمحركها أبدا  
والمثل القديم يقول:

"يشعر الإنسان بالمرض ولا يشعر بالصحة إطلاقاً".

وفي هذا يكمن خطر كبير.

إذا أن كثير من الناس ينتظرون حتى يصيبهم المرض قبل أن يفكروا فى زيارة الطبيب.

فالفحص المنتظم يساعد على اكتشاف المرض مبكرا وإيقافه فى بدايته وقبل وصوله إلى المرحلة التى يصعب عندها علاجه بنجاح كبير. ولكن النجاح فى الحياة: يحتاج إلى أكثر من جسم سليم.

إذ يجب على الفرد أن يكون أيضا ذا عقل سليم وروح سليمة أما كيف يحصل المرء على ذلك، فربما يكون من الصعب وصفه، إذ أننا هنا نتكلم عن أشياء غير مادية وغير ملموسة، وليس من السهولة تعريفها.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن العقل والروح يتداخلان فى نواح كثيرة، وكثير من الأشياء الضرورية للجسم السليم كذلك للعقل السليم والروح السليمة ومن قبيل المثال لذلك:

إن المجهود الكبير يمكن أن يحطم عقل المرأة وروحها أكثر مما يؤذى جسمها. وفى هذه الحالة يتعذر جدا إصلاح الأذى الذى وقع.

وأساسا أن أكثر الصفات الفعالة للصحة النفسية السليمة تكمن فى أن يكون لدى المرء اهتمام حقيقى بالحياة.

ليس المهم كثيرا ماهيته:

فقد يكون الاهتمام بالوظيفة أو البيت أو الأسرة أو الهوايات أو أعمال البر الاجتماعى أو الأصدقاء.

فالشئء المهم:

هو أن يكون لك اهتمام معين يستغرقك، ويجعل قدراتك العقلية نشيطة وحية.

ولكن:

مجرد وجود الاهتمام لا يكفى، لأنه فى ذاته ليس له تأثير كبير وكمعظم الأشياء، فإن ما ستحصلين عليه منه سيكون بقدر ما تضيفين منه فللحصول على أقصى النتائج من هذا الاهتمام يجب أن تبذلى فى سبيله أقصى ما عندك، ويجب أن تقدمى عليه بكل قلبك، فإن أنصاف الحلول لا تجدى هنا: ٤٠

هذا إذا كنت ترغبيه فى التخلص من التوتر النفسى الذى تتعرضين له بدنيا، وتهدفى إلى النجاح فى الحياة.

ومن ناحية أخرى:

ينبغى ألا تسمحى لنفسك أن تطويك اهتماماتك حتى تفقدى وضوح الرؤية. ومن ثم ينبغى أن يكون شعارك:

خذى عملك ونشاطك بجدية، ولكن لا تعاملى نفسك كذلك، اعطها كل ذرة من وقتك وفكرك، ولكن لا تسمحى لذلك أن يصل بك فى النهاية إلى الاعتقاد بأن مصير العالم كله يتوقف على نجاحك أو نشاطك.

حافظى على روح المرح عندك:

وكونى لنفسك اتجاهها فلسفيا موضوعيا، فلسفة خاصة فى الحياة، واعملى أقصى ما فى وسعك، ولكن لا تحاولى حل جميع مشاكل العالم بنفسك. واتركى القليل من هذه المشاكل لغيرك يصارعونها.