

أدبيات

نوع الآداب والثقافة المعاصرة



Looloo

www.dvd4arab.com

الأسرة

أدم وحواء.. مشكلات وحلول

مجدى سلامة

## الإهداء

إلى .. من أحاطتنا بالحنان ، وأرضعتنا لبن التسامح والغفران ، وضمدت بنصائحها - وهى على فراش الموت - جراح قلوبنا . . . النفاق .. العزلة .. الطلاق ... الخ

إلى .. من علمتنا أن الترابط الأسرى ، ليس تشدقًا بالألفاظ ، ولكنه تعاون صادق وحب أكيد ، واحترام الصغير للكبير ، وحنو القوى على الضعيف .

إلى .. من حملت تصرفاتها طابع القدوة فى الطاعة والشفقة ومخافة الله .

إلى .. أمى العزيزة .. رحمها الله

أهدى هذا الكتاب :

( الأسرة .. آدم وحواء .. مشكلات وحلول )

مجدى سلامة

www.dvd4arab.com

## مقدمة

الحياة الأسرية قوامها الاحترام والعطاء والثقة، الحب والوفاء والعفة، التعاون والتسامح والمودة، الصراحة والإخلاص والحنان . إلا أنه بين الحين والحين تتقاذفها أمواج : الغيرة .. الكذب .. الإهمال .. التقدير .. الكراهية .. الغضب .. الملل .. النفاق .. الخيانة .. الطلاق ... الخ .

ووسط هذه الأعاصير ، تمر بنا سفينة الحياة، حاملة بين جنباتها كل أفراد الأسرة، تتطلع عيونهم إلى شاطئ النجاة، متعلقة بأهداب الأمل في الوصول إلى الهدف المنشود من الاستقرار والنجاح .

وفي هذا الكتاب « الأسرة آدم وحواء .. مشكلات وحلول » نناقش العديد من الموضوعات الأسرية المفيدة والهادفة والهامة ، بلا تشنج أو ضجيج ، ونقدم على صفحاته المشكلات التي تطل برأسها في محيط العائلة التي تهتم الأزواج والزوجات .. الفتيان والفتيات .. الكهول والأطفال ، وكذلك حلوننا لتلك المشكلات ، من واقع دراسة آراء كتاب عمالقة في علم النفس والاجتماع والسلوكيات ، ومناقشات رواد متخصصين في شؤون الأسرة عالمياً وعربياً .

Looloo

www.dvd4arab.com

كما تقدم النصيحة الخالصة الأمينة، لتضميد الجراح،  
وفتح أبواب الأمل الصادق، لكل أسرة تنشد الراحة والهدوء .  
إننا نأمل أن يكون هذا الكتاب، دليلاً لكل بيت، ومرجعاً  
لكل أسرة، ومرشدًا للباحثين عن الهناء العائلي والوفاق  
والاستقرار الأسري .

والله ولى التوفيق  
مجدى سلامة

...

...

## 1 - الأبناء بين الحرية ورقابة الآباء

فى زيارة إلى الإسكندرية، دفعنى الحنين لزيارة صديق  
عزيز وأسرته، لفت نظرى التجهم الذى على وجه الابن  
طالب الهندسة، والابنة طالبة الآداب . دفعنى الفضول  
للاستفسار منهما عن سر ذلك الضيق .

قالت طالبة كلية الآداب: إنها فى طريقها إلى التخرج،  
وسوف تدخل معترك الحياة العملية والاختلاط، وإن الذى  
يؤلمها وبضايقها، أن والدها مازال يعاملها كفتاة صغيرة،  
ويراقب تصرفاتها، ويتدخل فى اختيار صديقاتها، وهى تكاد  
تفقد الثقة بنفسها، لأن أباه لا يمنحها القليل المعقول من  
الحرية، كى تعيد به ثقتها لنفسها .

أما الابن طالب الهندسة، فقد كان ثائراً ينظر إلى أبيه فى  
عتاب . وعندما حاولت الوقوف على السبب، عرفت منه أن  
والده يسترق السمع إلى أحاديثه التليفونية، ويفتح خطاباته،  
ويدخل غرفة نومه فى غيابه، ويفتح أدراج مكتبه فى محاولة  
لمعرفة أسراره . وتساءل الابن، هل من حق الأب التجسس  
والمراقبة والتحكم، بهذه الطرق المؤسفة ؟ واختتم الشاب  
قوله: لماذا لا يكون لنا نحن الأبناء الحرية الكاملة فى  
تصرفاتنا ؟

...



الأبناء ، وتتفوق عليها بممارسة الواقع ومواجهته . لذلك فإن الأبناء الأذكاء ، هم الذين يحرصون على إقامة جسور الصداقة بينهم وبين والديهم ، ليجدوا في كل وقت الصدر الحنون ، فلا يتعرضوا للتعثر ، ولا تتمزق قلوبهم من الحيرة وقلة الحيلة .

ولعله من الحقائق التي لا يجب أن تغيب عن الآباء أن الطالب في المرحلة الثانوية أو الجامعية ، يميل إلى إثبات ذاته عن طريق استقلاله برأيه ، وتحرره من رقابة الآخرين ، وهو يحب أن يظهر بمظهر المستقل ، أمام أصدقائه بصفة خاصة ، وإن حرصه على الاستقلال ، لا يعنى إطلاقاً رفضه للتوجيه ، ولكن بشرط ألا ينال من اعتزازه بنفسه . ولا شك أن الآباء يهتمون أن يحتفظ الأبناء بهذا الاعتزاز ، الذي هو من دعائم الشخصية السوية التي يتمناها كل أب لابنه .

إن الأبناء لا يطالبون بالحرية المطلقة ، ولكن بالقدر المقبول من الحرية ، التي تيبث الثقة بالنفس ، ولا تنال من احترام الإنسان لنفسه .

إننا نؤكد أن إقامة جسور الثقة والتفاهم ، تمكن الأبناء من طرح مشاكلهم ، وما يشغل قلوبهم وعقولهم على الآباء . إن الثقة والتفاهم بهدوء ، سوف يؤديان لأن يسمح الآباء للأبناء ، بالصداقة البريئة والمحادثات التليفونية ، التي لا يخلج الشاب من أن تتم أمام الآباء وعلى مسمع منهم .

ولما كان موضوع « الأبناء بين الحرية ورقابة الآباء » يشغل بال كل أسرة ، والاختلاف على تربية الأولاد ، هو أحد المصادر الأساسية للخلاف بين الآباء والأمهات أنفسهم ، وأن اضطراب العلاقة بين الأب وابنه ، قد يكون مرجعها السلطة المطلقة التي يمنحها الأب لنفسه ، لذلك كان من الضروري طرح المشكلة ومناقشتها ، بلا تشنجات أو انفعالات حتى نصل إلى الحلول ، التي تعيد بها الثقة بين الآباء والأبناء .

من المؤكد أن التطور الاجتماعي ، أدى إلى اختلاف صورة العلاقات الأسرية الآن ، عما كانت عليه في الماضي . فغالبية الآباء والأمهات قد حصلوا على درجات متفاوتة من التعليم والثقافة ، وإن هذه الثقافة قادرة على إضاءة مشاعل المعرفة والأمان أمام الأبناء . فإذا أضفنا تفهم الآباء لمطالب الأبناء النفسية ، في مراحل العمر المختلفة ، لأدركنا أنه في الإمكان الوصول إلى علاقة صريحة متبادلة ، بين الآباء والأبناء هدفها طمأنينة الآباء وسعادة الأبناء .

إن الأبناء يستطيعون بالمصارحة ، الدخول إلى قلب الأسرة وعقلها بشرط أن يكون لديهم الرغبة الأكيدة ، في أن يفهموا ويتناقشوا بهدوء ، ويتقبلوا ببساطة وصدر رحب ، وجهة نظر الوالدين ماداموا قد اقتنعوا بها ، وقد لانجانب الحقيقة ، إذا قلنا إن المصارحة توفر على الأبناء ، ما يمكن أن يتعرضوا له من متاعب أو يواجهوا من معاناة . فالأم بلا شك أقرب من الصديقة لابنتها ، والأب أحرص على مصلحة أولاده من الآخرين . وإن خبرة الأبوين ، تفضل كثيرًا خبرة

ولكن هل نطالب الآباء بالكف عن رقابة الأبناء؟؟  
من المؤكد أن الرقابة المقنعة ضرورة - وكما يقول علماء النفس - فهي تحمي ولا تجرح . إن رقابة الآباء والأمهات ، ينبغي أن تكون بطريقة معتدلة ومرنة ، مادام الأولاد لا يكشفون عن انحراف واضح . أما إذا ظهرت بوادر الانحراف ، فإن من واجب الكبار أن يكونوا حازمين ، ومن حقهم أن يشددوا من رقابتهم . أما الأبناء الذين يريدون التمتع بالحرية كاملة ، فعليهم أن يثبتوا لأهلهم ولمجتمعهم جدارتهم بهذا ، فعليهم أن ينهضوا بواجباتهم الأسرية ، ولتكن تصرفاتهم دائماً في النور .

أما التجسس من ناحية الأب ، فيظهره ضعيفاً وغير أمين في نظر ابنه . وإذا كان ضرورياً للأب أن يتدخل ، فليكن تدخله بطريقة صريحة .

إن ما نعتبره بمثابة ناقوس خطر ، هو أن تحكّم بعض الآباء وتدخلهم الصارم في حياة أولادهم ، قد يدفع بالأبناء للاستجابة لأوامرهم نتيجة احتياج الأبناء لهم ، ويتصور الآباء أنهم كسبوا معركة الاستجابة لأوامرهم ، ولكن الحقيقة المؤسفة ، أن الأبناء من جراء التحكم والصرامة ، قد يصابون بالاكتئاب النفسي ، أو قد يدفعهم التعسف للثورة على الآباء ، أو الرغبة في إيذاء أنفسهم ، إما بالامتناع عن الدراسة ، أو الفشل فيها ، أو إلى اللجوء إلى إفراغ شحنات التوتر في مظاهر العنف أو تعاطي المخدرات .

أولادهم من الآباء . وإن خبرة الآباء ، تفضل كثيراً على

إن الثقة والمودة بين الآباء والأبناء ، مسألة غاية في الأهمية ، لأنها هي التي ستجعل من توجيهات الأبوين نصائح مقبولة ، وخبرة يحرص الأبناء على الاستفادة منها .

إن قضية الأبناء بين الحرية ورقابة الآباء من القضايا الهامة ، فهل نفتح وسائل الإعلام العربية ، من صحافة وإذاعة وتلفزيون ، المجال لدراستها ، حتى نقيم جسور الثقة والاطمئنان ، بين الآباء والأبناء . ونبعد عن الأبناء - وهم الثروة البشرية التي ينطلق إليها عالمنا العربي في أمل - الفشل والاكتئاب ، والهروب والضياع !!؟

★ ★ ★

## ٢ - أولادنا واحترام أسرهم

● رسالة من السيدة د. م. هارون (الأردن)، تقول فيها: إن ابنها الذي بلغ الخامسة عشرة من عمره، عندما وصلته رسالة من زميلته بالمدرسة المشتركة، وفضتها هي - الأم - بغير علمه، ثار وسخط واتهماها بالاستهانة بمشاعره، وعدم الاحترام لأسراره. وتتساءل الأم.. هل هو محق في هذا؟ علماً بأنها منذ صغره تعنتى به، وتتلقى له أصدقاء ومعارفه.

● رسالة من الطالب داجاني هاشم (الموصل) يتساءل فيها: هل يصح للأب أو الأم فض رسائل أولادهم، بعد أن بلغوا العشرين وانتقلوا إلى مرحلة التعليم الجامعي، وأصبحوا على أبواب التخرج بحجة أنهم يريون الاطمئنان عليهم؟ ويقول إنه هو شخصياً غير راض عن هذا التصرف. ويأمل أن يجد لدينا الإجابة الشافية.

★ ★ ★

لقد دفعتنا هذه الرسائل، وغيرها، لدراسة ظاهرة هامة وخطيرة وهي « أسرار الأبناء ومدى احترام الأسرة لها ». ولما كان الموضوع حيويًا فقد أثرنا طرحه ومناقشته وبحثه مع المختصين من أساتذة الجامعات، والمهتمين بتربية الشباب من علماء النفس والاجتماع، وخلصنا إلى نتائج هامة، وجدنا أنها تهتم كل أسرة.

لقد قال علماء النفس حين طرحنا القضية عليهم، إنه بمجرد أن يستطيع الطفل قراءة رسالة موجهة إليه، يجب أن نتركه يفضها بنفسه، فالرسالة ملكه. ومن الضروري أن نتركه يستمتع بفضها وقراءتها، فإن أراد أن يشركنا في قراءتها فهذا حقه. ويتساءل علماء النفس: ألا نقول لأولادنا، إنه ليس من حسن الأدب، أن ندس أنوفنا فيما لا يعيننا، كما يجب أن نحترم أسرار غيرنا؟ ولما كان من الضروري أن نكون لهم قدوة، فلماذا نبنيح لأنفسنا ما نحذرهم منه؟

أما علماء الاجتماع فيقولون: إن فض رسائل الصغار وقراءتها يحمل معنى الاستهانة بهم، وأنهم لم يبلغوا من النكاه والإدراك والتجربة ما يتيح لهم أن يفهموا مضمون الرسالة، ويقدر ما يكون فيها من خير ينفعهم ومن شر يجب علينا - نحن الكبار - أن نحميهم منه. ومعنى هذا أننا نحرّمهم من أن يحاولوا الفهم والحكم، فيتأخر نموهم العقلي. ونضن عليهم بأن يجربوا بأنفسهم، فتظل خبراتهم العملية ضعيفة وقصيرة. لذلك خير للصغير أن ندعه يمارس التجربة بنفسه، حتى تزداد تجاربه وتنمو شخصيته.

أما القائمون بتربية الشباب من أساتذة الجامعات فيقولون: إن الأم التي تفتح رسائل ابنها الشاب الجامعي، ترتكب خطأ جسيماً. ولو تتبعنا أسلوب تربيته لابنها منذ الصغر، لوجدنا أنها كانت تفض رسائله وهو صغير. فلما نما وأصبح شاباً لم تغير سلوكها، ظناً منها أنه لم ينضج بعد. ومن المؤسف أن الكثير من الآباء والأمهات يتحرقون شوقاً لمعرفة أسرار

أولادهم . ويحاولون ذلك بثتى الوسائل ، كأن يسألوا أسئلة غير مباشرة ، الجواب عنها يفضح السر المراد كشفه ، ويسألون الأصدقاء والزملاء عنه ، أو يتصننون على مكالماتهم التليفونية لعلهم يبلغون ما يريدون . إن هذه الوسائل نفسها تبدو للأولاد ساذجة ومكتشوفة ولكن هناك سؤالاً حيويًا يفرض نفسه عند طرح المشكلة ، ويتطلب شجاعة المواجهة ، هذا السؤال هو : لماذا يلجأ الآباء والأمهات لهذه الوسائل في معرفة أسرار أولادهم ؟ يجيب علماء النفس بقولهم ، إن الأمهات والآباء يخافون أن يكبر الصغير فيستقل عنهم ويفقدوه ، لهذا يؤجلون قدر المستطاع لحظة الاعتراف بنموه واستقلاله ، فيحكمون رقابتهم عليه ، ويحصون عليه حركاته وأفعاله ، ولو أمكنهم لأحصوا عليه أفكاره وخلجات نفسه ، ويأبون عليه أن يمارس مسؤولياته . والخلاصة أن بعض الآباء والأمهات ، يرفضون أن يعترفوا بأن الابن كبير أو الابنة نضجت . وبالطبع هذا الموقف الأناني ، غير واقعي وغير عملي ويعود على الفتى أو الفتاة بضرر كبير . أما أسانذة الطب ، فرأيهم في قضية أسرار الأبناء يتلخص في أن مرحلة الانتقال من الطفولة إلى النضج مرحلة حرجة من مراحل النمو ، فيها يعاني الفتى كثيرًا ، فلا هو يعرف نفسه في الطفل الذي كان ، ولا هو استوى عوده وبلغ بالفعل ، مرحلة النضج الكامل الذي ينتظره . وفي هذه الفترة الحرجة بالذات ، يعتمد كثير من الآباء والأمهات - بحسن نية - إلى فرض رقابة شديدة ، على تحركات الفتى وتصرفاته السلوكية والنفسية ، ويحاولون إرغامه على عمل ما يكره . والواقع أن هذا الجو

البيغض ، بما فيه من إكراه وسيطرة ، ينفّر الشاب ويؤذى شعوره ويعطل نموه ، وقد يدفعه إلى سلوك طرق قد لا ترضى والديه ولا يقرها المجتمع ولا هو نفسه مقتنع بها أو راض عنها . أما بعض الكاتبات اللاتي تعودن حل المشاكل ، فلهن رأى يتلخص في أن الفتى في مرحلة الشباب ، من حقه أن تكون له صداقاته وأسراه وتطلعاته ، ومن حقه أن نحترم كل هذا ولا نتدخل فيه إلا إذا دعانا هو نفسه إلى ذلك ، أو إذا رأيناه بالفعل ، يوشك أن يسيء التصرف ، ويعرض نفسه لخطر جسيم .

أما أسانذة التربية فيقولون : بعض الناس يأبون الاعتراف لبنينهم بحرية التقدير والتصرف والتقليد ، قبل أن يبلغوا سن الرشد ، وفاتهم أن سن الرشد هذا ، يختلف من بلد إلى بلد ، ومن زمن إلى زمن ، وأنه مجرد رأى تقديري يصدر به تشريع . فهل نغير سلوكنا مع أولادنا كلما تغيرت القوانين واللوائح ، أو نعدل سلوكنا وفقاً لحاجاتهم البدنية والنفسية والاجتماعية ؟ أما علماء النفس فيقبلون هذا الرأى بتحفظ ، فهم يقولون : إن السن التي يبلغ فيها الإنسان النضج العقلي والاتزان العاطفي ، يختلف من فرد إلى فرد ، فيمكن أن يصبح فتى وهو في الخامسة عشرة ، ويمكن أن يكون شيخاً جاوز السبعين وما زال مراهقاً ، ومن الناس من يبلغ النضج بمشقة ، على طريق حافل بالعقبات والأشواك ، ومنهم من يبلغه في راحة واطمئنان .



لقد اتفق جميع من عرضنا عليهم القضية لإبداء الرأي : إن البيوت التي تكثر فيها الرقابة الصارمة ، ويسودها جو من الحذر والشك يتعذر على بنيتها أن يتغلبوا على مشاكل النمو والنضج . فقد يحاول الفتى إرضاء والديه ، بالانصياع لرغباتهما على كره منه ، فيحرم نفسه من أنشطة قد تفيده وقد تساعده على النمو والتطور والنضج ، وقد تتصارع في دخيلة نفسه عوامل متباينة مختلفة ، فمن ناحية يجب أهله حباً جماً ، ومن ناحية أخرى يحقد عليهم ويكرههم . وهذا الصراع النفسى ، قد تكون له نتائج السيئة ، على صحته البدنية والعقلية ، وقد يدفعه كل ذلك إلى الهرب من نفسه ، ومن أهله ومن المجتمع كله ، فيهرب إلى عالم خيالي يدفن فيه أحاسيسه وانفعالاته وعواطفه وأفكاره ، أو إلى حياة صاخبة يغرق فيها ذاته ، أو إلى المرض يحتمى به من حيرته ومن عدم فهمنا له .

لقد اختتم عالم نفسى النقاش ، فى قضية أسرار الأبناء بقوله : يجب ونحن نبحث شؤون أولادنا عامة ، أن نتذكر أيام كنا فى مثل أعمارهم . فمن منا صارح أبويه بكل خواطره وانفعالاته وأسراره ؟ كما يجب أن نتذكر حقيقة هامة - يحاول الكثير من الآباء والأمهات تجاهلها - وهى أن أولادنا فى شرقنا العربى ، يبلغون النضج العقلى والعاطفى ، بل يبلغون سن الرشد القانونى ، قبل أن يحققوا استقلالهم المالى ، مما يدفعنا للإحساس بأننا مسئولون عنهم ، مطالبون بحمايتهم ، مع أنهم جاوزوا سن الرشد ، ومع أننا كنا آباء وأمهات ونحن فى مثل سنهم .

★ ★ ★

### ٣ - الشباب ودعائم النجاح

● رسالة من المهندس م . ف . المهدي (الخرطوم) يقول فيها : إنه صارم فى عمله لحد القسوة ، ويعتقد أنها الوسيلة الفعالة لنجاح مشروعاته ، غير أن والده ، رجل الأعمال ، يختلف عنه فى هذا وكانت نصيحته له وهو على فراش الموت أن النجاح لا يأتى بالصرامة وحدها ، ولكن للنجاح دعائم لا بد أن تتوافر فى كل رجل ناجح .. وعلى البحث عنها بنفسى كى تزداد ثروتى وتنمو مشروعاتى وتحقق سعادتى . وهو يتساءل : ما هى دعائم النجاح ؟ وهل المال وحده يمكن أن يحقق النجاح ؟

★ ★ ★

الحقيقة أن هذه الرسالة تطرح تساؤلاً هاماً جداً عن « دعائم النجاح » التى يحتاج إليها كل الشباب الطموح الباحث عن النجاح . لذلك كان من الضرورى أن نبحث عن هذه الدعائم ونقدمها ، لا لصاحب الرسالة وحده ، ولكن لكل الأصدقاء من الشباب .

لعل أول دعائم النجاح هو « الاقتصاد » الذى لا يجب ألا يقتصر على المال ، بل هو يشمل الوقت والجهد ، والحب والكرهية ، واللطف والعنف ، والرضاء والسخط ، والواقع والخيال . إننا نرى أن كلاً من الجشع والتقتير تبيذير ، كما أن الرجل الذى يمعن فى المساومة نشال ، كذلك المبذر لص يسرق نفسه . ومن الحكمة أن يبدأ الاقتصاد مبكراً .

أما الدعامة السابعة فهي .. البساطة ، فمن المؤكد أننا نرى فيها عظمة وكرامة وجمال . أن البساطة ظاهرة ترتاح لها النفوس . قد نجدها في ثوب أنيق رخيص أو أثاث دقيق جميل . أما الدعامة الثامنة فهي .. يجب ألا ننسى الموهبة ، فهي المادة الخام النادرة الوجود ، الغالية الثمن ، التي تنعم بها الطبيعة على القليل من الناس . فالموهبة لا تزهر وتتألق وتلقى على صاحبها النور والتجلي إلا برعايتها والععل على تنميتها ، فالموهبة قوة كامنة ، فإذا لم تسخر قبل فوات الأوان ، ماتت قوتها .

أما الدعامة التاسعة فهي .. وإن كانت القاعدة تقول « لا جديد تحت الشمس » .. غير أننا نرى أن الرسام والمثال والشاعر والكاتب والمهندس والمخترع ، كل هؤلاء مبتكرون طالما لم يكونوا مقلدين أو مقبسين .. فلو لا لذة الابتكار ، لما أثر رجال الفن أن يتصوروا جوعاً .

أما الدعامة العاشرة .. اللطف في معاملة الغير . وثمارها لا تقوم بجهد ولا تقدر بمال . فاللطف في معاملة الغير قوة وشهامة ، وأن العبارة الرقيقة كالمرهم للجروح ، والكلمة الطيبة الهادئة تسكن النفوس الثائرة .

كلمة أخيرة وهي .. « أسرار النجاح » موضوع تبارى فيه الكتاب والحكماء ، وضدت فيه المؤلفات بكل اللغات ، علماً بأن المسألة لا تحتاج إلى بحث واستقصاء .. فطالما أفس المرء في عمله لذة وممتعة ، كان النجاح حليفه . ومهما واصل الليل بالنهار وهو على مضض أو فاتر الشعور نحوه ، فالنتيجة الحتمية هي الفشل الذريع .. وأعتقد أن ما ينطبق على العمل ينطبق كذلك على الهوايات وألعاب التسلية وكل ما تمتد إليه يد الإنسان .. ليس كذلك ؟؟

أما الدعامة الثانية فهي : أن أنفه الواجبات وأقلها أهمية لها حرمة وقدسية تعرفهما النفوس النبيلة ، فالواجب يدفع الأقلية من الناس إلى الفضيلة ، والأكثرية منهم إلى الضجر والبطر . أما الدعامة الثالثة فهي : يجب أن يدرك الناس أن أحداث الحياة اليومية ، بمتاعها وهمومها وكوارثها ، تحتاج إلى صبر واحتمال ، فالصبر فلسفة عميقة ، وهو فن الأمل ، والمثل العربي يقول : الصبر مفتاح الفرج .

أما الدعامة الرابعة فهي .. أن القدوة خير من الموعظة فمن غير المعقول أن يظلم الرئيس المرءوس ، ويدعو الناس إلى الرحمة والعدل ، وأن ينهى الأب الابن عن الكذب ويأتيه . فمن المؤسف أن يظن من يتولى أمر الغير أن إسداء النصيح وإلقاء العظات كافية لتقويم ذلك الغير وتهذيب خلقه .

أما الدعامة الخامسة فهي .. يجب ألا ننسى أن المثابرة هي وحدها التي دفعت المخترعين لأن يضاعفوا الجهد والوقت والمال لترى مخترعاتهم النور . فلو تطرق الفشل إلى نفوسهم بعد أن فشلت تجاربهم مئات المرات ، ورماهم الناس بالشموذ وغرابة الأطوار والجنون ، لما سعدت البشرية بالمصباح الكهربائي والتليفون والبنسلين والكمبيوتر والقمر الصناعي . أما الدعامة السادسة فهي .. أن الوقت من ذهب . ولو سألتنا أغنياء العالم أو فطاحل العلماء والسياسيين والقواد والمخترعين والمكتشفين ممن شقوا طريقهم إلى النجاح عن شعاره الذي قاده إلى النجاح ، لأجاب بلا تردد : الوقت من ذهب .. ترى .. أليس عجباً بعد ذلك أن نرى الملايين جلوساً على المقاهي طيلة أوقات الفراغ ؟؟

★ ★ ★

### ٤ - حتى لا تغلف أولادنا الميوعة

● رسالة من الدكتورة نوال ح. م (الإسكندرية) تقول فيها : إنها تزوجت وفي طريقها لأن تكون أمًا وكلما جلست إلى صديقاتها وزميلاتها دار الحديث بينهن عن دور الأم في رعاية وتوجيه أطفالها . لقد بدأ الموضوع يورقها خاصة وأن معظم صديقاتها يصرن على أن دور الأم أكبر بكثير من دور الأب . وتتساءل هل هذا صحيح ؟

● رسالة من السيدة إنصاف ع. ف (جرجا) تقول فيها : إنها عندما طلبت من زوجها أن يسهم في رعاية ابنهما الوحيد أجابها بأن دوره لا يزيد على توفير المطالب المادية ، وعليها وحدها اختيار الأسلوب الذي يروقها في تربيته ، خاصة وأن الزوج مضطر للتغيب كثيرًا لعقد صفقات تجارية ما بين القاهرة والصعيد والوجه البحرى . ولما كانت تربية الابن تتطلب تعاونهما معًا ، لذلك تستفسر هل من أجل الكسب وعقد الصفقات تخسر ابنها الذى بدأت تصرفاته الضارة تقلقها .

● رسالة من أحمد م. س (القاهرة) يقول فيها : إن ابنه بدأ يضرب بنصائحه عرض الحائط ويتناول في الحديث معه حتى أنه بدأ يحس بأن زمامه بدأ يفلت ، ويلوم الأب زوجته التى كانت تحقق رغبات الابن التى كان الأب يرفض تحقيقها وتكسر كل قيد يحاول الأب أن يكبله به ، ويتساءل الأب ، هل

انصرف الابن بكل عواطفه تجاه أمه التى دلتته بتحقيق كل رغباته ، وأظهرته أمام الابن بأنه الطرف القاسى ، مما دفعه لهذا السلوك ؟ وينذيل الأب رسالته قائلاً : هل يقسو على الابن .. أم على الزوجة حتى لا تتفاقم المشكلة وينتف الابن ويظل هو عدوًا لابنه للأبد ؟



أمام خطورة ما تحويه هذه الرسائل كان لابد لنا من وقفة تبدأ بالطفل ، فمن المعروف أن اهتمامات الطفل فى مختلف شئون حياته الأولى وقدراته وهواياته ، والنصائح التى تقدم إليه من مدرسيه ووالديه .. كل هذه العوامل يكون لها أثرها فى اختياره لخط سيره فى الحياة . ويضيف علماء النفس والاجتماع عاملاً هاماً آخر ، وهو (الفرص) التى تتاح للطفل للحصول على التعليم والتدريب اللذين يكفلان له دخول الميدان الذى اختاره ، وهنا يأتي دور الوالدين . ولكى يكون مثمرًا وفعالاً فلا بد أن يقوم على أساس من الدراسة والفهم والتحليل لشخصية الأبناء وميولهم واتجاهاتهم .

والأم بصفة خاصة (أقدر) من الأب على معرفة ميول أطفالها ، لأنها أكثر قربًا منهم وتعلقًا بهم ، ولأن مشغوليات الأب فى عمله وتفكيره المستمر فى مشاكل الحياة وأعبائها يشغله عن الاهتمام بأبنائه إلى حد ما ، ولأن الوقت الذى تقضيه الأم بعد ذلك فى البيت وسط أطفالها أطول من الوقت الذى يقضيه الأب معهم .



من أجل هذا نجد أن المسؤولية الواقعة على عاتق الأم أكبر من تلك التي يتحملها الأب؛ فهو في الغالب لا يتدخل إلا إذا كان هناك ما يوجب التدخل، أما الأم فهي التي تشرف على تربية أطفالها، وهي التي تعنى بغذائهم وملبسهم، وهي التي تراقب تصرفاتهم وتحاول أن تصلح ما يصيب أخلاقهم من عوج، حتى إذا عجزت لجأت إلى الأب كوسيلة أخيرة لمعاونتها في هذه المهمة.

ومن المؤكد أن شخصية الأم ومدى ما وصلت إليه من مستوى ثقافي من العوامل الرئيسية التي تسهم في تنشئة الأبناء تنشئة سليمة، لأن الأم المثقفة خير عوض لأبنائها في الحياة، فلم تعد وظيفة المرأة الآن قاصرة على الحمل والولادة والإشراف على شئون البيت. لقد أصبح لها وضع آخر بعد أن نالت حريتها، وحققت المساواة بالرجل في كل ميادين الحياة، فالمرأة التي أصبحت طبيبة ومهندسة وصحفية ومذيعة ووزيرة، لم تنس يوماً واجبها الأول كأم وربة بيت. ولعله من المفيد أن نذكر أن علماء النفس والاجتماع قد أكدوا أن كل الدراسات التي قاموا بها أسفرت عن حقائق هامة، نتلخص في أن المرأة المتعلمة ما إن تتزوج حتى تبدأ في تثقيف نفسها بقرأة الكتب في علم النفس ودراسة أحدث أساليب تربية وتنشئة الأطفال، ومثل هذه القراءات تفيد الزوجة عندما تصبح أمًا وتعاونها في دراسة شخصية أبنائها، وإدراك أسباب تصرفاتهم التي تبدو أحياناً كما لو كانت ألغازاً تثير الحيرة.

إن مهمة الأم تبدأ منذ تلك اللحظة التي يرى فيها طفلها النور، ثم لا تلبث مسؤولياتها أن تتضاعف وتتعمق كلما كبر الطفل الصغير، فهي التي تعاونه على استذكار دروسه، وهي التي تراقب التقارير المدرسية لتعرف منها مواطن الضعف والنفوق، وهي التي تشجعه على ممارسة هواياته، سواء في البيت أو المدرسة، وهي التي تفرض من نفسها رقيبة على سلوكه وتصرفاته، بشرط ألا تشعره بسلطانها أو سيطرتها عليه. فلا بد أن يشعر الأبناء بالانطلاق، ولكن في حدود، ويجب أن تعرف الأم كيف تكسب صداقة أبنائها، فلا يخفوا عنها شيئاً، فالأم حقاً هي المدرسة الأولى، وهي التي تستطيع وحدها أن تفهم شخصية ابنها، وأن تكتشف اهتماماته وهواياته، فترعاه وتشجعه وتعدده للمستقبل الذي اختاره.

بعد أن تناولنا الطفل واهتماماته والمسؤولية الواقعة على الأم في تربيته.. لا بد لنا من وقفة أمام الاتهامات التي يتبادلها الأبوان عندما (يفلت) زمام الابن من بين أيديهما.. من المؤكد أن كلاً من الأبوين أخطأ - كما هو واضح من الرسالة الثانية والثالثة - والذي يدفع الثمن هو الابن وحده. أمام هذه المشكلات لا بد لنا من البداية من وقفة لنؤكد حقيقة هامة، وهي أن التربية السليمة لا تتناقض على الإطلاق مع الحب. فالحب الناضج الواعي هو الذي هدفه النهائي تحقيق المستقبل الأفضل للأبناء. أما العواطف السائلة التي لا تعارض رغبة ولا تتخذ موقف النصح أو المعارضة، وتتغاضى عن السلوك المعوج فإنها لا تعبر عن الحب من

ناحية، كما أنها تؤدي إلى نتائج وخيمة من ناحية أخرى، فنحن نحب أولادنا أكثر من أي شيء آخر في الدنيا، ولكننا في نفس الوقت نريد لهم المستقبل الأفضل، وهذا لن يتحقق إلا عن طريق التربية السليمة .

ولعل أول مبادئ التربية السليمة أن يتفق الوالدان على أسلوب هذه التربية، وأن يناقشا تفاصيله، وأن يحددا الموقف إزاء كل التصرفات، وليس معنى ذلك أن يتفق الوالدان على الحزم مثلاً فيكون كل منهما شديد الوطأة على الأبناء، وإنما لابد أن تكون هناك مرونة في التطبيق من ناحية وأن يكون التصرف متفقاً مع أبعاد كل شخصية من ناحية أخرى .

كذلك لابد من ضرورة اتباع أسلوب واحد في التربية بالنسبة للأولاد والبنات، فلا يجوز أن يعامل كل جنس بطريقة تختلف عن الجنس الآخر؛ لأن هذا يولد شعوراً بالظلم، كما أنه يعطي إحساساً بالفرقة، وهذا يتنافى مع هدف تكوين شخصية بعيدة عن العقد النفسية التي تعكس أثارها في المستقبل، والتي تكون مصدراً للتعاسة سواء بالنسبة للشخص نفسه أو بالنسبة لمن يتعاملون معه .

ولعله من المفيد أن نذكر ما يقوله خبراء التربية، بأنه لا يجوز أن يتعامل الآباء مع الأبناء بطريقة واحدة في كل المواقف، فلابد في بعض الحالات من اتخاذ موقف صارم إزاء بعض التصرفات، وفي حالات أخرى يجوز أن يتغاضى الآباء عن الخطأ، أو أن يؤجلوا اللوم عليه إلى وقت آخر،

تكون الأعصاب فيه أكثر استرخاءً من حالة رد الفعل، وإلى جانب ذلك، فلا بد من مخاطبة العقل حتى يفهم الأبناء حقائق الأشياء، ويتبين لهم طريق الصواب من الخطأ . كما أنه من الضروري أن ننقل للأبناء تجاربنا في الحياة، حتى تكون دليلاً لهم يهتدون به في مسيرتهم .

كلمة أهمس بها في أذن كل أم .. عليك أيتها الأم أن تستخدمي مع أولادك .. المنح والمنع .. الحنان والعطف عصا التأديب والزجر .. ولكن كيف؟؟ .. كما يستخدم الجراح مشرطه، وذلك حتى يخرج أولادك إلى الحياة لا تغلفهم (الميوعة) أو تسيطر عليهم (الجفوة والخشونة) .

كلمة أخيرة وهي أن التربية السليمة تقتضي منا أن نعامل الأبناء حسب مرحلة (العمر) التي يعيشونها، وليس حسب مرحلة النضج التي نعيش فيها . إن من الخطأ أن نفترض في الأبناء وعياً وسلوكاً على نفس الدرجة التي عليها الآباء، فهذا ضد الطبيعة البشرية، وهو أيضاً ضد النضج لأنه لا يترك للأبناء فرصة معايشة تجارب العمر مرحلة بعد أخرى .

ليدرس كل أب شخصية ابنه وإمكانياته ويعرف ملكاته حتى لا يطالبه بما هو أكثر من طاقته، ولا يعايره في كل لحظة بمقارنته بابن الجيران، ولا يرغمه على الاختلاط بالناس إذا كان بالفطرة ممن يحب الإنطواء .

لا يكون الأب ديكتاتوراً في معاملته مع ابنه وأحاديثه معه، وليدع له مجالاً للدفاع عن نفسه عندما يخطئ، ومجالاً

للتعبير عن وجهة نظرة عندما تصطدم آراء الأب مع آراء الابن معيّنًا تصرفاته .

لا بد للأب أن يثني على ابنه عندما يقوم بعمل جدير بالثناء ، وألا يغالى فى العقاب عندما يخطئ ، وليحذر من أن يهدر كرامته أو يحقر من شخصيته ، فالغلو فى العقوبة وإهدار الكرامة يسببان له عقداً تنفص عليه مدى الحياة .

همسة لابد منها فى أذن كل أب وكل أم ، ليست العبرة بأن نقول إننا نحب أطفالنا .. أو أولادنا ، ولكن المهم أن يشعر أطفالنا وأولادنا بالدليل والبرهان بذلك الحب الخالص تجاههم ، حتى نقيم جسور الثقة والاطمئنان ، ونبعد عنهم الفشل .. أليس كذلك ؟؟؟

★ ★ ★

لذلك لم يمشى لعمه ورحمتهما في الدنيا ولا في الآخرة

## ٥ - المراهقون والإجازة الصيفية

● رسالة من السيدة إيمان ص . ب (أغادير - المغرب)  
تقول فيها : إنها أم لابنتين وولد ، أكبرهم فى السادسة عشرة وأصغرهم فى الثانية عشرة . بدأت الإجازة الصيفية ، وبدأ القلق والملل يحيطان بهم .. والأم حائرة تسأل : ما الذى يمكنها عمله كي يسعد أولادها بإجازة صيفية ممتعة ، وهم فى فترة المراهقة ، وتخشى أن يجرفهم التيار بعيداً عن الحقيقة والواقع .

★ ★ ★

الواقع أن المشكلة التى حوتها الرسالة تكاد تكون فى كل بيت وتورق الأمهات أكثر من الآباء . إنها مشكلة « أبناؤنا المراهقون والإجازة الصيفية » .

حقيقة لا مفر منها هى أن البنت فى سن السادسة عشرة تتحول من طفلة حلوة إلى شابة جميلة ، نحاول أن نثبت ذاتها وتفرض شخصيتها ، لا نتقبل التوجيه ، وتعذبها القيود . لذلك مطلوب من الأم أن تكون صديقة لابنتها ، تشعرها بتفقتها بها كى لا تمرد على صحبتها ، فالحكمة تقضى أن يكون تصرف الآباء من تلقاء أنفسهم وليس تحت ضغوط .

من المؤكد أن البنت تطالب بحق ذهابها إلى النادى مثلاً بمفردها ، كما تطالب بمزيد من الحرية ، وهنا ستعانى الأم الحرج والقلق والخوف على ابنتها المراهقة ، ومهما سلحتها منذ الصغر بكل القيم الدينية والمبادئ الأخلاقية ، فهى فى سن يمكن فيها التأثر بالآخرين ، وعندئذ أسام الأم طرفيقان !

أولهما طريقة مفاجأة الابنة في النادي، مما يشعرها بأنها موضع شبهة، وهذا مرفوض .. والثانية طريقة المصارحة، فتطمئن إليها وتفضي لها من تلقاء نفسها بمجتمع النادي والأحاديث التي تدور بينها وبين زملاء، وبذلك تنمي الأم صداقة بينهما، وتبدأ الابنة في تقبل توجيهها بروح الصداقة والثقة، وليس بالعناد والتحدى .

يجب أن ننسى أو نتناسى .. أنه في هذه السن تبالغ الفتاة في زينتها كي تظهر أكبر من سنها .. هنا مطلوب من الأم أن تشتري لابنتها أدوات الزينة وتظهر إعجابها باللمسات الخفيفة وتتغاضى أحياناً عن المبالغة، وعندئذ سوف تتخلى الابنة عن عنادها وعن رغبتها اللاشعورية في تحدى السلطة، والتي تتمثل في مبالغتها في الزينة .

في هذه السن، تسمع الفتاة عن علاقات حب بين بعض الزملاء والزميلات . مطلوب من الأم ألا تحترق أو تقلق عندما تسألها ابنتها بصراحة وحماس عن الحب، بل يجب عليها أن تعرفها أن الحب في السن الصغير حب غير ناضج، وأن عواطف الشباب أو الشابة لا يبد ستتغير بمرور الوقت، وسيلتقى كل منهما بأخرين وأخریات، لذلك من الأفضل الوقوف بمثل هذه العلاقات عند حد الزمالة والأخوة، وهنا قد تجادلها البنيت، ولا بد أن تسعد الأم بهذا الجدل الذي سيكشف لها عن نضج ابنتها التي سوف تترك أن الحب الحقيقي لا يحدث في سن صغيرة، ولكنها تعتقد أنه قد ينمو وينضج مع الشخص .

في هذه السن، قد تعاني الفتاة الحيرة بين عالم الطفولة ومرح و انطلاقه وبساطته، وعالم الكبار بمظاهره وحرياته وحقوقه، وهنا مطلوب ألا تسلب الأم حق الابنة في اختيار ملابسها، وتقوم هي بشرائها في غيبة الابنة . يجب أن تدرك الأم أن اشتراك الابنة في اختيار ملابسها سينمي حاسة الذوق لديها، ومع الأيام سوف تتولى هذه المهمة بنفسها .. حقاً قد تفاجأ الأم برفض الابنة كل ما تعرضه عليها مما يناسب سنها، وتصر على ما يناسبها من حذاء بكعب عال، وأثواب ذات ألوان غامقة، ويعد الشراء قد تصاب الابنة بخيبة أمل، وتستبدل ما اشترته بمحض اختيارها، وعندئذ سوف تحرص الابنة على استشارة الأم التي توحى إليها بأن الاختيار هو اختيار الابنة وأن ذوقها جميل .

في هذه السن، تبدى الفتاة الرغبة في مكانها المفضل للاصطياف وهنا مطلوب من الأم أن تترك لابنتها إبداء الرأي بشأن مكان الاصطياف . وتؤكد لها أنه من حقها أن تقترح وأن يكون لرأيها وزنه عند اتخاذ القرار . وعلى الأم أن تفهم الأبناء أن إبداء الرأي وإعلان الرغبة لا يعنى بالضرورة الأخذ بمقترحاتهم، ولا بد من التوفيق بين رغبات أفراد الأسرة .  
حقاً إنه من المؤكد أن مرحلة المراهقة للفتيات مرحلة حرجة تحتاج من الأم إلى أن تأخذ بيد الابنة برفق وتساعد على أن تعيش حقيقة عمرها، فلا تخسر أعواماً من صباها، ولا تختلس شباباً في عز أوانه، وفي ذات الوقت لا تتخيل أنها مضطهدة، وهذا لا يتأتى إلا بالتعامل بالثقة والتفاهم والهدوء .

وكما ناقشنا مشكلة الابنة المراهقة، لابد أن نلقى الضوء على كيف تعامل الابن المراهق .  
يقول علماء النفس إن الولد في كل مراحل حياته يحتاج إلى جهد كبير، ففي صغره تكون شقاوته هي المشكلة خلال الإجازة، فلا يقنع بالبقاء في البيت، يريد أن يقضى أغلب وقته في الشارع وبلا رقابة . ولكن هل يجب أن نترك الابن بلا رقيب ؟

لا .. فلا بد من الرقابة المعتدلة التي ليست بقاسية حتى لا تدفعه إلى التمرد والتحدى، والتي ليست بمتهاونة فتغريه بالتمادى والتحايل، لذلك فإن التعامل يجب أن يكون متسماً بالحزم، لأشدة ولا تهاون، حتى لا نخلق من الابن شخصية عابثة مدمرة . والحزم واجب في معاملة الأبناء .. الحزم في المصروف والرقابة وتوقيع العقاب .. الحزم في معرفة أين يذهب ومع من يقضى أوقاته . ومن الضروري مع الحزم تنمية الصداقة بين الابن والديه، فالصداقة بينهم هي خير حصن للأبناء من الانحراف . مطلوب من الأب تنمية حب القراءة والاطلاع لدى الابن حتى يضمن امتصاص شعوره بالفراغ والملل خلال الإجازة وعندما يكتشف الأب أن ولع الابن بالقراءة يوشك أن يعزله ويدفعه إلى الانطواء، عليه أن يعالج الموقف بسرعة وحكمة حتى ينتشله من عزله، وذلك بأن يدعو أصحابه لقضاء اليوم معه، أو يدفعه لتلبية دعوات أصحابه، والاشتراك في مختلف الأنشطة الرياضية كي يعيد التوازن إلى حياته .

ولعله من المفيد والضروري أن نطالب كل أم وكل أب أن يحرص خلال الإجازة على ألا يفرق في المعاملة بين الولد والبنت في المصروف، أو في الحقوق والواجبات، وأن لهما حق إبداء الرأي والمشورة في شئون الأسرة العامة، ومعيار واحد هو الذي يطبق عند الحكم على تصرفاتهن ثواباً أو عقاباً . والترغيب لا الترهيب هو السبيل إلى دفعهم إلى أداء فرائضهم الدينية . ولتكن الإجازة فرصة لتعريفهم دينهم المعرفة الصحيحة، حتى تكون المبادئ هي حصنهم من أية انحرافات .

كلمة أحرص أن أحرص بها في أذن كل أم .. أرجوك أن تتذكرى أيام شبابك المبكر وأنت تتعاملين مع ابنتك المراهقة، وامنحها لقطات من تجاربك بأمانة وبصراحة وصدق .. وتأكدى أنك سوف تقيمين جدار الثقة بينكما لتعيش ابنتك حقيقة عمرها .





أبناءهم وينعتونهم بلفظ غبي أو كسول .. الخ ، من الألفاظ غير المستحبة ، بدلاً من أن يبحثوا مثلاً عن أسباب تأخر أبنائهم الدراسي أو عدم تفوقهم ، ليجدوا العلاج الملائم لها .

وهناك فئة من الآباء ، قلما يوجهون عناية لنجاح أبنائهم أو تفوقهم في ناحية من النواحي ، كأن التفوق مفروض عليهم وشيء مننظر منهم ، فهم لا يوجهون لهم عند النجاح حتى ولو لفظ تقدير يكون دافعاً لهم على مضاعفة الجهد لإحراز نجاح أكبر .

وبعض الآباء يفضلون بعض أبنائهم دون البعض الآخر ، مما يشعر هؤلاء المغبونين بأنهم أصبحوا متبذرين من والديهم ، مما يبذر في أنفسهم بذور القلق وعدم الطمأنينة . ومثل هؤلاء الأبناء الذين تعرضوا لألوان مختلفة من القسوة والنبذ والمعايرة والنقد ، تتشكل شخصياتهم بصورة غير سوية ، لأنه ينقصها الحاجة إلى التقدير وإلى إثبات الذات ، ولكن هذه الحاجات التي افتقدوها في صغرهم ، لا تلبث أن تلح في الكبر طالبة الإشباع . ومن ثم يلجأ هذا الفرد إلى إشباعها بصورة غير سوية . فهو يجلس في المجتمعات مركزاً كل اهتمامه وانتباهه إلى الأخطاء ، أو ما يعتقد أنها أخطاء ، ليتناولها بالمعارضة معتقداً أن هذا يكسبه الاحترام والتقدير اللذين افتقدتهما في صغره . وكثيراً ما نجد هذا الفرد يعارض لمجرد المعارضة ، فطاقته النفسية وقدراته الذهنية تنصرف كلها نحو هدف واحد ، وهو النقد والمعارضة ، كما كان يُنقد ويُعارض في صغره ، ويعتقد أن هذا النقد هو الذي يجعله موضع انتباه الحاضرين ومركز تقديرهم .

## ٦ - الميل للمعارضة .. سببه وعلاجه

• رسالة من م . ع . عبد السلام ( القاهرة ) يقول فيها : إنه طالب بكلية الهندسة جاوز العشرين من عمره . تعود منذ بداية دراسته الثانوية أن يميل إلى المعارضة .. معارضة الأهل والأصدقاء والأساتذة في كل الموضوعات . وقد لاحظ مؤخرًا أن معارضته للأصدقاء دفعتهم للانفضاض من حوله واحداً وراء الآخر . وكلما خلا إلى نفسه يسألها : لماذا يعارض في كل الموضوعات ؟ لماذا لا يستريح إلا بالمعارضة ؟ .. إنه يطلب النصيحة ، خاصة وأنه يحاول ، إذا ما جلس مع الأصدقاء ألا يتكلم خشية أن يعود للمعارضة من جديد .. وهو يستفسر هل هناك سبب يدفعه إلى هذا ؟

★ ★ ★

من المؤسف أن هناك أخطاء كثيرة يقع فيها بعض الآباء في تربيتهم لأبنائهم في طفولتهم المبكرة .. فالبعض يتشددون في معاملتهم لأبنائهم ، كأن يحرموهم من حرية المناقشة معهم أو إبداء آرائهم ، أو الدفاع عن وجهة نظرهم ، بدعوى أنه لا يليق بطفل أن يناقش والده أو يحتج عليه أو يعارضه في أمر من الأمور ، حتى ولو كانت وجهة نظر الصغير الصحيحة ، فعلى الابن أن يطيع والده وأن ينفذ أوامره ، وكثير من الآباء يتصيدون الأخطاء لأبنائهم ، وينزلون بهم أشد العقاب بحجة أن العقاب القاسي للأخطاء البسيطة التي يرتكبها الابن كفييل بأن يجنبه الوقوع في أخطاء كبيرة . وبعض الآباء يعيرون

ومن هذا ترى أن نقدك لأصدقائك ما هو إلا أوجاع  
تعويضية عما افتقدته في صغرك من حاجة للتقدير وإنبات  
الذات، وتستطيع أن تسترد ثقتك بنفسك تدريجياً باكتشاف  
مواهبك وقدراتك وتوجيهها وجهة صحيحة، تيسر لك نجاحاً  
حقيقياً في حياتك، تؤكد ذاتك وتشبع لديك الحاجة إلى  
التقدير !!!

★ ★ ★

## ٧ - الشباب والزواج

في ركن هادئ من الحديقة اليابانية ببلوان مصر، كان  
لقاءً مع مجموعة من الشباب المثقف منهم الموظف والطبيب  
والمهندسة .. المحامي والمدرسة والصيدلية ... المحاسب  
والمذيع والصحفي، جلسنا في لقاء عائلي .. ندوة دار فيها  
الحوار عن (الشباب والزواج) بصراحة وصدق . ولما كان  
الموضوع حيوياً وهاماً فقد كان من الضروري أن تقدم  
خلاصة انطباعات الشباب من الجنسين في قضية أصبحت  
تثير قلقاً وخوفاً وتحدياً .

ترى ماذا قال الشبان عن الشروط الواجب توافرها في  
الزوجة ؟

● قال أحدهم : أن تكون الزوجة على درجة من التدين  
لإقامة حياة سعيدة، وثقافة عامة، وجمال نسبي، وست بيت  
تصبر على حماقاته من صراخ وشخط وعناد، كما يريد أن  
تحسن بوجوده في حياتها، وتشاركه في كل خطوة، وتقدر  
ظروفه المادية، وتحاول أن تعيش معه في حدودها .

● قال آخر : أريد زوجة أنتقيها بنفسى لا يتحكم في اختيارها  
أب أو أم أو خاطبة، أريد أن تقتنع الأسرة بأن لى عينين ورؤية .  
يتركونى أبحث عنها عندما أدم حياتى المادية، حتى لا أشقيها  
وأتلّف أعصابها، بإلجار شقة تلتهم فى عالمنا المعاصر نصف  
المرتب، والنصف الآخر أسد منه (أخلو الرجل) مدى الحياة،

إلى جانب أفساط ثلاجة وبوتاجاز وسخان وسلمسة من المطالب لا تنتهى . فأنا لا أومن بالأحلام الوردية ، وأفضل أن أعيش على أرض الواقع ، لذلك أنا واثق بأنه لا بد لى على الأقل من عشرة أعوام حتى أبدأ فى التفكير فى الزواج .

● قال ثالث : أريد زوجة لا يسيطر عليها شيطان الموضة ، تعيش إلى جانبى فى هدوء ، تسعد وترضى بإمكانياتى المحدودة . نصعد معاً سلم الطموح بالإيمان والثقة ، لا يغلفها الكذب بحجة الخوف والرغبة من المستقبل ، فتدخر من (وراء ظهري) ، وعندما تجدنى فى مأزق مادى تقدم لى مدخراتها على أنها اقترضتها من زميلة لها حتى تضمن استعادتها منى . أريد زوجة لا تقول لى كلما زارتنى (حماتى) : أمى أحضرت لى كذا .. أمى أحضرت لابنتنا الوليدة فستاناً أو قرطاً من ذهب ، وأنا واثق ومتأكد بأن زوجتى هى التى دفعت من مالى الثمن . إننى أريدها زوجة لا تلعب بمشاعرى وتشاركنى بضدق وأمانة مشوار الحياة الرهيب .

● قال رابع : أريد أن تكون زوجتى بسيطة ومرتزة ، وسيان عندى أن تكون خريجة جامعة أم لا ، تهتم بالثقافة وتتسم بالنكاه فهذه هى الأرضية التى سنتفج (أولادى) مستقبلاً حين تعصرنى ربحى الحياة بين فكيفها فى دوامة العمل المتواصل ، لا يهمنى كثيراً جمال الجسد بقدر ما يهمنى جمال الروح . ذات شخصية قوية تهوى الاقتصاد حتى لا ترهق ميزانيتى .

● قال خامس : أريدها زوجة من عائلة كريمة متعلمة وشكلها مقبول ، ذكية وست بيت منبرة مقاربة معى فى السن والفكر ، حتى يسهل التفاهم معها وتسنم مسيرة الحياة .

● قال سادس : أريد زوجة ينطبق عليها المثل « خدها زى أمك وأختك ، وإن كانت حلوة من بختك » . بمعنى أن تكون من وسطنا ، أريد زوجة لا يهمنى أبوها بيشتغل إيه بقدر ما يهمنى أختوها وأخواتها مين ، لأن دول اللى هيتفرع منهم شجرة العائلة . أن يكون لها دخل ، إما من وظيفة أو بالميراث ، يتساوى مع دخلى لنبدأ رحلة الكفاح ، أن يكون جمالها نسبياً بالنسبة لى شخصياً ، لا يهمنى الحب قبل الزواج ، فولدى أكد ذلك بتصرفاته مع أمى التى لم يعرفها قبل الزواج ، وبعد مضى أكثر من أربعين سنة على زواجهما فما زال يخاف عليها ويحبها ، ودائماً يردد على مسامعى أن الحب يدوم بالعشرة والكفاح والمسئولية . ترى هل سأجد هذه الزوجة ؟!

★ ★ ★

هذا ما قاله الشبان أما الشابات فلكل منهن رأى صريح واضح يتسم بالشجاعة والجرأة .

● قالت إحداهن : شباب اليوم عين فى الجنة وعين فى النار ..

عاوزها ست بيت ويتعمل فى وقت واحد .. عاوزها تلبى كل طلباته وترعاه رعاية كاملة ، وتقبل الخضوع والسيطرة ، وفى نفس الوقت تخرج إلى العمل وتضيف مرتبتها إلى مرتبه ، وتعتمد على تصريف الأمور ، وتظهر فى المجتمع بالصورة

العصرية التي تشرفه . يعنى باختصار تبذل كل ما يمكن أن تبذله ، وأن يستنفد منها الجهد والأعصاب ، بينما يقتصر دوره على الأخذ .. الأخذ مضاعفاً ، وعليها أن تتحملة صاغرة . وطبعاً هذا هو المستحيل ، فالتطور أمر يجب أن يسرى على الجنسين ، وإلا فقد جديته وقوته ، والتطور يصبح ظلاماً اجتماعياً فادحاً إذا تحملت المرأة وحدها هذه الأعباء والمسئوليات ؛ لأن الرجل لم يعد ذلك السيد الذي تسخر كل القوى لخدمته وإسعاده ، وإنما صار فرداً شأنه في ذلك شأن المرأة وأجباته تسبق حقوقه .

● قالت أخرى : أريد أن يكون زوجي أكثر منى ثقافة ونكاه ، رجل يصبح صديقاً لي يحميني من كل المخاوف التي تحيط بي ، يعطيني الحنان وأبدله العطاء ، أشعر برجولته وقيمه .

● قالت ثالثة : من المؤسف أن الرجل يريد أن يتزوج إنسانة تتحمل نزواته وتمنحه كل عطاء يريده ، وهذا الإنسان الأنانى سوف لا يهمه إلا نفسه ، والحياة معه سوف تكون رحلة في الضباب . لذلك فهي تفضل الوحدة على زوج السوء ، خاصة وأنها تحمل مؤهلاً جامعياً وتتقاضى مرتباً محترماً .

● قالت رابعة : الحقيقة أنني أريد زوجاً يوفر لي حياة حلوة ومواصلات مريحة ومسكناً مناسباً .

● قالت خامسة : معظم الرجال يريدون زوجة عاملة تساعد في أعباء الحياة وتكون مثقفة وجميلة ، وطبعاً لهم العذر ، فالحياة صعبة . لكن الذى يضايق ويغيظ نظرة الرجل للمرأة العاملة ، فما دام الرجل ارتضى للمرأة العمل فلا بد أن يثق بنفسه وبزوجته .

● قالت سادسة : إننى أريد زوجاً يحمل نفس مؤهلى ويعمل نفس عملى ، متقارباً معى فى السن كى يشعر وبقدر التضحية ، لا يهمنى أن يقدم شبكة ومهراً بقدر ما يهمنى إقتناعه بأن يكون بيت الزوجية صغيراً وأثاثه منسقاً .

بعد أن قدمنا آراء الشباب من الجنسين ، وماذا يريد كل منهما من الآخر ، لا بد أن نقول إن الزواج فى هذه الأيام تواجهه تحديات كثيرة وصعبة .. فالتقاليد تدفع للمطالبة بالشبكة والمهر .. والحقيقة والواقع تدفع إلى تأنيث الشقة والموبيليا وخلو الرجل ... والإمكانيات المادية للشباب محدودة .. وأصبح عمر الزوجة التى يمكنها المساعدة أو المساندة يتراوح ما بين الخامسة والعشرين والثلاثين ، ومشروط بالوظيفة والمؤهل أو الإيراد .. وتبدأ مسيرة الزواج الذى تحكمه الرومانسية والأحلام الوردية ، التى تحجب الرؤية وتغمض العينين .. وعلى أول سلم الحياة الزوجية تسقط أفئدة الوهم ، وتتلقفها صخرة الحقيقة والواقع ، فتتناثر أشلاء الغلاء والمشاعر والظروف والإمكانيات ، وتلتهمها نيران الأعصاب المحترقة ودوامة الحياة القاسية وتبدأ رحلة التراشق بالاتهامات بين الزوجين .. وبين مد وجزر .. تبدأ مسيرة الاعتراف التى قد تنتهى كما بدأت .. عند المأذون !!!

## ٨ - قفص الزوجية الذهبية

● رسالة من الدكتورة حفصة ا. س (طنطا) تقول فيها :  
إنها فى طريقها إلى الزواج، وهى تتساءل: هل للزوجية  
العصرية مواصفات خاصة تتوافر فيها، وخصوصاً بعد أن  
أتيح للكثير من فتياتنا فرصة اختيار شركاء حياتهن ؟

● رسالة من زينب . ع ب (الإسكندرية) تقول فيها : إنها  
مخطوبة منذ شهر وهى تحب خطيبها وهو يحبها، وإنهما  
يلتقيان فى كثير من الأفكار ويجتمعان حول العديد من  
الأهداف، ورأيها أنها ستكون زوجة موفقة، لكنها مع ذلك  
تحب أن تعرف ما ينبغى أن تكون عليه بداية الحياة الزوجية،  
حتى يمكنها من البداية السير فى الطريق الصحيح للسعادة،  
على حد قولها ..

● رسالة من ا. عبد الفتاح . ح (جرجا) تقول فيها : إنها  
تزوجت منذ أكثر من شهرين من رجل أحبها وقدم لها عش  
الزوجية النموذجي، ويغدق عليها من كرمه الكثير، وتريد أن  
تسعدته وتخشى ألا يسعها صغر سنها فى تحقيق ما تريد،  
وتطلب التوجيه والإرشاد، وتساءل إن كان فى استطاعتنا تقديم  
النصح للمتزوجات حديثاً، وكذلك من هن فى الطريق إلى  
قفص الزوجية الذهبى ؟

★ ★ ★

هذا الموضوع الحيوى كتبت فيه المجلدات وما زالت كل  
المجلات النسائية المتخصصة فى العالم تكتب فيه، لذلك  
سنعمل على تلخيص الهام والمفيد مما قدمه الباحثون النفسيون  
والاجتماعيون والكتاب المتخصصون فى الحب والزواج  
والسعادة، ممن اهتموا بتحديد المواصفات التى يجب توافرها  
فى الزوجية، لكى تكون زوجة تعرف كيف ترضى زوجها،  
كى يظل العش الزوجى سعيداً مستقراً .

لعله من المهم أن تعرف كل فتاة مقبلة على الزواج أن  
الحياة الزوجية ليست رحلة شاعرية حاملة جميلة، ولكنها  
أيضاً رحلة أعباء ومسئوليات تحتاج منها لأن تكون مستعدة  
للتفاهم مع زوجها من ناحية، والقيام بمسئولياتها كزوجة وربة  
بيت من ناحية أخرى .

وهنا نهمس فى أذن كل عروس .. لا تصدقنى أن هناك  
حرية مطلقة، وتاكدى أنك بمجرد توقيعك على عقد الزواج  
أصبح لك حقوق وعليك واجبات تحدد مجال الحرية التى  
تتحركين فيها، فالحرية هى قبل كل شىء مسئولية ؛ لأن  
الإنسان الحر هو الإنسان المسئول .

ضرورة لا بد منها .. مهما كانت ظروف أسرتك المادية  
أو الاجتماعية يا (عروسة) فلا تضعى فى اعتبارك على  
الإطلاق أنهم سوف يساعدونك فى حياتك الجديدة . فنجاح  
هذه الحياة يتوقف على مدى (الاستقلال) الذى يتحقق لها مادياً  
 واجتماعياً، ولذلك لا بد أن تضعى أمام عينيك دائماً أن تعيشى  
فى مستوى الإمكانيات المتاحة، وتذكرى دائماً أن البيوت تبدأ  
صغيرة، ثم لا تلبث أن تكبر بجهد الزوجين وتفاهمهما  
وظموحهما المشترك .

همسة في أذن كل فتاة وعروس عصرية : احذري الغيرة  
فهي دليل على الأنانية والسيطرة والرغبة في تملك الآخرين .  
فالغيرة من أخطر أعداء الحياة الزوجية ، وليس معنى ذلك  
الأتعبرى عن مشاعر الغيرة في بعض المواقف .. ولكن  
هناك حدوداً يجب الحرص عليها ، وهى أن تكون الغيرة  
تعبيراً عن الحب والإعجاب والتقدير ، وليست حالة مرضية  
يشعر معها الزوج بثقل القيود وبانعزاله عن الحياة والمجتمع .

انكرى دائماً أنه من الضرورى والحتمى أن كل حياة  
زوجية لايد أن يتخللها مشاحنات وخلافات ، والخلافات  
البسيطة تعتبر بمثابة (الملح والفلفل) فهى دليل على حيوية  
الزواج وقدرته على إصلاح عيوبه وتصحيح مسيرته ، لذلك  
مطلوب منك مواجهة هذه المواقف ، لا بالغضب والثورة ،  
ولكن برحابة الصدر ، وإدراك الأمور ، ومواجهة ما يحدث  
بوعى وفهم وحسن تقدير .. وبأ حيداً لو صفت المشاحنات  
فى ذات يوم حدوثها .

تذكرى دائماً أن الحب هو خليط من الاحترام والعطف  
والإيثار والتضحية والجاذبية ، وهذه (الخلطة) من العناصر  
دعامة كل زواج ناجح .. وهنا نهمس فى أذنك ونقول : من  
المؤكد أن العلاقة الوثيقة بين الزوجين لا ينبغى أن تلغى حدود  
الاحترام بينهما ، تلك الحدود التى يجب أن تظل قائمة على  
الرغم من الحب العميق والمودة الأصيلة .

من المعروف أن الكرم صفة يعتر بها كل مصرى ، ونحن  
هنا لا نقصد الكرم من الناحية المادية فقط الذى تبحث عنه  
الأسرة .. وهناك ما هو أهم .. الكرم فى الحب ... والكرم فى  
الوقت الذى تقضينه مع الزوج وتهتمين بشئونهم ، فلا تجعلى  
عملك يلهيك عن حق الزوج فى الرعاية ، حتى لا يتعود الحياة  
بدونك ، ويجعله فى غنى عنك ، وانكرى ولا تنسى أبداً أن  
العطاء دون انتظار للأخذ هو أحد أسرار السعادة .

ولما كنا نتحدث عن السعادة ، فإننا نؤكد لك أنه لا يوجد  
إنسان سعيد دائماً ، فالسعادة لحظات عابرة فى حياتنا ، لذلك  
انظرى إلى حياتك بالجوانب المشرقة فيها .. أما المشاكل  
فلكل منها حل ، حتى ما نتصوره منها مستحيلاً حله ، فالزمن  
كفيل به ، أو علينا أن ننساها .

همسة فى أذنك .. احذرى (الكذب) الذى إذا انكشف يثير  
الزوابع والأعاصير وتجنبه دائماً .. بالطبع هناك فرق بين  
المجاملة التى لا تضر ، والكذب الذى يهدد الحياة الزوجية  
بالانتهيار .

همسة فى أذنك .. تأكدى أن كل زوج فى حاجة إلى  
( المجاملة ) بلا إسراف ، فلا تبخلى بكلمات التقدير له  
والفخر به . كما أنه من المؤكد أن طموح زوجك سوف  
يسعدك ويدفعك للوقوف إلى جواره ، ولكن احذرى أن تسرفى  
فى دفعه إلى تحقيق طموحه ، اتركى له أن يخطو الخطوات  
التي تلائمهم ، حتى إذا لم يبلغ الأمل الذى عقدته عليه لا يشعر  
بالتعاسة ولا يلجأ للانحراف .

همسة في أذنك .. لا بد أن تعرفي أن الزوج يضيق ذرعاً بالزوجة التي توافق على كل ما يقول أو يعمل ، لذلك لا بد من الحوار والمناقشة ، وخاصة عندما تكون هناك وجهتا نظر مختلفتين ، والمهم أن ينتهي الحوار إلى الإقناع والافتتاح ، فلا يحدث خلاف أو شجار .

لا تتصورى أن القرارات المصيرية والهامة في الأسرة يجب أن يتخذها الزوج منفرداً .. فطالما أنت مثقفة وتكتسبين الخبرة في عملك وتواجهين ظروف الحياة ، لذلك لا بد أن تكون القرارات الهامة حقاً للطرفين بالمنطق والإقناع ، وليس بالقهر والتسلط .

حاولي أن تكوني ذات شخصية مستقلة ، وثقي بأن زوجك حريص على أن تكون لك تلك الشخصية ، فهو لا يريدك تابعة له ، لأن الزواج شركة بين طرفين يحرص كل منهما على البحث عن نقط الالتقاء وعدم تضخيم نقط الخلاف .. المهم ألا تسرفي في إظهار الاستقلال .

تذكرى دائماً أن متاعب الحياة من حولنا كثيرة في العمل والبيت والشارع ، والمرح هو الوسيلة الفعلية التي تستطيعين بها التغلب على متاعب الحياة ، وتأكدى أن نكتة أو ابتسامة قد تذيب الكثير من التلوج التي تؤدى إلى (النقار أو الشجار أو العكنة) . كما يجب أن تتذكرى أن الصحف والمجلات والراديو والتلفزيون يمدونك بزااد لا ينفد من أحاديث متجددة بينك وبين زوجك ، فإذا لزم الصمت نتيجة إرهاق ، فلا بأس أن تهينى له الوقت الكافي للراحة ، أما إذا طال صمته فابحثى عن الأسباب .

طبعاً من حقك كزوجة التعبير لزوجك عن حبك وإعزازك له ، وألا تتصورى أن هذا ضعف منك ، وتأكدى أنه سيقدر لك ذلك ، وسوف يبذل جهده لمبادلتك نفس الشعور .

حاولى مشاركة زوجك فى هواياته التى تتصورين أنها تأخذ حقه فى وقته . وإذا كانت لا تستميك هوايته فلا تغضبى ، أليس هذا أحسن من قضاء وقت فراغه فى المقامرة وخلافه .

همسة أخيرة .. تذكرى دائماً أن الحياة قابلة للتغيير والتطور باستمرار ، والزوجة هى التى تكون مستعدة فكرياً للتطور مع الأيام والتكيف مع مقتضيات الحياة ، وبذلك يرى فيها الزوج صورة مشرقة ومتجددة .. يجب على الزوجة أن تكون مستعدة للبحث عن أساليب جديدة . وأسباب ناجحة ، تتغلب بها على (الفقر) الذى قد يسود الحياة فى فترة من الفترات ، حتى يعود الحب قوياً وعميقاً ومتصلاً .

هذه بعض اللّمحات من (قاموس البيت السعيد) الذى أعد غلافه (أدم وحواء) وتركاه للعباقرة والفلاسفة والعلماء بسطرون فيه قصة الحياة ، ويضيفون كل يوم الجديد القديم .. والقديم الجديد فى لعبة الحب والزواج . ولعلنا بهذه (الوصايا) - ولا أقول النصائح - نكون قد وضعنا بين أيدي كل فتاة .. عروس أو فى طريقها إلى الزواج (منهجاً) قد يساعدها فى رحلة الأيام .. وإن كانت زوجة فقد يخلصها من بعض نقاط الضعف حتى يستقر بيتها وتظل رحلة العمر شائقة متجددة .

★ ★ ★

## ٩ - ركائز البيت السعيد

● رسالة من السيدة تماضر ا.ب (قطر) تسأل : ما هي مقومات البيت السعيد ؟

الحقيقة عشرات الكتب وآلاف المقالات تناولت موضوع البيت السعيد من زواياه المختلفة .. الزواج ، السعادة ، والحياة ، وتناوله علماء النفس والاجتماع والمهتمون بشئون الأسرة من أباء وكُتاب .. كما أقيمت الندوات . ومن الدراسات المختلفة وآراء المختصين والباحثين وتجارب الكثيرين ، سوف يكون ردنا على هذا السؤال الهام .

مما لا شك فيه أن السعادة هي أسمى مراتب الحياة والأمل ، ينشدها الغنى والفقير . ولعل أقوى معاني السعادة هي سعادة الإنسان في بيته . وفي مقدور كل أسرة أن تبني قصر سعادتها على أرض صلبة يرتكز عليها أعمدة أربعة هي : المحبة والتسامح والتعاون والعفة .

فعندما نذكر ( المحبة ) ، لا نقصد بها نداء الجنس لإرضاء الجسد ، ولكن نقصد بها الإحساس العاطفي النبيل ، والامتزاج والتوافق النروحي الذي يربط بين رجل وامرأة ، فيوجه الهدف بينهما إلى نهاية يلذ لكل منهما أن يبذل من نفسه كثيراً ليتمكن الآخر من بلوغها . فالمحبة بهذا المفهوم وحده هي التي تذلل الصعاب وتعين النفس على احتمال الألم . والمحبة التي ننشدها هي المحبة الخالصة التي تتولد بالمعرفة الوثيقة ، وتقوى بالاطمئنان ، وترتقى بالزوجة ، فتجعل منها صديقة وأمينة على العرض والمال والبنين .

والمحبة وحدها لا تكفي لإقامة البيت السعيد ، فالمحبة والتسامح متلازمان ، كما يلزم المرء ظله . ولكن ، ما هو نوع التسامح الذي نبغيه من الزوجين ؟ .. إنه التسامح القائم على تبادل حسن الظن والثقة ، وتوافق الرغبة في الهدوء والسلام . وهذا يتطلب منا القدرة على أن نتمسك بميزان عدل يمنحنا سلامة الحكم العادل المنزه عن الأغراض . فنحن أولاً وأخيراً بشر ، وعرضة للخطأ والبعد عن الطريق الصواب ، ويتساوى في هذا الرجل والمرأة ، ولكن من المؤسف أن يتبين أحدهما خطأه فلا يعترف به أو يعمل على إصلاحه ، وبالطبع يضيق صدر الآخر بالأخطاء ويرسبها في أعماقه حتى تتراكم ، ومع الأيام تنفجر كالبركان ، فتودى بهدوء البيت واستقراره . لذلك فمن الضروري تجنب المتاعب ، والتخلص منها أولاً فأولاً ، حتى نمنح أنفسنا فرصاً متجددة للسعادة وراحة البال .

إن المحبة والتسامح ليسا سوى قطبي السالب والموجب في الحياة الزوجية ، يلزم لهما مفتاح إضاءة كي تكمل الدائرة الكهربائية ليستطع نور قوى . ذلك المفتاح هو (التعاون) بين الزوجين ، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح . فالتعاون لا بد أن يكون متبادلاً بين الزوجين ، وكلاهما شريكان في التعاون أديباً ، وذلك بحل مشاكل الأسرة والوصول بها إلى أحسن النتائج . فالمسئولية مشتركة متبادلة ، وعلى الرجل والمرأة أن يقوم كل منهما بنصيبه كاملاً



## ١٠ - المرأة التي يفضلها الرجل

● رسالة من إسماعيل ع. ب (قطر) يقول فيها : إنه سعى إلى معرفة فتاة بعد أن قالوا له إنها قوية الشخصية . التقى بها أكثر من مرة . تتحدث بثقة وتتصرف باعتماد . لم يتردد في التقرب منها والتودد إليها تمهيداً لارتباط كان يحلم به . تعددت اللقاءات بينهما واكتشف ما أزعجه . كانت مسيطرة تأبى إلا أن تفرض إرادتها . كانت مغرورة تتصور أنها وحدها دائماً على حق . كانت متعالية تعتقد أنها مستوى آخر من البشر تتنازل بمعاملة الآخرين . حقاً لقد دفعه لمعرفتها ما سمعه عن شخصيتها الفذة ، غير أنه بدأ صوت العقل يطالبه بالإحجام عن الزواج من هذه الشخصية المستبدة القاسية ، ويتساءل هل يستمع إليه ؟؟

● رسالة من ر. فايز أ. (القاهرة) يقول فيها : إنه منذ أكثر من سنتين عقد قرانه على ابنة خاله . كانت خاضعة له خضوعاً مطلقاً . كانت تشتري رضاه و عواطفه بالانصياع إليه والانتصار لشخصه على الآخرين مهما كان مخطئاً . لقد أرضى ذلك غروره وطمأنه على مركزه في الأسرة ، ولكن إلى حين ، حتى بدأ يضيّق بترديدها أفكاره والحديث بلسانه والسير في ظله - على حد قوله - إنها مع الأسف شخصية ملغاة مما دفعه للتفكير في هجرها وطلاقها ، ويسأل هل يقدم على ذلك ؟؟

دون تواكل أو تعصب أو كبرياء . وهما شريكان أيضاً في التعاون مادياً لحفظ كيان الأسرة الاقتصادي ، فإن كد الرجل دون تواكل أو تعصب أو كبرياء . وهما شريكان أيضاً في التعاون مادياً لحفظ كيان الأسرة الاقتصادي ، فإن كد الرجل وكدح ووضع دخله بين يدي زوجته ، فمهمتها أن توفق بين دخل الزوج ومطالب الأسرة ، وعلى الزوجة عند الضرورة أن تنزل إلى معترك الحياة كي تعمل لتعيش الأسرة في مستوى أفضل ، خاصة وأننا نعيش الآن في عالم مادي يقوم على تبادل النفع والانتفاع .

ونحن نذكر مقومات البيت السعيد ، فلا بد لنا أن نذكر إحدى ركائزه الهامة التي تعتبر بمثابة الأساس الذي يرتفع عليه البناء ، تلك الركيزة هي (العفة) التي من المؤكد أنها النور الساطع في حياة الأسرة ، وهي أصل الخير ومحور الحياة الكريمة في صلات الإنسان ومعاملاته . والعفة التي نقصدها هي عفة اللفظ والفكر والفعل ، لتحفظ اللسان من الذلل ، وتقوى الذهن من الانحلال ، وتقف رقيباً أميناً تطهر تصرفات المرء وتدفع الشر عنها ، إيماناً بسمو المبدأ وجمال النقاوة والطهر .

★ ★ ★

● رسالة من ح. الأنصاري (كفر الزيات) يقول فيها : إنه  
خطب فتاة متعلمة جميلة من أسرة طيبة ، مع الأيام تبين أنها  
تخفي وراء هدوتها شخصية ضعيفة واقعة تحت تأثير الأم  
تماماً ، وأدرك أنها لن تتخلص من تأثيرها أو الانقياد إليها ،  
ويسأل كيف ينسحب بلباقة !!

★ ★ ★

إن الرسائل الثلاث دفعنتي للبحث عن رد لسؤال هام وهو :  
مَن مِن النساء يفضل الرجل ، خاصة وأنها تدور في فلك  
شخصية المرأة .

ترى ما المقصود بالمرأة ذات الشخصية في ذهن  
الكثيرين ؟ بالطبع هي تلك المرأة المتعالية المغرورة المستبدة  
القاسية ، التي تصر على فرض إرادتها ورغباتها ووجودها  
حتى تحقق الفوز . من المؤكد أن هذه (الشخصية) شخصية  
مرضية تعانى عقداً نفسية متعددة ، فلا عجب إذا نفر منها  
الرجال وابتعدوا عنها .

لذلك نقول إن شخصية المرأة التي يريدها الرجل هي التي  
تتحقق فيها مَقومات القدرة على الفهم والتجارب والمشاركة ..  
إنها القوة التي يستعين بها دون أن يكون مكرهاً على الخضوع  
لها .. وهي الرأى الذي يستنير به دون أن يصبح أداة لتحقيق  
أهدافه الخفية ومراميه الخبيثة . أنها القيمة التي يزهو بها دون  
أن تجور على قيمته .

من المؤسف أن البعض قد يتصور أن الرجل يغالى في  
حكمه على شخصية المرأة ويظلمها ، ويتهمها زوراً  
بالاستبداد والسيطرة عن شعور دفين بالغيرة من الشخصية  
التميزية ، ومن إحساس بالخوف من أن يبدو بجانبها هزياً  
وعن رغبة في تبرير رغبته في أن يحتفظ لنفسه دائماً بالسيادة  
المطلقة ، ولا يستطيع تحقيق ذلك إلا إذا اختار امرأة باهتة  
الشخصية يمكنه بسهولة أن يطويها ، وأن يلغى إرادتها كلية  
لتكون مجرد ظلا يتبعه ، وآلة تأتمر بإرادته لتخضع دون  
مقاومة . إنه لمن المؤكد أن الرجل مهما بدا راضياً في  
الظاهر ، إلا أنه في أعماقه يحتقر مثل هذه المرأة ويخجل  
منها ، ولا يمكن أن يحمل لها حباً حقيقياً ، إنه يحس  
بالامتعاض الشديد إذ يراها تشتري رضاه بأى ثمن ، ولو على  
حساب كرامتها وكبريائها . وهو بسكوته عن ذلك السلوك من  
جانها لا يعبر عن الرضا ، إنما هو يطوى نفسه على الحسرة  
والمرارة وأيضاً الرثاء .

والواقع أن فئة من الرجال تستعذب تهافت النساء على  
شراء عواطفهم ويستغلون نواحي الضعف والخوف ، وهي  
فئة عليلة النفوس ، ذلك أن الرجل السوى الشخصية يريد إلى  
جانبه شريكة سوية الشخصية هي الأخرى ، يتعاملان كذنين  
متحابين متفاهمين ، هدفهما المشترك هو الاستقرار  
والسعادة . إن الرجل السوى الشخصية يدرك أن متطلبات  
الحياة والعصر توجب عليه اختيار رفيقة يستطيع أن  
يستشيرها وأن يطمئن بوجودها على أولاده وبيته إذا

أن تكون الأم صديقة، تحكى لها البنات كل ما يدور في ذهنها حتى لو كانت تقاهات تحدث بمرح وانطلاق، حتى المستقبل تشاركها في أحلامه، حتى أفكارها عن الزواج لا تخفيها عنها .. والأم لا تضيق ولا تستنكر ولا تزجر . ولكن هذه الأم نفسها تتحول إلى مرشدة حازمة إذا رسبت ابنتها في الامتحان، أو إذا اصطدمت بإحدى المدرسات ونخسى البنات مخالفة رغباتها ليس عن خوف، وإنما عن ثقة بأنها على صواب، وتكون الأم فخورة بمثل هذا . إن بعض الفتيات في حاجة لأن يشعرن بوجود بصمات أمهاتهن في الحزم والتوجيه بالرأى المقنع والمشورة التي تريح، وبالصلابة التي تحمي، وبالتغلغل في الأعماق .

ثرى ماذا عن شخصية المرأة العاملة ؟

إن المرأة العاملة أنواع .. نوع يتزمت ويعتقد أن الفضيلة كل الفضيلة في التزمت الذي يحمي من الهمسات والشائعات ويحول دون المعانع والمشاكل .. والحقيقة أن هذا النوع يفنقر إلى الثقة بالنفس . ونوع يتبسط بلا حدود ويعتقد أن ذلك هو التحرر الذي يلائم روح العصر .. وهذا النوع أيضاً يفنقر إلى الفهم الصحيح للتحرر ويكون سلوكه هو السلاح الذي يشهر للقضاء على سمعته وتحطيمه .

اضطرته الظروف إلى السفر والبعاد، وأن يوكل إليها بالمسئوليات وهو على يقين من أنها ستبذل قصارى جهدها، وأن يعتمد عليها في الملمات بلا مخاوف، فهي عند الحاجة السند والملاذ والمأوى، علاوة على أنها ينبوع الحب والحنان وواحة الراحة والهدوء وموضع الزهو والاعتزاز .  
من المؤكد أن كل الأبناء يحبون أمهاتهم، هذه حقيقة واضحة لا تحتاج إلى دليل . الحب للأُم سواء كانت جميلة أو نميمة .. صغيرة أو كبيرة .. قوية أو ضعيفة .. متعلمة أو جاهلة . فيكفي أنها الأم . ولكن هناك أمهات يلعبن أدواراً بناءة في حياة الأبناء، وأمهات يكنّ سبباً في الفساد والانحراف . ربّما عن جهل أو حسن نية . ربّما عن نوازع خفية يعجزن عن السيطرة عليها . وأمهات لا يتركن أنثراً بارزاً، لابناء ولا هداماً . ولكن كل الأبناء يتمنون أمهات لا يقتصر دورهنّ على العطاء العاطفي فحسب، وهؤلاء هن اللاتي يتمتعن بالشخصية السوية .

والشخصية السوية كل لا يتجزأ، بمعنى أن الواحدة لا يمكن أن تكون زوجة ناجحة وأماً فاشلة في آن واحد . أو زوجة فاشلة وامرأة عاملة ممتازة . إن الشخصية السوية هي التي تمتد لتثبت وجودها وكفاءتها في مختلف المجالات .  
ولكن ما هي شخصية الأم السوية في نظر الأبناء ؟

أما المرأة العاملة ذات الشخصية السوية فهي التي تعرف كيف تحظى بالمحبة والاحترام معاً من جانب رؤسائها وزملائها . وهي لذلك لا تنزمت، لأنها لاتعاني عقدة النقص، ولا تخشى من مواجهة المواقف المختلفة بثقة واعتداد، وبما يلائمها من المرونة والحزم، وهي أيضاً تتبسط، ولكن في الحدود التي تعرف بها كيف تضع كل واحد في مكانه، إنها لاتغلق أبواب نفسها في وجه أحد، ولكنها أيضاً لا تطمع فيها أحداً، لانراها أبداً معرضة نافرة، ولم نرها أيضاً أبداً مبتذلة، من المؤكد أن شدة احترامها لنفسها وللآخرين هو ما يدفع للقول بأنها فتاة ذات شخصية رائعة .  
 ترى هل أمكننا أن نميط اللثام عن شخصية المرأة التي يفضلها الرجل؟؟؟

★ ★ ★

## 11 - فتياتنا المراهقات وبحور القلق والحيرة

● رسالة من السيدة حفصة ب. ع (الإسماعيلية) تقول فيها : إن لها ابنة سنها خمسة عشر عاماً، بدأت تميل إلى العزلة والانطواء أحياناً، وأحياناً تثيرها بتصرفات تضايقها . لاتقبل النصيحة، وكثيراً ما تعاندها . إن ما يخيف الأم أن تنمادى ابنتها الصغيرة في تصرفات سخيفة قد تجر عليها مضايقات لاحصر لها .

● رسالة من الطالبة فتحية ا. ثروت (مصر الجديدة) تقول فيها : إنها في السابعة عشرة من عمرها، طالبة بالثانوية العامة، مازالت أمها تعاملها كما لو كانت طفلة في الابتدائي .. الأمر والنهي .. لاتتق بنكائها، كلما وقفت إلى المرأة اتهمتها بالإعجاب بنفسها . كل هذا دفعها لاتخاذ موقف المعارضة من أمها . وتسفسر : ألا تستحق أمها وكل أم مثلها اللوم ؟

● رسالة من ق. ن. كامل (السويس) تقول فيها : إنها فتاة في الثامنة عشرة من عمرها، إلا أنها تتعجل الأيام لتكون زوجة وأماً، وكثيراً ما تجمع وراء الخيالات والأحلام، وهي تسأل : ما الذي يدفعها إلى ذلك ؟ هل هو الهروب من الحقيقة ؟ أم العصيان ؟ أم الانتقاد المستمر من الوالدين لتصرفاتها ؟

● رسالة من عبد التواب ح.ب (امبابة) يقول فيها : إنه أب قلق على ابنته التي تخطو إلى السادسة عشرة من عمرها . فقد بدأت مناقشات عنيفة معه في البحث عن وجود الله ، حيث إن الصورة مهزوزة وغير واضحة ، وهو يتساءل : ما الذي يزعزع إيمان فتاة في عمر الزهور ، يحاول أن يغرّس فيها من الطفولة قيم المحبة والتسامح وحفظ كتاب الله ؟

★ ★ ★

هذه الرسائل تدفعنا لمناقشة قضية هامة وحيوية وهي موضوع كل بيت وكل أسرة ، وتحتاج لتضامير جهود الوالدين والصغيرات والمراهقات . هذه القضية هي (فتياتنا المراهقات والحيرة) .. المهم هو معرفة ما هو مطلوب من الوالدين .. والمطلوب من المراهقات كي تمر أزمة المراهقة بخير وبلا مضاعفات .

الحقيقة التي لا مفر منها أن الفتاة في سن المراهقة متأهبة للتحول الكبير الذي طرأ عليها واعية له تمامًا ، وهذا يدفعها إلى الرغبة في الانفراد واتخاذ القرارات المستقلة ، لأنها تشعر بأنها لم تعد طفلة الأمس بل فتاة اليوم . ومن هنا كان تمردها وعصيانها ولجاجتها في مناقشة والديها فيما يصدرانه إليها من أوامر . فهي تقول ( لا ) لتظهر بمظهر صاحبة الرأي المستقل ، وبالطبع تستمع منهنّ إلى مثل هذه الجمل .. (أنا أعرف إيه اللي يلزمني وإيه اللي ما يلزمني) .. أو (أنا حرة أعمل اللي أنا عاوزاه) .. الخ من هذه الجمل التي تثير غضب الوالدين بعنف ، ذلك الغضب الذي لم يعد يخيف (المراهقة) في هذه السن ، بل إنه يزيد بها إصراراً على العناد .

لذلك مطلوب من (الوالدين) في هذه المرحلة الحزم في غير خشونة ، والنصح بصوت خالٍ من الانفعال ، بل على الأم أن تفكر في أن ابنتها تمر بفترة مرضية معنوية ، تحتاج من الأم في معالجتها إلى أضعاف أضعاف ما يحتاج المريض النفسي . ومع ذلك نقول إن في الحياة العائلية لحظات يستطيع الآباء اقتناصها ليتناولوا مع أبنائهم الأحاديث القصيرة في جو مشبع بالتفاهم والهدوء ، اللذين يساعدان مساعدة فعالة على إقناع الأبناء بوجهة نظر الآباء في الأمور التي تكون موضع خلاف بينهما .. والمهم أن يتصرف الآباء من جانبهم تصرفات قائمة على خطط مدروسة وأسس حكيمة ، لا أثر فيها للشطط والجموح .

الحقيقة الثانية : أنه من الحكمة أن نترك للفتاة حيزًا من الحرية تجرى فيه تجاربها الأولى في تحمل المسؤولية . فالزجر المستمر والنصائح المتكررة في كل وقت : ونقد كل حركة تصدر من الفتاة ، وكل مسلك تسلكه ، وكل كتاب تقرأه ، وطريقتها في تصفيف شعرها وفي زينتها .. كل هذا من شأنه أن يستثير غضب الصغار ويستقرهم إلى عدم الاهتمام بأية نصيحة أو الإصغاء إلى أي توجيه ، ويحمل الفتاة في هذه المرحلة إلى المعارضة للمعارضة فقط ، وهذا يكون بمثابة عارض وفتى مرجعه محاولتها شق طريقها إلى الحياة العملية . فهي إذا أبدت وجهة نظرها أصرت عليها بقوة ، إذ تعتقد أن آراءها كلها ناضجة . ولعل من بواعث سرورها أن تشعر بأنها أصبحت قادرة على الحكم بنفسها على الحياة

الفاشلات وأنصاف الناجحات يفوق عدد الناجحات اللامعات في العادة ، وأن كل شعور الصغار بمرارة الفشل أعمق وأشد إيلاماً من شعور الكبار ، لأن الميل إلى الزهو عند الصغار أقوى من الكبار .

الحقيقة الثالثة : هي أن الفتاة المراهقة في مقدورها اليوم أن تحكم على حقيقة المجتمع والحياة . فالحياة التي تقودها وهي طفلة حياة زاهية ممتعة بريئة ، أما الآن فقد بدأت حقائق الحياة المجردة عن الزخرف والطلاء تتضح ، فإذا بها ترى ما في الناس من مثالب وردائل ، وما في الخلق الإنساني من عورات ، مثل الظلم والحقد والأنانية والشهوات والخيانة والغطرسة والبخل ... الخ . إن أعنف ما يصدم المراهقة في هذه المرحلة هو اكتشافها ما في أبيها من نقائص وعيوب . وهي ترى تلك العيوب مجسمة لأن الأبناء يبالغون في تقدير عيوب آبائهم ، إذ يعتبرونهم مثلاً أعلى لكل شيء نبيل ، فإذا صدموا باكتشاف عيب فيهم دفعتهم خيبة الأمل إلى التهويل من هذا العيب .

الحقيقة الرابعة : أن الفتاة المراهقة تحاول أن تبحث عن إجابات لكل الأسئلة التي تشغل أذهان المفكرين والفلاسفة . بل تحاول أيضاً أن تتناول بالنقد جميع الآراء ، وهذا هو السبب الذي يدفعها إلى اجتياز مرحلة أزمة دينية في هذه السن ، لأنها تقارن التعاليم الدينية التي تلقفتها في البيت بتلك التي تسمعها في المدرسة أو العمل . فتجد نفسها مدفوعة إلى الشك في كل ما كانت تؤمن به حتى اليوم . ومن ثمَّ على الآباء أن يتوقعوا حدوث مناقشات عنيفة تدور بينهم وبين بناتهم حول هذا

والمجتمع ، كما أنها تقتنع كل الاقتناع بأن في مقدورها أن تعرف كل شيء وأن حكمها على الأشياء يفوق حكم الكبار الذين تعتبرهم قد شاخوا وأصبحوا متأخرين . ومع ذلك فإن أفكارهم تبدو متقلبة لا تثبت على حال .. فإذا حاولت اعتناق بعض الآراء تلتفتت رأياً من هنا ورأياً من هناك ، دون أن تلقى بالأ إلى ما قد يكون بين تلك الآراء من تعارض أو تناقض ، فهي تؤيد هذا الرأي يوماً وتؤيد رأياً يناقضه يوماً آخر . وتهدف الفتاة المراهقة إلى أن تكون موضع اهتمام الآخرين ، ولشد ما تجزع إذا رأت نفسها كماً مهملاً لا يؤبه به ، إذ ينبغي - وفقاً لمنطقها وإدراكها - أن يعجب الناس بتيابها ، وأن تصوب نحوها الأعين وهي في الطريق ، وتتطلع إلى صور نجوم السينما ، وتحاول أن تجمل زينتها على غرار زينتهن ، إنها ترغب في التفرد والامتياز ، إما بالطريقة التي تصطنعها في الكلام والحركات والإيماءات ، أو في الملابس والزينة ، أو تزجيج الحواجب وتلميع الأظفار وصلفها . وكلما ازدادت شكاً في جمالها وجاذبيتها ، ازدادت عناية بنفسها وهيئتها ، وتظل على هذه الحال ، حتى إذا لم تأت كل هذه المجهودات المضنية نتيجة ، تلفت الأنظار إليها ، ضربت بكل ذلك عرض الحائط ، ولجأت إلى أساليب أخرى لا تمت للأولى بصلة ، عساها أن تلقح في بلوغ ما تريد .

إن أكثر ما يחדش أحاسيس الفتاة ويخجلها ، هو أن تحس بأن رصيدها من الصفات والخصائص التي تلفت الأنظار رصيد محدود ، سواء أكان ذلك في المدرسة أو في أثناء العمل الذي فرض عليها أن تزاوله ، ولذا فإن من الملاحظ أن عدد

الموضوع ، وعليهم أن يتقبلوا آراء بناتهم وأفكارهم التي قد تشوبها أحياناً بعض الأخطاء ، وألا يتصوروا هذه الأخطاء خطيرة ويطالبونهن بطرحها ، بل مطلوب من الآباء مناقشتهم في هدوء حتى تهدأ نائرة النفوس القلقة ، ويعود لفتياتنا الإيمان قوياً بالله والحياة .

الحقيقة الخامسة : أن الفتاة المراهقة تتعجل قدوم الشباب والكهولة بصبر نافذ ؛ لأن كل ما تصبو إليه لا يتحقق في حاضرها ما دامت ما تزال صبية ، فهي ترغب في أن تسرع بها السن الخطي لأنها ترى في المستقبل الزوج والأولاد والعمل الذي يوائم مزاجها وملكاتهما . من المؤكد أن الفتاة في سن المراهقة تكون عاصية تهرب من الحقائق إلى الخيالات والأحلام ، وتنتظر إلى حاضرها فتجده غثاً رتيباً ، فيدفعها ذلك إلى التطلع إلى المستقبل وهي قلقة يدفعها القلق إلى البحث عن الحب .. كيف لا وهي تشهد مولد حساسيتها الجنسية - إن جاز هذا التعبير - وهي مملوءة بالمتناقضات ، غطرسة وغروراً واعتداداً بالنفس ... تشككاً .. عدم وثوق بالنفس .. غير مطمئنة لآرائها . إنها مرحلة لا بد أن يجتازها الصغار ، وهي نقطة تحوّل كبير في نموهم الروحي .

وهنا نقول للآباء والأمهات :  
١ - إن بناتكم المراهقات في حاجة لأن تمنوهن ثقنكم ، لأن البنات عنتما يكبرن يصبحن أقرب إلى الوالدين منهن في عهد الطفولة .

٢ - إن تأثيركم على فتياتكم المراهقات شديد ، وسلطانكم عليهن واسعة ، وإن قوة شخصيتكم وسلامة تفكيركم وآرائكم هي التي تحدد رد الفعل الذي يقع على فتياتكم .

٣ - إن الفتاة المراهقة في حاجة إلى غذاء لحساسيتها ، وإذا وجهها الآباء إلى مختلف الفنون ، كالموسيقى والغناء والرسم والبحث ، فإنهم سيساعدونها على استنفاد طاقتهن المكبوتة في تلك الحساسية ، وعندئذ تعود إلى الاتزان . وإذا عاون الوالدان بناتهما المراهقات على التفكير في مسالكهن بتعقل ، فإنهما سيعاونانهن على التحرر من عبودية الغريزة ، والانفعالات التي كثيراً ما تكون سبباً فيما يتخذنه من قرارات وعناء في أغلب الأحيان .

٤ - إن النشاط والحركة يشفيان من مرض الأحلام والاختبار العملي يعين على الثبات والحكم على قدرة الإنسان وإمساك مدى ما يحزره من تقدم ونجاح ، لذلك على الوالدين أن يحددوا لفتياتهم أعمالاً معينة يقمن بأدائها في المنزل ، كما يجب أن يوفرن لهن نشاطاً اجتماعياً ؛ بالاشتراك في الجمعيات الخيرية التي تعنى بمساعدة الشيوخ والأطفال ، والإشراف عليها .

كلمة أخيرة نهمس بها في أذن كل أم .. وكل أب : إن الفتيات يجتزن في سن المراهقة مرحلة حاسمة في حياتهن ،

تتنازعهن فيها عوامل شتى شديدة . فهن مترددات متغيرات  
 قَلقات مستقلات الأحاسيس سريعات الذبول . وإن المجهود  
 الذى يبذله الآباء والأمهات لكى يتمشوا مع عقلية الفتاة فى سن  
 المراهقة لاشك أنه يساعدهم على اتخاذ العلاج المناسب لهن  
 فى اللحظات الدقيقة التى يجتزنها خلال هذه المرحلة الخطيرة  
 فى حياتهن . ولكى ينجح الآباء والأمهات فى إرشاد بناتهم  
 يتحتم عليهم الاحتفاظ بصفات الشباب التى من أهمها الحمية  
 والهمة والحماسة والإرادة المشبعة بالقوة والثقة ، فبهذه  
 الصفات يستطيعون تأدية رسالتهم نحو أولادهم وبناتهم ، على  
 السواء !!!!

★ ★ ★

## ١٢ - لهفة الأمومة

● رسالة من راجى . ص . ج (الفيوم) يقول فيها : إنه  
 عريس فى شهر العسل ، تزوج بعد خطبة سريعة ، وعندما  
 صارح زوجته برغبته فى تأجيل الإنجاب حتى يشق طريقه  
 فى الحياة وهى إلى جانبه ، ثارت وأظهرت تبرمها وضيقها  
 ودهشتها ، وقالت له : كيف يريد أن يحرمها من الأمومة التى  
 هى أساس حياة المرأة ؟ ويتساءل الزوج ، أليس من  
 الضرورى مرور فترة بعد الزواج بمنع خلالها الإنجاب فترة  
 كافية ، حتى يتأكد الزوجان من أنهما بالفعل راغبان فى  
 الاستمرار ، خاصة وأن فترة الخطبة لا تكفى اختباراً ، وأنه  
 بعد الزواج تسقط أفئدة الزيف تباعاً وتظهر الحقائق ؟  
 ويستطرد فى رسالته المطولة قائلاً : إن تجربته تحتم  
 الانتظار ، ولكن لم يقدر على مصارحة زوجته بما تحملته أمه  
 من العذاب النفسى مع والده ، حتى أنها ذبلت فى عز شبابها ،  
 وكل ذلك لأنها ولدت بعد عام من الزواج ، وخشيت عليه  
 الضياع ، واضطرتها الأمومة إلى أن تقبل الأمر الواقع ،  
 وتحمل التضحية براحتها وسعادتها . ويتساءل فى قلق : هل  
 هى أنانية أم خوف .. أم أن الحياة بجمالها تمنعه من أن  
 يضيعها فى تضحيات يمكن بالحكمة تفاديها ؟



هذا الشعور هو رد فعل المفاجأة ومصارحته بالحمل الذي تم بدون موافقته؟ أم أنها أخطأت لإقدامها على تلك الخطوة التي تخشى منها مع الأيام مضاعفات وخلافات؟

● رسالة من م. ح. الأعصر (عمان) يقول فيها: إنه يحب عروسه جداً غير أنه لا يريد الخلفة سريعاً؛ لأنه يخشى أن يتسبب في تعاسة برىء، لقد قاسى من انفصال والديه، لقد حطمت أمه البيت حين أصرت على الطلاق من أبيه الذى حاول المستحيل كى يحتفظ بها من أجله، وتزوجت برجل دخل حياتها، ويتساءل: أليس من الأفضل الانتظار فترة بعد الزواج يضمن فيها استمرار الزواج واستقراره، وعندئذ يفكر فى الإنجاب؟

★ ★ ★

الحق أن موضوع لهفة الأمومة يمثل قضية حيوية وهامة، لذلك كان من الضروري طرحها بعد أن أشارت الرسائل فى قلق وحيرة لأهميتها، لقد ناقشنا الموضوع مع المتخصصين والمهتمين بمشاكل الزواج والأمومة، ولعله من المفيد أن نطرح المهم مما استخلصناه من آراء قد يكون فيها الرد على الرسائل شافياً.

يقول الباحثون فى مشاكل الحب والزواج: إن المرأة عندما تحب تفكر فى الزواج وفى الأمومة والحب، وهذا يعنى أن لديها هدفاً واحداً واضحاً، ما من فتاة أحببت إلا وتمنت حبیبها زوجاً يبنى معها عشراً. وقمة عذاب المرأة ومعاناتها أن تقع فى حب يائس تحول فيه العوانق بينها وبين الزواج بمن تحب.

● رسالة من فوزان . ش. ط (الأردن) يقول فيها: إنه لمس معاناة والده فى سبيل تربيته هو وأخته السبعة، حتى أنه كان يضجى بالضروريات من أجل توفير لقمة العيش والملابس والمصاريف الدراسية حتى انتهى من دراسته الجامعية بعد كفاح مرير، وعين معيذاً بالجامعة، حيث التقى بزميلة أحبها وتزوجها. إن ما يقلقه أن عروسه متلهفة على أن يكون لها طفل، إلا أنه صارحها بإرجاء الإنجاب ثلاثة أعوام لأنه يريد أن يعيش معها ويسعد بوجودها معه. ويسترسل سائلاً: ترى هل ما صارحها به يمثل حقيقة شعوره؟ أم أن طفولته ومعاناة والده وتضحياته من أجله هى التى تقف حائلاً الآن دون تحقيق رغبة زوجته؟

● رسالة من أمينة . ص. ق (بيروت) تقول فيها: إنها بلا غرور جمالها أخذ، وقوامها رشيق، وأناقته موضع إعجاب. وهذه كلها كانت السبب فى اجتذاب زوجها الثرى الذى كان فخوراً بها مزهواً سعيذاً بأصطحابها معه فى نزواته وسهراته وحفلاته، وعندما دفعها الحنين كى تكون أما وصارحته، رفض مجرد الفكرة بحجة أنه يريد أن يستمتعاً بشبابهما وأن العمر بطوله أمامهما، ولكن لهفة الأمومة كانت أقوى منها، ووضعته أمام الأمر الواقع. لم يعارض فى الاحتفاظ بالجنين، وإن كان قد قبل الوضع على مضض، ومررت شهور بدأ الحمل يغير شكلها العام.. لقد بدأ زوجها يتحرج من الظهور بصحبته، وأنه يتهرب من الخروج معها، وصارحها بأنه يخجل من منظرها.. وتتساءل الزوجة: هل

ويختلف الرجل عن المرأة في ذلك اختلافاً جذرياً ، فالحب في ذهنه غير مرتبط دائماً بالزواج . لا يقلقه ولا يعذبه كثيراً أن يحب بلا أمل في الزواج ، بلا تفكير على الإطلاق في العش والاستقرار ، بل هو يعيب دائماً على المرأة أنها تقرن دائماً بين الحب والزواج ، ويتهمها بذلك تشوه روعة الحب ، لأن الحب يجب أن يكون منزهاً عن الغرض .  
أليس من المؤسف أن يجهل الرجل أو يتجاهل أن المرأة لا تستطيع أن تحب دون أن تحلم بالزواج ، ودون أن تتلهف على الأمومة ؟

من هذه الحقيقة يتبين لنا أن مفهوم الرجل أيضاً للزواج يختلف عن مفهوم المرأة .. هي تحلم بالبيت والأولاد .. بالاستقرار والأمومة ، أما هو فهدفه أن يمتلك المرأة التي يريد بها ويستمتع بها ، ولكن بأقل قدر من المسؤولية ، ولما كانت الأبوة أكبر مسؤولية ، فإن البعض يخشاها وقد يتهرب منها .

ويقول الباحثون والمتخصصون في علم النفس ممن قدموا العديد من البحوث في الزواج والحب والطفولة : إن الرجل عادة ينظر إلى الزواج على أنه قيد على حريته ، وأنه بالزواج يضحي بالكثير من حريته الشخصية ، لذلك لا يسعد الكثير من الرجال بالأبوة ، بل يحسّ هؤلاء بالخوف من المسؤولية ، وربما أيضاً بالخوف من أن يفقد اهتمام الزوجة التي أحبها ، واختار طواعية أن يضحي بحريته من أجل أن يبني معها عشاً ، إنها ستؤثر عليه بالقادم الجديد ، وسيصبح شغلها الشاغل .. ستعلم به رفض الكثير من رغباته .. ربما أيضاً قصرت وأهملت .. بل وصدت ونفرت .

الإنجاب إذن سيقلب الموازين في غير صالح الرجل ، سيصبح له غريم لا يملك أن يصرعه ، فهو طفله وقطعة منه ، بل هو أيضاً بداية مرحلة جديدة في العلاقة الزوجية ، تتطلب أشياء كثيرة يجب أن تتغير .. مسؤولية جديدة لأبد من الاستعداد لها مادياً ومعنوياً .

وهذا الشعور من جانب الرجل ليس غريباً أو شاذاً ، وهو يتفاوت من رجل إلى آخر . البعض سرعان ما يتغلب عليه بلهفة الأبوة ، والبعض الآخر يحتاج إلى فترة من الوقت حتى يسترد توازنه ويدرك أن الحياة الزوجية ليست استمتاعاً فحسب ، ولكنها مسؤولية ذات أبعاد محددة .

أما المتخصصات في حل المشاكل الأسرية ، فإن وجهة نظرهن تقول : إن على الزوجة مسؤولية انتزاع عريسها من مخاوفه ، وأن تطمئنه بالسلوك والتصرفات بأنه لن يفقد مكانه ، ولن يحرم من حقوقه ، وإن كان عليها في نفس الوقت أن تشعره بدوره ووجوده والتزاماته إزاء القادم الجديد .

ونحن نقول : هل هذه هي كل الدوافع التي تبرر مخاوف الرجل من الأبوة ؟؟ بالطبع هناك دوافع أخرى متعددة ذات جذور .. فقد تكون ظروف الزوج في نشأته الأولى وسط أسرته ، ومعاناة والده في تربيته ، وتحمله التضحيات حتى بالضروريات من أجل تعليمه . هذه قد تدفع الزوج إلى التفكير في تأجيل الإنجاب حتى لا يسمح لابنه القادم الجديد باستعباده وحرمانه من الاستمتاع بالحياة .

## ١٣ - الأمومة الناجحة حب وعطاء أم ملكية ووصاية ؟

● رسالة من السيدة ناهد ج. س (الجزائر) تقول فيها :  
تزوجت بعد خطبة قصيرة من شاب وسيم مرح ، يتمتع بالثراء  
والمركز العلمي المرموق . غير أنها فوجئت في الشهر  
الأول من الزواج بأن الزوج يقع تحت سيطرة أمه . لا يتخذ  
قراراً إلا بموافقتها ، لا يفكر إلا مستعيناً بها ، لا يتصرف  
إلا بمشورتها . هذا الانقياد الأعمى إلى الأم يضيقها . لقد  
تمنت أن يكون زوجها مستقل الشخصية يتصرف بوحى  
رغباته ، ويفكر لنفسه . وتتساءل الزوجة .. هل يفعل زوجها  
ذلك عن اقتناع بقدرات أمه وأهليتها وتفوقها ؟ أم عن رغبة في  
تجنب الصدام معها ؟ إن ما تخشاه - لو استمر الحال على هذا  
الموال - أن يفشل الزواج .

★ ★ ★

من المؤسف أن الأم أحياناً تعتبر الابن جزءاً منها لا بد من  
حمايته ، وتمثل هذه الحماية فيها - في تصورهما - هي الأكنى  
والأصلح والأقوى والأكثر حرصاً على مصلحته .. هي العقل  
الذي يفكر ، والإرادة التي تتصرف ، وترى في مناقشة فكرها  
أو معارضة رغباتها حقوقاً وجحوداً ، وتحت ضغوط هذا  
التهديد ، يضطر الابن إلى الانطواء والخضوع خشية أن يتهم  
بالعصيان والتمرد ، وحتى لا يسبى إلى من سهرت وضحت ،  
وبمرور الوقت تصاب قدرات الابن بالعطب ، وتعناد وجود من  
يفكر له ، ويتخذ القرارات ، ويرسم الطريق ، ويحدد المستقبل .

كذلك الشاب الذي قاسى من انفصال والديه ومن عدم  
الاستقرار الأسرى المترتب على ذلك ، إنه يخشى أن ينجب  
فيعاني أولاده مثلما عانى هو .

كذلك قد يكون تردد الرجل في الإنجاب سببه خوفه من أن  
تصبح أبوته قيئداً يحول بينه وبين السعادة .. فإذا أضفنا إلى  
كل هذه الأسباب أن بعض الرجال - مع الأسف - يكره منظر  
المرأة الحامل ، ويتحرج من الظهور بصحتها ، لأدركنا  
الدوافع الحقيقية وراء مخاوف الرجل في الإنجاب .

إننا من واقع الممارسات والمناقشات مع المتخصصين في  
العلاقات الأسرية والزواج ، وجدنا أن الكثير يحبذ تأجيل  
الإنجاب فترة من الوقت ، وهذا معقول ومرغوب ، ولا يدعو  
أبداً إلى القلق ، فمما لا شك فيه أن فترة الزواج الأولى تكتنفها  
بعض المتاعب المادية والعاطفية والأسرية ، وخير للطفل أن  
يشرق في سماء والديه وقد استقرت عواطفهما وتلاشت  
متاعبهما ، واستمتعاً بما فيه الكفاية بتحررهما من مسئولية  
الرعاية والتربية .

المهم أن فترة التأجيل يجب ألا تطول إلا إذا كانت هناك  
أسباب جادة يقتنع بها الطرفان ، وليس مجرد طرف واحد ،  
أما إذا تحول الأمر إلى رفض قاطع للفكرة ، فلا بد من دراسة  
واعية للأسباب ، ربما تكشف الأمور عن عقدة يمكن التغلب  
عليها وحلها ، وربما استدعى الأمر الاستعانة بطبيب نفسى !!

★ ★ ★

فى وفاقهم مع أنفسهم ومع زوجاتهم .. سماع التقدير والثناء عليهم ، والشعور بعرفانهم العميق لمن أتحن لهمم - بالحب الواعى والتربية السليمة - فرص الوقوف على أرض صلبة برءوس شامخة ونفوس معتدة وعزائم قوية . أما أنت يا صاحبة الرسالة ، فمهمتك صعبة .. فأنت وحدك

التي ستبتولين عملية الفطام النفسى لزوجك حتى يتحرر شيئاً فشيئاً من الوصاية التي تحول بينه وبين انطلاق قدراته وإرادته . وبالطبع ستواجهين حتماً بمقاومة عنيفة من الأم ، بل والزوج أيضاً . إن الأمر يحتاج إلى عاطفة صادقة عميقة ، وإرادة قوية لا تعرف الملل ولا اليأس .. يمكنك أن تمنحيه الحنان الذى افقده فى طفولته ، وأن تهدئى من تمرده بأن تجعلى منه محور الحياة فى البيت ، استشيريه ، وهو الذى يقرر .. لا تنسى كلمة الحب ولمسة الحنان . إن مثل زوجك لا يكره المرأة ، ولكنه فى حاجة إلى الحب والعطاء . إنه فى حاجة إلى ألا يرى فىك صورة أمه بجبروتها المغلف بالسكر ، حتى لا يهرب منك مع الأيام إلى حضن امرأة أخرى ، لا انتقاماً منك ، ولكن من الأم .

حقاً إن كل بداية صعبة ، ولكن تذكرى أن صعود الجبل يبدأ بخطوة !!!

★ ★ ★

وهنا نقول إن كلاً من الأم والابن مريض . فما من أم سوية الشخصية يرضيها أن ترى صورة ابنها مهتزة أمام الآخرين ، وأنه عاجز عن أن يمنح الحياة لشريكة حياته . إن ما يدعو للأسف أن يستسلم الابن لهذه الوصاية المدمرة تحت ستار البر والطاعة للوالدين .

والحقيقة أن استسلامه يدل على عجز وضعف عن العثور للذات عن دور إيجابى فعال فى الحياة ، دور ليس فيه عقوق ولاجحود ، دور يحتاج إلى وقفة حاسمة مع أم ضللتها المشاعر .. مشاعر الأمومة .. فاعتقدت أن الابن ملكها وحدها ، ومن حقها أن تمارس عليه طوال العمر كل حقوق الملكية ، بدعوى الحرص عليه والرغبة فى صالحه .

ولعله من الخطأ الفادح الذى تقع فيه الأمهات ، هذا الخلط بين الحب والملكية . فمن المؤكد أن الحب يدفعنا إلى البحث عن أفضل الوسائل للتنشئة الصحيحة ، كما يجعلنا ننظر إلى الأبناء باعتبارهم ذوات منفصلة ، كل ما يعنيننا أن نساعدهم على النماء المستقل فى حماية رعاية وإعية ، لا ترسم الخطوات ، ولكنها تسدها ، ولا تفرض الأفكار ، ولكنها تبلورها ، ولا تختار الطريق ، ولكنها تضيئه بخبرتها . وبذلك يتزرع الأبناء فى أجواء صحية ، وتتكون لهم شخصيات ذات معالم خاصة لها وجود ، تعتمد على قدراتها الذاتية فى مواجهة معركة الحياة ، وقادرة على أن تعطى الأمان لمن يرتبط بها ، وأن تشق معه طريق النجاح بثقة . ويكون حصاد الأمهات بهذا الحب متابعة نجاح الأبناء ، والإحساس بسعادتهم

## ١٤ - الولادة المتكررة وصحة الأم

● رسالة من السيدة ا. م. عكاشة (طنطا) تقول فيها : إنها زوجة منذ أربعة أعوام أو يزيد ، وحصيلة هذا الزواج - على حد تعبيرها - طفلان والثالث فى الطريق . يرفض زوجها فكرة تحديد النسل ؛ لأنه ميسور مادياً ، غير أن المتاعب بدأت تأخذ طريقها إلى جسدها . وهى تتساءل : هل حقاً أن الحمل والولادة المتكررة المتعاقبة لها خطورتها على صحتها ؟

★ ★ ★

هذه الرسالة تذكرنا بصيحات التحذير التى يطلقها الأطباء من خلال الإذاعة والتليفزيون وعلى صفحات الجرائد . والكثير من هؤلاء الأطباء أساتذة كبار وعظام بكليات الطب بالجامعات المختلفة . ترى ماذا يقول الأطباء بخصوص الولادة المتكررة ؟ وما أثرها على صحة الأم ؟

من المؤسف أن يتصور البعض أن الدعوة لتحديد النسل يقصد بها تحديد عدد السكان .. والواقع والحقيقة يجب أن يكون مفهوم هذه الدعوة تنظيم النسل ، بمعنى تحسين النوع ، فيرتفع المستوى المعيشى والصحى والثقافى بين سكان الأقاليم والأقطار التى تنظم فيها الولادة ، ويحدد عددها - وأول من يستفيد من تحديد عدد الولادات هن الأمهات - وهنا يجب أن نوضح أمراً هاماً جداً ، وهو أن تعب صحة الأم تحت أى ظروف مرضية ينعكس على الأسرة بأجمعها ، من زوج وأولاد وبنات .

لذلك يجب أن تضع كل أم أمام عينيها أن هناك الكثير من الأمراض التى تصيب النساء من تكرار الولادة .. منها تكرر البطن وضعف عضلاته ، وما يعقب ذلك من ارتخاء وتهدل وسقوط ما بداخله من الأحشاء والأمعاء ، مما يؤدي إلى انتفاخه وكسله . كما أن ارتخاء جدران البطن قد يؤدي إلى عسر الولادات مما قد يتسبب عنه انفجار الرحم فى أثناء الوضع . وقد ثبت أن الكثير من حالات انفجار الرحم تحدث عقب تكرار الحمل والولادة ، لما يحدثه ذلك فيهن من ضعف فى عضلات الرحم ، فضلاً عن مآسى الولادة ومتاعبها بوجه عام ، ممثلة فى الأوضاع المعيبة للجنين فى أثناء الوضع ، كأن يكون وضعه عند الولادة بالعرض أو نزوله بالمقعدة أو النزاع بدلاً من المجيء الطبيعى المعتاد برأس الجنين .

إن كثرة الحمل والولادة تفسد الجهاز الهضمى ، وتضعف الكبد بسبب الإمساك المتكرر الذى يصاحب الحمل بكثرة . ولعل هذا هو السبب فى كثرة التهابات الكبد والمرارة بين السيدات عامة ، والولود منهن خاصة . وما من عضو أو جزء واحد من الجسد يعفى من الإجهاد والتعب نتيجة للحمل المتكرر . فتساقط الأسنان والتهاب اللثة ينتجان من نقص الكالسيوم اللازم لنمو الجنين وتكوينه أو تربيته فى أثناء الرضاعة ، وتشارك بقية العظام الأسنان فى هذا النقص .

ونقص الكالسيوم فى جسم المرأة الولود هو السبب فيما يصيبها من آلام الظهر والعظام ومن تعثر فى المشى بسبب لين رابطة المفاصل . أما علاج أمراض الجهاز التناسلى فما هو فى

## ١٥ - الزواج الجديد والأبناء

● رسالة من السيدة ج. فاضل . ع (بور سعيد) تقول فيها: توفي زوجها تاركاً لها ابنة في العاشرة، وتقدم للزواج بها رجل مرموق توفيت زوجته تاركة له ولدين ما بين التاسعة والأحد عشرة عاماً . وهي الآن حائزة هل تقبله زوجاً ؟ إن المخاوف تجتاحها، فكيف تحقق الوفاق بين الأولاد - ابنتها وولدى زوجها - بحيث لا تكون هناك حساسيات قد تؤدي إلى فشل الأولاد في حياتهم، أو فشل الزواج ذاته . إن ما يؤرقها هو الخوف من عدم تقبل الأولاد لهذا الوضع الجديد، وتخشى ألا ينجح هذا الزواج، خاصة وأنها رفضت ثلاثة عروض للزواج من مطلقين يحتفظون بأولادهم معهم من أجل هذه المخاوف .

★ ★ ★

قبل أن نبدأ في بحث مشكلة على جانب كبير من الأهمية، وهي « الأبناء في مواجهة زواج جديد »، لا بد أن نعترف بأن الزواج الأول قد يفشل لعدة أسباب: كالغيرة والخيانة واستحالة التقارب حتى مع وجود أولاد . كذلك الزواج الأول قد توضع له نهاية حزينة بموت أحد الوالدين وهو في شرح الشباب . وتكرار تجربة الزواج في حياة شخص ما لا يؤدي إلى مشكلة عامة إلا أن يكون له أولاد من الزيجة الأولى . فهؤلاء الأولاد يثيرون أمام الزوجين أكثر من مشكلة .

الحقيقة - إلا إصلاح ما تفسده الولادات المتكررة في جسم المرأة، فسقوط الرحم وجدران المهبل، وسقوط المستقيم والتهابات الرحم والمبايض، ليست إلا بعض مخلفات الولادة أو الإجهاد .

وضغط الحمل على المثانة وقناة مجرى البول يؤدي إلى التهابات الكلى الكثيرة الحدوث في الحوامل، كما أنه يظهر البواسير والدوالي، ويزيد من حدة جميع أمراض القلب أو الكلى، أو أعضاء الجسم الأخرى، أو غده إن كان هناك مرض كامن غير ظاهر .

مما أوضحنا يتبين أن الحمل يجهد أعضاء الجسم عموماً، فلماذا لا تعطى هذه الأعضاء فرصة لأخذ حقتها من الراحة حتى تستعيد نشاطها قبل الحمل التالي . إن ما نقوله يجمع عليه الأطباء باعتباره ضرورة لازمة، ويحددون تلك الفترة بأقل تقل عن ثلاث سنوات تقريباً، تستريح فيها الأم صحياً كما تتيح لها العناية بتنشئة أولادها نشأة صحيحة سليمة .

تري يا سيدتي بعد ما أوضحنا المتاعب والأمراض التي تؤدي إليها الولادات المتعاقبة، ألسنت معنا في أن تنظيم الولادة ضمان صحة لك ولكل الأمهات ???

★ ★ ★

فكما يقول علماء النفس : إن الطفل امتداد لأمه أو لأبيه أيهما غاب .. امتداد له في الشكل والطباع ، في النظرة في اللفتة ونبرة الصوت ، فلا سبيل إذن إلى نسيان هذا الغائب ولا مفر من تقبل هذه الحقيقة والتكيف معها .

كذلك فإن وجود أطفال من زوجين في بيت واحد يثير مشاكل بسبب اختلاف الطباع والتربية والحساسية المرهقة التي تسود جو البيت ، والتي تغري الأطفال بالأنانية ، وتمكنهم من فرض نزواتهم على الزوجين ، فيضطران لتحقيق مطالبهم انقاء لسوء الظن والخوف من كلام الناس وانحياز الأهل والأصدقاء لليتيم المحروم المسكين .

ومن المؤسف أن إحساس الزوجين بالذنب هو أكبر معين للصغار على التحكم في الأبوين جميعاً . كذلك اعتبار زوجة الأب أو أولاد زوجها مشكلة في حياتها .. أو اعتبار أبناء الزوجة عقبة في سبيل سعادة الزوج . فقد يكون ذلك تعبيراً عما يجيش في صدور الأزواج والزوجات من المخاوف .. الخوف من مواجهة النفس بالحقائق .. الخوف من اكتشاف أن الزواج الثاني لا يقل متاعب وهموماً عن الزواج الأول .. الخوف من الاعتراف بأن الشكوى من أبناء الطرف الآخر ليست سوى تنفيس عن الغيرة من الماضي في حياة الشريك .. الخوف من الشعور بالنقص .

ولكن ما العمل ؟ وكيف يواجه الوالدان المشكلة في الزواج الجديد ؟

من المؤكد أن الطفل شديد الحساسية يشعر بالقلق إذا كانت هناك خلافات بين والديه اللذين يمثلان له كل القيم الجميلة في الحياة ، فالأب يمثل القوة ، والأم تمثل الحب والحنان ، ومن هذا تكتمل صور الحب والخير والجمال بالنسبة للطفل ، فإذا شعر بالخلافات ، فسوف يشعر بالقلق الذي يهز كيانه بدرجة كبيرة ، لذلك يجب إبعاد الطفل تماماً عن المشاكل التي أدت إلى الطلاق لأنه سوف لا يقدر حجمها . ولكن إذا وصل إلى مرحلة من العمر تمكنه من أن يعطى للأشياء حجمها ويقدر ما يحيط به ، فمن الأفضل أن يعرف هذه الخلافات ، مع إعطائه الشعور بالأمان من الجانبين .

لقد ثبت من الدراسات أن السبب في حالات كثيرة للانحراف لدى المراهقين ، ترجع إلى انفصال الوالدين ، فإذا لم يجد الطفل من يقوده دائماً إلى الخير في هذه المرحلة ، ومن يقوى لديه الشعور بالقيم والمثل العليا ، فسوف يتأثر بأى مؤثر خارجي بسبب الانحراف ، مثل أصدقاء السوء . كما أن المبالغة في التدليل من الجانب الذي يعيش معه ، وعدم وجود سلطة لتقييد بعض تصرفاته ، مما يساعد قطعاً على الانحراف . لذلك لا بد أن تكون طريقة معاملته متصفة بالموازنة .

قد يحدث كثيراً في الأسرة العادية أن يقول الأب لزوجته - أمام الأولاد - بقصد الشكوى والتأنيب وليس المديح والثناء : « أولادك يا ستي عملوا كذا » ولكن هذه الكلمات نفسها إذا صدرت من زوج الأم فإنها تثير زوبعة وتحدث صراعاً .

إن ما هو الدور الذي يجب أن يقوم به الزوج الجديد أو الزوجة الجديدة في حياة الأبناء ؟

لا بد أن يسلك كل من الأبوين سلوكًا طبيعيًا بغير حساسية أو عقد، فتتصرف الزوجة مع ابن زوجها كما لو كان ابنها تمامًا، تقبل منه ما تقبل من ابنها، وترفض منه ما ترفض من ابنها، ونفس الشيء يفعله الزوج مع ابن زوجته أو ابنتها . بهذا وحده يستقيم الحال ويسعد الزوجان وتحسن تربية الأولاد .

من الضروري والمهم أن يتفاهم الزوجان على ما يفعلانه في هدوء وروية ومودة خالصة . وألا يحيد أحدهما عن السلوك السوي العادل حتى لا يحس أي من الأولاد بالظلم والغبن يقعان عليه وحده . وأن يكون سلوكهما مفهومًا من الأولاد واضحة أسبابه ودوافعه وأهدافه ، وألا يسمح بأى تكتل على أحد الزوجين أو ضده ، فالبيوت ليست مجالًا لتصفية خلافات جانبية ، ومهما كانت الظروف فالأسرة مسئولية الزوجين معًا ، وليس لأحدهما أن يتخلى عن مسئوليته أو يتخفف منها ، ولكل دوره وحقوقه ، وعلى كل واجباته . والأولاد بحاجة إلى مزيد من حب الأبوين وحزمهما وحسن إدراكهما للأمور . ولا نجاح للأبوين إن هما لم يتخلصا من كل إحساس بالذنب ، أو لم يعرفا كيف يفرضان على الصغار احترام الوافد الجديد زوجًا أو زوجة ، وعلى الوافد على الأسرة أن يشعر الجميع بحبه وعطفه وعدله ، وألا يفرق في هذا بين ابنه وابن شريكته في الحياة الجديدة .

كلمة أخيرة ، قد تستفسر المرأة المطلقة أو أرملة - هل تسعد في زواجها الثاني ؟

ونحن نقول لها إن السعادة فكرة ذاتية ، ومفهومها يختلف من فرد لآخر . ونعتقد أن الزواج الثاني غالبًا ما يكون أكثر توفيقًا ، إذ يقبل عليه الزوجان بعد خبرة وتجربة وبرغبة صادقة من التفاهم والتلاقى في منتصف الطريق ، وفي حالة وجود أولاد فلا بد من وجود السلطة الواعية لزوج الأم ، والعدالة الكاملة لزوج الأب حتى لا ينحرف الأبناء .





## ١٦ - رجل على مشارف الخمسين

● رسالة من السيدة فتحية ط. غ (الإسكندرية) تقول  
 فيها : احتفل زوجها بعيد ميلاده الخمسين منذ شهور قليلة ..  
 لقد بدأت تلحظ عليه مؤخرًا التأنق في ملبسه والعناية  
 بمظهره .. بدأ يتحول إلى مراهق كبير .. في حضورها  
 يغازل النساء ويحاول اجتذابهن، ويداعب الفتيات  
 الصغيرات، ويتمادى في الاستطراف معهن . لقد بدأ يظهر  
 الغيرة عليها ويطلبها بأن تكف عن الجلوس إلى أصدقائه ،  
 ويحاسبها على الخروج، مما دفعها لأن تأخذ تصرفه هذا على  
 محمل عدم الثقة والشك في أخلاقياتها بعد زواج مر عليه أكثر  
 من ثمانية عشر عامًا .. وأخيرًا لاحظت استخدامه لبعض  
 التعبيرات التي تصوّرُها بالمرأة العجوز في حضور  
 صديقاتها، برغم أنها لم تتجاوز الأربعين، مما اضطرها لأن  
 تصارحه بفارق السن بينهما، مما أدى إلى غضبه . وتتساءل  
 الزوجة : هل مل الزوج عشرتها ؟ وهل توشك أن تفقده ؟

★ ★ ★

لصاحبة هذه الرسالة نقول : لست وحدك ياسيدتي التي  
 تمرين بمثل هذه الظروف، ويجب أن نوضح من البداية أن  
 زوجك يمر بمرحلة تشبه مرحلة « سن اليأس » عند المرأة،  
 والتي تعتبر بمثابة مرحلة انتقال تواجه فيها المرأة الاكتئاب  
 والقلق والانطواء ... الخ .

إن الرجل ياسيدتي في هذه السن يحاول أن يثبت أنه  
 مازال الرجل الذي ترغبه النساء وتعشقه الفتيات، فيحاول  
 اجتذاب اهتمام الجنس الآخر، بل منهم من يتورط في علاقة  
 لا يهدف منها غاية معينة، ومنهم من يوهم زوجته أنها هي  
 التي تمر بمرحلة اليأس، ويوحى إليها بأنها فقدت الكثير من  
 جاذبيتها .. ومنهم من تظهر آثار هذه المرحلة في صورة  
 غيرة شديدة مفاجئة على الزوجة، وهي غيرة ترجع إلى  
 الشعور بالخوف الشديد من أن يفقدها، لأنه يحس في أعماقه  
 بأنه فقد جاذبيته والكثير من رجولته، ويخشى ألا يشبع كل  
 رغباتها، وأن يظهر في حياتها رجل آخر يتمتع بما (يتوهم)  
 أنه يوشك أن يفقده .

والزوج في هذه المرحلة، يشوب تصرفاته الكثير من  
 الأخطاء، ومن المؤسف أن الكثير من الزوجات يحاولن تكدير  
 أزواجهن بحقيقة سنّهم مما يدفعهم إلى محاولة الانتقام ..  
 إما بالتمادى في الغزل أو بالانزلاق في النزوات كي يثبت  
 لزوجته أنه مازال الرجل المرغوب .

ومع الأسف أن للرجال في تلك السن جاذبية خاصة لدى  
 الفتيات اليافعات .. فهم يمثلون - بالنسبة لهن - قمة الرجولة  
 والنضج، كما يمثلون الخبرة والحكمة والقدرة على العطاء .  
 والواقع أن هذه المشكلة أساسها بعض أخطاء تقع فيها  
 الزوجة، فالزوجة تتصور أحيانًا أن الاستمتاع والسعادة  
 وتبادل الحب يقتصر على مرحلة الشباب من العمر  
 وبالاقتراب من مرحلة الكهولة يستسلم الزوجان لقدرهما  
 ويمتنعان عن إظهار الحب ويقبلان من ممارسته .

وأخيرًا من المؤكد يا سيدتى أن زوجك لم يمل عشرتك .  
ولا يفكر أبدًا فى هجرك كما تتوهمين .. وإذا نفذت  
ما أوصيناك به ، فتؤكد لك أنه لن يتمادى فى حماقات فرضتها  
عليه مخاوفه ومعاناته واضطراباته ، فى مرحلة حرجة  
وخطيرة ودقيقة فى حياته ، يعانى ضغطها أكثر مما  
تتصورين !!!

★ ★ ★

والملاحظ أن المرأة بعد سن الأربعين تحاول مقاومة  
رغبات الرجل ، وتتباعد بحجة أن هذه الأمور ما عادت تلائم  
سنها . فمثل هذه الزوجة لم يقتصر سلوكها على حرمان نفسها  
وزوجها من الحقوق الطبيعية ، ولكنها فتحت أمام زوجها  
الباب الذى يمكن أن ينفذ منه إلى خارج حدود العلاقة  
الزوجية ، لأنه فى هذه المرحلة يكون بحاجة إلى أن يثبت  
قدراته الرجولية وأن يؤكد استمرار انتمائه إلى دنيا الشباب .

بعد أن عرضنا المشكلة بجوانبها المختلفة مطلوب منك  
أيتها الزوجة فى هذه المرحلة (بالذات) ، أن تردى لزوجك  
ثقتَه بنفسه .. فإذا تأنق أنتيت على مظهره ، وأشعرته بأنك  
تسعين برؤيته فى أحسن مظهر .

وإذا حدثك عن (ملاحقة) النساء له أظهرى له الفرحة ؛  
لأنه موضع تنافس الأخريات ، ومع ذلك فهو لك .. وإذا  
تمادى فى استظرافه ومغازلاته ، تجاهلى الأمر واعتبرى  
سلوكه مجاملات .

كلمة فى أنك يا سيدتى الزوجة .. عليك ألا تصفعى  
زوجك بحقيقة عمره عن إيمان ، بأن لكل مرحلة متعتها  
وبهجتها وسعادتها وأن بداية الكهولة أو الكهولة نفسها لا تعنى  
أبدًا الابتعاد عن المتع والاستسلام للنهاية ، إنما هى مرحلة  
جديدة لها طابعها الخاص .. طابع النضج والاستقرار  
والأمان ، كل ذلك فى إطار من الحب العميق والبهجة الدائمة  
والتفاؤل المستمر .

## ١٧ - الزوجة بعد الأربعين

● رسالة من السيدة تماضرت ١. (القاهرة) تقول فيها :  
إنها احتفلت بعيد ميلادها الذي جاوز الأربعين بعامين بصحبة زوجها وأولادها . ومنذ أسابيع بدأت تحسّ بذبول جمالها وزوال سحرها ، كما بدأت تميل إلى الشرور وتنتابها الهواجس . لقد بدأت تتوهم أن حب زوجها لها قد فتر فأصبح لايهتم بزينتها ، ويتهرب من اصطحابها إلى السينما . وكلما خلت إلى نفسها تتراقص أمام عينيها أخيلة سوداء تكاد تعصف بها ، وتخشى شيطان السن بصطحبها في رحلة القلق إلى هاوية الخطيئة فتندم إلى الأبد . وهي تسأل : هل بين هذه المرحلة من العمر التي تجتازها والتصرفات والأخيلة التي تتوهمها صلة ؟

★ ★ ★

هذه الرسالة فرضت علينا مناقشة موضوع حيوى هام ، وهو : « الزوجة بعد الأربعين » ، فبالرغم من أن الكثير من الكتب قد عالجتّه ، كما قدم علماء النفس الدراسات الجادة فيه ، كما قدمت وتقدم المجالات المتخصصة عشرات المقالات لكثّاب تخصصوا في شئون المرأة عنه ، إلا أنه ما زال يطرح نفسه مجدداً وخاصة في عصرنا القلق المضطرب الممتسم بالأنانية والقيود .

قبل أن نغوص في أعماق المشكلة ، لابد أن ننكر أن المرأة بعد الزواج وبعد الأمومة ، تظل توافقة إلى الحب مستعينة عليه بإغراء التجمل ، والحرص على مظهر الشباب خشية موت أنوثتها ، وخشية أن يزهد الرجل فيها أو ينصرف عنها إلى غيرها . وعلى هذا يمكن القول بأنه مهما تعلمت المرأة وتفتت وشاركت الرجل في ميادين العمل ، فهي تشعر بفطرتها وطبيعية تكوينها أنها (أنثى) خلقت لإبداع (الجمال) وإيحاء (الحب) ودفع الرجل إلى (الزواج) وتأدية فريضة (الأمومة) . وهذا كله يتطلب عاطفة وفتنة وشباباً وجمالاً متجدداً على طوال السنين ، وهو ما لا يمكن استمراره بنفس النسب في مراحل العمر المختلفة .

فالمرأة في سنوات زواجها الأولى تكون شابة مطمئنة إلى قوتها وقبرتها على الولادة ، مطمئنة إلى حب الرجل ، لأنها ما زالت في شرح الصبا يمكنها جذبها بجمالها وشبابها وأولادها حتى تصل إلى سن الأربعين ، فتنقضى بذلك مرحلة لتبدأ مرحلة أخرى هامة وخطيرة .

ترى ما هي السمات المميزة للمرأة بعد الأربعين ؟  
بعد أن تتخطى الزوجة سن الأربعين يقليل تبدأ مأساتها ببيوادر انقطاع (الطمث) وما له من أثر على الجسم واضطراب الأعصاب من ناحية ، ومأساتها النفسية ، حيث يصبح لديها شعور بأن جمالها بدأ ينزل وسحرها بدأ يزول ، ويعصف بها ضرب من الحزن المرير ، فيسوء طبعها وتكثر نزواتها وتميل إلى الشرور من ناحية أخرى . ويبدأ في

وهنا يدور تساؤل : من المسئول عن المملك الذي قد  
تتردى فيه الزوجة ؟

قبل أن نجيب عن هذا ، لابد أن نذكر أن الزوج الشرقي من  
فرط سوء فهمه لمعنى الكرامة ، وخجله من المطارحات  
العاطفية في دائرة الزواج ، فهو لا يعرب لزوجته عن حبه لها  
حتى لو كانت في مقتبل العمر . وهذا الشعور يزداد في نفسه  
كلما تقدمت امرأته في السن ، وذبيل جمالها وفترا غراؤها ، وهنا  
تحس الزوجة بأنها كانت مجرد زوجة ومتعة وأماً وخادماً  
(فقط) ، فتشتد حسرتها وتظل تتخبط بين دعوة واجبها ونداء  
عواطفها وقلبها .

لذلك عندما نبحث عن المسئول الحقيقي لزلل المرأة  
فسوف نجد الزوج .. فمن المؤسف أن الزوج الذي عاش في  
صحبة زوجته سنوات ، وتمتع بها شابة ، وأبصرها أمماً  
لأولاده ، قبل أن يفكر في أن هذه الأم مازالت أنثى ومازالت  
في حاجة إلى العواطف ، وبرغم سنها فهي تشتهي أن تكون  
محبوبة ليتمكنها أن تواصل جهادها وتخدم وتبذل وتعيش .

لذلك نكرر أنه من الضروري والواجب ، أن يتحرر الزوج  
من أنانيته وينزل عن كبريائه ، ويطرح زوجته العواطف ويهتم  
بقلبها ويعرب لها عن (حبه) بين وقت وآخر ، ويشعرها برغم  
كهولتها والزمن الذي أمضاه معها ، وبرغم أولادها فإنها  
ما زالت حبيبية إلى قلبه ، وقريبة إلى نفسه وعزيزة على روحه .  
وعندئذ سوف تشعر الزوجة في هذه المرحلة الحرجة بأن حياتها  
لم تذهب هباءً ، وأن زوجها يعرف قيمتها ويقدر فضلها ويكافئها  
على بذلها وجهادها (بحب) راسخ ثابت وطيد ، فتزداد تشبثاً  
بواجبها وتمسكاً بشرفها وتشعر أن شبابها يتجدد وجمالها يتألق .

أعماقها صراع مرير .. إسراف في الزينة والتجمل والتبرج  
مع نزعة من القلق والعودة إلى ذكريات الماضي ، حيث قدمت  
جهداتها وتصحياتها وأدت واجبها من أجل البيت والزوج  
والأولاد ، لذلك أصبح من حقها أن تظفر بمختلف متع الدنيا  
قبل أن تهاجمها الشيخوخة ، وتسدل الستار على محاسنها ،  
وعندئذ يبدأ طور أشد خطورة وقسوة . فبرغم الشرف  
والاستقامة والوفاء الزوجي ، يبدأ تحرقها إلى الشباب يعذبها  
ويضنيها ، ويبدأ نهافتها على الحياة أشد ، وتصبح الرغبة  
والتلطف أقوى وأعمق خصوصاً بعد أن زابتها قوة الإخصاب  
التي تعتبرها توكيداً للشباب والحياة .

ولما كان (الحب) يجدد حياتها وشبابها ويملاً فراغ قلبها  
ويشعرها بأنها ما زالت جميلة مرغوبة . فهي بعد الأربعين  
تتهالك على الحب وتنشده بكل جوارحها حيث ترى فيه بعناً  
رائعاً لقوتها وشبابها وجمالها .

ترى ما الذي تريده الزوجة في هذه المرحلة ؟  
من المؤكد أنها لا تطلب مالاً أو جاهاً ، ولكنها تطلب الحب  
والحنان ، تريد أن تحس بأنها ما تزال (أنثى) وأن لها روحاً  
وقلباً وعواطف وبقية من فتنة وجمال . وهنا يبدأ دور الزوج ،  
فإذا كان غير مكترث لها غير حافل بنداء قلبها وعواطفها ،  
فقد تنتطوى على نفسها ، وتصير خانقة عواطفها قاتلة قلبها ،  
لا ترضى أن تتنكر أو تعبت بالشرف والواجب .. وقد يدفعها  
إعراضه عنها للتمرد والاندفاع ، ويجمع بها السخط والضيق  
فتضعف وتنزل قدمها وتهدم في لحظات اليأس كل ما بنته  
بتصحياتها في سنين .

ولكن هل (الحب) وحده يكفي لإنقاذ الزوجة في هذه المرحلة من صراع السن ؟

هنا نقول للزوج : إلى جانب الحب يجب أن يتمتع الزوجة بالخروج معها إلى الدنيا .. يتمتعها بملاهيها .. يتمتعها بأسباب التجميل والتأنق في حدود إمكانياته المادية .. فلا بد أن يتمتعها بنعمة الحب والعطف كما يتمتعها بمسررات الحياة في (اعتدال) ، حتى تدرك الزوجة في خريف عمرها أن مكافأتها كاملة وأن زوجها لا يجرمها ، لا من قلبه ولا مما في مقدوره أن يغدقه عليها من مباحج . وبهذا يمكن للزوج أن يصون زوجته ويحميها من حسرتها على شبابها ، ومن فراغ قلبها ووجدانها ، بعد سن الأربعين ، التي مع الأسف لا يقدر معظم الرجال خطرهما ، والتي لو أهملوا النساء فيها ، فقد تستباح الأعراس ، وتتصدع البيوت ، وتنهار عليهم وعلى الأولاد الأبرياء .

ولكن هل كل الواجب يقع على عاتق الزوج ، أم هناك واجبات على الزوجة تفرضها عليها العشرة ، فتقيها مع الأيام التحسر على الماضي .. وتقيها من الخوف والقلق ؟

هنا لا بد لنا من وقفة مع الزوجة ، ففي سن ما بعد الأربعين لا بد أن تفهم نفسها وطبيعتها جيدا ، لتحاول ما استطاعت أن تصون نفسها بنفسها ، فمهما أحبها زوجها وأغدق عليها ، فلا بد لها أن تعاونه بالسهر على ذاتها والسمو بأهوائها وميولها كي تظل شريفة ومنيعة وفاضلة ، وكي ترتفع المرأة بشخصيتها وتظل قدوة في نظر أولادها وزوجها بتضحياتها ،

فلا بد ألا تفكر في أن تكون متصابية ، بل أن تكون جليلة . ألا تفكر في أن تكون مثار رغبة بل تكون مثار تقدير وإعجاب واحترام ، أن تكون عاقلة في رقة متأنقة في بساطة ، مرحلة في كياسة ، وقورا في أدب . ألا تستعذب الحسرة على شبابها والغيرة من الفتيات الصغيرات ، حتى لا تلهب فيها ردائل الجسد ولتنكر على الدوام ماضيها النقي ، فلا تلوثه ، ومستقبل أولادها فلا تنمره ، وولاء زوجها فلا تفرط فيه . ولتطو جناحها على أولادها ، وأحفادها ، وليكن مجدها وسعادتها في أن تعيش البقية الباقية من عمرها لغيرها ، متركة أن لذة التضحية هي أعمق وأمتع من كل لذة خادعة يصورها لها وهم السن .

كلمة أخيرة .. نصيحة نتقدم بها لكل زوجة على مشارف الأربعين ، نقول لها إن ماضيك في زواجك هو وحده الذي يقرر مصيرك في هذه المرحلة من عمرك . ونقول لكل زوجة خطت حديثا عتبة الحياة الزوجية ، أن تحرص في شبابها الآن على (محبة) زوجها ، وبذلك سوف تدخر رصيذا تأمن به في كهولتها على نفسها ، فسوف تجد بالقرب منها مع الأيام زوجا يحبها ويثق بها وينقذها ويشاطرها حمل آلامها . أما تلك الزوجة التي تحاول أن تنعص في صباها حياة زوجها ، فسوف تفقد حبه وعطفه وثقته في شبابها ، ومن المؤكد عندما تبلغ سن الأربعين أو يزيد .. أنها سوف تزداد إحساسا بفراغ حياتها ، فإما أن تعيش في عزلة عاطفية مميتة ، وإما أن تسقط فتجلب العار والدمار على نفسها وأولادها !!!

★ ★ ★

## ١٨ - حتى لا تكون المادة حاجراً في بيت الزوجية

● رسالة من المهندس طارق م.م (الجيزة) يقول فيها:  
إنه متزوج من سيدة تعمل ناظرة بالتعليم، وأنه اكتشف  
مصادفة أن زوجته تخفى عنه حقيقة مرتبتها، وحين علمت  
بترقيته بدأت تطلبه بزيادة مصروف البيت بحجة أن الأولاد  
كبروا ومصاريفهم زادت. وهو يتساءل: هل يحق لأحد  
الزوجين أن يخفى عن الآخر حقيقة دخله؟ وفي حالته هذه،  
وهو الذي يضع كل إمكانياته تحت تصرفها.. هل كان يصح  
منها هذا (الكذب)؟ وهل يصارحها بخداعها حتى لا تتماذى  
أو تتصور أنه (مغفل) على حد قوله؟ وينهى رسالته بأنه  
لا يريد أن تكون بينه وبين زوجته فجوة برغم غضبه وألمه،  
حتى لا ينهى علاقته الزوجية التي أثمرت ثلاثة أولاد خلال  
أكثر من عشرين عاماً.

★ ★ ★

الواقع أن موضوع إخفاء الزوج أو الزوجة حقيقة الدخل  
عن الآخر، تسلمنا فيه رسائل كثيرة فضلنا نشر إحداها.  
ولما كانت الناحية المادية للأسرة تسبب الكثير من الخلافات  
التي قد تنتهي بفشل الزواج، فقد أثرنا بحث الموضوع من  
جوانبه المختلفة مع المهتمين بدراسة وحل المشاكل  
الزوجية.

يقول علماء الاجتماع: إن بعض الزوجات العاملات يرين  
أن الإنفاق هو المسؤولية الأولى للزوج، لذلك من حقها أن  
تصرف كل مرتبتها على نفسها دون مساعدة الزوج في ميزانية  
البيت. وأن هذا قد يدفع الزوج للشعور بعدم رغبتها في  
مساعدته في مواجهة الحياة، وقد يؤثر ذلك على علاقتهما  
بدرجة كبيرة.

أما علماء النفس فيقولون إن بعض الزوجات العاملات  
أيضاً يضايقهن إخفاء الزوج لكل زيادة في الدخل يحصل  
عليها. وتعتبر الزوجة هذا دليلاً على وجود حاجز بين  
الزوجين، كما يدل على رغبة الزوج في السيطرة الدائمة على  
كل كبيرة وصغيرة بالنسبة للبيت، وهذا يعبر عن أنانية بعض  
الأزواج. ويؤكد هؤلاء أن هناك أيضاً بعض الزوجات  
العاملات اللاتي يعتمدن اعتماداً كلياً على الزوج في النواحي  
المالية، ولا يناقشن أزواجهن فيها، ويتقبلن ما يوجد به  
الأزواج بالنسبة للبيت دون مناقشة.

أما الباحثون في شؤون الأسرة ومشاكلها فيقولون: إن  
هناك أخطاء تشترك فيها الزوجة العاملة وقييدة الدار، منها  
الرغبة الدائمة في صرف كل ما يصل إلى الزوج من نقود  
على ما يعجبها سواء بالنسبة للبيت أو الأولاد، دون الاتفاق  
مع الزوج على طريقة الصرف، بل إن بعض الزوجات عند  
سماعهن بزيادة جديدة في دخل الزوج، يحاولن التخطيط  
لصرفها قبل استلامها.

ويؤكد المهتمون بشئون العائلة: أنه حتى لا تكون هناك حواجز بين الزوجين يجب أن يضع كل منهما في اعتباره، أن الناحية المادية عامل هام في الحياة الزوجية، ليس في مقابلة مطالب الحياة فحسب، ولكنها رمز للمشاركة والحب بين الزوجين، والرغبة في العطاء أيضاً، والمشكلة لا تتوقف على قدر المال الذي يحصل عليه الزوج والزوجة، ولكن على طريقة التفاهم في صرف هذا القدر من المال .

أما الباحثون في السلوكيات، فهم يرون أن إخفاء الزوجة لبعض الدخل عن الزوج يجب ألا ينظر إليه على أنه مشكلة خطيرة إذا ما كان الإخفاء (للانخار) على أن يظهر عند الضرورة، وعندما تتطلبه ظروف الأسرة .. ويعتبر هؤلاء الدارسون على الرجل أنه لو عرف أن لدى زوجته العاملة بعض المدخرات فهو (يتفنن) في الحصول عليها بطريقة أو بأخرى، ولا يهدأ له بال حتى (يفتيها)، لذلك تلجأ بعض النساء إلى ادخار جزء من المرتب بعيداً عن أعين الزوج . ويتفق علماء النفس والاجتماع على أنه من حق الزوجة أن تؤمن مستقبلها، وأنها تفضل أن يكون بين يديها مبلغ من المال مهما صغر فالظروف كثيراً ما تجبرها على إظهاره .. إما لسد حاجة صديقة عزيزة أو قريبة محتاجة لا تريد الزوجة أن يعرف زوجها أي شيء عنها .. وقد تضطرها ظروف أسرية ملحة لإظهار تلك المدخرات كي تمنحها للزوج كي (يفك) عن نفسه الضائقة المالية، وعندئذ تضطر لأن تلجأ للكذب الأبيض .. فإن ما قمته للزوج قد (افترضته) من زميلة

في العمل، أو أنها اشتركت مع أخريات في عمل (جمعية) قد أخذتها قبلهن حتى تضمن سداد أقساطها (المزعومة) من مرتبتها . وبالطبع بعض الأزواج يصدقون، وبعضهم يعرفون الحقيقة (ويغمضون) عيونهم .

أما المتخصصون في السلوكيات فيعززون إخفاء الأزواج (لجزء) من دخلهم عن زوجاتهم إلى اضطراب الرجل للإنفاق على نفسه والأصدقاء (أكثر) مما يقطع له مصروفه الذي (حدده) بالاتفاق مع الزوجة وهما يعدان ميزانية البيت الشهرية .. وحتى لا يلجأ إلى طلب (سلفة) من مصروف البيت، فتبدأ الخلافات والمضايقات والمهاترات أمام الأولاد، (فتهتز) الصورة وقد تضيق (الهيبة) . ويؤكد هؤلاء الدارسون للسلوكيات أن ظروف المرأة العاملة تدفعها للحرص والخوف والقلق على مستقبل الأولاد، وخاصة إن كان بينهم (بنات) في سن الزواج . وتضع باستمرار أمامها الظروف (المفاجئة) .. طبيب عملية جراحية .. ولادة . كل ذلك يدفعها (مجبرة) لادخار جزء من دخلها، وخصوصاً إذا كان الزوج لا يهتم بهذه النواحي اعتماداً على أنه « ساعة الجد يمكنه التصرف »، وكثيراً ما يخفق، وبدافع حبها للأسرة تضطر صاغرة للكذب الأبيض .

وللحق والحقيقة فإننا لا نعترف بالكذب الأبيض .. فالكذب كذب سواء كان أبيض أو أسود، ولا ننصح أو نرضى تحت أي صورة من الصور بأن تخفي الزوجة أو يخفي الزوج حقيقة دخله حتى لا تستبد بأى منهما (الهواجس) ضد الآخر أو تهتز صورته .

ونقول لكل زوجين عاملين، أنه يجب أن يدركا حقيقة هامة، هي أن الزواج شركة رأس مالها (الثقة والمشاركة) وبقدر (استثمار) الشركة لها يكون (العائد). لذلك فمن الضروري بين الحين والحين (مراجعة) و (تقييم) هذه الشركة حتى تحصل على أكبر قدر من الأرباح.

أما (فشل) هذه الشركة (بالذات) فالخاسر الأول فيها فلذات الأكياد الذين لا يقدرّون بجمال هذا العالم كله .. أليس كذلك ???

★ ★ ★

## ١٩ - الامتلاء العاطفي

● رسالة من السيدة فرخندة ا. ح. (دمشق)، تقول فيها :  
إنها كلما التقت بصديقتها المخلصة لتسر إليها ببعض مضايقاتها الزوجية، تجيها بضرورة أن تشعر زوجها (بالامتلاء العاطفي) فيصبح أسيرًا لها للأبد . لقد خشيت الاسترسال في الحديث مع الصديقة في هذا الموضوع، خوفًا من أن تتهمها بالجهل والغباء . وهي تسأل .. هل تجد لدينا رداً عن المقصود بالامتلاء العاطفي .

★ ★ ★

حتى لا يكون تعبير « الامتلاء العاطفي » هو تشديق باللفظ من قبل البعض - أقصد بعض السيدات - لذلك كان من الضروري أن نقول إن الرجل قد يلتقي بالكثيرات، وقد تصادف بعضهن هوى في نفسه، أو حلمًا في خياله، ولكن لا تلبث هذه الانفعالات أن تزول بعد فترة . ولكن عندما يختار الرجل المرأة التي يريد لها شريكه لحياته يختلف الموقف . فهي تدخل قلبه وعقله ولا تبارح خياله وأحلامه . ويمتلئ اقتناعًا بها وحدها التي تصلح لأن تكون رفيقة حياته في رحلة العمر .

هذه هي القاعدة عند الرجل، لذلك نحب أن نقول لكل زوجة : إذا كانت هذه هي نظرة زوجك إليك منذ البداية، فإن عليك أن تحافظي على هذا (الاقتناع) في كل وقت، حتى يظل هذا الرجل لك وحدك دون أن تجتذب عينيه امرأة أخرى . وأحذرك يا سيدتي من أن تقولي إن حبك لزوجك هو الحب الصادق والأصيل، وأن أي حب آخر ما هو إلا وسيلة لاجتذابه كرجل .



ومن هذا المنطلق، يمكننا الحديث عن القاعدة الذهبية للسعادة الزوجية، وهي أن يشعر الرجل بالامتلاء العاطفي. وهذا الامتلاء لا يكون بالكلمات وحدها، وإنما هو أيضاً بالسلوك والتصرفات.

### ولكن ماذا نعني بالامتلاء العاطفي الحقيقي؟

نعني به أن يشعر الرجل بأن حياته بعد الزواج أفضل من حياته قبل الزواج. وأن الزوجة في حياته شريكة وصديقة، وليست طرفاً آخر له مصالحه الخاصة ومواقفه المتضاربة مع موقف الزوج.

نعني بالامتلاء العاطفي أن يشعر الرجل (الزوج) أن هذه الزوجة حريصة على الصورة الحبيبة التي عرفها الرجل منذ البداية، سواء من حيث المظهر الأنيق، أو التصرفات الرفيعة، أو المناقشة الهادئة، أو القدرة على امتصاص المواقف التي تنذر بالعواصف والخلافات الحادة، لتصفو سماء العلاقات من جديد، وتبرز الابتسامة الحلوة مكان الكلمات الغاضبة.

نعني بالامتلاء العاطفي أن يشعر الزوج بأن البيت هو عش السعادة المنشودة ترتيباً ونظاماً ونظافة، وفيه تلك اللمسة المتجددة التي تملكها أنامل المرأة المحبة والسعيدة.

بهذه الحقائق نؤكد أن الرجل يشعر بأن حياته مليئة وسعيدة. وهو أمام الشعور بالامتلاء والسعادة، لا يفكر ولا يهتم بأمرأة أخرى تحوم حوله.. لأنه - بالعقل - لا يستطيع أن يهدم سعادة قائمة من أجل سعادة محتملة.

همسة في أذنك يا سيدتي .. أنت مطالبة بأن تضعي نكاهك في خدمة سعادتك الزوجية، وليس مثل السعادة شيء يستحق أن تدافع عنه الزوجة، لأنها المسئولة الأولى عن استقرار الحياة الزوجية وسعادتها. وإذا كان الرجل الذي اختارك قد أكد منذ البداية أنك في عينيه وقلبه وضميره أجمل وأعظم نساء العالم. فما الذي يمنعك من أن تظلي كذلك تسقيه من نبع الحنان حتى يرتوى دائماً وأبداً.

أؤكد لك أن زوجك إذا شعر بالامتلاء العاطفي، بمعناه الحقيقي لا الخيالي، فسوف لا يصبح أسيراً لك كما يتوهم البعض .. بل سيكون حبيباً مخلصاً لك .. حانياً عطوفاً عليك !!!



## ٢٠ - هل للنقاش بين الزوجين حدود ؟

● رسالة من السيدة هيفاء ص. ح (سوريا) تقول فيها : إنه كثيراً ما يتحول النقاش بينها وبين زوجها إلى معركة كلامية عنيفة ، ولا تجد حرجاً هي أو زوجها في توجيه ألفاظ نابية كل منهما إلى الآخر ، بل كثيراً ما يتنافسان في التجريح وتوجيه الإهانات ، ليس فقط وهما وحدهما في بيت الزوجية ، بل أمام الأهل والأصدقاء والأولاد ، يحلو لهما النقاش والتراشق بالألفاظ الجارحة وتبادل الإهانات المذهلة ، ثم فجأة ، يصفو الجو بينهما وتهدأ النفوس وكأن شيئاً لم يحدث على الإطلاق ، وسرعان ما تربطهما المودة ويجمعهما الحب . وتتساءل الزوجة : هل حقاً هذه المواقف العاصفة مرجعها عنف الحب الذي يؤلف بين قلبها وقلب زوجها ؟ وكما تقول لها الصديقات بعد كل مشادة من هذا النوع : إنها سمة بارزة ومظهر أكيد للحب ؟؟

★ ★ ★

ونحن نقول لهذه السيدة .. إن الحب بدون شك برىء تماماً من هذه التهم التي يحاول البعض إلصاقها به تهرباً من مواجهة حقيقة هذه الأحوال المخزية ، ذلك أن الحب يعني الاحترام . والزوجان اللذان يتبادلان الألفاظ الجارحة والإهانات بصدد كل مناقشة ، يفترق كل منهما إلى الاحترام الضروري الواجب نحو الطرف الآخر . وعلاقتها بالتالي لا تقوم على أساس متين يبشر بالاستمرار والاستقرار . وكل منهما في حقيقة الأمر غير مقتنع تمام الاقتناع بالآخر . يراه لاشعورياً غير جدير بالارتباط به - وهو لذلك ينتهز فرصة للمناقشة ، فيصل بها إلى حد الاشتعال وبالتالي إلى المباراة .

إن تحول المناقشات بين الزوجين إلى معركة عنيفة يفقد كلاهما السيطرة على انفعالاته ، ويرفع كل القيود عن لسانه ، ظاهرة خطيرة للغاية ، فهي تؤكد افتقاد التفاهم بين هذين الزوجين ، ولا يعنى التفاهم ضرورة النقاء وجهات النظر ، وإنما يعنى تقدير كل منهما لرأى الآخر ، ومحاولة تضييق الفجوات بينهما ، والاستعداد لسماع الرأى المخالف دون اندفاع . والتفاهم من أهم دعائم الحياة الزوجية الموفقة ، وغير صحيح على الإطلاق أن الحب شيء والاحترام شيء آخر .. أو أن الحب شيء والتفاهم شيء آخر .. ومن يطلقون هذه المزاغم ، يخلطون بين الحب والرغبة . فالحب لا ينشأ إلا محاطاً بسياج من الاحترام أو القدرة على التفاهم . أما الرغبة ، فإنها تمارس بصرف النظر عن الشعور بالاحترام أو القدرة على التفاهم .

والمرأة التي تحب حقاً إذا أحست من زوجها شبهة عدم التقدير ، أو إذا لمست عنه صدأ عن التفاهم ، عافت نفسها في الحال إرضاءه حسيباً . أما من لا تعرف حقيقة الحب ، فإنها سرعان ما تلبى النداء ، ورغم كل ما يكون سبق ذلك من تجريح وإهانات ، وهي بالتالي تسمح لهذه الأحوال المخزية بالاستمرار ، ولو أنها وقفت وفتة حازمة منها وبدأت بنفسها بأن تتجنب المناقشات المثيرة مع زوجها أمام الآخرين ، وبأن تحصرها في أضيق نطاق ممكن بينه وبينها ، وبأن تضع قيوداً على لسانها حتى لا يقلت عبارها ، وبأن تمتنع عن إغراق المشاكل في متاهات المتعة الحسية ، إذن لقامت بدور إيجابي في سبيل استعادة الاحترام المتبادل الضروري من أجل حياة زوجية هانئة وسعيدة .

★ ★ ★

## ٢١ - مسئولية الزوجة عن صحة زوجها

• رسالة من ق. ١. عمار (المغرب) تقول فيها: إنها زوجة الدائم رجل أعمال ناجح، وأن ما يقلقها أن زوجها - في سعيه الدائم نحو النجاح - يهمل صحته، ويستخف بها كلما طالبتّه بالذهاب إلى طبيب، أو الأكل في مواعيد منتظمة، أو مطالبتّه باصطحابها هي وأولادها لقضاء عطلة. إن ما يضايقها تصورات الخاطئة في أنها تحاول فرض وصايتها عليه تحت ستار الحرص على صحته.. وهي تتساءل: ألا يحق لها كزوجة أن تحب زوجها وتقدر تضحياته؟ أن تخاف عليه وتخشى سقوطه فريسة لمرض عضال أو موت مفاجئ؟

★ ★ ★

هذه الرسالة دفعتنا لأهميتها إلى بحث موضوع استخفاف بعض الناس بصحتهم إلى درجة قد تنتهي بدمارهم، وخصوصاً هذا النوع من الرجال الذين يكرسون حياتهم من أجل أسرهم، ويهملون صحتهم. فهم لا يعرفون لأجسادهم راحة، لا يأكلون ولا ينامون ولا يستريحون، وكثيراً ما يتعرضون للانهايار الجسمي والعصبي.

من المؤسف أن معظم الرجال يتصورون أن من شروط الرجولة القوة.. المحن لا تستطيع أن تنال منهم.. الشدائد لا يمكن أن تهزمهم. وهذا النوع من الرجال ينتهي بهم المطاف إلى القلق والاكتئاب وأمراض فرحة المعدة أو الموت بالسكتة القلبية. ومن نافذة الأمراض يطل نقص قدرة الرجال على النهوض بواجباتهم، فيبدأ القلق الذي ينتهي بالموت قبل الأوان.

هنا نقف لنقول لكل زوجة - وإن كانت الأعمار بيد الله طبعاً - إلا أنها يمكنها أن تساعد زوجها، وتخفف عنه التوتر والقلق، لتستمع معه ببهجة الحياة، وتطول أيام عمره على الأرض، ونقصد بها أيامه السعيدة الخالية من الأمراض. ومن واقع مناقشة الموضوع مع المهتمين بشئون الأسرة، والآراء التي طرحت، وجدنا أنهم يحملون الزوجة المسؤولية، ويؤكدون أن كل زوجة يمكنها أن تسهم في إطالة عمر زوجها. ونحن إذ نضع خلاصة ما قدموه، نأمل أن يكون دستوراً لكل زوجة تحرص على صحة زوجها:

- من خلال معايشة الزوجة للزوج، يمكنها أن تتعرف ما يرضى ذوقه ويلبي احتياجاته، فإذا اعتنت الزوجة بنفسها وحرصت على أن تكون جذابة، فسوف يفسر الزوج ذلك على أنه عناية به. ثم عنايتها بنفسها وصحتها وسعادتها، سوف يرى فيه أولادها النموذج الذي يحتذى، وحرصها على العناية بمنزلها في بساطة ولمسات جمال، سوف يجذب الزوج إليه للراحة والاسترخاء.. وإذا كان للزوج عادات معينة، فيجب أن تدرسها وتحرص على الاهتمام بها، فهذا يرضيه.

- على الزوجة أن تدرك أن الرجل المجهد المتعب المرهق طوال يومه، يحتاج إلى الزوجة التي لا تستقبله عند عودته من عمله بمشاكل البيت والأولاد، حتى لا تسبب في تحطيمه وانهايار صحته، بل مطلوب من الزوجة أن تشجع زوجها على الحديث بصراحة عن همومه وأحلامه، وعن الناس الذين

يتعامل معهم من رؤساء ومرءوسين .. أن تسمح للزوج أن يثور ويغضب، حتى تساعده على التنفيس عن الضغوط التي يخترنها في أعماقه، كي يحتفظ بصحته الجسدية والنفسية .

- على الزوجة أن تكون على حذر حين توجه النقد إلى زوجها، فعليها ألا توجهه وقت عودته من عمله منهوك القوى أو هو متوتر . وكذلك يجب أن يكون النقد مغلفاً بالفهم والتعاطف، لا قائماً على الرغبة في الانتقام . وعلى الزوجة ألا تكون كثيرة الشكوى أو دائمة النكد (والنقار)، وأن تشعر الزوج بالرضا عما حققه من أهداف وما أنجز من أعمال، وأن تعبر الزوجة عن تقديرها لما يقوم به الزوج نحوها ونحو الأسرة، فهذا سوف يساعده على ادخار كثير من طاقته التي يحتاج إليها من أجل تحقيق أهدافه، وعلى الزوجة أن تختار الوقت الملائم للتعبير عن رغباتها ومطالبها .

من المؤسف أن الزوجة تفضل التوجيه النظري الذي يتصوره الزوج بالنسبة له تأديباً . فالمفروض أن تساعد الزوجة زوجها في امتصاص فشله، وذلك بالوقوف إلى جانبه ومشاركته المسئولية وحرصها على إبعاد الأحاسيس المخزية عنه، وتساعده على النظر السليم إلى أخطائه حتى لا يتورط في مثلها مستقبلاً ..

والخلاصة، مطلوب من الزوجة أن تشعر الزوج أن حبها له وتقديرها إياه إنما يقومان أساساً على قيمته الإنسانية، لا على مقدار نجاحه المادي .

- على الزوجة أن تساعد زوجها على النجاح، فيجب ألا تعاقبه لأنه لا يحقق النجاح المنشود في رأيها . ويجب أن تدرك أن الرجل يقضى معظم حياته خارج البيت ليعول أسرته . وأن دورها كأم أقدر من زوجها على الالتصاق بالأولاد وفهم احتياجاتهم، لذلك فإن في استطاعتها أن تساعده على فهم صغاره والاستمتاع بهم والاسترخاء معهم . يجب ألا تتخذ من زوجها مصدر العقاب الوحيد لهم بعد عودته من العمل؛ لأن هذا سوف يؤدي إلى تخريب العلاقة بين زوجها وأولاده .

- على الزوجة أن تجعل من عطلة الزوج فترة حقيقية للراحة، بمعنى أن تجعل من الإجازة قضاء على الروتين اليومي، بأن تخرج معه وأولاده إلى حديقة أو ناد لممارسة هواية يحبها أفراد الأسرة، أو زيارة معالم بالمدينة لم يسبق زيارتها . أما العطلة السنوية، فيجب أن تقضى على الشاطئ أو في الريف، وبما لا يثقل كاهل الميزانية، حتى لا تمتص المشاكل المادية بهجة العطلة . ومن الضروري تهيئة الظروف لتنفرد الزوجة بزوجها، لقضاء يوم أو ليلة أو ساعات تستعيد فيها الذكريات الحلوة العزيرة .

- على الزوجة أن تحث زوجها على الذهاب إلى طبيب عند الضرورة، فالرجال معظمهم لا يهتم بأية أعراض مرضية بسيطة تعترضهم، وفي غمرة انشغالهم بأعمالهم ينسون أنفسهم حتى تزداد الأمور تعقيداً وسوءاً . لذلك لا بد أن تكون الزوجة حازمة في اصطحابه إلى الطبيب، ويطلب الأطباء الزوجة عندما يبلغ زوجها مشارف الخمسين ألا تسمح له بالإسراف

## ٢٢ - عزيزى .. زوجتك فى خطر

فى إحدى أمسيات الصيف ، ونحن جلوس بنادى السيارات بالإسكندرية ، فى جلسة حوت من الزوجات أستاذة جامعية ومذيعة تليفزيون ووكيلة وزارة ومديرة صحة مدرسية . ومعنا جلس من الأبناء من أنهى دراسته الجامعية ، ومن البنات من دخلت قفص الزوجية الذهبى منذ عام أو يزيد ، ووسط هذه الصحبة ، جلس الأزواج والأصدقاء الذين تعود المكان بساحريته جذبهم مع بداية كل صيف للقاء والحديث . وفجأة ، تطلع طبيب مشهور فى وجه أحد الأصدقاء وقال :

عزيزى أحمد .. زوجتك فى خطر !!

وبهذه الكلمات التى واجه بها طبيب القلب صديقنا ، بدأ خيط الحديث الذى تلقفه الأزواج والزوجات - وخاصة العاملات منهن - عن المرأة العصرية التى أصبحت تعمل داخل المنزل وخارجه ، مرهقة متعبة فى صراع بدنى ونفسى عنيف طوال يومها .

قالت إحدى الزوجات : أصبحت لا أستطيع الملاءمة بين نفسى وبين الظروف التى تحيط بى ، وبدأت أشعر بالضجر . قاطعتها زوجة أخرى : أنت أيضاً تعانين من أنانية الرجل .

فى الطعام الدسم ، وأن تكف عن تقديم الأطعمة الدسمة والحلويات - التى يسعدنا كثيرًا إطراء زوجها لها عند صنعها - حتى لا تسمى إلى زوجها . إن الأمر يحتاج منها شيء من الشجاعة والإرادة القوية وهما لا ينقصان الكثير من الزوجات .

كلمة أخيرة : إن الزوجة التى تحب زوجها حقًا وتحرص على سعادته . لا بد أن تحافظ على صحته . فالمحافظة على صحته وحياته هما فى الحقيقة تعزيز لأنوثتها ورفع لقيمتها فى نظر نفسها أولًا ، والزواج الذى يعلى من قيمة الزوج والأبناء ، ويقدمهم على كل ما عادهم من ممتلكات أو أشياء ، هو الزواج الذى يؤكد قيمة الحياة ويصونها من كل ما يمكن أن تتعرض له من أخطار .. أليس كذلك ؟؟

★ ★ ★

وابتسم زوج - وهو مستشار خفيف الظل - واقتراب  
وهمس في أذني، لقد بدأ الحوار الساخن في الندوة عن المرأة  
العصرية، وخاصة بعد أن انضم للمجموعة أستاذ قلب  
مشهور وزوجته رائدة الطب النفسى، وجلس لتتلقفه  
المجموعة بالعديد من الأسئلة التي بدأت بالمزاح، وانتهت  
بدلائل ومؤشرات خطر تشير بصدق إلى زوجاتنا العاملات،  
وبالتالى من المؤكد أن ينعكس ذلك على الرجل بصورة  
أو بأخرى .

حقاً، لقد لفت نظرى انهماك إحدى الفتيات الجامعيات  
البافعات فى قراءة كتاب « مستقبل الزواج » للكاتبة  
الأمريكية « جيسى برنارا »، ولما كنت قد قرأته منذ سنين،  
وناقشت رأيها الجريء بأن الحياة الزوجية مع العمل  
الخارجى للمرأة، يصيبها بمجموعة من الأمراض: كالانهيار  
العصبى والاكتئاب والأرق والتوتر والجمود والصداع  
والغثيان واضطراب ضربات القلب، وكذلك رأيها فى  
الرجل، فهو بعكس المرأة، تتحسن حالته الصحية والعقلية  
والنفسية بعد الزواج .

لذلك أثرت أن استفسر من رائدة الطب النفسى عن صحة  
هذا رأى، فأجابت: إن المرأة العاملة العصرية أصبحت  
معرضة للانهيار العصبى أكثر من مرة .. فقد أصبحت تلهث  
وراء العمل فى المنزل وخارجه، وأحياناً لا تستطيع الجمع  
بينهما، فتشعر بالضجر .

وقاطعتها مذيعة التلفزيون: هذا صحيح .. فأحياناً كثيرة  
أشعر بأننى لست زوجة، بل مجرد خادم لزوجى، لا أعمل  
الإلتفزيون رغباته والسهر على راحته . كم أتمنى أن يمد لى يد  
المساعدة حينما أحتاج إليها .. وكما أتمنى أن أراه بجانبى  
أحياناً فيشاركنى همومى، ولكن مع الأسف لا يفعل .. حتى  
أصبحت أشعر بأننى لا أريد عملى .. متوترة دائماً .. الملل  
يزحف على حياتى .

وهنا تدخلت الأستاذة الجامعية - التى كانت تنصت لها  
باهتمام - قائلة: أعتقد أن الإنسان يشعر بالملل عندما لا يجد  
ما يعمل، وليست هذه حالتك . فمن ناحية عملك .. برامجك  
ناجحة ومتجددة .. وبيتك المنسق الجميل يؤكد وضع  
لمساتك .. ونفوق أولادك فى دراستهم يعطى مؤشر الرعاية  
الكاملة لهم .

وهزت المذيعة رأسها وقالت: كل هذا لا يسلينى  
ولا يجذبنى . وابتسمت وكيلة الوزارة، ونطقت لقؤمن على  
حديث المذيعة وقالت: إن ما تعانیه المذيعة، يعانیه الغالبية  
العظمى من النساء العاملات .. إرهاق داخل البيت وخارجه،  
والزوج لا يكاد يعرف شيئاً عما تعانیه الزوجة من هذا  
الإرهاق المزدوج .

وتحدث أستاذ القلب قائلاً: من المؤكد أن المرأة العاملة أكثر  
تعرضاً للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم عن الرجل، نظراً  
للصلة بين المرض والإجهاد العقلى والجسمى، وتحمل الأعباء  
والمسئوليات . والمرأة العاملة المرهقة فى سن الأربعين

تصاب بأمراض القلب وضغط الدم من جراء الانفعال والإرهاق والغضب .

أما مديرة الصحة المدرسية ، فقد أوضحت : أنه من واقع تعاملها مع قطاع كبير من المدرسات ، وجدت أن عصبية المرأة العاملة الناتجة عن الإرهاق تؤدي إلى مرض السكر ، فكثير من حالاته بين السيدات ظهرت بعد صدمة عصبية ، أو حالة نفسية سيئة ، أو قلق . كذلك وجدت أن السبب الرئيسي (للبدانة) عند النساء ، يرجع إلى العصبية التي تصادف المرأة العاملة نتيجة لمشاكل العمل المرهقة في البيت وخارجه ، فتؤثر على الغدد ، وبالتالي على الشهية ، فتجعلها تقبل على تناول الطعام بشراهة كمحاولة للهروب من متاعبها ، ويؤدي ذلك في النهاية إلى زيادة الوزن .

كذلك أوضحت الطبيبة أنه من مسببات الضغط عند المرأة العاملة ، عدم ممارستها للرياضة ، والإفراط في الأكل وشرب السوائل بكثرة ، وتعرضها للقلق المتزايد ، والتفكير المستمر . لذلك تعزو عدم تعرض السيدات في الريف لمرض ضغط الدم ، إلى سهولة طريقة معيشتهم .

وهنا تدخلت إحدى الفتيات العاملات - وهي مهندسة ناجحة - فقالت : من المؤكد أن الإرهاق يؤدي إلى الأرق والاكنتاب . وقاطعتها رائدة الطب النفسي قائلة : من الصعب أن نذهب إلى أن الإرهاق فقط هو الذي يؤدي إلى الملل عند المرأة . فالملل والاكنتاب من أكثر الاضطرابات النفسية غموضاً ، وهما ظاهرتان مرتبطتان بالمدينة الحديثة ، وهما منتشران

بين النساء ، وليس صحيحاً أن الوحدة تؤدي إلى وجود الملل ، فالكثيرات يشعرن بالملل عندما يوجدن بين الناس ، والبعض منهن يؤكد أن الملل يهاجمهن عندما ينفردن بأنفسهن . إذن فالعمل أو الفراغ ليس هو السبب المباشر . ومع ذلك يمكننا أن نرد إصابة المرأة العاملة بالملل إلى تشابه الأيام ورتابتها التي تحياها ، ومع أن كل أيام المرأة العاملة مشغولة ، فإن أسلوب حياتها اليومية ليس فيه جديد ، وهذا يجعلها تشعر بأن اليوم لا يختلف عن أمس أو الغد . على كل حال ، فإن الملل والاكنتاب ليسا فقط نتيجة عوامل خارجية ، ولكنهما ينبعان من أنفسنا ، لذلك ننصح دائماً المرأة العاملة بأن تغير من نظرتها إلى العمل والحياة ، حتى ترى ما فيهما من بهجة وتسلية ، فالإحياء يمكن أن يؤدي في هذا المجال دوراً كبيراً . ونحن بما نوحى لأنفسنا ، نستطيع أن نغير الكثير من مواقفنا ، فننتقل إلى ما هو إيجابي ويغرينا في الحياة السعيدة .

أما تعقيب مديرة إحدى معاهد الخدمة الاجتماعية ، فكان هادئاً وبلا انفعال ، فقد قالت : برغم كل المصاعب ، فإن الزواج يعني في نظر المرأة أكثر مما يعني في نظر الرجل . وإن كان الرجل أكثر استعداداً من المرأة للرضا بالزواج ، فذلك لأن المرأة تعلق الكثير من الآمال على الزواج ، في حين أن الرجل يتجه بالقسط الأكبر من اهتمامه نحو عمله خارج المنزل . والواقع أن البيت لا يشغل من وقت الرجل سوى جزء محدود ، في حين تكاد الحياة المنزلية تكون لها كل شيء في نظر المرأة ، ولما كانت تشعر بأن الزواج هو كل

حياتها، فإن المشاكل التي تتولد من حياتها الزوجية تنطوي في نظرها على معانٍ أعمق مما تنطوي عليه في نظر الرجل. ومن هنا كان تحمل المرأة للكثير من مصاعب الحياة الزوجية، من أجل تحقيق توافق زوجي متكامل، على حساب أعصابها ونفسيته، بما يؤدي في النهاية إلى عدم القدرة على النهوض بواجبها كزوجة وأم.

ووجدت نفسي وعيناي تمسح وجوه الحاضرين من أزواج وزوجات وأبناء وبنات، أهر رأسي في أسى قائلاً: حقاً إنها معادلة صعبة، المرأة تعمل داخل وخارج المنزل في صراع عقلي ونفسي وبدني عنيف طوال يومها، فإلى جانب التزاماتها الأسرية والزوجية، مطالبة بأن تكون موظفة نشيطة تحافظ على مواعيدها وتنجز عملها كاملاً، ثم تضع بعد هذا كله الابتسام على شفثتها عندما تلتقي برئيس العمل أو زميلها.. لقد وضعت المرأة على كتفيها أعباء ثقيلة، ومع ذلك كانت راضية بها مادام الهدف هو تحقيق مستوى أكثر ارتفاعاً للأسرة، ومعيشة أكثر رفاهية لأولادها، فقد تعودت العطاء والتضحية بسخاء.

وقاطعتني أستاذ القلب في حدة قائلاً: نعم، تعودت العطاء والتضحية، ولكن ليس معنى هذا أن (نستوق فيها) نحن الرجال.. إن ما تطلبه المرأة من الرجل هو (التعاون) معها قبل أن تقع فريسة ضغط الدم والعصبية والاكنتاب، وعندئذ سوف يكون النادم الوحيد هو الرجل، عندما يفقدها خارج البيت وداخله.

ونظر تجاه صديقه - الذي لم تكن زوجته قد حضرت بعد، لأنها مرتبطة بميعاد سابق مع السباك، الذي وعد بالحضور لتسليك البالوعة التي تركها المستأجر السابق مسدودة، والتي تسليكها هو الشرط الأساسي لحضور الشغالة لتنظيف الشقة - وقال مؤكداً ومحذراً: عزيزي زوجتك في خطر.. ذنبك على جنبك.

وجال بعينه يتطلع في وجوه الرجال وأردف: ليس وحده يا محترمين!!

★ ★ ★



## ٢٣ - بخلاء لا ينطقون بالكلمة الساحرة .. لماذا !!

● رسالة من ا. ح . الجزائري (القاهرة) تقول فيها : إنها زوجة منذ أكثر من خمسة عشر عاماً ، وزوجها يعمل المستحيل لإسعادها هي وأولادها . وهي تتساءل إن كان زوجها يحبها الحب كله ، فلماذا لا يقول لها بين الحين والحين كلمة « أحبك » .. أهو الكسوف .. أم هي عادة الرجل ادعاء الوفاق وعزة النفس والغرور ؟ وتختتم رسالتها بقولها : إنها ليست زوجة خيالية أو حاملة ، ولكنها - ككل أنثى - تعتقد أن كلمة أحبك هي بهارات الحياة الزوجية ، ولا تغني عنها أية تصرفات أخرى من الزوج ، ولو أدت نفس الغرض والمعنى ، وتطلب منا صاحبة الرسالة أن نقلى الضوء على هذه الظاهرة ، لعلنا بذلك نفتح باباً جديداً للسعادة الزوجية .

★ ★ ★

هذه الرسالة تطرح تساؤلاً هاماً وجريئاً ، هو : ماذا تعنى كلمة أحبك بالنسبة للزوجة ؟ ومن ردود الزوجات والباحثات الاجتماعيات والمتخصصين في علم النفس والسلوكيات سوف تكون الإجابة .

لقد أجابت الزوجات بأن كلمة أحبك التي يقولها الرجل لزوجته تعنى الكثير .. تعنى أن الرجل يرضاها ويحترم

أنوثتها .. إنها مرغوبة عقلياً وروحياً وجسدياً .. إنها هامة جداً في حياته ، لأنه اختارها بملء إرادته من بين الكثيرات .. إنها تجسيد لتلك العلاقة الفريدة من العواطف والأحاسيس الخاصة والتمينة .

أما علماء النفس والباحثات الاجتماعيات فقد أجابوا : بأن كلمة أحبك تعنى أن المرأة إنسان له وجود .. وأن الرجل يرغبها كما هي ، ويتقبلها كإنسان بكل ما يتصف به الإنسان من نواحي الضعف والقوة ، إن المرأة ليست وحدها في العالم ، وهناك إنسان يقف إلى جانبها ، ويهب لنجدها ، ويرى خيرها وسعادتها شيئاً لا ينفصل عن خيره وسعادته . إنه يهتم بها وبكل مظاهر الإبداع في حياتهما المشتركة ، والتي يعتبر الأولاد أهم مظاهرها .. إنها ليست قدرًا محتومًا أو أمرًا واقعًا في حياة الرجل .

أما علماء الاجتماع فيقولون إن كل فتاة تريد التأكد دائماً من أنها جديرة بالحب حتى تخفف من أحاسيسها بالنقص وعدم الثقة بالنفس ، فإنها في أعماقها لا تشعر بالاستقلال ، ويمثلها الإحساس بالتبعية ، والخلاص من كل هذه المشاعر . وهذا لا يمكن أن يوجد إلا في ظل الحب الكامل ، وكلمة أحبك هي التجسيد الحي لهذا الحب .

ويرد علماء النفس بقولهم إن الحب الكامل لا وجود له ، كما أنه لا يحل المشاكل الأساسية للشخصية .. كما لا يستطيع أن يخلق احترام الإنسان لنفسه .

وأمام هذه المعاني لكلمة أحبك يثور التساؤل : لماذا ينفر الرجل من أن ينطق بهذه الكلمة التي تبعث السعادة والدفء في حياة الزوجة وقلبها ؟ ويمسير مع هذا التساؤل في خط متواز أن الكثيرات من الزوجات يرفضن طلب هذه الكلمة من الزوج بحجة أنها تقصد الصدق الذي تريده نابعاً من قلب الزوج ، ويحاول الزوج أن يرد بأنه يستخدم البدائل من إيماءات موحية ، وإشارات لماحة ، ونظرات حائسية ، ويتساءل : أليست كل هذه تحل محل كلمة أحبك في نفس المرأة ؟ وترد المرأة على ذلك بصدق : إن كل مظاهر الحب التي يغدقها الزوج على الزوجة سنظل غير كاملة إذا لم تكن كلمات الحب هي بعض هذه المظاهر .

سؤال وُجه إلى لفييف من الأزواج والمتخصصين في دراسة السلوكيات: هل هناك سبب يمنع الرجل أن يقول لزوجته إنه يحبها ؟

يقول علماء الاجتماع : من الرجال من ردد كلمة أحبك كثيراً ، ولكنه لم يرددها عن إيمان حقيقي بها ، وإنما كان يستخدمها للخديعة أو الإغراء ، ولهذا فهو يشعر بأن قولها لزوجته سوف يضعف وينال من جدية العلاقة التي تربطه بها ، وهو لهذا لا يريد أن يقولها .

أما علماء النفس فيقولون : إن الرجل لا ينطق بكلمة الحب لأنها تمثل نوعاً من التعرية العاطفية ، فتكشف عن أعماقهم الخفية للزوجات ، وتشعرهم بأنهم أصبحوا معرضين للهجوم .

ومثل هذا الرجل يكون قد مسه أذى المرأة أو خاب أمه في أمه . ويؤكد علماء النفس أن الكثيرين من الرجال يرى في كلمة أحبك نوعاً من استسلام المنطق للعاطفة ، وفي هذا فقدان السيطرة على النفس ، مما يثير ضعفاً فيه ويمثل خطراً عليه .

أما بعض الرجال ، فمنهم من قال : إنهم لم يتخلصوا من العلاقة الوثيقة التي كانت تربطهم بأمهاتهم ، ولما كانت الأم هي وحدها التي تحظى بكلمات الحب ، وأن النطق بها للزوجة نوع من الخيانة لأمه ؛ مما يعرضه لمشاعر الذنب والاكنتاب النفسي ، لذلك فمن الصعب عليه أن يقولها حتى لزوجته .

كذلك من الرجال من يعاني كراهية لاشعورية للمرأة ، وقد تكون نتيجة لفترة من فترات النمو التي يمر بها الطفل ، فهو لاشعورياً يندفع إلى كل ماينال من مكانة المرأة ، بل منهم من يشعر بالرضا عندما يحجم عن إعلان حبه لزوجته .

كما يقول بعض الرجال إنهم يعتبرون النطق بكلمة الحب هو استسلام كامل للمرأة ، وأنه بها يزوج بنفسه طواعية داخل مصيدة المرأة . كما أن البعض يرون في كلمة الحب لوئناً من الضعف لا يليق بالجنس الخشن ، وآخرون يقولون لا ضرورة للإفصاح عن عواطفهم التي ينبغي أن تظل في أعماقهم ما دامت أمراً مسلماً به .

ولعلنا مما قدما نكون قد أوضحنا القوى الخفية التي تعوق حرية الرجل ، وتحول بينه وبين النطق بهذه الكلمة الساحرة .

ويدور التساؤل : كيف تستطيع الزوجة أن تتصرف إذا  
 تعثرت أو غابت كلمة الحب على لسان زوجها ؟  
 نقول لها إنها تستطيع أن تبعث في حياتها الزوجية  
 الراحة ، فكل عمل إيجابي يقدمه الزوج لها ولأولادها ، يمكنها  
 أن تترجمه إلى كلمات من الغزل الرقيق والحب الصادق .  
 ونحذر كل زوجة من أن تنهم زوجها بجمود العواطف وتحجر  
 القلب ، حتى لاتجد مبرراً للخيانة أو الانحراف ، وأن تحتفظ  
 بهود أعصابها ، بل نطالبها بأن تعبر هي عن عواطفها  
 بلا حساسية أو خجل ، حتى لو كان ذلك من جانبها وحدها .  
 ونحن على يقين من أنها بهذا سوف تشجع زوجها ..  
 شريك حياتها في حل عقدة لسانه لتنساب من بين شفثيه تلك  
 الكلمة الحلوة .. لينساب ذلك اللحن الخالد ليستقر في أذنيها  
 كل يوم .. مع شروق الشمس .. في ضوء القمر .. أو حتى  
 في الظلام !!

★ ★ ★

## ٢٤ - الصراحة طوق النجاة في بحر الحياة

● رسالة من قناوى ع . ر (قنا) يقول فيها : إنه سأل  
 خطيبته عما إذا كانت سبق أن عرفت شخصاً غيره قبل الخطبة  
 فأجابته بالنفي ، وبعد فترة وجيزة اكتشف أنها كانت مخطوبة  
 لأحد الشبان . ويستفسر ، ألم يكن من الأحسن أن تصدقه القول  
 بدلاً من فقدان الثقة الذي بدأ يتمثل إلى نفسه ، والذي يخشى معه  
 أن تكون كما أخفت عنه خطبتها تكون قد أخفت ما هو أشد  
 وأفح ، مع أشخاص آخرين ؟ ويتساءل الشاب : هل يتزوج  
 هذه الفتاة التي تفنقر إلى الصراحة أم يتركها ويمضى في سبيله ؟  
 ● رسالة من السيدة إنصاف . م . ك (دمشق) تقول فيها :  
 إنه تقدم للزواج منها شاب عربي زاعماً أنه يشغل وظيفة  
 مرموقة ويحمل مؤهلاً عالياً وأن لديه دخلاً خارجياً من  
 ممارسة التجارة . ورحبت به الأسرة وتزوجته في حفل  
 كبير ، أنفق عليه بمسءاء ، كان موضع حسد الأهل  
 والأصدقاء ، وقضى شهر العسل في أرقى فنادق الإسكندرية ،  
 وذهبت معه إلى بلده وتكشف لها أنه متزوج من أخرى ،  
 ويمارس عملاً متواضعاً بموئل متوسط ، ولا يملك إلا دخله  
 من وظيفته . وتتساءل الزوجة : لماذا لم يصارحها بالحقيقة  
 خلال فترة الخطوبة القصيرة .. ولماذا فضل أن تبدأ حياتها  
 الزوجية بالكذب والغش ، في حين أنه لو صدقها القول من  
 البداية لأكبرته ، خاصة وأنها كانت مقتنعة به لشخصه وليس  
 لمركزه أو وظيفته على حد قولها .

● رسالة من السيدة حفصة ح. س (دمنهور) تقول فيها :  
 إنها ارتاحت إلى صديقة لها ، فما يكاد زوجها يخرج إلى عمله  
 حتى تهرع إلى سماعة التليفون لتفرغ ما في جعبتها إلى هذه  
 الصديقة عن مشاكل الأولاد ومتاعب الزوج وقلة مراعاته  
 لمشاغرها وقسوته وبخله ، وتستمع إلى نصائحها التي تتسم  
 (بالصراحة) التامة والهدوء والتعلل ، فتارة تتقبلها على  
 مضض وأخرى تندم لأنها صارحت صديقتها بخصوصياتها  
 الأسرية ، وتتساءل في نهاية رسالتها المطولة : هل يمكن  
 لمثل هذه الصديقة أن تستغل صراحتها في نقل أدق تفاصيل  
 حياتها يوماً إلى الأخريات ، فتصبح موضع تندر وتفكه منهن ؟

★ ★ ★

هذه الرسائل دفعتني للبحث والدراسة والتقصي في  
 موضوع (الصراحة) الذي أعتقد أنه يمثل قضية أخلاقية في  
 تطور المجتمع .. فالصراحة في الحب والصدافة والزواج  
 ضرورة لا بد منها .

من المؤكد أن الحب يفقد جوهره ، إذا افتقر إلى الصراحة  
 بين الطرفين . والصراحة تكون مطلوبة على امتداد مراحل  
 الحب في حياة الرجل والمرأة ، سواء كان ذلك في فترة الأحلام  
 الوردية أو الخطبة أو فترة الزواج . فالحب لا يمكن أن يعيش  
 أو ينمو إلا فوق أرض ثابتة ، ولا تكون أرض الحب ثابتة  
 أو صامدة إلا إذا كانت الصراحة طابع العلاقة بين الحبيبين .  
 أما إذا تسلل إلى العلاقة العاطفية أي زيف أو كذب أو تدليس ،  
 فإن ذلك يعنى القضاء على الحب إن عاجلاً أو آجلاً .

إن الالتواء والبعد عن الصراحة يؤديان إلى فقدان الثقة ،  
 وفقدان الثقة بالمرأة أو الرجل معناه تلاشي الحب نهائياً . إن  
 الصراحة هي التي تحدد مبادئ الإنسان ومواقفه ، فإذا كان  
 شريفاً وصادقاً ومخلصاً فإنه لا بد أن يكون صريحاً .  
 ولكن هل للصراحة حدود ؟

الحقيقة أن الصراحة سلاح ذو حدين ، فمن الضروري أن  
 نتحلى بالحكمة في عملية المصارحة . فليست كل الأشياء  
 تقال وخاصة إذا كانت لا تقيد ، وإن كان من الممكن أن تضر .  
 وعلى سبيل المثال : لو صارحت الفتاة خطيبها بأنها كانت  
 مخطوبة لغيره ، فهذه الصراحة مفيدة ، ولكن أن تتحدث هذه  
 الفتاة عن تفاصيل العلاقة بينها وبين خطيبها السابق ، وأن  
 تجتر نكرياتها الماضية ، فهذه هي الصراحة التي تضر . إن  
 (الماضي) ملك الحقيقة ، أما نكريات هذا الماضي فإنها ملك  
 الشخص نفسه ، وليس لنا أن نفرط فيما نملكه لأنه ليس له من  
 حصاد غير الندم والحسرة .

كما أن (الأسرار) إذا أصبحت (مشاعة) فإنها تكون قد  
 خرجت من دائرة (الذات) إلى دنيا (الأخرين) وبالتالي  
 يجرى عليها الثواب والعقاب .  
 قد يجرنا الحديث عن الصراحة للاستفسار : إلى أي مدى  
 تكون الصراحة في الصداقة ؟

ولرد على ذلك لا بد أن ندرك أن الصداقة الحقيقية تحتاج  
 إلى شخصية إيجابية وناضجة لتكون لديها القدرة على مواجهة  
 كل المواقف والمشاكل ، وناضجة لتكون لديها القدرة على بذل  
 النصيحة وإبداء الرأي .

والحقيقة أن الصداقة لها دور كبير وخطير في حياة الإنسان الذي كثيراً ما يتغير مستقبله نتيجة لنوعية الصداقات التي يرتبط بها .

والصداقة في حياة المرأة لا تقل أهمية عنها في حياة الرجل وصداقة المرأة للمرأة ترتكز على قواعد (معنوية) في المقام الأول . ومن هنا يجب أن تدقق المرأة كثيراً في اختيار صداقاتها حتى لا يجرفها التيار إلى منزلق لم تكن تتصور في يوم من الأيام أن تهبط إليه لو أنها لم تسيء الاختيار لصداقاتها . فالصداقة ليست مسألة شخصية ، بقدر ما هي واجهة تعبر عن جوهرنا وأفكارنا وأسلوبنا في الحياة أمام أعين الآخرين ، وبذلك يمتد أثرها إلى المجال العام .

والصراحة هي أقوى مانع ضد الصداقات الشريرة ، لأن الأشرار يخافون من كل شخصية صريحة ، ويشعرون بأن لا شيء يمكن أن يقف بينها وبين تعريتهم وكشف زيفهم ، ويدركون أنها ليست في صالحهم ، وبالتالي فإنهم لا يحرصون على قربها . فقط - وهذا جانب هام جداً - يجب ألا تكون هذه الصراحة مجرد (قتاع) لشخصية (ضعيفة) يمكن التأثير عليها واستغلالها .

على كل حال الصراحة واجبة بين الآباء والأبناء من أجل التربية النفسية للأبناء . فالابن الذي يتعلم أن يكون صريحاً لا يعرف الكذب أو الغش أو الخداع . والبنت التي تعودها

أسرتها أن تكون صريحة لا يمكن أن تنحرف أو تنخدع أو تمشى في طريق مسدود . فالصراحة تدفع الأبناء لطرح مشاكلهم بصراحة أمام الآباء الذين ينبرون أمامهم الطريق بصراحة أيضاً . وبذلك يتحقق لنا ميلاد جيل جديد يكون أكثر قدرة على تحمل المسؤوليات وأكثر جهداً في العطاء والبذل . إن الصراحة تخلق الشخصية القوية التي تناقش وتعارض وتقع ، كما تجعل كلمة الحق عالية مديوية ، كما تنشذ الالتزام الجاد المخلص في كل المواقف وإزاء كل القضايا .

وأخيراً إن كنا قد ناقشنا الصراحة والصداقة ، فيجب ألا يغيب عنا أنه إن كان في (الإفشاء) الكثير من الراحة ، فإننا يجب أن نتذكر دائماً ما يصح أن يقال للأصدقاء وما يجب أن يكتفم .. أحياناً في لحظة الانفعال نرفع كل الضوابط عن النفس وتنزلق ألسنتنا بأسرار لا يحق البوح بها ، أو يدفعا فضول الآخرين إلى كشف النقاب عما يجب أن يستر ، ثم يكون الندم والشعور بالخجل والرغبة في الابتعاد ، فلنتذكر جميعاً أنه مع (النفس) وحدها يمكن تعرية الحقائق وكشف النقاب وتمزيق الستر .

وأن النصح يحتم علينا ألا نصادق لمجرد الرغبة في الثرثرة والإفشاء ، لأن الصداقة أعمق من هذا بكثير .

أن الصداقة في مجال العلاقة بين الرجل والمرأة يجب أن تبدأ من منطقة (الثقة بالنفس) وأهم بنود الثقة أن نعرف تماماً أن كل إنسان فيه جوانب قوة وجوانب ضعف ، وأن نقاط الضعف لا تبعث على الخوف .

من المؤكد أن الصراحة مطلوبة على كافة المستويات ..  
 مطلوبة من أجل علاقة حب وطيدة وثقة متبادلة بين الرجل  
 والمرأة .. مطلوبة من أجل استقرار التربية النفسية للأبناء ،  
 وتحقيق مستقبل أفضل لهم .. مطلوبة من أجل تأكيد معنى  
 الصداقة في حياتنا وتحقيق الارتقاء والتقدم .  
 وأخيراً الصراحة مطلوبة وضرورية من أجل أن نكون  
 صادقين مع أنفسنا ومع الآخرين .. ليس كذلك ؟؟  
 أعتقد أن الصراحة هي (طوق) النجاة في (بحر) الحياة  
 المتلاطمة أمواجه !!

★ ★ ★

## ٢٥ - الغضب يطفئ سراج العقل والقلب والروح

● رسالة من س . أبو غزالة (تونس) تقول فيها : إنها  
 سريعة الانفعال والغضب لأنفه الأسباب . وهي تتساءل هل  
 للإرهاق والتعب والحياة الرتيبة التي تحياها من تنظيف  
 وغسل وطبخ وتربية أولاد علاقة بغضبها المتكرر مما أصبح  
 معه زوجها يهدد بترك المنزل ؟

● رسالة من أيمن . ر . حسن (الموسى) يقول فيها : إنه  
 ضاق ذرعاً بسورة الغضب التي يبدؤها الأب كلما ثار نقاش  
 بينه وبين والدته وسرعان ما تنتقل (حمى) الغضب لأمه التي  
 يكون ردها خالصاً ، وبالطبع يتفاقم الموقف ويتدخل سكان  
 العمارة ، وبعد فترة من الهياج والغضب تهدأ النفوس وتستقر  
 ويرجع الوالدان (سمن على عسل) - على حد تعبيره -  
 ويسأل : ما الذي يمكنه عمله حتى لا يسترسل الوالدان في  
 نوبات الغضب الذي من المؤكد وحتماً سوف يؤثر عليهما  
 صحياً ونفسياً ؟

● رسالة من أمينة . ز . ع (دمياط) تقول فيها : إن شقيقها  
 الذي يعمل مدرساً كان يضرب به المثل في الهدوء والاعتزان ،  
 أحب زميلة له في المدرسة وحين تقدم للزواج منها ، رفضت  
 بحجة أنه ليس فارس أحلامها . ومنذ ذلك الوقت لاحظت أنه  
 بدأ يثور ويغضب حتى أنه أحال البيت إلى جحيم ، وتساءل :  
 هل لهذا الغضب ارتباط بفشله في الحب ؟

★ ★ ★



هذه الرسائل الثلاث دفعتنا للبحث في فلك موضوع خطير وهو الغضب. بادئ ذي بدء يجب أن نؤكد أن الشخص العادي إذا لم يغضب بين حين وآخر فإنه لن يتقدم في الحياة . فما لا شك فيه أن نوبات الغضب تكون أحياناً بمثابة صمام الأمان للعواطف والأحاسيس الداخلية، فتخفف من ثورة الأعصاب وثورة النفس . ولكن الاسترسال في هذه النوبات يؤدي بالقطع إلى تفاقم الاضطرابات العصبية واضطرابات المعدة والغدد، كما يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والصداق المزمن الحاد، بل وقد يكون من أهم أسباب الذبحة الصدرية .

والواقع والحقيقة أن نوبات الغضب تترك وراءها آثاراً خطيرة تفكك بأجسام أصحابها وعقولهم، وتحل حياتهم جحيماً من العذاب، وأخطر ما تكون هذه الآثار حين لا يكون هناك منفذ للغضب المكبوت فلا يلبث أن يتحول إلى شعور قوي بالعداوة والبغضاء .

ولعله من المفيد أن نتبين الأسباب القوية التي تؤدي إلى الغضب كي نتفادها .. فالأطفال ثبت أن نوبات الغضب عندهم تكثر غالباً في الأوقات التي يشتد جوعهم فيها، لذلك ينصح الإخصائيون بعلاج سرعة الغضب عند الأطفال بتنظيم مواعيد الأكل، والمبادرة إلى تناول وجبة سريعة كلما أحس أحدهم أن نوبة من الغضب توشك أن تعتر بهم . ويؤكد بعض الأطباء أن الجوع يؤثر على الكبار كما يؤثر على الأطفال من حيث تأثيره على سرعة الغضب، بل أضافوا بالنسبة للكبار

أن الجوع الجنسي لا يقل أهمية عن الجوع إلى الطعام، فقد ثبت أن عجز بعض الشبان والشابات عن إشباع رغباتهم الجنسية كثيراً ما يجرهم إلى التهور وسرعة الغضب .

ويعتبر (التعب) من أسباب سرعة الغضب وأثبتت الدراسات أن أكثر حوادث الشجار بين (العمال) تقع عادة في الأوقات التي يشتد فيها تعبهم من العمل، وكذلك أكثر نوبات الغضب عند (السيدات) تعتريهن على إثر إجهادهن أنفسهن بمواصلة أعمالهن المنزلية ساعات، وينصح الدارسون لظاهرة (التعب الجسمي) بالراحة والاسترخاء بعض الوقت ويعتبرونه خير وسائل الوقاية والعلاج من الغضب الذي يسببه التعب والإرهاق .

والتعب النفسي لا يقل أهمية عن التعب الجسمي بين أسباب الغضب، فالغش في العمل والحب والزواج وغيرها كثيراً ما يؤدي بصاحبه إلى سرعة الغضب، وكذلك الغضب الناشئ عن الملل والضيق بسبب الأعمال التي تسير على وتيرة واحدة أو تتطلب دقة أكثر من غيرها، أو يكون النجاح فيها معلقاً في يد الأقدار . وخير مثال لمن هم أسرع الناس غضباً من غيرهم علماء الكيمياء والممثلون والمغنون .

إن الدراسات الحديثة عن الغضب دفعت المتخصصين لأن يقولوا: إن الغضب عند كثيرين ليس سوى طريقة للفت النظر إليهم .. فالزوج الذي نجحت زوجته في السيطرة عليه قد يثور أو يغضب ليؤكد لنفسه أنه مازال هو المسيطر عليها، وكذلك الزوجة المهملّة قد تكثر من الغضب لتجبر زوجها على أن يهبها عناية أكبر .

تُرى ما الذى يجب مراعاته حتى نحول دون الاسترسال فى الغضب ؟

يجيب على ذلك علماء النفس بقولهم : أول ما يجب مراعاته فى هذا الشأن ، ألا تتجاهل أنك سريع الغضب ما دمت كذلك فى الواقع ، ثم حاول بقدر المستطاع أن تتفادى كل ما يؤدى بك إلى الغضب . وحينما تجد نفسك قد غضبت على غير إرادتك فحاول ألا تتماذى فى ذلك ، وفكر فى طريقة أخرى أسلم عافية ، لكى تنفس بها عن نفسك ما تعانیه من ثورة واضطراب . ويضيف الدارسون أنه حينما تفكر فى أسباب غضبك لتتفادها ينبغى ألا تكتفى بالأسباب السطحية ، بل ابحث عن الأسباب الجوهرية بدقة سواء أكانت قريبة العهد أم كانت ترجع إلى عهد بعيد ؟

وبحذر علماء الاجتماع والسلوكيات وأساتذة علم النفس ، بأنه لا ينبغى ألا ننسى أن الغضب من الأمراض التى تنتشر عدواها بسرعة ، ولهذا نلاحظ أن غضب البائع أو المشتري سرعان ما يثير غضب الآخر ، وكذلك الرئيس والمرءوس والأزواج والزوجات والآباء والأبناء والمدرسون والتلاميذ .

لذلك يؤكد هؤلاء على ضرورة حرص الوالدين على ألا يكونا قذوة سيئة لأولادهما بإظهار سرعة غضبهما أمامهم ، كما ينبغى أن يحرصا على ألا يقحما صغارهما فى أعمال اجتماعية معقدة أو يختار لهم لعباً يتعذر عليهم إدارتها وإلا عرضاهم لسرعة الغضب من حيث لا يشعرون .

وأخيراً ما هى الطرق السليمة التى ينبغى أن يسلكها الغاضبون ؟

ينصح علماء الاجتماع أن يتجنب الغاضب تحطيم الأدوات والأشياء الثمينة ، أو الاعتداء بالضرب أو غيره فى سورة الغضب ، بأن ينفذ هذه الرغبة - إن ساورته - (يشفى غليله) فى أشياء أخرى أقل قيمة ، ولعل خير مثال لذلك رئيس الوزراء البريطانى مستر تشرشل ، فقد كان مشهوراً عنه أنه كان يعالج سورة غضبه بأن يعض بشدة على سيجاره المشهور .

كذلك مما يخفف حدة الغضب أن يحتكم الغاضب فى المسألة التى أغضبتة إلى شخص آخر ، فكثيراً ما يؤدى هذا التحكيم إلى الاقتناع بأنه ليس هناك ما يدعو إلى الغضب ، أو تكون الفترة التى استغرقها التحكيم - أياً كانت نتيجته - كافية لذهاب ثورة الغضب .

كذلك فى استطاعة بعض الناس أن يجدوا مندوحة عن الغضب وعواقبه بأن يوهوا أنفسهم بأنهم اقتصوا من الشخص الذى أغضبهم .

كذلك يمكن أحياناً إخماد جذوة الغضب بذكر كلمات تثير الضحك .

وأخيراً هناك حكمة قديمة كان يلجأ إليها القدماء وما زال الكثيرون من المصابين بسرعة الغضب يعالجون النوبات التى تعاودهم بها ، وهى طريقة العد من واحد إلى عشرين ، فبرغم بساطة هذه الطريقة : ثبت أنها تكفى لتخفيف حدة الغضب .

كلمة أخيرة : ليكن شعار كل منا (لا تغضب) حتى لا يقضى علينا ذلك السلاح الرهيب الذى يطفى نور العقل والقلب والروح .





## ٢٦ - الغيرة ... كيف تصدع جدار الثقة

● رسالة من السيدة كوثر ه. ع (أسويط) تقول فيها : إنها رقيت إلى درجة مدير عام وتتقاضى مرتباً بلغ ضعف مرتب زوجها . ومنذ ترقيتها وهي في جحيم . فكلمتا التقى زوجها برئيسها في حفل عام يحاول الاصطدام به أو العراك معه . وفجأة وبلا مقدمات صارحها الزوج بأن تقدم استقالتها . لقد دهشت لأن كل ما بينها وبين رئيسها لم يكن سوى علاقة عمل تتسم بالجدية والأمانة ، كما أنها تقدس الحياة الزوجية وتحترمها . وتتساءل الزوجة في رسالتها عن السبب الذي دفع زوجها لاتخاذ هذه المواقف المحرجة منها .

● رسالة من السيدة ا. راتب ح (طنطا) تقول فيها : منذ زواجها لاحظت أن زوجها يتصل بها تليفونياً من مقر عمله عدة مرات في اليوم في فترات متقطعة ، ولا تجد سبباً مهماً لأى من هذه المكالمات . كما أنه جعل من الخادمة مرآقة على حركاتها وسكناتها . وكلما حاولت أن يسمح لها بزيارة صديقة حال بينها وبين تلك الزيارة بمختلف السبل . وهي تتساءل : ما الذي يدفع زوجها إلى هذه الصغائر .. هل هو الشك أم الغيرة ؟

● رسالة من السيدة حميدة . ف . خ (أسوان) تقول فيها : إن زوجها يؤكد لها في كل مناسبة وغير مناسبة أنه يحبها تارة حب عبادة وتارة حب جنون وتارة حباً من الأعماق ، مما يدفعها في كل مرة إلى أن تنسحب خفية إلى غرفة نومها لتتطلع في المرأة ، لتجد أنه لم يتغير فيها شيء .. فهي كما هي ليست جميلة .. غير أنيقة ووجهها لا يغيرى بذلك الوجد والهيام الذي

يظهرهما زوجها ، الرجل الوسيم الذكي ، مما دفعها لأن تعتقد أن زوجها كاتب لا محالة ، وتستفسر هل هذا وهم أم حقيقة ؟ ● رسالة من المهندس إسماعيل ن. ح (مسقط) يقول فيها : إنه لا يدري ما الذي يدفعه إلى الاشتباه وإساءة الظن في كل ما يصادفه من ألفاظ العطف . يكاد يعتبر الناس جميعاً بمثابة أعداء له ، إلا أنه يحرص على إخفاء شعوره بالعدوان تحت ستار من اللطف والحياد السلبي في المعاملة ، وعندما يختلى إلى نفسه يسألها : لماذا هذه التصرفات التي تكاد تفقده أعصابه والتي يخشى معها المرض أو الجنون ؟

● رسالة من السيدة أليفة . ط. س (بيروت) تقول فيها : إنها زوجة رجل أعمال مرموق وناجح ، اجتماعي بطبعه ، لطيف في معاملة صديقاتها ، وموظفاته ، لحد يدفعها للشك في تصرفاته . وتتساءل : هل ممكن أن يكون زوجها على علاقة مع إحداهن ؟ وإن كانت الإجابة لا ، فيماذا تغل تصرفاته ؟ ● رسالة من السيدة هيفاء . ه. ا (دمشق) تقول فيها : إنها تزوجت عن اقتناع وحب ، واضطرتها الظروف للإقامة مع حماتها في بيتها . لم يمض على زواجها شهور حتى لاحظت أن حماتها كلما وجدتها في حالة (انسجام) مع زوجها ادعت مرض القلب فتثير ربكة في البيت ، وعند عرضها على الطبيب يؤكد أنه وهم وصحتها مثل صحة الحصان - على حد قولها - وعندما يكرر زوجها على مسامع أمه ما رده الطبيب ، تلومه بشدة وتوبخه حتى يزيد من اهتمامه بها . وتتساءل الزوجة : لماذا تتببع الأم هذا الأسلوب في تعاملها معهم .. أليست كل أم تسعد بسعادة أولادها ؟

★ ★ ★

- ١٢٩ -

- ١٢٨ -

لقد انتقيت هذه المجموعة من الرسائل لأنها تشير إلى مشاكل تصب جميعها في بحر (الغيرة) ، وهو موضوع حيوى يطل برأسه في كل بيت .  
بادئ ذي بدء لا بد أن نعترف بأنه ليس منا من هو كامل التكيف ، لذلك كنا جميعاً عرضة للشعور بالغيرة بقدر ما .. وشعورنا بها من حين إلى آخر عادى وطبيعى .  
يقول علماء النفس : إن الغيرة تنزع إلى الحفاظ على الحب ، وإذا بها تقضى على الثقة وتنتهى بغرس بذور الكراهية .

والمهتمون بدراسة ظاهرة الغيرة يقولون : إن للغيرة أقنعة عديدة منها شعور صاحب الغيرة بعدم أهليته للظفر بما يحرص عليه من حب الغير وإعجابه ، ومنها ما يعمد إليه المرء أحياناً إلى الإقرار بغيرة عابرة يشعر بها وذلك بغية إخفاء ما يشعر به من إهانة وأذى . ومنها ما يكون الدافع إليها في الحياة الزوجية المنافسة التي تنشأ بين الزوج وزوجته فيما يتصل بالأطفال ، ومنها ما يؤدي بالحماة إلى ادعاء المرض استداراً للعطف أو اجتذاباً للمزيد من الاهتمام والعناية .

ولكن ما هي مظاهر الغيرة وواقعتها بعد الزواج ؟  
من المؤسف أننا نتصور أن الغيرة إنما هي مظهر للحب القوى الجامح ، والحقيقة أن الحب ما لم يكن راسخاً فهو لا يستطيع الصمود في وجهها ، لأن الغيرة تنبع من الشعور بالاحترار ، وتعبر عن شعور الرجل الفطرى بأن المرأة مخلوق ضعيف وغير جدير بالثقة . كما تعبر عن شعور المرأة بأن الرجل مفضول على الخيانة والقسوة .

ومشاعر الغيرة شائعة بين الكثيرين من الناس ، فهي قد تأتي نتيجة مرض أو إرهاب أو حادث مفاجئ .. وقد تزداد رغبة الزوجة من زوجها مثلاً قبيل الدورة الشهرية . كما قد تكون غيرة الزوج مظهرًا من مظاهر قلقه على وظيفته ومستقبله ، والعامل المشترك في هذه الحالات جميعاً هو الشعور بمزيد من حاجة المرء إلى من يحب ، وبمزيد من اعتماده عليه ، نظرًا لشعوره بالحاجة إلى العون في هذه الظروف . وتبعث هذه الحاجة بدورها على الشعور بالجميل لما قد يحظى به الواحد من عطاء الآخر واهتمامه . وقد تبعث أيضاً على الشعور بالقلق خشية الحرمان من ذلك العطاء وتلك الاهتمام . كما أنها من المؤسف قد تبعث على شيء من الضغينة والاحتقار ، نظرًا للقدرة على العطاء والحرمان على السواء ، لذلك كان من أبرز خصائص الغيور تصور الأنفس والأمتل فيمن يحب ، وتوقع الأسوأ منه في وقت واحد .

ولعل أهم ما وصلت إليه أبحاث علماء النفس من نتائج هو أن الأطفال الذين نشئوا على الشعور بعدم الاستقرار وبالحرمان من العطف والحنان ، يكونون أكثر عرضة للغيرة في رجولتهم من أولئك الذين أحيطوا بالمحبة من كل جانب ، والتسامح والتفهم من جانب الآباء في تربيتهم لأطفالهم من شأنه أن يحد كثيرًا من استعداد أولئك الأطفال للشعور بالغيرة في مستقبلهم ، أما ضرب الأطفال للشعور بالغيرة في مستقبلهم ، أما ضرب الأطفال وتقريعهم بسبب ما يظهرون من الغيرة من أخوتهم أو أقرانهم فلا يؤدي إلا إلى تنمية الشعور بالإنتم فيهم .

## ويصنف علماء النفس الغيرة إلى خمسة أنواع :

١ - غيرة الاستحواذ : هذا النوع من الغيرة مرجعه إلى الطفولة ، وخاصة إلى خوف الطفل أن يحظى غيره بعطف الأم وحنانها ، والذكور من الصغار والأطفال يعانون الشعور بمنافسة آبائهم لهم على محبة أمهاتهم ، كما تعاني الإناث منهم منافسة الأمهات على حب الآباء . والذكور والإناث من أولئك الأطفال يمقتون المولود الجديد باعتباره شريكاً لهم في محبة الآباء .

٢ - الغيرة الفاضحة المفتعلة : كأن تصور بعض الزوجات أزواجهن أمام الأصدقاء تصويراً خاطئاً - كما هو واضح في الرسالة التي يتصل فيها الزوج بزوجه تليفونياً عدة مرات في اليوم دون وجود سبب مهم .. فمثل هذا الزوج غيور من حيث لا يدري هو . أما غيرته هذه فقد لا تعدو كونها انعكاساً مفتعلاً لمشاعر زوجته الملتوية بالضرر والحسد والإثم مجتمعة . فالزوجة تصوّر الزوج بهذه الأوصاف لا كما هو فعلاً ، وإنما كما تريده هي أن يكون .

٣ - غيرة الكتمان : وتدل عليها الرسالة التي فيها أن الزوج يؤكد لزوجته في كل مناسبة وغير مناسبة أنه يحبها ، مما يدفعها للتطلع في المرأة لترى أنها ليست جميلة ووجهها لا يغرى بذلك الوجد الذي يظهره زوجها ، مما يدفعها لأن تعتقد أن زوجها كاذب .

من المؤسف أن الشك والريبة في هذه الحالة يرجع أحياناً إلى رسوخ عدم الثقة في النفس . ومعظم الغيورين من الناس يعانون مثل هذا الشعور بالضعف وعدم الثقة بالنفس في أعماقهم ، هذا بالرغم مما يحاولونه من تمويه بالتظاهر بالكبرياء الجوفاء والأنانية البالغة ، وقد يدفع بهم حرصهم على كتمان سرهم إلى الغيرة الشديدة التي قد تبلغ حد العنف والعدوان ، باعثهم على ذلك الرغبة في الهجوم كوسيلة للدفاع والحرص على اكتشاف مواطن الضعف في الغير ، قبل أن يكتشف الغير مواطن الضعة والصغار منهم .

٤ - الغيرة الملتوية : وهي التي يعمد بعض الغيورين من الناس إلى تشجيع أقرانهم على توفير المبررات والذرائع لشكوكهم وظنونهم ، وغالباً المرأة التي تعاني غيرة ملتوية تكون حريصة على ترك زوجها في خلوة مع إحدى صديقاتها بقصد التجربة والامتحان كلما سنحت الفرصة ، لذلك وبالرغم من التزام زوجها وصديقتها الحدود لا تلبث الزوجة الغيور حتى تطلق لخيالها العنان فتتصور نفسها ضحية الخيانة الزوجية وتنطلق في تخيل قصور تلك الخيانة وكأنها حقيقة واقعة .

٥ - الغيرة من مرض الهزاء : وتدل عليها الرسالة التي يقول فيها صاحبها إنه يشبهه ويسئ الظن في كل ما يصادفه حتى كاد يعتبر كل الناس أعداء له ، إلا أنه يحرص على إخفاء شعوره بالعدوان تحت ستار اللطف والحنان ..

من المؤسف أن صاحب هذه الرسالة مصاب بهذا المرض الذي يجنح المصاب به إلى الاشتباه وإساءة الظن، واعتبار الناس أعداء له، ويحرص على إخفاء شعور العدوان تحت شعار اللطف والحياد في المعاملة. والمبدأ الذي يفترضه المصابون بهذا الداء هو أن الناس جميعاً مذنبون حتى تثبت برأتهم، ولكنهم يأبون الاعتراف بأن يئنونوا في افتراضهم هذا المبدأ مخطئين، وسرعان ما يثيرون الخلاف الشخصي بينهم وبين الآخرين لدى عثورهم على أبسط بوادر الاختلاف في الرأي معهم، فما لم يكن الآخر من محبيه ومؤيديه اعتبره من خصومه وأعدائه اللدودين.

من كل ما سبق أن أوضحناه، يمكن القول بأن الغيرة شعور مرده العاطفة وليس العقل، وأن سلاحها الوحيد إنما هو الشك في الإخلاص والريية في الوفاء، وقد لا تكون هذه الشكوك قائمة على أساس من الواقع، حينئذ تكون الغيرة وهمية تهز أركان الحياة الزوجية بلا مبرر، وقد تكون الشكوك وجيهة ولها ما يبررها في تصرفات الآخر، حينئذ لا تعمل الغيرة إلا على تعقيد المشاكل وتفاقمها.

ولكن هل للغيرة من علاج؟

إن الغيرة تزداد قوة وتفاقماً بالسكوت عليها وعدم الجهر بها، لذلك لابد من (المصارحة) بين الزوج والزوجة، بأن تناقش الزوجة زوجها في أمر هذه الغيرة، إذا باتت مشكلة من مشاكل الحياة الزوجية، ويناقش الأزواج ما تريد الزوجات الإفشاء بما يقض مضاجعهن من مشاعر غيرة، حتى ولو كانت تلك المشاعر وهمية وخيالية.

ولكى يتخلص الغيور من غيرته، يجب أن يعلن عن شكوكه الخفية ويعرب عن ريبته في صراحة قد يشوبها الغضب، ويستطيع بعد ذلك التأمل والتفكير فيما إذا كانت بواعت غيرته بوادر فعلية في تصرفات زوجته أو كانت من نسج خياله.

من الضروري التزام جانب الجد في الحديث مع الزوج أو الزوجة الغيور حول موضوع غيرته، كما يجب تجنب (التهكم) واللامبالاة، وكذلك يجب أن نتحاشى تضيق الخناق على الغيور في الحديث معه أو معها، وتفادى حمله على الدفاع عن نفسه. وأخيراً بدلاً من انتظار مبادرة الغيور في المصارحة أو الثورة، ينبغي للزوج الآخر الأخذ بزمام المبادرة والعمل على تهيئة الجو على نحو قد يساعد الغيور على الاعتراف بغيرته. إن مثل هذه المجابهة للموضوع لدليل على قوة الشخصية في الإنسان، ولا ريب في أن فيها امتحاناً له فضلاً عن أنها السبيل المؤكد إلى المزيد من سعادة الزوجين.

كلمة لا بد منها .. وهي لو أننا بحثنا عن جوهر حياتنا، فسوف نجد أن هناك خيطاً رفيعاً جداً بين الثقة والغيرة، ومن المؤسف أن الكثير من الزوجات يفقدن السعادة والاستقرار عندما ينسين طبيعة الرجل، فهو يحب أن يشعر في كثير من الأوقات بأنه موضع (الإعجاب) لنجاحه أو نكائه، وهو يبحث عن هذا الإعجاب في عين المرأة أكثر من أي شيء آخر. ويسعد أكثر أن تترجم هذه النظرات إلى كلمة معبرة. فإذا استفسرنا: ألا يؤثر هذا على نفسية الزوجة مما يدفعها إلى الغيرة؟

من المؤكد اليوم أن العلاقة الزوجية أصبحت تقوم الآن على الاختيار، ودور الرجل في هذا (الاختيار) أكبر من دور المرأة، وهذا يعني أنه على (افتناع) بتلك التي اختارها شريكة للحياة، كذلك أن العلاقة الزوجية قد أصبحت تفاعلاً وتجاوباً ومشاركة، وعندما تدرك الزوجة هذه الحقائق فإنها تكون في مأمن من الغيرة لأنها تكون على ثقة بنفسها وعلى ثقة أيضاً بزوجها، وبالتالي فإنها لا (تضيق) عليه الخناق في المجتمعات، مدفوعة إلى ذلك بالغيرة والخوف من أن تفقد هذا الرجل .

من المؤكد أن هناك نوعاً من النساء يحب (الأضواء) لذلك نجدهم يهيمنون حول الرجل الناجح أو اللامع، غير أننا نستطيع أن نؤكد أن المرأة تستطيع أن تكتشف (جوهر) أي امرأة أخرى من جلستها وطريقة حديثها ونظرة عينيها، حتى ولو كانت تجلس بعيدة عنها، ولا تعرف شيئاً عن الحديث الذي يدور بينها وبين الرجل، وهي بذلك تستطيع أن تكشف حقيقتها وجوهرها، وهنا يكون على الزوجة أن تعبر عن (وجودها) إذا وجدت هناك محاولة (للسطو) العاطفي .

من الضروري والواجب أن تعترف المرأة بطبيعتها الرجل، وهو أنه يحب أن يشعر بأنه محبوب ومرغوب، وما دام يقف عند هذه الحدود فإن الزوجة (الذكية) لا تقف بينه وبين هذه (المشاعر) وبخاصة أنها تعترف بهذا الحق لنفسها، فهي تسعد عندما تسمع كلمات الإعجاب والتقدير، وهي في نفس الوقت تكون حريصة في حدود معينة لا يتجاوزها الطرف الآخر .

إن الثقة بالنفس وبالطرف الآخر هي (الفصل) بين ما هو (إعجاب) وما هو مغامرة عاطفية أو محاولة لاستمالة الزوج، والمرأة قادرة على أن تدرك الفارق بين هذا وذاك في الوقت المناسب .

كان من الضروري في ختام البحث والدراسة عن (الغيرة) أن نقول للزوجات: إنه لا بد لهنّ من فهم المواقف التي تؤدي إلى شعورهنّ بالغيرة، وكيفية التصرف فيها لكي تستمر العلاقة قوية طول العمر . فمثلاً من الأخطاء (إشاعة) التي تقع فيها (الزوجة) دائماً البحث في خصوصيات زوجها للتأكد من عدم وجود رابطة بينه وبين امرأة أخرى، فإذا شعر الزوج بتصرف زوجته، فقد يؤدي ذلك وجود توتر واضح في العلاقة بينهما مما يدفعه إلى (الخطأ) .

حقاً أنه من الطبيعي في العلاقة بين الزوجين أن يشعر كل طرف منهما بقدر من الغيرة، وهذا قد يسعد الطرف الآخر، ولكن (المبالغة) هي التي تؤدي دائماً إلى إفساد العلاقة . كذلك من المعلوم أن الغيرة تنبع دائماً من عدم الشعور (بالأمان)، فإذا لاحظت الزوجة شدة غيرة الزوج، فلا بد أن تتذكر أن هناك بعض (التصرفات) التي قد تصدر عنها بدون قصد، وهي التي تثير الغيرة في نفس زوجها، لذلك لا بد من مراجعة نفسها وإعطاء الزوج الشعور (بالثقة) وبأنه (أهم) شخص في حياتها .



● رسالة من ن. ر. أمين (الخرطوم) تقول فيها : لقد اختارته زوجًا من أكثر من عشرة رجال تقدموا لها . لم يكن أحسنهم ، وهو يعرف ذلك ، وظنت أنه سيقدر ذلك بعد الزواج ، لقد طالبت به بأن يكف عن السهر مع أصدقائه وعن مشاركتهم لعب الورق وشرب الخمر ، إلا أنه معاند . ومع كل مناقشة ترتفع الأصوات .. يرميها بقوله إنها (مفظومة على النكد) وهي تتساءل : هل في مطالبتها إياه بالكف عن لقاء أصدقاء السوء ما يدفعه للثورة ، ورميها بسيل من الألفاظ الجارحة ؟

● رسالة من السيدة ن. س. ح. (القاهرة) تقول فيها : إنها كانت على علاقة وثيقة بأديب وصحفي معروف ، وتوقعت أن تنتهي بالزواج ، إلا أنه هاجر وتركها لتتزوج من مهندس ناجح هيا لها حياة مادية مشرقة ، إلا أن بعض تصرفاته ممثلة في جلوسه في الأنتريه بملابس العمل ، أو محاولته استقبال العاملين معه في الصالون ، كانت تضايقها لأنها مهتمة جدًا بالعناية بمسكنها ونظافته وتنسيقه ، مما أدى إلى النكد المستمر ، وبالتالي إلى الطلاق الذي كان مفاجأة لها ، وتتساءل : هل مطالبتها زوجها بالاحتفاظ بنظافة المنزل مدعاة لثوراته المتكررة ، والتي انتهت بالطلاق !!

★ ★ ★

هذه الرسائل دفعتنا لبحث موضوع على جانب كبير من الأهمية ، ألا وهو (العكنة والنكد في محيط الأسرة) . وقبل أن نناقش أسباب النكد ، لا بد أن نعرّف أولاً بأن الشخص الذي يبحث عن أخطاء الآخرين لا يقصد إلى تقويمهم ،

وإنما هو يسعى إلى الإعلاء من قيمة نفسه أولاً . ولما كان الزواج رابطة وثيقة ، فإن الاختلاف الصغير الذي يتجاوز عنه الأصدقاء ، يراه الأزواج والزوجات من خلال عدسة (ميكروسكوب) .

بعد هذه الحقائق ، يمكننا بحث أسباب النكد التي يرجعها المختصون في شؤون الأسرة إلى خمسة أسباب رئيسية ، سوف نتوخى تقديمها في أمانة وصراحة وصنق وهي :

أولاً : الشعور الذي تحسه بعض ربوات البيوت من (تناقص) في أهمية النور الذي يقمن به داخل الأسرة ، قد يكون هو السبب الحقيقي لتعاستهن وتذمرهن ، فقد كانت الزوجة تلعب دوراً واضحاً في حياة زوجها وأسرته : فلم تكن تغسل وتطهو وتنظف ، بل كانت تخبز وتربى الدواجن وتحيك الملابس . أما الآن فالمدنية الحديثة لم تجعل المرأة تشعر بأهمية الدور الذي تقوم به . لذلك يساورها الإحساس بعدم الحاجة إليها . وعندما يتضخم مثل هذا الإحساس ، فإنها تحاول أن تغطيه بنوع من (النقد) توجهه في العادة إلى زوجها ، ومن المؤسف أننا نزيد من حدة إحساس المرأة بعدم الحاجة إليها إذا نحن حرمانها الحياة الاجتماعية التي تستطيع أن تمتص الكثير من طاقات السخط والملل لديها . (الرسالة الأولى) .

ثانياً :عقدة الرومانسية : فالفتاة الخيالية التي تتغذى عاطفياً على قراءة الروايات العاطفية، وتستمتع إلى الأغاني الحاملة، لا بد أن تصاب بخيبة الأمل عندما تتزوج، لأن الحياة الزوجية - كما يؤكد علماء النفس - هي مزيج من الخيال والواقع .. والحلم والحقيقة .. فالحياة الزوجية كما فيها حب، فيها أيضاً تنظيف بيت وغسل ثياب وسهر على راحة صغار . أما الزواج القائم على الحب المشبوب وحده، فلا بد أن يتبخر حين ترى المرأة سراها الجميل قد تبدد، ونظراتها الحاملة غير الناضجة قد تناثرت . وعندئذ ستلجأ إلى (النقار) وإزعاج الرجل الذي أخفق في أن يظل فارس أحلامها الذي كان يراودها قبل الزواج (الرسالة الثانية) .

ثالثاً : من المؤكد، كما يقول علماء النفس، أن عقدة النقص هي أحد أسباب النقار، فمن الممكن أن تكون الزوجة قد تعرضت في طفولتها لسيطرة أخت أو أخ أكبر منها، ومثل هذه الزوجة تحاول أن تمارس مع زوجها نفس الأساليب التي كانت تمارسها أختها أو أخوها معها، بل من المؤسف أن الكثيرات منهن، في اختيارهن لأزواجهن، يحاولن دائماً انتقاءه من طراز واضح (العيوب) حتى تستطيع أن تقوم بالدور الذي تمليه عليها عقد نفسها . فالزوجة التي تتزوج سكيراً يلعب الورق ويصطحب رفقة السوء، تتزوجه لأنها تعرف أن ضعفه يهيئ لها كل الفرص للسيطرة عليه، فتندفع لعكنته بالنقار والنكد، مدعية أن ذلك من أجل إصلاحه وتغييره . (الرسالة الثالثة) .

رابعاً : عدم التلاؤم الجنسي : فالتألف الكامل في الزواج، يتوقف على التألف السليم في العلاقات الجنسية بين الزوجين . والزوجة التي يكون لديها (الجنس) مجرد علاقة جسدية، لأنها لا تتلقى معه (الحب) من زوجها، كثيراً ما تتحول إلى (النكد والعكننة)، والغالب أن الزوجة لا تستطيع أن تتبين تلك الحقيقة بوضوح، ولكن (نقدها) المتصل لزوجها بسبب الأشياء الصغيرة التي تصدر عنه، إنما يرجع في الأساس إلى رغبتها في (الانتقام) منه، لأنها تشعر ب (التعاسة) في الجانب الجنسي في حياتها الزوجية (الرسالة الرابعة) .

خامساً : المشاكل المالية : لقد ثبت أن نسبة كبيرة من (النقار) الذي يؤدي إلى الانفصال بين الزوجين : مرجعه المشاكل المادية، والاختلاف في الطريقة التي ينبغي أن ينفق فيها دخل الأسرة، لذلك فمن الضروري أن توضع هذه المشاكل في الضوء، وأن يكون (الاتفاق) قائماً فيها على أساس (الاقتناع) الكامل بين الزوجين، فيجب ألا يغيب عن بالنا أن هذا الخلاف قد يبدو في الظاهر مادياً، ولكن في الحقيقة قد يكون هو الشماعة التي تعلق عليها متاعبنا التي لا نريد أن نكشف عنها بصراحة، أو التي لا نستطيع أن نبينها بوضوح، فالزوجة التي تنتمي إلى أسرة فقيرة، قد تحاول التعويض عن إحساسها بالنقص عن طريق النيل من زوجها لأنه لا يكسب أو ينفق على أسرته مثل ما ينفق الجار أو الصديق مثلاً .

من المؤكد أن النكد والنقار من المشاكل الزوجية التي يمكن حلها . إذا أظهر كل من الزوجين احترامه للآخر . وأسعد



الأزواج والزوجات ، هم الذين يتقبلون شركاء حياتهم على ما هم عليه . والنساء اللاتي يدركن هذه الحقيقة من الغالبية ، أما القلة التي لا تدرکہا فمن بينها تظهر ( غاويات النكد وهاويات النقار ) .

وقد لانجانب الحقيقة لو قلنا إن من أهم أسباب النجاح في الحياة الزوجية ، أن يستطيع كل من الزوجين أن يكشف عن حبه وتقديره للطرف الآخر . والمرأة التي تفعل ذلك ، لا يمكن أن تتحول إلى ( خيمرة عكنة ) ، إنها ستعلم كيف تصبح ( متسامحة ) مع الآخرين .

وقد يكون من المفيد أن نذكر بأن هناك خيطاً رقيقاً من النايلون يفصل بين النقد والجدل النكي حول مشاكل الأسرة . حقاً أن الرجل يرحب بزوجه كشریک في شئون الحياة ، وعليها أن تقدم له رأياً ومقترحاتها قبل أن يتخذ القرار الذي يمس حياتهما أو حياة أسرتهما . حقاً أن هناك فرقاً بين التضحية البناءة والنقار الهدام .. وهنا يجدر الإشارة إلى أنه لا داعي لأن تتخذ الزوجة من تأخير زوجها ، لعذر طارئ في عمله ، مادة لنقدها المستمر . كما نطالها ، إذا كان لزوجها عاداته السيئة ، أو نقاط ضعفه التي تعود عليه بالضرر ومع ذلك لا يتبينها ولا يدرك آثارها ، بأن واجبها أن ترشده إليها ، ولكن بشرط أن تكون ( لبقة ) ، وطبعاً البيت هو أفضل مكان وزمان لتوجيه النقد إليه ، ولعله من الضروري أن نذكر كل زوجة بأنه مهما كان النقد مفيداً وبناءً ، فلا تقدمه على ملاء من الناس ، إن ذلك ( يجرح ) كبرياء الزوج ، وكل زوج يحب أن يعرف أصدقائه أنه ( سيد ) في بيته .

كلمة أخيرة لك ياسيدتي ، أرجو ألا تتصورى أننا نقصد من وراء ما قلنا من النقار أن تكوني زوجة ( خانعة ) ترين الخطأ ولا تنتقديه ، وتشاهدين زوجك يقترب من ( الهاوية ) ولا تتقدمين لإنقاذه . إن كل ما عيناه أن تبعد عن سعادتك ناقوس الخطر ، وحتى لا يتحول البيت إلى ( جحيم ) لا يطيقه الزوج ، فيخرج إلى هذا المكان أو ذلك يتلمس فيه هدوء الأعصاب ، وقد يبحث عن الكلمة الرقيقة والتقدير الذي طال الشوق إليه .. وتأكدى أنه سوف يجده .. فكثيرات من النساء ( خدعن ) بدموع التماسيح .. وأخریات كثيرات أيضاً على استعداد لـ ( الصيد في الماء العكر ) .. والزوجة الناصحة والعاقلة هي التي تفوت عليهن تلك الفرص .. فهل أنت تلك الزوجة ياسيدتي !؟

★ ★ ★

من بين الناس الشخصية الوسوسة ، التي تسيطر عليها فكرة معينة برغم إرادتها وبرغم علمها جيداً بخطأ تلك الفكرة التي تفشل في التخلص منها ، ومن أبرز سمات هذه الشخصية .. التشاؤم ، ومن أمثلتها من يعتقد أن في دخول مكان جديد برجله اليسرى سيؤدى إلى حدوث مكروه .

وبعض الناس يتخذ للتشاؤم علامات يعتبرونها نذير سوء أو علامات نحس مثل يوم الجمعة ، والرقم ١٣ ، والحذاء المقلوب ، والأظفار المقصوفة ، ورغيف الخبز المقلوب .. مما يجعل أصحاب هذه الشخصية في قلق مستمر .

ومن الشخصيات من تتسم بالتواكل والنظرة السطحية والقابلية الشديدة للإيحاء .. وهذه الشخصية تقع أسيرة الدجالين وقارئات الفنجان والكف ، ومن المؤسف أن المجتمع يغذى ويدعم خصائص هذه الشخصية بما ينتشر فيه من خرافات سطحية في التفكير وضعف الإيمان ، وعلاج تلك الشخصيات يأتي عن طريق العلم والثقافة والوعى الدينى من خلال الأسرة والمدرسة وأجهزة الإعلام ، لتنشأ الشخصية السوية المتكاملة التي لا تؤمن بالخرافات ، وتؤمن بأن الإنسان مخير ، وهو وحده الذى يستطيع بإرادته وطموحه أن يحقق الخير لنفسه ويتفادى الشر ، وعليه أن ينجز عمله بكل دقة ، وينمى طاقاته وقدراته ، ولا يعتمد أبداً على الحظ المطلق .

إن الباحثين فى مسألة التشاؤم والتفاؤل يؤكدون أن هذه الظاهرة تنتشر بشكل مرضى فى الشرق الأوسط وفى المجتمعات المختلفة ، حيث ما زالت تسيطر على عقولنا - ويغذيها الدجالون والمشعوذون - برغم التزامنا بالدين وإيماننا القوى بالله .

## ٢٨ - الناس بين التفاؤل والتشاؤم

● رسالة من الدكتورة س.م. مندور (القاهرة) تقول فيها : إنها ضافت ذرعاً بزوجها الذى يسرف فى التشاؤم من يوم الجمعة .. رؤية القبط السوداء .. الرقم ١٣ وأشياء أخرى كثيرة . وتتساءل : ما الذى يدفع رجلاً متقافاً يشغل مركزاً مرموقاً للتشاؤم ؟ إنها تخشى أن يؤثر ذلك عليه فيسقط صريح الاكتئاب والقلق والاضطراب .

● رسالة من المهندس م. الدرملى .ك (الكويت) يقول فيها : إنه فى دهشة من أمر زوجته المعيدة بإحدى الكليات الجامعية ، فهى تهوى زيارة قارئة الفنجان والكف ، وبدأت مؤخراً قراءة الحظ فى الصحف الصباحية والأسبوعية ، وعلى ضوء ما تقرأ فى يومها يكون تفاؤلها أو تشاؤمها ، وينعكس ذلك على حياتهم الأسرية . وهو يسأل : هل يمكن لتصرفات زوجته هذه أن تؤثر على طفله الصغير فيعتمد على الحظ وحده ويكف عن الكفاح والسعى للنجاح ؟

★ ★ ★

من خلال هذه الرسائل تطل علينا قضية بالغة الأهمية ، (الناس بين التفاؤل والتشاؤم) سنحاول تقديمها ببساطة وبعيداً عن المصطلحات العلمية التى تفرض نفسها أحياناً فى بحث مثل هذا الموضوع .

إن ظروف الحياة تلعب دورًا فعالًا في استجابة الفرد للتفاؤل أو التشاؤم، فحرية الإرادة التي وهبها الله للإنسان هي التي تحقق المصالحة بين نفس الإنسان وعقله ليميز بين الشك واليقين . وبالرغم من إيماننا العميق ، وتأكدنا بأن الله وحده هو الذى يعرف الغيب، إلا أننا نتلمس أى شيء ينبئنا عن المستقبل ، ونستريح لكلام قارئ الكف والفتجان ، ونقرأ الحظ فى الصحف . ويستوى فى ذلك المتعلم والجاهل والمتقف وغير المتقف .

إن الصدف تلعب دورًا كبيرًا فى أن يصبح الشيء نذير سوء أو بشير خير ، كالتفاؤل بتاريخ معين أو التشاؤم من لون معين . ولا بد أن يكون لهذا ارتباط فعلى حتى لو خفى على الإنسان نفسه ، فقد تكون أشياء مرت عليه فى الطفولة ونسيها تمامًا ، ولكن مازال تأثيرها مستمرًا .

كذلك القلق يجعلنا مضطربين ذهنيًا وعاطفيًا ، وبذلك يكون أكثر استجابة وقابلية لتصديق أى شيء ، والتشاؤم بصفة مستمرة من أهم أمراض القلق النفسى الذى يتمثل فى توقع السيئ دائمًا بالنسبة للمستقبل ، كما أن التشاؤم الذى يطرا فجأة على حياتنا سببه مرض الاكتئاب . كما أن الخوف ظاهرة مرضية كامنة فى النفس ، تحرم المريض من الاستقرار النفسى والشعور بالأمان .

إن المتخصصين فى دراسة وعلاج هذه الظاهرة ، يؤكدون أن هناك شخصًا دائم الشكوى ، وشخصًا متأكدًا وواثقًا من كل شيء بصفة مستمرة ، وكلاهما حالة مرضية .

يقول الأطباء النفسيون : إنه من واقع دراستهم للعديد من الحالات ، أن حالة التشاؤم المستمرة فى البيت ، سواء للزوج أو الزوجة ، تنعكس على نفسية الطفل ، فهى تنطبع فى عقله وقلبه ، فيأخذ من الحياة جانبها المظلم ولن يعرف معنى التفاؤل والأمل ، وذلك سوف يقضى على طموحه ويفسد شعوره بالأوقات السعيدة التى تمر به ، وسيغلب التشاؤم على كل تصرفاته وعلى نظراته للأمور ، وينعكس ذلك على سلوكه الذى سوف يتسم بالشك فى كل شيء ، حتى فى صدق نوايا من حوله ، والتردد فى اتخاذ أى قرار خوفًا من سوء العاقبة ، فيعجز تمامًا عن الملاءمة بين نفسه وبين مطالب الحياة ومشاكلها . لذلك فمن الضروري أن تدرك الأسرة خطورة دورها فى توجيه تفكير الطفل نحو التشاؤم والتفاؤل ، عليها أن تغرس فيه التفاؤل الواقعى وذلك من خلال السلوك أمامه .

يقول الأطباء النفسيون : إنه من واقع دراستهم للعديد من الحالات ، أن حالة التشاؤم المستمرة فى البيت ، سواء للزوج أو الزوجة ، تنعكس على نفسية الطفل ، فهى تنطبع فى عقله وقلبه ، فيأخذ من الحياة جانبها المظلم ولن يعرف معنى التفاؤل والأمل ، وذلك سوف يقضى على طموحه ويفسد شعوره بالأوقات السعيدة التى تمر به ، وسيغلب التشاؤم على كل تصرفاته وعلى نظراته للأمور ، وينعكس ذلك على سلوكه الذى سوف يتسم بالشك فى كل شيء ، حتى فى صدق نوايا من حوله ، والتردد فى اتخاذ أى قرار خوفًا من سوء العاقبة ، فيعجز تمامًا عن الملاءمة بين نفسه وبين مطالب الحياة ومشاكلها . لذلك فمن الضروري أن تدرك الأسرة خطورة دورها فى توجيه تفكير الطفل نحو التشاؤم والتفاؤل ، عليها أن تغرس فيه التفاؤل الواقعى وذلك من خلال السلوك أمامه .

يجب أن يعلم الطفل أنه لا يوجد الحظ المطلق في الحياة ، دائماً علينا أن نسعى للنجاح ونكافح لتحقيقه ، فطريق النجاح لا بد أن تجتاحه كثير من الصعاب ولكن الإرادة والطموح والصمود هو الأسلوب الوحيد للوصول إليه .

كلمة أخيرة .. لعله من أعظم منح السماء للإنسان هو أن يظل مستقبله في طي الغيب لا يستطيع أن يراه أو يؤكد ، وفي نهر هذه الحكمة الإلهية الخالدة يسبح الإنسان حاملاً مجدافى النفس والعقل ، منتقلاً بين شواطئ السعادة والشقاء .. الفشل والنجاح .. الأمل والكفاح .. الشك واليقين .. التفاؤل والتشاؤم .

ألمسم معى أن حكمة السماء هذه أعطت للحياة لذتها ومعناها ؟؟

★ ★ ★

## ٢٩ - الزوجة بين التفرغ والعمل

● رسالة من إحسان . ح . ظ ( الجيزة ) تقول فيها : إنه حين تقدم زوجها المهندس يطلب يدها كان يعرف تماماً أنها تجيد القراءة والكتابة دون أن تحصل على شهادة ، وكثيراً ما ردد الزوج أنه فضلها على كثيرات يحملن مؤهلات عليا ويعملن ، لأنه يفضل الزوجة ( ست بيت ) ، وظلت ثلاثة أعوام أو يزيد منذ زواجها ، تبذل كل جهدها لتوفير الراحة التامة لزوجها ، لم تحمله هم الأولاد ومتاعب البيت .. ما من مرة عاد إلى البيت إلا ووجده منظمًا وطعامه معدًا وهى قد ارتدت ملابس أنيقة ومتجملة بالأخلاق الكريمة - على حد قولها - ومنذ أن رقى زوجها مديرًا لإحدى المؤسسات التى تحوى العديد من المهندسات العاملات ، أحست الزوجة بأن الزوج بدأ يتحول ويفتر ، نظراته تنطق بعدم الرضا .. كلمات الضيق على لسانه دائماً .. كثيرًا ما يسألها ماذا تفعل طوال يومها ؟ وتتساءل الزوجة حزينة .. هل فنور زوجها مرجعه الندم على زواجه من فتاة غير مؤهلة أو غير عاملة .. أم أنها أصبحت لا تشبع رغباته وطموحه .

● رسالة فى أكثر من عشر صفحات فولسكاب من السيد وصفى . ع . س ( المحلة الكبرى ) ملخصها أنه مدرس شاب وأن الحياة بتكاليفها الباهظة الآن وما تحتمه من تعاون أو جبت عليه اختيار زوجة عاملة اقتنع بها عقلاً وروحًا وقلبًا ،

لم يمض على زواجهما شهرين حتى بدأت زوجته تتهمه بأنه لم يتزوجها لأنها مثقفة وجميلة، ولكن لأنها عاملة في المقام الأول، وإن كان رأيها هذا يجانب الصواب والحقيقة إلا أنها أصرت على أنه كرجل مكلف شرعاً بالإنفاق عليها، وأنه لاحق له في مرتبتها وأن معاونتها له اختيارية وأن ميزانية البيت يجب أن تعتمد على مرتبه. وبعد أن تحققت من أنه ليس طامعاً في مرتبتها بما أغدقه عليها من هدايا وإنفاق، ترك لها حرية البقاء في العمل أو تركه. وأصرت على العمل لأنها تريد أن تشعر بالاستقلال المادي لأن ذلك - على حد قولها - يرفع معنوياتها علاوة على ما يكسبه العمل للمرأة من ثقافة ونضج وقدرة على التكيف وعلى معاملة الناس. وظلت الزوجة متحمسة للعمل قرابة السنتين خلالهما أحس أنها تبذل جهداً مضاعفاً وخاصة بعد ولادة طفلها الأول، ومع الأيام صارت عصبية سريعة البكاء وتدهورت صحتها، والبيت أصابته الفوضى، وجاءته فائلة إنها ما عادت تحتل الجمع بين العمل ومسئولياتها كزوجة وأم. وترك لها الحرية في العمل أو تركه. وتركت العمل وهي مقتنعة بأن المرأة مكانها الحقيقي البيت. وظن الزوج أن هذا قد يريحها إلا أنه - مع الأسف - سرعان ما وجدها أكثر عصبية تعامل الطفل بضيق وملل.. تتهمه أنه لم يعد يحترمها وتعيش في قلق على مستقبلها ما دامت فقدت وظيفتها أو سلامها، وأعلنت رغبتها في العمل من جديد.. وعادت للعمل.. وتوقع أنها سوف تستريح نفسياً، ولكن مع الأسف ما زالت الشكوى تملأ

حياتها.. المواصلات.. المشتغلات.. عدم وجود وقت الفراغ.. البيت تحول إلى فوضى. ويختتم الزوج رسالته قائلاً إن الزوجة الآن تتوقع منه أن يتخذ لها قراراً عاجزاً هي عن اتخاذه وهو تركها العمل حتى تنتصل هي أمام نفسها من المسؤولية وتلقيها على عاتقه في المستقبل.. ويسأل الزوج: هل تؤثر زوجته الاستبداد والسيطرة وتستخف بالتححرر والتفاهم؟

★ ★ ★

الحقيقة أن الرسلتين وضعتا مؤشرات لقضية حساسة ودقيقة وهامة فرضت نفسها ويدور حولها الجدل والنقاش ساخناً، وتعد لها الندوات ويتبناها كبار الكتاب في الكثير من كبريات الصحف العربية منذ أن دخلت المرأة ميدان العمل.. تلك القضية هي « الزوجة عاملة وست بيت » أو بالأحرى هي قضية المرأة العاملة وما يواجهها من صراع بين زوج له مطالب يفترض فيها أن تحقق له الرعاية الكاملة، وتلبى له كافة طلباته وتقبل الخضوع وترضى بالسيطرة، وبين العمل الذي يفرض عليها واجبات تستنفد منها الجهد والأعصاب. والواقع أن معظم الرسائل توحى بأن دور الرجل هو مجرد الأخذ مضاعفاً والعطاء بقدر محدود، وكأن التطور هو عبء المرأة وحدها وعليها أن تتحمله صاغرة. والحقيقة - بلا تشنج أو غضب - هي أنه بقدر ما للتطور من أعباء ومسئولية يجب أن تسرى على الزوج والزوجة إلا أننا لا بد أن نواجه الزوجات العاملات بأن الكثيرات منهن يتجاهلن ضرورة الموازنة بين واجبات العمل وحقوق الزوج من ناحية

الوقت والمظهر حتى أن بعض الأزواج يشعر بأنه كم مهمل في حياة الزوجة ، ويفتقد فيها رقة الأنوثة معاملة ومظهرًا ، مما يدفعه للتمرد على وضعه ويندب حظه لأنه تزوج امرأة عاملة ولم يزوج امرأة متفرغة .

وكما تواجه الزوجة العاملة بضرورة الموازنة بين واجبات العمل وحقوق الزوج ، لا بد أن تواجه الزوجة غير العاملة (المتفرغة) ونقول للكثيرات منهن ألا تتصورن أن الرجل لا يطلب من المرأة إلا الرعاية وإشباع الرغبات ، فلا بد لهن من الاطلاع والتثقيف والعناية بالمظهر وألا يتجاهلن أن أزواجهن يخالطون في العمل زميلات لهم متعلمات ومتنورات ، وأن الأزواج يلمسون لديهن ما يفقدونه في الزوجات المتفرغات ، وأي زوج مهما كانت رغبته في الزواج بامرأة متفرغة ، فإنه من كثرة اختلاطه بالعاملات العصريات لا بد أن يتأثر لعطائهن الفكرى ، لذلك يجب على الزوجة المتفرغة أن تهتم بالاطلاع وأن تتابع باستمرار حركات التطور وحتى تثبت لزوجها أنها ليست قعيدة الدار .

أما النصيحة الصادقة التي نوجهها لزواج المرأة العاملة فهي أن يتذكر أن الزوجة العاملة مرهقة ، وأنه مطالب ألا يحملها فوق طاقتها ، وأن تلعب دور المرأة المتفرغة تمامًا ، كذلك على المرأة المتفرغة ألا يفرض عليها أن تظهر في قالب المرأة العاملة ، وأن يكون صادقًا مع نفسه فلا يختار - عند زواجه - إلا من يقتنع بها شكلاً وموضوعاً ، ولا يبخل على الزوجة بما يسمو به على الأخريات ، ونهمل في أنه « إن المرأة تسمن من ودانها » .

وللمرأة نصيحة خالصة ، بأن تكون صادقة أمينة مع نفسها فتكون تصرفاتها مرآة لأرائها ، فليس المهم أن تعمل أو تنفرغ ولكن المهم حقاً أن تكون مؤمنة بالعمل إن عملت ، متحملة كافة مشقاته ومتاعبه ومسئوليته ، وأن تكون مقتنعة بالانفرغ إذا تفرغت ، مدركة لكل ما فيه من ملل وفراغ وابتعاد عن الحياة النابضة .

إننا نطالب المرأة أن تؤمن بشعارات التحرر والمساواة حقاً وليس لفظاً ، وأن تنظر إلى الإسهام في نفقات الحياة على أنه واجب وليس مجرد تنازل من جانبها .

إن المرأة مطالبة بالأناقة لا من رجل هي مقتنعة به كل الاقتناع حتى تستطيع التغلب على كل العقبات التي يمكن أن تعترض طريقهما المشترك ، وبغير ذلك الاقتناع ستقف دائماً موقف الرفض حتى من مزاياه !!!

★ ★ ★

### ٣٠ - الزواج المبكر .. بين مؤيد ومعارض

● رسالة من السيدة خديجة ن. ع (سیدی جابر) تقول فيها : إن الأسرة العربية في الكثير من الدول العربية ومنها مصر ، بعد أن كانت إلي عهد قريب تركز على تزويد الفتاة العربية بسلاح العلم أولاً ، ليكون لها درعاً واقياً من تقلبات الزمن ، بدأت الآن بزواج الفتيات في سن مبكرة وقبل إتمام دراستهن وتخرجهن من الجامعة ، بحجة أن المدنية الحديثة دفعت الشباب العربي لتقليد الشباب الأوروبي والأمريكي تقليداً أعمى ، في كل شيء وخاصة الملابس والمظهر الخارجي مع قصور الإمكانيات ، وما أصاب تلك من انحلال خلقي ، دفع الآباء والأمهات للإسراع بتزويج بناتهم مستغلين ما تمر به البنات في فترة المراهقة ، وما يتبع ذلك من الأحلام الوردية التي يصورها لها التلفزيون عن الزواج ، والتي ينكشف مع الأيام زيفها فتورثهم الحسرة والندم .

★ ★ ★

إن قضية الزواج المبكر قضية هامة وحيوية وخطيرة في محيط الأسرة ، وسوف نحرص على تقديمها بصراحة وصدق . فمن المؤكد أن الشباب يبلغ تمام نضجه (البدني) في الثامنة عشرة من عمره ، وتجتمع له في هذه السن كل الحوافز لكي يكون زوجاً وأباً . وإننا نغريه بالزواج فيما نعرضه عليه من أفلام ، وفيما نكتبه له من قصص وروايات ، وفيما نرسمه من صور برفافة للحياة الزوجية الفاضلة .

لذلك نرى الشباب إما أن يكسر القوانين ويتورط في علاقات غير مشروعة ، يخنق عواطفه أو ودوافعه البدنية ، فتثور عليه وتسيء إلى صحته ، وتسبب اضطرابات الوظائف الحيوية في جسمه . فإذا شئنا أن نوقف تيار الإباحة للعلاقات غير المشروعة ، ونحسر موجة الأمراض العقلية والنفسية التي تهدد الجيل الجديد ، ونحفظ وحدة البيت وقدسيتها الأسرة ، فيجب أن نفكر في حل عاجل لهذه المشكلة التي تعد أعقد المشكلات الآن .

ولكي نكون صادقين مع أنفسنا عندما نطرح المشكلة ، يجب أن نعترف بأن سببها الأساسي في معظم الدول العربية هو الوضع المادي . فمثلاً شاب جامعي كي يكمل دراسته الجامعية تصل سنه إلى الخامسة والعشرين ، وإذا تخرج وحصل على وظيفة فلن يكفيه مرتبه أمام مشاكل الإسكان وغول الغلاء المخيف . لذلك يضطر صاغراً لأن يغمض عينيه مرغماً عن الزواج المبكر ، أما في أمريكا مثلاً فإن معظم الطلبة والطالبات يتزوجون وهم في الجامعة والدولة تقدم لهم كل التسهيلات ، مثل أولوية الحصول على سكن بالمدينة الجامعية ومنحهم المنح والسلف الطويلة الأجل ويلا فائدة ، حتى يستطيعوا مواجهة الحياة في أيام الزواج الأول ، وقد تترك الطالبة دراستها مؤقتاً وتعمل حتى ينتهي زوجها من التعليم ، أو يبحثان عن عمل نصف الوقت ... الخ ، الحلول التي تجعلهما يواصلان حياتهما الزوجية في هدوء واستقرار .

تري هل يمكن لحكوماتنا العربية وجامعاتنا الاقتداء بجامعات الخارج حتى يتمكن شبابنا من الزواج في سن مبكرة؟؟

لقد كان من الضروري ونحن نناقش موضوع الزواج المبكر أن نستمع إلى وجهات النظر المختلفة .. بين مؤيد ومعارض ، ورأى الطب النفسى ، ورأى الأطباء والعلماء . وبعد أن طرحننا الموضوع على العديد من المتخصصين أمكننا الحصول على ردود كثيرة أمكننا بلورتها بقدر المستطاع فيما يلى :

البعض يؤيد الزواج المبكر ويعتبره ظاهرة صحية ، وكلما كان فى سن مبكرة كان أكثر جمالاً واستقراراً ، على أن تتوافر له شروط النجاح وفى مقدمتها حسن الاختيار . إن الزواج المبكر لا يحول دون الشرور والأثام فحسب ، ولكنه أيضاً يمهد للزوجين فرصة يفهم فيها كل منهما صاحبه ويوائم طباعه ومزاجه وبين طباع وزوجه ومزاجه .

ويستطيع الزوجان الشابان أن يواجهوا معاً أعباء الحياة ومتاعبها بشجاعة وإيمان ، أكثر مما لو كان منهما عزباً . هذا إلى أن الشاب المتزوج يحس بمسئوليته ، فيعمل بنشاط أكبر ، يحدوه الطموح وتدفعه العزيمة والتصميم وقوة الإرادة .

أما الفتاة فإن زواجها فى أثناء المرحلة الجامعية فيه كثير من الاستقرار العاطفى ، ففى هذه السن تقابلها تيارات كثيرة ، والحرية قد تجرّها إلى مصائب وعواقب وخيمة .. لذلك فمن المؤكد أنه عندما تستقر الفتاة عاطفياً فإنها تستطيع أن تستقر فى دراستها ، فلم يعد يشدها إلا شخص واحد ، ويكون الزواج سبباً فى الاستقرار والحافز الأكبر على دراستها ونجاحها كل عام .

إن الزواج المبكر للشباب عندما يكون قائماً على أساس مكين من الحب لا تزعه قلة المال فى أيدى الزوجين ، بل قد تزيدهما استمساكاً بأهداف الزوجية وحرصاً على بقائهما ونمائهما . إن تلقى العلم والزواج أمران يمكن الجمع بينهما ، حيث إن الزواج يمكن أن يكون حافزاً على التعمق فى العلم ، وعلى الآباء القادرين على الإنفاق ألا يمانعوا فى زواج الأولاد أو البنات وهن فى سن العشرين حتى لو كانوا طلبة لم يتموا دراستهم بعد ، بشرط أن يقدموا لهم المعونة المالية اللازمة حتى يتمكنوا من الاستقلال بنفسيهما .

إن تجربة الزواج المبكر قد تنجح ، إذا أخذت الدول العربية فى زيادة التنمية وفتح أبواب العمل أمام الشباب ، وتقديم كل التسهيلات اللازمة ، وأولها إزالة الحواجز المالية التى هى السبب الرئيسى الذى يصددهم عن الزواج . إن الدول إذا قدمت المساعدات المالية والإعانات للشباب فلن يضع هباءً كل ما تنفقه فى هذا الصدد ؛ لأنه يمنع من تسبب مضاعفات بدنية وذهنية تظهر فى صور أمراض عضوية ونفسية كثيراً ما يتعذر علاجها .

أما حجج الذين يعترضون على الزواج المبكر بأنه زواج ناقص .. فقد تفنن الفتاة بمظهر الشاب أو بماله أو بملبسه ، وتستبعد الناحية الإدراكية والعقلية ، كما أن زواج الفتاة فى أثناء الدراسة فيكون الزوج قطعاً - فى الغالب - من اختيار الأب والأم ، والفتاة تريد أن يكون لها وحدها فرصة الاختيار والقرار ، ولن يتأتى ذلك إلا بعد الانتهاء من دراستها على الأقل حتى تكون قد استقرت عاطفياً ، ويكون لها فرصة انتقاء الزوج المناسب بمحض إرادتها .



ويرد بعض الأخصائيين ظاهرة الزواج المبكر إلى عدم الاستقرار والقلق النفسى الذى يعانیه شبابنا الآن تماماً كما يعانى فقدان القيم التربوية والروحية .

أما رأى الطب الذى أوضحه الكثير من أساتذة كليات الطب المختلفة ، فتبدو منه التأييد الكامل لفكرة الزواج المبكر ، فقد ثبت علمياً أن الزواج المبكر يجعل المرأة فى أحسن حالات الصحة ونشاط الغدد ، واستمرارها فى القيام بوظائفها لمدة أطول مما إذا تزوجت المرأة فى سن متأخرة ، ويفضل ألا تقل السن عن ١٦ سنة لتكتمل الوظائف والأعضاء الأنثوية من الناحية الوظيفية السليمة ، وأنسب سن للزواج بين ١٦ و ٢٠ سنة ، حيث تنشط غدد المرأة بحيث تجعلها تقوم بوظائفها على أفضل نحو ولأطول مدة ممكنة . وكذلك فى حالة حدوث حمل تستطيع الأنسجة أن تقوم بوظيفتها بصورة طبيعية جداً ، وذلك لمرونتها وقوتها ، وبذلك تصبح الولادة أسهل وتقل مضاعفاتها . على أنه ينبغى ألا يغيب عنا أن كثرة مرات الحمل والولادة فى السن المبكرة تؤثر على الصحة العامة ، لذلك يجب أن تتخذ الأم فى هذه السن احتياطاتها بتنظيم النسل . أن الزواج المبكر يضمن نشاط الغدد واستمرارها ، كما يحول دون تعرض المرأة لبعض الأمراض التى يكون لعدم قيام الغدد بوظائفها أثر فيها ، ومنها الأورام الخبيثة ، فقد ثبت أن عدد المصابات بسرطان الثدي أكثر بين من تزوجن بعد الخامسة والعشرين .

★ ★ ★

Looloo  
www.dvd4arab.com

- ١٦١ -

أما الشاب فهو يفضل إرجاء الزواج حتى يحصل على وظيفة أفضل ، أو يكون قد ادخر بعض المال لمواجهة متطلبات تكوين الأسرة الصغيرة . أما الآباء فهم على استعداد لأن يعولوا أبناءهم وبناتهم عن طيب خاطر وهم طلاب ، فإذا رغبوا فى الزواج هددوهم بقطع المساعدات المالية عنهم ، وأكدوا لهم أنهم على وشك القضاء على مستقبلهم ، فقلقى العلم والزواج أمران لا يجتمعان .

لقد أجمع المعارضون على أن تكاليف المعيشة والغلاء الفاحش يحتاجان إلى موارد مالية كبيرة ، وهذا لا يتأتى إلا بالصبر والكفاح لفترة قد تمتد إلى خمسة أعوام بعد التخرج من الجامعة ، أما القول بأن الزواج المبكر القائم على الحب لا تزعه قلة المال فى أيدى الزوجين ، فقول تمليه العاطفة وليس العقل . وكما قالوا فى الأمثال « إذا دخل الفقر من الباب خرج الحب من الشباك » . إن الزواج المبكر زواج غير متكامل والإحصائيات تؤكد أن نسبة الطلاق فى هذا النوع من الزواج تزيد على ٢٥٪ ، وكذلك فإن نسبة السعادة الزوجية فيه تقل عن ٥٠٪ .

أما رأى علماء النفس فى الزواج المبكر فتبدو فيه المعارضة ، إذ يفضل هؤلاء أن يتوافر للزواج سن معقولة وظروف ملائمة ، فالزواج فى السن الصغيرة له مضاره ؛ لأنه يفقد النضج العاطفى والخبرة والتجربة الكاملة ، وأن زواج الفتاة وهى طالبة يعتبر زواجاً غير متكامل .

- ١٦٠ -

## ٣١ - الحواجز في بيت الزوجية

● رسالة من السيدة أمال م.ك (الموصل - العراق)  
تقول فيها : عندما ذهبت صديقتها لزيارتها لتقديم هدية الزواج ، قمت لها بعض النصائح الزوجية ، برغم أنها سبقتها في الزواج منذ سبعة أشهر فقط . لقد قالت لها وهي تودعها على عتبة الدار : إن أهم نصيحة تودعها بها ، هي أن تسقط (كل) الحواجز بينها وبين زوجها كي تحقق السعادة لزوجها ، وتتساءل .. هل يجب حقاً أن تسقط كل الحواجز .. وما هي تلك الحواجز التي لم تفصح عنها صديقتها ؟

★ ★ ★

عندما يلتقي الزوجان في بيت الزوجية ، فليس معنى ذلك سقوط كل الحواجز التي تفصل بينهما ، وذلك من أجل استمرار هذه الحياة وسعادتها . فليس صحيحاً أن كل الأتعة يجب أن تتوارى خلف جدران بيت الزوجية ، وإنما ينطبق ذلك على الأشياء والمعاني التي تؤدي إلى تحقيق المزيد من توثيق الأواصر بين الزوجين ، مثل الحب والتفاهم والانسجام والمشاركة الإيجابية وغير ذلك . ولكن على الجانب الآخر ، يجب أن تبقى (بعض) الحواجز قائمة ، وأن يكون هناك حرص عليها من جانب (الطرفين) ، لأنه لا يكفي في مثل هذه الحالة أن يحرص طرف ، وأن يهمل أو يتجاوز الطرف الآخر .

تُرى ما هي تلك الحواجز التي يجب أن تبقى ؟؟  
أول هذه الحواجز هو (الاحترام المتبادل بين الزوجين) وهذا أول العناصر الهامة . فالحياة الزوجية لا يمكن أن تستمر بنجاح إذا كان هناك عدوان متبادل من أحد الطرفين على الطرف الآخر ، سواء كان هذا العدوان في صورة كلمات نابية أو جارحة ، أو كان في مواقف ساخرة تشاهدها أعين الآخرين وتسمعها أذنيهم ، أو في محاولة النيل من الكيان الشخصي أو العائلي . ومن المؤسف أن هذه القضية تصبح في منتهى الخطورة إذا كانت (أسلوب) أحد الطرفين في معاملة الطرف الآخر ، كما تتحول إلى مأساة دامية إذا لجأ إليها الآخر اختياريًا أو اضطرارًا ، أمام موقف الهجوم المستمر الذي يتعرض له .. ففي هذه الحالة الأخيرة ، يفقد البيت مقوماته ، ويفتقر إلى أهم الأسس لقيام حياة زوجية ، فضلاً عن استمرارها . إن البيت يتحول إلى ساحة للمعارك ، يضيع فيها الغالب والمغلوب ، وتتمزق فيها كل الأواصر التي تربط بين الطرفين . إن فقدان الاحترام يعنى ضياع كل الأسس التي تقوم عليها البيوت ، مثل الثقة والتفاهم والانسجام ، فلا يستطيع أحد أن يضع ثقته في إنسان يشعر بأنه غير جدير بالاحترام ، ولا يمكن أن يقوم التفاهم وسط أصوات مرتفعة يصل صراخها إلى درجة التجريح أو السخرية ، ولا يتحقق الانسجام في قلب دوامة لا تهدأ إلا لكي تبدأ من جديد .  
وبعبارة موجزة ، فإن سقوط حاجز (الاحترام) يعنى سقوط الحب وانهار البيت والحياة .

تُرى بعد ما قدمنا ، أليس من الأفضل أن نقول بأن الزواج لا يؤدي إلى سقوط (كل) الحواجز ، وإنما يؤدي فقط إلى سقوط تلك الحواجز التي تقف حائلاً دون تحقيق الانسجام الكامل والتفاهم الأكيد ، و(تبقى) الحواجز الأخرى التي (تحمي) هذا الانسجام ، وتؤكد هذا التفاهم ، و(تدل) على قدسية الحياة الزوجية من خلال نظرة الزوجين إليها . وهو ما يجب أن يكون نصب أعينهم على الدوام !!!

★ ★ ★

أما الحاجز الثاني فهو (الثقة المتبادلة) ، فإن ضياع الثقة من جانب أحد الطرفين هو بداية النهاية ، حتى لو كان هذا البيت قد قام على أساس من الحب (العنيف) ، فإن ضياع الثقة كفيلاً بأن يهز جدران الحب قبل البيت ، وأن يوقظ المواقف التي يتلاشى معها الحب شيئاً فشيئاً ، إلى أن يتحول إلى الإحساس بالقبض على سراب خادع لم يكن هو الحب في يوم من الأيام .

أما الحاجز الثالث ، فهو (الإحساس بالمسئولية) ، إذن لا بد أن يظل هذا الإحساس قائماً بعد الزواج بصورة أكثر وضوحاً وإيجابية ، ومن الخطورة بمكان أن تتصور الزوجة أن قيام الحياة الزوجية يعفيها من المسئوليات المادية أو الأدبية ، أو أن يتخيل الزوج أنه يستطيع أن يمارس حياته على نحو ما كان يفعل قبل الزواج ، وأن كل الجديد الذي طرأ على هذه الحياة هو المسئولية المادية وحدها . فالحقيقة أن المسئولية الأدبية والمعنوية للزوجين يجب أن تكون في بؤرة الشعور ، لأنها أساس قوى من أسس الحياة الزوجية المستقرة السعيدة . ومن الضروري تحديد جوانب هذه المسئولية منذ بداية الزواج ، حتى تكون واضحة أمام الزوجين .

هذه الحواجز الثلاث التي ذكرناها .. حواجز لا تفصل بين الزوجين .. وإنما هي حواجز تحمي البيوت من العواصف التي قد تقتلعها من أساسها .



## ٣٢ - الشيخوخة .. بداية أو نهاية

● رسالة من السيدة إيمان . ل . ز (المعادى - مصر) تقول فيها : إن والدها بعد إحالته إلى المعاش بفترة قصيرة بدأ يراوده القلق والتوتر والخوف . ولما ماتت أمها أصيب بالاكنتاب والاضطراب ، وهو الآن يلزم الصمت كثيرًا . ويرتاد دور العبادة كثيرًا ويغضب ويفرح كثيرًا ويخاف على صحته جدًا ، ويذهب إلى الأطباء بمبرر وغير مبرر .. لقد فوجئت به يستعيد بعض ذكرياته عن ولادتها وعن زواجها لأولادها مما نسيته هي شخصيًا . إن ما يقلقها تكراره بمناسبة وغير مناسبة هذه التكريرات ، مما جعل أولادها يتخذون من أحاديث جدهم مادة للضحك والضحك ، برغم زجرها لهم . وهي تتساءل : هل هناك علاقة بين ما يأتيه والدها من تصرفات وبين عمره الذي بلغ مشارف الثمانين؟ .. هل هذه تصرفات الشيخوخة أم أنه مقدم على انخفاض مستواه العقلي وهو ما تخشاه؟

★ ★ ★

هذه الرسالة دفعتنا أهميتها لأن نبحث موضوع الشيخوخة ونناقشه مع المختصين والباحثين والدارسين لهذه المرحلة الهامة في حياة الإنسان . ومن خلاصة المناقشات والبحوث نأمل أن نوفق في إلقاء الضوء على مرحلة الشيخوخة .  
قيل أن نذكر أهمية مرحلة الشيخوخة لأبد أن نوضح كخطوة أولى هامة أن الأديان السماوية جميعًا ذكرت الشيخوخة على أنها نهاية المطاف للإنسان في مرحلة تطوره على هذه الأرض ، تمهيدًا لرحلته إلى العالم الآخر .

والقرآن الكريم بآياته البيّنات أوضح لنا أن الإنسان يبدأ في ضعف ، ثم ينمو ويشند عوده ويقوى ، ثم عوده إلى أصله بعد أن يبلغ من العمر أردله . إلى حالة من الضعف ، وبعد أن يصل إلى نهاية أيامه على هذه الأرض . لقد أوضح لنا القرآن الكريم في توجيه سماوى ما يجب عمله في معاملة الوالدين ، فأكد ضرورة رعايتهم خاصة عندما يكبرون ، حيث يصبحون أكثر حاجة للرعاية والعناية والشعور بالطمأنينة والأمن ، بعد أن أدوا الرسالة تجاه أبنائهم وأوطانهم ، وليس أقل من رد بعض جميلهم وفضلهم من جانب أبنائهم .

بعد هذه المقدمة الضرورية التي تعتبر بمثابة الأساس الذى ستدور حوله مرحلة الشيخوخة وأهميتها ، نستعرض ما قدمه العقل والمنطق والعلم .

يقول علماء النفس : إن مرحلة الشيخوخة تمثل نهاية مراحل تطور الإنسان على هذه الأرض ، وخاتمة مطافه فى هذه الدنيا ، وكل فرد يريد أن يحسن ختامه وأن تحلو أواخر أيامه ، ويود أن يصل إلى مرحلة الشيخوخة وهو هادئ مطمئن البال ، وقد حقق الرسالة وأدى الأمانة . ومن القسوة أن يصل الفرد إلى سن الشيخوخة فيجد القلق والاضطراب والضيق والعوز فى انتظاره ، بعد أن وصل إلى الضعف والوهن .

ومرحلة الشيخوخة ليس لها سنوات معينة تنطبق على كل فرد . فالشيخوخة عادة تبدأ متأخرة نتيجة لعيش الفرد فى مستوى صحى واقتصادى واجتماعى مناسب ، فيصل بعضهم

إلى شيخوختهم أحياناً بعد سن المائة ، فى حين يصل آخرون إلى هذه المرحلة وهم لم يتجاوزوا الستين ، لذلك يقول هؤلاء العلماء إن هناك أفراداً يجب إحالتهم إلى المعاش وهم لم يتجاوزوا بعد الخمسين ؛ لأنهم بلغوا من الوهن العقلى والجسمى ما بلغوه فى هذه السن المبكرة ، فى حين قد يكون هناك من بلغ الثمانين من عمره وهو محتفظ بنشاطه وحيويته وتوقد ذهنه وروحه الشابة ، بل كثيراً ما يصل إلى هذه المرحلة محملاً برصيد كبير من الخبرة العلمية والعملية والفهم العميق والسلوك الإنسانى ، من كثرة المواقف التى مر بها وخبرها طوال سنوات حياته الطويلة .

لذلك يعارض بعض علماء النفس تحديد سن معينة للإحالة للمعاش والتقاعد . ومع ذلك فغالباً ما تكون السن الرسمية للإحالة إلى المعاش تتراوح بين الستين والخامسة والستين . لذلك قد يثور تساؤل : هل هناك ظروف نفسية تصاحب المحال إلى المعاش ؟

والواقع أن مرحلة الإحالة إلى المعاش تكون مؤلمة بالنسبة لشخص كانت حياته مليئة بالنشاط والحيوية ، حيث يجد نفسه فجأة يعيش فى فراغ كبير ، وتمثل هذه الصورة فى الأفراد الذين يشغلون وظائف إدارية أو وظائف كتابية روتينية ، حيث يجدون صعوبة فى استغلال خبراتهم فى مجالات أخرى بعد الإحالة إلى المعاش . أما الفنيون وأساتذة الجامعات والأطباء والمحامون ، فيمكنهم أن يتابعوا أعمالهم فى جهات أخرى بعد التقاعد ، لذلك فالتقاعد بالنسبة لهم لا يمثل تغييراً كبيراً .

ومرحلة التقاعد تختلف من فرد يعمل لحساب مؤسسة حكومية أو شركة تحدد سناً معينة لترك العمل ، وبين فرد يعمل لحسابه الخاص كالتاجر والطبيب ، حيث يتخذ قرار ترك العمل بمحض اختياره ، وغالباً ما يتخذ تدرجياً .

أما النساء عموماً فأكثر تقبلاً للإحالة إلى المعاش وأكثر تكيفاً للظروف الجديدة من الرجال . والمرأة ترى أن البيت هو مكانها الطبيعى ، لذلك فالمرأة العاملة لا تجد غضاضة فى أن يكون آخر مطافها فى مجالات الأعمال هو البيت ، وهى لا تجد صعوبة كبيرة تصادفها عندما تستقر فى بيتها وتقوم بمسئولياتها المعتادة فيه . غير أن بعض علماء الاجتماع يقولون إن أكثر ما يضايق المرأة هو معرفة الناس لحقيقة عمرها عندما تبلغ سن التقاعد ، وليس إقامتها فى البيت ، ولعل هذا هو سر محاولات الكثيرات منهن فى الخروج إلى المعاش قبل السن القانونية بسنة أو اثنتين .

ولكن بماذا تنقسم مرحلة الشيخوخة ؟

من خلاصة ما قدمه علماء النفس والاجتماع والسلوكيات رداً على هذا ، قولهم بأن مرحلة الشيخوخة تنقسم بشعور الفرد بالنهاية . وهذا يزيد من قلق الشيوخ ويزيد من توترهم وخوفهم من الموت وخوفهم من المرض ، لأنه قد يؤدي إلى الموت الذى يخافونه ويرهبونه . وقد يصاحب ذلك نزعة دينية صوفية بين صفوف الشيوخ ، فيكثرون من التردد على دور العبادة . ولعل أكثر ما يصددهم فى هذه الحالة هو موت زوجة وفيه شريكة العمر ، أو ابن غال عزيز ، وقد يؤدي ذلك بهم إلى الاكتئاب والاضطراب النفسى والوحدة ، بل قد يقضى

عليهم الصدمة . وعندما يتقدم العمر بالشيخوخة تقترب انفعالاتهم من انفعالات الأطفال ، فيصبحون سرعي الانفعال ، وكثيرًا ما يسود آراء الشيخوخة نوع من التعصب وعدم تقبل آراء الآخرين ، فهم يتعصبون لجيلهم ولعواطفهم ولكل ما يمت لهم بصلة . وكثيرًا ما تنسم انفعالات الشيخوخة بسرعة التغيير من الغضب والخزن إلى الهدوء والفرح والعكس . وإذا بلغ الشيخوخة درجة كبيرة من الشيخوخة أصيبوا بالتبدل الانفعالي ، فيقضون وقتهم في الصمت والانصراف عن كل ما يحيط بهم ، وعدم الاستجابة لأى مثيرات محيطة بهم . وغالبًا ما يموتون قبل الوصول إلى هذه المرحلة .

ويضيف أساتذة الطب أنه عادة ما يدب الوهن في جميع أجزاء الجسم وخلاياه بعد بلوغ الفرد سن الشيخوخة ، بل يبلغ الوهن العظام والعضلات ، وقد يصل إلى المخ وخلاياه ، فينخفض مستوى النشاط العقلي وتضعف الذاكرة . والذاكرة تتأثر بالحالة الجسمية والنفسية للفرد . ولكن قد يتذكر بعض الشيخوخة بعض الأحداث البعيدة القديمة ، نظرًا لأهميتها في حياتهم أو ارتباطها بالماضى الذى يحنون ويتشوقون إليه . وقد يكون تذكرهم لبعض الخبرات والمعلومات القديمة نتيجة لدوام استعمالها والتدرب عليها لفترة طويلة ، فنتجت بذلك فى الذاكرة ، ولكن الذاكرة قد يلحقها الضعف الشديد فى مرحلة الشيخوخة المتأخرة ، بحيث يصبح نسيان الكثير من المعلومات والخبرات أمرًا شائعًا .

وقد يثور تساؤل : ما هى نوعية الإنتاج العقلي فى مرحلة الشيخوخة ؟

يقول علماء الاجتماع والنفس ، إن الأعمال الكبيرة فى المجالات الأدبية والاجتماعية عادة ما تظهر فى سن كبيرة قد تقترب من سن الشيخوخة ، لأن القدرة فى هذه المجالات تتطلب حاسة اجتماعية زائدة ، وخبرات كثيرة جمعت على مدى السنين . وكذلك أهم الكتابات والإنتاج العقلي فى المجالات القضائية والسياسية ، عادة ما تظهر فى السن الكبيرة ، حيث يتطلب الأمر خبرة كثيرة ودراية وممارسة طويلة . أما فى العلوم الطبيعية والاختراعات والأعمال الابتكارية ، فقد أثبتت الأبحاث أن معظم البارزين فى مجالها قد ظهرت أهم وأبرز أعمالهم مبكرة جدًا .

وقد يقودنا ذلك إلى الاستفسار عن الأسباب والصعوبات التى تواجه الشيخوخة فى تعلم بعض النواحي .

يجيب علماء النفس بقولهم : وإن كانت عملية التعليم عملية متصلة فالإنسان يمضى طوال أيامه يتعلم أشياء كثيرة ، غير أن اتجاهات بعض كبار السن نحو تعلم أشياء تقابلها مقاومة الموظف الذى يقترب من سن التقاعد اكتساب خبرات جديدة متصلة بعمله ، لأنه لا يرى ضرورة لتعلم أشياء جديدة ، أو لاعتقاده الخاطئ بأنه يعرف كل شيء كما قد يجد بعض الشيخوخة صعوبة فى تعلم أشياء جديدة تعتمد على الذاكرة أساسًا .

ترى ما هى الرعاية الواجب توافرها للشيخوخة وكبار السن ؟

كلمة أخيرة ونحن نناقش الشيخوخة ، لابد أن نكثر من الكتابة عنهم ، وأن نساعد ونوجه مختلف الأفراد على رعايتهم وتقبلهم .. ولينتكر كل منا أن مصيره إلى الكبر والشيخوخة ، وأن ننكر أولادنا وأحفادنا في كل موقع عمل يرتاده هؤلاء .. البنوك .. البريد .. المياه .. الكهرباء .. المخابز .. المعاشات .. الأتوبيس ... الخ ، بأن كل جهد يوجهونه نحو رعاية كبار السن والشيخوخة سيرتد إليهم في يوم من الأيام .. فثبات اليوم هم شيخوخة الغد حقيقة واقعة مهما تجاهلوا أو تناسوها !!!!

★ ★ ★

مما لاشك فيه أن كبار السن والشيخوخة كافحوا وضحوا وقدموا لأوطانهم الجهد والعرق والدموع ، فلا بد أن نهئى لهم حياة هادئة سعيدة بقية أيامهم .. يجب أن نقدم لهم الرعاية النفسية للتكيف مع الحياة الجديدة بعد تركهم واعتزالهم لأعمالهم ، ومساعدتهم على تقبل أنفسهم كأفراد لهم مكان في المجتمع الذى يعيشون فيه .. أن نقدم لهم الرعاية الاجتماعية والمادية ، والكثير من الشيخوخة يصل إلى مرحلة يجد فيها أعزاء قد ماتوا ويصبحون في وحدة ، لذلك يجب أن نهئى لهم فرصة الاجتماع بغيرهم من الأفراد الذين يقتربون منهم فى الاتجاهات والميول والأفكار ، وأن نضاعف من بيوت الضيافة المخصصة لكبار السن ، ليجدوا الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية ، وهذه البيوت سوف تساعد على خروج الشيخوخة وكبار السن من عزلتهم ، إذ إن الكثيرين لا يجدون الراحة فى العيش مع أبنائهم أو أحفادهم الذين يمثلون جيلاً يختلف عن جيلهم فى القيم والتفكير والاتجاهات .

من المؤكد أن الشيخوخة عندما يعيش مع أفراد فى مثل عمره ويشتركون فى وضع واحد ، ويعانون من مشكلات واحدة ، سوف يعيشون فى جو من الهدوء النفسى والفهم المتبادل ، الذى يمكنهم من أن يعيشوا بقية أيام حياتهم فى طمأنينة وسعادة ، بعيدين عن الصراع والاضطراب .

### ٣٣ - لماذا يكذب الناس ؟

● رسالة من السيدة ا.م. درويش (الإسكندرية) تقول فيها : إنها ضاقت ذرعاً بكذب زوجها الذى تضحه الصدق أو الظروف . وتتساءل : لماذا يكذب ؟ لماذا يهز صورته أمامها ، وما الطريق الذى يجب اجتيازه كى يقلع عن هذه العادة السيئة ؟

● رسالة من الطالبة الجامعية أمانى ح.ق (المنصورة) تقول فيها : إنها من أسرة محافظة وحاصلة على الثانوية العامة . وعندما دعيت من صديقتها لزيارة النادي ، وجلست وسط لفيف من زميلاتها ، اضطرت للكذب مرة تلو الأخرى حتى دخلت الجامعة . ولازمها الكذب على الزميلات والأصدقاء ، بل على الأم والأخوات . وهى تخشى أن تلازمها هذه العادة التى تقلقها ، فتؤثر عليها فى حياتها بعد التخرج من الجامعة أو الزواج .

● رسالة من السيد رائف م. غ. (بيروت) يقول فيها : إنه برغم حبه الشديد لزوجته ووقته التامة بها ، إلا أنه يكتشف أحياناً أنها تكذب عليه كذبة قد تكون بيضاء . ويتساءل : هل هناك حقاً كذب أبيض وكذب أسود ؟ إن الكذب هو الكذب ، ومهما كانت مبررات الكذب ، فهو غير راض عنه ، ويخشى أن يواجهها بكذبها يوماً فتتوتر العلاقة بينهما ، وهو الحريص على شعورها وسعادتها . إن كل ما يبرجوه منا - على حد قوله - إلقاء الضوء على هذه الظاهرة الخطيرة التى أحياناً تؤدي إلى خراب البيوت .

● رسالة من السيدة إخلص . ب. أبو زيد (دمشق) تقول فيها : إنها أم لثلاثة أطفال أكبرهم فى الثامنة من عمره ، والذى يقلقها أن هذا الابن دائم الكذب . وقد حاولت باللين والعنف أن يقلع عنه ، ولكنها مع الأسف لاحظت فى الفترة الأخيرة كذبه المتواصل ، وتخشى إن استمر هذا الحال أن يؤثر على مستقبله .

★ ★ ★

لماذا يكذب الناس ؟ سؤال طرحناه على المتخصصين فى علم النفس والاجتماع والسلوكيات ، بعد أن تسلمنا هذه الرسائل ، لعلنا نجد تفسيراً لهذه الظاهرة .

لقد قال علماء النفس : إنه ليس من السهل تحديد الكذب لأنه لا يوجد إلا فى وجود الصدق . والكذب يحتاج إلى مواهب متعددة لا يمكن الحصول عليها بالصدفة . فالكذب لا بد أن يكون ثاقب النظر ، يعرف من الذى يمكن أن يكذب عليه وإلى أى مدى يستطيع الآخر أن يصدقه ، كما يحتاج إلى الذكاء والقدرة على التاليف ، وذاكرة قوية والقدرة على التمثيل ، حتى يكذب بكل كيانه وصوته وجسمه ووجهه وحركاته .

أما علماء الاجتماع ، فبعضهم يقول : إن لم يكن الكذاب محترفاً ، فمن السهل تعرفه . فبالرعاية الجيدة تلاحظ أنه يكشف نفسه ، إما بنظرة عينيه غير المستقرة ، أو بتغيير فى صوته ، أو شحوب وجهه ، أو تلعثمه فى الحديث أو تردده ، أو تلاحق أنفاسه . غير أن هؤلاء - العلماء - يضعون تحفظاً هاماً ، إذ يطالبوننا بالألا نتسرع فى حكمنا على الشخص الانفعالى ، فقد تبدو عليه نفس الظواهر بدون أن يكون كاذباً ، فالانفعالى لا يتقن الكذب مع أنه يتلعثم ويضطرب .

Loofoo

www.dvd4arab.com



والسريع الغضب أكاذيبه ليست محبوكة، وسرعان ما يتقهقر عنها بانتظام، والكسول يكذب ليتجنب المشاكل، وحتى لا يأخذ المبادرة في أى عمل.

أما علماء النفس فيقولون: كلما كان الشخص عصبياً أو عاطفياً أو حساساً، كان ميله إلى الكذب أكثر وأكبر، لا لخداع أحد، ولكن لحاجة غريزية في نفسه تدفعه إلى تجميل الأمور أو تحميلها أكثر مما تستحق لتتخذ شكل الأماسة.

ويتفق علماء النفس والاجتماع في أن الكاذب الحقيقي، وهو الذى يريد أن يخدع ويضلل، وهو من كان كلامه أو صمته وسيلة لإيقاع الغير فى الخطأ والإفادة منه، وسوء النية متوفر لديه. فهو يكذب بإصرار وتعمد، بل يكذب على نفسه كما يكذب على الآخرين، بنفس القناعة والتفن والإصرار لأن الكذب أصبح طبيعته الثانية.

أما المتخصصون فى السلوكيات فيقولون: كل إنسان له الحق فى أكاذيبه، أياً كانت الأسباب والدوافع التى تجعله يكذب، فهو يعتبرها وسيلة للحفاظ على حريته والهروب من تطفل الغير، أو من وصاية الأسرة أو المجتمع. وكقاعدة عامة، ليس من اللباقة كشف الكاذب الذى تقدره ونحبه ونعرف أنه يكذب، فالذى يمكننا عمله حياله هو أن نجنيه الاسترسال فى الكذب، باحترام الصمت الذى يحيط به نفسه، والذى هو من حق كل منا.

ويتفق المتخصصون فى علم النفس والاجتماع والسلوكيات على ألا نقول للطفل: أنت كاذب. فحتى سن الرابعة لا يستطيع الطفل أن يميز بين الحقيقة والخيال، فيخترع الحكايات التى يكون لها فى أغلب الأحيان نصيب من الواقع. وفى سن الخامسة، يبدأ فى تمييزه للحقيقى من الخيالى، لأنه يعرف تماماً أن الذى يحكيه تأليف من خياله. وفى السادسة يجيب بالرد الذى يعجبه، أو الذى يتصور أنه يعجبك أنت، بدون أن يهتم ظاهرياً بمعرفة إن كان هذا حقيقياً أم غير حقيقى، فهو ينفى عن نفسه الخطأ إذا سئل مباشرة وبعض الأطفال يكون أميناً فى الكلام، ولكنه يغش أحياناً فى اللعب. وفى سن السابعة، تظهر فى ذهنه الحدود التى تفصل بين الكذب والصدق، ويبدو حساساً لناحية الأمانة. وبعد سن السابعة يبدأ فى الكذب ليضفى على نفسه صفات تعظمه فى عيون الآخرين. وليعطى لنفسه دوراً هاماً، ويتسلى أيضاً باختراع القصص ليرى إلى أى حد يصدقه الكبار.

لقد حاول الدارسون لظاهرة الكذب تفسيراً لأنواع الكذب، ووجدوا أن الناس يكذبون إما للتفخيم، أو التدمير، أو للشفقة. كما أن هناك الكذب الاجتماعى والأكاذيب المهاجرة والأكاذيب المقيمة.

كلمة أخيرة نهمس بها فى أذن كل كاذب.. إن الكذب لا يفيد لأنه لا يخدع إلا مرة واحدة. وفى نهر الكذب لا يسبح إلا السمك الميت.  
أليس كذلك؟؟

لقد قسم علماء النفس الحماوات بالنسبة إلى زوج الابنة إلى ستة أنواع هي :

١ - الحماة التي ترجو أن تغدو من زوج ابنتها بمثابة (الأم) ، وهي التي كلما وجدت منه لطفًا أو حنانًا عادت وازدادت سعيًا إلى هذه الغاية ، لذلك يطالبونه بأن يكون متحفظًا معها .

٢ - الحماة التي تريد أن (ينتفع) الزوجان من خبرتها ، وهي التي تحاول أن تشرف على تنظيم حياتهما . وخير مسلك معها أن ينظم الزوج أمره بنفسه ، ويقنع خطيبته بذلك مفادياً جهد طاقته أن يترك منفذاً لحماته أن تتدخل ، بحيث يحسم الأمر قبل أن تشعر هي بحاجتها إلى ذلك .

٣ - الحماة التي تسعى (للانتقام) ، وهي تلك التي تشعر أنها غنبت في حياتها الزوجية ، فلم يَقم زوجها لرأيها يوماً أى اعتبار ، لذلك نشأت على إساءة الظن وفقدان الثقة بالرجال ، وهي تسعى إلى تجنيب ابنتها المصير الذي عانت . وينصح هؤلاء زوج الابنة بأن يجتهد في ألا يدع لها سبيلاً إلى التدخل فيما بينه وبين زوجته من شئون .

٤ - الحماة التي تنشذ (العزاء والرتاء) . وهي التي لا تكف عن الشكوى بقولها : إنها ستفقد عطف ابنتها بعد الزواج ، ولن تقوى على الحياة بدونها ، فهي بذلك تنشذ الرتاء والمواساة ، وينصح العلماء زوج الابنة بأنه لا بأس من أن يرثى لها لمرة واحدة حاسمة ، ويفهمها أن الرتاء الذى تناله منه لن يملأ حياتها ، وأن عليها أن ترضى بالأمر الواقع .

### ٣٤ - الحماة .. بلا لف أو دوران

● رسالة من السيدة أنطاف . ح . ت (الإسكندرية) تقول فيها : إنها أم لابنة وثلاثة أولاد ، وجدة لخمسة أطفال ، وحين يجتمع شمل الأسرة فى الزيارة الأسبوعية بمنزلها يبدأ الحديث ودياً للغاية بينها وبين زوج ابنتها وزوجات أولادها ، وسرعان ما ينقلب الحديث عن (الحماة) ويتناولونها بالسخرية والضحك والنكات . وهى وإن كانت تجاريهم فى الضحك إلا أنها كلما خلت إلى نفسها أحست بغصة ، فهى لم تتدخل فى شئونهم الخاصة ولم تفرض عليهم يوماً رأياً ، كما أنها لم تطمع فيهم ، وتعتقد أن الكثير من الحماوات على شاكلتها . وهى تتساءل أهى عداوة أزلية مع الحماة ؟ وهل الحماة مشكلة ليس لها حل ؟؟

★ ★ ★

الواقع أن موضوع الحماة حيوى وهام ، ومع ذلك فكل ما كتب عنها يلف ويدور حولها . والإخفاق فى علاج المشكلة يرجع أساساً إلى التهرب من مواجهتها ، لذلك أثرنا أن نواجه المشكلة فى صدق وصراحة وأمانة من خلال آراء الباحثين ودراسة المهتمين وتجارب الكثيرين ومعايشتهم للمشكلة . يقول علماء النفس إن مشكلة الحماة مشكلة ثلاثية ، بمعنى الحماة بالنسبة لزوج ابنتها .. والحماة بالنسبة لزوج الابن .. والحماة بالنسبة للحماة نفسها : وهذا يدفعنا لطرح سؤال هام هو : هل الحماوات أنواع ؟



٥ - الحماة (المتصابية المعجبة بنفسها)، وهي التي تهوى الظهور بمظهر الأخت الكبرى لابنتها، فهي دائماً معجبة بنفسها، وينصح الخبراء بأن يعمل زوج الابنة على إقناعها بأنه يقدر تضحياتها في سبيل تربية ابنتها وبأن زواجه من هذه الابنة سيفسح لها الطريق والمجال لتتفرغ إلى نفسها ولتبدأ الحياة من جديد .

٦ - الحماة (المزهوة بابنتها)، وهي التي قد لا تتورع عن أن تحدثك - في غير مسمع من الفتاة - عن شبان الحى الذين كانوا يجرون وراء ابنتها فلا تعيرهم الفتاة اهتماماً .. تحدثك عن مواهبها وخصالها . ولو أنك استمعت إليها وجاريتها فتق بأنها لن تلبث أن تفاجئك وزوجتك - بعد الزواج - بزيارات مبالغتة، تصحب فيها معارفها وجيرانها لتريهم في زهو وافتخار عش الزوجية الهانئى، لذلك ينصح الباحثون والمهتمون بأنه خير ما يحاوله الشاب في أثناء الخطبة هو أن يقنع حماته بأنه يفضل أن يكتشف بنفسه شطارة ابنتها بعد أن يتزوجها .

أما علماء الاجتماع وإن كانوا يتفقون مع علماء النفس في أن تقسيم الحماوات إلى ستة أنواع بالنسبة إلى زوج الابنة، فهو يصلح أيضاً بالنسبة لزوجة الابن، إلا أنهم يقولون بأن علاقة زوج الابنة المستقبلية تتوقف إلى حد كبير على علاقاته بها خلال فترة الخطبة، وينصحونه بأن يحرص على أن يكون الود الخالص الصادق الحازم هو أهم دعائم هذه العلاقة، وليتعرف على شخصية حماته - وهي واحدة من الستة السابق ذكرها -

خلال الخطبة، ويؤكد هؤلاء العلماء بأن دراسة الحماة في أثناء الخطوبة تساعد الشاب على رسم علاقاته المقبلة بأمر زوجته، وتحديد الأجزاء التي يجب أن يبتزها في الخلافات التي منسؤها الحماة، كما يطالبون الشاب ألا يدع سبيلاً لحل وسط، أو ألا يغتر بما قد يصييه وزوجته من معونة وتسهيلات على يد حماته، فقد تكون حياته الوعرة في ظل الاستقلال عن الحماة خيراً وأبقى .

سؤال يضع الكثيرين في حيرة وهو : ما هو موقف الحماة بالنسبة لزوجة الابن ؟

يجيب على ذلك المختصون فيقولون إن خير الأمهات هن أسوأ الحماوات . ودليلهم على ذلك أنه كلما تفانت الأم في حب ابنها كلما ساورها الحقد نحو أى امرأة أخرى تحرمها إياه، فهي تشعر فجأة بسبب زواجه بأنها غدت متعطلة، حيث كانت رعايتها له ومبادلته الحب قبل زواجه هو عملها، ومن ثم فهي تحاول التثبيت بمكانتها ومركزها وعملها، ومن هنا تنشأ المشكلة .

ويطالب علماء الاجتماع بأن تعوض الأم عن رعاية ابنها بعمل آخر، ويتولى زوجها - إذا كان حياً - الدور الرئيسي في عملية التحويل، ويقع على عاتق الزوجين الشابين أن يساعده في جهوده كى يشغل زوجته ويتيح لها معنى جديداً للحياة . ويفتق علماء النفس والاجتماع والسلوكيات على ضرورة أن تدرك زوجة الابن دائماً أن الروابط الزوجية بين الشباب تثير غيرة الكهول، لذلك ينصح هؤلاء الزوجة الشابة

ويحاول المهتمون بدراسة شئون الأسرة إقناع الحماة بأنهما كما انتزعت زوجها من أحضان أمه عند زواجها ، فمن حق زوجة ابنها أن تنتزعه منها ، وإن كانت الحماة هي أم الزوجة فلتتذكر أنه إذا كانت ستحرم من ابنها بالزواج ، فإن الحماة - حماة ابنها - ستحرم من ابنها بالزواج أيضًا . فلا بد أن تواجه الموقف في شجاعة وثبات .

ويؤكد العلماء والدارسون والباحثون والمهتمون بالأسرة ، أنه من الضروري على كل حماة أن تدرك أن دورها كأم ينتهي بزواج ابنها ، وينصح هؤلاء كل حماة بأنها مقامة على حياة جديدة ولا بد لها من فترة تأهب ترؤض فيها نفسها على وضعها الجديد ، ويطالبون الحماة بأن تذهب مع زوجها - إذا كان حياً - في رحلة قصيرة بعد أن خرج الابن أو الابنة من حياتهما التي شغل فيها أيامهما فترة طويلة منها . فخليق بها أن تبدأ حياة جديدة ، حياة تجد الحماة فيها هدفاً جديداً يشغلها ، ويستأثر باهتمامها وجهودها ويصرفها عن التدخل في شئون العروسين . وبهذا يصبح الابن وزوجته .. والابنة وزوجها أصدقاء الأم ويسود الهناء والسعادة والسلام !!!

★ ★ ★

بألا تشجع زوجها على أن يداعبها أمام أمه ، كذلك بألا تحدث حماتها عما تلقاه من عطف زوجها ولطفه ، ويطالبون الزوجة الشابة بأن تظهر أمام حماتها بمظهر الصديقة الوفية المعجبة بابنها ، فهي تستدرجها إلى الحديث عنه أو تكلمها عما تعجب به من طباعه ، ولكنها يجب أن تحرص على استقلال حياتها الزوجية عن حياة الحماة ، فلها أن تستشيرها ولكن دون أن تدعها تتدخل في الشئون الخاصة بالزوجين ، ولها أن تجاملها ، ولكن في نطاق لا يجعل لها سلطاناً تفرضه على حياتهما .

سؤال آخر يطرح نفسه : ما هو موقف الحماة بالنسبة لنفسها كي لا تفسد الحياة الزوجية على ابنها أو ابنتها ؟

نلخص إجابة المهتمين بشئون الأسرة بأنه يتحتم على الحماة تجنب (اللوم) ما استطاعت ، وأن تتحاشى (إملاء) توجيهاتها ، فمهما كان حسن نيتها فإن اللوم مجلبة للاستياء مهما كان قصدها .

أما علماء الاجتماع فيصرون على أن التوجيه الذي يصدر في شكل إملاء مدعاة للامتعاض ، ويذكرون الأم بأن الابن لم يعد بعد الزواج الطفل الذي كانت تتعهد به ، بل أصبح مسؤولاً ولا بد أن تدعه يشق طريقه للاضطلاع بمسئوليته ، ويضع هؤلاء احتمالاً مفاده ، قد يكون الابن غير سعيد ، ولكن تدخلها يزيد من شقائه ويورثه الحيرة والتخبط والارتباك .

وهذا مع الأسف هو أكبر خطأ يمكن أن تقع فيه زوجة أو زوج ، فالاحترام بين الزوجين يعنى حرص كل منهما على شعور الآخر ، سواء فى مواجهته وحده أو فى مواجهة الآخرين . فإذا بلغ الأمر حد السكوت على النقد أمام الغير ، فيجب أن ننتبه إلى وجود خلل فى العلاقة ، وهذا الخلل ناشئ من فهم خاطئ لمعنى الاحترام .

إن الاحترام لا يعنى على الإطلاق الخوف .. الاحترام يكون بين شخصين متكافئين يملأ الحب قلوبهما .. أما الخوف فيكون من شخص قوى مستبد وآخر ضعيف خاضع ، ولا يمكن أن ينمو حب حقيقى وسط هذه الأجواء المتسمة بالقلق والرعب .

ومن الملاحظ أنه كثيراً ما يسئ أحد الزوجين فهم مظاهر الاحترام والتقدير ، فيستغلها فى ممارسة غريزة السيطرة الكامنة فى أعماقه .. ولذلك يجب أن نوضح المواقف دائماً بين الزوجين منعاً للبس ، وحتى لا يفيق أحدهما يوماً ما ليجد نفسه مغلوباً على أمره .

وفى حالة زوجتك - يا صاحب الرسالة - وهى كما تقول زوجة مثقفة عاملة ، فإننا لا نشك فى أنها نشأت ذات نزعة استبدادية ، ربما تكون قد اخفت بعض الشئ بتأثير العلم والعمل ، ولكنها ما كانت ترتبط برجل مهذب يؤمن بضرورة احترام الشريكة ، ويؤثر أن يتسامح أحياناً معها ، ويحرص على أن يعطيها فى المجتمع أهميتها ، حتى تلقفت لا شعورياً هذه المظاهر ، ووجدت فيها متنفساً لنزعتها الاستبدادية .

### ٣٥ - التسلط الغاشم

● رسالة من الزوج ح.م. رمضان (كفر الدوار) يقول فيها : إن زوجته المثقفة لا يحلو لها توجيه الانتقادات إليه إلا أمام الآخرين من المعارف والأهل والأصدقاء والزلاء . وهو تأديباً منه ورغبة فى ألا ينشر متاعبه على الملأ . يواجه تصرفاتها بالصمت ، مبتسماً أحياناً ومتجاهلاً أحياناً أخرى . ويتساءل الزوج . هل تصرفه هذا يفرضه الاحترام الضرورى لضمان استمرار الحياة الزوجية .. أم هو استسلام ؟

★ ★ ★

نقول لهذا الزوج إن هذه ليست حالة فردية ، فكثيراً ما نلاحظ أن أزواجاً يتعمدون انتقاد زوجاتهم أمام الآخرين ، وكثيراً أيضاً ما تكون الزوجة هى الناقدة التى لا تراعى مشاعر زوجها وسط الناس . والغريب أن الطرف موضع الانتقاد غالباً ما يحتمى بالصمت ، وكأنه بهذا الصمت يستدر العطف والثناء من الآخرين ، إلا أنه فى نفس الوقت يثير دهشتهم واستخفافهم ، لأن تصرف الطرف الآخر إزاءه يدل دلالة قاطعة على أنه واقع تحت سيطرته ، ومستسلم لهذه السيطرة لسبب أو لآخر . وإن حاول أمام الآخرين ، بل وفى مواجهة نفسه ، أن يبرر سلبيته وصمته وتجاهله باحترامه لشريكه ذلك الاحترام الضرورى لضمان استمرار العلاقة الزوجية .

وعلى كل ، نحن نعتقد أن تعمد أحد الزوجين نقد الآخر  
أمام الآخرين نقيصة فيه شخصياً ، أكثر منها عيباً في الطرف  
الأخر .

وفي ختام ردنا ، لا بد أن نقول إن أفراد مجتمعنا العربي  
الآن أصبحوا على درجة كبيرة من الوعي تجعلهم يحللون  
ويفسرون ، ويتخذون المواقف المعبرة عن استنكارهم  
واستحيائهم من هؤلاء الذين يستبجحون لأنفسهم - سواء كانوا  
أزواجاً أو زوجات - مثل هذه التصرفات .

★ ★ ★

### ٣٦ - الشجار بين الصغار

• رسالة من السيدة ن. ا. الدرملی (عمان) تقول فيها : إنها  
أم لولدين وابنة ، أكبرهم سنه ١١ سنة ، ويقلقها كثيراً الشجار  
بين الإخوة ، وموقف الأب يؤسفها ، فكثر ما يقف إلى جانب  
الابن الأصغر (عقب العنقود) ضد إخوته ، وهي أحياناً تقف  
إلى جانب ابنتها في كل نزاع ينشأ بينها وبين إخوتها ، مما يسبب  
مزياداً من الشجار بينهم . وتتساءل الأم : هل هناك قواعد عامة  
يجب أن تتبعها عندما يحدث مثل هذا الشجار ؟ وأية مواقف  
يمكن اتخاذها في هذه الحالة مع هؤلاء الصغار ؟

★ ★ ★

الشجار بين الصغار من الإخوة والأخوات شيء طبيعي ،  
فلا تظني أن أولادك فقط هم الذين يتشاجرون . كل الصغار  
يختلفون ، وكل منهم يريد أن ينفس عما يجيش في نفسه من  
انفعالات - والمهم في هذه الحالة موقفك أنت وموقف زوجك ..  
ومن أهم المبادئ ألا تتخذى قاعدة عامة تطبقينها على أولادك  
كلما تشاجروا . وأفضل من القاعدة العامة أن تنظري في كل  
حالة على حدة ، وتتخذى فيها القرار المناسب . ومن المستحسن  
عندما يشب خلاف بين صغارك أن تراعى أن النزاعات  
الصغيرة سرعان ما تنتهي بين الصغار ، ويجب ألا تعلق عليها  
أهمية كبيرة ، إنها بنت ساعتها وسرعان ما تختفي ، أما إذا  
لاحظت أن الخلاف سيزداد شدة بينهم ، فافترحي عليهم لعبة  
تعاونية يجدون فيها لذتهم ويبتعدون عن التنافس .

لن يستطيعوا ذلك لمدة طويلة ، بل حاولى دائماً تهيئة الفرص  
ليمارسوا هواياتهم الخاصة منفردين . ولا بأس أن تمنحى  
طفلك الأكبر امتيازات بصفته طفلاً أكبر ، ولكن على أن  
تمنحى الأصغر امتيازات أخرى بصفته أصغر .

حاولى أن تبنى فى الصبى روح الفخر بأنه صبى ، والفتاة  
روح الثقة والاعتزاز بأنها فتاة ، من اللازم والضرورى أن  
تقدمى من اللعب لطفلك ما يستوعب طاقته الزائدة .  
وأخيراً ، احرصى دائماً على أن يشعر جميع صغارك بأنك  
لا تفرق بين أحد منهم فى حبك ، وإن كان هذا الحب يأخذ  
صوراً مختلفة .



ليس فى كل نزاع صاحب الصراخ العالى والدموع الكثيرة  
هو صاحب الحق فى جميع الأحيان ، فربما كان هو المعتدى  
لا المعتدى عليه ، وكذلك الشأن عندما يحدث نزاع بين أخ  
صغير وآخر كبير ، حققى الأمر جيداً ، وأغلب الظن أنك  
ستجدين الصغير فى معظم الحالات هو المعتدى .

من المؤكد أن كل خلاف وراءه سبب ، لا تحاولى أن  
تبحثى عن ذلك السبب وقت الخلاف .. انتهى من تسوية  
الخلاف أولاً ثم ابحثى عن السبب ، ربما كان الإحساس  
بالتوتر أو الحرمان أو الغيرة هى التى تخفى وراء الخلافات  
والمنازعات التى تحدث بين أولادك .

احذرى إن كان ابنك الصغير هو المعتدى أن تصفيه بشيء  
من الصفات الكريهة ، ولا تمنعى إخوته من اللعب معه .. إن  
مثل هذه المواقف تجعل من صغيرك طفلاً تعسفاً ، وربما دفعته  
بذلك إلى الانحراف .

من الحكمة أن توجهى طفلك الأكبر ، إلى أنه لا يليق به أن  
يعتدى على أخيه الأصغر ، ووجهى الصبى إلى عدم الاعتداء  
على أخته . ولكن فى نفس الوقت ، ينبغى أن تلتفتى نظر  
الطفل الأصغر إلى ألا يستغل وضعه باعتباره ( عقب العنقود )  
ليعطى لنفسه حق الاعتداء على من هم أكبر منه .

يجب أن تفهمى أن الأطفال سرعان ما ينسبون خلافاتهم ،  
ويعود الصفاء ويسود تصرفاتهم ، وربما كان تدخلك أو تدخل  
زوجك هو الذى يزيد الخلاف حدة والأمور تعقيداً . كذلك  
لا تفرضى على أطفالك أن يكون لعبهم دائماً مع بعضهم . إنهم

## ٣٧ - الصغار والفراغ

● رسالة من السيدة م. خ. الأعصر (القاهرة) تقول فيها : بعد أيام تبدأ إجازة نصف السنة ، وسوف يحيل أولادها الثلاث الذين تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة عشرة والثامنة ، البيت إلى صخب وضجيج ، كما سبق أن حوّلوه في الإجازة الصيفية . وتتساءل ماذا تعمل لتشغل أوقات فراغهم ، حتى لا يحولوا البيت بشقاوتهم إلى مستشفى مجانيين . وتختتم السيدة رسالتها بأنها تمنى من أعماق نفسها لو استمرت الدراسة طوال العام وبدون إجازات ، كي ترتاح من دوشتهم على حد قولها - معظم النهار .

★ ★ ★

هذه الرسالة تحمل مشكلة كل أسرة (الصغار والفراغ) تلك المشكلة التي تسبب الإزعاج للوالدين بما يترتب عليها من ضجيج وعبث في البيت .

ومن المؤسف أننا نتصور أن الأبناء في هذه السن الصغيرة ، يجب عليهم أن يتصرفوا بأسلوب يتفوق على أعمارهم ونضجهم العقلي ، وننسى أو نتناسى أن هناك دائماً فارق العمر والخبرة والثقافة والتجربة بين الكبار والصغار ، ومن المفروض أن يعيش كل إنسان كل مرحلة من مراحل عمره في حدود هذه المرحلة . وهذا يعني أننا يجب أن نعترف بالطفولة ، وأن نهين لها ظروفها ونتيح لها مجالها .

وقد يغيب على بعض الآباء والأمهات أن مرحلة الطفولة تتميز بالحيوية الدافقة ، وتكون لدى الصغار طاقة تبحث عن وسيلة لاستخراجها ، فإذا لم يهتم الآباء بتوفير الأسباب التي تستنفذ هذه الطاقة ، فإن الطفولة تنصرف بالتلقائية بحثاً عن هذا المنفذ . وهي في هذا البحث قد تنجى إلى التخريب والتحطيم ، وهي في ذلك لا تنصرف عن عمد ، وإنما انطلاقاً من الإمكانيات والقدرات الذهنية المحدودة . وهذا يعني أن من واجب الآباء ألا يتركوا الأبناء دون توفير ما يشغل أوقات فراغهم ، ويستنفذ طاقاتهم على مدار ساعات النهار في كل إجازة .

إن مسئولية شغل أوقات فراغ الصغار تقع على الوالدين ، فهي تتطلب أن يقفا على اتجاهات الأبناء وميولهم ، وأن يحاولا ملء هذه الأوقات بما يتناسب مع الميول والاتجاهات ، فإذا كان من بينهم من يحب القراءة ، فإنه يحتاج إلى كتب الأطفال والمجلات التي يستطيع أن يملأها وقت فراغه ، والتي يمكن لها وحدها أن تشغله عن العبث والإتلاف ، وكذلك الشأن بالنسبة لمن يحب الألعاب الميكانيكية التي تدل على اتجاهات ذهنية عملية . أو من يحب الرياضة أو أية هواية أخرى . ومن الضروري هنا أن يكون الاهتمام بميول الأبناء جميعاً أولاً وثانياً .

ويبدو من المهم أيضاً أن يهين الآباء للأبناء - في الإجازات - فرصة الترويح عن النفس ، وألا ينسوا أن أولادنا دائماً في حاجة إلى الهواء الطلق والشعور بالانطلاق ، ورؤية الآخرين ، وتجديد الحيوية . وبالطبع في المنزهات العامة وزيارة حدائق الحيوان أو ركوب مركب أو الذهاب إلى رحلة صيد أو زيارة متحف أو خلافة ، ما يحقق التجديد والترويح .



## ٣٨ - الموت .. تلك الظاهرة المحيرة للطفل

● رسالة من السيدة فوزية ع.ى (طنطا) تقول فيها: مات زوجها تاركاً لها ابناً فى السابعة. لقد أصابها القلق والاضطراب من كثرة أسئلته المحيرة عن الموت.. لقد سألتها هل حقاً سافر أبوه بعيداً لأنه زعلان من شقاوته؟ لقد فوجئت به يطالبها بالإجابة والرد على العديد من استفساراته التى منها: كيف يذهب أبوه الميت إلى دورة المياه؟ هل يلبس الجلاب أو البيجاما عند النوم؟.. وأمام الكثير من التساؤلات تقف حائرة، أو تجيبه إجابات سريعة، تدرك من خلال نظراته وهو يستمع إليها عدم اقتناعه بتعليقاتها، لذلك فهي تعتقد أن الكثيرين من الأطفال ممن يموت لهم عزيز كأب أو أم أو أخ أو جد، فى حيرة مثل ولدها الذى بدأت تلحظ عليه إصابته بالأرق وفقدان الشهية، وتساءل مستفسرة كيف يمكن للأطفال أن يتقبلوا ظاهرة الموت.



فى الحقيقة تختلف استجابة الأطفال لموقف (الموت) من طفل إلى آخر، فهي تتنوع بتنوع معانى هذا الموقف تبعاً لحاجات الطفل فى الحياة. ويقول علماء النفس والمهتمون بالطفولة، هناك طفل قد يبكى بحرقة، وقد تعتربه حالة من حالات اليأس والاستسلام، وقد يعلم تماماً أنه قد حرم محبة وعطف العزيز الذى فقده. وهذه المواقف كلها تعبيرات مباشرة للشعور بفقده عزيز، ولكننا إذا وجدنا بعد فترة من الزمن أن هذا الطفل ليس على استعداد لأن يتقبل هذه الخسارة، فإننا يجب أن نبحث عن الأسباب العميقة لذلك.

وبالطبع ليس ضرورياً أن تكون للأسرة إمكانيات مادية كبيرة لتحقيق هذا الغرض، وليس شرطاً أن تكون الأسرة مشتركة فى ناد معين، فهناك كثير من الأماكن التى تحقق هذا الهدف العام، ونحن نؤكد أن عملية الترويح فى حد ذاتها عملية هامة ومفيدة، سواء فى فترة الدراسة أو فى فترة الإجازة.

إن مسئوليتنا كأباء وأمهات هى أن نهينئ للأبناء ما يجعلهم يعيشون طفولتهم ويسعدون بها، دون أن نكلفهم ما لا يطيقون وما لا يتناسب مع أعمارهم.

وهكذا يلتقى الآباء والأبناء على أرضية مشتركة، فيها ما يجب أن تناله الطفولة من اهتمام، وما يجب أن يبذل فى تنمية المواهب والإمكانيات للكشف عنها فى وقت مبكر، وتوجيه الأبناء إلى الطريق الصحيح فى المستقبل.



وطفل آخر يأبى الاعتراف بأن هذا العزيز قد مات ، ومن ثم يذهب في اختراع تعليقات بعيدة عن الواقع والحقيقة . فهو ينكر فكرة الموت لمن يحب ، أو يعطيها أسباباً من عنده ، وبذلك يحاول أن ينكر استسلامه لهذا الحادث وبهذه الطريقة يحاول أن يستعيد بعض ما فقدته من الاستقرار الذاتي .

وطفل قد يصل به الانفعال إلى رؤية الأحلام المزعجة ليلاً ، والتي قد تنتقل آثارها إلى أحلام اليقظة ، وقد يصاب الطفل بالأرق وفقدان الشهية وتولد عنده كراهية نحو أشخاص أبرياء ، يعتبرهم مسئولين عن موت ذلك العزيز .. كالطبيب الذي عالج الميت ..

فالطفل يحاول أن يجد سبباً ذا معنى بالنسبة له ، وهو بذلك يحاول أن يضع حداً لضعفه ، بأن يلقي اللوم على أشخاص آخرين لا على طبيعة الأشياء التي يعيش فيها ، والتي لا يمكن لرغباته أن تغير منها .

والطفل الذي يقاسى نتيجة ظاهرة الموت يحاول بطريقة رمزية أن يظهر خوفه في مقابلة نفس المصير الذي انتهى إليه الميت في وقت قريب ، وقد يكون هناك إحساس (بالخطيئة) يعمل في نفس الطفل نتيجة سلوكه تجاه الشخص الميت ، فقد يكون (النوم) رمزاً للموت في نظر الطفل ، فيعاني من الأرق والأحلام التي توقظه لكي تقتعه بأنه لم يزل حياً يرزق .

وطفل يقبل موت شخص قريب إليه . بهدوء (ظاهري) يصل إلى عدم الاكتراث ، حتى يقتنع بأنه لم يتحقق من الموت كظاهرة حقيقية حدثت بالفعل .

وطفل يثير فيه موت العزيز مخاوف على صحته وحياته .. أو صحة من يعاشرونه ويختلط بهم من الأهل والأصدقاء . لذلك يقول علماء النفس : إن ظاهرة الموت في نظر الأطفال تنكروهم بأن الحياة تتضمن خطراً دائماً يهددهم ومن يحبون بالفناء . فالطفل لا يقبل ظاهرة الموت طواعية ، بل ترهبه دائماً هذه الفكرة .

فظاهرة الموت ضربة موجهة ضد إحساسه بالأهمية والأمن . فهي تنكره دائماً بأنه لا يمكنه أن يكون مستمتعاً بالحماية والوقاية ضد الأضرار المختلفة برغم رغباته القوية في هذه الحماية والوقاية .

أما علماء الاجتماع فيقولون : عادة ما يسأل الطفل أسئلة محيرة ، وأي إجابة نقدمها له في مثل هذه الحالة لا تكون إجابة مقنعة له . فالطفل الذي يحاول أن يساوى بين أنماط السلوك للموتى وأنماط السلوك للأحياء ، إنما يحاول في الحقيقة أن ينكر ظاهرة الموت ، وهو بهذه الطريقة أيضاً يمكنه أن يستعيد إحساسه بالأهمية وعدم قابليته للتخريب والفناء .

بعد أن رأينا سلوك الطفل في موقف الموت ، ورأى علماء النفس والمختصين بدراسة هذه الظاهرة ، كان لا بد لنا أن نوجه سؤالاً محدداً لمجموعة من المهتمين بتربية الطفل والباحثين والدارسين للسلوكيات ، وأساتذة علم النفس والاجتماع والطب أيضاً ، وأن نقدم تلخيصاً لأرائهم . هذا السؤال هو :

ما الذي يجب على الوالدين والمقربين إلى الطفل عمله عندما يموت عزيز عليه ؟؟

يجمع هؤلاء في ردهم على أنه لا بد أن يساعد الطفل على أن يكتشف أنه ما يزال هناك أشخاص يحبونه، ويمكنه الاعتماد عليهم وعلى معاونتهم ومحبتهم . وهؤلاء الأشخاص قريبون منه وموجودون معه برغم موت العزيز لديه الذي كان يحبه ويعتمد عليه .

كذلك يجب مساعدة الطفل على الشعور (بالأمن) وذلك بأن نساعد على أن يمارس (الحزن) دون أن نتركه لاضطرابه الانفعالي، فيجب ألا نتوقع أن يتقبل الطفل الموت وما يصاحبه من قلق دون أن يصاب باضطرابات في سلوكه، بل يجب أن نتذكر أن الموت قد هز ثقته بنفسه وأظهر له عدم قيمته النسبية . أما علماء النفس فيقولون بضرورة أن نتجنب كل فكرة قد توحى للطفل بأن سلوكه تجاه ظاهرة الموت ستمسب ضرراً له أو للميت، فهناك عبارات غير ضرورية قد تزيد الحالة سوءاً لدى الطفل، وقد تؤكد لديه تلك الأوهام التي تعتريه في هذه المناسبات، بأن الموت قد يجيء إليه هو أيضاً في أي وقت، من هذه العبارات مثلاً (إذا لم تأكل ستموت) .

أما الدارسون للسلوكيات فيقولون: يجب أن نتجنب المقارنات والتضمينات المختلفة التي قد تزيد من اضطراب الطفل الانفعالي، خاصة تلك المقارنات التي تقلل من قيمة الفرد الإنساني وأهميته (كأن تشبه الميت بلعبة الطفل التي كسرت لقدمها وكثرة استعمالها) . ويردف هؤلاء بأنه إذا لم يمكنك أن تقدم تفسيراً واضحاً للطفل يبين السبب الحقيقي للموت، فإنه يحسن بك أن تتجنب التفسيرات كلية، وأن تعتمد إلى حد كبير على (الدفاع) العاطفي والاستقرار اللذين يظهران في سلوكك كتأكيد لشخصية الطفل واستقراره .

أما المهتمون بتربية الطفل فيضيفون أنه يجب أن نساعد الطفل، بأن نظهر له أقوال وأفعال أولئك المسؤولين عن رعايته، وأنه يمكنه الاعتماد على محبة أولئك الأفراد، الذين يعطفون عليه ويقربونه، وأن هؤلاء الأفراد هم تحت أمره في كل وقت .

أما علماء الاجتماع فيقولون: علينا أن نعترف بحق الطفل في ممارسة هذا الإحساس بالخسارة، فإن حرمان الطفل من ممارسة حقه في أن يحزن معناه حرمانه من شعوره بأنه قد أحب الذي مات، وأنه قد شعر بحبه له، فالهمم أن نفهم حزن الطفل وأن نحترم هذا الشعور . ولكن يجب أن نعلم أيضاً أن الطفل ليس لديه إحساس تام بمفهوم الزمن: وهنا لا بد أن نبين له كلما مر الوقت، أنه قد حزن بما فيه الكفاية، وعليه أن ينتقل إلى الأعمال العادية الأخرى .

ويضيف هؤلاء أيضاً أنه يجب أن نسمح للطفل أن يتكلم عن شعوره بحرية، وأن يطيل في ذلك إن أراد، وعلينا أن ننصت إليه بأذن صاغية، ويجب ألا نغفل أنه إذا كان الطفل قد تعلق بفكره أن المسئول عن موت الذي أحبه هو الطبيب المعالج مثلاً، فإن كلمة من طبيب يعرفه الطفل ويثق به يمكن أن تزيل كل هذه الأوهام، أما إذا تطورت حالة الطفل إلى حد يجعلها حالة مرضية، فيجب استشارة الأخصائي النفسي .

ويجمع المختصون والمهتمون والعلماء بأنه كلما كان  
الطفل أكبر في السن، وأكثر اطمئناناً إلى نفسه عن حدوث  
ظاهرة الموت، كانت مقابلته لهذه الخسارة أكثر احتمالاً  
وأسهل في التغلب عليها، مع استعادة توازنه وإعادته إلى  
حياته العادية ونموه الطبيعي .

تُرى في هذه العجالة أمكننا الرد على أكثر التساؤلات  
حيرة في عالم الطفولة عن الموت ؟؟

★ ★ ★

### ٣٩ - أطفالنا وصدقة الحيوانات

● رسالة من السيدة سميرة . م . ش (مياط) تقول فيها :  
إنها أم لطفل في بداية عامه الثالث . منذ أكثر من عام بدأت تلاحظ  
أن طفلها يفضل اللعب مع الحيوانات كالقطط والكلاب، عن  
اللعب مع الأطفال الذين في سنه، وقد ازدادت رغبته هذه الأيام .  
وهي تستفسر : هل هذا خطر على طفلها ؟ إنها كانت تتمنى أن  
يلعب مع أطفال الجيران أو ينصرف إلى اللعب بالدمى الكثيرة  
التي أغرقه والده فيها، بدلاً من اللعب مع الحيوانات التي تخشى  
أن يتأثر بها، وتختتم رسالتها بأن ما دفعها للكتابة إلينا أنه ابنها  
الوحيد وليس لها مران كاف في تربية الأطفال، وترجو ألا تكون  
رسالتها موضع سخرية واستهزاء منا فنتجاهلها .

★ ★ ★

الحقيقة أن رسالة هذه الأم هامة جداً، لقد دفعتنا لدراسة  
وبحث علاقة « صدقة الطفل بالحيوان »، ولعله من المفيد أن  
تقدم خلاصة ما توصلنا إليه في هذا الموضوع الحيوي .  
يقول علماء النفس : إن الطفل في السنوات الثلاث الأولى من  
عمره ينقصه النضوج الاجتماعي، فلا يعبأ كثيراً باللعب مع  
أمثاله، ولكنه يؤثر اللعب على انفراد واللعو بالدمى والأدوات  
الخشبية . ويلاحظ أن الأطفال أشد ولعاً بالدمى وأدوات اللعب  
التي تستلزم الحركة، ولما كانت الحيوانات كائنات حية يتوافر  
فيها الحركة والنشاط، فإنها في نظر الأطفال من أفضل أنواع  
الدمى وأكثرها ملاءمة لهم .

أما علماء الاجتماع والحيوان، فيجمعون على أن الحيوانات الداجنة تأنس بطبيعتها إلى الإنسان، لا سيما إذا أحسن معاملتها وتودد إليها وأطعمها. ويبدو أن الحيوانات الصغيرة كالثقوب والكلاب أكثر صلاحية لصداقة الأطفال واللعب معهم من الكبيرة. ومن أسباب ذلك أن كلا الفريقين، لا يهاب أحدهما الآخر لبقارب الأحجام. كذلك الحيوانات تميل بطبيعتها إلى اللعب كما يميل الطفل، عدا أنها لا تتطلب منه مهارة في اللعب ولا تثير فيه غيرة إذا ما تفوقت عليه، كما هي الحال إذا ما لعب مع سواه من الأطفال. ومن المشاهد أن الطفل في سن مبكرة مولع بالدمى (اللعب) التي تمثل الحيوانات المختلفة من بط وأوز ودجاج وطيور وكلاب وقطط، فما بالك إذا دبت فيها الحياة وكانت حيوانات حقيقية تجرى من تلقاء ذاتها، وتأكّل وتشرب وترزق وتعود وتموء وتصلح؟

أما المتخصصون في السلوكيات فيقولون: إن علاقة الأطفال بالحيوان لا تقتصر على مجرد اللعب واللهو والتسلية، وأن هذه كلها وإن كانت غاية في حد ذاتها، فإنها بالإضافة إلى ذلك وسيلة من وسائل التربية، وأن الطفل في هذه المرحلة من العمر (أناني) إلى أقصى ما تكون الأنانية، وهو إذ تتوطد بينه وبين الحيوان أواصر الصداقة يدرك تدريجياً أن هناك ما يسمى بالغير، وأن هناك من يقاسمه نصيبه من الطعام والحلوى، وأن توثيق العرى يتطلب التنازل عن شيء من الحقوق والتضحية بجزء مما يملك. ومتى تعلق

الطفل بالحيوان، تعلم على مدى الأيام أنه مثله في حاجة إلى النظافة، فيعنى بغسله بالماء وتجفيف فروه وتمشيطه والعناية به. وفي هذا بالطبع درس عملي للطفل في خدمته للغير وحب العمل، فضلاً عن قضاء الوقت فيما يفيد بدلاً من العبث بالأثاث وكسر الأواني ومعاكسة إخوته.

أما الدارسون لمشاكل الطفولة فيرجعون السر في امتياز الحيوانات على الدمى وسائر الألعاب الأخرى إلى أن الطفل في اتصاله بالحيوان يتلقى درساً عملياً في تبادل عاطفة أقرب ما تكون إلى العاطفة الإنسانية. وهذه العاطفة في الواقع مزيج من مختلف العواطف، وإن كانت في نظر الطفل شيئاً واحداً. إنها الحب والود والشفقة والرحمة، يتخللها من حين إلى حين غضب وخصام وغيره وأنانية. ولعل هذه الحقائق كلها هي التي دفعت المهتمين بالتربية، لأن يحرصوا على إنشاء الحضائر في رياض الأطفال، ويدخلوا فيها مختلف الحيوانات الأليفة، وأن يتخذوا من طبيعة الأطفال وحبهم في صداقة الحيوانات، وسيلة لتوسيع مداركهم وتعريفهم عنصراً هاماً من عناصر البيئة، وإيقافهم على سر ذلك اللغز الذي كثيراً ما يتساءلون عنه، ألا وهو التوالد والتناسل من الحيوان والإنسان، وهي طريقة غير مباشر للثقافة الجنسية، وتوفر على الآباء والأمهات الكثير من الارتباك والخجل والحيرة. إن فوائد الحيوانات في رياض الأطفال لا تنفد عند هذا الحد، وإنما تتخذ وسيلة للبدء في تعلم المبادئ الأولية في الرسم، ثم الكتابة، ثم القراءة، ثم الأرقام الأولى.

ولعل خير مثال لذلك الطفل متى ولع بقط ، فهو يشتاق إلى رؤية صورته في كتاب أو مجلة ، ثم يحاول نقل صورته في رسم كروكي مستخدماً القلم الرصاص ، وطبعاً هذا الرسم يكون بقدر ما تسمح له سنه ومقدرته .. وتحاول بعد ذلك معلمة الفصل أن تشوقه إلى نقل اسمه المكتوب تحت الصورة بخطه ، قبل أن يلم بقراءته ، ثم ينتقل من كتابة الاسم كاملاً إلى تجزئته إلى حروف ، وأخيراً إلى تمييز الاسم متى رآه مكتوباً بغير أن تصحبه الصورة ثم يقرؤه .

والطفل في كل هذه الخطوات ، يلذ له تعلم هذه الأشياء جميعها ، لأنها جزء من عملية اللعب واللهو والتسلية والولع بالحيوان .

تُرى أُلتمت معي في أن صداقة الطفل للحيوان تكسبه الكثير واللازم والضروري من أجل بناء ملكاته وقدراته وخياله وعواطفه ؟؟

ويا ليتنا نعود لإنشاء حظائر الحيوانات الأليفة في مدارس الأطفال سواء الخاصة أو الحكومية ، فهي إحدى الوسائل الهامة التي تنمي مدارك الطفل سريعاً ، وتعلمه الحب والحياة ، وتخفف عنه الكثير من أنانيته ، وترسخ لديه معنى الحنان والعطف - منذ الصغر - على الحيوان فيشرب متقياً الله في هذه الحيوانات العجماء !!!

★ ★ ★

#### ٤٠ - الخيانة الزوجية والعلاقات الأسرية

● رسالة من رامت ع. ح (دمشق) يقول فيها : إنه زوج لم يمض على إنجاب طفلهما الأول شهر ، ركزت خلالها زوجته كل عنايتها وحبها ووقتها للطفل ، مما دفعه لأن يشعر بجوع عاطفي ، دفعه للاتصال بجارة لعوب استطاعت إدخاله مصيدة الخيانة . واكتشفت زوجته خيانتها ، واعتذرت لها ، وظن أنها تغاضت عن الخطأ وصفحته . ولكن للأسف أقدمت هي الأخرى على الخيانة انتقاماً منه فطلقها . ويتساءل صاحب الرسالة : لماذا لم (تتساهل) زوجته وتغفر له نزوة طائشة ؟

● رسالة من السيدة نهى س. ا (الإسكندرية) تقول فيها : إنها تزوجت تحت إبحاح الأهل من ثرى يكبرها بأكثر من عشرين عاماً ، مضحية بحب زميل دراسة ، لقد منحت زوجها الحب والرعاية والحنان ، وتوقعت أن يعاملها بالمثل ، ولكن مع الأسف طغت المادة على زوجها ، حتى أصبح لا يعرفها إلا في الفراش - على حد قولها - هو بالنسبة لصديقاتها زوج (لقطة) متخوم الجيب ، ولا يهتم بمعاناتها الوحشة في وجوده ، وكونها كماً مهملاً في تقديره ، لقد دفعها جمود عواطف الزوج للهروب من واقعها بالتفكير (بالخيال) في زميل دراستها .. تحلم به وتهفو إلى القرب منه . بل راودتها فكرة الاتصال به أكثر من مرة ، ولكن صوت الضمير والعقل

● رسالة من مؤنس ت. ش (بيلا) يقول فيها : إنه تعود أن يستشير زوجته في كل كبيرة وصغيرة قبل أن يتخذ قراره . لقد كانت الزوجة تغتبط بذلك ، بل كانت تزهو لاعتماده عليها ، ولكنها مع الأيام أصابها الضيق وتغيرت نظرتها إليه ، وركبته الهموم ، واعتقد أن زوجته لا تشعر نحوه بالحب والاحترام ، وأنه لم يوفق إلى المرأة التي تستطيع فهمه وتقدير عواطفه ، ومضى للبحث عن (ضالته) هنا وهناك .

● رسالة من ريهام . ع . ت (أسيوط) تقول فيها : إنها زوجة شابة ، لقد تسرع زوجها واستعمل العنف في علاقته الجنسية بها في الأيام الأولى من الزواج ، مما أدى إلى إفحام نفسها (بكره) الاتصال الجنسي ، وإلى ضياع كل أمل في التوافق بينهما من هذه الناحية . لقد تخيل الزوج أن رجولته غير موثوق بها ، مما دفعه للاندفاع تبعاً لذلك إلى الاتصال بغير زوجته ليقنع نفسه بأن رجولته ما زالت بخير ، وأن العيب عيها هي وحدها .

● رسالة من السيدة جمالات . ح . م (بنها) تقول فيها : إنها زوجة تعودت الاعتماد الكلي على زوجها ، غير أن الزوج لم يرضه هذا المسلك منها ... ولم يمض وقت طويل حتى تملكه الضيق والندم والتبرم بضعفها ، وشعر بالحاجة إلى امرأة أخرى أكثر نضجاً وأقوى شخصية .

أثناها عن ذلك . لقد حاولت أن تخفف بالخيال جمود حياتها . وتتساءل هذه الزوجة : هل هي تخون زوجها بخيالها هذا ؟ ● رسالة من السيدة أزهار خ . ن . (المنيا) تقول فيها : إن زوجها يعتمد على إخلاصها وحبها له ، ويفترض أنها لا بد أن تخلص له مهما صبر وقسا واستخف ، وعندما اكتشفت خيانتها لها مع إحدى زميلاته في العمل مرة ، ومع الشغالة في مسكن الزوجية مرة أخرى وواجهته ، ألقى التبعة عليها ، واتهمها بأنها أهملته ، وأنها المسؤولة عن انطلاقه وانحرافه . وتتساءل الزوجة ست البيت الأنيقة الجميلة - على حد تعبيرها - التي غفرت له مضطرة من أجل صغار ثلاثة تخشى عليهم من الضياع ، هل حقاً مع الأيام يمكن أن يندمل الجرح في أعماق نفسها وتسمى خيانتها ؟

● رسالة من فؤاد ن . ح (سوهاج) يقول فيها : إنه شاب أقدم على الزواج وهو يخشى أن يفقد بعض حريته التي يعتز بها ، لقد اكتشف أن زوجته من النوع الذي يميل إلى (التحكم) وفرض السيطرة عليه ، لقد دفعه ذلك إلى خيانة زوجته انتقاماً لحريته وكبريائه .

● رسالة من مدحت م . ب (طنطا) يقول فيها : إنه يثور على زوجته لأتفه الأسباب ، ويعمد إلى خيانتها مدفوعاً بتلك الثورة الجامحة لكي يشبع رغبته في الانتقام منها ، وبرغم ما يعتريه من ندم وتأنيب ضمير فإن علاقته الزوجية قليلاً ما تعود إلى الهدوء والصفاء .

● رسائل متعددة من أزواج وزوجات حياتهم الزوجية لم تكن شبيهة بما يروته في أفلام السينما ، التي تقوم على إشعال جذوة الغرام بين الزوجين ، أدركو الفرق الشاسع بين الحقيقة والخيال . لقد أدى ذلك إلى صدمة نفسية بين الكثير من الأزواج والزوجات ، أدت إلى شعور بالزهادة في حياتهم الزوجية ، والتفكير في الوصول عن طريق الخيانة إلى ذلك (الفرديوس) الزوجي المفقود .

★ ★ ★

مشكلة خطيرة تهدد العلاقات الأسرية بالانهيار والتشتت ، كان من الضروري طرحها بأمانة وشجاعة وصدق ، خاصة وأن الكثير من الرسائل يدور في فلكها . لقد فرضت مشكلة (الخيانة) نفسها ، وكان لابد لنا من مناقشتها مع المتخصصين والمهتمين بمشاكل الأسرة للوقوف على أسبابها وطرق العلاج ، وكما تعودنا عند النقاش أن نمسك بميزان عدل دون تعصب لجنس ، كل ما نبغيه سعادة الأسرة واحترامها ، لذلك سوف نبدأ بمعرفة ما يحفز الرجل إلى خيانة زوجته .

إن الاحصائيات العلمية التي قام بها الإحصائيون أرجعت أكثر الخيانات الزوجية إلى ستة أسباب رئيسية هي :

١ - عدم نضج العاطفة التي يشعر بها كل من الزوجين نحو الآخر ، أو عجزها تبعاً لذلك عما يجب أن يتبادلاه باستمرار من التقدير والإعزاز .

٢ - جهل الزوجين بالمسائل الجنسية مما يؤدي إلى انعدام التوافق بينهما .

- ٣ - إهمال الزوجة لزوجها بعد أن تنجب أطفالاً .
- ٤ - شعور الزوج بأن الزواج سلبه حريقته التي كان يستمتع بها وهو أعزب .
- ٥ - انعدام الحب بين الزوجين ، وعظم الفارق بينهما في المستوى الاجتماعي .
- ٦ - نوبات الجنون التي تصيب الأزواج وبخاصة في خريف العمر بتأثير عوامل الإغراء الجنسية .

سؤال يفرض نفسه ونحن نناقش المشكلة وهو : ماذا تفعل الزوجة إذا أقدم زوجها على ارتكاب الخيانة؟؟  
أكثر الزوجات (تكتن) ألمها وتروض نفسها على احتمال الزوج وتغفر له راضية أو مضطرة ، من أجل أن تستمر الحياة الزوجية إكراماً لأبناء تخشى عليهم الضياع ، أو تحت ضغوط الحاجة المادية إلى الزوج ، أو فهماً وتقديراً لنوازع النفس الإنسانية ولحظات ضعفها .

(بعض) الزوجات ترفض رفضاً باتاً فتح باب المغفرة وتصر على الانفصال كرد اعتبار علني .

أما (القلة) من الزوجات فهي التي تعتبر الأمر صفقة لها ولا بد أن ترد عليها حتى ترضى كبرياءها وتحت ضغوط الصدمة القاسية تختلط الأمور في ذهن المرأة ، وتستبد بها الرغبة في (الانتقام) حتى ولو على حساب المبادئ ، فتبحث عن وسيلة تخون بها من خانها ..



ونحن هنا نستنكر ولا نبرر أن تلجأ هذه القلة من الزوجات إلى سلوك طريق الخيانة انتقامًا، وإن كانت (العادلة) تقتضى أن نعترف لهذه القلة بأنه قد يكون الزوج بقسوته أو جموده أو تعاليه وراء ضعف مقاومتها .

من المؤسف حقًا أن الرجل غالبًا ما يحاول (تبرير) خيانتته، مما يجعلها حقًا من حقوقه، والمجتمع أحيانًا يساعده، ويبالغ فى تدليله، وكثيرًا ما يلقى التبعة على المرأة، ويعتبرها المسئولة عن ضعف الرجل، وكأن المرأة (وحدها) هى المسئولة عن نجاح العلاقة الزوجية، وتحمل العبء كله، وأن يقتصر دور الرجل على (الاستمتاع)، وإذا قصرت الزوجة تلمس الزوج لنفسه كل الأعداء فى ارتكاب الحماقات، وهو مطمئن إلى أنه سيدجد أصواتًا عديدة تبرر نزواته وتحميه من اللوم . هذه الأصوات هى نفسها التى تتجاهل أن المرأة قد تتعرض لنفس الموقف، وتفتقد الرعاية وتعانى الحرمان وتشعر بالوحدة، وفى لحظة ضعف قد تستجيب لنداء وحينئذ لا (يجرؤ) صوت على الارتفاع (دفاعًا) عنها .

ومع ذلك فمن الحقائق المؤكدة أن (إخلاص) الزوجة لشريك العمر يبقى قويًا وتزود عنه بكل ما تملك من إرادة، وترفض أن تستجيب لنداء أو تخضع لإغراء، والزوجة لا تفعل ذلك ضعفًا منها أو خوفًا من الرجل التى هى بحاجة إليه، وإنما هى تتصرف انتصارًا لكل القيم والمبادئ التى تؤمن بها، وترفعًا بنفسها عن السقوط . هى (تخلص) حفاظًا على قيمها واحترامًا لنفسها . ومن المؤكد أن احتراق الزوجة عذابًا وحرمانًا أهون عليها كثيرًا من أن تتعثر فتفقد إلى الأبد احترامها لذاتها .

نحن لا ننكر أن الزوجة (قد) تكون السبب الذى دفع الزوج للاندفاع فى أحضان امرأة أخرى للارتواء العاطفى أو الحسى، أو بحثًا عن التفاهم والتجاوب الذى يفقده لدى زوجته .

نحن لا ننكر أن الزوج (قد) لا يهتم البتة بأن يرضى من الزوجة القلب والروح، أو لا يبالي كثيرًا بمطالب أنوثتها، أو لا يفكر فى أن يخاطب فيها العقل، وتصدم وتبدأ معاناة الحرمان .

كلمة لا بد منها، كى تحمى المرأة زوجها من خطر إغراء الأخرى، فلا بد أن تمنح زوجها الحب والرعاية والفهم والحنان، وأن تعمل على الحفاظ على (كل) ما يجذب إليها . وكذلك الرجل لا بد أن يدرك أن الحياة الزوجية ليست مسئولية المرأة وحدها، بل هى مسئولية مشتركة و (الإخلاص) واجب على (كل) منهما، ومن الضروري أن يعاون كل منهما الآخر على الحفاظ على إخلاصه بتعرف رغباته ومحاولة تحقيقها، ويمد (كل) الثغرات التى يمكن أن يطل منها الحرمان .. أليس كذلك؟؟

★ ★ ★

## ٤١ - السعادة .. عوامل تحطيمها وكيفية تحقيقها

● رسالة من السيدة سميرة ن. ح (عمان) تقول فيها :  
إنها تعمل المستحيل لتحقيق السعادة لأسرتها ، ومع ذلك تجد أحياناً عقوقاً من زوج أو ابن أو ابنة ، مما يدفعها كلما خلت إلى نفسها تسألها : هل توجد سعادة حقيقية ؟ أم هي وهم نخدر به أنفسنا ؟ وهل السعادة في المال والأولاد ، في الثقافة والعلم .. في المناصب والشهرة .. في الجمال والعمل .. أم هي خليط من كل ذلك ؟ وهل يصعب الحصول على السعادة ؟  
وما هي العوامل التي تحطم السعادة ؟ وكيف نحقق لأنفسنا السعادة ..؟ وتطلب صاحبة الرسالة ردّاً على أسئلتها ..

★ ★ ★

الواقع أن موضوع السعادة متشعب ومتعدد الجوانب . كتبت فيه العديد من الكتب ، وقدمت فيه الدراسات الكثيرة ، ولا تخلو صحيفة أو مجلة نسائية في العالم كله من الكتابة عنه ، ونحن نأمل أن نسهم في الإجابة عن هذه الأسئلة . ولنبدأ بتعريف ما هي السعادة ؟

بالرغم من التعريفات المختلفة التي قدمها علماء النفس والاجتماع والسلوكيات وغيرهم عن السعادة ، نقول في بساطة : هي سلام مع النفس واستمتاع بالرضا عنها ، والإحساس بالراحة والتحرر من التوتر والألم . فهي تنمو في جو الحياة اليومية ، وتزكو بما هو عادي أكثر مما تزكو بما هو متوهج . وهي تكون أكثر وجوداً في أيام الكفاح منها في أيام الانتصار ، ويفرق العلماء بين السعادة والسرور .

فالسعادة أكثر اتصالاً بحاجات الإنسان النفسية والعقلية والروحية . أما السرور فيتصل بحاجات الإنسان المادية والغريزية .

لماذا يصعب الحصول على السعادة ؟

سؤال يتردد كثيراً في أعماق كل منا ، ويجيب عليه العلماء والمختصون بالقول بأن قيم المجتمع هي المسئولة عن كثير من التعاسة التي نشقى بها . فنحن في حاجة كبيرة إلى الوعي والمقاومة ، الوعي بالقيم الحقيقية في الحياة ، والمقاومة لما يفرضه المجتمع أحياناً علينا من قيم خاطئة ، أهمها تلك النظرة الخاطئة إلى السعادة .

فالسعادة مختلطة في الأذهان بلحظات السرور المادي والبهجة الحية . فهي ثمرة لكل شيء كبير وعظيم في نظر المجتمع .. الأرض نملكها ، الفيلا نسكن فيها ، والسيارة الفارهة نركبها ، والذهب والماس يطوق أعناقنا .. تلك هي عناصر السعادة كما يراها المجتمع في الكثير من قطاعاته ، وهي بالطبع نظرة غير إنسانية ، يغلفها الكثير من أسباب التعاسة والشقاء ، لأنها تطالبنا بما لا طاقة لنا به ، فهي تحدد لنا أهدافاً قد لا تتحقق ، وتبتعد بنا عن السعادة بمعناها الإنساني الصادق ، فهي تحدد لنا أهدافاً زائفة . فليست السعادة في جواهرها تملك ما يزيد على حاجتنا ، واقتناء ما ليس فيه فائدة لنا ، فالسعادة الحقيقية في البذل والتضحية وليست في الأخذ .

يقول علماء النفس في هذا الصدد: من المؤسف أن المجتمع ، كما يدفعا للاعتقاد بأن السعادة هي الحصول على كل ما هو عزيز وناذر ، كالمال والذهب والمنصب والشهرة والجمال والأناقة ، يدفعا أيضاً إلى الاعتقاد بضرورة أن تبقى النعمة بجانبنا إلى الأبد .

أما علماء الاجتماع فيقولون : إن المجتمع يخفق في إعدادنا لمواجهة معارك الحياة الصعبة . فكثيراً ما نحس بالغضب والتعاسة عندما نخطئنا السعادة ويدركنا الشقاء ، مع أننا بذلنا كل ما نستطيع - طبعاً في تصورنا - من جهد حتى نكون سعداء . ويردف هؤلاء : إذا كان الشقاء لسبب حقيقي فهو أمر طبيعي . ولكن الكثيرين يعانون أكثر مما ينبغي ، لأنهم يطيلون من عمر شقائهم دون مبرر ، ولو أنهم على إدراك حقيقي بكل ما تحتويه الحياة من جوانب مضيئة وأخرى مظلمة ، لما ظنوا أن السعادة خالدة ولا الشقاء مقيم .

أما علماء السلوكيات فيقولون : بأن الشخص الواقعي ينظر إلى الكوارث على أنها صدمات تعيد إلى الإنسان كثيرًا من يقظته ، وتوجهه إلى خبايا نفسه ، بل وربما خبايا الإنسان والحياة ، وبهذا يستطيع الإنسان أن يجعل من الكارثة بداية جديدة ، وبذلك تتحول الكارثة من نقمة إلى نعمة ، ومن سبب للشقاء إلى مصدر من مصادر السعادة .

ما هي العوامل التي تحطم السعادة ؟  
يحطم السعادة عاملان هامين : الآمال المستحيلة ، والكراهية لأنفسنا .

يقول علماء النفس : إن الآمال المستحيلة ، وهي تشمل الأوهام والخيالات ، والأحلام المثالية التي لا تمت للواقع بصلة .. كذلك نظرنا غير الواقعية إلى أنفسنا وأولادنا وأصدقائنا والناس من حولنا .

ويضيف علماء الاجتماع إلى الآمال المستحيلة : نظرنا الحاملة التي نتوقع بسببها أن يكون سرورنا بالغاً بما نحصل عليه ، وأن سعادتنا بما تحقق ستكون سعادة أبدية ، لا نهاية لها . فلا بد أن نعترف بأن هناك حقائق في الحياة ، وأن للحياة قوانينها ، ويجمع العلماء والدارسون على أن هذه الحقائق والقوانين سنظل قائمة ، مهما كانت آمالنا في تغييرها كبيرة أو عظيمة . فمما لا جدال فيه مثلاً ، أن الشيخوخة ستزحف يوماً على شبابنا ، وسيفضل الأبناء عن الآباء ليستقلوا بأسرهم ، وسيمرض أحبائنا ، وسيبتكر لنا بعض من الأصدقاء ... الخ . فكل هذه الحقائق وغيرها سيظل جزءاً من طبيعة الحياة ، على الرغم مما نحققه من نجاح وما نبغفه من توفيق .

ويخلص علماء النفس والاجتماع والسلوكيات إلى أنه لا بد أن نضع أمامنا حقيقة هامة ، ونحن نبحث عوامل تقويض السعادة ، وبالذات الآمال المستحيلة . وإلى أن الحياة كما قد تكون جميلة ، إلا أنها في نفس الوقت قاسية . فلو تنكرنا لهذه الحقيقة ، فإننا لن نزيد الحياة قسوة فحسب ، بل سوف نحطم كل إمكانية للسعادة التي تنتهي بنا إلى الخيبة والتعاسة .

- ينبغي أن تتقبل نواحي قوتك كإنسان ، كذلك مظاهر ضعفك . فمن الممكن أن تكون على صواب ، ومن الممكن أن تكون على خطأ ومن الجائز أن تصبح مريضاً ، ومن المحتمل أن تكون سليماً .

- يجب أن تتعلم كيف تعترف بكرهيتك لنفسك ، وفي الحال ينبغي أن تتخذ موقفاً حازماً ضد هذه الكراهية إذا وجدت . وكراهية النفس تظهر في اتهامك لها وعدم ثقّتك بها . وهي كذلك تظهر فيما يعتربك من قلق واكتئاب ، أو باستسلامك لنيل الآخرين منك .

- يجب أن تتعاطف مع نفسك ، وأحبها ما استطعت ، فلا تهدمك لأنك لم تحقق الأهداف التي لا يمكن تحقيقها ، إنك بذلك تضع قدماً ثابتة على طريق السعادة .

- يجب ألا ننسى أن السعادة من الممكن أن تكون في كل مظاهر الحياة اليومية ، كالطعام والشراب والنظر والحب والحديث والتفكير والصدّاقة والمساعدة والاستماع والمودة وغيرها الكثير . مما يُجمل الحياة ، ومعرفة كيف تستمتع بها هو جوهر السعادة .

- من المؤكد أن السعادة حالة نفسية ونظرة خاصة إلى العالم . والإنسان الناضج هو الإنسان السعيد . والنضج عطاء قبل أن يكون أخذاً ، وهو استغناء قبل أن يكون اقتناء ، هو تضحية وليس أنانية ، وهو تجاوز لكل ما هو شخصي إلى ما هو عام .

أما الكراهية لأنفسنا ، وهي العامل الثاني لتحطيم السعادة ، فقد أجمع علماء النفس والسلوكيات على أننا كبشر نملك من أسباب السعادة الكثير ، من النكاه ، والمثاعر ، والحساسية ، وروح الفكاهة ، والقدرة على الانتماء ، نملك أيضاً الضحك والصراخ والاختيار والقرار والحب والفكر والتكاثر . ومع ذلك ، فإن لنا حدوداً لا نستطيع أن نتجاوزها . كما أنه من المؤكد ، أن لنا من الصفات ما يبعدنا عن المثالية التي ننشدها . فلا نستطيع أن نجرد أنفسنا من الشك وسوء الظن والكذب والنفاق والأنانية والانهياز والغيرة والحسد . لذا فمن الضروري والواجب أن نعترف بالضعف البشري ، فلا ننظر لأنفسنا نظرة مثالية . أو نسرف في تعظيم ذواتنا ، فالواقع يخالف ذلك بما ينتهي بنا إلى كراهية أنفسنا .

ويجمع علماء النفس والاجتماع والسلوكيات على أنه لا بد أن نعترف بالقصور والنواقص ، فهذا الاعتراف سوف يحول بيننا وبين كراهية أنفسنا واحتقارنا لها . وإذا انتقت كراهية النفس واحتقارها ، حل محلها حب النفس واحترام الذات . والإنسان الذي يحب نفسه ويحترمها ، هو أقر الناس على معرفة الطريق إلى السعادة الحقيقية .

كيف نحقق السعادة لأنفسنا ؟

من المؤكد ، حين نقول السعادة لأنفسنا ، نقصد بها السعادة الواقعية وليست سعادة الأحلام . ولتحقيق السعادة الواقعية يجب - كما يقول علماء النفس والسلوكيات والاجتماع - ألا ننسى أن الحياة قاسية ، والعدل خير ولكنه نادر ، والأمال المسرقة من أي نوع لا بد أن تؤدي إلى خيبة الأمل والتعاسة .

وإن كانت هذه هي المبادئ التي نادى بها علماء النفس والاجتماع . إلا أننا نرى ألا نتناسى ، ونحن نقدم موضوع السعادة أن هناك أوقاتاً نحتاج فيها إلى الحنان والرفقة والحب ، يجب أن يقدمها إنسان آخر إلينا ، ويحرك بها النائم من شفتنا وحبينا لأنفسنا .. أليس كذلك؟؟  
تُرى هل أمكننا الرد على تساؤلات صاحبة الرسالة عن السعادة .. نأمل ذلك !!!

★ ★ ★

## ٤٢ - الثقة والناس

● رسالة من نوال م.م.س (الأردن) تقول فيها .. بعد زواجها بشهر ، اكتشفت أن زوجها يحب التحقق بنفسه من كل شيء .. يتشكك في كل كلمة .. يخاف الوقوع في الخطأ .. في عمله متحفظ جداً ، ويراجع كل كبيرة وصغيرة . ولما سألته في هذه الظواهر التي تحيطه ، أجابها أن مرجعها انعدام الثقة بالناس . وتتساءل هل الثقة صعبة إلى الحد الذي يجبر زوجها إلى تلك السلسلة من التشكك والتحفظ والخوف ؟

★ ★ ★

من المؤسف أن نقول إن الحذر أو الخوف أو الخشية هي مرادفات لعدم الثقة ، ويتصف بها الشخص الضعيف . وهذا الشخص جدير بالثناء ، فلا بد أنه من هوة النكد على نفسه قبل الآخرين . فالحياة بالنسبة له تحقيق مستمر من صحة الأشياء ، وضوابط لا يستطيع أن يقوم بها إلا هو .. وهو يتشكك في كل كلمة ، ويعارض كل عقل - فهو نتيجة لشكوكه وتحفظاته (مهم) و (مسئول) وبدونه لا يستطيع العالم أن يسير . ولأن هذا الشخص لا يثق بشيء أو بأحد ، فإن حياته تمضي في حسابات صغيرة دقيقة مرهقة ومعقدة . ولأنه متحقق من الدرجة الأولى ، فهو لا يكاد يرفع رأسه أبداً ، وينسى أن الحياة هي الآخرون أيضاً .

وليس ما يبيلب الفكر أكثر من سوء الظن القاطع أو المسبق ،  
وأنا نصطدم به كما نصطدم بالظلم تماماً ، أى بشعور من  
الاضطهاد والغضب .

ولعله من الغريب أن القليل من الناس اليوم هم الذين يعطون  
ثقتهم للآخرين ، مع أن الثقة لم تعد بالمرة مرادفاً للسذاجة  
أو الغفلة ، كما أن سوء الظن ليس هو الحرص بعينه .  
ومع ذلك ، فالبعض يمارسون الثقة بشكل طبيعي للغاية ،  
ومن المحتمل أنهم يتعرضون لبعض العقبات أو الصعاب ،  
ويكتشفون فى يوم ما أن ثقتهم لم تكن فى موضعها الصحيح .  
لكن ذلك لا يمثل خطراً كبيراً ، وقد يكون ضرورياً . إن إعطاء  
الثقة لا يعنى فقدان القدرة على التمييز ، بل عكس ذلك تماماً ، إنه  
دليل القوة والقدرة على الرؤية الواضحة .

وأى منا عندما يثق بشخص ما ، فإن معنى ذلك أنه يعترف  
بأن لدى هذا الشخص قيمة ما ، شخصية متميزة .. كفاءات  
وقدرات ، ومعنى من معانى المسئولية والإحساس بها .  
وسواء كان ذلك فى الحياة الخاصة أو فى الحياة الاجتماعية  
بصفة عامة ، فإن الشخص الذى يعطى ثقته لآخر يكون هو  
نفسه جديراً بالثقة .. فنراه دائماً واثقاً بنفسه بدون كبرياء  
أو غرور ، واثقاً بالآخرين بدون ضعف أو تواكل . فلا يمكن  
أبداً أن يسير الإنسان بجوار الجدران بحجة الحذر أو الخشية  
من تلقى ضربة من الخلف تأتيه من هنا أو هناك ، فالحياة  
مواجهة فى ضوء الواقع وحرارة الحوار وأمن الجوار ، الذى  
يعتبر الثقة وسطاً طبيعياً لا بد منه .

★ ★ ★

### ٤٣ - كيف نحصن أنفسنا ضد الملل

● رسالة من السيدة تناده ا. ع (دمياط) تقول فيها : إنها  
امرأة عاملة ومع ذلك لاتكاد تجلس إلى مكتبها لتؤدى عملها  
اليومى حتى تشعر بالملل يحتويها ، وإن كانت لا تظهر ذلك  
أمام زوجها وأولادها بالمنزل ، إلا أنها تفصح عنه أمام  
الزميلات والزملاء فى العمل . وتتساءل : هل من وسيلة  
للقضاء على الملل ؟

● رسالة من فاضل . م . ج (القااهرة) يقول فيها : إنه منذ  
تعيينه مديراً عاماً وهو يعانى رتابة العمل الذى يؤديه برغم أنه  
يتقاضى أجراً كبيراً ينفقه على أولاده وزوجته الغالية التى  
يوفر لها كل الكماليات والضروريات الحديثة فى البيت .  
وذات يوم وهم جلوس كعادتهم أمام التليفزيون فوجئ بزوجته  
تصرح له بأنها بدأت تمل حياتها الرتيبة . ويتساءل هل الملل  
يتسرب إلى نفوس الذين يعملون والذين لا يعملون ؟ أم أنه  
أصبح حالة عامة يعانها الجميع ؟ ويستفسر إن كان هناك  
وسائل تبعد الملل أو تخفف منه أو تقضى عليه ؟

★ ★ ★

هاتان الرسالتان دفعتانا لدراسة موضوع هام ومناقشته مع  
المختصين والباحثين ، ذلك الموضوع هو (الملل والعمل) .

يقول علماء الاجتماع: إن الملل مرض من أمراض المدنية، فهو شعور نشأ مع الحياة العصرية، التي قامت فيها (الألة) لتعمل جنباً إلى جنب مع العامل في مصنعه والفلاح في حقله. وأعطوا دليلاً بالمرأة التي تغسل ملابس زوجها وأسررتها، في مياه القناة أو التربة، فهي لا تعرف الملل لأنها تروح وتغدو من بيتها إلى حيث تجرى المياه والابتسام لا تفارق شفثتها، وصوتها يرتفع بالغناء تسلي به نفسها في ذهابها وعودتها.

وكذلك الفلاح الذي يخرج حاملاً فأسه قبل شروق الشمس، متخذاً طريقه إلى حقله، ليعمل من أجل توفير لقمة العيش، إنه يعتبر نفسه أسعد مخلوق لأنه يحب عمله ويعطيه كل اهتمامه وفكره. ومن هذا الحب تولدت ملكة الابتكار والخلق والإبداع والمخترعات الحديثة ما هي إلا نتاج الفكر للذين سبقونا، وحياة أجدادنا تميزت بأن أعمالهم لم تسر على وتيرة واحدة، بل كانوا يتجددون ويتطورون من جيل إلى جيل.

أما علماء النفس فيقولون: إن جيل القرن العشرين حقق من وسائل الرفاهية والتقدم درجات قد نتوقف عندها لأجيال قادمة، فالحياة أصبحت هينة بفضل المخترعات الحديثة التي حققها العلم والعلماء، وإن ما يبذل من جهد لإحراز أى تقدم جديد أقل كثيراً مما كان يبذله أجدادنا، من أجل ابتكار وسيلة جديدة لحراث الأرض أو توصيل الماء إليها أو جنى الثمار. ومن هنا يتضح أن العمل عند أجدادنا كان هو (الحياة) نفسها، فلم يكن هناك مكان للعاطلين. كان لا بد لكل شخص أن يعمل ليعيش. ويردف علماء النفس قائلين: أما اليوم فقد أصبح العمل مجرد شيء لا بد لنا أن نعمله لكي نحصل على المال الذى نعمل به شيئاً آخر.

ويتفق علماء النفس والاجتماع، في أن العاطلين لم تعد لقمة العيش مشكلة بالنسبة لهم الآن، فالدول تعنى بهم وتقدم لهم ما يكفي حتى يجدوا عملاً يرزقون منه.

فالنظرة إلى (العمل) على أساس أنه (واجب) لا بد لنا أن نؤديه أو مجرد عمل لكسب الرزق، تقتل في نفوسنا ملكة الابتكار والتجديد وتحولنا إلى عقول جامدة لا تفكر ألا بمقدار ما يتطلبه عملنا من تفكيره.

ويؤكد الدارسون لظاهرة الملل.. أنه مصدر الرضا الأساسى الذى يسعى المرء إليه فى حياته، وهو مصدر رزقه وسعادته وأهم عامل يدخل فى تكوين شخصيته وتحديد مركزه فى المجتمع. ولكنهم يرددون: إن الكثيرين منا يملون عملهم لأنهم بدلاً من أن يعيشوا فى قناعة واكتفاء، يتمردون ويسخطون على عملهم ومجتمعهم الذى لم يكتشف مواهبهم، ولم يقدرهم حق قدرهم. ويوجهون إليه اللوم بأن هذا ليس طموحاً، والطموح لا يكون إلا بالعمل والخلق والابتكار، أما القعود والبكاء على الحظ العاثر، ثم التفكير فى الناس وما يصيبون من نجاح أكبر ورزق أوفر، لا يثير فى نفس صاحبه سوى الشعور البغيض (بالملل) من الحياة ومن الذين يعيشونها من حوله، ذلك الشعور الذى يولد فى أجسامنا التعب ويثير فى نفوسنا عوامل القلق والسخط والاستياء.

ولكن كيف نحصن أنفسنا ضد الملل ؟

يقول علماء الاجتماع : إن درجة انفعال الإنسان بالعمل الذى يؤديه تؤثر عليه أكثر من تأثير المجهود الذهني والجماني الذى يبذله فى أثناء تأديته لهذا العمل ، وكذلك الزوجات العاملات يصيبهن الشعور بالملل نتيجة الروتين الذى ينظم حياتهن ، ويفرض عليهن الحياة داخل إطار تحدده المواعيد والقيود فى المكتب أو فى البيت . ولكي نحصن أنفسنا ضد الملل لا بد أن نضع فى اعتبارنا أن العمل والملل شيان متلازمان ، ولكن فى يدنا وحدثنا أن نجعل من عملنا مهما كان نوعه شيئاً مسلياً نافعاً نستفيد منه ونفيد به الآخرين عندئذ فقط يتغير شعورنا نحو العمل الذى نؤديه ، وتبدل نظرنا إليه وتقديرنا له ، فنقبل عليه سعداء فرحين . ولا يمكن أن يتحقق ذلك إلا عن طريق الخلق والابتكار والتنوع . وكل رجل قادر على أن يغير أسلوب عمله ويطوره وينهض به ، وكل امرأة تستطيع أن تحول عملها من مجرد واجب يتحتم عليها أن تؤديه إلى شيء مسلي تجد متعة فى الإقبال عليه وإنجازه .

أما الدارسون وعلماء النفس فيضيفون عنصرًا هامًا ، هو (التغيير) ويقولون إن من أهم العوامل التى تطرد الشعور بالملل تغيير أسلوب العيش وبرنامج الحياة اليومية ، ثم الترويح عن النفس ، لأن لعقولنا علينا حقًا ، ولا بد لنا من أن نستريح . ونحن فى الشرق - مع الأسف - لانهمم بالإجازات والعطلات ، وكأنما هى مجرد ساعات فراغ نقضيها فى خمول وكسل ، بعكس أبناء الغرب الذين يقصدون عطلاتهم ، وينتظرون مواعيد حلولها ، ويستعدون لقضاؤها بعيدًا عن جو البيت والعمل الذى أفوه .

ومن واقع دراسة ظاهرة الملل على الكثيرات ، قد يظن البعض أن المرأة العاملة أقل تعرضًا من غير العاملة للشعور بالملل ، لأنها تلتقى بوجوه جديدة كل يوم فى طريقها إلى العمل أو العودة منه ، فهى أكثر حطًا فى العثور على الصحبة التى تفنقدها ربة البيت وتبحث عنها بين الصديقات والجيران . والحقيقة أنها لا تكاد تجلس إلى مكتبها وتعود إلى عملها اليومي ، حتى تشعر بالملل يحتويها .

أما الشخص الذى يحاول أن يفيد ويستفيد من عمله ، فإنه يفارقه الشعور بالملل ، لأنه سوف يحس بقيمته ويشعر بالسعادة التى ينشدها . .

كذلك قد يكون الشعور بالملل باعًا على النجاح ، ومع ذلك يجب ألا ندع هذا الشعور يسيطر علينا ، ولا يجب أن نعيش حياتنا على وتيرة واحدة ، فلا شيء يقضى على الملل كالتغيير والتجديد من روتين الحياة .

وإذا كانت (الرتابة) هى التى تدفعنا إلى الشعور بالضيق والملل والتعب والقلق . فإننا إذا أفلحنا فى تحويل هذه الرتابة إلى شيء جديد ، وأن نضفى من عندنا على عملنا لونا وطعما متغيرا كل يوم ، نجحنا فى الخروج من هذا القفص الضيق المظلم .

إن طبيعة (الإنسان) ترى الأشياء مجردة من كل شيء تراها كما تبدو فى ظاهرها ، ولكن الصورة تتغير تمامًا لو أننا وقفنا وفكرنا وتأملنا ، فالحياة فكر وتأمل .



وأخيراً من المؤكد أن الإحساس بالبهجة كثيراً ما يأتي عندما ننسى أنفسنا في دوامة العمل الذي نؤديه ، وخاصة إذا كنا نحب عملنا ونجد متعة في القيام به ، لا فرق بين عمل وعمل ، فالمهم أن نجد ذاتنا فيه .

إن البهجة تأتي عندما لا نهرب من الحياة ، وعندما نتعلم كيف نعيش أجزائها ونخوض معاركها بنفس القوة التي نستقبل بها أفرانها . إن بعض الناس لا يرون في الحياة إلا جانبها المظلم ، والبعض لا يكادون يملكون بالظلام حتى ينتقلوا بسرعة إلى النور ، وفي هذا الجانب المضيء تتغير نظرتهم للحياة . ولكل ما فيها وما عليها ، فيه تنبض القلوب بالحب وتمتلئ بنشوة الحياة .

همسة في أذنك يا سيدتي - سواء كنت عاملة أو ربة بيت - لكي تستطيعي محاربة (الملل) لابد أن تفهمي أنه ليس سوى صيحة شوق تصدر عن مظاهر ذاتك التي لا تتركينها . وهذه المظاهر تشمل الموهبة والعمل والرغبة والعلاقات الإنسانية . إن الإنسان المصاب بالملل هو عادة أكثر اهتماماً بالهدف والنتيجة ) من اهتمامه ( بالطريقة ) التي يحقق بها هذا الهدف ، أو يحصل بها على تلك النتيجة .

ونتيجة لذلك فإن من النادر أن يبلغ مثل هذا الإنسان هدفه ، بالإضافة إلى حرمان نفسه من لذة المحاولة .

إن الطريقة التي نستخدمها في الحصول على هدف هي مقياس للطريقة التي نستخدم بها أنفسنا ، ونحن عندما نستخدم أنفسنا (بشفقة) وبطريقة (ملائمة) ، فإننا نادراً ما نعانى ألم الأشواق الداخلية وجوها ، تلك الأشواق التي تميز الملل . إن الملل يكشف عن (نقص) في تعذية (النفس) واستخدامها والعناية بها .

إن تنمية الموارد النفسية ، من خلال الكفاح البناء ، واهتماماتنا الحقيقية هي العلاج الوحيد للملل الذي هو في الحقيقة مظهر من مظاهر كراهية الإنسان لنفسه ... أليس كذلك ؟؟

★ ★ ★

## ٤٤ - الحب الحقيقي .. نور للقلب والعين

● رسالة من سوسن م. ا. (القاهرة) تقول فيها : إنها في السادسة عشرة من عمرها ، وعندما ذهبت مع والدتها إلى مصيف المعمورة لإعداد العمارة التي تمتلكها الأم لاستقبال المصيفين ، التقت بابن أحد المستأجرين ، وهو طالب بكلية الطب ، وأحست بأنها أحبته من أول نظرة .. وهى تتساءل هل يمكن لهذا الحب أن يدوم ؟ وهل الزواج هو النهاية الطبيعية لمثل هذا الحب ؟

● رسالة من م. ر. أبو غزالة (الأردن) يقول فيها : إنه عاد لقضاء عطلة الصيفية وسط الأهل والأصدقاء . وقدمته شقيقته لصديقتها بالنادى ، وأحس بأنه التقى بفتاة أحلامه ، وأنه يحبها ويريد الزواج منها . وعندما عرض الفكرة على والدته رفضت ، وطالبته بالتريث بحجة أن الحب الذى يجيء فجأة يذهب بسرعة ، وهو يتساءل : هل هناك حب حقيقى وحب غير حقيقى ؟ وهل يمكن لحيه هذا أن ينمو أكثر إذا ما تزوج فتاته هذه ؟

★ ★ ★

هذه الرسائل دفعتنا لأن نغوص فى أعماق مشكلة الحب الملتهب الذى يقع فيه الشخص ، دون سابق معرفة أو إعجاب ، وهو ما يسمى بالحب من أول نظرة . والحقيقة أن الفتى والفتاة فى مثل هذا الحب يتصوران أن حبهما فوق مستوى النقد ،

فهما كاملان لا عيب فيهما ، وعلاقتهما مثالية ، والواقع أنه بعد أن تهدأ النار المشتعلة ، يبدأ كل طرف فى اكتشاف بعد الطرف الآخر عن الكمال ، مما يسبب له الضيق والحزن والاعتقاد بأنه ضلّك وخدع . وعندئذ تبدأ النهاية ، وتتبلور حقيقة العواطف المبالغتة التى تسبب بالقلب وتضع بينه وبين العقل ستاراً كثيفاً من الأوهام ليست هى الحب الحقيقي . لذلك يفضل علماء النفس ، أن يكون الحب حقيقياً . فالحب الحقيقي لا يجيء من النظرة الأولى ، بل يجب أن تتكرر النظرة ويتعدد اللقاء ، ويقوم الحوار بين الشخصين ، فهذا الحب يبقى برغم المتاعب والهموم والصعوبات ، ويواجه المشاكل ويدفع إلى التضحية .

أما علماء الاجتماع ، فيطالبون المحبين بأن يختبروا هذا الحب جيداً قبل أن يقرروا ما إذا كان حباً حقيقياً أم مجرد نزوة عاطفية مجنونة ، والوقت أفضل اختيار . وينصحون بأن يبتعد الشخص عن من يجب لفترة من الوقت ، وإذا سمع اعتراضاً من أحد على حبه فلا يغضب أو يثور ، فالحب الذى يواجه النقد ويقاومه هو بدون شك الحب الحقيقي .

والحقيقة أنه فى الحب الحقيقي ، يؤمن كل طرف أنه يحب الآخر أكثر مما يحبه هو ، فعندما تحب الفتاة ، تهتم بكل ما يحبه حبيبها .. أفكاره وهواياته وكل ما يخصه . وكذلك شأن الشاب ، يشعر باهتمام صادق بكل ما يتصل بحبيبته من دراسة وعمل وعلاقات أسرية وأفكار وآمال . وتصبح غاية كل منهما أن يبدو لطيفاً فى نظر الآخر بكل الطرق الممكنة ، وباختصار فالحب الحقيقي منافسة فى العطاء .

الفتاة الصغيرة التي تحب الرجل الأشيب، الرائع في مظهره، المتزن في تصرفاته، المهيب في شكله، العطوف معها. ويعللون ذلك الحب بأن الفتاة الصغيرة تحب فيه الأب الذي حرمها منه القدر.

والشاب الذي يحب أخت زميل له، وينتحل الأعداء لزيارتهم، ويزداد ولعه بها، برغم أنهما لا يتبادلان أكثر من مجرد التحية، ومع الأيام يدرك أنه ما تعلق بها إلا لأنها أعادت إلى ذهنه صورة أخته الراحلة التي كان شديد التعلق بها.

ترى... أستمع معي في أن الحب المفاجئ أو الخاطف، هو بمثابة سيارة يقودها جاهل بفن القيادة، يخشى أن يركب معه حتى الضرير، ويهرب من أمامه المارة على طول الطريق؟ وأن الحب الحقيقي هو ابتسامة على الشفاه، ومصباح ينير أعماق النفس والقلب والعيون!!!

★ ★ ★

ويعترف علماء السلوكيات بأن الحب الحقيقي له القدرة على تجريد الشخص من أنانيته. ويحوّل اهتمامه ليس فقط نحو الحبيب، بل نحو الناس جميعاً. فهو يصقل جوهر الشخص ويخلق منه إنساناً سامياً، ويجعل الشخص راغباً في أن يصبح على صورة أفضل منذ لحظة استيقاظه في الصباح الباكر إلى اللحظة التي يأوى فيها إلى فراشه. وباختصار فهو يرى كل شيء أكثر جمالاً وروعة، والعالم كله سحر وسعادة وانسجام. ويضيف علماء السلوكيات، إن كل المحبين يتمنون أن يظلوا دائماً معاً. ولكن لكي يقتنعوا أسرهم ومجتمعهم بل وأنفسهم، بأنهم جديرون بهذا الحب الحقيقي، وبأنهم جادون ومصممون فيه، أن يقاوموا في أعماق نفوسهم كل رغبة مجنونة تدفعهم إلى الاستسلام، مهما كان هدف الزواج صادقاً وأكيداً. ويصر هؤلاء على ضرورة أن تحافظ الفتاة على نفسها بالحكمة والعقل، إلى اليوم الذي يصبح من حقها فيه أمام الله وأمام الناس أن تكون للرجل الذي تحبه، ولن تندم قط على ذلك، بل ستشعر بسعادة فائقة لأنها انتظرت.

ويجمع علماء النفس والاجتماع والسلوكيات على أنه في الحب المفاجئ، هناك لحظة استيقاظ تحل، ومعها صدمة هائلة قد تزلزل الأرض تحت أقدام الحبيبين. ليطمئنوا إلى أنه شعور مؤقت، والزمّن وحده هو العلاج، سيفتح عيونهم على الحقائق، وسيجعلهم ينظرون إلى الأمور نظرة عاقلة، بل سيضحكون من أنفسهم، وسيحمدون الله الذي أنقذهم من شقاء محقق. وستكون هذه الخبرة خير مرشد لهم في المستقبل، وخير مثال لهذا الحب:

فالإجازة في العادة أطول من أن نقضيها في استرخاء قد يتحول إلى نوع من الكسل الذي يعود على الجسم والعقل بالضرر المحقق . لذلك يجب أن تكون نظرتنا للاسترخاء بمعنى التغيير ، والانطلاق معناه إعادة بناء الجسم وتعمير الروح .

إن الرحلات ومعرفة العالم والاختلاط بالشعوب في أقطار الأرض وممارسة الهوايات التي لا نستطيع ممارستها في وقت العمل ، وقراءة الكتب التي لم نتمكن من قراءتها .. كل هذا مما يوضع في برامج الإجازات وأوقات الفراغ .

إن الإجازة هي فترة ابتعاد عن المسؤوليات .. مسؤوليات العمل ومسئوليات البيت ، فلماذا نصر على حمل هموم العمل وهموم البيت معنا إلى الشاطئ أو إلى المكان الذي نقصده ؟ إن التفكير فيما ينتظرنا من مشاكل العمل أو البيت ، كفيل بأن ينزع الراحة من أعصابنا ، ويعتصر ساعات الاسترخاء في إجازتنا . إن فترة الإجازة لا تحتمل أن نحمل معنا هموم الأيام الماضية ، أو الخوف من المستقبل . إنه من الأفضل كثيرًا أن نعيش اللحظة الحاضرة وأن نسترخى في أحضانها ، وأن نمتص منها كل قطرة سعادة يمكن أن تقدمها لنا .

إن الكسل العقلي في فترة الإجازة قد يكون فضيلة ينبغي أن نحرص عليها ، لأنه سوف ينعكس على الجسم صحة وسيكون أثره أفضل من كل أثر تتركه حمامات الشمس أو نسائم البحر . لذلك يجب ألا ننسى الاسترخاء العقلي إلى جانب الاسترخاء الجسمي .

## ٤٥ - الإجازة الصيفية

### للتجدد والنشاط .. أم للكسل والاسترخاء ؟

• رسالة من السيدة ت. م. سلامة (كوم امبو) تقول فيها : بدأت الإجازات الصيفية ، وبدأت معها المشاحنات الزوجية ، فهي والأولاد يرغبون أن يقضوا الصيف برأس البر ككل سنة ، أما الزوج فيرفض ذهاب الأسرة بحجة أن العام الماضي لم يستمتعوا بالمصيف كما ينبغي ، لأن الأهل حضروا لزيارتهم تبعًا (وقرفوهم في عيشتهم) - على حد قولها - لذلك يقترح زوجها أن يقضوا صيف هذا العام في عزبتهم بريف كوم امبو ، ولكن تحت ضغط الأولاد سمح لها بأن تأخذ الأولاد وتذهب لتصيف معهم وينبسطوا ، وتتركه هو يرضى حاله وأرضه . وتتساءل : لماذا لا يقضي زوجها معهم الإجازة ، خاصة وأنه مرهق طوال العام ؟ أليست الإجازة لتجديد النشاط ؟ وترجونا أن نعرف زوجها وأمثاله بأن الإجازة ضرورية .

★ ★ ★

من المعروف أن الصيف هو فترة الإجازة التي نتخفف فيها من أعباء العمل ، وننتقل إلى شاطئ البحر أو الريف . والكثير منا يعد العدة لهذه الإجازة ، وذلك بأدخار جزء من المال من أجل الاستمتاع على خير وجه . إن الإجازة في مفهوم البعض مجرد راحة للجسم واسترخاء للأعصاب . والحقيقة أنهما هدفان من الأهداف .

إنه لمن المؤسف حقاً أن البعض يتصور أن الإجازة حق لأولئك الذين تتوفر لديهم الإمكانيات المادية، بينما على الآخرين مواصلة العمل على امتداد رحلة العمر، ولا يفهم من هذا الواجب إلا أن يحول المرض بينهم وبين مواصلة العمل . بالطبع هذه فكرة خاطئة، فالإجازة حق لكل إنسان، ومن حق الجسم أن يستريح ويجدد حيويته، ومن حق الذهن أن يستريح ليجدد أفكاره وقدرته على العمل بكفاءة، دون معاناة من حالات الإرهاق أو التبلد .

إنه من الضروري أن نفكر في الإجازة بنفس الأسلوب الذى تفكر به فى تحقيق مزيد من التقدم فى العمل، وبنفس الصورة التى نحرص بها على تحقيق السعادة الأسرية، والحقيقة أننا إذا لم نأخذ حقنا من الراحة، فلن نصل إلى أى تقدم فى حياتنا العملية، لأن الإنهاك سوف يعطل قدراتنا وإمكانياتنا، كما أن تراكم المتاعب سوف يؤدي إلى الضغط على الأعصاب ويفسد السعادة الأسرية .

إن الإجازة معناها التغيير، وهو لا يتطلب بالضرورة أن نذهب إلى المصايف وحدها، والتي نفضلها إذا توافرت الإمكانيات، فمن المؤكد أن الإجازة على الشاطئ يتوافر فيها الهدوء، وجو البحر وما يحمله من هواء نقي ومادة اليود وممتعة الاستحمام، كما أن الأفق الممتد يتيح للذهن فترات صفاء ورؤية أبعد وأوضح وأفضل .

إن الكثير من الأخطاء ترتكب باسم الإجازة، فالسفر إلى شاطئ البحر شيء جميل نحب أن نستمتع به، وخاصة إذا كنا نقطن فى مدن داخلية يشد فيها الحر ويتلوث الجو ويعلو الضجيج .. ولكن قضاء الصيف على شاطئ البحر، يحتاج إلى حسن الاستعداد من الناحية المادية حتى لا تكون نتيجة المصيف هى الاضطراب المالى بقية شهور السنة . ولعل خير الوسائل لمواجهة مسؤوليات المصيف المالية أن يكون هناك قدر من المال ندخره كل شهر على مدار السنة ونخصصه لذلك الغرض .

كذلك من المعروف أن صلوات القربى عندنا - فى المشرق العربى وخاصة فى مصر - واضحة المتانة، ومع ذلك فنحن نساء استعمالها فى مثل مناسبة الاصطياف، فلا يكاد أحدنا يتبين أن أخاه أو ابن عمه يقيم فى مدينة على الشاطئ حتى يهبط عليه (كالقضاء المستعجل) غير عابئ بما يثيره فى حياة الآخرين من اضطراب وإزعاج وهذه فى الواقع عادة مرزولة ينبغي أن ننبتها فهى وإن كانت مقبولة منذ سنوات، فإنها لم تعد مقبولة الآن ولا محتملة فى ظل الظروف الحاضرة، بسبب ضيق المساكن وارتفاع الأسعار، وهما وحدهما كفيلا بأن يمنعا مما يمكن التورط فيه من حماقة (وجليطة) بالنزول ضيوفاً غير مرغوب فيهم عند قريب أو صديق .

## الفهرس

الصفحة

الموضوع

٧	الأبناء بين الحرية ورقابة الآباء .....
١٢	أولادنا واحترام أسرارهم .....
١٧	الشباب ودعائم النجاح .....
٢٠	حتى لا تغفل أولادنا الميوعة .....
٢٧	المراهقون والإجازة الصيفية .....
٣٢	الميل للمعارضة سببه وعلاجه .....
٣٥	الشباب والزواج .....
٤٠	قصص الزوجية الذهبى .....
٤٦	ركائز البيت السعيد .....
٤٩	المرأة التى يفضلها الرجل .....
٥٥	فتياتنا المراهقات وبحور القلق والحيرة .....
٦٣	لهفة الأمومة .....
٦٩	الأمومة الناجحة حب وعطاء أم ملكية ووصاية ؟ .....
٧٢	الولادة المتكررة وصحة الأم .....
٧٥	الزواج الجديد والأبناء .....
٨٠	رجل على مشارف الخمسين .....
٨٤	الزوجة بعد الأربعين .....
٩٠	حتى لا تكون المادة حاجزًا .....
٩٥	الامتلاء العاطفى .....
٩٨	هل للنقاش بين الزوجين حدود ؟ .....
١٠٠	مسئولية الزوجة عن صحة زوجها .....
١٠٥	عزيزى زوجتك فى خطر .....

ولكن إن كانت الإمكانيات غير قادرة على تحمل نفقات المصيف .. فهل معنى ذلك أن نتوقع على أنفسنا فى أماكن عملنا ، ولا نهجرها إلى الريف الذى قد يتيح لنا إمكانيات التغيير ، بما فيه من هدوء ونقاء وصفاء ؟

إن الراحة ضرورة من وقت لآخر ، حتى يمكن أن نواصل رحلة الحياة بلا إجهاد يودى بنا إلى السقوط فى براثن المتاعب الصحية والأمراض . وأن نساير الحياة وتطور معها ، من خلال تجديد القوى الذهنية والتفكير والأفكار .

إن الإجازة لاتعنى الكسل ، وإن الراحة لاتعنى النوم لفترات أطول . فالحقيقة التى يجب أن ندركها جميعًا أن الإجازة (عمل) أيضًا : ولكنها عمل ترفيهى .. عمل من أجل الحيوية والنشاط ، ومن أجل الاستمتاع والانطلاق ، من أجل حب أكبر للحياة ، ورغبة أكثر فى مواصلة العمل والكفاح . إن الإجازة هى التى نخلع على شاطئها متاعبنا ، أو نرطب فى مائها أعصابنا الملتهبة .

نرى ألستم معى أيها الآباء .. وأيها الأبناء .. وأيتها الزوجات أن الإجازة التى نبغيها هى إجازة للتجديد والنشاط وليست للكسل والاسترخاء ؟؟؟

\*\*\*

[ تمت بحمد الله ]

- ١١٢ ..... بخلاء لا ينطقون بالكلمة الساحرة لماذا ؟
- ١١٧ ..... الصراحة طوق النجاة فى بحر الحياة
- ١٢٣ ..... الغضب يطفىء سراج العقل والقلب والروح
- ١٢٨ ..... الغيرة .. كيف تصدع جدار الثقة ؟
- ..... الثلاثى البغيض فى محيط الأسرة ( النكار والنكد  
والعكننة )
- ١٣٩ .....
- ١٤٦ ..... الناس بين التفاؤل والتشاؤم
- ١٥١ ..... الزوجة بين التفرغ والعمل
- ١٥٦ ..... الزواج المبكر بين مؤيد ومعارض
- ١٦٢ ..... الحواجز فى بيت الزوجية
- ١٦٦ ..... الشخوخة بداية أم نهاية
- ١٧٤ ..... لماذا يكذب الناس ؟
- ١٧٨ ..... الحماية بلا لف أو دوران
- ١٨٤ ..... التسلط الغاشم
- ١٨٧ ..... الشجار بين الصغار
- ١٩٠ ..... الصغار والفراغ
- ١٩٣ ..... الموت تلك الظاهرة المحيرة للطفل
- ١٩٩ ..... أطفالنا وصداقة الحيوانات
- ٢٠٣ ..... الخيانة الزوجية والعلاقات الأسرية
- ٢١٠ ..... السعادة .. عوامل تحطيمها ، وكيفية تحقيقها
- ٢١٧ ..... الثقة والناس
- ٢١٩ ..... كيف نحسن أنفسنا ضد الملل
- ٢٢٦ ..... الحب الحقيقى نور للقلب والعين
- ٢٣٠ ..... الإجازة الصيفية للتجدد والنشاط أم للكسل والأشياء



مجدى سلامة

## الأسيرة أدم وحواء.. مشكلات و حلول

هذا الكتاب يناقش فيه الكاتب «مجدى سلامة» العديد من الموضوعات الأسرية المهمة التى تطل برأسها فى كل بيت بحثاً عن الهدوء العائلى الذى يرتكز على : الحب والاحترام والعفة .. الخلق والرحمة والثقة .. التعاون والتسامح والصراحة .. الإخلاص والإيمان والمودة .. .. فى هذا الكتاب ٤٥ مشكلة أسرية والرد عليها ، بأسلوب سهل شيق ودراسة جادة متأنية مفيدة .

إن الكتاب بموضوعاته الحيوية المتجددة ، للعائلة ، دليل للسعادة ، ومرشد للاستقرار ، ومبدد للغيوم فى محيط الأسرة ، ومعين لإقامة البيت السعيد .

إنه كتاب لن تندم على الوقت الذى ستمضيه فى صحبته ... فسوف يزودك بالمعلومة القيمة الهادفة التى قد تستفيد منها قارئاً أو باحثاً أو محباً للترزود بالمعرفة من أجل الاستقرار الأسرى .

الناشر