الفصل الخامس

كيف يمكنك تنمية الإحساس بالانتماء ؟

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

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

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

والأخذ من كل من طرفى الشركة ، فأنت تنتمين لإنسان وهو بدوره ينتمى إليك ، والواقع أن ما يحدث فى الحب هو أن كلاً من الطرفين يضع كل ما يملك فى الحياة ، ليس فقط فى الجوانب المادية لأنها غير مهمة نسبيًا هنا ، ولكن فى الجوانب التى أكثر قيمة وهى الجوانب الانفعالية والذهنية والروحية ، مع ما يملك الآخر ، فأنتما شخصان منفصلان كل منكما له شخصيته الخاصة وأخلاقه وتكوينه ومزاجه ، ولكن أنتما – الاثنين مع ذلك – كيان واحد !

وما لم تتم هذه المشاركة فإن الحب – الحب الحقيقى – سيصبح مستحيلاً . وقد تكون هناك رغبة بدنية أو جاذبية أو شغف جارف يمكن أن يكتسح لفترة ما كل شىء أمامه ، ولكن مثل هذا الهيام الذى تعوزه المشاعر العميقة للحب الحقيقى تقضى عليه منذ البداية ، ولا يمكنه الاستمرار ؛ فإن مصيره إن آجلاً أو عاجلاً الفناء فى ناره ، وكلما اشتد لهبه كان أسرع فى إفناء نفسه .

ومن جهة أخرى فإنه بالرغم من أن المظاهر الجسدية البحتة للحب يمكن أن تزول ، وأخيراً تختفى ، أو ربما يمكن أن تكون ضعيفة منذ البداية – فإن الحب يمكن أن يكون موجوداً : بمعنى مشاركة شخصين : أحدهما فى حياة الآخر ، وانتمائهما أحدهما للآخر .

وحقيقة ذلك تبرهن بعكسها ، فحتى فى الحالات التى تكون فيها الرغبة الجسمية والجاذبية هما السائدتين بصورة غامرة ، كما هو الحال فى الشباب – فإن الحب يجوز أن يكون غير موجود ، أو إذا كان موجوداً فإنه قد يكون غير مستقر ، فلا يستمر إلا حالما توجد الرغبة والجاذبية ، ثم لا يبقى لحظة واحدة بعد ذلك .

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

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

الجنسى حرارة إذا كان الشريك فيه – من جميع النواحى الأخرى – شخصاً قليل الاكتراث عديم الاهتمام .

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

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

ودعينى أوضح ذلك الإحساس بالانتماء المتبادل بحالة حقيقية من الحالات التى عرضت لى :

حضرت إلى « بيتى موريس » كمريضة بعد طلاقها بوقت قصير ، وكانت قد تزوجت منذ إحدى وعشرين سنة رجلاً أنانيًّا أحمق . وفى خلال السنوات العشر التالية وكان عمر بيتى بين الثانية والأربعين والثانية والخمسين استطعت أن أرقبها وهى تمر بسلسلة من علاقات حب محبطة وغير مثمرة . وكانت تفضى إلى بأمورها دون قيود ، وكثيراً ما رغبت إلى أن أقابل المرشح الموجود آنئذ . والواقع أنهم كانوا جميعا تقريباً رجالاً ذوى مراكز كبيرة وشخصيات جذابة . أغدقت الدنيا عليهم الكثير من خيراتها ، وكانوا جميعاً بغير علاقات أخرى وصالحين للزواج .

وقد سارت كل مغامرة من مغامرات بيتى على النهج نفسه ، فكانت تدخل فيها بداءة وهى مليئة بالإثارة والحماس والتوقع مع الشعور بأنها مقدمة على مغامرة كبيرة ، وكانت تقول لى متعجبة : « يا دكتورة ، هذه هى المرة الأكيدة » ، ولفترة ما تظل العلاقة مشبعة لبيتى من الناحيتين الجسمية والانفعالية ويبدو أنها وصديق الساعة « فى حب جنونى » ، ثم ما تلبث

بعد ذلك أن تبدأ تلاحظ بعض الأخطاء عليه ، وتبدأ تنظر ببعض الاهتمام إلى رجال آخرين ، فيبدأ حبها يفتر وتنتهى المغامرة . وفى بعض الأحيان يفقد الرجل اهتمامه بها أولا ، ولكن النتيجة النهائية فى 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 وصفتها 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 انتهجته 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 عقد زوجها الأول معها تسوية سخية استثمرتها بنجاح فى « الديكور » الذى أخذته عملاً لها ، ومع هذا القدر الكبير من الصفات البراقة المغرية 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 ورغبة كبيرة ، ولكن شعورها كان بارداً ، فكانت تلتهم الرجل وتبتلعه وتتملكه كلية ، وكانت عاطفتها تطوقه من كل جهة وتصيبه بالاختناق . ومن ناحيتها فإنها لم تكن تعطى الرجل شيئاً من نفسها سوى الجسد ، وفى مقابل ذلك كانت تحاول أن تأخذ كل شىء منه ، ومن ثم فإنها كانت عاجزة تماماً عن أن تفنى 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 وضح 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 تتذرعى بأكبر قدر من الصبر وقوة الاحتمال والفهم والجلد إذا شئت الوصول إلى الهدف .

إن الحب – الحب العميق الناضج الحقيقى ، وليس الحب الطفلى الذى يعكس هيام أفلام هوليود – شىء يجب العمل والسعى من أجله ، إنه لا يأتى 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 وينتعش .

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

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

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

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

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

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

وتدير له البيت ، إذ إنه فى 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 فتنتها وجمالها 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 المساء . وليس هذا مقصوراً وحسب على النساء غير المتزوجات ، فإنه كثيراً ما ينطبق أيضاً على النساء المتزوجات وخاصة المتزوجات منذ مدة طويلة اللاتى يتخذن الزوج والمنزل كأمر مسلم به ، ويغيب عنهن أن وظيفتهن الأساس توفير مكان حقيقى للرجل لكى يحيا فيه ، وليس مجرد مكان يحفظ فيه ثيابه وينام . وحين تتجاهل النساء هذه الحقيقة الأولية فى الحب فإن النتيجة الحتمية سوف تكون عدم الاكتراث والانفصال والطلاق !

٢ – إذا كان يجب أن يكون عند الرجل الإحساس بالانتماء فلابد 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 بعضُ 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 :

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

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

(حـ) بإعطائه أطفالاً يمكنه مشاركتها فيهم سواء أكانوا أطفالها معاً أم أطفالها من زواج سابق أو أطفاله من زواج سابق أو حتى أطفالاً بالتبنى . إن عدداً كبيراً جدًّا من النساء يقعن فى خطأ خطير هو محاولة استبعاد أبناء الرجل إذا كان مطلقاً أو أرمل من حياته ورفضهن المشاركة فى عواطفه إزاءهم ! وينبغى أن تذكر أمثال هؤلاء النساء اللواتى ينظرن إلى أبناء الزوج من زواج سابق كأنهم غرباء – ينبغى أن يذكرن دائماً أن القدرة على الحب تتغذى على الحب ، وأنها تنمو باطراد واستمرار مع الحب .

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

وينبغى أن تحذر الضغط عليه بصورة مسرفة فى سبيل إشباع رغبتها فى الترف والكماليات والملذات عموماً ؛ كما ينبغى ألا تسرف فى طموحها بالنسبة له ، فتدفعه إلى ما يجاوز قوّته وقدراته ، وينبغى أيضاً أن تتيح له فرصة الاسترخاء ، فإذا عجز على أن يحقق ذلك بنفسه فينبغى أن تخلق له الفرص الملائمة لذلك مع توخى 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 فى رفاهيته وسعادته وفى أنه ينتمى لها كما أنها تنتمى له .

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

الرجل بطبيعته يتوق إلى الحرية ويخشى أن يفقدها .

وأخشى ما يخشاه العزاب الطوقُ والسلسة اللذان يستعبدان بهما إذا تزوجوا ، ومن ثمة فإنه من واجب المرأة أن تقنع الرجل بأنه بالزواج منها لن يضحى بحريته الثمينة (والحرية ثمينة فعلاً) كما أنه من واجبها أن تجعله يشعر أن الزواج يزيد من حريته ولا ينقص منها ، وأنه يوسع من آفاقه ويجعلها أكثر رحابة وامتداداً ، وسواء أكانت المرأة ترجو أن تتزوج الرجل أم كانت هى زوجته بالفعل فينبغى دائماً أن تحاول لكى تجعله يشعر أن البيت بيته وأن فى وسعه أن يُحضر إليه مَنْ يشاء فى 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 فى أغلب الأحيان يظهر تلقائيًّا دون أن تدرك الزوجة ذلك أو ترغب فيه . إن المرأة فى معظم الأسر هى التى تهتم بالأنشطة الاجتماعية حتى إنك إذا دعوت أى رجل متزوج للغذاء خارج نطاق العمل فإنه فى الأرجح سيقول : « سأراجع ذلك مع زوجتى فهى 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 نهائيًّا عن دائرته السابقة ، وأنه لا يتصل اجتماعيًّا بغير الناس الذين شاءت له زوجته أن يتصل بهم !

والأخطر من ذلك والأهم أن تحاول الزوجة قصداً أو بغير وعى منها – أن تعزل الزوج عن أسرته ، وخطر هذا الأمر لا يقتصر عليه وحده ، بل يتناولها أيضاً ؟ لأنها كثيراً ما تكتشف أنها بذلك قد آذت نفسها ، ومن قبيل المثال لذلك حالة هنريت 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 هنريت إليهم أنهم « آيرالنديون صعاليك فقراء ! » . وكان مارتن يعمل كثيراً وكانت لديه قدرات كبيرة وسرعان ما أصبح محامياً ناجحاً . أما هنريت 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 أوربا ، وبعد مدة أصبحت مغنية ناجحة فى الأوبرا وفى الحفلات الموسيقية والراديو .

وهنا حاولت هنريت أن تعزل مارتن وتبعده عن أسرته فرفض . وأخيراً بعد أدائها الدور فى أوبرا مترو بوليتان حاولت أن تفرض رغبتها ، ولكنه رفض الانفصال عن أسرته «الوضيعة المبتذلة» (كما وصفتهم هنريت) وبدلاً من ذلك تحداها ، وانتهى الأمر بينهما بالطلاق !

كان ذلك من سنوات مضت ، واستمرت هنريت فى عملها ونجحت فيه ، وهى الآن ثرية جدًّا ، 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 إحضار 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 يحب 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 سرًّا . 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 علىَّ 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 وأسرتها . وجهُدها فى أن يسيرواجميعاً فى يسر ونجاح يعد عملاً كل الوقت ، وهو إلى ذلك عمل هام تماماً . ومع ذلك فإن قليلين من الأزواج يسرهم الاستماع إلى عمل الزوجة فى البيت ، ويضيقون بتفاصيل الشئون المنزلية ، والوقت الوحيد الذى يعرفون فيه شيئاً منها إنما هو عند حدوث خطأ به ، ومن ثم فإن الزوجة القديرة هى التى تعمل أقصى ما فى وسعها لتجنب وقوع أى خطأ . وعلاوة على ذلك فإن الرجل فى معظم العائلات هو العائل الذى ينفق على أسرته ، ومن واجب الزوجة لذلك أن تعمل على بقائه 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 ، أوكما 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 حقًّا أن تكون تحية الزوجة أو الأطفال له هى طلب النقود منه ! فإذا لم يكن من هذا الطلب بد فمن الأفضل الانتظار حتى يتناول عشاءه ويسترخى و « يعتدل » مزاجه ، ولكنه خطأ أكيد أن تتجه الزوجة إلى « مناكفته » أو توالى إصدار الأوامر إليه أو تلقى بمتاعبها التافهة جميعاً عليه : ذلك أن لديه

فى الأرجح الكثير من المضايقات فى عمله وآخر شىء يوده هو الإنصات لمتاعب زوجته ، ولربما يكون هذا الوضع غير منصف من ناحية العدالة الكاملة ؛ لأنه مادام قد سمح له بالإفضاء لك بمتاعبه فيجب السماح لك أيضاً بالإفضاء إليه بمتاعبك ولكن مع الأسف ، فى عالمنا المؤسف هذا لا وجود للإنصاف المطلق ، وإذا صممت على الحصول عليه فسوف تعانين من جراء هذا التصميم . والزوجة التى تود أن تبادل ما يقوله زوجها عن العمل حديثاً بحديث يجب أن تفكر فى شىء مبهج تقوله له . ومن قبيل المثال لذلك يمكنها التحدث إليه فى بعض الموضوعات الهامة أو المسلية التى تكون قد اطلعت عليها فى الصحف أو المجلات أو الكتب .

وكثير من العلاقات تذبل وتموت وذلك لعدم تزويدها بالغذاء الذهنى أو من مجرد الملل : فالزوجة العاقلة هى التى تبقى دائماً على تمام اليقظة إزاء هذا الخطر ، فإذا رغب الرجل والمرأة فى الشعور بالانتماء المتبادل فيجب أن يكون لديهما دائماً ما يتشاركان فيه .

يجب أن تكون لديهما هوايات مشتركة ، والجنس بطبيعة الحال يعد عاملاً مشتركاً هامًّا ، والمنزل والأطفال عوامل أخرى ، ولكن لابد من وجود اهتمامات مشتركة غير ذلك . ومنها الحديث الثرثار المهذب الذى يمكن أن يكون منبعاً غنيًّا للاهتمام المشترك بالرغم من أن دعاة الأخلاق يعارضون ذلك ، فالثرثرة المهذبة مازالت نمطاً هامًّا فى 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 التى مع الوقت قد تفقد بهجتها وإثارتها وجدتها . فلتذهبى إلى أى مطعم ولتجلسى إلى إحدى الموائد ولتنظرى من حولك ، إنك لن تجدى أية صعوبة فى معرفة الأزواج الذين قد مضت على زواجهم مدة طويلة ، إنهم سيكونون الأزواج الذين يتناولون طعامهم فى 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 تجعلى هذا يحدث لزوجك ، واحتفظى دائماً بالإحساس ، بالانتماء منتعشاً وحيًّا ، والطريق الوحيد لذلك هو العمل والعمل الشاق فى هذا السبيل ، فلتبحثى دائماً ، ولتحاولى أن تبتكرى اهتمامات جديدة يمكنك أن تشاركى زوجك

فيها . واذكرى أن الحياة متحركة ، لا تقف وهى أبداً فى حركة ؛ فإن لم تتحركى معها فستجدين نفسك ملقاة بعيداً على شاطئ الملل ، فريدة فى وحدتك التامة !

٦- يجب على المرأة أن تكون من الاهتمامات التى 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 تندمجا معاً لتصبحا حياة واحدة أصبحا 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 فى بعض الأحيان هوايات خاصة ؛ فيجب على الزوجة مشاركته فيها ، وفى أحيان أخرى قد يكون الأمر بالعكس . وفى هذه الحالة يكون على الزوجة أن تنمى اهتمام زوجها بما لديها من هوايات . وأحياناً قد لا تكون لأى منهما أية هوايات أو اهتمامات رياضية ، وفى 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 فى قرية أو مدينة صغيرة . فهناك دائماً أعمال ومشروعات محلية تحتاج إلى مساعدة وعن طريقها يستطيع الزوجان تقديم خدمات قيمة لمواطنيهم ولأنفسهم كذلك . ولا حصر لمثل هذه الأعمال والمشروعات ، ولكننا نذكر منها على سبيل المثال الهلال الأحمر ورعاية مرضى الدرن وأسراتهم والأعمال الخيرية على اختلافها . وأخيراً فليس يهم ما تهتمين به **مادمت تهتمين بشىء ما** .

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

بعض الوقت فى لعب الورق – فيجب على الزوجة العاقلة ألا تلح فى ذهابه إلى الاجتماعات الخاصة بالهلال الأحمر أو غيره مثلاً .

فإذا كان يود أن تشاركه فى لعب الورق أو تذهب معه إلى مسرح فيجب أن تفعل ذلك ؛ لأن الهلال الأحمر وغيره من المؤسسات الاجتماعية أو الخيرية سوف تظل تعمل دون مساهمتها ! إن روح الخدمة العامة لها حدودها على أى حال ، حتى إذا وافق على ذهابها بمفردها فيجب أن تفكر طويلاً فى الأمر قبل الذهاب لتتبين : هل كانت موافقته تعبر عن رغبته حقًّا أو أنها مجرد ملاطفة ومجاملة ؟ فإذا كان لديها أى شك فى 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 فبسبب العمل ليوفر لها ما تحتاج إليه ، فإذا أرغمته على الذهاب معها أو ذهبت بمفردها دائماً فإنها بذلك لا تنمى اهتماماً مشتركاً بينهما بل حاجزاً مشتركاً .

٧– ومن ناحية أخرى فإنه من المرغوب فيه صحيًّا أن ينفصل أحدهما عن الآخر فى 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 فى تغيير خطوه ، ويحتاج إلى ذلك ، إن هذا أمر صحى ، ومن السواء أن ترغبى فيه .

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

فلا تغضبى ، 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 بمعزل أحدهما عن الآخر أبداً : ذلك أن قضاء أمسية منفردة من وقت لآخر ، بل قضاء يوم منفرد بأكمله أمر لا ضرر منه على الإطلاق ، ولعله أن يكون جم الفائدة . ولكن الإجازات الصيفية الموسمية وما على شاكلتها ينبغى أن يشترك فيها الزوجان معاً ؛ فإنه إذا كان اثنان من الناس يشتركان فى كل ما يعنيهما ويقلقهما ويسبب لهما الصداع والألم والتعب والمشقة خلال السنة كلها فمن حقهما ، بل ينبغى – أن يكونا معاً فى ساعات الاسترخاء والمتعة فى أثناء الإجازة .

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

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

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

ذات نتائج حاسمة ؛ فهى التى يمكن أن تؤدى 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 فى الأقمشة ، وملاءمة الألوان والأثاث والأبسطة والصور ، فيؤدى ذلك بها إلى الإغضاء عن حقيقة هامة هى أن هناك شخصاً من المقرر أن يشاركها فى ذلك . فإذا رغبت فى إسعاده وجعله يشعر بالانتماء فينبغى أن يكون قادراً على الاستمتاع بكل ذلك وتقديره مثلما تقدره هى تماماً ، فأى تغيير ترغب فى عمله يجب أبداً ألا يكون من ناحية واحدة فقط ، بل يجب أن تتعرف دائماً على رغباته وذوقه قبل أن تقدم على عمل أى شىء حتى لو كان ذلك مجرد نقل بعض قطع الأثاث من مكانها ! وفى معظم الأحيان تأخذ المرأة كقضية مسلم بها أن زوجها ليست لديه أى أفكار ، أو تفصيلات معينة . وأخذ أى أمر كقضية مسلم بها – بطبيعة الحال – عمل خطر حتماً . وقد يكون صحيحاً أن الكثيرين من الرجال لا يهتمون بهذه الأمور مادام مقعدهم المفضل محفوظاً حيث يرغبون ، ولكن حتى إذا كان الزوج من هذا النوع فعلى الزوجة أن تحاول مجاملته على الأقل باستطلاع رأيه . ولربما يدفعها جانباً بما يبدو أنه صبر نافد وهو يقول : «لا تشغليى بهذه الأمور الفارغة» . ولكنه فى قرارة نفسه سيكون سعيداً بأنها لجأت إلى استشارته .

ثم إن هناك بطبيعة الحال من الرجال من لهم ذوق محدد وخاص بهم فى كيفية ترتيب المنزل وخاصة حين يتعلق الأمر بالأجزاء التى يقضون فيها معظم وقتهم مثل المكتبة والبار[1] 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 فى 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 الزيجات السعيدة تحطمت بسبب ذلك ؛ فإن الطعام والنوم والحب

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

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

وفى 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 فى هذه الحالة أنه ينبغى استبعاد فكرة السرير الواحد تماماً ، والزوجة اللبقة لن تصر عليها أبداً . وبعض الأزواج يحلون هذه المشكلة بالذات لا بوجود سريرين متشابهين ولكن بسريرين أحدهما لفرد والآخر لفردين : فالزوجة تنام فى السرير الأكبر ، وكلما شعر الزوج الرغبة فى زيارتها وجد مكانه معداً لذلك . فإذا رغب فى النوم بمفرده عاد إلى سريره المنفرد .

وأيما كان الأمر فإن أعظم سعادة عرفها الإنسان هى الاسترخاء الكامل فى نهاية يوم مزدحم بالعمل الشاق بين أحضان الشخص الوحيد الذى يحبه من بين هذا العالم كله ويبادله الحب نفسه أى سعادة أعظم من هذه يمكن أن تمنحها الحياة لإنسان ؟

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

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

وهى فى الأربعين فهذا خطؤها الشخصى ؛ لأنه كان لديها وقت كاف بالإضافة إلى جيش صغير من مصفف الشعر ومتخصصى التجميل ومصممى الأزياء وبائعى القبعات وكتاب الموضة ليساعدوها على أن تصبح وتبقى جذابة متألقة ، وليس فى وسع أية امرأة أن تمنح نفسها الجمال إذا ضنت عليها الطبيعة بذلك ، ولكن فى وسعها أن تمنح نفسها الفتنة والطراز إذا كانت ذات مهارة وعزم !

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

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

بعد إنهائك من العمل صباحاً – لا تندفعى للتسويق طوال فترة بعد الظهر ، واتركى شيئاً بالمحال التجارية لشرائه الأسبوع القادم !

استرخى نصف ساعة أو ما يقرب من ذلك بالجولان فى حديقتك حتى لو كانت مكونة من فرع نباتى واحد فى إناء على عتبة الشباك ، أو العبى بعض الموسيقى أو استمعى إلى الراديو أو الحاكى أو التليفزيون أو أقرئى شيئاً ما .

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

وقبل مجيئه مباشرة خذى حماماً ثم حاولى الاسترخاء . صففى شعرك وارتدى ملابس نظيفة وقلمى أظافرك ، فهذا يجعلك تبدين لامعة ومنتعشة نضرة ، ويمنحك مظهراً فاتحاً للشهية ،

فيشعر زوجك أنه يرغب فى أن يأخذك بين أحضانه ويقبلك .

وهذه كلها ملاحظات بسيطة عن بعض ما يجب وما لا يجب عمله ، ومن المحتمل أن تكونى قد فكرت فى الكثير منها بنفسك ، بل ربما أن تكونى قد استخدمتها فعلاً . ولكن خبرتى مع مئات النساء هى أن أقلية منهن فقط هن اللاتى يفكرن فيها أو يعنين بتنفيذها

ودعينى أفحص لك الأمر كله بالقول : إذا كنت ترغبين فى الحب ، الحب الحقيقى الدائم – فيجب أن تنمى الإحساس بالانتماء المتبادل . وهذا يحتاج إلى جهد وجهد شاق .