





هل تتحقق  
أحلامك  
وكيف تفسرها؟  
للعالم النفساني «هربرت هيسبرو»



Looloo

www.dvd4arab.com

وقوبلت بالضحك أو بالبكاء ، واخذت على انها إيحاء صادق أو نبذت على انها عبث أطفال ..

على أن للاحلام تأثيرا على الإنسان منذ بدء الخليقة .. فمنها ما يبعث فيه التفاؤل ، ومنها ما يحمله على التشاؤم .. وكمن حفزته احلام على الرقى ، او أوحت إليه احلام اخرى بأروع آيات الإنتاج الأدبي والفنى .. وما اكثر ما تمتلئ صفحات الادب بالاحلام ، من عهد « هوميروس » إلى أيام « فرويد » ، سواء شعرا أو نثرا .. وكلمة « حلم » ومشتقاتها تستعمل في كثير من المعاني والمجاز ، بيد أن المعنى الذى يعيننا في موضوعنا هذا هو الذى يعتبر « الحلم » مجموعة أو سلسلة من الأفكار ، والآراء ، والصور ، والمشاعر ، والأصوات ، والانفعالات ، التى تجول بخواطرنا اثناء النوم ..

وتدل الدراسات وتجارب الباحثين على ان كل امرئ يحلم ، فالاحلام ليست قاصرة على أشخاص معينين ، أو ظروف معينة .. وإنما هى تعرض لجميع الناس على اختلاف طبقاتهم ، وفي جميع الظروف ، من اقدم العصور حتى الآن !

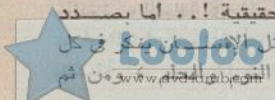
وتراودنا الاحلام عادة في الفترة التى نسميها « النوم » ، ومن المحتمل ان تنسى مناظر الرؤيا — الحلم — أو تحرف ، إذ لا يمكن الاعتماد على ذاكرة الحالم ، كما تختلف الآراء فى الأمد الذى يستغرقه الحلم .. ولكن من المعتقد أن كثيرا من الأحداث يمكن أن تمر بخاطر النائم فى ثوانٍ قليلة جدا ، لا تقاس قط بما تستغرقه الأحداث فى الحياة الحقيقية ! .. أما بصدد « موضوعات » الأحلام ، فكما ان عقل الإنسان يتفكر فى كل شيء فى اليقظة ، فكذلك حاله اثناء النوم يتفكر فى كل

### العالم الذى ترفع سناره حين تغمض عينيك !

ظلت الاحلام تتسفل بالإنسان من اقدم العصور ، إذ أن هذا العالم العجيب الذى يفتح له إذا ما اغمض عينيه واستسلم للنعاس ، يثير فضوله وتساؤله : أهو مجرد رؤى من وحي الخيال .. أم هو تصوير لمعاني رسالة من مصدر خفى — فوق ادراك البشر ، وخارج نطاق المادية — لكثف بعض الحجب عما يكمن فى اعماق الغيب ؟ ..

لذلك عنى الإنسان — حتى فى المجتمعات البدائية — بالبحث عن معانى الاحلام وتأويلها .. ولم يأت العلم — فى الأوج الذى بلغه ! — من أن يساهم فى هذا المضمار .. والكتاب الذى تقدمه لك هنا ، مثال لهذه المساهمة .. فهو دراسة تبين أن لبعض الاحلام معانى فعلا .. معانى قد تفسر حالة نفسية ، أو قد تكون إلهاما بأمر لا يزال فى طي الغيب .. ثم هو يضم طائفة من الرؤى ، يفسرها بتأويلات مبنية على اسانيد من العلم والتجارب الواقعية مما ..

تباينت الآراء فى الاحلام تباينا شاسعا ، فهى لدى المتطرفين فى الإيمان بها نوع من الوحي والالهام ، ولدى المتطرفين فى الاستخفاف بشأنها ضرب من آثار التخمة وامتلاء البطن بالطعام ! .. وما اكثر الاحلام التى رؤيت فرويت أو نسيت ،





فالأحلام لا تخضع لحدود ما نألف في حياتنا المادية .. ومن هنا قد تكون الأحلام عادية ، كحياتنا اليومية ، أو تكون غرائب وخيالات مستحيلة .. فان الأحلام لا تعترف بالمستحيل !

ومن ناحية أخرى ، قد تكون الأحلام حزينة ، وقد تكون سعيدة .. جميلة أو قبيحة .. تافهة أو ذات قيمة .. رقيقة أو وضيمة .. فهي تدور حول كل شيء .. من الألف إلى الياء !

### النظرية النفسية للأحلام

والسؤال التقليدي هو : هل تتحقق الأحلام ؟ .. وهل هناك أوقات مفضلة لها ، تحقق فيها أماني الحالم ؟ .. إن العلم يجيب عن هذا بالنفي ، رغم ما زعمه الشاعر « هوراس » من أن الأحلام التي تخطر « بعد منتصف الليل » تتحقق .. ورغم ما زعمه الشاعر « أوفيد » من أن الأحلام الصادقة هي التي تواتينا قرب « الصباح » !

ويقترون ذكر الدراسة والتفسير « العلبين » للأحلام ، باسم الطبيب النمساوي « سيجموند فرويد » ، الذي عرف بأنه « أب » علم التحليل النفسي .. فلقد اهتم « فرويد » بالتناقض والصراع اللذين يدوران بين الجزء الواعي والجزء اللاواعي — أو غير الواعي — من عقل الإنسان ، فانتوى إلى أن الجزء الواعي — أو العقل الواعي — يعمل ، أو يحاول أن يعمل بحيث يتشبه مع ما اصطلاح عليه الناس من مقاييس الأدب والذوق واللياقة في المجتمع المتحضر .. أما العقل اللاواعي — أو الباطن — فيكافح ليجد منفذا لميول طبيعية — ولكنها غير متمدينة — يضغطها ضغط الاعتبارات الاجتماعية ، وعوامل

النشأة والتربية ، إلى كتبها ، أو إلى التحكم فيها واخفائها ! وهذه الميول أو الرغبات تنجح — إذ ننكر عليها الأرضاء والأسباع — إلى العقل الباطن ، فنخالها قد نسيت نهائيا . بينما تكون في واقع الأمر كامنة تنتظر الفرصة الملائمة للظهور .. ويخلص « فرويد » من دراستها إلى أنها تعبر عن نفسها آخر الأمر بالظهور في الأحلام !

### مراعاة ظروف الحالم في تفسير الحلم

ومن أهم ما ينبغي أن يلاحظ في التفسيرات العلمية التي وردت في هذا الكتاب ، أن عددا من الأحلام قد يشترك في تفسير واحد .. وأن بعض التفسيرات قد تكون مكملة لتفسيرات أخرى . بل أن التفسيرات قد تبدو أحيانا متناقضة كما أن بعض الأحلام قد يكون لونا من الهوس والخيال !

ويلاحظ أيضا أنه وإن جاز للحالم أن يرتاح إلى الأحلام البهيجة ، إلا أنه لا يجب أن يحزن للأحلام السيئة ، لأن القاعدة أن الأحلام كثيرا ما تفسر بعكسها . كما أن الحالم يجب أن يراعى ظروفه وتأويلاته الخاصة وهو يطبق التفسيرات التالية على أحلامه . فهناك من التفاصيل والدقائق — التي لا يعلمها إلا صاحب الحلم وحده — ما لا ينبغي إغفاله عند تأويل رؤى النوم .

وفيما يلي شبه « قاموس » لأكثر الأحلام شيوعا عند الناس ، وتفسير كل منها ، مأخوذا من أساعد العلم وتجارب الواقع في آن واحد :



( ١ )

آلة : رؤية الآلات في المنام تبشر بتفوق في ميدان الصناعة ، وسيرها يوحي بحل مشكلة عويصة تقيم لها وزنا كبيرا . أما توقفها اثناء المنام فإذار بأن طريقتك في حل المشكلة غير صائبة ، فاسلك غيرها .

ابتسام : إذا رايت أحدا يبتسم لك في الحلم ، فأبشر بحظ سعيد .

أبكم : إذا حلمت أنك أبكم ، فمعنى هذا أن أصدقائك لا يقدرون حديثك !

أبيض : لون يبشر بحظ حسن . . في الصحة ، والعمل ، والحب . . الخ .

إثاث : شراء الأثاث بشر بالزواج . . أما للمتزوجين فمعناه تغيير طيب في حياة الزوجين . وشراء الأثاث المستعمل — أو المباع بالزاد — معناه اضطرار للقيام بمهمة ثقيلة على النفس .

اجتماع : الحلم بحضور اجتماع هيئة تحظى بعضويتها ، معناه أنك ستقوم بالتوفيق بين شخصين ظن كل منهما أن لن يلتقى بصاحبه يوما . وإذا رأيت أنك تتأهب للقاء بعض الأصدقاء بعد زمن ، فمعناه أنك ستلتقى أبناء غريبة ، مثيرة . ولقاء الأصدقاء الذين افترقت عنهم منذ وقت طويل ، بشر بانك ستلقاهم فعلا . ومقابلة صديق ميت معناها صداقة جديدة !

أحمر : لون يرمز للعسر الطويل ، والصحة الطيبة ، والاطمئنان المالى والعاطفى . .

اختراع : إذا رايت أنك تعمل فى اختراع فهذا إنداز بوجوب أن تتكتم مشروعاتك التى لم تكتمل . .

أخضر : لون يبشر بالحظ . وإذا رؤى فى نبات دل على كسب من معاملات مالية أو استثمار . كذلك هو يبشر بسذرية طيبة .

اذرة : كيزان الاذرة يشير بالصحة والهناء والذرية الطيبة ، واكلها يوحي بدوام النعمة . وحقول الاذرة رمز لنجاح غير عادى فى العمل .

ارز : أكل الأرز تنبيه بوجوب استشارة طبيب بشأن صحتك .

ارض : رؤية مساحات شاسعة من الأرض معناها أنك ستؤمن على مبالغ كبيرة . وحرارة الأرض رمز لحياة طيبة . ورؤية البر بعد رحلة فى البحر — فى المنام — بشر بحل المشكلات . وإذا حلمت بأنك تملك ضياعا ، دل هذا على سنة مالية طيبة لك .

أزرق : لون ينم عن الحب والوثام العائلى ، والعيون الزرقاء رمز الوفاء . والسماء الزرقاء بشر السعادة والاطمئنان . . والأشياء الزرقاء أصدقاء أوفياء فى الشدة . .

أسرة : رؤية الأسرة فى المنام توحى بالصحة والهناء والانسجام العائلى ، وإذا حلمت بأبيك كان هذا غالبا بتحسن أحوالك العملية ، وإذا حلمت بأمك فهذه بشرى بتفوق فى النواحي الفنية والاجتماعية ، ورؤيتهما معا تأكيد للنجاح .

أسود : لون ينذر بالشؤم أو الفس

أسير : إذا حلمت بأنك أسير فهذه بشرى بمقاومة غرامية وتوفيق في عالم النساء . أما إذا أسرت أحدا فهذا رمز على فوزك بما تشتهي .

أشعة أكس : رؤية صورة الأشعة نذير بصعوبة تصادفها في مسألة ، ولكنها تنتهي إلى حل .

أصفر : لون يرمز إلى أن نجاحك يثر الحسد ، ولكن دون أن تضار .

إعلان : قراءة إعلانات الصحف في المنام معناها العمل على تحسين حالك . . والرد على إعلان ، بشرى بترقية . . ونشر إعلان منك يوحي بتوسع أعمالك . . . والعمل في الإعلان معنا تغير في العمل يخفف من نفوذ منافئك . . وقراءة إعلانات الطريق ترمز لانتقال إلى مكان بعيد . .

اغشاء : الاغشاء في المنام فشل لمشروعاتك . وإذا حلمت بأمرأة يضي عليها فهذا رمز لعلاقة غرامية . وإذا اغشى على أحد في المنام لأنه رآك ، فمعنى ذلك أنك ستلقى أنباء مثيرة في صالحك .

الألبوم : استعراض « الألبوم » — مجلد حفظ الصور — معناه علاقة غرامية تبدأ بحادث سييء وتنتهي بزواج . وإذا كانت الصور لأماكن ، دل هذا على أسفار تنتهي باستقرار .

المونيوم : الأدوات المونيوم في المطبخ بشرى بسعادة عائلية .

الم : الألم في الرأس يدل على كتمان شؤونك العملية والشخصية ، وفي الأسنان معناه رسالة سارة ، وفي الأذن بشرى نجاح مشروع لم تكن تهتم به .

## « ب »

باب : الباب المفتوح تنبيه إلى الاستعداد لاقتناص الفرص ، والباب المقفل معناه أخفاق في تحين فرصتك ، والباب الدوار — أي يدور حول نفسه — معناه أنك تسير بدون هدف محدد .

بحر : إذا حلمت بالبحار والمحيطات فهذا رمز للأسفار . وإن حلمت بأنك على ظهر سفينة تغرق ، فمعنى ذلك أن أحدا سينهبك إلى مكائد مخادعين يزعمون لك الود ! والإبحار في بحر هادئ بشير الرخاء ، أما البحر الهائج فنذير النحس . وإذا حلمت بأنك بحار فمعنى ذلك أنك سوف تنتقل في أقاليمك وأعمالك قبل أن تحظى بالاستقرار .

ورؤية ملاحين في استعراض أو تدريب تبشر بحياة اجتماعية حافلة بالنشاط .

بحيرة : البحيرة في المنام ترمز إلى الحب والشباب والوثام والاستحمام في البحيرة معناه زوال العقبات من طريقك . . وإذا حلمت بالسباحة في بركة آسنة فهذا نذير بمقاعب تنشأ عن سوء علاجك لمسائلك الشخصية . .

برميل : البرميل إذا كان ممتلئا دل على رخاء مرتقب ، وإذا كان فارغا كان انذارا بأن تحذر نصائح الاغراب أو أصدقاء المصادفة ! . . والاختباء وراء برميل معناه أنك ستسلك مسلكا معيبا في اجتماع هام .

بريد : بشير بعلو صيقتك وتلقى نجمك ، ونجاحك الاجتماعي .

بساط : إذا حلمت بأنك تكنس بساطا أو سجادة ، فمعناه أنك ستحظى بزواج وحياة سعيدين ، ونفض البساط في الفضاء يشير بالنجاح على شريطة أن تبذل مجهودا .

بكاء : البكاء في المنام يجعل للحلم معنى عكسيا . . وهو رمز الفرج .

بن : البن والقهوة رمز الحظ الحسن والهناء .

بناء : إذا حلمت ببناء جديد فمعنى هذا أنك ستغير عملك . ورؤية عمال منمكين في البناء — من بنائين ونجارين الخ — معناه انتظام حياتك .

بنت : التحدث إلى بنت في المنام ، رمز لسعادة قريبة .

بئر : إذا رأيت نفسك في قاع بئر فمعناه مشكلات لن تستطيع حلها . وانزال دلو في بئر معناه أنك ستدعى للدفاع عن تصرفات في العمل . واخراج ماء من البئر يشير بنجاح فوق ما تتوقع .

بيت : الحلم ببيت دليل سعادتك في بيئتك الحالية ، ورمز للزواج والذرية ، والحلم بأنك تشيد بيتا معناه كسب في العمل ، أو زواج .

بيضة : رمز للنجاح والكسب . واكل البيض معناه صحة تغنيك عن الطبيب .

«ت»

تاج : لبس التاج يشير بمنصب رفيع ، ورفض التاج معناه أن عدم ثقتك في نفسك قد يهبط بمكانتك . وإن رأيت أحدا ينزع

عكك تاجا فهذا رمز للمنافسة . وإذا رأيت ملكا يتوج فمعناه أنك ستسافر بعيدا ، أما إن كنت أنت المتوج فهذه بشري بميراث كبير .

تأمين : إذا حلمت بعقد تأمين كان ذلك بشري بتحسين مالي . والحلم بفقدان بوليصة التأمين انذار بأن خطأك غير سديده في حماية ممتلكاتك ، وإذا رأيت أنك وكيل تأمين ، فمعنى ذلك أنك ستنتقل كثيرا قبل أن تستقر .

تبغ : إذا رأيت أحدا يدخن فهذه بشري بانفراج أزمة عاطفية وإذا كنت أنت المدخن فاطمئن إلى الوئام العائلي والنجاح العملي ، واشعال السيجارة أو السيجار معناه توسع في العمل . أما اطفائها ، فمعناه ختام فصل في حياتك ، لتبدأ فصلا أحسن .

تذكرة : شراء تذكرة للسفر أو للسينما رمز لازدياد فرص النجاح ، على شريطة أن تتخلص من بعض عيوبك .

تسلق : إذا وصلت للقمة فمرز للحظ الحسن . وإذا ظلمت تحاول رغم الاخفاق فمعناه أنك ستصل إلى النجاح . أما إذا وليت ظهرك وعدلت ، فتفسير ذلك أنك ستقدم على مشروع لن ينجح .

تطريز : التطريز في المنام — سواء بيديك أو يدي غيرك — رمز لأبناء حسنة تصل متفرقة ، خلال فترة طويلة .

تقويم : إذا رأيت أنك تتأمل تقويما — نتيجة — فمعناه ترقية قريبة .

تليفون : الحديث في التليفون رمز إلى أن شخصاً قريباً



الاتصال بك لمسألة هامة ، أما التلغراف فمرمز إلى أنك ستتلقى  
 أبناء من صديق لم تسمع عنه من زمن .  
 تنس : لعب النفس في المنام رمز الشهرة والتقرب من  
 الجنسين ، والكسب في اللعب نجاح في العمل . والخسارة  
 نجاح في الحب .

## « ث »

ثار : إذا حلمت بأنك تثار من أحد فهذا نذير بسوء الحظ في  
 معاملتك ، وفي علاقاتك الشخصية . أما إذا رايت أنك ضحية  
 انتقام فأبشر بتحسن في أعمالك . والعزوف عن الانتقام مع  
 القدرة عليه دليل مغالبة صعاب تعترضك .  
 ثروة : الحلم بالثروة لا يبشر بالفنى ، بل العكس اصح .  
 ثعبان : للأعزب ، رمز الزواج القريب . وللمتزوج ، رمز  
 السعادة والرخاء .

ثقباب : الثقباب المبعثر ، أو المجموع في علبة ، معناه أبناء  
 كثيرة طيبة تأتيك دفعة واحدة . « ومشط الكبريت » يوحى  
 بتغير في خط سيرك ، لصالحك . أما إشعال الثقباب فمعناه  
 تحقيق أمنية عزيزة . والقاء الثقباب بعيدا ، ابعاد لسوء الحظ .  
 وترك عود الثقباب يحترق معناه أنك موضع رضى وتقدير  
 أصحاب النفوذ . والعود المطفأ رمز لضياح فرصة ، وقرب  
 مصادفتك فرصة أخرى . .

ثلج : رؤية كتل كبيرة من الثلج تبشر بحل مفاجيء لموقف  
 غير سار ، واستعمال الثلج رمز لتغير قريب لمصلحتك . والثلج  
 موق الرأس بشرى بترقية . ورؤية الثلج في الطريق معناها

الاضدام — بعد تردد — على عمل جديد موفق . ورؤية  
 المتزلحين على الثلج رمز إلى أن رؤساءك سيناقشونك بطريقة  
 علاجك لإحدى المسائل . وإذا كنت تتزحلقت على طبقة رقيقة  
 من الثلج فمعنى هذا أن عمك سيتعرض للنقد . والثلج في  
 كوب رمز للفوز في مباراة . والثلج الذائب جهد ضائع في  
 مشروع لا يستحق . واكل المثلجات « آيس كريم » نجاح في  
 الحب ، وشراؤها ينم عن حسن تقدير لمساالك المالية ، وبيعها  
 رمز لترقية في خلال عام .

## « ج »

جدار : إذا رايت جدارا بينك وبين صديق أو حبيب فمعناه  
 أن أمورا ستفصل بينكما ويجب التغلب عليها . . وإذا رايت أنك  
 تسير على جدار فمعناه أنك ستصل بمشروع جديد ، فان لم  
 تسقط فالمشروع ناجح .

جرس : صوت الجرس من بعيد رمز تحسن مقبل في ظروفك  
 . . ومن قريب نذير بأنك ستخسر نقودا في مشروع تغتر به ، ما  
 لم تستمع للنصح . .

جمل : رؤية جمل في صحراء معناه أنك لن تصاب بهتاعب  
 أو أحزان . . والجمل الحبيس رحلة وكسب .

جذيلة : إذا حلمت الفتاة أنها فتنة مجتمع دل ذلك على كثرة  
 الخاطبين ، وعلى أن لا داعى للترع في الاختيار . والرجل  
 إذا أحب جذيلة في المنام فسيوفق إلى زيجة سعيدة .

جندي : إذا حلمت بأنك جندي ، فأنت مقدم على عدة  
 تغييرات . وجندي البوليس في المنام بشرى حظ .

جورب : إذا رأيت أنك تشتري جورب فابشر بتحسّن مالى . وإذا تلقيت الجوارب هدية ، فهى أخبار من عزيز غائب ، والسيدة التى يصاب جوربها بتلف فى المنام ، ستخوض مغامرات غرامية . ورتق الجوارب رمز إلى كباثر تترتب على أمور تافهة ، أما غسلها فمعناه الخلاص من أمر يبعث الحزن .

جهل : جهلك فى المنام رمز تواضعك ، وجهل غيرك دليل على ميلك للانتقاد ، وعجزك عن قراءة خطك فى المنام رمز مشكلة لا بد لك من استشارة أهل المعرفة فيها . أما العجز عن قراءة خط الغير فيرمز لأتباء تدهشك .

### « ح »

حادث : حوادث السيارات والطائرات والسفن والتطارات نذر للحالم بتجنب السفر فترة من الزمن . والحلم بالإصابة بسلاح ما إنذار بالتزام الحذر .

حب : الحلم بالحب معناه أن حولك أصدقاء يرجون لك الخير . والفشل فى الحب — فى المنام — أمل فى اليقظة . والسعى لخطوبة المحبوب رمز للنجاح فى الحب والسعادة . والحلم بالخطوبة بشرى بخطوبة فعلية خلال عام .

حذاء : شراء الأحذية بشرى بطول العمر والصحة ، وارتداء حذاءين قديمين رمز مكافأة عن عمل مشرف ، أما ارتداء حذاءين جديدين ، فانتصار على منافسين . . ورؤية صائعى الأحذية فى المنام ، معناه نجاح باهر فى أعمالك وحياتك . والحفاء فى المنام رمز لتغيير الأصدقاء .

حساب : إذا حلمت الفتاة بأن خطيبها محاسب أو كاتب حسابات ، فمعنى ذلك أنه سيكون قديرا على أن ينيها كل ما تبقى . ورؤية المحاسبين فى عملهم معناه أنك ستترقى إلى منصب رئاسة . والآلة الحاسبة رمز النجاح المالى .

حصان : ركوب الحصان معناه أنك ستصل إلى مكانة اجتماعية موفقة . والحلم بأنك تدق حدود حصان رمز لحياة سعيدة طويلة ، أما إطعام الحصان فمعناه حكم سيصدر لصالحك فى عملك خلال عام . وضياع حصانك رمز لنقلك من مكان إلى آخر فى عملك .

حيوان : رؤية عدد من الحيوانات المختلفة نذير بأن حياتك مليئة بالتعب والكد ، ولكنها ستكون موفقة مثمرة فى النهاية ، ورؤية الوحوش فى حديقة الحيوان معناه أنك ستكسب بهارة لا تبارى فى عملك . وايداء الحيوان فى المنام نذير الفشل . أما تغذيته فبشرى برسالة هامة .

### « خ »

خبز : إشراك الغير فى خبزك معناه أنك ستعيش العمر فى سعة ، وأكل الخبز الطازج بشرى بالحظ ، أما إذا كان قديما فتحذير من عدو محتمل . وإذا حلمت بأنك فى مخبز فسوف تزرق بأولاد كثيرين . أما إذا رأيت أنك تخبز ، فمعنى هذا ارتفاع فى مرتبك !

خطأ : الحلم بالأخطاء معناه أنك دقيق فى عملك . . وارتكاب الخطيئة معناه أنك مقبل على أخطاء ، أما مقاومتها فمرمز لحياة موفقة ، طيبة .

خل : رؤية الخل نذير بانك ستلقى تأنيبا او اساءة .

خنجر : رؤية الخنجر في يد سواك معناه انقلاب سييء في احوالك المالية . ورؤيته على الأرض معناه ان البعض يسعى للاضرار بك . اما إذا كان في يدك فمعناه ان مواهبك ستساعدك على كسب الظروف والفرص . والخنجر في الغد رمز انباء طيبة تحملها لعزير .

### « د »

دائرة : إذا حلمت أنك في وسطها فهذا رمز لعدم ارتياحك في عملك وجو حياتك ، ولابد من تغيير . . ورسم الدوائر بشرى بالظفر بتقدير لأنك ستجازف بسلامتك لانقاذ شخص من خطر .

دب : إذا رأيت دبا يجري وراغك ، فستلقى من عدو بعض المتاعب . فان قتلت الدب أو هزيت منه فستتغلب على المتاعب .

ديبوس : الدبابيس في المنام صفائر تسووك حينما . والدبابيس « المشبك » رمز الاستمتاع بحضور عدة حفلات بهيجة عما قريب .

دجاجة : تغذية الدجاج في المنام بشرى بتوسع في الأعمال أكثر مما توقعت ، وبيع الدجاج رمز للسفر ، ونزع ريشها معناه أنك ستحظى بفرصة غير مرتقبة ، أما ذبحها فدليل الاضطراب إلى تعديل أسلوب معيشتك . وتربية الفرايج ( الكتاكيت ) رمز إلى أنك لن تعدم قط دخلا ثابتا وافيا . وتقطيع الدجاج على المائدة رمز إلى أنك ستقوم بالتوفيق بين متخصصين .

دراجة : رؤية الدراجة رمز لمشكلة لن تحل إلا بعد عدة اخطاء . وصعود تل بدراجة معناه التغلب على مشكلات العمل والبيت ، والهبوط بها انباء تعكر الصفو .

دراسة : إذا حلمت بأنك تتلقى دروسا ، فهذا رمز إلى أنك ستوفق في كل عمل تؤديه ، وبقدر اصغفانك يكون نجاحك . والحلم بانك طالب جامعي رمز لنجاح مبكر في حياتك العملية ، بعد شيء من الكفاح . وزمالة جامعي من الجنس الآخر رمز للزواج خلال عام ، أما إذا كان الزميل من نفس جنسك فصداقة وثيقة مع زميل في العمل ، ورؤية المدارس أو الجامعات في المنام رمز لتجارب غير متوقعة تصقل شخصيتك . وإذا رأيت أنك مدرس فابشر بترقية .

دنتلا : رؤية « دنتلا » على ثوب ، بشرى بزواج قريب . والحلم بدنتلا ممزقة ، تحذير من شائعات السوء . ديون : سداد الديون — أو « فواتير » — رمز للنظ ، والمطالبة بديون معناه ازدهار لأعمالك .

### « ذ »

ذهب : رؤية الذهب بشرى بالحظ والثراء والرفاهية . والحلم بالعثور على سبيكة ذهب أو فضة رمز لزيادة محسوسة في مكاسبك .

ذئب : رمز لعدو ماهر يحاول ايداك !

### « ر »

ربان : إذا رأيت أنك ربان سفينة للنزهة ، فمعنى هذا نشاط اجتماعي . . أما إذا كانت السفينة كبيرة فستحصل على منصب رئيسي .



رحلة : رمز الاسفار للعمل والترويح . والحلم بالسفر من الاحلام التي تتحقق في اليقظة . والرحلة القصيرة تعنى تغيير المسكن أو العمل . فإذا صادفت الرحلة متاعب كان هذا انذارا بتجنب التغيير .

رقص : رؤية الراقصين رمز حياة اجتماعية وغنية حافلة ، ومراقصة الحبيب بشرى بالزواج . واحتراف الرقص في المنام يعنى أنك لن تخوض تجارب غرامية كثيرة ، وانك ستفشل أكثر من مرة قبل أن تجد الحبيب الذي يسعدك !

رسالة : إذا كانت خاصة باعمال ، فمعناها ربح كبير من استثمار بسيط . والخطابات الودية رمز للانضمام إلى هيئات اجتماعية . والرسائل الغرامية بين الحبيبين أو الزوجين توحى بالتوفيق .

رئيس : رؤية رئيس في الاجتماع معناه ازدياد رتبك . وإذا كنت أنت الرئيس فتفسيره أنك ستدعى لغض خلاف بين زملاء في العمل . وإذا حلمت بلقاء رئيس جمهورية أو رئيس هيئة فسوف تنال تكريما .

### « ز »

زيد : رؤية الزيد رمز لمغامرة مرحة ، واكلها صحة جيدة وسعادة ، ورؤية الغير ياكلونها معناه أنك محوط بأصدقاء مخلصين ، وشراء الزيد بشرى بميراث ، وبيعها دليل على أن عمك لن يفشل ، وصنعها رمز للشهرة .

زجاجة : الزجاجاة الممتلئة ، بشرى بالنجاح في العمل والحب . . والفارغة انذار بفشل يعقبه نجاح بعد صعاب . . والمكسورة رمز لتجربة اليمة .

زواج : حضور زواج غيرك والقيام بدور فيه معناه أنك ستظل محوطا بأصدقاء مخلصين ، والحلم بأنك تتزوج بشرى بحظ يلازمك سنوات .

زيت : شراء الزيت رمز انباء سارة قريبة . . وبيعه يعنى أنك ستصيب نفعاً بتغيير ظروف عملك ، وتزيت آلة رمز لزوال الصعاب . وحقول البترول ترمز إلى تقبلات في حياتك ، لمصلحتك .

### « س »

ساعة : ساعة الحائط في المنام رمز تحسن مالي ، وسماع دقات البندول معناه أنك يجب أن تعتمد على نفسك في تقرير أمر يتعلق بمستقبلك . أما دقات الساعة فبشرى بميراث قريب . والساعة المملوءة سفر طويل للعمل ، أما المتأخرة فمعناها أنك أسأت إلى شخص يرجى منه نفع كبير لو صالحته . وهينساء الساعة رمز إلى أن دقتك في تدبير اعمالك ستعود عليك بجزء طيب . أما كسر الميناء فتحذير من تعجل الاثراء بمشروعات غير مجدية . ودقات بندول ساعة اليد رمز لانباء طيبة . وشراء أو بيع ساعة رمز لعلاقات عائلية متحسنة .

سجن : الحلم بأنك في سجن يفسر بعكسه ، وبأنك ستوفق في عملك إلى درجة تدعو لتكريمك . ورؤية أحبائك في السجن معناه أن هناك من يحاول ايذاءهم . ومشاهدة السجناء يشتغلون ، لا تبشر بخير .

سرير : رؤية عدد من الأسرة تبشر الرجل بالتفوق في العمل ، وتبشر المرأة بالزواج من رجل اعمال ناجح ، وشراء السرير رمز

شهر : « يناير » يرمز إلى أن الشهور التالية ستجلب لك نجاحا ماليا .. و « فبراير » بشرى بتبدد القلق والمتاعب .. و « ابريل » يوحى بالسعادة والشهرة .. و « يونية » رمز الزواج قبل انتهاء العام ، وهو للمتزوج رمز الرقى .. و « يوليو » معناه تحقيق ما تتمناه .. أما « أغسطس » فيرمز إلى شيء من سوء الحظ .. وإذا رأيت أنك تقوم بعمل في أكتوبر ، فهذا انذار بإرجاء العمل إلى ما بعد هذا الشهر .

### « ص »

صابون : رؤية الصابون بشرى بحل متاعبك إذا أنت بذلت مزيدا من الجهد ..  
صحراء : إذا رأيت أنك والحبيب وحيديان في صحراء فهذا رمز سعادة لكما في حياتكما معا .

صدى : سماع صدى الصوت في المنام معناه حب منظر .  
صلاة : الحلم بأنك تصلى يشير بثروة وسعادة عظيمة .

صورة : الصور على الجدران رمز صديق طيب .. أما إذا كانت معروضة في متجر أو متحف فمعناها النجاح في العمل .. وإذا رأيت صورة عزيز في « ميدالية » فهذا رمز بأنه سيخلص لك في ظروف عصيبة . والتقاط صورة لشخص معناه أن هذا الشخص سيساعدك في عملك .. والتصوير رمز لتغيير العمل .  
صيد : صيد الوحوش في المنام رمز لمناقشات حادة مع شركائك أو زملائك أما صيد الحيوانات الأليفة فتورط في خطأ اجتماعي .. وإذا اثنركت في مطاردة شخص فاحذر لأن سمعتك مهددة .. وصيد السمك رمز النجاح في العمل .

للسعادة المنزلية ، وتسوية السرير دليل التوفيق في الحياة الزوجية . والنوم في سرير جديد يعنى تغيرات مفاجئة في حياتك في فترة قصيرة .. والسقوط من السرير انذار بأنك ستسمع كلاما يسوؤك من رئيسك .. وانهار السرير يوحى بشقاق عائلي . وسرير الطفل يرمز للنجاح المادي ، فإذا كان فيه توأمان دل ذلك على سعادة زوجية ، وإن كان خاليا رمز إلى أنك سترزق بطفل يكون موفور الصحة .

سكة حديدية : ركوب القطار معناه عدم السفر ، ورؤية القطار أو سماع صفيره — دون ركوب — رمز للانتقال إلى مسكن جديد ، أو للقيام برحلة بعيدة .

سيارة : إذا حلمت بأنك تقود سيارة فانت مقدم على رخاء .  
أما إذا استأجرت « تاكسي » فستقوم برحلة طويلة فيها بعض المتاعب . وإذا كنت تقود « التاكسي » فمعناه أنك ستتولى منصبا هاما ، تصادف عن طريقه زوجة — أو زوجا — تجمع بين الجمال والمال !

### « ش »

شاي : شرب الشاي بشرى بالحظ في العمل والبيت .  
وصب الشاي للضيوف رمز لقرب وصول أبناء طيبة .  
وانسكاب الشاي خارج القدر فشل لخطط تعلق عليها آمالا .  
شبح : الحلم بالاشباح فال حسن : فرؤيتها بشرى بأنبياء طيبة ، وسماها تتكلم معناه تحسن مالي .. وابتسام الشبح رمز طول العمر .

شئق : الحلم بالاعدام على أنواعه يفسر بعكسه .. أي بطول العمر والسعادة والرفعة .

## « ضى »

ضباب : الضباب انذار بأن أعمالك تسير في ظروف لا تدعو للاطمئنان ، فيجب التزام الحذر !

ضحك ؟ الضحك بشير بحظ حسن يلازمك ، أما إذا رايت انك تثير ضحك غيرك ، فهذا معناه انك تستثمر مالا في ناحية ستدر عليك ربحا .

ضمير : تانيب الضمير في الأحلام رمز إلى انك لم ترتكب اخطاء خطيرة ، وانك اهل لثقة وتقدر زملائك .

## « ط »

طب : إذا زرت طبيبا في المنام فأبشر بزيادة في دخلك .. وإذا رايت انك طبيب فاطمئن إلى ان حوذك اصدقاء أوفياء ، ودعوة طبيب بالتليفون رمز لنجاح اجتماعى كبير . والذهب إلى طبيب أسنان ، معناه انك ستحظى بالراحة في شيخوختك وشراء أو تناول الدواء معناه انك ستضطر للجوء إلى طبيب .

طريق : امتداد الطرق أمامك رمز لحياة سعيدة ، مريحة ، محفوفة بالحب .. وإذا حلمت أنك تسير في طريق خلوى تحت أشعة الشمس فسوف تحظى بأصدقاء كثيرين .

طفل : الوليد رمز الاشتراك في عمل مربح لا علاقة له بعملك في الماضى أو المستقبل .. والطفل الذى يلعب رمز انباء طيبة من شخص كنت تخشاه .. والطفل النائم يشير بتوفيق في الغرام أو في الاعمال المالية ، أما الطفل المريض أو الباكى فسوء الحظ أو شقاقى في العمل .. وإذا ضربت طفلا في المنام فهذا رمز الفشل .

## « ظ »

ظهر المركب : رؤية تظهر السفينة في المنام بشرى بالحظ الحسن في الأسفار ، والصحة ، والدخل ، والحياة الزوجية .

## « ع »

عاج : الحلم بأشياء عاجية رمز لأسفار في كثير من البلدان ، والسعى وراء العاج بشير بميراث .

عاصفة : إذا دهمتك عاصفة فهذا انذار بسوء حظ مؤقت .

عش الطيور : رمز السعادة والانسجام المنزلى ، وإذا حلمت بأنك تحمى عشا من اذى ، فمعناه ان اناسا من غير معارفك يقدرون مواهبك ويعملون لمصلحتك .

عنكبوت : العنكبوت انذار بأن لا تقدم على استثمارات أو سفر خلال الشهر الذى انت فيه .

## « غ »

غابة : الحلم بالسير وحيدا في غابة رمز إلى انك ستحظى دائما بصحة طيبة ودخل حسن .. أما إذا كان معك رفيق فبشرى بزواج قريب ..

غاز : إذا حلمت بسحب من الغاز تدهبك فستضطر لتعديل حياتك في سبيل الاقتصاد .

غرق : الغرق انذار بأعمال يجب ان تتجنبها ، وفي مقدمتها التبذير ، والحلم بأنك تنقذ احدا معناه انك يجب ان لا تقدم على أى تغيير في حياتك لمدة عام . وإذا حلمت بأن احدا ينقذك من غرق ، فهذا انذار بأن أعمالك مستحقة لك غريبا بسددك في عملك .. أما السفينة التى تغرق فبشرى حياة فى غممة . كريمة



غيرة : إذا حلمت بأنك تغار على زوج أو حبيب فهذا تأكيد بأنك محبوب . أما إذا رأيت الغير يفار منك فأبشر بنجاح كبير في حياتك الاجتماعية .

### « ف »

فأس : الفأس المشحوزة رمز النجاح المادي والسعادة . .  
 فلكية : اكل الفلكية في المنام يوحي بالنجاح في العمل والصحة . .  
 والفلكية المدلاة من الشجر رمز السعادة في الحب والزواج . .  
 . . واقتطاف الفلكية يدل على أنك لن تعاني العوز قط .  
 فمثل : الفشل في المنام دليل العكس في اليقظة . .  
 فلفل أسود : رمز لمغامرات غرامية ونجاح في الحب .  
 فندق : إذا حلمت بأنك تنزل في فندق فهذا رمز إلى تورط في مشروعات غير ناجحة في القريب .

فونوغراف : النشاط في كثير من الأعمال ، مع النجاح ، يرمز إليهما في المنام بإدارة الفونوغراف أو الاستماع إليه .

### « ق »

قاموس : فتح القاموس معناه أن حزمك وعزمك سيعودان عليك بنوائد مالية . والقاموس المعلق تحذير من التأثر بتعلق الغير لك .

قبلة : تقبيل الحبيب بشري بالسعادة في الزواج منه . وتقبيل الزوجة معناه خلو حياتكما من الشقاق . وتلقى القبيل من طفل رمز لإقبال الحظ . . ورؤية شفتي شخص من الجنس الآخر معناه قرب اختيار موفق لزوج أو زوجة . . والمرأة إذا رأت

شفتيها في المنام دل هذا على أنها ستصيب صيتا في عمل فني . . أما إذا رأى الرجل شفتيه فهذا تحذير له من اصدقائه . .  
 قديس : الحلم بالقدسيين رمز للحياة الهادئة الوادعة .  
 قطن : رؤية حقول القطن بشير بنجاح في الأعمال بقدر اتساع الحقول . واقتطاف القطن دليل على أن غدك خير من أمسك . . والقماش القطنى رمز الاستقرار المالى .  
 قلم رصاص : القلم بشير بأنك ستقتلى مبلغا ضخما في متابل خير اديته في الماضى .  
 قمح : القمح رمز السعادة في الأعمال المالية والحب والزواج .

### « ك »

كتاب : الحلم بقراءة الكتب ينم عن ميل للثقافة سيجنى عليك فوائد مالية . . والكتب الكثيرة على الارغف دليل النجاح والتغلب على مشكلاتك . .  
 كولونيا : رؤية ماء الكولونيا او شمه في المنام رمز للراحة ، والهناء ، والوفاء ، والسعادة في اسرتك .  
 كمنجة : سماع الكمنجة في الحلم رمز إلى أنك ستشترك في حدث بهيج .

### « ل »

لبن : شرب اللبن في المنام رمز للصحة الجيدة على الدوام . .  
 وبيع اللبن معناه أنك ستكون في رخاء دائم . .  
 لحم : إذا رأيت في المنام أنك تشتري او تأكل لحما تينا ، فهذا معناه أنك ستحظى بقوة وعافية . .  
 أنك بدأت تفقد حسن النية حيث

نسيم : إذا حلمت بأنك تستروح نسيما عليا ، فهذه بشرى بحظ حسن جدا ، لا سيما في المسائل الغرامية .

### « و »

وادي : الوادي في المنام رمز السلام والسعادة في الحب والزواج .

ورق اللعب : إذا حلمت بأنك تشاهد احدا يلعب الورق ، فهذا تحذير بان لا تقدم على اى تغيير في شئونك لبعض الزمن .. وإذا حلمت بأنك تلعب وفي يدك ورق طيب فهذا بشرى بنجاح ..

### « ي »

ياقوت : الياقوت الاحمر في المنام رمز الراحة والرفاهية .. أما الياقوت الأزرق ( السافير ) فدليل حظ — غير متوقع — في طريقته إليك .. والاصفر ( التوباز ) بشرى بصدق اخلاص الحبيب .

لؤلؤ : تسلم هدايا من اللؤلؤ في احلام النساء ، يرمز إلى الهناء .. وضياح اللؤلؤ نذير بان بعض ظروف العمل ستتحول بالنسبة للحالم بحيث تضايقه .. اما العثور على لؤلؤ فيوحي بفرص جديدة تسنح .

ليل : إذا رايت في المنام انك تسير في جوف الليل ، فهذا انذار بعراقيل ستؤخر بلوغك اغراضك ..

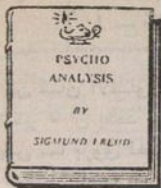
### « م »

مصرف : إذا حلمت بأنك في مصرف ( بنك ) فستتعرض لضيق .  
معسكر : الاقامة في معسكر بشرى بترقية لمنصب رئيسي ..  
وزيارة معسكر معناها انك ستنتقل بين عدد من المناصب والبلدان في فترة قصيرة .. اما مغادرة المعسكر فبشرى بأنباء طيبة مقبلة .

ملاك : إذا رايت ملاكا يحوم فوق دارك فهذا رمز نعم وخيرات ستواتيك .. وحديث الملاك إليك بشرى بصداقة بعض ذوى المناصب والجاه .. وصور الملاك بشرى بالسعادة الزوجية ممثل : إذا حلمت بأنك تشاهد ممثلا — او ممثلة — كبيرا ، فهذا معناه انك ستحاط بكثير من الترف .. اما إذا حلمت بأنك ممثل ، فهذا معناه انك ستنجح أينما وليت وجهك .. وإذا حلمت بأنك نسيت دورك اثناء التمثيل فهذا انذار بأنك ستتعرض لما يسوؤك .

### « ن »

نار : الجلوس بجوار النار وحى بالطمأنينة في حياتك المنزلية .. واشعال النار رمز لسوء تفاهم يوشك أن يزول .. واطفاؤها دليل على توفيقك في اداء مهمة عسيرة .



سيجموند فرويد

# التحليل النفسي

للأحلام .. والغرائز الجنسية .. والأمراض العصبية





## ١ - نظرية الخطأ ودلالاته النفسية

من شأن الأسلوب المعتاد الذي درجنا على سلوكه في التفكير ، أن يتخذ ازاء « التحليل النفسي » موقفا معاديا .. فليس مما يروق لعقولنا التسليم بالفكرة التي يقوم عليها « التحليل النفسي » .. الفكرة القائلة بأن العمليات الذهنية، أى العقلية ، عمليات لا شعورية في أصلها - أى تنبعث عن بواعث في نفوسنا ولكننا لا نلفظ إلى وجودها - وأن الدوافع « الجنسية » تقوم بدور كبير ، ذى أهمية خاصة ، في خلق الأسباب المؤدية إلى الاضطرابات العصبية والعقلية .. بل أن دور هذه الدوافع الجنسية أكبر من هذا بكثير ، إذ أنها ساهمت بنصيب يفوق كل تقدير ، في تحقيق اسمى ما بلغه العقل من انتصارات ثقافية ، وغبية ، واجتماعية ..

والعوامل النفسية التى تكمن وراء الأخطاء - بشتى أنواعها التى سنفصلها فيما يلى - هى خير الأدلة على أن الحوافز تخضع لتأثير العقل الباطن ، أى الأمور التى تكمن فى أذهاننا دون أن نلفظ إليها .. ونقصد بالأخطاء تلك الظواهر العامة ، المألوفة ، التى تبدر عن كل شخص سليم البنيان والعقل .. كهفوات اللسان ، وزلات القلم ، والتحرير فى القراءة أو فى التقاط الأذن لما يوجه للمرء من كلام .. وكالنسيان الموقوت لبعض الأسماء ، والسهو عن المواعيد ، وعدم وضع الأشياء فى أماكنها ، أو الغفلة عن الأماكن التى وضعت فيها .. الخ .

سيجموند فرويد  
ماذا وراء زلات اللسان ؟

ومع أن هذه الأخطاء من الأحداث التافهة ، والظواهر العارضة الطارئة ، ، إلا أنها فى الواقع تنطوى على معان خاصة تكشف عما فى نفس مرتكبها .. ولا ينبغى أن تؤخذ على أنها نتيجة تعب ، أو انفعال ، أو عدم انتباه ..

فالأخطاء الطبيعية مثلا تكشف بسهولة عن الحوافز النفسية الكامنة فى عقل الإنسان الباطن .. من ذلك أن صحيفة اشتراكية ديموقراطية - فى بلد تحت الحكم الملكى - نشرت فى وصف إحدى الحفلات هذه العبارة : « وكان بين الحضور سمو « الكلاون برينس » .. وكانت تقصد « الكراون برينس - أى أمير التاج ( ولى العهد ) - ولكن الغفلة الطبيعية التى قلبت الرء لاما ، جعلتها « الأمير المهرج » !!

وقد يكون لزلة اللسان تحليل ظاهرى ، ولكنها كثيرا ما تنم عن معنى معتول ، وتكشف عن باعث مكبوت . أى أن النتيجة تستحق أن تراعى - فى حد ذاتها - كعملية عقلية سليمة تهدف إلى غرض يرتب عليها ، وتنطوى على معنى يقصده العقل الباطن ويتمناه .. من ذلك ما يبدو من شخص يرى صديقه فى بزة صارخة الألوان ، فيستهجن مظهرها فى نفسه، ولكنه يريد أن يتملقه فإذا به يقول له : « ايه ( الببدلة ) الهائلة دى ؟ » .. وزلة اللسان هنا هى فى الغالب تعبير عما جال فى ذهن صاحبها من رأى ! .

وفى بعض الحالات ، تحرف زلة اللسان الكلمة فتضيف

( م م )

كبير ، لأنه كان هدية من زوج اخته .. وقد ظهر أنه تلقى رسالة من هذا الشخص - قبل ضياع القلم بأيام قليلة - جاء فيها : « اننى لا أجد من الوقت ولا من الرغبة ما يحدو بى إلى أن أشجع فيك استهتارك وتكاسلك ! » .. وكم من حوادث من هذا القبيل ، تؤكد جميعا ان المرء يفقد عاده الاثيياء التي يتخاصم مع من اهداها إليه ، فلا يعود راغبا في كل ما يذكره به ..

وكسر الاثيياء او تحطيمها حين تقع من ايدينا مثلا دون قصد - ظاهريا - إنما هى وسائل أخرى يستعملها العقل الباطن لتحقيق نفس الغرض !

### ليست العبرة بالخطا وإنما بدلالته

ومن ثم فالعنصر الأساسى فى الخطا ليس شكله او نوعه ، وإنما هو الاتجاه الذى يستغل فيه .. أما تحقيق الرجوع منه فبتم بشتى الوسائل المتباينة .. ومن ذلك ما يروى عن كيماوى المائى شهير نسى موعد حفلة قرانه ، فقصده إلى معلمه بدلا من أن يذهب إلى الكنيسة ! ثم ظهر أنه كان ينفر من خطيئته !

مثل هذا التدخل من العقل الباطن ، عامل هام فى علم النفس .. ففى زلات اللسان ، يكون المرء قد قاوم هذا التدخل وكبته وعقد العزم على أن لا يعبر عن افكاره فى كلامه ، ولكن هذا الميل المكبوح يظهر نفسه على الرغم من ارادة صاحبه ، أما بتغيير التعبير الذى يعهد إليه المرء ، أو بخلطه بالتعبير الخفى المقصود ..

المعنى الذى فى نفس صاحبها إلى المعنى الذى يريد أن يتظاهر به ، كان تهم بأن تقول لزائر : « شرفتنا » فإذا بها تنطلق من لسانك : « ضرفتنا » .. فهنا يجمع اللسان بين « ضايقتنا » و « شرفتنا » !

### النسيان وفقدان الاثيياء وتحطيمها

من هذه الامثلة نرى أن ما حدث هو اجتماع او تعارض من معنيين مختلفين من الكلام معا - وكلا المعنيين مقصود - أى أن هذه الزلات او الهفوات ليست عفو الصدفة ، وإنما هى تمثل أعبالا او تصرفات عقلية جدية ، لها دلالاتها ومعانيها .. ومع أن الشخص الذى يقع فريسة لزلة اللسان قد يبرىء نفسه من المعنى الذى يستشف من قوله ، إلا أن تحليل ما يجرى فى ذهنه كقبيل بأن يؤكد النية الخفية التى يضمها ..

وهناك انواع أخرى من الخطا : كان ينسى الشخص اسما مألوفاً لديه ويجد مشتقة فى تذكره .. فليس من الصعب فى هذه الحالة أن نحدد أن فى نفسه شيئا ما ضد صاحب هذا الاسم !

ونسيان القرارات أو الامور المتفق عليها ، يمكن أن يرجع إلى تيار من الشعور يقاومه صاحبه لأنه ضد تنفيذ تلك الامور ..

وفقدان الاثيياء أمر مؤلم فى حد ذاته ، لذلك قد يكون من الصعب أن نصدق أن المرء قد يهدف إلى غرض من وراء اضاءة اشيائه .. غير أن ثمة حوادث كثيرة تؤكد وجود مثل هذا الغرض .. من ذلك أن شابا فقد قلما كان يعتز به إلى حد



من هذا ندرك كيف تنبعث زلات اللسان ، ومن ثم يبين لنا علم النفس مدى قوة الكفاح العقلى الذى تتطلبه الحياة التى نود أن نهيئها لأنفسنا .. وهو كفاح مبعثه الميل إلى أن نقضى عن ذاكرتنا ما لا يروق لنا من أشياء ..

## ٢ - نظرية الأحلام

نبين « فرويد » من الأبحاث التى أجراها على المصابين بأمراض عصبية ، أنهم كانوا يكثرون من ذكر الأحلام التى تراودهم فى نومهم ، وهم يسردون أعراض الأمراض التى تنتابهم .. فقادته هذا إلى أن يرتاب فى أن للأحلام مغزى فى دراسة الأمراض العصبية ..

### لماذا لا ينام العقل بنوم صاحبه ؟

كلنا نعلم من تجاربنا العادية أن الحالة النفسية التى يخلفها فينا أى حلم ، تظل تلازمنا — بعد اليقظة — طيلة اليوم !

فما هو الحلم ، وما معناه الحقيقى ؟

يبدو أن الحلم حال وسط بين النوم واليقظة .. إذن ، فما هو النوم ؟ .. إنه الحال التى يعرض فيها المرء عن الاكتراث بالعالم القائم خارج كيانه والذى يستمد منه ما يشغل باله .. والظاهر أننا ما كنا لنتحصل الماضى فى صلتنا بالعالم لولا وجود فترات من الهدنة ، أى التوقف عن التقييد بهذه الصلة .. فلماذا لا تهجع حيواننا العقلية هى الأخرى وتنام حين ننام ؟ .. لعل

مرد ذلك إلى أن ثمة أشياء لا تدع العقل مطمئنا فى سلام .. ثمة منبهات تؤثر عليه فيستجيب لها .. ذلك أن طبيعة العمليات الذهنية أثناء النوم تختلف عنها أثناء اليقظة ، فالأحلام لا تتألف من صور ورؤى ذهنية فحسب ، وإنما هى تختلف فى نواح كثيرة عن الصور الذهنية التى تراودنا أثناء اليقظة . وقد قام البرهان على أن العوامل المنبهة — الداخلية منها والخارجية — التى تنشط للعمل أثناء النهار ، تظهر متجلية فى الأحلام ، ولكنها فى كل مرة تتمثل بطريقة غير تلك التى تتمثل وتتضح بها فى المرة الأخرى .. فمن الأحلام ما يكون مشوشا ، مببلا ، غير ذى معنى ، ولكن منها ما يكون ذا معان مقبولة معقولة .. وكثيرا ما تختلط بهذا النوع الأخير ذكريات من حياتنا اليومية ، أو أمور تتصل بهذه الحياة ، وإن كنا لا نجد رابطة واضحة تربط معظم أحلامنا بحوادث النهار الذى سبقها .. كما أننا لا نجد ضوءا يفسر لنا الأحلام السخيفة ، الغثة .

ولسوف نتبين فيما يلى من بحثنا أن أحلام النهار — وهى من نسج الخيال لا من نتاج الرؤية والبصر — تشترك مع أحلام الليل فى صلات كثيرة .. من ذلك أن كلا من النوعين من أملاء دواعى واضحة جلية، فهى رؤى ومناظر ترضى النزوات المنبعثة عن الانانية والطموح فى أنفسنا ، أو تشبع تعطلشنا إلى القوة والسلطان .. أو هى ترضى شهواتنا .. الخ .

### الأفكار تطفو إلى الوعى أثناء النوم

أما وقد افترضنا من البداية أن الأحلام ظاهرة عقلية وليست بدنية .. فلم لا نسأل الحالم عن معنى حلمه ؟



من المرجح — إلى درجة كبيرة — ان صاحب الحلم يعرف حقا معنى حلمه .. وكل ما في الامر انه لا يدرك انه يعرف ، ومن ثم يظن انه لا يعرف ! .. وهذا ما تؤكد دراسة الرؤى التي تتكشف اثناء النوم المغناطيسي او النوم المصطنع .. ولسنا نتوقع ان يبادر الخالم إلى اطلعنا على معاني حلمه توا ، ولكننا نعتقد انه لن يلبث ان يتمكن من تعرف مبعث الحلم . ومن كشف نطق الأفكار والشواغل التي انبثق منها .. ويتانى هذا عما يسمى بالتوارد الحر للأفكار المشتركة .. إذ ان الشخص يحتفظ في ذهنه بالأفكار الأصلية ، فكرة بعد أخرى .. فهو في الحلم يضم الأفكار ذات الصلات المشتركة بعضها إلى بعض دون ان يعي أو يفطن ..

وليس من الوهم في شيء ان نذهب إلى ان هذه المجموعات من « الأفكار » المشتركة إنما تترتب على نفس مجموعة « المشاعر » المكبوتة التي انبثق عنها عنصر الحلم ذاته ، ومن ثم فان استخلاصها من الخالم كفيلا بان يفضى إلى معرفة العقدة النفسية والمشاعر المكبوتة التي تكونها .. ذلك لان عنصر الحلم ليس فكرة صحيحة او تفكيراً صحيحاً ، وإنما هو بديل يحل محل شيء تكمن معرفته في نفس الخالم ولكنها لا تتجلى ولا تجد منفذا لتظهر لوعيه ..

ولسوف نتبين — لاسباب سنوردها فيما بعد — ان الخالم يقاوم — دون شعور او ادراك — كل اتجاه لان يربط بين مجموعات الأفكار المشتركة وبين عناصر الحلم . ومن ثم فان المعاني الخفية للحلم لا تتكشف الا بمعرفة الأفكار الكامنة المضمرة في نفس الخالم .

### الأحلام حراس تصد اليقظة عن النائم

ونستطيع ان نستمد من فحص أحلام الأطفال اضاء لشرح هذه النظرية ، لان هذه الأحلام يسهل فهمها عادة ، كما انها تكشف نفسها بنفسها فتبدو بمظهرها الطبيعي كصور مباشرة وغير مستخفية لإشباع الرغبات .. فهي كأحلام النهار لدى الكبار .. ومن هنا نرى ان تحريف الأفكار ليس بظاهرة رئيسية أصلية في الأحلام .. وشبيه بأحلام الأطفال — في هذه الناحية — الأحلام التي تترتب على بعض المنبهات البدنية الداخلية كالعطش أو الجوع أو الشهوة الجنسية . فالحلم في هذه الحالة يعمل على وقاية الخالم من تلك المنبهات التي تحاول ان توقظه من نومه ، ويلجأ من اجل هذا إلى خلق نوع من الأرضاء قوامه الخلط الذهني « الهلوسة » .. أى ان الحلم — في هذه الحالة — يقوم بدور الحارس الذي يصون النوم .. ولما كانت رغباتنا كثيرا ما تتعارض مع شخصيتنا ، لذلك يشيع الخلط والتحريف والاستخفاء في أحلامنا ، حتى يتسنى تغطية الرغبات واخفاؤها . وهذا ما يسمى « عمل الحلم » .. فنرى نفس الخالم تظهر في كل حلم فتقوم بدور رئيسي فيه ، حتى ولو اضطرت لان تتنكر وتستخفي تماما إلى أقصى درجة تتطلبها الظاهرة التي يدور حولها الحلم .

### عند ما تعهد الأفكار إلى التفكير والاستخفاء

على ان كثيرا مما يبدو في المنام لا يمكن ان يفسر على ضوء « الأفكار المشتركة » أو التوارد المطلق للأفكار .. ذلك لان من عناصر الأحلام ما يكون رمزياً ، ومن ثم تتشعب تفسير الحلم

— دون سؤال صاحبه — إذا ما عرفنا معانى هذه الرموز ..  
وليس عدد الأشياء — التى تتمثل فى الأحلام بأشكال رمزية —  
كبيرا .. فهى تنحصر فى الجسم الإنسانى — عموما — والآباء  
والأطفال والإخوة والأخوات والميلاد والموت والعزى  
والجنس ..

والمؤكد أن الرغبة فى تحقيق أمنية معينة هو اصل فى الأحلام  
المحرفة ، فان عدم تجانس الرغبة مع شخصية صاحبها  
يؤدى إلى كبحها وكتبتها ، ومن ثم لا تجد سبيلا إلى الظهور إلا  
مستخفية ، متكررة .. وحلم الأطفال عبارة عن أمنية يعترف  
بها صاحبها .. والحلم العادى المحرف — أى الذى يتألف من  
رؤى مغايرة للحقائق إلى درجة ما — هو تفريغ مستخف لرغبة  
أو أمنية مكبوتة ، يحاول صاحبها أن لا يعترف بها .. أما الحلم  
الزئجى — أو الكابوس — فهو تفريغ صريح لرغبة مكبوتة ..  
والخوف الذى يلازم هذا النوع من الأحلام عادة ، ينبعث عن  
ان الحالم يوشك أن يظن إلى الرغبة التى كبتها ، ومن ثم فهو  
يجاهد كى لا يعترف بوجودها فى نفسه !

وهكذا تكون الرغبة الصادرة عن الجزء اللاشعورى من الذهن  
— أى التى تخالغ الإنسان فلا يظن اليها ولا يشعر بوجودها —  
هى مبعث النشاط العقلى فى الأحلام .. ويكون العامل الذى  
يشرها وينبئها عبارة عن بعض مخلفات متبقية من الأفكار التى  
خالجت النائم فى النهار السابق .

### ٣ — نظرية التحليل النفسى للأمراض العصبية

تنطرق من النظريتين السابقتين إلى الحديث عن نظرية  
التحليل النفسى للأمراض العصبية ، فان ما جاء فى الفصلين  
السابقين يساعدنا على ادراك ظاهرة الاختلال العصبى ،  
ويقوم دليلا على أن هذه النظرية من نتاج التجربة ، وأنها تقوم  
على الملاحظة والمشاهدة المباشرتين وما تفضيان إليه من  
نتائج ..

والواقع أن الأعمال والحركات والهوس — وكلها تعتبر من  
عوارض المرض العصبى — ليست مجرد طوارئ عابرة ، وإنما  
هى ظواهر لها بواعثها ومعانيها وأغراضها .. فهى تدل دلالة  
بسيطة على عملية أكثر أهمية مما يبدو للعين العادية ..  
عملية لا يظن إليها المرء المصاب نفسه ..

#### المرضى يجد متعة فى الجهل بما فى نفسه !

وهكذا نرى ان العوارض العصبية تنطوى على معانٍ مثلها  
مثل الأخطاء والأحلام ، كما أنها ترتبط بالأحداث التى تعرض  
لحياة المريض . ويمكن ايضاح هذا بالرجوع إلى اعراض الحالات  
العصبية التى يتعلق فيها المريض بقطعة معينة فى ماضيه ، ومن  
ثم فهو ينفر من الحاضر والمستقبل . ويلاحظ هذا بوجه  
خاص فى حالات الأمراض العصبية الناشئة عن حوادث ، أو  
عن التعرض لتجارب رهيبية مفرعة ، إذ يظل الحادث يعاود  
المريض فى أحلامه بانتظام ..

والمرضى يجهل دائما معانى الرموز التى تتولى له ، ولكن



التحليل يبين باستمرار أنها انعكاس لأمر لا يشعر بها ، ولكنها تستطيع تحت الظروف المناسبة ان تتبدى لشعوره وإدراكه . من ذلك أن نوبات فقدان الذاكرة أو النسيان ترجع — عند التحليل — إلى أحداث معينة توارت في جزء من الذهن بعيد عن الادراك والوعى . وفي هذه الحالات ترى المريض يعمد إلى كثير من وسائل الدهاء والمكر لإظهار المقاومة للعلاج ، لأنه ينفى الاستمرار في جهله بالشئ الذى لا يدركه — أو بها في الجزء غير الواعى من عقله — نحسب ، وإنما لأنه يجد أيضا — ولو بطريقة مستترة — قدرا كبيرا من المتعة في هذا الجهل !

#### الانفعالات الذهنية بين الادراك والمكبث

ولتصوير عدم ادراك العقل لبعض ما يلجه من رؤى وافكار ، يحس أن تصور أنه كالحجرة الكبيرة ، وأن الانفعالات الذهنية تتراكم فيه واحدة بعد الأخرى ، كما يزدحم الأفراد في الحجرة ..

وتلحق بهذه الغرفة أخرى أقل منها حجما ، يأوى إليها الوعى والادراك .. وعلى الباب الذى يصل بين هاتين الحجرتين — أو بين اللاشعور والوعى في العقل — يقف حارس يفحص الانفعالات الذهنية المتباينة ، ويراقبها ، ثم يمنع ما لا يقره منها عن الدخول من الحجرة الأولى إلى الثانية . ولا تكون الانفعالات التى فى اللواعى — أى الحجرة الخارجية — ظاهرة للوعى أو الادراك الذى فى الحجرة الأخرى . وعندما تتقدم إلى العتبة التى بين الحجرتين ويردها الحارس ، تعجز عن أن تنتقل إلى الادراك ، فنسميها « مكبوتة » .

ومن هنا ينشأ المرض العصبى عن كبت الرغبات التى يأتى « الرقيب » أن يسمح لها بأن تنفذ إلى الادراك والشعور . وما أعراض المرض سوى الإشباع المفتعل لها ، وله صورتان : أما الارضاء الجنسى ، أو الدفاع ضد الارضاء الجنسى ! ففى حالة التوس — « الهستريا » — يكون الأمر الأول هو القالب ، أما فى حالة الخجل والانطواء ، فتكون الصورة السلبية هى المتقلبة ..

#### ٤ — الغريزة الجنسية فى حياة الإنسان

وقد تطرق « فرويد » من هذا إلى نظريته التى أثارت معارضة شديدة للتحليل النفسى ، بالنسبة للغريزة الجنسية ومكانها من حياة الإنسان ، وعلاقتها بالأمراض العصبية .. ويستخدم « فرويد » كلمة « الجنس » فى هذا السياق فى أوسع معانيها .

يعرف الإنسان « الشبق » — أو الجوع الجنسى — منذ مولده .. ويتركز اشباع هذا الجوع خلال السنوات الثلاث أو الأربع الأولى من حياة الإنسان ، فى اللذة التى يستشعرها من إثارة المناطق الحساسة كالفم والأعضاء التناسلية .. والطفل فى هذا يشبع نفسه بنفسه ، إذ يجد مآربه الكاملة فى شخصه ..

وتد تظهر على الإنسان — منذ سن باكراً — بعض البواعث المتطرفة كالمسادية ، أو النزوع إلى التسوية كيمصدر للذة الجنسية .. و « كالمسوتشية » ، أو النزوع إلى كبت الأعضاء التناسلية والنظر إليها ولمسها والرغبة فى التمتع بها ..



وكالفضول الجنسي .. الخ — وتعتبر هذه النوازع بواكير تشير إلى اتجاهات في الحياة الجنسية عند النضوج .. فالانحرافات التي تصيب الشخص حين ينمو ويكبر ، ليست سوى مغلالة كبيرة أو تطرف في نمو أحد هذه الميول المبكرة — التي تعترى المرء في طفولته — أو في أكثر من ميل واحد منها .. وتبعث هذه النوازع في الطفل شعورا بالذنب يزداد ويستفحل إذا هدهد أحد أو توعده .. وهذا الشعور يلعب دورا كبيرا في تكوين خلقه وشخصيته — إذا ظل محتفظا بصحته — وفي تكوين مرضه العصبى إذا مرض ..

### الحب الجنسي بين الابن والأم ..

ويحس المرء في هذه المرحلة المبكرة من النمو الجنسي — رغم سبقها لمرحلة التناسل — ببوادر الحب الجنسي ، وسرعان ما يتجه « الشبق » إلى ايثار وتفضيل الجنس الآخر ، .. وهذا من شأنه أن يؤدي إلى « عقدة أوديب » ، وهى من العقد النفسية بالغلة الأهمية في التحليل النفسى الذى يرمى إلى إيضاح المرض العصبى .. ذلك لأن الطفل الذى يشعر نحو أمه — أو الطفلة التى تشعر نحو أبيها — بروابط عاطفية ، لا يلبث أن يصاب بالمرض العصبى فيما بعد إذا لم تخف حدة عاطفته هذه ..

والواقع أن « عقدة أوديب » من أهم بواعث الشعور بالذنب الذى يراود المرضى بأعصابهم ويشقيهم .. بل إن الشعور بالذنب الذى يخامر الجنس البشرى بأسره — والسذى يعتبر

الباعث الأول للمبادئ الدينية والخلقية — قد لا يبعد أن يكون ناشئا عن استفحال هذه العقدة النفسية في باكورة التاريخ ..

ومن شأن « عقدة أوديب » هذه أن يزداد شعور الابن بالحب لامه ، تصاحبه كراهية مكبوتة للأب قد تشتط إلى درجة تمنى موته من جراء روح الغيرة .. أما عند البنات فتتخذ عقدة أوديب صورة الحب الشاذ لأبيها ، والكراهية لأمها ..!

### « عقدة أوديب » لب المرض العصبى

ولابد للإنسان منذ وصوله إلى سن البلوغ من أن يعكف على المهمة الكبرى التى تفضى إلى تحرير نفسه من أبويه .. ولا يعتبر أنه خلف الطفولة فعلا إلا حين يتم هذا التحرر ، فإذ ذاك يصبح عضوا في المجتمع ..

ويتمثل التحرر — بالنسبة للابن — في تخلص نزواته — أو بالاصح شهواته — من الاتجاه إلى أمه ، ليستغلها في نشدان حب مادي آخر ، وفي اصلاح ذات البين مع أبيه إذا كان قد ظل على كراهيته له ، أو في تحرير نفسه من تسلطه عليه ، إذا كان في مقاومته للتمرد الصبيانى قد استسلم للخضوع له ..

وتنشأ الحالات العصبية عن عدم تحقيق هذا التحرر .. فيظل الابن طيلة عمره تحت تسلط الاب ، ويبقى عاجزا عن نقل جوعه العاطفى إلى هدف جديد .. وكذلك الأمر بالنسبة للبنات .. ومن ثم نرى أن « عقدة أوديب » هى لب المرض العصبى أو نواته ..

## الصراع بين المثل العليا والشهوات

ويتلخص أثر « عقده أوديب » في تكوين الاضطرابات العصبية والنفسية في الكبر ، في أنها تعمل اولا على خلق نمو او تطور خاطيء في الغريزة الجنسية ، بحيث تحجز باعثا او أكثر من منشطاتها عن النمو الطبيعي وتدفع البواعث الباقية تمضي في نموها حتى تبلغ غايتها النهائية . . فإذا ما اعترضت الشخص البالغ الناضج عقبات خارجية قوية تمنعه من إشباع جوعه الجنسي ، اتجه دائما إلى الرجوع إلى البواعث التي سبق إيقافها عن النمو ، والتي كانت تهيب له ثغرات للتغيبس عن ذلك الجوع . .

واعراض الأمراض العصبية النفسية التي تصيب الأفراد من جراء « الحرمان » ، ليست في الواقع سوى أسباب بديلة تعوض المريض عن الإشباع الذي يفقده ، وتجعل علامات الصراع العقلي تبدو عليه ، إذ يتشبث جزء من شخصيته برغبات معينة ، في حين يكافح جزء آخر هذه الرغبات . . ومن ثم يدور الصراع بين الغرائز الذاتية — التي تكون شخصية المرء — وبين الغرائز الجنسية . . إذ تكون الذاتية قد كونت لنفسها مبادئ ومثلا عليا لا تلبث أن تجددها متناقضة مع الرغبات والشهوات في أشكالها الأولية المبكرة !

## انعدام الصراع العقلي ينفذ المرء من المرض

وقد قلنا من قبل أن الشخص حين تصادفه في كبره عقبات خارجية تمنعه من اشباع الجوع الجنسي ، يرتد إلى البواعث النفسية التي سبق إيقافها عن النمو أثناء التطور الجنسي . .

والحالة التي شرحناها في الفقرة السابقة تبين كيف يتسبب هذا الارتداد في خلق الأمراض العصبية . . أما إذا لم يؤد الارتداد إلى مطالبه شخصية المرء بتحمل شيء من الحرمان ، فان دواعي الاحتكاك والصراع لا تجد مجالا ، ومن ثم لا يترتب على هذه الحالة شيء من الأمراض العصبية ، بل يجد المرء إشباعا لاحتياجاته وشهواته في بعض أشكال الإشباع المستترة أو الكامنة . .

## أعراض المرض العصبى

## مظهر مستتر لرغبة مكبوتة

قد يتعرض المرء لموقف يعز فيه اشباع « الجوع الجنسي » فيتحول هذا الجوع من الظهور في عالم الحقيقة ، إلى الانزواء في أعماق النفس ، حيث يثر نزعات خيالية تمت إلى بعض المراحل المبكرة من العمر ، ولو أن العقل الواعى لم يكن يظن إلى وجودها .

والشخص في هذه الحالة يفقد اتزانه واستقراره ، ولسكته لا يصبح بعد مريضا — وإن كان مصيره إلى ذلك ، اللهم إلا إذا وجد منفعا آخر للجوع الجنسي المكبوح — وتظهر أعراض المرض نتيجة الصراع بين الشهوة التي لا يشعر بها العقل الواعى ولكنها تكافح لتنبهه إلى وجودها ، وبين رغبة شخصية المرء التي تحاول أن تتمتع تلك الشهوة وتحول دون ظهورها في مجال الوعى . . وتكون الأعراض في هذه الحالة عوامل للتوفيق بين الرغبتين المتصارعتين ، وهى لا تظهر إلا مستخفية أو متنكرة في غير صورتها ، ولذلك لا يظن المرء إلى حقيقتها . .



ومن هنا نرى أن أعراض المرض العصبى تشبه أعراض الحلم فى تكوينها ومنشأها ، وفى أن كلا منها تعتبر مظهرا تكريما لرغبة مكبوتة . .

### الفن منفذ للنزوات الغريزية المكبوتة

والفن من السبل التى تسلكها النزعات الخيالية الناشئة عن الكبت ، فى سعيها للعودة إلى عالم الحقيقة . . وما الفنان إلا شخص طوى جوع الجنس فى نفسه ، فأثار نزعاته الخيالية . . وهو بهذا الوضع ليس بمنأى عن المرض العصبى . . ذلك لأنه يعانى من حاجات غريزية لا سبيل له إلى إشباعها ، لذلك فإن طول الحنين إلى الإشباع لا يلبث أن يتحول من الحقيقة إلى محاولة الإشباع بالابتكار والخلق الخيالى . .

وهناك هدف آخر ، ثانوى ، من وراء أعراض الأمراض العصبية . . فإن نفس المريض تستخدمها فى اجتذاب الانتباه واستدرار العطف والحب ، أو فى تفادى الأمور التى لا تروق للهرء ، أو فى الانتقام للنفس من الغير ، أو فى أخذ النفس بالشدّة عقابا لها وتكفيرا عما يخال أنه ارتكب من ذنوب !

### اختلال عصبى جسمانى . . ونفسانى

وينقسم الاختلال العصبى إلى نوعين : أولهما الاختلال الذى يصيب الأعصاب فعلا ، كالنورستانيا ، والتهيج العصبى ، و « الهيوكتنداريا » ، أو الوسواس . . أما النوع الثانى ، فهو الاختلال العصبى النفسانى ، كالهستيريا ، والخبل . .

وفى القسم الأول ، تكون الأعراض فى أغلب الأحوال بدنية تظهر على أعضاء الجسد . . أما فى الثانى فتبدو الأعراض كحركات أخيرة فى سلسلة من العمليات والحالات العقلية . . وكثيرا ما يجتمع النوعان معا . .

والمغلاة فى القلق والتشكك إلى درجة التهوس ، ظاهرة غالبية فى هذه الأحوال . . والمعتقد أن أولى حالات القلق تصاحب الإنسان عند مولده . والقلق العادى هو رد فعل الشخصية — أو ذاتية المرء — إزاء الخطر ، وهو إشارة الاستعداد للفرار . . أما القلق فى حالات المرض العصبى فينشأ عن محاولة الشخصية الفرار من مطالب الجوع الجنسي التى تساور النفس دون شعور أو ادراك . . وتعامل الشخصية الخطر الداخلى — أى المنبعث من النفس ذاتها — فى هذه الحالات كما لو كان خطرا آتيا من خارج كيان المرء . . لذلك نخاف من رغباتنا وشهواتنا المكبوتة . . وقد يحدث أن يتوارى الجوع الجنسي ويتخفى ، برغم عدم إشباعه — أو إشباعه بغير الطرق الطبيعية السليمة — وينشأ التخفى فى هذه الحالة عن عوامل نفسية ، هى ما نسميه بالكبت والمقاومة أو الصراع النفسانى . . أو عن عوامل بدنية عضوية ليس هذا مجال شرحها .

### حب الذات وحب الجنس المشابه

من هذا نخلص إلى أن الجوع الجنسي قد يكون مرتبطا بالعرائز الذاتية — التى تكون الشخصية — ارتباطا جزئيا ، أو كليا . . فإذا كان الارتباط جزئيا فلا بأس ، أما إذا كان



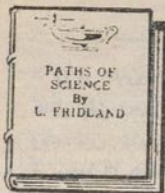
الارتباط كليا ، فالمرء يصاب بحب شخصه .. وهو ما يسمونه « الفارسيسيم » .. وهذا الداء يختلف عن « الانانية » ، إذ ان حب الذات فى الانانية يتجه إلى حب اثارها بكل ما فيه صالحها .. اما فى حالة « الفارسيسيم » فان الايثار يمتد ليشمل اشتهاء المرء لجسمه ايضا ! .. ومن مراحل التطور فى الطفولة مرحلة شبيهة بهذه ، تتوسط بين مرحلة الاستمتاع بانثارة المناطق الحساسة كالفم وأعضاء التناسل وبين مرحلة الحب المادى ، او على الاصح الحب الذى يتجه إلى الجنس الآخر ..

ويتميز مرض « الفارسيسيم » — او حب الشخص لذاته — بان الحوافز والمتع الجنسية للمرء ، تتجه خلاله إلى شخصه بنفس الطريقة التى تتجه بها هذه الحوافز والمتع عند الشخص البالغ عادة إلى شخص يهواه .. فهو يهوى نفسه .. وقد تتجدد هذه الحالة من ايام الطفولة ، لتبعث كمرض فى الكبر .. وهذه الحقائق تلقى أضواء على داء حب الجنس المشابه .. أى غرام الذكر بالذكر ، والانثى بالانثى ، غراما جنسيا .. كما انها تكشف عن غوامض بعض الأمراض العقلية كالعته ، والخبل ، والتهوس « الميلانخوليا » ، مما لا مجال لشرحه هنا ..

### كلمة ختامية

هذا كله كميل بان يرشدنا إلى طريقة علاج الأمراض العصبية والدور الذى يلعبه التحليل النفسى فى تتبع خطوات تطور الاختلال العصبى ومبعثه ..

ذلك ان القوى المحفزة والمثيرة لاعراض المرض لا تلبث أن تثبط إذا استطعنا أن ننقل العوامل العقلية — التى تكمن خارج الادراك والشعور — إلى نطاق الوعى والادراك ، وقدرناها على أضواء المبدأ الواقعى .. أى عالجنها على أضواء الحقائق الواقعية ، وهو ما يضطلع به علم التحليل النفسى فى هذه الأيام ..



# بَابٌ مُجَدِّدٌ وَرَهْيَاةٌ أَطْوَلُ!

للعالم الروسي البحاثه: ل. فريديلانده



تستطيع أن تعيش شابا ١٥٠ عاما !

تؤكد الأبحاث العلمية ، أن تكوين الجسم الإنساني كفيلا بأن يجعل معدل العمر الطبيعي للإنسان ، مائة وخمسين عاما .. ولكنه لا يعيش نصف هذه المدة ، لا سيما في جيلنا الحاضر . وقد كانت الرغبة في الحياة ، حافزا للإنسان — في مختلف العصور — على العمل على إطالة امد بقاءه فيها .. وقدر للعلماء الروس أن يقوموا في هذا المجال بجهود وبحوث تعد من قبيل المفاهيم العلمية ، إذ انها حققت انقلابات علمية ، ومعجزات طبية عملية . ولعل أبرز ما وفقوا إليه في هذا الجهد ، هو توصلهم إلى رد الحياة إلى بعض الموتى ، وإلى رد البصر إلى العميان ، وإلى تجديد الشباب في الأجساد التي دبت إليها الشيخوخة .

وهذا الكتاب — الذي نقدم لك فيها يلي تلخيصا وافيا مبسطا له — يعطيك فكرة واضحة عن محاولات العلم لاطالة الحياة وتجديد الشباب ، بصورة يسهل عليك فهمها ولو لم تكن ذا ثقافة علمية أو طبية ، وهو — من ناحية أخرى — صورة طبية للعقلية العلمية الحديثة ، واتجاهاتها في التفكير والبحث .. وهى اتجاهات يهتم الباحثين عندها ان يلوموا بها وان يحصوها .

### حجر الفلاسفة والبحث العلمى

ان اطالة الحياة حلم يراود الإنسان منذ بدء الخليقة ، وحولها نسجت عشرات القصص والاساطير ، ومن أجلها حبس رجال « علم الصنعة » أنفسهم — في العصور الوسطى — إلى جوار أنبيئهم وأجهزتهم الغريبة ، سعيا وراء « حجر الفلاسفة » ، تلك المادة السحرية التى حلموا بأنها تحول المعادن الرخيصة إلى ذهب ، وتضفى على الإنسان شبابا أبديا . وقد تطورت العقول ، وتحور المنطق ، ومع ذلك فان الناس لا يزالون يعملون لتحقيق هذه الامنية ، وإن قامت محاولاتهم في العصر الحديث ، على أسس علمية .

وسنة الطبيعة هى أن ينمو الإنسان ، ويهرم ، ثم يموت كغيره من كل الأحياء .. بل إن بعض خلايا الجسم البشرى تموت ويظهر غيرها — من نوعها — عدة مرات في حياة الإنسان . ومن المعروف أن نحو ٣٠٠ أو ٤٠٠ بليون من كريات الدم الحمراء تتحلل — في جسم الفرد — وتتلشى ، بينما تولد كريات أخرى بديلة لها . وعلى هذا النسق تتجدد كذلك خلايا الكلى والكبد والأمعاء وغيرها . وفى بعض الأعضاء تتم عملية التجدد بسرعة ، فى حين انها تتم فى بعض آخر ببطء ، ولا تتجدد اطلاقا فى بعض ثالث .. ومن امثلة هذا النوع الأخير ، خلايا المخ التى يجوز ان تنقص بسبب الإصابات والأمراض ، ولكنها لا يمكن ان تزيد .. هذا فى الوقت الذى نجد فيه أن بلايين الخلايا تموت إذا ما تسلخت البشرة . فلا يلبث غيرها أن يظهر من جديد .



وليس من السهل معرفة العمر الذى يجب ان يعيشه الإنسان فعلا . فمن الناس من يتجاوزون المائة ، ومنهم من يموتون فى سن الطفولة ، سواء فى ذلك الفنى والفقر . وكل ما استطاعه رجال الإحصاء هو تقدير متوسط العمر بالعمليات الحسابية لكل من يموتون . وقد تبين من هذه الإحصاءات ، ان متوسط العمر يطول كلما تقدمت وسائل وقاية الصحة ، وعلاج الأمراض ، وإزالة العلل الاجتماعية والنفسية . ولكن بعض المفكرين يرون ان اطالة العمر بالوقاية ومنع الحروب والابوئة ، قد تؤدي إلى انحلال البشرية وزيادة الاحياء عن طاقة الأرض ، إذ ان أسباب الوقاية تتنافى مع مبدأ البقاء للأصلح ، وهو أهم عوامل تقدم البشرية .

وتعنى بعض الدول باحصاء العمرين فيها ممن تتجاوز اعمارهم المائة عام . وعلى ضوء هذه الإحصاءات ، نجد ان متوسط من يتجاوزون المائة فى روسيا ٧٠٠٠ فرد ، وفى بلغاريا ١٥٨ ، وفى ألمانيا ٨٦ ، وفى السويد ٥٨ ، وفى إيطاليا ٥١ ، وفى النرويج ٣٥ ، ولعل « خيارانوت » الروسى — الذى توفى فى سنة ١٩٣٦ — هو صاحب الرقم القياسى فى طول الحياة فى هذا العصر ، إذ انه عاش ١٥٥ سنة .

### عمرنا الطبيعى ١٥٠ سنة

ومن الأسئلة التى تحير العلماء : مدى العمر الطبيعى للإنسان ، فكم يجب ان يعيش الإنسان وفقا لسنن الطبيعة ؟

ولقد حاول العالم الفرنسى « بفون » ان يجيب عن هذا السؤال ، فدرس الحيوانات المنزلية وفترة اكتمال نمو عظامها ، فوجد ان هذه الفترة لدى الكلاب سنتان ، ولدى القطط ١٨ شهرا ، ولدى البقر ٤ سنوات ، والخيل ٥ سنوات ، والجمال ٨ سنوات .. وهى تعيش ستة أمثال فترة النمو هذه . اما عند الإنسان ، فتقدر فترة نمو العظام بنحو ٢٥ سنة . وعلى هذا السياق يجب ان يكون العمر الطبيعى للإنسان ١٥٠ سنة .. أى ستة أمثال فترة نمو عظامه !

ولقد جاء بعد « بفون » عدة علماء آخرين وابتكر كل منهم طريقة لحساب طول هذه الحياة ، فكانت كل نتائجهم تلتقى عند هذا الرقم الذى يندر ان يعيشه فرد ، إذ انه فى الغالب لا يصل إلى منتصفه . ويعلل بعض الخبراء النفسيين شدة تعلق الإنسان بالحياة إلى هذا النقص ، ولو انه عاش عمره يكمله — أى ١٥٠ سنة — لاستقبل الموت بغير اكتراث . وهنا يهاجم الذهن سؤال عويس : لماذا لا يعيش الإنسان هذه الفترة حتى لو توفرت الظروف الملائمة ؟ وما هو سبب هذا الموت المبكر عند الإنسان ؟

ويموت الإنسان عندما تموت خلاياه ، لا سيما خلايا المراكز العصبية والاعضاء الهامة . وإذا ماشئنا مزيدا من الدقة ، فان بعض خلايا الجسم البشرى تظل حية بعد وفاة صاحبها ، كخلايا الشعر والاذنائر . وقد سجلت هذه الظاهرة فى معمل العالم الروسى « كرفكوف » ، فكانت الأصابع تفصل من جثث الموتى ، ومع ذلك فان الاظافر كانت تواصل نموها ونحو

اسبوع او اكثر . وكذلك الشعر الذى يتفدى بسائل يشبه الدم . على ان الخلايا البطيئة فى موتها ، هى الخلايا ذات القيمة الثانوية للإنسان ، لسوء الحظ . اما الخلايا القيمة الهامة — وهى خلايا الجهاز العصبى المركزى والاعضاء الداخلية كالكبد والكلى — فانها تموت بسرعة .

ولكى تعيش الخلية وتتجدد ، يجب ان تظفر بغذائها العادى ، اما إذا ما اضطربت تغذيتها ، فان نشاطها يضعف ، وتنتابها اعراض مرضية قد تؤدى إلى تدمير مجموعة منها ، ثم تسرى عدوى الانحلال فى بقية الخلايا والاعضاء . وإذا ما حدث انحلال فى عضو ، فانه يؤثر على بقية الأعضاء ، وبالتالي على الكائن الحى كله ، إذ انه يعد وحدة متكاملة ، ينظم وظائف أعضائها الجهاز العصبى .

### خلايا « خشنه » و خلايا « نبيله »

ولقد اثارت مسائل اطالة العمر واسباب الوفاة ، اهتمام العالم الروسى « متشنيكوف » ، فوجه جل اهتمامه إلى المخ وهو أكثر اجزاء الجسم تعقيدا . ولقد عكف على فحص قطاعاته بدقة متناهية — تحت الميكروسكوب — فكان كل شئ فى تكوينه يبدو له عاديا مألوقا . مجموعات الخلايا العصبية ، واطرافها المخطفة المتشعبة ، تتحللها طبقات من خلايا الأنسجة الموصلة . ولاحظ العالم ان الخلايا العصبية كانت كثيرة — فى بعض الحالات — فى حين أن الأنسجة الموصلة كانت قليلة .. وفى حالات أخرى كان يلاحظ العكس : أى قلة الخلايا العصبية ، وزيادة الخلايا الموصلة .

ولم تكن هذه الصورة جديدة على العلماء المتوفرين على دراسة المخ ، فكلهم يعرفون هذه التفاصيل وأكثر منها . ولكن « متشنيكوف » كان يرمى من دراساته إلى معرفة عمر الإنسان من دراسة خلايا المخ . فكلما زاد عمر الشخص زاد عدد خلايا الأنسجة الموصلة ، وقل عدد الخلايا العصبية . وقد بدا لذلك العالم أن شيخوخة الإنسان تؤدى إلى أن بعض الأنسجة « الخشنه » تحتل أمكنة أنسجة المخ « النبيله » . . و « الخشنه » هو الاسم الذى أطلقه « متشنيكوف » على الخلايا الموصلة ، فى حين أطلق على الخلايا العصبية اسم « النبيله » !

كذلك درس « متشنيكوف » خلايا الكبد والطحال والشرابين والقلب وغيرها على هذا الضوء ، فالتقى بالظاهرة عينها ، واستنتج أن : نقص عدد خلايا المخ « النبيله » — وبالتالي زيادة الخلايا « الخشنه » — يضعف مراكز الاعصاب ، ويحدث ضعف الذاكرة والواهب العقلية ، كما يصيب القلب والاعضاء الداخلية بالوهن ، فتظهر على الكائن الحى علامات الشيخوخة !

وقدرة خلايا الأنسجة الموصلة على النمو ، تتفق مع الدور الذى تلعبه فى الكائن الحى ، فعندما تظهر ندبة من أثر جرح ، تعتمد الخلايا الموصلة إلى النمو بكثرة لتضم طرفى الجرح . وعندما يصاب إنسان بمرض السل ، فان جزءا من رئتيه يصاب بتدمير ، فتظهر فيه ندبة من خلايا الأنسجة الموصلة القادرة على التكاثر باعداد كبيرة . وإذا ما أصيبت خلايا المخ والكبد وغيرها من الأعضاء الهامة بتلف ، أو تقلت حيوتها



وقدرتها على المقاومة ، فإن الخلايا الموصلة تتكاثر بقوة لتحل مكان تلك الخلايا الضعيفة .

وقد رأى « متشنيكوف » أن هذا التبديل هو سبب الشيخوخة وما يتبعها من انتهاء الحياة .

### الامتناع عن التدخين والخمر يطيل العمر

ولا ريب في أن تصلب الأوعية الدموية — الذي يحدث بسبب الإفراط في الجهد ، وحرمان الأوعية من مرونتها — وكذلك الأمراض المعدية ، وتعاطى المواد الكحولية ، والغذاء غير الصحى والتدخين .. لا ريب في أن هذه كلها من أهم العوامل التى تؤدى إلى ظهور الشيخوخة . ولتجنبها نادى « متشنيكوف » بممارسة الألعاب الرياضية ، واتباع الوسائل الصحية لمنع الأمراض المجهدة . كما أوصى بوجود تعقيم كل الوان الطعام حتى لا تنقل الميكروبات الضارة إلى الجسم . وحرمان التدخين ، وتعاطى المواد الكحولية . وافتى بأن اتباع مثل هذا النظام يتيح للخلايا « النبيلة » فى المخ فرصة الاستقرار والاحتفاظ بقوة مقاومتها ، مما ينقذها من براثن الخلايا « الخسنة » !

ولقد كان العلم يرى أن مستعمرات الميكروبات — التى توجد باستمرار فى الأمعاء الغليظة — مفيدة ، بزعم أنها تسبب تحلل بقايا الطعام الذى تأكله . ولكن « متشنيكوف » رأى أن هذه الميكروبات أكبر خطر يهدد الخلايا « النبيلة » للمخ ، لأن منتجات التحلل تتسرب إلى الدم ، وتصل إلى المخ والأعضاء الهامة فتضعفها تدريجاً . ولهذا كان من أكبر الدعاة لتناول

اللبن الزبادى كغذاء مفيد . وقد عزا إليه طول أعمار البلغاريين ، إذ يعيش بعضهم أكثر من مائة سنة . وذلك راجع إلى أن اللبن الزبادى يحتوى على حامض « اللبنيك » الذى يمنع « بكتريا » الأمعاء من التكاثر . وبهذه المبادئ — الصحيحة فى جوهرها — حاول « متشنيكوف » أن يعلن الحرب على الشيخوخة ، ولكن كل آرائه فشلت فى بيان أسبابها الحقيقية .

### تجديد الشباب بغدد القردة

وفى أوائل القرن العشرين ، عرف العالم أول تقرير عن التجارب التى أجراها الدكتور « فورنوف » لنقل غدد الحيوانات واستخدامها كوسيلة لاعادة الشباب إلى الإنسان . ولكن أطباء باريس — حيث كان « فورنوف » يعمل — استقبلوها بالاستهجان ، فلم يفت هذا فى عضده ، بل واصل جهوده . وإن هى إلا ثماني سنوات ، حتى اتجهت الأنظار جميعاً إليه .. ففى عام ١٩١٢ استقبل الدكتور « فورنوف » فى عيادته بباريس ، شخصاً من أبناء جزيرة ( صقلية ) ، اصطحب ابنه له ، تدل على كل مظاهره على أنه أبله إذ أن غدته الدرقية — فى الرقبة — كانت ضامرة ، لا تكاد تبدو .. وهى — كما تعرف — تفرز هرمونا يسبب النمو العقلى والجسمانى ( راجع تلخيص كتاب « جسمك » فى عدد من أعداد « كتابى » )

وكان أطباء باريس قد أجمعوا على أن علاج بلاهة الطفل مستحيل ، فليس من سبيل إلى دفع هذه الغدة إلى النمو واداء وظيفتها . ولكن الدكتور « فورنوف » قرر أن يجرب



مع هذا الطفل ما كان قد جربه — من قبل — على الحيوانات ،  
فاستنبتت في رقبته غدة بدل الغدة الناقصة . ولكنه اصطدم  
بعقبة جوهريّة : كيف يحصل على مثل هذه الغدة ؟

وهذه التفكير أخيرا إلى أن يستأصل الغدة الدرقيّة من  
أحد القرود ، ويستنبتها في رقبة الغلام . وأقدم على التجربة ،  
فما لبث الغلام أن استأنف — بعد فترة — نموه وذكاه . ولم  
تمر سنة ، حتى كان تلميذا بإحدى المدارس العادية ، واختفت  
من وجهه كل إمارات البلاءة ، فلم يعد يختلف عن أي تلميذ  
آخر .

وفي الجسم عدد من الغدد المنتجة للهرمونات الضرورية  
للجسم . وقد لفتت الغدد الجنسيّة منها نظر « فورونوف » ،  
إذ رأى أن تناقص نشاطها بمرور السنين ، هو السبب في  
حلول الشيخوخة ، وقد شجعه نجاح التجربة السابقة ، على  
المضى في محاولة استنبتات شتى الغدد الصماء الأخرى في  
الإنسان . . . فعلا ، أخذ « فورونوف » يستنبت — في  
الشيوخ الطامعين في استرداد شبابهم — الغدد الجنسيّة  
للقرود ، ويتلقى تقاريرهم ، فإذا بها تفيض بالسعادة ، وتشرح  
ما حل بهم من حيوية ونشاط .

ومضى شهران والتقارير البراقة ترد من الشيوخ  
المتصابين . . . وفجأة قدمت رسالة جديدة . ولكنها لم تكن  
من شيخ ، بل من ابن روى كيف أن أباه الشيخ — الذى  
استرد شبابه — قد توفى فجأة ، بسبب نزيف في المخ .  
ودل الفحص على أن هذا الشيخ قد استمتع فعلا بحيوية  
الشباب وقدرته الجنسيّة ، بفضل خصيتى ترد اضيفتا إلى

جسمه . . ولكنه صار شابا في قدرته الجنسيّة ، وأن ظل  
شيخا من حيث قلبه الضعيف وأوعيته الدموية المتصلبة التى  
لم تحتل حيوية الشباب ، فانهارت تحت ضغط الارهاق  
الزائد عن قدرتها . وظهر بوضوح أن تجديد الشباب  
باستنبتات الغدد الجنسيّة للقرود في الإنسان ، عملية فائسلة  
ومدمرة ، لأن النشاط لا يكون متكافئا في جميع أعضاء الجسم  
وأجهزته !

### السعادة والمرح يطيلان العمر

على أن عالما روسيا آخر ، هو « بوجوموليتز » ، وجه  
اهتمامه إلى دراسة مسأله خلايا الأنسجة الموصلة ، فخرج  
من دراساته بنتائج تناقض تلك التى وصل إليها « متشنيكوف » ،  
إذ تبين أن هذه الغدد « الخشنة » ليست عدوة للخلايا  
« النبيلة » ، بل أن لها وظائف هامة ، منها ثقل الغذاء إلى  
الخلايا ، وأفرار نوع من الخمائر الذبيبة للخلايا الشاذة التى  
يحتمل أن تكون سرطانا . . كما أنها مخزن كبير للخلايا التى  
تلتهم الميكروبات ، فضلا عن أنها تمنع الأجسام الغريبة من  
الوصول إلى الخلايا الحيوية ، ومن ثم فإن أداء الخلايا الموصلة  
لوظائفها بطريقة منتظمة ، يمكن الخلايا الأخرى من أن تؤدي  
واجبها . أما إذا أصيبت الخلايا الموصلة بعلّة ، فإن الخلايا  
« النبيلة » تعتل هي الأخرى . ومعنى هذا أن سلامة الخلايا  
الموصلة ، عامل أساسى لسلامة الخلايا « النبيلة » ، وبالتالي  
لسلامة الجسم ، وطول حياة الكائن .

وهكذا عالج « بوجوموليتز » أخطاء سلفه « متشنيكوف »  
وبدلا من أن يبحث عن وسيلة لتجوية الخلايا « النبيلة »





الذهنية ، إذ أن من أهم ما يلزمهم — لتعويض ما يطرا عليهم من جراء عدم إتاحة الحركة الكافية لأعضائهم — أن يمارسوا عمليات عضلية تنشط الدورة الدموية في أجسامهم ، وتقدم مزيدا من الاكسوجين للخلايا الموصلة . ويقول بعض الخبراء أن أهمل هذا ، يعجل بقدم الشيخوخة في سن الخامسة والأربعين .

ومن عوامل صيانة الشباب أيضا ، تزويد الجسم بالغذاء الصحي الشامل لجميع المواد الضرورية ، فإن الطعام الفقير في مواد ، يؤدي إلى اضطراب الامعاء ، وتسلسل مواد التخمر والتحلل من الامعاء إلى الخلايا ، مما يضر بها .

ومن الاغذية الهامة التي تمتص الخمائر ومواد التحليل اللبن الزبادى واللبن الرايب . وقد يحتاج الجسم إلى قليل من اللحم ، ولكن الاكثار منه مضر .

والنظافة هامة ، فبفضلها تظل مسام الجلد مفتوحة ، ويتيسر للفضلات المختلفة في الجسم أن تفسده بسهولة خلالها .

وإذا ما أضفنا إلى هذه العوامل راحة البال ، والبعد عن كل ما يثير الانفعالات الضارة ، فإن الفرد يحس بالسعادة ، وبالتالي يحتفظ بشبابه فترة طويلة . . وإلى جوار توفير البيئة الملائمة لإيجاد فرص السعادة ، يجب أن لا نهمل الفحص الطبى الشامل لكل أعضاء الجسم ، فنذهب إلى العيادات الطبية كل فترة من الزمن ، لفحص أعضائه ووقايته مما قد يطرا عليه من خلل قد لا يشعر به المرء ، ولكن الفحص ينم عنه ويتيح علاج العلة قبل أن تستفحل .

### أعضاء تعيش بعد موت أصحابها !

ولقد كشفت تجارب الباحثين الروس ، عن أن أنواعا من أنسجة الجسم الحى يمكن أن تعيش مدة أطول من عمر الكائن الحى نفسه . ففى كثير من التجارب كان الباحثون يفصلون بعض الأنسجة من جنين « كتكوت » ، ويضعونها فى وسط يغذيها ، فكانوا يجدون أنها تواصل الحياة ، فتتقسم خلاياها وتتجدد ، ولا تحتاج إلا لتغيير غذائها فى فترات معينة . ومن الباحثين המתزين فى دراسة تأثير العقاقير على الإنسان والأنسجة المفصلة من الاحياء ، الدكتور « كرافكوف » ، ومن تجاربه أنه مرر أحد المحاليل فى الأوعية الدموية لأصبع فى جثة ، ثم بتر الاصبع ، وتلقى المحلول عند انسيابه منها وحلله ، فوجد فيه مواد جديدة . وكان من الواضح أن هذا المحلول ادى بعض وظيفه الدم ، وزود خلايا الاصبع بالمواد المغذية لها . فلما تمت عملية الاحتراق الغذائى ، لفظت الاصبع الفضلات كما يفعل كل كائن حى . وهذا دليل على أن ما فى الاصبع من الأنسجة الموصلة ظلت حية بعد موت صاحبها . وقد أجريت تجارب مماثلة على غدة درقية مفصولة عن جثة ، ولما حلل الباحث أنفrazاتها ، وجد فيها « هرمون » هذه الغدة ، مما دل على أن انفصالها لم يمنعها من أداء وظيفتها . وقد استخرج الدكتور « كوليايكو » — فى إحدى تجاربه — قلب أحد الموتى ، ثم وصله بجهاز من أنابيب الزجاج والمطاط المتصلة بمحرك كهربائى دفع فى الأنابيب فى القلب محلولاً منشطاً ومغذياً ، فلم يلبث القلب أن بدأ



القلب ينبض من جديد .. وفي تجربة أخرى فصل جراحي من ( موسكو ) رأس كلب ، ووصل أوعيته الدموية بأنابيب تزودها بالمواد الغذائية ، فعاش الرأس فترة ، وكان يفتح عينيه وبمضغها إذا تعرضنا للضوء ، كما كان لسانه يلمع المواد اللاذعة إذا وضعت على شفتيه . ومن مثل هذه التجارب ثبت أن المخيخ يؤدي وظائفه فترة من الزمن ، بعد أن توقفت الحياة وكل علاماتها في الجسد !

### متى يمكن رد الحياة للجسم الميت !

ومن هذه التجارب وغيرها ، ثبت أن الموت لا يسرى في كل أعضاء الكائن دفعة واحدة ، بل أن بعض هذه الأعضاء يعيش لفترات متفاوتة ، بعد اختفاء علامات الحياة . والموت هو توقف جميع الوظائف — ومنها التغذية — عن أداء عملها ، مما يؤدي إلى حرمان الخلية من طعامها .. وبمعنى آخر : هو توقف الجهاز الذي يحلل المواد البروتينية والغذائية ويهضمها ، ثم يقدمها للخلية .. ومن ثم فإن التوقف الغذائي حالة تسبق حالة الانحلال التي لا سبيل إلى علاجها .

والخلايا تختلف من حيث القدرة على البقاء ، باختلاف تركيبها . ومن هنا نجد أن بعضها يعيش فترة طويلة بعد وفاة الجسم — كخلايا الشعر والأظافر والجلد — في حين أن خلايا المخ ، وخاصة خلايا غشائه ، سريعة العطب . وقد اثبتت تجارب العالم « كوليابكو » أن عوامل الانحلال تسبب فيها بعد مضي خمس أو ست دقائق من اختفاء علامات الحياة من الكائن ، في حين أن خلايا القلب تستطيع مقاومة الانحلال

نحو ٢٤ ساعة . ولخلايا المخ أهميتها البالغة بالنسبة للكائن الحي إذ أنها هي المسيطرة والحاكمة لثنى الوظائف الحيوية للجسم .

ومقا لهذه الدراسة ، يمكن تقسيم الموت إلى مرحلتين : مرحلة ظاهرية تختفي فيها علامات الحياة — من نبض القلب والتنفس — فيتوقف القلب والرئتان عن عملها ، فيتوقف — بالتالي — وصول الغذاء إلى خلايا الجسم ، ومنها المخ . وحد هذه المرحلة هو خمس أو ست دقائق تبدأ بعدها خلايا المخ في التحلل . وفي هذه الفترة القصيرة يمكن إعادة الحياة إلى المريض بتنشيط القلب وتشغيله سواء بالعقاقير الطبية — كالكاكافور والكافايين والادريناين — أو بالتدليك اليدوي للقلب ، فيشق الجراح في الصدر منفا يصل منه إلى القلب ويدلكه بيده .

ويشترط لاعادة الحياة في هذه المرحلة أن تكون جميع الأعضاء الداخلية للجسم كالسكبد والرئة — سليمة لم تتلفها الأمراض المزمنة وعوامل التحلل . ومثل هذه الحالة تتوفر في الموت المبكر ، كذلك الذي ينجم عن الحوادث والقتل ، والصدمات الجراحية ، إذ أن توقف القلب — في كثير منها — يكون نذيرا بحدوث الموت الظاهري ، الذي يسمى في هذه المرحلة بالموت « الكلينيكي » .. واستمرار هذا الموت يؤدي إلى المرحلة الثانية ، وهي تحلل خلايا المخ ، فيستحيل — تبعا لمعلوماتنا — اعادةها إلى أداء وظيفتها وإصدار تعليماتها إلى بقية أعضاء الجسم ، فلا تلبث هذه أن تستسلم

— بدورها — لعوامل الانحلال ، ويصير الموت نهائيا اى « حيويا » .

وقد امضى العالم الروسى « نجوفسكى » سنوات طويلة وهو يدرس مسألة الموت المبكر على الحيوانات ، حتى عرف كيف يجعل الحيوانات النافقة تستأنف الحياة بعد دقائق من توقف قلوبها وتنفسها ، ولما قامت الحرب العالمية الثانية ، وانتشرت كوارثها فى الاراضى الروسية ، وجد فى ضحاياها — من الادميين — حفلا خصيبا لتطبيق معلوماته على الإنسان ، فاستطاع ان يعيد الحياة إلى عشرات الجنود بعد ان قرر جراحو الجيش انتهاء حياتهم !

### الحياة .. فى انبوية ومنفاخ

ونظرا لقصر فترة الموت الظاهرى ، كان على «نجوفسكى» ومساعديه ان يعملوا فى سرعة ، وفى الخطوط الامامية للقتال . وكانت اهم معداتهم تتمثل فى حقيبة صغيرة ، بها انبوية قصيرة من المطاط ، يوصلها احد المساعدين بالقصبه الهوائية للمصاب بحالة الوفاة . وبوساطة منفاخ اعد خصيصا لهذه العملية ، يدفع الهواء الغنى بالاكسوجين إلى رئتى « الميت » خلال الانبوية ، وبينما يجرى هذا التنفس الصناعى ، ينقل دم جديد إلى المصاب ليعوضه عما فقد بسبب جراحه . وبهذه الطريقة العاجلة البسيطة ، يستأنف القلب عمله فى ثوان معدودة بعد الوفاة ، فيدفع الدم إلى خلايا المخ وغيره من اعضاء الجسم لتستأنف حياتها .. وحياة المصاب ايضا ! وفى كثير من حالات الوفاة الظاهرية لوحظت حاجة المصاب الماسة إلى الاكسوجين ، فخلطت مواده بالمخ المنقول إلى

جسمه .. وكانت حالة كل مصاب وطبيعة علته تراعيان فى تقرير انواع العلاج والعناية اللازمة له . وبهذه الطريقة تمكن « نجوفسكى » وزملاؤه من اعادة الحياة إلى ٤٤ جنديا ، بعد ان كان كل امل فى استئنائهم الحياة قد تلاشى . كذلك استخدمت هذه الوسائل فى حالة الاحتضار — السابقة على الوفاة — فاسفرت عن نتائج طيبة . وهى تستخدم الآن فى كثير من حالات الموت الناشئ عن الحوادث وما إليها .

ومن الواضح ان مسألة الوقت هى اهم عامل يعرقل انقاذ حياة آلاف الناس ممن يقضون نحبهم كل يوم فى الحوادث الطارئة .. إذ يتعذر معها إجراء عملية التنفس الصناعى ونقل الدم وغيرها من الاسعافات الطبية ، فى مدة تقل عن ست دقائق .. أى قبل ان يبدأ الانحلال فى خلايا الغشاء المخى .

وكان من الطبيعى ان يتساءل الباحثون عن سبب اختلاف طبيعة هذه الخلايا عن سواها من خلايا الجسم ، فلماذا يبدأ الانحلال سريعا فى خلايا المراكز العصبية ؟

ولقد ادى هذا التساؤل إلى دراسة عملية التنفس من جديد ، فاكشف الباحثون عدة حقائق هامة : فالتنفس لا يتوقف فجأة فى لحظة الوفاة ، وإنما هو يمر بعدة مراحل متتالية .. إذ يرتبك أولا ، ثم يتحول إلى شهقات ، تتحول بدورها إلى نوع من التشنجات والاختلاجات ، التى تليها أنات متباعدة .. ثم يتوقف التجويف الصدرى عن كل حركة ، فى النهاية . وقد درس التفسير العلمى لهذه المراحل ، فظهر ان الخلية الحية النشطة — فى غشاء المخ — تحدث تيارا كهربائيا يمكن التقاطه وتسجيله بالآلات خاصة .. فبالاخذت الوفاة،



أصبحت أجهزة التنفس بالشلل ، فإن الآلات تتوقف عن تسجيل هذه التيارات الكهربائية ، دلالة على توقف خلايا الغشاء المخي عن أداء عملها في تنظيم حركة التنفس . وفي هذه اللحظة بالذات يبدأ التنفس المضطرب ، مما يدل على أن خلايا أخرى تحاول استئنافه .

وفي هذه المرحلة من ارتباك التنفس ، تستمر حدقة العين في التائر والاستجابة للضوء ، مما يؤكد أن المنطقة التي تصدر الأوامر من المخ إلى الحدقة ، لا تزال نشطة ، وهذه المنطقة تحت الغشاء المخي . فإذا ما توقفت حدقة العين عن التائر بالضوء ، كان هذا دليلاً على توقف هذه المنطقة عن أداء عملها . وفي هذه الحالة أيضاً لا يتوقف التنفس ، وإنما يتحول إلى شهقات متقطعة تشاهد في ظاهرة النزع — أى الصراع مع الموت — وتدل على أن بعض خلايا الجهاز العصبى المسيطرة على التنفس لا تزال تؤدي وظيفتها ، وهى فى النخاع المستطيل . ولا تتوقف حركة التنفس الصدرى ، إلا إذا ما توقفت هذه الخلايا .

### الارهاق العضلى والذهنى يقصر العمر !

ولقد دلت البحوث والدراسات المختلفة على أن بدء الانحلال فى خلايا المخ ، يتم بعد مرور فترات تختلف باختلاف أماكن هذه الخلايا ، فهو يبدأ فى النخاع المستطيل بعد ثلاثين دقيقة من زوال علامات الحياة من الكائن ، وتقل هذه الفترة إلى نحو عشر دقائق بالنسبة للخلايا القريبة من الغشاء المخي ، وإلى ست دقائق بالنسبة لخلايا الغشاء ذاته .

وظهر أيضاً أن مراكز التنفس فى المخ ، نمت بطريقة معقدة فى الأحياء الثديية المتقدمة فى مضمار التطور والارتقاء . أى أنها حديثة العهد — بالنسبة للتطور — فلم تظهر بعد بالصلاية وقوة المقاومة اللتين اكتسبتهما الخلايا الأخرى التى سبقتها فى الظهور . وهى — بسبب حدوثها هذه — شديدة الحساسية وسريعة التأثر ، وضعيفة الاحتمال . ومن الجائز أن تزداد متانة وقوة — من وجهة النظر العلمية — بعد ملايين قليلة من السنين فى حياة البشرية ، وعندئذ تستطيع مقاومة الموت الحيوى مدة أطول .

والإنسان بطبيعته يحاول التغلب على كل ما يعرضه من عقبات ، لا سيما تلك التى تتعلق بالحياة . ومن ثم فإنه لن ينتظر عمل الطبيعة وتطور الخلايا فى حل هذه المشكلة . بل لقد بدأ العلماء يبحثون عن وسائل أخرى لزيادة مقاومة الخلايا للموت الحيوى ، وإطالة فترة الموت الظاهرى . ومن هذه الوسائل استخدام البنج . فقد أسفرت التجارب عن أن من الممكن إطالة فترة الوفاة الظاهرية عن مداها العادى بفعل « البنج » .

ويعتقد الباحثون الروس أن تخدير المصابين بالبنج وهم فى سكرات الموت الأخيرة ، يؤدي إلى إطالة فترة الوفاة الظاهرية ، ويتيح فرصة أطول ، لإجراء الإسعافات اللازمة لإمادة الحياة وتشغيل القلب والتنفس .

ومن الواضح أن خلايا الغشاء المخي هى أكثر الخلايا حساسية فى الجهاز العصبى ، فهى سريعة العطب . وعلى العكس منها خلايا النخاع المستطيل ، التى —



تأثرا . وقد لوحظ في حالات إعادة الحياة ، ان النشاط يندب أولا في جميع خلايا المخ ، كمقدمة لسرياته في خلايا الغشاء . ويعمل الباحثون هذه الظاهرة ، بان خلايا الغشاء المخي القليلة الاحتمال تحاول وقاية نفسها . . فإذا ما أحست بالخطر توقفت عن اداء وظيفتها لتستطيع ان تعيش أطول فترة ممكنة ، ثم تعود إلى اداء عملها عندما تعود كل الخلايا الأخرى إلى اداء عملها ، مما يبعد عنها خطر الازهاق .

ولقد أجريت عدة تجارب على الكلاب والغرقى ، فظهر ان الازهاق العضلى والذهنى يقصر فترة الموت الظاهرى إلى دقيقتين أو ثلاث ، مما لا يفسح المجال لإعادة الحياة إليهم ، بالدرجة التى يفسح فيها لدى أولئك الذين لا يتعرضون للانفعالات الطويلة الأمد التى ترهق المخ ، أو للصراع العضلى المدمر لقوتهم . فان فترة الموت الظاهرى تطول عند هؤلاء إلى ست دقائق ، يمكن خلالها اعادةهم إلى الحياة . وقد فسرت هذه الظاهرة ، بان خلايا غشائهم المخي تحتفظ بقدرتها على المقاومة ، وتتأهب لملاقاة الموت الظاهرى بالكبت الواقى ، أو — بعبارة أخرى — التوقف عن العمل ، وذلك لأن استعدادها يتبع لها مزيدا من المقاومة .

### عندما تموت أجزاء من المخ

وفي مجموعة من التجارب البارعة ، درس العالم « استراتيان » العلاقة بين الدم والمخ والزمن . وقد عمد — في إحدى هذه التجارب — إلى نزع الدم من مخ كلب ، يربط الشرايين المغذية له . وبعد عشرين دقيقة ، أعاد إطلاق الدم ،

فعاشر الكلب ، ولكنه ظل عاجزا عن الوقوف أو السير ، فكان — فى ذلك — أشبه بالكلاب التى يزال من رأسها غشاء المخ والمخ المتوسط . . . . . وفى تجربة أخرى ، حبس الدم عن المخ ، لمدة ١٦ دقيقة ، فعاشر الكلب أيضا ، وكان يقف ويسير على أقدامه ، ولكنه كان يعجز عن معرفة مكان طعامه ، ولا يستجيب لمن يناديه باسمه . فكان — فى ذلك — شبيها بالكلاب التى أزيل غشاء مخها . . . وفى تجربة ثالثة ، اكتفى بحبس الدم لمدة ست دقائق عن المخ ، ثم أعاده إليه ، فعاد الكلب إلى نشاطه الكاظم ، دون أن يظهر عليه أى تأثير .

ولهذه التجارب أهميتها فى حالات إحياء الموتى ، فهى تدل على الفترة التى يمكن ان يحتلها كل جزء من أجزاء المخ ، إذا ما حرم من غذائه ومن تدفق الدم فيه . . وبالإستعانة بها وبغيرها يحاول الخبراء الروسيون إطالة فترة الموت الظاهرى ، وتأجيل حدوث الموت الحيوى .

ويعتقد بعضهم أن من الممكن إعادة موتى الحوادث إلى الحياة بعد ٢٥ أو ٣٠ دقيقة من بدء الموت الظاهرى . ولتحقيق هذه الغاية ، فانهم يقومون بدراسات متشعبة على البنج والتبريد ، محاولين أحداث حالة الكبت الواقى لخلايا غشاء المخ بالوسائل الصناعية المدروسة .

والتبريد أو التليج مسألة يمكن أن ندرك قيمتها ، إذا عرفنا أن الجو البارد — فى الثلاثيات — يحفظ الأنسجة والخلايا بشكلها لسنوات طويلة ، دون أن يبرى فيها الانحلال

أو التعفن . وقد ظفر الطب بعدد من الحالات التي توفي أصحابها بسبب التعرض للبرد القارس ، فظلوا أياها أو سنوات مغمورين في الثلج . ولما استخرجت جثثهم ، عجز الخبراء عن معرفة سبب الوفاة وتحديده بدقة . ومن ثم تباثرت النظريات ، فقيل أن الوفاة نجمت عن حدوث شلل في القلب ، أو تجهد في الدم ، أو اختلاف التفاعلات الكيميائية — في الجسم — بين أطراف تيبست بفعل البرودة وأخرى ظلت على نشاطها فترة .

وعلى هذا الأساس نشأت نظريات تهدف إلى إطالة الحياة عن طريق التبريد ، لأن كل أنسجة الجسم وخلاياه تحتفظ بوساطته بقوة بنائها وتماسكها ، ولكنها تفقد قدرتها على العمل بسبب ما . وساعد الروس على دراسة هذه المسألة كثرة مناطق الصقيع في روسيا ، حيث يتعرض الناس لتيبس الأعضاء ، مما دعا أطباءهم إلى البحث عن أفضل الوسائل لعلاج هذه الحالات الخطرة التي تتوقف فيها الخلايا عن أداء عملها ، فلم يكن لها من علاج — في الغالب — إلا بتر الأعضاء الميتة . وعلى هدى هذه الدراسات وغيرها يحاول الروس أن يعرفوا سر التليج ، وكيف يمكن استغلاله لإطالة الحياة .

### البنج وخلايا المخ

وانت تعرف « البنج » وتأثيره على إحساس الفرد . فهو يغلق الطريق إلى المراكز العصبية ، أو يخدر هذه المراكز ، بحيث أنها لا تحس بأن جزءا من الجسم يقطع ، أو يتعرض لبضع الجراح .

والروس يؤمنون — وفقا لبحوث عالمهم الكبير « بافلوف » — بأن المخ هو الحاكم المسيطر على شتى خلايا الجسم . وهم يحاولون استغلال هذه السلطة — غير المحدودة — عن طريق التحكم في المخ ذاته ، ليعاونهم على تأجيل الوفاة النهائية في حالات الموت السابق لأوانه ، وليساعدهم على علاج كثير من العلل والأمراض .

ولقد وفق العلم إلى اكتشاف كثير من مواد التخدير ، التي تتفاوت درجات مفعولها فمنها ما يكون له تأثير شاسل يخلف المريض في نوم عميق طويل ، ومنها ما يؤثر تأثيرا موضعيا يبطل المريض يقظا ، ولكنه لا يحس بمبضع الجراح وهو يشق طريقه في الجزء المخدر من جسمه . ومن مواد التخدير ما يؤثر على المخ نفسه ويدفع خلاياه إلى النوم ، ومنها ما يضع الحواجز في الأعصاب ، فتتوقف عن إرسال اشاراتها إلى المخ ولا تتلقى أوامره .

ولقد ساهم العلماء الروس بجهود جليلة في تذليل عقبات استخدام مواد التخدير وآثارها السيئة . ومن التجارب البارعة التي كشفت بعض خواص مواد التخدير ، ما أجراه العالمان « بيزردكا » و « أميل رو » ، ففي هذه التجارب تكشف بعض حالات امراض الحساسية التي تحدث للحياة صدمات وأمراضا قد تقتل بعضهم ، أو تنزل بهم على غير انتظار مجموعة من أعراض مقبلة . ومن أمثلتها حالة الزكام أو البرد التي تصيب بعض الناس إذا أكلوا سمكا أو بيضا ، بعد تعاملهم مادة السلفا .



وفي هذه التجارب ، حقن العالمان ارنبا بمصل مستخرج من جواد ، ليقى من المرض . وكانت كمية المصل اكبر من طاقة الارنب ، فجعلته شديد الحساسية لهذه المادة بالذات . وبعد ايام قليلة اعيد حقن الارنب بنقط قليلة من المصل ذاته ، فكانت النتيجة ان اصيب الحيوان بالتقلصات العضلية ، ثم نفق ، ولم يحتمل الجرعة الجديدة . واعيدت التجربة ذاتها على ارنب عولج بنفس الطريقة الاولى مما زاد حساسيته ، ولكنه تلقى الجرعة القالية بعد ان حقن بمادة مخدرة ، فلم تتقلص عضلاته في هذه المرة ، بل ظل في نومه العميق ، حتى اذا افاق من تأثير المخدر ، عاش حياته الطبيعية .

ومن الواضح ان النتيجة اختلفت بفضل التخدير الذى ظفر به الارنب الثانى ، وحرّم منه الاول . فان الصدمة التى حلت بالجسم الحساس عندما التقى بالمادة المعادية — فى الحالة الاولى — لم تحدث فى الحالة الثانية ، لان المخدر وقاه منها بطريقة ما . وعلل العلماء الروس ذلك بأن الوقاية نشأت عن تخدير المخ وتوقفه المؤقت عن اداء عمله .

### المخ والأمراض

وقد اثبت الروس اثر المخ فى هذه الحالات ، بمجموعة من التجارب على القطط والكلاب ، ثم طبقوها فى علاج الإنسان . ومنها علاج الدكتور « مولوتكوف » لحالة الانتهاب « الاوذيمى » . وهو التهاب ينشأ عن تكون مادة سائلة بين الخلايا ، ويؤدى إلى انحلال مفاصل ايدى بعض الناس . وقد فشلت فى علاجه شتى الوسائل الطبيعية ، فلجأ الدكتور

« مولوتكوف » إلى علاجه بفصل العصب المخى عن الرسغ ، مما ادى إلى شفاء هذه الحالات فى ٢٤ ساعة .

وفي التجارب المختلفة ، تم أحداث هذا المرض بالوسائل الصناعية على القطط — وهى محتفظة بوعيتها — ولكن أعراضه لم تظهر عليها وهى تحت تأثير « البنج » . وقيل أن الجلد لم يتفاعل مع المادة التى تؤثر عليه فى العادة بسبب التخدير . وعندما يحقن إنسان او حيوان باللبن ، فان موضع الحقن يلتهب ، وترتفع درجة حرارة المريض . فإذا ما فحصت دمه ، وجدت أن عدد كريات الدم البيضاء قد تضاعف ، لأن المخ أصدر أوامره إلى الأجهزة التى تعد هذه الكريات ، بأن تفرزها بكثرة ، لمهاجمة المادة الغريبة ووقاية الجسم منها .

وكرر العالم « جالكين » هذه التجربة على قطة ، بمد أن وضعها تحت تأثير المخدر ، فظهر أن موضع الحقن لم يلتهب ، ودرجة الحرارة لم ترتفع ، وعندما فحص دم القطة ، وأحصيت كرياتها البيضاء ظهر أن عددها عادى ، ولم يزد عن العدد المألوف . وتكررت التجربة مرات فكانت النتيجة واحدة . وعلل السبب بأن المخ كان نائما ، فلم يرسل اشاراته لحشد جنوده من كريات الدم البيضاء للقضاء على المادة الغريبة وما الالام وارتفاع درجة الحرارة إلا أدلة وشواهد للمعركة التى تنشب بين كريات الدم البيضاء والمادة الغريبة .

وبهذه التجارب وغيرها عرف « جالكين » تأثير مواد التخدير على المخ ، وكيف يستجيب للعوامل التى تغزو الجسم من الخارج ، وانتقل إلى دراسة العوامل التى تؤثر على الجسم



من الداخل .. ومن أهمها الهرمونات . وقد اختار هرمون الانسولين الذى يؤدي انرازه في الدم إلى امتصاص الأنسجة للمواد السكرية ، وبغيره يصاب الناس بمرض السكر لأن انسجبتهم لا تستطيع امتصاص السكر ( الجلوكوز ) . وفحص قطة في حالتها الطبيعية ، وتبين أن امتصاص انسجبتها للسكر طبيعى ، وأن وجود الانسولين في دمها يؤدي إلى اختفاء السكر منه ، عندما تكون في كامل وعيها . ثم اعطاها كميات كبيرة من السكر — بعد فترة — واختبر نسبة المتزايدة في دمها ، ثم وضعها تحت تأثير « البنج » ، وحقنها بهرمون الانسولين . . ولما فحص الدم — بعد ذلك — وجدته يحتوى على نفس نسبة من السكر دون أى اعتبار لوجود الهرمون . ومعنى هذا أن الأنسجة لم تستجب للهرمون كما هي العادة ، ولم تمتص ما في الدم من سكر لأن « البنج » أوقف ذلك . واستنتج الباحث أن تفاعل الانسولين مع الأنسجة يعتمد على الجهاز العصبى الذى كان نائما ، فلم يرسل اشاراته لتنفيذ التفاعل العادى .

وكان لهذه التجربة وقع في الدوائر العلمية . إذ ان المعروف أن الهرمونات من أقوى المواد الكيميائية ، وأن تفاعلها لا يحتاج إلى وسطاء أو عوامل مساعدة .. بل أن الجرام الواحد من الانسولين يهبط بمستوى السكر في دم اثنين وعشرين الفاً من الأرانب إلى الحضيض . كما أن نقطة واحدة من هرمون جنسى ( اوستروجين ) تثير الغرائز الجنسية البهيمية في نحو عشرة آلاف فأر . فان القوة السكائمة في الهرمون بعيدة المدى !

وقد أجرى « جالكين » اختبارات على هرمونات أخرى — غير الانسولين — فكانت النتيجة واحدة ، إذ أنها كانت تتجرد من قدرتها على التفاعل إذا كان الحى تحت تأثير البنج . وقد فتحت هذه التجارب والحقائق نافذة انهالت منها الأسئلة من كل جانب : فالى أى مدى يمتد تأثير « البنج » على تفاعل الجسم مع المواد الضارة ؟ .. وماذا يحدث حين يزول اثر البنج ؟

ولكى يكون « جالكين » حاسما في رده ، اختار اخطر السموم ، وأكثرها قسوة وضراوة ، وهو « سيانور البوتاسيوم » . فان مجرد شم مادته يشل كل خلايا الجسم ويمنعها من التنفس ، ولا يلبث أن يؤدي إلى الوفاة . وقد عرض « جالكين » ١٢ قطة لهذه المادة السريعة الفسك ، وكانت بينها ستة قطع تحت تأثير « البنج » ، فإذا بالقطط اليقظة تموت في ثوان قلائل ، بينما ظلت الأخرى حية تنففس .. وعندما زال اثر « البنج » عن اثنتين منها — بعد عشر دقائق — نفقتا في الحال . وبعد ساعة أماتت القطط الأربع الأخرى ، ولما زال عنها اثر « البنج » قاومت تلهو وتلعب . وكانها لم تتعرض لأخطر السموم !

وكان التفسير ان المواد الضارة تظل فترة في الدم ، ثم تغادره بأجهزة الافراز . فإذا ما أفاق الحى — وهى لا تزال نافذة المفعول — فانها تؤثر عليه . وهذا ما حدث للقطتين اللتين نفقتا ، إذ أنهما أماتتا قبل أن يفاد السم جسديهما ، فنقلتهما على الفور . أما الأربع الأخرى ، فلم تتأثر به ، لأن عنصر الزمن أزال مفعوله ، وقضى

## علاج لمرضى الصرع

وكان من الطبيعى - بعد كل هذه التجارب والنتائج - ان يتجه البحث إلى الناحية المفيدة ، وهى علاج الامراض .

ورؤى البدء بمرض الصرع . ففيه تغزو بعض المواد المخ ، فتحدث رد فعل ونوبات قاسية .. واتجهت النية إلى البحث عن وسيلة لمنع هذه المواد من احداث تفاعلاتها . وكانت أول التجارب تتمثل فى اصطناع هذا المرض فى الحيوانات بحقن بعض القشط بزيت الكافور . فاذا ما وصل الزيت إلى المخ ، احدث نوبات صرع تتفاوت من ٢٠ إلى ٢٤ نوبة وتنتهى بوفاة القطعة .. اما فى حالة خضوعها لتأثير المخدر ، فقد ظلت محتفظة بحالتها الطبيعية . وتعرضت التى افانقت منها - قبل أن تغادر المادة جسمها - للنوبات . اما التى استمرت مخدرة لفترة كافية لتحلل المادة وتسربها ، فقد استأنفت نشاطها العادى عندما افانقت .

وتحص الخبراء بعض الحيوانات التى تقلتها نوبات الصرع المتوالية ، ودرسوا التغيرات التى طرأت على المخ ، فوجدوا ان الخلايا العصبية مصابة ب تلف وانحلال ، وظهر لهم ان مدى التلف يتوقف على عدد نوبات الصرع وطولها . فإذا كان عدد نوبات الصرع فى قطعة من ٦ إلى ١٠ نوبات ، فان تلف الخلايا يكون بسيطا . ولكنه يزداد وضوحا وخطرا إذا أصبحت النوبات من ١٤ إلى ١٨ نوبة .. ويصل إلى أقصى مراحلها إذا تجاوزت النوبات ٢٢ إلى ٢٤ نوبة ، إذ تعقبها الوفاة مباشرة .

وعرضت احدى القشط لنوبات صرع بلغ عددها ١٨ نوبة ، ثم وضعت تحت تأثير المخدر ، وتركت لتسام ثلاث ساعات ونصف ساعة ، ثم تقلت لتشريح مخها وتقدير ما طرأ على خلاياها من تلف ، فإذا التشريح بيثب ان الخلايا كانت عادية سليمة . ومما لا ريب فيه ان التلف اصابها فى فترات نوبات الصرع ، ولكن التخدير امانها ، واثاح للخلايا ان تعالج نفسها من التلف الذى انتابها ، وتسترد سلامتها لتستأنف نشاطها العادى .. فدل هذا على ان التخدير لا يقتصر على وقف نوبات الصرع ، بل ان طول فترته المناسبة تتيح للخلايا ان تعالج عللها ، وتصحح ما طرأ عليها من امراض وعيوب . وإذا كان التخدير قد اتاح هذه الفرصة الثمينة لخلايا المخ المعروفة بشدة تعقدها وحساسيتها ، فمن الجائز ان يتيح الفرصة نفسها لشتى خلايا الجسم وانسجته .

وعلى هذا الأساس ، يرى بعض خبراء روسيا انه من الميسور ان نعالج بالبنج شتى الامراض والعلل .

## « البنج » وغزو الكون

ولمواد التخدير نصيب فى غزو الكون كذلك ، وتخليق الاحياء فى طبقات الجو العليا حيث يندر الاكسوجين ، ويقل الضغط الجوى ، وفى احدى التجارب وضع الباحثون الروسيون قطعة فى « غرفة الجو » . وهى غرفة مصنوعة بحيث يتناقص فيها الاكسوجين ويزداد الضغط الجوى ، وفقا للحالات الجوية التى تواجه الاحياء عند سفرهم فى طبقات الجو العليا . وفيها يمكن تقليد الحالات السائدة على ارتفاع يتفاوت بين ستة أميال وخمسين ميلا .



وضعت القطة في هذه الفرغة التجريبية ، ثم أديرت أجهزتها ، فصار جو الغرفة مشابها لحالة الجو على ارتفاع ثلاثة أميال ، فظهرت على القطة علامات عدم الارتياح ، وبدأت تتنفس بصعوبة ، وارتفعت إلى خمسة أميال فبدأت القطة تنهار بسرعة ، وظهرت عليها علامات الإرهاق وهي تتنفس ، وانساب اللعاب من فمها ، وقبعت في يأس بأحد الأركان .

واستمرت حالة الارتفاع ، حتى بلغت ستة أميال ، فزادت حالة القطة سوءا ولم تقو على الوقوف على اقدامها، فاطرحت على جانبها ، وهي تلتقط أنفاسها في شهقات طويلة متقطعة . ولما وصلت إلى ارتفاع سبعة أميال ونصف ميل ، انتابتها التشنجات العضلية ، وتصلبت أعضاؤها ونفقت ، لأن قلبها توقف عن أداء عمله بسبب نقص الأوكسجين الذي تستحيل الحياة بغيره .

وقد تكررت التجربة على اثنتي عشرة قطة أخرى ، وكان نصفها تحت تأثير « البنج » والنصف الآخر في حالته العادية . فاجتازت القطة النائمة رحلتها بسلام ، وان تحلّت عناء في التنفس في نهاية الرحلة . أما القطة التي لم تكن مخدرة ، فحل بها الموت كالقطة الأولى . كذلك جرب التخدير الخفيف على مجموعة من الكلاب وتركت في نصف غيبوبة ، فاجتازت الرحلة بسلام أيضا . واثبتت مواد التخدير قدرتها على التغلب على عقبات غزو الكون .

( كتابي : على هدى هذه التجارب أرسل الروس الكلبة « ليكا » في قمرهم الصناعي الثاني ) .

## علاج الأمراض العقلية بالبنج

ولقد لوحظ في المستشفيات ، أن الامراد الذين يصابون وهم تحت تأثير الخمر ، يكونون أسرع شفاء من غيرهم . ذلك لأن المسكرات نوع من المخدرات ، وهي تنوم خلايا العقل، وتقرض ما يسمى بالكبت الواقى الذى يخفف الاصابة ويعجل الشفاء . وقد اقترح العالم الروسى الكبير « بافلوف » علاج بعض الامراض العقلية بالتنويم الصناعى بأنواع « البنج » الملائمة ، التى تجعل المريض يستغرق في النوم من ١٥ إلى ١٨ ساعة . وجرب هذا العلاج في حالة « الشيزو فرانيا » او انقسام الشخصية ، فاسفر عن نتائج تبشر بالخير .

وتعاون الآن كثير من المعاهد الطبية لدراسة أنواع «البنج»، لمعرفة مدى قدرتها وتأثيرها في علاج الأمراض . إذ ثبت لدى العلماء الروس أنها علاج ناجع يمنع الخلايا من التعامل مع المواد التى تحدث الالتهابات كالتسموم والمواد الفريية . وقد نجح كثير من الأطباء في استخدامها كعلاج لمنع الصدمة العصبية التى تحل بالمصابين في الحوادث والحرائق ، وكذلك بعض حالات « التيقانوس » وقرح المعدة وغيرها .

بل أن الخبراء الروس يمشون قدما ، فيجاولون علاج الأمراض المعدية — التى تحدثها الميكروبات — كالنزلة الرئوية والطاعون ، بوساطة التخدير والتنويم الصناعى الطويل . وقد لاحظوا أن الحيوانات التى تنام فضلا من السنة ، لا تصاب بهذه الأمراض في اثناء نومها ، وأن كانت تتعرض للأصابة إذا



استيقظت قبل أن يزول أثر الميكروب .. وبالرغم من البحوث والنتائج التي حصل عليها الأطباء الروس في هذا السبيل ، فإن دراساتهم — في هذه الناحية — لا تزال في مرحلة التجارب . فهي تقتصر على المعمل ، ولكن بعضهم يعتقد أنه لن تضي فترة طويلة حتى تكون مواد التخدير من أهم أسباب علاج الأمراض .

### عيون في ثلاثيات لاعادة البصر للعيان

وللجراحين في روسيا تجارب واسعة النطاق في مجال استبدال الأعضاء التالفة بأخرى سليمة يستخلصونها من الحيوانات وجثث الموتى ، إذا ما تعذر الظفر بهما من المريض نفسه . ولم تقتصر تجاربهم على ترقيع البثرة ، وقرنية العين ، والعظام ، والأعصاب ، والأوعية الدموية .. بل أنها امتدت إلى اكتشاف عوامل لتنشيط الحياة ، وأضفاء لون من التجديد عليها ، يدخل في نطاق إعادة الشباب وإطالة العمر . ومن أشهر الباحثين في هذا المضمار ، طبيب العيون « فلاديمير فيلاتوف » ، الذي ظهرت اكتشافاته البارعة أثناء بحثه الطويل عن طريقة محكمة لترقيع قرنية العين بسهولة ونجاح أكيد ، مما يعيد إلى ملايين العيان نعمة البصر . فلقبوا كان هم الأطباء الذين مارسوا عمليات ترقيع القرنية ، هو استبدال عدسة العين المعتمة — التي لا ينفذ خلالها الضوء — بأخرى شفافة . فكانوا يتخطون في كل واد دون نتيجة حاسمة .. وكانت أقصى نسبة للنجاح وصلوا إليها هي ١٥ في المائة ، فلماذا تنجح ١٥ عملية فقط من كل مائة ؟ ولماذا تعتم

العدسة الشفافة ، ويظل ٨٥ فردا من كل مائة من الأحياء في عالم الظلام ؟

هنا طلع « فيلاتوف » على العالم بنظرياته عن تلك المواد التي سماها المنشطات الحيوية ، فارتفعت النسبة إلى ٤٥ في المائة ، ثم إلى ٨٠ في المائة . وكان مجرد التفكير في إجراء الجراحة عبئا ثقيلا تعترضه مشكلات عسيرة الحل ، إذ أن كل عملية تحتاج إلى إنسان يقبل التنازل عن عين سليمة . ولكن اكتشاف « فيلاتوف » ذل هذه الصعوبة ، وأتاح الظفر بالعدسات من عيون جثث الموتى والحيوانات !! . بل أنه ذهب — كذلك — إلى أنه لا داعى لتركييب العدسات الجديدة في مكان القديمة بسرعة فائقة ، إذ أوجب خزن العدسات — في الثلج — نحو أربعة أيام ، تصطنع خلالها المواد الحيوية التي تثبت العدسة في مكانها ، وتمنعها من الاعتام !

ومن العجيب أن « فيلاتوف » فطن إلى مادته السحرية ، حين قرأ مقالا نشره طبيب العيون الفرنسى « ماجيتو » عن عملية لم يعثر فيها على عدسة حديثة العهد ، فاستخدم عدسة كانت قد حفظت في الثلج لمدة ثمانية أيام . وقد أجرى العملية وهو واثق كل الثقة من أنها فاشلة . ولدهشته البالغة استقرت العدسة في مكانها ، وظهر عليها — في أول الأمر — اعتام بسيط ، ما لبث أن انقشع !

لغت هذا المقال نظر « فيلاتوف » ، إذ أنه رأى أن النجاح لم يكن مجرد مصادفة شاذة ، وإنما كان وراءه سر يجب كشفه بالدراسة والبحث والتجربة . وجاءت تجارب العدسة

السابقة تؤيد ذلك . فشرع يبحث عن اثر تخزين الأنسجة الحية ، بين الثلج وبرودته ، بعيدا عن الجسم الذى يعولها . وأجرى عشرات التجارب على الحيوانات ، أثبتت له ان العدسات الحديثة الاقتلاع ، اقل قدرة على أداء مهمتها من العدسات المختزنة . وبالتالي ، استنتج ان عملية الاختزان تدفع النسيج الحى إلى إفراس مادة تجعلها أكثر صلاحية للاستقرار فى مكانها الجديد !

وقاده البحث إلى اكتشاف مادته السحرية ، التى أثبتت انها تنشط العمليات الحيوية . وهى تنمو وتصل إلى أقصى مداها بعد أربعة أيام ، إذا خزنت فى درجة حرارة ٣ مئوية . وقد علل ظهور هذه المادة ، بأنه عندما يفصل نسيج حى عن عائلة ، ويوضع فى ظروف غير ملائمة لحياته ، فانه يحاول صد عوامل الفناء ، بأن يفرز مادة تتيح له الحياة لاطول فترة ممكنة .

### هذه المادة السحرية العجيبة !

وقد ظهرت فوائد المادة الحيوية بوضوح فى عمليات ترقيع القرنية ، لأن اثرها امتد إلى الأجزاء المعتمة التى لم تستأصل فى الجراحة ، فصارت شفافة ، وقيل أن المفعول المنشط للمادة يسرى فى الجسم كله ، ويتناول كل أنسجته ، إذ تتسرب إليها — عن طريق الجهاز العصبى — وتنشطها ، وتمكنها من أن تعالج ما يحل بها من عيوب ، وقد لوحظ هذا التأثير فى العيون . فعندما تكون العينان مصابتين معا بالسحابة المعتبة ، فان ترقيع قرنية إحداهما ، يعيد للأخرى شفافيتهما

وانتقل « فيلاتوف » لدراسة ما يحل بشقى الأنسجة عندما تكره على الحياة فى بيئة غير ملائمة لها ، فوجد ان كل الأنسجة الحية — سواء اكانت حيوانية أم نباتية — تنتج مواد حيوية منشطة . وبهذه المواد الحيوية نجح فى إعفاء بعض المرضى من اجراء عمليات ترقيع القرنية ، إذ كان يرد اليهم ابصارهم ، بأن يأخذ من ذراع المريض شريحة من الجلد ، فيحفظها أربعة أيام فى الثلج ، ثم يلقح بها ، بأن يضع الشريحة بموادها تحت جلده فيزول اعتم عدسات العيون !

ودل البحث أيضا على ان هذه المواد الحيوية تحتل درجة حرارة عالية ، تكفى لقتل اى ميكروب غريب ، بل ان تعريض النسيج الحى لهذه الحرارة يحفز على زيادة افرازه للمادة الحيوية . فالحرارة كالبرودة من العوامل التى لا تلائم الحى ، وتحفزه على العمل لزيادة وقاية نفسه . وبهذه الخاصية أمكن تعقيم المنشطات الحيوية بالحرارة واستخدامها كحقن لعلاج مجموعة من الأمراض كالسل ، والنزيف ، والربو .

وعلى ضوء المنشطات الحيوية فسر الروسىون بعض الظواهر المحيرة فى الإنسان . ومنها التحسن المفاجئ الذى يطرأ على بعض المرضى عقب ازمان عنيفة . وهو تحسن قد يقضى إلى الشفاء ، وقد يؤدي إلى الموت .. وهذا ما نعرفه بصحوة الموت ! ويفسر هذا التحسن بأن الجسم نفسه يصطنع هذه الحيوانات المنشطة ، عندما تبلغ الحالة أقصى درجات السوء ، إذ تلجأ الأنسجة الحية إلى آخر ما فى حشيتها من أسلحة الدفاع ، فتفرز الحيوانات المنشطة السحرية للحياة .



ولقد فحص بعض الرياضيين عقب بذلهم جهدا جبارا مرهقا في مبارياتهم ، فسجلت عيونهم تحسنا غير عادي .. وعندما أخذت عينات من دمهم ، وحقن بها أناس آخرون ، انتقل هذا التحسن اليهم ، مما دل على أن دم الرياضيين حصل على مواد جديدة لم تكن فيه من قبل . ولما فحصت هذه العينات كيميائيا ، ظهر انها تحتوى على مواد تشبه المنشطات الحيوية ، مما دل على ما بذله الرياضيون من جهد ، دفع انسجتهم إلى افراز الحيوانات لمواجهة الموقف .

ولقد ادت تجارب « فيلاتوف » إلى تعزيز الرأى القائل بأن العمل ضرورى لتجديد الشباب وإطالة العمر .. ففى العمل ، ينتج جسمك هذه الحيوانات المفيدة التى تدمم نشاطه ، وترسل فيه قبسا جديدا من الحياة القوية السليمة .



## الطيران .. هوايتكما!

تجربة من مصممين الواقع ، نقابة الطيارين الأمريكية "جوزيف انطونى"  
عن سجلات الأفضى الكوروس من تجربى



وظلت تتكلم فترة ، قالت : « والآن ، ما الذى تحب ان تعرف عنى يا دكتور ؟ » . فقلت : « لنبدأ بالسبب الذى سالتك إلى هنا ؟ » . فأجابت : « إنها جئت لاننى رأيت ان التحليل النفسى يفتح آفاقا جديدة رائعة ! .. انها مفامرة ثقافية ! » ولما رأت ان هذا الجواب لم يهزنى ، عادت تقول : « أمل أن يساعدننى التحليل على أن أرى نفسى كما يراها الغير .. لقد قال لى الطبيب المعالج انه يساعدننى على تبين بعض الاعراض المتعبة التى استشعرها أحيانا .. أخشى ان تظننى امرأة سخيطة ، من الصنف الذى يخلق لنفسه متاعب وهمية ، مجرد انه لم يؤت متاعب حقيقية . ولكنى فى الواقع أصاب بنوبات صداع ضارية ، واشعر أحيانا — دون ما مبرر — اننى أوشتك ان أروح فى اغماء .. أمر مهين ! » .

وهنا قلت : « أمر مهين ؟! .. لماذا ؟ » . فقلت : « لأنه يجعلنى أشعر بسخف بطالات قصص المعهد الفيكتورى ، اللانى كن يفقدن الوعي أو يصبن بالحمى لمجرد ان أبطالهن امتطسوا جيادهم دون ان يعيروهن اهتماما .. ومع اننى — والله الحمد — لا افقد الوعي تماما ، ولكنه ليس بالأمر السار ان اظل أخشى أن يغمى على بين لحظة وأخرى .. وما كنت لأحفل ، لولا اننى اسمى دائما إلى تصحيح كل خطأ .. خمس مرات .. خمس مرات تزوجت ، وفى كل مرة كنت أكتشف اننى ارتكبت خطأ شنيعا ! » .

كانت فى كل مرة تشعر انها أسعد النساء ، ثم لا تلبث ان تشعر كأنها تفيق من حلم ثقيل ، فإذا بها فى الحضم .. وسألته : « أيرجع ذلك إلى عدم التكاثر النفسى .. » .

### السحر الذى كان يتبدد فى صبيحة الزفاف !

خمس مرات تزوجت .. وخمس مرات طلبت هى الطلاق ، فأجيبته إلى طلبها ! .. وفى كل مرة ، كانت تشعر ان الزوج الذى اختارته هو الزوج المثالى بالنسبة لها ، وكانت ليلة الزفاف هى أسعد ليلة فى عمرها .. فإذا اقبل الصباح — صباح الزفاف — انقلب كل شيء فى نظرها ، ونفرت من الزوج ، وبدأت تفكر فى الطلاق ! هذه هى المناسبة التى عرضت على المحلل النفسائى الكبير « لويس مونجرى » ، فما زال يحللها حتى كسف عن أعجب ظواهر فى حياة الإنسان .. عن اغرب آثار توافه الطفولة فى حياته . فتعال نقرؤها معا ، كما أهلاها العالم الكبير ، على الكاتب الأمريكى « جوزيف أنتوني » .

### صداع . ونوبات اغماء

« أنها تبدو كربة من ربات الإغريق .. ولكنها تتصرف كمخبولة رعاء ! » .. هكذا وصف لى الطبيب « ليندا بارتليت » حين أرسلها إلى عيادة التحليل النفسائى . وقد تحققت من صدق الشطر الأول من هذا الوصف ، حين دخلت « ليندا » عيادتى ، فقد كانت بديعة القوام ، جميلة القسما ، شقراء الشعر ، وجلست على حافة المقعد فى تحفظ مترميت ، حاولت أن تخفيه وراء مظهر من الاستخفاف ، فأشعلت سيجارة ، وجالت ببصرها فى الحجرة ، ثم قالت : « انها ليست كئيبة كما توقعتها ! » .



— لا ، وهذا ما لا يكاد يصدق العقل .. لقد اعتدت دائما أن أرى أن الجنس أمر بديع ، عندها يكون تعبيرا عن حب صادق .. وأنا ممن لا يتزوجن إلا عن حب .

### أبواها غريبان عنها !

وأخذت في بادئ الأمر تضلل ، فقد كان من العسير عليها أن تترك الكلمات تنطلق من فمها بحرية تامة .. على أن تصمة حياتها لم تلبث أن تجلت لي خلال حديثها . فلتقد ولدت في إحدى المدن المتوسطة ، لأب كان مديرا لإحدى الشركات ، كما كانت أمها رسامة موهوبة ، تعمل في شركة تجارية . فكان الوالدان يضطران — منذ بلغت « ليندا » الثانية من عمرها — إلى أن يحملها في كل صباح إلى دار جدها لأبيها ، فيتركها في رعاية الأرملة الكهل إلى ما بعد العشاء ، ثم يفدان ليقلها معها إلى دارها ليلا .. حتى أيام العطلات كانت تقضيها مع جدها . وكانت هذه الأيام — كما تذكرتها ليندا — من أسعد أيام حياتها . فقد كان جدها يلعب لعبة الاستخفاء ( الاستغماية ) معها ، ويدعها في كل مرة تمسكه ، بينما يعجز هو عن إمساكها .. وكان يروى لها القصص ، ويجيب عن كل أسئلتها في صبر ، ويصحبها للنزهة ، وبيعتاع لها اللعب ، ويصنع لها الدمى .. « كان دائما في انتظارى — في كل صباح — وهو متمهل الوجه . وكان يشعرنى بأنه يستمتع بصحبتى أكثر مما استمتع أنا بصحبته ! » .

وفي منتصف العام السادس من عمرها ، جاء يوم لم يصطحبها فيه أبواها إلى جدها ، قائلين أن الله قد اختاره

إلى جواره .. فقد مات ! .. « وكأنها انهارت الدنيا بأسرها . فما كان لي من الود به . كان أبواي غريبين بالنسبة لي ، وكنت أشعر أنني عبء عليهما . وأخذت أمي توصيني بأن لا أبقى في البيت في غيابهما ، وتحثني على الخروج للعب مع الأطفال ، وما درت أنني لم أكن كثيرى من الأطفال .. وقد أدرك أبناء الجيرة ذلك فكانوا يسخرون مني ، ويعاكسونني ، ويسلبونني لعبي . ولم أكن أعرف كيف أتاضلمهم ، لأن اللطف والرحمة كنا كل ما عليه جدي . وعندنا ذهبت إلى المدرسة ، اعتدت أن أستولى على لعب زملائي ، دون أن أرى ذنبا في ذلك ، لأنني اعتدت — في بيت جدي — أن أعتبر كل شيء ملكا لي . ولما علمت أمي بما كنت أفعل ، أنذرتني بأن جدي سيغضب مني إذا لم أكف عن ذلك ، لانه كان يراقبني من السماء .. وكنت أحلم أحيانا بأنه غاضب ، فاستيقظ باكية ! » .

### الحب الأول .. والزواج الأول

ولكن هذه الحياة كانت قاسية على أعصاب « ليندا » فبدأت تعاند أمها ، وتتعمد أن تعمل ضد رغباتها . ومع ذلك فقد أقبلت — في المدرسة الثانوية — على هواية الفنون ، دون أن تظن إلى أنها كانت تقلد في ذلك الأبوين اللذين كانت تكرهما .. وفي المدرسة الثانوية بدأت تنتبه إلى أنها كانت تعتبر جميلة ، وأخذت تحضر بعض الحفلات ، وإن ظلت على نفورها وتوجسها من أقرانها . واستطاعت أن تتخرج في تلك المدرسة وهي في السادسة عشرة ، فانتقلت إلى كلية يدرس فيها الجنسان جنبا إلى جنب . فتألق نوعها وكأولها ، وأن



راحت تعتمد ان لا تبدو اكثر تفوقا من زملائها ، حتى لا تستثير حسدهم ويفضاهم !

وفي السنة الأولى من دراستها العليا ، التقت بشباب رياضي كان يدرس القانون ، ويدعى « بيل فلمينج » ، فسرعان ما أحبته ، وإن لم تتبين مدى هيامها به ، إلا حين لاحظت أن فتاة غيرها كانت تحوم حوله ، فلم تتورع عن أن تستدرجه إلى التعاهد على الزواج .. وتزوجا فعلا في اليوم التالي لتخرج « بيل » في كلية الحقوق ، دون أن يطلع كل منهما والسديه !

واستطردت « ليندا » تقول : « وأبلغت غريمى أبى اننى تزوجت من شاب معدم ، فأقبل مسرعا ، ولكنه وصل بعد المقد ، وما احسبه إلا كان مسرورا بأن تخلص منى . أما والد « بيل » فكان بالغ الكرم ، إذ أرسل لنا حوالة مالية برقية لنفقات شهر العسل ، ثم جهز لنا مسكنا في ( نيويورك ) فيما بعد ، وراح يساعدنا ماليا بينما كان بيل في فترة التدريب » .

### أحبت رجلا في سن أبيها

وكان « بيل » لطيفا ، عطوفا ، كريما .. ولكن شينا ما أفسد عليها هناءها معه . وقالت تصف ما حدث : « إن الكتب التى تدور حول الزواج ، تصوره بأنه يبعث في الفتاة الخوف — في البداية — ثم لا يلبث أن يحلو ويطيب . أما بالنسبة إلى ، فكان الأمر على العكس . فقد نعمت في أول ليلة لى مع بيل بسعادة لا سبيل إلى وصفها .. ولكن كل جميل بدا قبيحا عندما اتبل الصباح .. قبيحا إلى درجة لا يصدقها العقل . وقد حدث ذلك عندهما لحت بيل — مصادفة — وهو يستحم ، مبدأ منظره مثيرا للفتنة والاشمزاز ! » .

وراها يحاولان الإبقاء على زواجهما ، ولكنه لم يلبث ان انتهى بعد عام ونصف عام . وكانت « ليندا » تحاول أن تزين لنفسها العلاقة الجنسية مع زوجها ، فلا تلبث ان تتقزز ، وراحت تخاصم « بيل » لاتفه الأسباب .. ثم قدر لها أن تلتقى بفريد كيمبل ! .. وكان أرمل في الأربعين من عمره ، له ابن في سنها هى . ولكنها لم تحفل بالابن قدر ما حفلت بالاب ، فقد كان حديثه من النوع الذى يروق لها ، مما هفا بمواطنها !

ودعاها « فريد » مع زوجها لتناول العشاء في داره ، وراح يحدثها عن الكتب ، والمسرح ، والموسيقى .. وحدث ان غادر الحجرة ليستعمل التليفون ، فلم تلبث ان تسلكت خلفه ، وكمنت في ركن معتم من حجرة المكتب ، حتى إذا فرغ من حديثه التليفونى ، خرجت من مكمنها ، واصطدمت به ، ثم ارتمت عليه وقبلته .. واربتك الرجل وتردد ، ولكنه استجاب لها في النهاية ! .. واصرت بعد ذلك على الطلاق ، فلم يجد « بيل » بدا من الموافقة . وإن هى إلا أيام حتى ذهبت إلى ( رينسو ) — مدينة الطلاق — وتبعها « فريد » . ولكن علاقتهما ظلت بريئة .. فما اعتادت أن تسلم نفسها إلا في نطاق الزوجية !

### الطلاق الأول .. والزواج الثانى

وعندها حصلت على الحكم بالطلاق ، شعرت بسعادة بالغة .. وما لبثت ان تزوجت من « فريد » . وخيل إليها ان هذا هو الزوج المثالى حقا .. وكانت ليلتها الأولى من أمتع ليلالى حياتها . ثم .. « فتحت عينى في ضحى اليوم التالي ، وإذا بى أشعر بخجل وتقزز .. وكأن ذلك لأنى



رايتنا عاريين ، أو لأن « فريد » بدا - في عريه - أكبر مني سنا ، وابتعد شكلا عن « آدم » الذي كنت في احضانه طيلة الليل ! .. وارتجفت إذ تصورت كيف اسلمته كل كياني وعقلي . وعندما ضمنى إليه ، شعزت بألم في كل جسمي ، ودفعته عنى .. واضطرت إلى ان اتقيا ! .. ولم أدر ما الذي طرا على الحب الذي خلته مثاليا ! »

واعتادت بعد ذلك أن تحدث مع زوجها ، وأن تتصور نفسها في احضان كواكب سينمائيين كلما خلا إليها في الليالي .. ولكن « فريد » كان كريما ، عطوفا ، لم يعبا بأعماله . وصحبها في رحلة إلى أوروبا ، عسى أن يرفه عنها ! .. وفيها كانا في ( سويسرا ) ، التقت بمحام أمريكي شاب . خيل إليها أنها توشك أن تلقى بنفسها عليه ، لولا أن ادعت المرض ، وأصررت على العودة إلى أمريكا .

واستطردت تقول : « وكان اغرب ما في الأمر ، أنني كنت مريضة فعلا ! » . فإذا ذاك بدا الصداق القاسي يشدد . والنوبات الموحية بالاعماء تستفحل .. ولم يطل زواجها ، إذ لم تستطع ان تهضى في الاحتيال ، رغم اثباتها على فريد . فصارحته بأن زواجها قام على خطأ ، وسالته أن يوافق على الطلاق .. وكان الرجل كريما ، طيبا ، حتى لقد حاول ان يمنحها مالا تدبر به حياتها الجديدة ، ولكنها لم تأخذ سوى ما كان كافيا للرحلة إلى ( رينو ) !

### الطلاق الثاني .. والزواج الثالث

وفي ( رينو ) سمعت إلى طلاقها الثاني . وفيها التقت برجلها الثالث « تشارلس كرادوك » ، وكان من اصحاب

مزارع تربية الماشية ، وقد استهوتها منه خشونة أبناء الغرب ( الكابوي ) . وسرعان ما أوقعته في شباكها ، وقد أيقنت من انها عثرت على « الرجل اللائق لها حقا » ! .. وما أن صدر الحكم بطلاقها الثاني ، حتى كان « تشارلي » قد عرض مزرعته للبيع ، وكتب إلى صديق له في ( نيويورك ) يسأله أن يبحث له عن عمل ! .. وكأنت « ليندا » قد ملت الرفاهية ، التي احاطت بها في زواجها السابقين ، فلذ لها أن تجرب الحياة الخسنة .

وفي ( نيويورك ) عقدت زواجهما .. ومرة أخرى ، خيل إليها أن الليلة الأولى كانت امتع ليالي عمرها .. حتى إذا اقتبل الصباح ، ووقع بصرها على « تشارلي » وهو يقفز من فراشه عاريا ، ليرتدى ( بيجامته ) ، إذا بسعادتها تطير ، وإذا بها تتبين فيه شخصا غير ذلك العاشق المثالي الذي كانت تخاله !

وقضت عامين وهي تسائل نفسها ، كيف قدس لها أن تتزوج من رجل مثله . ورغم انه أثبت انه رجل جد وكفاح ، واستطاع أن يوفق في عمله توفيقا كبيرا ! .. وبعد العامين ، كانت في طريقها إلى ( رينو ) مخلفة وراءها رجلا مشدوها ، لم يبد لها سوى كل كرم ولطف !

### الطلاق الثالث .. والزواج الرابع

وعندما عادت من ( رينو ) بطلاقها الثالث ، رأت أن تغير نهج حياتها ، فالتحقت بعمل في مؤسسة للاعلان . وقضت عاما كاملا في حياتها الجديدة ، ثم بدأت تلتقي بشباب كان يتناول غداءه في نفس المطعم الذي اعتادت ان تتردد عليه ،

كما أن مقر عمله كان في نفس المبنى الذي به مقر عملها . وكانت قد عاهدت نفسها على أن لا تسمح للحب بأن يدخل حياتها ، ولكن « روى داكين » - وهو ذلك الشاب - كان وحيدا ، مرهف الحس ، يميل إلى الكتب والمسرح والموسيقى ، فلم تر بأسا من أن تكثر من مقابلته .. ولسكنها سرعان ما أحبته ، وما زالت به حتى تغلب على تردده وحيائه ، وعرض عليها الزواج ، وهو يعتقد أنها تراه « الرجل الوحيد الذي يصلح لها » .. وهكذا كانت تراه فعلا !

وتزوجت ! .. ومرة رابعة ، خيل إليها أن الليلة الأولى من حياتهما الزوجية هي أسعد ليالي حياتها كلها ! .. ولكنها لم تكد تستيقظ في الصباح ، وتراه عاريا ، حتى أسرع إلى الحمام وقد أصابها غثيان عنيف .. لا لأن جسده كان قبيحا أو قميئا ، وإنما .. لأن منظره عاريا أثار تقززها ! .. وكان عليها - في هذه المرة - أن تكفر عن غلطتها باحتمال الشقاء سنوات ثلاث ، حاولت خلالها أن تتشبث بأهداب الصبر ، وأن تؤدى واجباتها كزوجة ، وأن تكون كريسة ، مضحية .. ولكن « روى » لم يلبث أن فطن إلى الموقف ، فأبى أن تحتلمه كعبء يثقل على أعصابها .

### الطلاق الرابع .. والزواج الخامس

وعندما سافرت إلى (رينو) للمرة الرابعة ، كانت عيناها تومضان غضبا ، لأن عزة نفس « روى » أبت عليه أن يقبل تضحياتها .. وأوحى إليها الغضب بأن تغيظه ، فما إن حصلت على طلاقها الرابع ، حتى راحت تلقى شباكها على

رئيس « روى » ، وكان أعزب ، محافظا ، يدعى « كنيث مكجرو » .. وسرعان ما تبينت أنها أحبته فعلا ، فخطورت العلاقة إلى .. الزواج الخامس . ولكن المأساة تكررت في الصباح التالي لأولى لياليهما ، وكانت روح التفكير والتضحية قد وهنت لدى « ليندا » ، فلم يدم زواجها الخامس هذا سوى ستة أسابيع ، ثم شهدت (رينو) الفصل الختامي !

ولاحظت أن أفكار « ليندا » - وهي مستلقية على أريكة التحليل النفسي ، خلال الجلسات العديدة - كانت ترتد دائما إلى الطفولة المبكرة .. إلى ذكريات جدتها : « كان مرحا ، حلو الدعابة .. وإذا قبلني ، كنت أشعر طيلة يومى بلسذة قلبته .. وكان إذا ما رأني مقبلة في الصباح ، هلل ورحب وكأنه لم يرني منذ عام .. وفي صباح صاف جميل ، قال لي : « إن الدنيا حلوة ، ولن أموت قط ! » .. وفي ذات مرة غضب مني ، فقلت له : « بالله لا تمت يا جدى ! » .. وإذ ذاك ابتسم وقال : « ما كنت لالعب خدعة قذرة كهذه معك .. لا ، لأن أموت قبل زمن طويل جدا » .. وعاد إلى مزاحه معي ! .. » .

### هكذا كان جدتها ! ..

وفي مرة أخرى ، راحت تحدثني عن دعابات « بيل » - زوجها الأول - و « مقالبه » ، فسألته : « أكانت تذكر بدعابات جدك ؟ » . فكان جوابها : « إلى حد ما ، مع مراعاة الفارق بين طالب رياضى شاب ، وشيخ مكتهل ! » .

وحدثتني ذات يوم عن شاب أخذ يحرق حولها ، طمعا في أن يظفر منها بما يشتهى دون زواج .. وقد صيغها يوما إلى



سهرة مع شلة من أصدقائه ، فضايقتها منهم إنهم راحوا يلقون فكاهات ماجنة قذرة .. واستطردت تقول : « لم تكن فكاهات جدى من هذا النوع ، فقد كان من طراز فريد من الرجال .. كان قويا ، ذا روح مستقلة ، يعتمد على نفسه ، ويوحى بالاحترام أينما ذهب . وكان لا يتهاون قط في المسائل الخلقية ! » .

وقالت إن الشاب الذى كان طامعا فيها ، حاول ذات مساء ، أن يصعد معها إلى مسكنها ، فأوجست خيفة من غرضه ، ولم تشأ أن تجرح شعوره ، فزعمت أنها مريضة .. وعندما ودعها ، شعرت بالمرض فعلا ، وبأنها توشك أن تخر مغشيا عليها ! .. وعبست قليلا ، ثم اردفت : « وكان هذا جزاء وفاقا على كذبي ! » .

### حداد ومطرقة وقلم رصاص

وبدا واضحا أن نوبات الاغماء لم تكن سوى نذر تهب متيقظة عندما تكون « ليندا » معرضة لأن تنتك القوانين الخلقية التى نشأت عليها .. على اننى تركتها تكتشف ذلك بنفسها .. ولكن تعليل الصداق الجبار ، لم يتجل إلا بعد حين . إذ جاءت يوما تروى لى حلما ضايقتها فى ليلتها السابقة : « رأيت حدادا يقف أمام سندان . وكان نصفه الأعلى عاريا ، وقد راح يطوح بمطرقته ، فقدق بها السندان ثلاث مرات . ثم أخذت منه أمى المطرقة ، وهددتنى بها فاختطفتها مني ، وضربتني بها مرات على رأسها ، بكل قوتى . وبدأ عليها الذهول والغضب ، ولكنها لم تصب باذى ، مما أدهشنى فغلظت إلى المطرقة ، وإذا بها .. مجرد قلم رصاص ! » .

وعبثا حاولت « ليندا » أن تربط بين الظلم وبين أحداث فى حياتها ، فرحمت أساعدها ، متسائلا : « تقولين أن الحداد قدق السندان ثلاث مرات ، أفلا يوحى إليك هذا العدد بشيء معين ؟ » .. وراحت تفكر طويلا ، ثم قالت : « لقد اعتدت أن اتساءم من الرقيقين ٢ و ٣ .. ولكنه مجرد وهم خرافى ! » . وفجأة ، رأيتها ترتجف ، فلما سألتها عن السبب قالت : « أرى أن الحداد - الذى كان فى المنام - يمثل الموت ! .. وقد بدا أنه خرج من الحائط .. كان ذلك يوم وفاة جدى ، فقد مات فى الثالث من الشهر . ولمست أذكر الشهر ، ولكن كان ثمة تقويم « نتيجة » على الحائط ، يحمل الرقم ٣ بحجم كبير .. وكانت تنصدره صورة لحداد .. وتحتة مباشرة ، كان تابوت جدى ، وقد امتلات الحجره بالناس ، ولم يفتن أحد منهم إلى وجودى . ولكن أمى لمحنتى فغضبت ، وأمرتنى بأن أخرج .. كذلك أذكر اننى آذيت أمى يوما بقلم رصاص ! .. كنت فى الفصل الثالث من المدرسة الابتدائية ، وطلبت منى المحلطة ان تكتب موضوعا عن الأم ، فكُتبت : « ما أظن أن أمى هى أمى الحقيقية ، فأنا إذا رغبت فى شيء طلبته من جدى . ولكن جدى صعد إلى السماء . أما أمى فمضرنى ! .. والواقع أن كلمات أمى الجافة كانت تبدو لى لونا من الضرب . وقد غضبت أشد الغضب حين أطلعت على ما كتبت ، وأبت أن تسمح لى بالاعتذار . وكانت قد اعتادت أن تقول إن جدى يرقبني من السماء ، وفى هذه المرة قالت أنه سيعاقبني ، فكان هذا أقسى ما فى الأمر ! »

— لأنك اعتقدت انه حقيقة ..

— لا ، وإنما لأننى شعرت بأن قولها ينال من جدى ، فما  
أمنت مرة بأنه يقوى على الاسترسال فى الغضب منى .. كان  
مثال الفهم والكرم والرفاة !

### « لعبة قذرة » .. من جدّها !

وفى جلسة أخرى ، ظهر أنها كانت تشعر بالصداع كلما  
كانت مضطرة إلى أن تواجه مهمة دفع كشوف الحساب ..  
وكشف الحساب بالإنجليزية « بيل » .. وكان اسم التذليل  
لزوجها الأول « بيل » ! .. قلت : « لعلها مجرد مصادفة ،  
ولكن .. هل تشعرين بالصداع قبل الدفع أو بعده ؟ » .  
فقلت : « انتنى اتلقاها فى أول الشهر ، وأحاول أن أفرغ من  
تسديدها فى اليوم الثانى ، أو الثالث ! » .

وهكذا كان يوم وفاة جدّها هو سبب الظاهرة الثانية من  
مرضها الجسدى ، ولكنه كان يتوارى وراء مظهر آخر ..  
مظهر « الروتين » المألوف فى الأيام الأولى من كل شهر ..  
تلقى كشوف الحساب وتسديدها !

ويكث « ليندا » لأننى أتكأ جراحها بدلا من أن أساعدها ،  
فقلت : « اتريننى اتعمد اذاك ؟ » . فبكت من جديد ، وقالت :  
« لا .. ما من أحد يرغب فى ايدانى . كل امرئ يحب أن  
يكون كريما ، رقيقا ، لطيفا معى .. كل امرئ يحبنى ويفكر  
فى خيرى »

— ومن تصددين — « كل امرئ » ؟

— أنت ! .. أو هكذا يخيل اليك .. كأنك ملاك بلا أجنحة ،  
تدعى أنك تعمل لهناء « ليندا » المسكينة ، فى حين أنك تفكر  
فى « الخدعة القذرة » التالية !

وفطنت فجأة إلى التعبير الذى استخدمته ، فبهتت لحظة ،  
ثم قالت مقلدة صوت جدّها : « ما كنت لالعب خدعة قذرة  
كهنه معك ! » . ووجد التحليل النفسى القنطرة التى يعبر  
عليها الهوة التى كانت تعترض سبيله .. كان جدّها هو  
المصدر الوحيد للحب والامان والطمانينة ، وكان هو الذى  
يقف بين الأذى وبينها ، وقد وعدّها بأن لا يمارس « الخدعة  
القذرة » غيموت ، ولكنه سرعان ماهاه ! .. فأغضبها هذا  
الصف — أى الموت — منه .. « لقد كان دائما يثبتة اله لى ،  
فاعتقدت أن تخليه عنى يعنى انه ملنى وسامنى ! » .

وسرعان ما اخترقت « ليندا » الحجب المسدلة على نفسها  
منذ الطفولة ، وأدركت مصدر نوبات الصداع .

### رجل وامرأة .. فى الحمام

وبقيت حقائق أعمق وأهم ، دغينة فى نفسها .. وكانت  
أهمها جميعا الرابطة بين جدّها وبين أزواجها الخمسة ..  
كانوا مختلفى الشخصيات ، ومع ذلك فقد كانت ثمة صفة  
مشتركة بينهم .. المرح والفكاهة والترفق بليندا ، والصبر  
عليها ، والوفاء لها . ولكن ، لماذا كان كل منهم يتعرض  
لاشمئزها سريعا ؟ .. كان الجواب يتمثل فى حادث جعل  
جسد الذكر يبدو لها رمزا للذنب !

وجاء مفتاح اللغز أثناء حديثها فى إحدى الجلسات .. فقد  
ترددت طويلا ، ثم قالت : « ترى هل ستفهم هذا ؟ .. ما أرانى  
كنت أصدقه لو أن غيرى فعله ، ورويت لى قصته ! » . فبعد  
موت جدّها كانت تستشعر وحشة قلبه ، وكانت تفكر



بيت أبويها — حيث كانت تترك وحيدة — وتخرج تتسكع ،  
لمجرد الشعور بالقرب من الناس .. وكانت تمضي في تسكعها  
إلى بيت صفيح ، في بقعة منخفضة ، فكانه في احد الوديان  
.. وكانت من موقفيها ترى نافذة الحمام ، التي اسدلت عليها  
ستار ممزقة بالية .. واعتادت — في كل صباح — أن ترى رجلا  
يدخل الحمام ، فيخلع ثيابه ، ويقف تحت الماء المنصب من  
« الدوش » ، حتى إذا اغتسل ، حلت زوجته محله .

وفي أحد الأيام ، استرعى وقوفها وانصرافها إلى المنظر ،  
اهتمام صبي مر ، فوقف خلفها يشهد المنظر ، دون أن تفتن  
إلى وجوده . وما إن خلعت المرأة ثيابها ، وبدات تفتسل ،  
حتى انفجر الصبي ضاحكا ، وارسل صغيرا عاليا .. وإذا  
بزوج المرأة يتبل جريا ، فيباغت الصبي ، ويضربه ، بقسوة  
وعنف ، حتى كاد أن يقتله .. وانتشر نبا الصبي في الجيرة ،  
فما من احد إلا واستنكر فعلة الصبي ، ورأى أنه لم ينل  
عقابا كافيا .. وقد سمعت « ليندا » أبويها يتحدثان في  
الأمر ، على مائدة العشاء ، وهما يستنكران تصرف الصبي  
فسألت أمها : كيف يكون النظر إلى الاجساد العارية خطيئة ،  
وهي ترسم كثيرا من العراة ؟ .. فعنف والداها في تأنيبها !

### هنا مكمن السر الدفين !

ويكت « ليندا » بكاء مرا ، وهي تستطرد قائلة : « ولكن  
أمي ذهبت في غضبها إلى حد أن تسألت : اتراني يوما بدوت  
عازية أمام جدي ، فأغضبتة وجعلته يهجر الأرض ؟ »

— اترينها كانت تعنى أن تتهمك بقتل جدك ؟

ونكست « ليندا » رأسها ، وهي سادرة في البكاء ..

وبعد أسابيع ، استطاعت الشابة أن تدرك أنها كانت تحتفظ  
في نفسها بصورتين لجدها : احداها صورة الجسد الطيب ،  
المرح ، الرقيق الذي عهدته .. والثانية صورة الجسد الذي  
يغضب ويعاتب .. الصورة التي أوحى بها إليها مخاوفها  
من أن تخرق قواعد الاخلاق التي لقنها أياها ، والتي عززتها  
تهديدات أمها .. وكانت هذه الصورة تطل عليها ، دون أن  
تفتن — في غضب ، لأنها كانت تستترق النظر إلى الرجل  
العاري في الحمام !

ومن هنا تكشف سر النفوس والاشمئزاز الذي كان يعترها  
في صبيحة اليوم التالي لكل زواج .



## مستقبل زوجك أمانة في يديك!

يقدم زوجة الكاتب العالمي  
ديل كارنيجي





## كتاب كل رجل وامرأة !

يقول البعض أن وراء كل عظيم امرأة ، تلهمه وتدبده خطاه في كفاحه النشاق وسعيه الدائب نحو أهدافه وغاياته ..

وقديما قال نابليون : « فتش عن المرأة ، فانك لا بد واجد لها أصعبا وراء كل شر أو بلية ! » .

ومعنى ذلك أن المرأة قد تقود الرجل إلى المجد ، وقد تهوى به إلى الحضيض .. قد تكون له مملكة الحارس ، وقد تكون شيطانه الرجيم .. قد يدين لها بكل شيء ، وقد يلعنها بكل لسان !

فما هو الدور الذي تحبين أن تقوهى به في حياة زوجك يا سيدتى ؟

أهو دور المعينة التي تدفعه إلى أعلى .. أم دور العائنة التي تشده إلى أسفل ؟ دور زوجة العظيم ، أم زوجة الصعلوك ؟

إذا أردت أن تقومى بالدور الأول فلتقرئى معى هذا الكتاب الثمائق الذى كتبه زوجة الكاتب العلمى والثرى الكبير « ديل كارنيجى » .

منذ أمد غير بعيد جاء صديق حميم لزيارتنا ، فإذا به يبدو منهوكا ، شقيا .. وكان مما قاله لنا :

— لست أدري ماذا افعل ، فمنذ ستة شهور وأنا أوصل العمل فوق الساعات المحدودة له ، لإضافة نوع جديد من الاعمال إلى شركتنا ، حتى لقد أصبحت أعود إلى البيت في ساعة متأخرة من كل ليلة .. ولمسوف أعود إلى القدر العادى من العمل إذا ما فرغنا من هذا التأسيس .. غير أن « ميلين » يشقيا اننى لا أعود إلى البيت في اوقات الاكل ، واننا لا نخرج معا كالمعتاد .. وهذا يثبط همتى .. ان هذا التوسع فى اعمالنا مهم لكل منا ، ولكنى لم أوفق إلى حملها على أدراك فائدته .. وان حالها لتشتغلنى ، حتى اننى لم أعد أتوى على حصر ذهنى فى عملى ..

مثل هذه الفترات من الانغماس فى العمل أكثر من المعتاد ، لا تبدو فى أعين الزوجات سوى فترات حرمان من المنزهات ، مهما كانت اهمية الاعمال التى تشتغل الأزواج أو شقيتها ! .. على اننا معشر الزوجات خليقات بأن نقف إلى جوار أزواجنا فى هذه الفترة كما لو كنا حراسا ، وممرضات ، ومكافحات لقتوية روحهم المعنوية .. وان رحنا نحرق الأرم فى صوت ، ونسائل أنفسنا عما إذا كان من المنتظر فعلا أن نعود مرة أخبرى إلى الحياة العادىة التى كنا عليها ؟ .. ويزيد من تبرمنا اننا لا نحظى بتلك الحوافز أو بتلك اللذة التى تعمى أزواجنا وتصمهم وتبكمهم عن أى شىء عدا العمل الذى بين أيديهم ..

فى مثل هذه المواقف يتحتم عليك — إذا شئت أن تعينى زوجك — ان تفكرى فى شىء يشغلك ويحول فمرك عن الانشغال بما طرا على حياتك من تغير .. تعلمى أن تسزورى وتزورى وتخلقى لنفسك الجو الاجتماعى الذى يملكه من الإتكال

على وجود زوجك إلى جوارك يضمن عليك بشاشته وتلفه ويعنى باكرامك .. وإذا كانت ثمة مجالس لا تحظين فيها بالترحاب الكافي ، أو لا تحبين لنفسك أن تكوني متفعله عليها، فتحاشيها ، وستجدين ترحابا بالغا في سواها ..

كذلك حاولي أن تؤدي بعض الأعمال التي لم يكن لديك وقت لأدائها من قبل .. زوري المعارض والمتاحف ، اذهبي إلى حفلة موسيقية ، انشغلي ببعض الأعمال للجمعيات الخيرية أو للخدمات الاجتماعية .. جربي أن تحسني ثقافتك بتلقي بعض الدراسات في المعاهد المسائية ..

مثل هذه الأشياء تفيدك ، وتعنى زوجك من أن يكون في هم وشغل بوجدتك .. واذكري دائما أنها حالة موقوتة إلى أجل، فإذا نجحت في احتمالها ، تسنى لك أن تسعدى بشهر عسل جديد عقب انقضائها ..

### عمل زوجك أهم من عملك !

ودعيني أوجه إليك سؤالًا : إذا كان لك عمل خاص تمارسينه ، أو منصب تضطلعين به ، فهل تراك على استعداد لأن تتخلي عنه إذا كان ذلك يساعد على تقدم زوجك ومصالحته؟ .. إذا لم يكن لديك الاستعداد ، فأنت أكثر اهتماما بنجاحك ورفيقك مما أنت بنجاح زوجك ورفيقه .. ذلك لأن مساعدة الرجل على أن يبلغ النجاح مهمة كفيفة بان تشغل الوقت كله .. ولا أمل لك في أن تؤديها ما لم يكن لها من الأهمية لديك ما يجعلها تشغل كل اهتمامك ..

كان للشقراء الجميلة « زينا ويلز » - زوجة الرحالة الأمريكي المكتشف كارفت ويلز - عمل شائق تمارسه ، عندما التقت بالرجل الذي قدر له أن يصبح زوجها لها .. كانت تدير مكتبًا لتنظيم الخطب والإذاعات والعناية بمصالح وأعمال كثير من المشاهير .. وقد قصد كارفت إليها كعميل فوقع في هواها. وتزوج منها ، راضيا بالشرط الذي تمسكت به .. وهو أن تبقى حرة في استبقاء عملها والاستقلال الذي تكسبه عن طريقه ..

وتم الزواج في مارس ، وكان على كارفت أن يقوم في يونيو برحلة إلى روسيا وتركيا ليتسلق جبل « ارارات » .. وكانت « زينا » تتوقع أن تبقى في أمريكا وتواصل عملها .. ولكنها لم تقو على البقاء حين أزم موعد الرحيل ، فقالت لنفسها : « لأرافقه .. هذه المرة فقط ! » .. ومن ثم أبحرا معا في طريقهما إلى المغامرة التي ما لبثت أن تكشففت عن سلسلة من المشاق والمتاعب والحرمان .. ولو أنها مكنت كارفت من أن يصدر أكثر كتبه رواجًا ، وهو كتاب « كابوت » ..

وبدا عمل زينا لعينها - إذ عادت إليه - سهل وأرق من تلك الرحلة .. غير أنه لم ينقض عام ونصف العام حتى كانت ترافق زوجها إلى المكسيك لتسلق جبل « بوبوكاتبتل » وارتباده .. وكانت هذه الرحلة كسابقتها مرهقة مضية .. وعانت زينا في معظم الوقت تسوة البرد والجوع والإرهاق والذهول .. ولكنها وجدت من المتعة أيضا من ما بهرها .. فإذا بالرياح التي كانت تهب على قمة الجبل ، تحمل معها آخر لؤلؤ الرغبة التي كانت زينا تتشبهت بها : رغبة الاحتفاظ باستقلالها ..!



إذ تبينت أن انتسابها إلى كارنت كزوجة أغلى واثمن من أي نجاح تستطيع أن تكسبه لنفسها في عملها .. فما إن عادت من المكسيك حتى أغلقت مكتبها ، وأصبحت حرة تتبع زوجها إلى أقصى أطراف الأرض ..

### لا بأس في أن يكون لك عمل ، ولكن ..

ولمست اغض بذلك من شأن الكثيرات من الزوجات والأمهات اللاتي يضطرن إلى ممارسة اعمال خارج بيوتهن تحت ضغط الظروف . بل اننى اعتقد بان على النساء ان يعددن أنفسهن للتكسب بجهودهن ، إذ لا أمان للحياة .. غير اننا ونحن نبحث الوسائل التي تستطيع بها الزوجات ان يساعدن أزواجهن على النجاح ، لا يسعنا ان نتجاهل ان هذه المساعدة في حد ذاتها عمل قائم بذاته يتطلب من الزوجة تفردا في التفكير والجهد ..

ومهما كان عمل الزوج ، فان فرص تقدمه فيه تزداد بازدياد ما لزوجته من قدرة على الوثام مع الناس ، ومن مهارة في التمشي مع المتعضيات الاجتماعية .. فإذا وانتها هذه القدرة بالطبيعة ، كان بها ، وإلا .. فعليها ان تكتسبها بمجهودها !

ولا ينبغي ان تظنى انك غير مطلوبة بشيء ، مجرد ان زوجك يشغل منصبا متواضعا ، فان زعماء الغد في ميادين التجارة والصناعة والمهن لا يزالون اليوم جميعا من الشبان النكرات المجهولين .. وليس ثمة مخلوق يبدأ عند القمة .. فهل أنت على استعداد لأن تعينى زوجك من الآن لعشر او عشرين او ثلاثين سنة عندما يصبح زعيما ؟

ابدئى اليوم ! .. وإذا كانت لديك أية مخاوف فاستعدى الآن لتبديدها .. وإذا كنت حجولة عيية ، او غير لبقه ، فتعلمى أن تحبى الناس وتحترميهم وتستطيعى صحبتهم .. وإذا كنت تحسبن نقصا في التعليم ، فلا تتخذى من ذلك ستارا وعذرا ، ولا تقولى : « اننى لم احظ بفرصة التعليم الراقى » ، وإنما استكملى دراستك في مدرسة ليلية .. وإذا لم يكن هذا في طوئلك فاهرعى ولسنت اقول امشى - الى اقرب مكتبة عامة .. فالكتاب لا يقل شأننا عن المدرسة !

### ازيلى اثر اخطاء زوجك !

ومعرفة طرق كسب الأصدقاء والابقاء على ودهم والانسجام مع الغير ، من الوسائل الأساسية في الاعداد والتأهب لذلك الوقت الذى يصل فيه زوجك إلى منصب ذى قيمة : فإذا كان الزوج فظا أو جلفا في معاملة الناس ، فان الزوجة اللبقة تستطيع ان تقضى على ما تتركه معاملته في نفوس مخالطيه .. وإذا كان دبلوماسيا في علاقاته مع الناس ، وجب ان تكون زوجته دبلوماسية كذلك ، لتجنبه الظهور بمظهر السخيف إذا وضعته الظروف في هذا الموقف .. الخ .

ولقد ظلت الزوجات يحاولن فرض سيطرتهم على الأزواج بالمنافكة والمضايقة ، مذ كان الفريقان يعيشان في الكهوف .. وكم من شخصيات بارزة في التاريخ عاشت في نكد بسبب الزوجات المنافكات - كتابليون الثالث ، وابراهيم لينكولن .. الخ .

ولا تزال النساء يحاولن أن يفدن من المنافكة والمضايقة .

ولكن هذا الأسلوب لم يجد في أيامنا هذه سوى عكس ما يرجى منه .. ولقد قام العالم النفسى « الدكتور لويس تيرمان » بدراسة مستفيضة لأكثر من ٧٩٢ زوجة ، فأسفرت النتائج عن ان الأزواج يعتبرون المناكحة أسوأ ما يمكن أن ترتكب الزوجة من أخطاء !

ولقد روى لنا صديق لاسرتنا ان مستقبله كاد يتصدع على أيدى زوجة كانت تحقر كل عمل يؤديه .. فعندما بدأ حياته كبائع ، كان يعجب بانتاجه ويتحمس لبيعه ، حتى إذا عاد إلى داره في المساء ، استقبلته زوجته قائلة : « كيف أنت أيها النايفه العبقري ؟ .. هل عدت بمحصول وافر من عمولة البيع ، او بمجرد محاضرة القاها عليك مدير المبيعات ! .. لعلك تعرف ان موعد سداد الإيجار يحل في الاسبوع المقبل ؟ » .

واستمر الحال على هذا سنوات ، ومع ذلك فقد استطاع الرجل ان يرضى قديما بفضل كفاءته .. حتى غدا اليوم نائباً للمدير في مؤسسة قومية معروفة .. أما زوجته فقد طلقها وتزوج من شابة أصغر منها ، توليه كل معونة وعطف كان يفتقدتها لدى زوجته الأولى !

### كيف تنفصين حياة زوجك ؟

والزوجة المحبة للمناكحة والتنغيص تستطيع ان تتخصص في نوع او في جميع انواع القسوة التى تعذب زوجها وتشغل ذهنه : كالشكوى ، والوخز ، والمقارنة ، والسخرية ، وتكرار الحديث عن أمر معين .. والزوجة التى تداب وهى فى العشرين من عمرها على التساؤل باستمرار عن اليوم الذى

يكون لها ولزوجها فيه بيت كبيت أسرة من أصدقائهما ، لا تلبث إذا ما بلغت الأربعين أن تغدو مصابة مزمنة بداء الشكوى الممضة ، فلا يقنعها شيء !

وهكذا نجد ان المناكحة والمضايقة داء عاطفى هدام .. وإذا كنت فى شك من أنك مصابة به ففسلى زوجك .. ولو أنه أجابك بأنك مناكحة ، فلا تقابلى ذلك بالانكار العنيف ، لأن هذا لن يدل إلا على أنه مصيب .. وإنما بادرى إلى تصحيح موقفك . وهناك خمسة اقتراحات قد تساعدك على علاج هذا الداء :

١ - استعينى بزوجك وأسرتك . سليلهم أن يتقاضوك غرامة نقدية فى كل مرة تبتدين فيها انفعالا او خشونة او تثيرين مناكحة حول مسألة ممضة !

٢ - عودى نفسك على ان لا تتحدثى عن امر من الأمور سوى مرة واحدة ثم تتناسيه .. فلو أنك رحمت تذكرين زوجك فى عتاب ست مرات بأمر وعد أن يؤديه ، لكان من المحتمل ان لا يفعله إطلاقا ، لأن المضايقة لن تزيده إلا إعراضا !

٣ - اجتهدى فى ان تحصلى على غاياتك بوسائل اللطف من التكرار فى عتاب .. كأن تعدى زوجك بنوع من الطعام أو الحلوى يشتهيها ، إذا هو فعل الأمر الذى وعد بأدائه !

٤ - اعلمى على ان تنمى فى نفسك روح المرح ، فان هذا يساعدك على أن توازنى بين الأمور والظروف ..

٥ - تحدثى عن الخلافات الشديدة فى هدوء .. وجربى أن تكتبى الأمور التى تغيفظك على قصاصات من الورق بمجرد حدوثها ، حتى إذا استتب الهدوء بينك وبين زوجك فيما بعد تناولى هذه القصصات وراجعها ، تحدثى ان فكر الشقاق



الخفيف التافه يضحك ، ومن ثم فانك ستمزقنها وتلقين بها جانباً . . اما الخلافات الجسيمة فناقشها في هدوء وريانة وعدم انفعال . .

صادف أن جلست في مائدة دعيت إليها من عهد قريب ، بجوار مدير العلاقات الصناعية لإحدى الشركات الأمريكية العريقة ، فسألته عن آرائه في خير ما يمكن أن تتبعه الزوجات لمساعدة أزواجهن على أن يرقوا سلم النجاح ، فقال :

— اعتقد أن اسمي شيئين تستطيع أية زوجة أن تفعلهما للمساهمة في تقدم زوجها في عمله هما : (١) أن تحبه . . (٢) وأن تدعه وشأنه . . فالزوجة المحبة ينبغي أن تعمل دائماً على أن توفر لزوجها حياة منزلية مريحة هائلة . . وإذا كانت على ذكاء يمكنها من أن تدعه ينصرف إلى مهامه دون تدخل يشغله ، فليست أرى ما يحول دون تقدمه بالقدر الذي تهيئه له كفاءته ومروانه . . واستطيع أن أقول أن الزوجة تستطيع أن تقضى على منصب زوجها إذا أصرت على أن تقدم له النصح وتتدخل في شئون عمله ، وتحفره ضد من يعمل معهم ولا تكف عن الشكوى من مرتبه ومن ساعات عمله ومن واجباته . . الخ . .

وكم من عروس تداعبها الأحلام الذهبية بأن تدفع نتي أحلامها وتوجهه إلى مصاف الرؤساء والمديرين . فإذا كنت ممن يؤمن بقوة التوجيه والدفع من وراء ستار ، فاني سأيسر لك هذه المهمة ، بأن أعرض عليك فيما يلي قائمة تتضمن عشر طرق فنية لـ « كعبلة » زوجك وجره إلى أسفل السلم بدلاً من إيجاقته على صعوده :

١ — كوني وقحة مع سكرتيرته ، لا سيما إذا كانت شابة وجميلة ، فلا تدعى غمرسة دون أن تذكرها بحدود مركزها ، فإن فقد السكرتيرة الصالحة قد يكون مصاباً فادحاً للرجل الطموح .

٢ — اتصلي بزوجك تليفونيا عدة مرات في اليوم ، وحدثيه عن متاعيك المنزلية ، واسأليه مع من يعتزم تناول الغداء . ولا تنسي أن تلهيه طائفة من أصناف البقالة لبيتاعها لك وهو عائد ! ولا تنسي تط أن توافيه في المكتب في يوم تقاضى المرتبات ، فسرعان ما يتبين الذين يعملون معه من منكما صاحب السلطان في البيت، وسرعان ما تتلاشى قدرته على تركيز فكره في عمله . .

٣ — اثري نزاعاً مع زوجة احد من يعملون معه ، فلا يلبث المكتب أن ينقسم إلى فريقين . . وإذ ذاك تقرب النهاية !

٤ — نبئيه كيف انه مثل بالعمل دون أن يتقاضى المرتب الذي يستحقه ، وكيف أنه لا يلقى تقديراً من أحد في المكتب الذي يعمل فيه ، فانه لا يلبث أن يبدأ في الاعتقاد بها توحين به اليه ، طال الوقت أو قصر ، وسرعان ما يتجلى أثر هذا في عمله !

٥ — تعودي أن تخبريه كيف يستطيع أن يحسن عمله وأن يحظى برضاء رؤسائه . . فكوني أنت الرئيس الذي يدبر له سياسة العمل في المكتب الذي يعمل فيه هو . . لا أنت !

٦ — أوحى إليه بالنجاح الظاهري ، بأن تقيمى الحفلات التي تبهظ نفقاتها ، وبالعيش فوق مستوى دخله . . وفتى أنك لن تخدمى أحداً بهذا المظهر . . ولكلك مستخدمون كثيراً من المرات طالما بقى هذا الوضع . .

٧ - ضعى نظاما للتجسس على زوجك فى البيت واساليه ودقتى فى الاستقصاء عن صلانه بالعميلات ، وبمن يساعده فى العمل ، وبزوجات زملائه . ولا تحفى بالحقيقتة التى توحى بأن لا غنى عن الاتصال بالنساء فى العمل ، وبأن الرجال لا يستطيعون تقادى ذلك بالاعتزال فى حجرة خاصة لهم يحرم على النساء دخولها . . .

٨ - استمعى ففتتك وإغراءك لاجتذاب انظار رئيسه . . . فإذا لم يحفل به الرئيس بعد ذلك ، فان زوجة المرؤوس لن تخفى فى أن تجعله يبحث عن رئيس جديد !

٩ - اسرفى فى الشراب فى الحفلات والمناسبات التى يقيمها المكتب الذى يعمل فيه ، بدعوى أن هذا يجعلك روح الحفلة . . . ويخلق - على حساب زوجك - ذخيرة من الاقاييل التى يتبادلها أولئك الذين يعمل معهم !

١٠ - ابكى ، واشتكى ، وتذبرى فى كل مرة يضطر فيها إلى العمل لأكثر من الوقت المحدد ، او للسفر فى مهمة تتعلق بالعمل . . . ودعيه يتبين انك فوق العمل وقبله !

فاتبعى هذه القواعد العشر ، إن شئت أن تقومى بحيلة من الدرجة الأولى لإنساد فرص الترقية على زوجك . . . وستكون النتيجة أن يفقد عمله . . . وأن تفقدى زوجك !

### كيف تؤدين دورك فى معاونة زوجك

هل اعد زوجك نفسه للفوز بالترقية ؟ . . . إذا لم يكن قد فعل ، فماذا تربيته يمتزم ؟ . . . قليل جدا من الرجال أولئك الذين يعرفون عند بدء حياتهم العملية ما سوف يحتاجون إليه

من معرفة للوصول إلى ما يأملون أن يبلغوه من مناصب فى خمس أو عشر أو خمس عشرة سنة . . . وإنما ينبغى أن يتعلموا ذلك أثناء ممارستهم العمل ، سواء توصلوا إلى المعرفة عن طريق الخبرة والتجربة أو عن طريق الدرس .

ويقول العالم النفسى « لويد وارنر » ان الحلم الأمريكى يستند إلى الإيمان بأن الإنسان يستطيع أن يسير قدما نحو النجاح ، وان التعليم والتربية من الوسائل الرئيسية التى يعضى بها فى رقيه . . . ومن ثم تهيب كثير من الشركات لمستخدميها - على نفقتها - برامج خاصة لهذا التدريب على كل ما ينفعهم فى عملهم . . . وتمنح شركة أخرى علاوات لأولئك الذين يبادرون من تلقاء أنفسهم إلى تلقى برامج خاصة للتدريب فى أوقات فراغهم وعلى نفقاتهم الخاصة .

فما الدور الذى تستطيع أية زوجة أن تقوم به لتعزيز سعى زوجها إلى تعليم نفسه كى يصبح أهلا للترقية ؟  
الواقع أن دورها يتلخص فى : أن يكون موقفها ومسلكتها متناسبا مع جهوده لتحسين مركزه . . .

خذى مثلا موضوع استكمال المراتن والإعداد ، عن طريق تلقى دراسات فى مدرسة مسائية . . . ان الرجل الذى يخصص ما بين ليلتين وخمس لياتن من الأسبوع للتردد على مدرسة مسائية ، حريص بلا شك على أن يعضى فى طريقه قدما ، سواء فى عمله الحالى ، أو فى أى ميدان يعد نفسه له . . . ومن ثم فخليق بزوجه أن تتعلم الماضى وحدها فى شئونها خلال هذه الفترة . . . يجب أن تهيب نفسها لمساعدتك من الوحدة ،



وان تملأ الفراغ بنشاط من خلقها وابتداعها .. فاذا اخفقت في هذا ، تأثر قسط من التفرغ اللازم للرجل في دراسته ، بالقلق الذي ينتابه من أجل شقاء زوجته . وقد يفرط احيانا في مساعيه الدراسية بسبب شكواها من الوحدة !  
واحكم سبيل للزوجة هو ان تختار لنفسها برنامجا دراسيا بدورها .. ولعل من الخير - لو سمحت الموارد المالية - ان تدرس عين ما يدرسه زوجها ، حتى تكون اكثر فهما وتقديرا لعمله .. او تدرس برنامجا في ميدان يتصل بميسدان عمله ويكمل معلوماته ..

### الزوجة التي تمرق مستقبل زوجها !

والزوجة الراضية في نجاح زوجها يجب ان تكون على استعداد لان تجعله يعمل في اى مجال يحبه اكثر من سواه ، ولو ادى ذلك الى تحملها بعض المكاره .. يجب ان يكون لها من الجراة ما يتكافأ مع معتقداته ، فلا تخشى ان تؤازره في طموحه ، غير آبهة بما يلقيان في سبيل ذلك .. اما اولئك الذين يضحون بالإقدام والابتكار في سبيل الاطمئنان والسلامة ، فانهم لا يلبثون ان ينتهوا الى غير مغنم ..

اعرف رجلا قضى عليه ان يعيش عمره في عمل لا يلائمه ولا يروق له .. فقد بدأ حياته ككاتب حسابات ليكتسب ما يكفى كى يفتح ورشة لاصلاح السيارات .. ثم تزوج ، فكان من رأى زوجته ان يبقى في عمله ريثما يدخران ما يكفى لسداد الدفعة الاولى من ثمن منزل لهما .. حتى اذا اصابا هذا الهدف ، كانا موشكين على ان يرزقا بابن ، فاذا بالزوجة تجعل زوجها يرى معها ان من الحماقة ان يجازنا بهدخراتهما الضئيلة

للشروع في مشروعه ، وهما على ابواب إنجاب نسل يتطلب نفقات ومسئوليات .. وهكذا مضت السنون تباعا .. فاذا بالاقساط المستحقة على بيتهما تتوالى .. وإذا باقساط التأمين الذى عقده لتربية ابنه تترى .. فكان من غير المعقول ان يبدأ مشروعه .. ولولم يقدر له ان ينجح في العمل الذى كان يمارسه لفقد اقدميته في الشركة ، والمعاش الذى يستحقه منها إذا ما اكتمل ، والميزات التى تكفلها له في مرضه ، والمرتب الثابت ، رغم تواضعه .. الخ .

وهكذا فقد هذا الرجل فرصته ، لان زوجته لم تكن راغبة في ان تطئن إليه في مجازفته .. فاذا هو اليوم مضنى ، ضجر ، يقضى فراغه في فك اجزاء سيارته وإعادة تركيبها .. وهو يشعر بان ركب الحياة قد مر به وتجاوزه !

ولكن .. ما الذى كان منتظرا ان يحدث لو انه ضحى بوظيفته وحاول ان يقوم بمشروعه ففشل ؟ .. كان على الاقل يشعر بأنه قد ارضى نفسه ووصل إلى ما كان يشتهى .. ولو انه جرب واخفق عدة مرات لكان من المحتمل ان ينتهى إلى النجاح آخر الأمر ..

فاذا شئنا نحن الزوجات ان ينجح رجالنا في الاعمال التى تهين لهم تحقيق كل جليل ، فعلينا ان نشجعهم على انتهاز الفرص .. وان نكون من الجراة والشجاعة بحيث نتحمل نصيبنا من المجازفة ..

### الثناء الذى تتمناه الزوجة !

كتب « ا . ح . هاردى » - المؤلف الاسباني - ان فى مقبرة بمكان ما من نيوزيلندا ، قبراً يحمل لقب «امام عليه



اسم امرأة ، وهذه الكلمات : «كانت غاية في اللطف والارضاء»  
 .. ولست ادرى وقع هذه الكلمات في نفوسكن ، ولستى  
 شخصيا لا اكاد افكر في رثاء لى افضل من هذا ! .. ولا بد ان  
 الزوج الحزين الذى سجل هذه العبارة على قبر زوجته ،  
 ينعم بالآلاف من الذكريات : وجه مشرق بالابتسام يستقبله عند  
 عودته لداره .. غذاء شهى ، دافئ ، على مائدته .. مخلوطة  
 تضحك لئكانته القديمة وفكاهاته الركيكة .. دار تحيطه بالحب  
 والراحة .. الخ .

والزيجات ذات النجاح الباهر ، تقوم على سعة أفق  
 الزوجة في تعلم وإتيان ما يسر ويبعث على الرضى .. وتقول  
 مسز دوايت ايزنهاور — زوجة رئيس الجمهورية الأمريكية —  
 انها تعتبر اول مهام المرأة ان تتذكر « الأشياء البسيطة » التى  
 تساعد على إسعاد الغير ..

وهذا حق ، فربما كانت هذه الأشياء البسيطة ليست  
 بسيطة ولا تافهة .. ألم يقل اللورد تشيسترفيلد : « إن حسن  
 الخلق يتألف من تضحيات تافهة » ؟ .. وهذا أيضا سر  
 الزيجات الصالحة .. والزوجات اللاتى يبدين استعدادا للنزول  
 عن بعض الرغبات المفضلة لديهن ، يلقين عادة جزاء يفوق تلك  
 التضحيات البسيطة بهراحل !

ومشاطرة الغير في أى شىء — سواء كان هذا الشىء لقمة  
 عيش أو فكرة — كفيصل بأن يقرب بين الناس .. وكذلك  
 مشاطرة احبائنا الموضوعات التى تههمهم والامور التى تسرى  
 عنهم ، هى اهم السبل الرئيسية للسعادة فى علاقات البشر ..

### كونى « زميلة » لزوجك !

ثم ، ما هى العناصر الرئيسية للزمالة ؟ .. الاصدقاء  
 المشتركون ، والمصالح المشتركة ، والمثل العليا المشتركة ..  
 هذه هى الأشياء التى تربط بين الناس . وإليك مثل يوضح  
 هذه الحقيقة : « ارثر مرى » وزوجته « كاترين » من أقطاب  
 معلمى الرقص فى أمريكا ، وقد علما من الناس أكثر مما علم  
 سواهما منذ الازل .. وقد تزوجا منذ ٢٨ عاما ، وظلا يعملان  
 معا طيلة هذا العمر كزميلين وشريكين .. ولقد سألت كاترين  
 يوما « كيف تتقادين وزوجك الاختلاف والشقاق وانتما تعملان  
 معا بهذا الشكل ؟ .. الا تجدان من العسير أن تقرقا بين  
 حياتكما العملية وحياتكما كزوج وزوجة ؟ » .. فاجابت :

— أبدا .. غاية ما فى الأمر اننى أبذل شيئا قليلا من الجهد  
 فوق ما يبذل عادة .. اننى احاول ان ارتدى ثيابا فاتنة فى  
 البيت ، لأمر واحد : فانى لأفضل أن يرانى عشرة رجال دون  
 زينة ، عن أن يرانى زوجى فى هذه الحال ! .. واهم من ذلك  
 اننا نتشاطر متعا متشابهة ، فكل منا يحب السباحة ولعب  
 التنس .. ومن ثم فنحن نتيح لنفسينا فراغا كلها استمتعنا  
 لنمارس هاتين الرياضتين .. وقد تمنا فى الأسبوع الماضى  
 برحلة قصيرة إلى « برمودا » .. إذ ان الاشتراك فى المرح  
 يقرب بيننا ويضفى على حياتنا مزيدا من التنوع والبهجة ..  
 فكم منا — معشر الزوجات — من ترضى بأن ترتدى حذاءين  
 ذوى رقبتيين عاليتين ، وسروالا قصيرا ، وتتعرض للبلل

والانساخ والبرد ، فى رحلة لصيد السمك .. لئلا  
 مع زوجها بروح الزمالة ؟



اعترف لى اعزب من ذوى الثقافة الراقية ، بأنه لا يتردد لحظة فى الاسراع بالزواج ، لو أنه عثر على امرأة تؤنسه وتتيح له جو الزمالة ، وتحترم — فى الوقت ذاته — الرغبة التى تولد مع الرجل فى أن يستمتع بالانفراد بنفسه متى أحس بميل لذلك ..

### أتيجى لزوجك أن ينفرد بنفسه ..

والواقع أن الزوجات يقضين كثيرا من الوقت فى وحدة وانفراد ، ومن ثم فهن غالبا ما يعجزن عن أن يفهمن أن رغبة الرجل فى « الانفراد » لا تعنى العزلة الحقيقية ، وإنما تعنى التحرر من مطالب المرأة وتبؤدها .. فمن الأزواج من يحقق ذلك بقضاء سهرة فى اللعب مع أصدقائه من الرجال .. وبعضهم يحبس نفسه فى حظيرة سيارته ، وقد ارتدى سترة الميكانيكى وراح يعالج آلات السيارة .. أو فى الإنصراف إلى قراءة قصة بوليسية .. ومهما كان استغلال الرجل لهذه اللحظات المنفردة السعيدة ، فمن الحذق أن تعمل الزوجة على أن تتيحها له ..

وليس ثمة شك فى أن الأزواج يحتاجون إلى أن يتخلصوا من القيد بين وقت وآخر ، فإذا ساعدناهم على أن يقبلوا على هواية تستغرقهم فى أوقات الفراغ ، وأن منحههم قسطا مناسبا من الحرية المطلقة ، تكون قد بذلنا الكثير لإسعادهم !

ومن الوسائل التى تستطيع الزوجة أن تنتهجها لتكون زوجة موفقة ، أن تكون لها بعض أشياء منفصلة — خارج نطاق

حياتها الزوجية — تشغل نفسها بها .. وكما يعود الرجل إلى عمله وقد استرد قواه ونشاطه اثر دقائق أو سويعات يكون قد قضاها فى إحدى الهوايات الممتعة ، فإن الزوجة تقبل على واجباتها فى استعداد أوفر إذا كان لها نشاط خارج مجال هذا الواجبات .. فان تغيير اتجاه النشاط يؤدي إلى الانتعاش ..

وأفضل الوان النشاط للزوجة فى أوقات الفراغ هى تلك التى تجعلها تتصل بالغير .. كان تدرس بعض أشغال الابرة والتطريز ، أو تقضى بضع ساعات فى الأسبوع فى العمل فى إحدى الهيئات الخيرية أو المدنية .. فمثل هذه المشروعات تتيح للمرأة وجهة نظر جديدة ، وتوحى إليها بمزيد من الشخصية الفردية ..

راجعى نفسك وتعمقى فى درسيها .. فكري فيها كنت دائما تستمرئين ، أو تودين أن تفعله .. إن ذلك لن يكلفك مالا .. تأملى الوسط الذى تعيشين فيه ، تدهشى إذ تجدى كم من الجهود القيمة — التى لا تكلف شيئا — تنح للهرأة فى أصغر المدن .. فإذا عز عليك أن تجدى ما تشدين ، فانشغلى فى تنظيم فريق من يبيعن نفس الشيء ، لتعملن معا على تحقيقه ..

### هينى لزوجك جوا « مريحا » !

ثم هناك ناحية أخرى من الموضوع ..

أى جو يعود إليه زوجك بعد يوم حافل بالأعمال ؟ .. وأى بيت ذاك الذى يحفره على العمل ويتيح له جهودا متعشة فى كل صباح ؟

قد يكون للإجابة عن هذين السؤالين اثر في نجاحه ( أو انعدام هذا النجاح ) أكثر مما تخالين ! .. فلا بد للبيت من أن يوفر للرجل عناصر أساسية معينة لتمكينه من أن يعمل بأقصى ما لديه من كفاءة .. وأهم هذه العناصر :

١ - الاستجمام : مهما كان ميل الرجل لعمله فان ساعات العمل تكبده قدرا من التعب والتوتر ، إذا ما بدد عند عودته إلى المنزل ، استطاع أن يحشد من جديد موارده الذهنية والبدنية والعاطفية .

وكل امرأة تبغى ولا شك أن تكون ربة بيت صالحة ، ولكن الرجل أحيانا لا يجد في داره ما يساعده على الاستجمام ، لأن زوجته مسرمة مثلا في العناية بتدبير المنزل ! فكلنا معشر الزوجات نميل أحيانا إلى أن نطعن أزواجنا بنصال مثلومة لأنهم يبعثرون الصحف وأعتاب السيجار والزجاجات الفارغة ، وما إليها في أرجاء البيت الأنيق المنظم المنسق الذي جهدنا في إعداده . ولكن علينا أن نذكر قبل أن نشور عليهم ، أن البيت هو المكان الوحيد الذي يستطيع الزوج أن يتحرر فيه من قيود التكلف ويطلق نفسه على سجيبتها ..

٢ - الراحة : لما كان تزيين البيت وتأثيثه من صنع الزوجة إلى حد كبير ، فعليها أن تذكر أن الراحة من أهم مطالب الرجل . والأثاث المتكلف في مظهره قد يروق لعين المرأة ، ولكنه قد يضايق الرجل المتعب .. إذا لم يوفر له الراحة التي ينشدها !

٣ - النظام والنظافة : فان الوجبات التي تلما تقدم في مواعيدها ، والفوضى في الحمام ، والفراش المشعث ، وما إلى ذلك من نقائص في التدبير المنزلي .. قد تدفع بالرجل إلى المشارب ، والمراقص ، والصالات ، والغواني .. إذ يبدو أن أهواء الرجال تجعلهم لا يهتمون أي نقص أو إهمال إلا ما يكون صادرا منهم !

### « احياء » الزوجة لزوجها بالنجاح ..

والأثر الذي يخلفه زوجك في نفوس الناس كثيرا ما يكون انعكاسا لمسلك نحوه .. وقد اتصلت من عهد غير بعيد بأحد باعة الأجهزة المنزلية أسأله عن جهاز كهربائي للتبريد ، فاذا زوجته تتلقى رسالتي وتدلى عنه بالبيانات التي أطلبها ، ثم تقول : « أن زوجي يامسز كارنيجي هو الخبير الحقيقي طبعاً بأجهزة التبريد ، فاذا سمحت لي دبرت موعداً يحضر فيه إلى منزلك فيرشدك إلى النوع الذي يفى بحاجتك تماماً » .

وعندما جاء الرجل ، كنت مطمئنة إليه بفضل ما تجلى لي من ثقة زوجته به ، فتقبلت كل ما أدلى به ، وابتعت الجهاز الذي نصحنى به ..

ويميل الناس عادة إلى أن يعيشوا في الدور الذي نخلعه عليهم .. قولي لطفل انه مضطرب ، تجدينه أكثر ارتباكاً مما كان .. اطرى اديه ، تجدينه أخلاقه في تحسن .. عاوى أى رجل كما لو كان ناجحاً ، تجدينه يبدأ - دون أن يفطن - في الكشف عن خصال ترشحه للنجاح



وزوجات أصحاب المهن الحرة أقدر — على ما يبدو — من سواهن في خلق الشعور الطيب أزاء كفاءة أزواجهن ، فانت تجدين الواحدة منهن تقول في أسى : « بودى لو ذهبت إلى تلك الحفلة ، لولا ان زوجي غارق في العمل لإعداد مذكرته عن تلك القضية الكبرى التي كلفته بها الشركة » .. وهكذا توحى إليك الواحدة منهن ، ببضع كلمات عابرة ، بصورة لزوجهما كرجل مثقل بالعمل ، يكافح بيديه وقدميه ليخلص من عملائه ويملأ رئتيه بالهواء ..

وليس بين الرجال المتواضعين من يحب أن يشيد بمنائب نفسه ، ولكن ليس ثمة ضرر في أن تطريه زوجته ببضع كلمات ، على شريطة أن تبقى في حدود اللياقة والذوق الحسن .. وعلى العكس من ذلك ، يستطيع الرجل أن يكون في غاية التواضع من أجل الخير الذي ينشده . فإذا كان زوجك من هذا الصنف الذي يهون من قدر أعماله ، فانه قد يغدو عرضة لأن يأخذ الناس هذا التهوين منه على محمل الجد ، وأن يروا أنه ليس بالنجم اللامع !

### كيف تعينين بصحة زوجك ..

ومعظم الرجال يقل غذاؤهم كلما تقدمت بهم السن ، إذ يقل نشاطهم البدني ، ومن ثم نعلمنا أن ندعم لديهم — قبل الكبر — عادة الإقبال على الأكل ، إذا شئنا أن نحول بينهم وبين الذبول ، وأن نذكى روحهم ونشاطهم . فاحرصي على أن تخلو الوجبات التي يتناولها لزوجك في البيت من العجالة والقيود . ومن العادات التي يؤسف لها في كثير من البيوت ،

الغطور الذي يلتهمه الرجال في سرعة ، لذلك يحسن ان تستيقظي مبكرة ، إذا استدعى الأمر ذلك ، لتأكدى من أن زوجك يصيب فطورا مغذيا ، وافرا ، على مهل !

وهك بعض قواعد عليك بها إذا شئت ان يطول عمر زوجك وان يظل محتفظا بنشاطه وصحته .

١ — راقبى وزنه بنفس الدقة التي تراقبين بها وزنك . واطلبي من أبة شركة للتأمين جدولا يبين علاقة الوزن بطول العمر ، ثم راجعى وزن زوجك على هذا الجدول ، واجتهدى أن لا يتجاوز الفرق عشرة في المائة ، فإذا تجاوزه ، فسلى طبيب الأسرة ان يصف له « رجيما » خاصا !

٢ — تشبثى بضرورة الفحص الطبى للجسم والأسنان والبصر ، مرة في العام . فان كثيرا من حالات الموت التي تتانى عن مرض القلب ، والسرطان ، والسل ، والسكر ، يمكن تفاديها إذا اكتشفت في مرحلة مبكرة .

٣ — سر مقاومة التعب هو في التماس الراحة قبل حدوث التعب ، لذلك يكون لفترات الاستجمام القصيرة مفعول عجيب .. فإذا جاء زوجك للغداء ، فاحليه على ان يستلقى لعشر أو خمس عشرة دقيقة قبل أن يعود إلى عمله ، شجعيه على ان ينام قليلا « قبل » الغداء ، فان هذا قد يطيل عمره .

٤ — احرصى على أن تظل حياته المنزلية سعيدة ، فان الرجل التمس ، المهموم ، الساخط ، يكون عرضة للانحدار .. فان انعكاس حالته النفسية لا يمكنه من التمس الصحيح ،

مما يجعله عرضة لأن يخرب سيارته أو يصطدم بها في الطريق،  
أو أن ينسى نفسه بين الآلات — إن كان عمله ميكانيكيا —  
فيصاب بضرر . . الخ . . كما أن تعاسته البيئية تجعله عرضة  
لأن يفرط في الأكل أو الشراب إلى الحد الذي يؤذي صحته !  
ويقول الدكتور « هاري جولد » — الأستاذ بجامعة كورنيل —  
أن « الناس كثيرا ما يقبلون على الأكل عندما يفتقدون الهناء ،  
أو ينشدون التخلص من الهم والتوتر ! » .

والخلاصة . . ان جزءا كبيرا من نجاح كل فرد في الحياة  
بتأمل في أن يكون سليما بدرجة تجعله يستمتع بهذا النجاح ،  
نعلينا معشر الزوجات أن نقبل — شئنا أو لم نشأ — مسؤولية  
صحة أزواجنا . . وخلق بكل رجل متزوج أن تكون انشودته  
التي يرددتها في أسماع زوجته هي : « حياتي في يديك ! » .



مرشد المتزوجين  
والمقبلين على الزواج

طريق السعادة الزوجية

كتاب للباحث الاجتماعي : فردريك برينك





## هدف الكتاب

« الزواج » و « عش الزوجية الهانئ » ، ألفاظ جميلة تمثل معاني لعلها أجمل وارق ما يرد على حياة البشر ، رجالا كانوا أو نساء فإين هي الفتاة التي لا تعتبر يوم زفافها قمة الآمال وغاية المنى العذاب ؟ واين هو الشاب الذى لا ينتظر ذلك اليوم الموعود فى شوق ولهفة ؟ واين الشيخ أو العجوز الذى لا يتذكر أو التي لا تتذكر ذلك اليوم بغير دموع تترقق فى الجفن ، وخفقة يختلج بها القلب ، ووهضة تلعب بها العين ؟

والواقع ان الزواج ، على قدمه فى الجماعة البشرية قدما لا يدرك له مدى ، لا يزال من أعقد الأمور ، ولا يزال الإنسان أجهل بفننه ومناهاته منه بمسالك النجوم ومدارات الأقمار .

وخر شاهد على ما نقول كثرة ما تطالعنا به الصحف من المأسى ، وما تتخض عنه نسبة كبيرة من الزيجات من فشل وفضائح ، مع ما يبدو فى الظاهر من توفر عوامل النجاح والسعادة والتوفيق .

وفى هذا وحده ما يكفى لتبرير موضوع هذا الكتاب ، الذى يعالج المشاكل الجسدية والنفسية المتعلقة بالزواج

فى صراحة علمية ، مع بساطة وتشويق ، بحيث يشعر كل قارئ وقارئة ان الكتاب يعالج اموره هو شخصيا ، ويرسم له طريق المستقبل الموفق فى رفق وبصيرة .

ولا غرو .. فهو لفة من سلخوا العمر فى التخصص علما وعملا فى هذا الباب من علاج النفس .

## روح العصر

« المرأة والرجل » هما القطبان اللذان يتكون منهما المحور الذى تدور حوله الحياة فى كل زمان ومكان . فالعلاقة بين الجنسين ، فى نطاق الشرائع أو خارج هذا النطاق ، هى العامل الأساسى والقوة الدافعة فى كل حركة من حركات الأُمم والجماعات .. فإذا دخلت أى دار من دور الصور المتحركة ، فانك واجد فيها يدور ولا شك حول مشكلة للمرأة أو للرجل فيها نصيب كبير . وإذا فتحت صحيفة من الصحف ، وجدت الاعلانات — وهى عصب الصحافة وعمودها الفقرى ولا مراء — لا تستفل شيئا لاجتذاب الناس إلى معروضاتها كما تستفل جاذبية الجنس المنبعثة من المرأة أو من الرجل . فلا شىء يغرى المرأة بشراء جوارب اتيق أو عطر رقيق مثل رغبتها فى اجتذاب إعجاب الرجل . ولا شىء يغرى الرجل شراء معجون للأسنان أو موسى للحلاقة أو رباط عنق فاخر مثل رغبته بل لهفته على استهواء حواء .. !

## زوايا الموضوع

والواقع ان المجتمع الحديث ينظر إلى العلاقة بين الجنسين من زاوية لا تخرج عن واحدة من ثلاث : فالناس إما « مادي » يرى انه لا صلة بين رجل وامرأة إلا صلة الجسد والتفاعل الحيوى الذى يؤدي إلى إنجاب النسل واستمرار النوع البشرى . . أو « عاطفى » لا ينكر الجانب الجسدى أو الحيوى ، ولكنه يجعله تابعا ثانويا للصلة العاطفية والمشاعر الوجدانية . . أو « واقعى » يمزج بين النظرتين ، يضيف إليهما عامل الدين والمصلحة الاجتماعية التى ترى فى الزواج ضرورة لا بد منها للاستقرار فى الحياة وتحمل اعبائها ومقتضيات النهوض بتبعاتها الجسام فى مراحل العمر المختلفة . . ولا سيما حينما يدبر الشباب وتنتهى مرحلة العواطف المتأججة والميول الجامحة .

## متاع الساعة . . . أو الزواج المادى

فكاننا بالمادى من الناس فى هذه الحياة لا يستوحى فى علاقته بالجنس الآخر إلا متاع الساعة. فالرجال ينظر إلى امرأة تستهويه ، والمرأة تنظر إلى رجل يعجبها ، فيفكر كل واحد منهما فى الاتصال بالآخر اتصالا كل غاية الحصول على إرواء ظمئه الجنىسى الطارئ وإرضاء رغبته المشتعلة ، حتى إذا تم هذا الغرض المتكافئ المتبادل انتهى كل ما بينهما من اهتمام وصلة ، لا تتجاوز متاع اللحظة العابرة إلى الاهتمام «بالشخص» الآخر من حيث هو فى ذاته ، فكان الشريك فى مثل هذه الصلة الجامحة السريعة الانتهاء بمثابة « بندقة » حصل الطرف الآخر على الثمرة الداخلية منها ، فلم يبق له أى مآرب فى الاحتفاظ

بالقشرة المكسورة . . وليس يعنيه مصيرها بعد أن يطرحها من يده : هل تهشمها الأقدام ، أو يلقى بها وقودا وطعمة للنيران فى أتون الحياة !

## القناع الواقى !

وقد يحدث فى بعض الأحيان أن يعجب كل طرف من الجنسين بالطرف الآخر اعجابا بمعنه المتعة الجسمية البحتة ، بحيث يتطلع الطرفان إلى الارتباط بصفة مستمرة على هذا النحو الذى يشبع نهمهما وتوافقهما الحيوى ، وحينئذ قد يفكران فى الزواج . ولكن الزواج فى هذه الحالة يكون مجرد « ستار » أو « قناع واق » من غارات الانتقاد الاجتماعى وما يحمله فى طواياه من مضايقات قد تفسد جو اللذة .

وهذا النوع من الزواج القائم بصفة رئيسية على التوافق الجسمانى والارضاء الحيوى المتبادل ، قد تسنده وتشد أزره عوامل اقتصادية أو تناسب فى المركز الاجتماعى . ولكنه يظل على كل حال رهنا بدوام التوافق واستمراره . فاذا حدث ان تسرب التصدع إلى بنيان ذلك التوافق من أى ناحية من نواحيه أخذت الشقة تتسع بين الزوجين . . حتى ينتهى الأمر فى الغالب إلى تلك النهاية الأسيفة التى لا مناص منها فى مثل هذه الحالات وهى الطلاق . . .

## سهام كيوييد . . أو الزواج العاطفى

فالعنصر الذى كان ينقص ذلك النوع من الزواج كما يضمن له صفة الدوام والتغلب على عوامل التفرقة والتفكك هو



العنصر الوجدانى . فالذى « يشتهى » يريد أن يأخذ أو ينال اللذة . أما الذى « يحب » فأغلب همه أن يعطى المتعة لمحبيه وينيله إياها ، وهذا ما يجعل لما يحصل عليه هو من المتعة قيمة كبرى فى ناظره . . فالاهتمام بالمحبوب هو النتيجة الأولى للإصابة بسهام كيوييد ، بحيث تغدو صحبة المحبوب والانتناس بجواره هى الرغبة الجامحة التى لا محيص للمحب عن تحقيقها أو تغدو الحياة فى ناظره جحيما لا يطاق ، لأنها تفقد حينئذ كل معنى وكل قيمة .

فإذا وفق الحبيبان وتوافقا فى موجة عاطفية واحدة ، ثم الزواج بينهما ، لأنه خير نظام يكفل لهما أكبر تسط من الصحبة فى مكعب العمر . ومثل هذا الزواج يجعل الرجل والمرأة كليهما أقدر على التغلب على ما تحدته الظروف فى الصلة بينهما من صدوع ، لأن كلا منهما يؤثر صاحبه ويعزه ويقدمه على كل اعتبار آخر من اعتبارات المصلحة أو اللذة العابرة .

ولكن المشاكل مع هذا لا تغنيهما فى الغالب من هجماتها المقلقة ، فإذا لم ينته الزواج بالطلاق — لأن الحب أقوى من كل شيء — فانه يبقى على كل حال عرضة للشقاء أو المنفصات من حيث كان الزوجان ينتظران السعادة واحلامها الذهبية الخلافة التى صورتها ريشة ذلك الماكر « كيوييد » . . !

### بين بين . . أو الزواج الواقعى

أما الموقف الوسط بين المادية والعاطفية ، فهو موقف يقدر الزواج حق قدره ، لا من حيث هو مجرد شهوة عارمة ، أو عاطفة متقدة ، بل من حيث هو ارتباط بمسئوليات المستقبل

بين إسعاد للزوجة ، وإسعاد للأطفال ، وقيام بتربية جيل جديد من البشر، بما يرضى الخلق الكريم، والمجتمع المهذب، والوطن . . وقبل هذا كله بما يرضى الله الذى جعل الزواج ركنا أساسيا لاستقرار الحياة وقيام الفضائل الفردية والاجتماعية ، وتقدم النوع البشرى .

### الزواج ليس متعة فحسب . . .

وإن من يتأمل احصائيات الطلاق، ويفحص الأسباب الغالبة للشقاء الزوجى والانفصال ، حرى أن يتبين أن علاج آفة الطلاق رهن بان يستقر فى الأذهان أن الزواج ليس نظاما تصد به راحة الناس وادخال السرور على نفوسهم وقضاء مصالحهم ومآربهم فحسب . . بل هو قبل ذلك كله « مسئولية » متبادلة بين الزوجين ، وتعاون مشترك على تكوين « الخليقة الأولى » التى يتكون منها بناء المجتمع الإنسانى .

فالنظرة الواقعية إلى الحياة ، وإلى الزواج ، كهيئة بان تزيل ما يحدث بين الزوجين من سوء التفاهم و « خيبة الأمل » التى تنجم عن أوهام اللذة الجنسية الصارخة التى يتوقع بعض السذج دوامها فى ظل الزواج إلى الأبد ، والتى قد تنجم أيضا عن الاغراق فى الخيالات العاطفية . .

فمتى عرف الزوجان أن الزواج ليس معناه استمتاعا مستمرا أو أناشيد غرامية لا تنقطع بالليل والنهار ، تبين لهما أن الحياة تتطلب إلى جانب أناشيد الغرام والقنابل الدافئة سعيا وراء الرزق ، ومعاناة للمتعاب والالام . . ومن ثم ينفى أن لا تنجح الزوجة إذا دخل زوجها من عمله

نوما عميقا دون أن يلتفت لحاسنها المستيقظة . . كما ينبغي أن لا يفجع الزوج إذا وجد زوجته آخر النهار شاحبة الوجهة لا تكاد تفتح عينيها من فرط الاعياء السذى أصابها من الطبخ والكس وتعبه الطفل . . فهذه أيضا هى الحياة، كما أن العناق والقبلات وقصائد الغزل جانب آخر من الحياة .

ومنطق الواقع هو الذى يستطيع وحده أن يجمع بين هذين النقيضين فى إدراك الرجل والمرأة ، فيقبلان الحياة كما هى ، ويربانها على حقيقتها ، فلا تغزعهما تلك الحقيقة إذا اكتشفاها بعد إغراق فى الوهم والخيال .

### فى التانى السلامة . .

لهذا ننصح كل رجل وامرأة اول ما ننصحه بالتانى فى اختيار الشريك ، فالذى يشتري ثوبا يدقق فى فحص نسيجه ولونه وشكله ، والذى يشتري سيارة يدقق فى فحص مزايها وعيوبها وحساب ميزانيتها وأعباء حيازتها وصيانتها . . . فلا يجب أن يكون اختيار زوج أو زوجة عملا اقل خطرا وجدارة بالاهتمام والأمانة من تفصيل فستان أو شراء سيارة جديدة أو مستعملة . . ونستطيع أن نستطرد فى هذا التشبيه فنقول إن الأحق هو الذى يجعل جمال الشكل هو المزكى الوحيد لشراء الثوب أو السيارة ، وأحق منه من يجعل الجمال الظاهرى هو المرجح الوحيد لاختيار شريك العمر أو شريكته . . بل الأولى أن يكون المرجح فى الاختيار هو « المتانة » أو « الاقتصاد فى الاستهلاك » أو « الراحة » ، ولكن مع تحرى توفر أكبر نسبة من جميع هذه العناصر أو معظمها فى « البضاعة » التى يقع عليها الاختيار .

وهناك عامل آخر لا شك فى أهميته الكبيرة ، ألا وهو « البيت » . . فيجب أن يكون كلا الطرفين مدركا تمام الإدراك أن تكوين البيت وإقامة صرح الأسرة هو الهدف المشترك الذى ينبغى أن يعمل له كلاهما ، ويضحيا فى سبيله بجانب كبير من راحتها ومآربها الشخصية . . فهذا العامل هو الذى يكتل « وسطا مشتركا » أو « حدا مشتركا » متفاهما عليه بينهما ، لا يختلفان فيه إذا اختلفا فى غيره . . أو « رأس كوبرى » يعبران عليه من شاطئء الخلاف إلى شاطئء الائتلاف والتفاهم مرة أخرى .

فالذى لا شك فيه أنه ما من زوجين بمأمن من الخلاف فى أى وقت ، لسبب أو لآخر ، فالأمان من الخلافات لا يتسنى إلا بوجود أرض بمثابة شقة حرام يقدهسها الطرفان ولا يتطرق إلى حماها الخصام بأى حال من الأحوال . وهذه الشقة الحرام هى « البيت » أو « الأسرة » .

ولكن مما يجب التنبيه إليه أن العقل وحده لا يكفى للتأليف بين الشريكين ، بل يجب على كل حال أن تكون هناك « عاطفة » تستمد حرارتها من التقدير المتبادل كما تستمدها من الرغبة المتبادلة والحب والحنان . . .

### مرحلة الخطبة

أصبحت الخطبة فى السنوات الأخيرة كثيرا ما تتم بغير مراسم اجتماعية أو إذاعة رسمية للخبر . وليس هذا ذا بال فى الواقع ، لأن أفراد البيئة التى يعيش فيها الخطيبان سرعان ما يعلمون الخبر أو يكتشفونه ، فبسرعة فى هذه الحالة إلى



« منح كافة التسهيلات » للخطيبين ، وهذه « التسهيلات » أو « التسهيلات » قد تكون أهم ما يميز فترة الخطوبة بالنسبة للفتى والفتاة : فقد درج المجتمع على الإغضاء في شيء من العطف والتواطؤ عن معظم ما يجري بين الخطيبين ، مما يستحق أن يكون محل نقد شديد لو لم تكن الخطبة بمثابة « دهليز » يفضى إلى مخدع الزوجية !

وفي نظرنا أن أهمية مرحلة الخطبة ليست في هذه التسهيلات من حيث لذتها الحسية . كلا ! بل في تمكين الخطيبين من الاختلاط والصحة في حالة من « رفع التكليف » تكاد تشبه فترة الزواج من حيث التفاهم على المشاكل المشتركة ومناقشتها، مما يساعد على كشف النقاب عن مدى ما يمكن أن يكون من الاختلاف بين الطرفين والمزاجين ، تمهيدا لتفاني هذا الخلاف حينها تصبح الصلة بينهما بالزواج عروة وثقى لا انفصام لها . .

ومما يدعو إلى القلق ما درج بعضهم عليه في الزمن الأخير من تقصير أمد الخطبة إلى حد غير معقول ، فكثيرا ما نسمع عن خطبة تعقد يوما، ليعقبها عقد الزواج في الغد مباشرة، فلا تكون هناك مرحلة خطبة بالمعنى المعروف مع أن هذه المرحلة ضرورية لإيجاد « التأقلم » أو « التكيف » أو « الملازمة » بين الرجل والمرأة . . . فما أشبه مرحلة الخطبة بالفترة التي تسر على الإنسان حين ينتقل من مكان شديد الضوء جدا إلى مكان معتم نوعا ما ، فلا بد من مدة تظل فيها العين عاجزة عن الرؤية حتى « تتأقلم » أو « تتكيف » بالحالة الجديدة ، وتنتيسر لها الرؤية الطبيعية . . أو لعلها تشبه فترة « ضبط الموجة » في آلة الراديو

على محطة إرسال معينة ، حتى يتيسر للاله استقبال الاذاعات بدون « شوشرة » أو « حشرجة » .

ولا يجب أن ننسى أن فترة الخطبة هي الفترة التي يتاح فيها حل مشاكل يغلب أن يثيرها الزواج ، قبل أن تصدم الزوجين وتستعصى على الحل . وأهم تلك المشاكل مشاكل الميزانية الجديدة ونفقات البيت ونظام إدارته والمستوى المناسب للمعيشة . وهذا أهم ما يجب أن تهتم به الخطيبة على الخصوص ، لأنها هي التي ستحمل ذلك العبء ، وسيكون عليها أن تعاني مشكلاته التي أصبحت شائعة جدا في أيامنا هذه . وكمن زوج أغفلت فيه هذه الناحية انتهى إلى فشل أو إلى كارثة . . .

وفي مرحلة الخطبة أيضا تتاح أحسن الفرص لمناقشة مسألة « الجهاز » وتأثير البيت وترتيبه بما يوافق المزاجين بقدر الإمكان . . . ولعل إيجاد « محل السكن » نفسه قد أصبح — بالنسبة لأزمة المساكن الحالية — أهم من تأثير المسكن وترتيبه . فقد يتعين بسبب بهائلة النفقات أن يعيش الزوجان في بيت أهل أحدهما ، فيجب أن يبحث الخطيبان هذه المسألة الشائكة جدا بعين العقل والحذر ، بحيث لا تطفئ عليهما الرغبة في تعجل « ليلة الزفاف » فيفعلان عن هذه المسألة الجوهرية التي تظهر مرارتها بعد انقضاء « فترة العسل » بنشوتها العابرة . .

### رفقا بالمعذاري

ولعل أهم واجب على الخطيب — باعتباره أخير الطرفين بالحياة — أن ينتهز فترة الخطبة للتعبير عن حبه — إذا

كانت ساذجة جاهلة بواقع العلاقات الجنسية - لكي تتكون عندها ، بكل رفق وكياسة ، فكرة عن وظائف الجسم الحيوية وعلاقتها بالزواج وانجاب الأطفال ، بحيث تتفتح الفتاة بالزواج تفتحا طبيعيا ، عن ميل لا عنوة ودفعة واحدة ، وإلا نفرت من الزواج ومن الزوج إلى الأبد .. !

وأهم هذه التمهيدات الدقيقة الشائكة هو محور فكرة « التائم » من الصلة الجنسية الشرعية من ذهن الفتاة ، وإشعارها أن هذه الوظائف الطبيعية لا عار فيها ما دامت في حدود الكرامة الإنسانية ، أي نتيجة حب وتقاهم ، فلا تجد الفتاة بعد ذلك حائلا من الحياء الخاطيء يحول دون اتمام سعادتها الجنسية عند الزواج .

### تحديد النسل ..

كما يجب أيضا أن يتفاهم الخطيبان المستتيران على مسألة الأطفال ، فمن الخطأ الا ينتظرا من زواجهما ثمرة طبيعية ، ومن الخير إذن أن يناقشا هذه الثمرة مقدما ، فيتفقا على نظام الاطلاق في النسل ، او على تحديد النسل ، كيفما يريدان ، ويحسب ما يوافق ظروفهما ، على انه يجب ان يستقر في ذهنهما جيدا ، وعن تفاهم صريح ، ان الطفل متى حمل ضيفا على احشاء الأم صار عليها ان تحيطه بكل أسباب الرعاية والاکرام والاعزاز ، قبل ان ترى وجهه الجميل بشهور طويلة ... حتى إذا برز إلى النور ، كانت العناية به مقدمة على كل شيء ، مهما كلفت تلك العناية أمه وأباه من مضايقات ...

ثم هل ننسى ، في مقام الرفق بالعذارى ، واجب الفحص الطبي في فترة الخطبة ؟ فإنه من أوجب الواجبات أن يتأكد

الزوج على الخصوص من خلوه من العوائق الصحية ، سواء من الناحية الجنسية او غير الجنسية ، قبل الاقدام على عقد القران .. ويحسن أيضا ان تتبين الفتاة خلوها من أي مرض شخصي أو وراثي ، بتحليل الدم وما إلى ذلك ، حتى لا تكون هناك جناية من احد الخطيبين على الآخر ، وعلى نسلهما في المستقبل .

### العفة قبل الزواج

ويجب في جميع الأحوال الا يتورط الخطيبان في قيام علاقة جنسية بينهما في فترة الخطبة ، بتمام معنى العلاقة الجنسية .. فان اخطار ذلك كثيرة جدا ، ولا سيما على الفتاة ، فقد يتدخل القدر بأى شكل - ولو بالوفاة - فيختطف الخطيب قبل اتمام الزواج .. فتكون الطامة الكبرى بالنسبة للفتاة ! .. ولا يندر أن تكون ثمرة ذلك الاتصال الجنسي قد تحركت فعلا في احشائها . فمن الخطأ الشائع الظن أن موانع الحمل من أي نوع كحيلة بمنعه مائة في المائة .. يضاف إلى هذا ان مثل هذه الصلة حتى إذا سترها الزواج لا تحول دون إفساد الاحترام والتقدير من جهة الزوج لزوجته التي اباحت له نفسها قبل الزواج ... ولا يحول دون غضب الله الذي يحتاج الزوجان إلى رضاه سبحانه وتعالى لمباركة رباطهما الوثيق .

### حفلة القران ..

كثيرا ما يكون لحفلة القران أوفى نصيب من أحلام الفتاة ، فهي ترى في أحلام اليقظة والمنام مشاهد ذلك اليوم ، في أبهى زينة وأحسن نظام . ولكن يجب التحذر من الهادي في الاندفاع



وراء تلك الأحلام اندفاعا طائشا ، فان نفقات الحياة العادية في هذه السنوات أصبحت مرهقة ، فهاهيك إذن بنفقات الحفلات الباذخة . فهي ترف لا يستطيعه فعلا إلا كبار الأغنياء والثراء . وإن كان الكثيرون ممن ليسوا من كبار الأثرياء يحبون أن يخدعوا انفسهم أو يوهمو الناس بأنهم منهم ..

وليس في هذا ضير لولا ما يجره على « الميزانية » الناشئة من الأضرار والهزات التي قد لا تحتملها وهي لا تزال لدنة العود .. بل إن الهزات قد تتجاوز الناحية « المالية » إلى « الصحة » و « الشؤون الداخلية » .. فالفتاة العاطفية التي تتزوج في حفل رنان ، يملى لها الخيال فتتوقع الحياة في مستوى يناسب ذلك الحفل بصفة دائمة .. فيصدمها الواقع المر ، وقد تتبرم بحياتها ، ويؤثر ذلك على علاقاتها الداخلية بزوجها دون أن تدري .

فخير ما ننصح به الزوجين المتوسطى الحال أن يكتفيا بحفل بسيط مقصور على الأهل وأقرب الأصدقاء ، مع الإقلال من النفقات الكمالية قدر الإمكان ، حتى يستفيدا من الاقتصاد في شراء ما هو أنفع ، أو في ادخاره للطوارئ .. وحتى يستقر في ذهنهما منذ البداية أن الحياة واقع لا خيال ، وأنها « مقالة منثورة » وليست « قصيدة من الشعر » من النوع الساخن !

والحقيقة أن أهم ما في حفلة القران ليس « زفة العرس » بل الارتباط الخطير بين قلبين وجسدين ، ارتباطا أبديا في السراء والضراء ، فمن الخير ألا تكون هناك مظاهر تشوش هذا خاطر وتطمسه .

### جسد واحد ..

وأول ما يواجه العروسان بعد العقد هو أنه قد صرح لهما من المجتمع ، وبسنة الرحمن ، أن يكونا منذ الساعة « جسدا واحدا » .. والحق أنهما سيشعران في الفترة الأولى أن مسألة هذا « الجسد الواحد » أهم ما مر بهما في حياتهما .

ولكن يجب ألا يغرب عن البال أن « الاتصال الجنسي الأول » قد يكون أخطر خطوة في حياة العروسين ، لأنه سيتوقف عليه كثير جدا من النتائج في المستقبل . فيجب أن يكون هناك تمهيد كاف قبل الاقدام عليه ، بحيث تكون هناك رغبة أو ارتقاب له من جانب العروس .. فلا تشعر أنه اعتدى عليها في أمس شيء من جسدها بسريرتها الداخلية .. فالشئ الكثير يتوقف على شعور العروس بالنشوة في الاتصال الأول بزوجها ، أو شعورها بأنها « فريسة » منتهكة ممزقة .. فالرجل بعد ذلك أما أن تكون صورته في قرارة نفسها صورة إله معبود ، أو صورة وحش منفر ترتعد منه الفرائض ..

ويجب ألا ننسى أن الاتصال الجنسي الأول إذا جاء موفقا ، شعرت العروس بالنشوة واستقامت طبيعتها الجنسية . أما إذا لازم الفشل ذلك الاتصال وكان العريس غير كيس أو لبق ، أعقب ذلك الاتصال نفور واحتقار لنفسها وتقرز ، يشوه طبيعتها الجنسية بعد ذلك على طول المدى ، بحيث لا « تتجاوب » مع الرجل أقل تجاوب نفسى أو حسى ..

وكذلك يحسن عدم الانفرادي في الاتصال الجنسي في البداية ، حتى لا يرسخ في ذهن العروس أنه هو أساس الزواج الوحيد ،

وأنه لا بد أن يدوم لكي تبقى للزوج سعادته . . . فالزوج صلة روحية كما أنه صلة جسدية ، وكما يصير الزوجان جسدا واحدا ، كذلك يصيران — أو ينبغي أن يصيرا — روحا واحدا وعقلا واحدا بقدر الإمكان ، فيجب العناية بتنمية لذات الصحبة العقلية والروحية والعاطفية إلى جانب الصحبة الجنسية ، فلا يكون الزواج قائما على « رجل واحدة » ، فإذا أصابها العرج في أي وقت انهيار الزواج من أساسه . . . فليحرص الزوجان على تقوية « الرجل الأخرى » منذ البداية !

### هذان الغريبان

في أحيان كثيرة يجد الزوجان الجديان نفسيهما أشبه بالغريبين في ليلة الزفاف ، كأنهما لم يلتقيا من قبل . وهذا شائع عندما تكون الخطبة قد تمت بتدبير العائلة ، لا عن علاقة هوى سابقة . . . فإن علاقة الخطيبين شيء ، والنوم وقضاء الليل كله في فراش واحد أو في حجرة واحدة شيء آخر ، ولا سيما بالنسبة للفتاة التي يغلب الإناثية في حجرة واحدة مع شخص بالغ من الرجال ، حتى ولو كان أباه أو شقيقها . فمهما يكن من حبهما للعريس ، أو ميلها الجنسي إليه ، فأنها تستغرب هذه الخلوة ولو بعض الاستغراب ، وتجد أنها قد تعرضت للون جديد من المعيشة لم تألفه . ولعلها ترى أن هذا اللون الجديد أفضل والذو أمتع ، ولكن للعادة المتأصلة والألفة نفوذها الخارق . . . وتغييرها ولو إلى ما هو أفضل شيء صعب على النفس حتما .

لهذا يجب أن يحترم كل منهما هذا الاستيحاش أو هذه الغربة

في الشخص الآخر ، فلا يصدم عواطفه وعوائده دفعة واحدة ، بل يحاول مجاملته وملاينته حتى تتمكن العادات الجديدة من نفسه وتذهب وحشته .

يضاف إلى هذا أنه كثيرا ما يجد العروسان نفسيهما في غاية الإعياء بعد متاعب الزفاف الجسدية والعصبية ، فموقف القران رهيبته وهزته ولا مرأ . . . فإذا بالليلة التي أنفقا العمر في تخليها حافلة بالمتع والذات والأنس ، قد تكشففت عن رغبة بل حاجة ملحة إلى النوم ، كأنهما لم يلتقيا في صعيد واحد ، ولم يفلق عليهما باب مخدع واحد باسم الله ، وباسم القانون والعرف الموضوع . . . وفي هذه الحالة يجب أن يفهم كل منهما أن الواجب والعقل يقضيان بالإخلاق إلى الراحة ، حتى لا يبدأ صفحة علاقتها الجديدة بداية سيئة ، فالأوفى أن ينتظرا حتى تتجدد القوى، لكي تكون ذكرى الاتصال الجنسي الأول زادا جيلا دائما للمستقبل ، بما يحمل في طوياه من الأيام السمان أو الأيام العجاف . . .

أما إذا أخطأ العروسان ومارسا الاتصال الجنسي رغم تعبهما ، لخجل كل منهما خجلا يحول دون مصارحة صاحبه بتعبه وإعيائه ، ونجم عن ذلك قصور عن بلوغ المأمول من النشوة ، فيجب ألا يعوقهما ذلك عن محاولة ما هو أحسن وأوفى في هذا الباب في ظروف أخرى ، كي لا تفسد تلك المحاولة الفاشلة قابليتهما للمعاشرة الزوجية . . .

### التحرر من الخجل . . .

وليكن مفهوما قبل كل شيء أنه لا سبيل إلى السعادة الجنسية الكاملة بين الزوجين بدون انطلاق وتحرر من الخجل الكاذب .



لأن أساس السعادة الجنسية هو الاستسلام للذة الحسية بدون مقاومة أو تمنع ، وطلب ما تحققه تلك اللذة بصراحة وبغير كتمان ، ولا ينجح زواج بغير ذلك الشرط . وإلا صار الزواج شيئاً لا لذة فيه بالقياس إلى الصلات غير الشرعية ، التي يتحرر فيها الطرفان تحرراً تاماً في سبيل ارضاء رغبتها المشتركة .

وقد يعسر تحقيق هذا الانطلاق ولا سيما لدى الفتيات — والفتيان أحياناً — الذين تربوا في بيئات تحرم على نفسها مناقشة أسرار الحياة الجنسية أو الإشارة إلى أي شيء يتصل بها . فواجب الطرف الآخر في هذه الحالة أن يحطم هذا « السور » ، سور الخجل غير المرغوب فيه ، حتى يكون امتزاجها تاماً في موجة حسية واحدة ، ويتحقق ما عنى بالزواج من أنه « جسد واحد للرجل والمرأة » . . .

وأهم وسائل ذلك التحطيم هو التفاهم اللفظي وشرح أسرار اللذة والاتصال الجنسي والتفاعل الذي يحدث في الأعصاب ، بحيث يشرع الزوجان في ممارسة الاتصال الجنسي ولديهما النية الصادقة لمحاولة نزع كل حياء وتحطيم كل ما يعوق دون الوصول إلى الغاية المنشودة . . .

وليعلم الزوجان أن واجب كل منهما أن يربى نفسه وصاحبه تربية جنسية عملية من جديد ، فليست علاقتها بنت ساعتها ، لهذا يجب أن يروضا جسديهما على التوافق العصبى والحسى ، بحيث يحصلان على أوفى نصيب من المتعة المشتركة . . . عن طريق « منح الذات » للطرف الآخر ، تمنح الذات أو الاستسلام — بالمعنى الإرادى لا بمعنى الإذعان السلبي — هو الف باء الزواج الموفق . . .

أما عدم توفر عنصر « المنح » أو « الاستسلام » فإنه يؤدي إلى عدم اكتراث الرجل ، بهضى الوقت ، بارضاء رغبة المرأة الجنسية ، فيقتصر همه على ارضاء رغبته الخاصة فقط من الاتصال الجنسي . . . هذا إذا لم ينشأ اللذة المتكافئة المتبادلة في علاقة أخرى خارج نطاق الزوجية . . . أو بإبدال زوجة بزوجة ، أو بغير ذلك .

وينبغي أن يستقر في الأذهان أن الاتصال الجنسي الكامل بين الزوجين ليس مجرد السفاد البهيمى ، وإنما هو تعبير عن عاطفة الحب والاعزاز والامتزاج الوجدانى عن طريق الحركات لقصور في لغة الكلام عن نقل هذا النوع من الأحساس الجياش . فهذا الأساس الوجدانى هو الذى يجعل من الاتصال الجنسي قيمة عاطفية خاصة تعصم الطرفين من طلب اللذة البهيمية في خارج نطاق الحب الزوجى المشروع .

### العش السعيد

ما من بيت يستحق هذا الاسم — اسم البيت — إذا كان مجرد مكان تجتمع فيه الأسرة للطعام والشراب والمنام ، كأنه فندق أو خان . . . فليس عش الزوجية السعيد أو بيت الأسرة مكاناً فحسب ، بل هو موطن نفسى ومسكن ، بمعنى أن النفس تسكن إليه سكون الطفل إلى صدر أمه الحنون . . . فنحن نعود إلى البيت كما تعود السفينة إلى المرفأ ناجية فيه من زعازع الاتواء في عرض البحر . . . فنلقى إليه بأحماننا وننسى فيه متاعبنا وننعم فيه بدفء عاطفى قبل الدفء المادى المنبعث من الموقد والدفء . ذلك أن فيه شريكنا الروحى ، الزوج أو الزوجة ،

وفيه بناء حياتنا المشترك ، ومساهمتنا المتواضعة في سلسلة النوع البشرى ، ونعنى بهم الأطفال .

فمن أراد أن يبني عش الزوجية السعيدة يجب أن يحل هذه الاعتبارات محل الرعاية التامة ، فلا يكتم عن شريكه في العش سرا ، بحيث يفقد العش كأنه صدر كبير يجد فيه متنفسا عما يضيق به صدره الصغير . ويجد في قلب شريكه أو شريكته جوابا وصدى لما في نفسه ، كما تجد الآلة الموسيقية جوابها في صوت آلة أخرى يحركها عازف ماهر بناء على «نوتة موسيقية» واحدة . . . وهذه النوتة الواحدة هي السعادة العائلية ، وهذا العازف الماهر هو الحب بين الزوجين .

### زينة الحياة الدنيا

ولم تتم السعادة حقا إلا بثمرة جميلة تتناسب مع جمال العاطفة التي تربط الزوجين ، وهذه الثمرة هي الأطفال : فالزوجان المتحابان حبا كاملا ، لا مجرد اشتها جسدى سطحي ، يميلان حتما لإنجاب أطفال هم بمثابة آية حية على هذه العاطفة التي يحسان بحياتها سارية في حياتيهما وجامعة بينهما في موجة جنسية ووجدانية واحدة .

والواقع أن إنجاب الأطفال عامل تقوية لصرح السعادة الزوجية الحقيقية ، لأنهم يجسمون للزوجين ما في حبهما من جمال وحياة ، ويكونون بمثابة رباط جديد يوثق ما بينهما من ارتباط . ولئن برزت بانجاب الأطفال مشكلات جديدة لم يكن لها من قبل ولادتهم وجود . . . مثل مسألة النفقات اللازم توفيرها لحاجاتهم ، ومشاكل التربية والعناية المادية كالتغذية والترخيص ،

فان لهذه المضايقات مقابلا من المتع الجديدة ، ومنها متعة مداعبتهم ، والتلوى بلهوهم ومناعتهم . . . فالبنون زينة الحياة الدنيا ، ولا يعرف مبلغ ما في هذه الحكمة السامية من عمق ألا قلب أب أو قلب أم . . . « فلا بهجة لبيت بغير أطفال ، ولا بهجة لحديقة بغير ازهار ، ولا بهجة لحياة بغير حب وتراحم » كما قال دستوفيسكى الخالد في إحدى قصصه الرائعة .

### النعمة الكبرى

ولكن النعمة الكبرى في الحياة الزوجية لا تتم إلا بشيء يجب الا ننساه ، وهو الإيمان بالله والتوكل عليه ، فهو الذى يلهم الزوجين الحب المتبادل ، ويهديهما سواء السبيل ، ويرزقهما اليسر والرخاء والبنين ، ويسهل ويهون على نفوسهما مشاق الحياة ، وما أكثرها ولا سيما في هذا الزمن الأخير . . .

ولا عجب ! فان الحب سر الله في خلقته ، جملة في اعيننا وقلوبنا كى يتكاثر الناس ويقبلوا راضين على حمل تبعات الزواج والأسرة وتربية الاولاد . . . فالزواج سنته ، والحب حكمته ، والخير غايته وإرادته .





بحث اجتماعي نفسي طريف  
للكاتب الأمريكي: توماس دراير

إنجماع في الحياة.. كيمياء!

## النجاح والسعادة .. كيمياء !

قد يتشابه شخصان في كل شيء .. في الصفات ، وفي المؤهلات . وفي الفرص ، ولكن النجاح يوالى احدهما ، ويعرض عن الآخر ! .. وقد تتشابه امرأتان في الجمال ، وفي المواهب ، ولكن إحداهما توفى في زوجها ، بينما تمنى الأخرى بالفشل . فلماذا ؟ .. لماذا يسعد بعض الناس في هذه الحياة ويشقى آخرون ؟

ان الكاتب الاجتماعي الأمريكي « توماس دراير » يعزو هذا إلى وجود ما يسميه « كيمياوية بشرية » .. حتى نحن البشر — في رايه — عناصر كيمياوية ، قد ينجم عن اختلاط بعضها ببعض مادة نافعة ، وقد يتأتى عن الاختلاط انفجار .. وفي الحالة الأولى يكون النجاح والسعادة ، وفي الثانية الفشل والشقاء !

فتعال نقرأ مما هذا العرض الطريف الذي نلخصه لك عن كتاب : « نحن البشر عناصر كيمياوية » ، لذلك الكاتب .. ان العنوان يوحي بأنه كتاب علمي ، ولكنه — في الواقع — يعيد عن علم الكيمياء ، فهو مرشد اجتماعي ونفسى يهديك إلى سبيل التوفيق في الحياة .

لماذا يؤتى بعض الناس مقدره على إحراز النجاح في الأعمال والمهن ، بينما يخفق سواهم ممن أوتوا عين الميزات والصفات فلا يقدرن على إحراز هذا النجاح ؟ .. ولماذا

يوفق بعض الناس في حياتهم كآباء أو أزواج ، بينما يعجز آخرون — يماثلونهم في كل شيء — عن الوصول إلى هذه السعادة العائلية ؟ .. ولماذا نرى بعض النساء قادرات على إحراز الهدوء والنجاح — كزوجات أو أمهات أو مدرسات أو عاملات في ميادين المجتمع — ونرى غيرهن ممن لا ينقصهن الذكاء والفطنة والثقافة العقلية عاجزات عن الاستمتاع بهذه السعادة وهذا النجاح ؟

لقد حيرنى هذا السؤال سنوات عديدة ، كما حيرك انت الآخر — ولا شك — وحير غيرى وغيرك من الناس . وقد انتهيت إلى الاعتقاد بأن الأمر — إلى حد كبير — مجرد كيمياء بشرية ! .. اجل ، ان السر في ذلك يرجع إلى أن الإنسان عنصر « كيمياوى » ، وأن « بعض » الرجال والنساء خليط كيمياوى « طبيعى » ، في حين ان سواهم خليط « غير طبيعى » ! .. فالذين يعرفون كيف يستخدمون عناصرهم الكيمياوية البشرية ، يتفوقون على غيرهم ويعرفون كيف يرتفعون بشخصياتهم ويحرزون السعادة والمجد .. اما الذين لا يجيدون استخدام هذه الكيمياوية البشرية ، فيصعب عليهم أن يتقدموا غيرهم من الناس ، وأن يساهموا في إحراز النجاح والسعادة !

ولا شك في أن الإنسان الذى أخفق في ارتقاء سلم الحياة يستطيع بالتمرس في معرفة الكيمياوية الإنسانية أن يتغلب على هذا النقص ، فيكتسب قوة وإرادة ليبدأ من جديد في تكوين مستقبله السعيد .. كما أن الناجح يستطيع بالتمرس ان يضاعف من ثوقه !



## الحياة تتطلب براعة في مزج الشخصيات

وتواعد معرفة هذه الكيمياء البشرية سهلة هينة ، ليس فيها تعقيد ولا غموض : إن علم الكيمياء الحديث يقول إن الكيمياء يعرف ستة وتسعين عنصرا كيميائيا ، يستطيع من يؤتى براعة في تركيبها وخلطها خلطا جيدا ، أن ينتج الأطعمة والأشربة ، والأدوية ، والعطور ، والانسجة ، والسموم ، والمتفجرات ، وكافة المواد اللازمة للإنسان . فان الكيمياء يملك أن يجعل معمله مركزا لإنتاج طاقة هائلة من ابتكاره وصنع يده ، ولكن .. بشرط واحد : هو أن يكون قد أوتى البراعة في خلط هذه العناصر بدقة وإحكام .. ذلك لأنه إذا خلط أنواعا معينة من العناصر ، بكيميات غير محدودة ، وبطريقة غير مدروسة ، قد ينتج مادة متفجرة تنسفها هو وعمله وتجزئها شر ممزق !

وهكذا الحال مع الناس ! .. فكل إنسان منا بمثابة كيمياء ، غير أن بعضنا أوتى حذقا في خلط العناصر خلطا مفيدا ، في حين أن بعضا آخر يروح ضحية الانفجار ! .. ذلك لأنك حين تمزج كيمياء معينة بعض الناس بكيمياء بعض آخر ، تنشأ عن ذلك إحدى نتيجتين : إما مركب كيمياء « غير طبيعي » يحدث عنه انفجار ، أو مركب كيمياء « طبيعي » ذو نفع وفائدة .. ومن ثم نجد الفجور يدب بين شخصيتين معينتين إذا اختلطتا ، ولكنه لا يدب إذا اختلط كل منهما بشخص غير صاحبه !

ونستطيع أن نستنتج من كل هذا أن الإنسان إذا تعلم كيف يخلط الشخصيات التي يختارها خلطا محكما ، فانه

يستطيع أن يتجنب الانفجار ، وأن ينتج علاقات ذات قيمة وفائدة . ومعنى هذا أن كل واحد منا يستطيع أن يتعلم كيف يكون كيمياء يارعا من الناحية الإنسانية ، عندها يستعمل إدراكه في معرفة العناصر الكيميائية التي تتركب منها كل إنسان من هؤلاء الذين يختلط بهم أو يعيش بينهم ! .. ففى ويسمع كل منا أن يتعرف على طبيعة الناس الذين درس أخلاقتهم وشخصياتهم بحكم اختلاطه بهم ، ومن ثم يعين العناصر الكيميائية التي يتركبون منها ، ثم يبتكر طريقة بارعة يخلط بها هذه العناصر ليحقق ما يريد !

ولا شك في أن مراقبة تصرف كل إنسان بعين مفكرة ، تساعد على تعيين تركيبه الكيمياء .. لا سيما إذا كانت هذه المراقبة في حالات الغضب والفرح وغيرها من الانفعالات العاطفية التي تكشف الإنسان على حقيقته .. فلو أنك أمعنت التأمل في تصرفات الآخرين أثناء انفعالاتهم ، لرأيت أن كل إنسان يؤلف مركبا كيميائيا يختلف عن المركب الذى يتألف منه إنسان آخر .. وكل واحد منا يمارس هذه الدراسة الكيميائية في كل ساعة وفى كل وقت ، إذ أن كل حالة من الحالات التى يصادفها تؤلف مادة صالحة لهذه الدراسة .. فسواء كنت من المشتغلين بالسياسة ، أو الأعمال الإدارية ، أو الصحافة ، أو كنت تعمل فى أحد المرافق العامة — أو فى أى منصب يجعلك على اتصال بالجهاهير — ففى وسعك أن تتجنب حالات الغضب والتأثر إذا عرفت كيف تتصرف مع الناس على ضوء التحليل الكيمياء الإنسانى . إذ أن هذا التحليل يساعدك على التحكم فى سلوكك نحوهم .

وهذا هو سر النجاح في كيفية خلط العناصر الكيمياوية الإنسانية للوصول إلى نتيجة طبيعية مفيدة ، لا يكتنفها التعقيد ، ولا تؤدي إلى انفجار !

### كيمياوية التعامل مع الناس

بعد عام أو عامين من اكتشافي هذه الحقيقة ، سألت احد الأطباء الذين يشتغلون بالعلوم النفسية ، عن معنى كلمة « الشخصية » .. وكم دهشت حين قال لي : « ان الشخصية — بقدر ما استطيع أن أفسرها — عبارة عن مركب «كيمياوي» ، في شكل إنسان » ! .. وقد كان هذا الجواب مصداقا للفكرة التي توصلت إليها ، فكثيرا ما كان يضايقني أنني كنت أحب بعض الناس وأكره بعضا آخر ، وأن بعض الناس كانوا يحبونني ، في حين أن هناك أناسا لم يكونوا ميالين إلى صداقتي! .. وبعد أن بدأت في دراسة «الكيمياوية البشرية» ، أدركت أن الحب والكراهية نتيجتان لتفاعل كيمياوية الناس الذين اختلط بهم ، وأنني إذا عرفت كيف أفرق بين هؤلاء الناس — كمركبات كيمياوية — وأعين أنواعهم ، استطعت أن أجد العلاقات والصلات الشخصية بيني وبينهم بحيث تغدو مريحة لهم ولي !

لماذا نحاول مثلا أن نبحث عن السعادة في اختلاطنا بأشخاص يحدثون في نفوسنا رد فعل كيمياوي غير مرغوب فيه ؟ .. من الحماسة ان نضيع وقتنا مع أشخاص لا نساعد معهم ، في حين أن هناك كثيرين يؤدي اختلاطنا بهم إلى مركبات كيمياوية متجانسة .. ذلك لأن اختلاط المرء بأشخاص

يتناسقون معه في التركيب الكيمياوي ، خليق بأن يؤدي إلى صداقة وانسجام .. أما السذين تختلف عنهم في تركيب الكيمياوي ، فجددير بك أن تنصرف عنهم ، أو أن تدرس تركيبهم لتستبين المسدى الذى تستطيع أن تذهب إليه في اختلاطك بهم ، إذا لم يكن من هذا الاختلاط بد ! .. ومن الحكمة ان يكون الاختلاط — في هذه الحال — على درجات ، وفي نطاق معين ، لتستطيع التحكم والسيطرة على ما قد ينشأ عنه من انفعالات !

ولو تعمقنا في تأمل هذه الحقائق ، لأدركنا ان كل امرئ منا بائع ، يمارس البيع في كل يوم من أيام حياته .. وهو قد لا يبيع سلعا ولا خدمات ، ولكنه يبيع ذاته ويبيع أفكاره وتجاربه . لذلك فنحن — سواء أردنا أو لم نرد — نستعمل البيع للوصول إلى غاياتنا في أعمالنا ، وفي حياتنا الاجتماعية ، وفي علاقتنا الشخصية ، بل وفي منازلنا أيضا ! .. ونحن نسمع الكثير عن أساليب البيع والشراء وطرق اغراء الناس واقتناعهم بالتعامل معك كى تبيعهم ما تريد ، وكى يشتروا منك ما تبيع . والواقع ان هناك أشخاصا يكون الواحد منهم بائعا بالفطرة ، إذ أنهم خلقوا من تركيب كيمياوي يستطيع ان يؤثر على الآخرين ، فينتج رد الفعل الكيمياوي سريعا وبصورة طبيعية .. والبائع الماهر هو بائع آراء ، إذ انه — في بادئ الأمر — لا يتكلم عن بضاعته ، وإنما يتناول مشكلة عامة ، ليستدرج الشخص الآخر إلى ان يشاركه الاهتمام بموضوع واحد . حتى إذا بلغ هذا الحد ، سعى رويدا إلى الوصول إلى غايته في ترويج بضاعته . وهو يفعل ذلك بطريقة ودعة في مزج



موضوع المشكلة العامة التي أثارها ، بموضوع السلعة التي يبيعها ، مستخدما في ذلك مقدرته الشخصية وبلاغته وقوة منطقه .. وهذه هي الطريقة التي يستخدمها البائع في متجره ، والكاهن في كنيسته ، والمرشح في اجتماع ناخبه ، كما يستخدمها الموظف الذي يحتم عمله الاتصال بالناس .. ومعنى هذا ان هناك اناسا خلقوا يمتنعون بالمميزات التي تساعدهم على إحداث « التفاعل » اللازم في عقول الآخرين . ولكن هذا لا يعني ان الآخرين لا يستطيعون ان يكتسبوا هذه الميزات ، بل ان في وسعهم ذلك . والسر في ذلك هو ان يثق المرء بنفسه ، إذ ان الثقة بالنفس هي أساس النجاح .. وهي تعتمد على ان يكتشف المرء نفسه ويكتشف نفسية الآخرين !

### الزعامة وكيماوية الإنسان

ولا شك في ان العظماء المبرزين في ميادين السياسة والأعمال ، هم من الكيماويين الماهرين في تحليل التركيب الإنساني . إذ ان في وسع كل واحد منهم ان يحلل كيمياوية الآخرين ، وان يمزج العناصر الكيمياوية المتوفرة لديهم ، ويستخدم كيمياويته الشخصية للوصول إلى مراقي النجاح .. فنجد رجل الأعمال أو السياسي المبرز يجمع حوله عددا كبيرا من الأعوان الذين تختلف كيمياويتهم الإنسانية بعضها عن بعض ، لينشئ منهم جهازا قويا يقوم بجلالته الأعمال .. ولو اننا راجعنا تاريخ بلادنا ( أمريكا ) ، لوجدنا مثلا واضحا .. فان الرئيس « ابراهام لنكولن » كان من اقدر الناس على التعرف على الكيمياوية الإنسانية ، إذ نجح في مزج طبائع بشرية مختلفة ، صاغ منها وحدة وطنية ذات امكانيات هائلة .

والواقع ان الذين يرقون إلى مناصب الزعامة ليسوا كيمياويين بشريين فحسب ، وليسوا ماهرين في خلط العناصر الكيمياوية البشرية فقط ، بل انهم أوتوا — كذلك — المقدره على إحداث تفاعل كيمياوى مفيد بين الآخرين — سواء كانوا افرادا أو جماعات — دون ان يغفروا من انفسهم .. والذي يتأمل سير الزعماء والقادة ، يجد ان سر زعامتهم يتمثل في انهم لم يكونوا يطلبون سواهم بالكمال ، ولم يكونوا يطلبون من الآخرين ان يفكروا ويشعروا ويتحدثوا بعين طريقتهم في التفكير والشعور والحديث ، ولم يكونوا يشترطون فيهم اعتناق عين المبادئ السياسية والاجتماعية التي يعتقدونها هم ، وإنما كانوا يهتمون بكفاءة الأشخاص الذين يجمعونهم حولهم ، من ناحية الثقافة والخبرة والمقدرة على العمل ، وما لديهم من ميزات شخصية .. وعندى ان هذه المقدرة — متدرة إحداث تفاعل كيمياوى مفيد بين الآخرين — هي اهم ميزات القائد الناجح والزعيم الموفق .

### كيمياوية الإنسان والسعادة الزوجية

وللكيمياء البشرية دور كبير فيما يسود الحياة الزوجية لبعض الناس من هناء وانسجام ، وما يخيم على بيوت اناس آخرون من شقاق وخصام .. وإليك أمثلة على ذلك :

عرفت يوما شابا كان كثير التنقل بين الفتيات ، إلى ان التقى يوما بفتاة ، فلم تنقض أسابيع قلائل ، حتى تزوج منها .. فما السر في هذا ؟ .. لقد سألته فكان جوابه : « الحق انها ليست أجمل ممن عرفتهن من قبل .. ولكن .. »

عندما ظهرت في حياتي — باننى أشبه بالبحار الذى طاف المحيطات الهائجة ، ثم وصل في النهاية إلى بر السلامة والأمان . ذلك لأن فيها شيئاً خلق في نفسى شعوراً بالطمأنينة ، والثقة بالنفس ، والاستقرار ، والهدوء .. ولقد كانت هذه الفتاة بطيئة الخطوات ، هادئة ، لا تمتاز بشيء أخاذ .. إلا أنها تعلمت كيف تكسب صداقة الآخرين .. في حين أن الشاب كان سريع التفكير والعمل ، يحب الناس . وكان أكثر منها خبرة بالحياة وميلاً إلى المغامرة ، ولكنه — في الوقت ذاته — كان يميل في أعماقه إلى الاستقرار والدعة ، وقد انقضى على زواجهما خمس وثلاثون سنة تقريباً ، ولا يزالان يعيشان معاً على السراء والضراء ، ويشتركون في إحراز التقدم والنجاح .. فهما يؤلفان ، بكل بساطة ، عناصر كيميائية منسجمة ، وهذا شرط أساسى في الزواج . فان المرأة التى تتزوج رجلاً وهى تعتقد أن فى وسعها اصلاحه قد تفاجأ بالخيبة ، كما أن الرجل الذى يتوهم أنه قادر على تغيير المرأة التى يتزوجها قد يكون مخطئاً ، إذ لا بد — أولاً — من أن تكون عناصرها الكيميائية متفاسقة . ومن الأمور المسلم بها أن الزواج ، حتى فى أحسن حالاته ، ينطوى على كثير من المصاعب ، فانه لأمر معتد أن يستطیع اثنان من الناس — يختلفان فى أمور كثيرة — أن يعيشا معاً يوماً بعد الآخر ، وليلة بعد الأخرى — عبر السفين — دون ملل أو تذمر . ولكنا إذا نظرنا إليهما على ضوء التحليل الكيمياوى لشخصيتهما ، وجدنا أنهما يؤلفان معاً تركيباً كيميائياً منسجماً ! .. فقد تكون المرأة ميالة إلى الموسيقى والشعر والروايات الخيالية ، مقتونة بالمرح والحياة الصاخبة ،

بينما يكون زوجها منصرفاً إلى عمله ، يسعى دائماً إلى الشهرة والمجد . فهو يعاف الحفلات ، ويكره أن يقرأ شعراً . ومع ذلك فقد نجده معتزلاً بزوجته ، فخوراً بها ، وإن لم تكن حياتهما المنزلية مثالية ولا عاطفية ! .. مثل هذين الزوجين متناقضان فى التركيب الكيمياوى ، فإذا التقيت بهما فتق أنهما لا يبقيان على الحياة الزوجية إلا لأن وجود اولادهما أوجد جواً منسجماً عاشا فيه عيشة هادئة .. بحيث إذا خلا البيت من الأولاد — بعد كبرهم واستقلالهم — تغير الوضع فى البيت ، وعاد التفاعل الكيمياوى بينهما إلى طبيعته ، فأحدث الانفجار .. والطلاق !

وكثيراً ما يحدث أن تذهب زوجة جميلة وسعيدة مع زوجها إلى حفلة عائلية عامة ، فتلمح زوجها يقف — مصادفةً — مع امرأة أخرى ، وإذ ذاك تنور غيرتها وأنانيتها ، فلا تستطيع أن تضبط أعصابها ، وتصير على الطلاق ! .. وقد يحدث — بعد شهر واحد — أن تسمع هذه الزوجة أن زوجها السابق قتل فى حادث اليم ، فتحزن عليه حزناً بالغا ، وتقول فى نفسها : « كم كنت مجنونة ! .. استطيع أن أرى الآن غلطتى وتصرعى ، فكم من رجال تقربوا إلى نساء ، منذ آلاف السنين ، دون أن يجر ذلك إلى خراب البيوت وتحطيم الزوجة ! » . ولا شك فى أن الغيرة والأثانية من أشد سموم السعادة الزوجية فتكا ، وليس بوسع أية قوة كيميائية أن تصمد فى وجهيهما ، وهذا هو السبب فى وجوب التزام الحكمة والتريث فى علاقتنا الزوجية .. وكم من أشخاص يقومون بأعمال مخالفة لطبيعتهم الكيميائية ، بسبب رغبتهم فى الدفاع عن



انانيتهم . ولكن اغلبهم يندمون على ما يترتب على ذلك من رد فعل ! .. والواقع ان معظمنا يعجز عن ان يتصور ما يصدر عن المرء من تصرفات في ثورته دفاعا عن الكرامة الشخصية ، او — بالأحرى — عن الانانية ! ولكن اثر هذه التصرفات يبدو اظهر ما يبدو في الحياة الزوجية . فما الزواج سوى عملية خلط مادتين كيميائيتين ، وقد يؤدي هذا المزج إلى تركيب نافع ، كما قد يؤدي إلى انفجار .. وقد يحدث التفاعل منذ البداية ، وقد يتأخر ظهور اثره مدة من الزمن ، لان هذا النوع من العمليات الكيميائية معتد جدا ، ويحتاج إلى زمن كي تتحلل المادتان إلى عناصرهما ويتم التفاعل !

### سحر الدموع .. وعواقب الكبت

روى لى طبيب نفسى قصة رجل اصيب بالعمى فجأة ، ففحصه كبار الأطباء ليعرفوا السر في فقدان بصره ، لكنهم اخفقوا . واخيرا ، ذهب الرجل إلى طبيب نفسى خبير بالكيمياء البشرية ، فراح الطبيب النفسى يغرى الرجل بالانطلاق في الكلام عن حياته الشخصية . وساله الطبيب فجأة عن علاقته بزوجته ، فانفجر الأعمى قائلا : « انا لا اطيق النظر إليها ! » .. وما ان انصرف الرجل ، حتى بادر الطبيب باستدعاء الزوجة ، وصارحها بأقوال زوجها ، فاصفت إلى الحديث بهدوء ورباطة جأش ، واعترفت بأن حياتها لم تكن سعيدة ، ولو أنها كانت تبدو منسجمة إلى درجة كافية ، بل دليل انه لم يقع بينها وبين زوجها أى انفجار ، بل إنها كانت تحاول دائما أن تتجنب الخصام معه !

وكانت الزوجة تحب زوجها هذا إلى درجة انها وافقت في نهاية الحديث على التضحية بنفسها والطلاق منه . وفي اليوم التالي اجتمع الطبيب بالزوج الأعمى واخبره بما فعل ، وقال له : « انك لن ترى زوجتك بعد الآن ، فقد قررت ان تغيب عن حياتك إلى الأبد ! » .. ولم تنقض سوى اشهر قلائل ، حتى استرد الرجل بصره ! .. وكانت هذه معجزة من معجزات كيمياءوية الإنسان .

في مثل هذا الحادث لم يحدث انفجار بعد المزيج الكيمياءوي — الذى تم بالزواج — ولكن التفاعل الكيمياءوي بين الزوجين جاء على شكل تسمم اصاب احدهما ، بالرغم من ان الآخر لم يكن سببا مباشرا في هذا التسمم .. ومعنى هذا ان الزوجين اللذين من هذا القبيل قد لا يستطيعان ان يسعدا بزواجهما ، ولكنه لا يعنى ان النتيجة واحدة في جميع الحالات ، إذ ربما يصاب الزوج او الزوجة بشيء اقل اثرا على حياته من العمى ، فيتحملة دون ان يلجأ إلى الطلاق . كما ان الطبيعة الكيمياءوية لاحد هذين الزوجين قد تمنع حدوث الانفجار الناجم عن اختلاف طبيعتهما ، ولو خفف الرجل الأعمى آلامه بالإعراب لزوجته عن مقتله لها ، لما فقد بصره .. كما كان من المحتمل ان تؤدي صراحته إلى حث الزوجة على معالجة بعض عيوبها ، بحيث لا ينتهى الأمر بالطلاق .. بل ربما كانت هذه الصراحة سببا في أن ينفس الرجل عما في نفسه ويعتود العيش مع زوجته ويتغلب على شعوره ، وهذا أمر يحدث في حالات كثيرة ، فكم من زوجين يعتقد كل منهما أن من واجبه ان يخفى عن زوجه بعض الأمور ، خشية ان

يؤلمه .. وهو لا يدري ان هذا الكتمان نوع من الكبت قد يؤدي إلى فقدان السعادة . فان المصارحة تزيل الكبت الذي قد يؤدي بعض الحالات إلى الانفجار !

ولقد كانت الطبيعة كريمة وحكيمة في مقدرتها على تركيب الإنسان ، إذ زودته بالدموع ، فعندما يشعر المرء بالضغط على تركيبه الكيماوي ، ويحس بالانتفاض والمرارة ، يعمد إلى غسل هذا الشعور بالدموع ! .. أما استنكار البكاء ، ومحاولة كبت الانفعالات بالتجلد المصطنع ، فليس من الحكمة في شيء . ذلك لأن الدموع تغسل الأدران التي تعلق بالتركيب الكيماوي للمرء ، والتي تنشأ من الاحتراق الناجم عن الكبت ، ولا يعنى هذا اننا مطالبون بأن نشرح لمن حولنا — في كل أطوار حياتنا — كل صغيرة وكبيرة مما نحس به ، وإلا اثقلنا عليهم ، أو آلتناهم ، أو بعثنا السأم إلى نفوسهم . وإنما يجب أن نحكم العقل في تصرفاتنا — في مثل هذه الحالات — وأن نلجأ إلى الصراحة المترفة عند الضرورة !

### سر الجاذبية الشخصية

قد يشفق المرء أحيانا على زوجين يعرفهما ، ويخال أن زواجهما لم يتم على شيء من التكافؤ بينهما ، والواقع أن حكمنا على هذه الحالات الزوجية يكون خاطئاً في كثير من الأحيان ، إذ اننا لا نملك الحكم على الجاذبية الكيماوية التي تربط بين أي زوجين ، مهما تكن معرفتنا الشخصية بهما وثيقة .. فلقد يقدر لرجل هادئ ، خجول ، يميل إلى الانطواء ، أن يتزوج من امرأة جذابة ، جريئة ، محبة للاختلاط ،

فنخال أن حياتهما الزوجية لن تدوم .. وإذا الواقع يكذب حدسنا هذا . ذلك لأن المرأة التي يضيق رجل معين بصوتها مثلاً ، قد تجد رجلاً آخر يعجب بهذا الصوت ! ومعنى هذا ان التفاعل الكيماوي بينها وبين الرجل الأول ليس طبيعياً ، وهناك حالات تكون عكس ذلك تماماً .. فقد تجد رجلاً تزوج منذ سنوات طويلة ، وبدا سعيداً بزواجه لأنها أم أولاده وربة منزله ، ثم إذا بك تسمع فجأة انه هرب إلى امرأة أخرى ! .. ومعنى هذا ان التفاعل الكيماوي بين الرجل وبين المرأة الجديدة كان اشد قوة من التفاعل الأول بينه وبين زوجته ! .. ونحن قد نستنكر تصرف هذا الرجل ، في حين انه كان صريحاً مع نفسه ، فلم يصبر إلى أن يداهمه العمى ، كما حدث لذلك الرجل الذي كان يمقت زوجته .

وللسيدة « دوريس دوغلاس » — وهي صحفية معروفة — تحليل طريف للعلاقة بين الرجل والمرأة .. فهي تقول إن المرأة قد تجد في حياتها رجلين ، أحدهما ذو مكانة مبرزة ومنصب رفيع ، والآخر يشغل مركزاً مهموراً .. فلذا بهما — بدافع الطبع والزهو — تختار الأول زوجاً ، ولكنها لا تلبث — بعد الزواج — أن تنصرف إلى شئون البيت والمطبخ ، دون الظهور في المجتمع كما يتيح لها مركز زوجها ، فبماذا تمل هذه الظاهرة ؟ .. وهنا تشرى الكاتبة للتعليل قائلة : « لقد كانت هذه المرأة تحب صاحب المركز المغمور ، ولكنها فكرت كثيراً فيما ستكون عليه حياتها معه ، فرأت الطمأنينة في الزواج من الرجل الآخر . ثم راحت تنصرف في حياتها كما لو كانت قد تزوجت الأول ! .. والاعراب من هنا أن من



المحتمل أنها ما كانت لتفعل ذلك لو أنها تزوجته نعلا ، إذ ربما كانت تنثور في نفسها إذ ذاك نزوات تدفعها إلى الترفع عن تدبير البيت وجو المطبخ !

والواقع أن العلاقة بين الزوجين تعتمد على طبيعة التفاعل الكيمياوى بينهما أكثر مما تعتمد على الانسجام الكيمياوى .. فان التفاعل يؤدي - في الزواج - إلى حالة أكثر اتساقا ونفعا من الانسجام الكيمياوى !

### الكيمياء البشرية والحياة العائلية

وتتألف كل أسرة من مركب كيمياوى يختلف باختلاف أفرادها . وهذا المركب يشمل الزوجين والأولاد .. وكما تختلف كيمياءوية كل من الزوجين عن الآخر ، نجد أن كيمياءوية الأولاد تتباين ، على الرغم من وجود بعض التشابه الموروث في طبائعهم !

ويحتاج البيت إلى انسجام واسع النطاق ، حتى يستطيع الوالدان تربية الأولاد وبناء مستقبلهم حسب ميولهم وطبائعهم واستعدادهم . فقد يكون أحد أولادك طفلا عنيدا ، صلب العود ، متين البنیان ، يستطيع في المستقبل أن يدير مصنعا فيه آلات ضخمة .. بينما يكون الثانى طفلا رقيقا ، يميل إلى الشعر أو الفن .. وقد يكون الثالث صبورا ، دؤوبا ، يصلح لأن يكون مدرسا .. وقد تجد بينهم من يرغب في أن يكون قسيسا .. كما قد تكون بينهم فتاة هادئة ، وأخرى شريرة .. الخ .. ونخلص من هذا إلى أن كل واحد من

هؤلاء الأولاد يحتاج إلى رعاية خاصة تعتمد على إدراك طبيعته الكيمياءوية .

وقد قدمت لنا السيدة « نورماشول » - الباحثة الاجتماعية - بعض الإرشادات العملية في هذا الشأن بقولها : « إذا قدر لأسرة أن يكون لها ولدان يكره كل منهما الآخر كراهية قوية . لا تجدى النصيحة ولا الإرشاد في إزالتها فمن الخير التفریق بينهما ، بحيث ينام كل منهما بعيدا عن الآخر ، ويتعلم في مدرسة أخرى غير التى يتعلم فيها أخوه ، ويلعب في جو آخر . وبذلك يتجنبان الشجار .. على شريطة أن يكونا سواء في المعاملة ، وأن يغدق الأبوان عليهما الحب بالعدل ! » .

ويجب أن لا نحاول التدخل قدر المستطاع في حياة أولادنا، وأن نترك لهم الفرصة في أن يعيشوا كما يشاءون حسب طبيعتهم ، وأن نسمح لهم بارتكاب الأخطاء - ليتعلموا الصواب - تحت إرشادنا .. وعلى الوالدين أن يحاولوا خلق جو من السرور يقرب بين قلوب أفراد الأسرة، ويخلق الانسجام والتآلف بينهم . ذلك لأن الأبوين لا يمكن أن يغيرا التركيب الكيمياوى لأولادهم ، ولكنهما يستطيعان أن يجعلوا التفاعل الكيمياوى لهذا التركيب هادئا لطيفا ، لا يؤدي إلى الانفجار !

ومن المسائل الهامة في تربية الأبناء ، أن يميل بعض الآباء إلى حمل أبنائهم على أن يسيروا على منوالهم في الحياة ، فالحامى يسعى إلى أن يرثه ابنه في مهنته ، والأم الورعة تريد أن تنشأ ابنتها على التقوى .. وهذا خطأ تقليدى ينزلق إليه الآباء ، دون أن يحفلوا بميول الأبناء واستعدادهم .

## العلاقة مع الحيوانات

كل واحد منا يحب امه . وهو كذلك يحب زوجته ، ويفترض ان عليهما ان تعيشا معا ، ما دام هو يحب كليهما . وقد يكون مخطئا في ظنه هذا ، وربما كان مصيبا ، إذ ان الأمر يتعلق بالتركيب الكيماوى البشرى لكل واحدة منهما . والمنطق لا يجدى في مثل هذه الحالات : فإن استطاعتك ان تعيش معهما بانسجام ، لا تعنى انهما تستطيعان العيش معا بدون شقاق أو احتكاك . فإذا عدت إلى منزلك بعد العمل ، ولم تستطع ان تدرك السر في ان كلا منهما تحاول ان تضايق الأخرى أو تفضيها ، فلا تحاول ان تلومها ، او ان تعزو الأمر إلى تغير في أخلاق أى منهما ، فكل ما في الأمر هو ان عنصريهما الكيماويين لا ينسجمان إذا اختلطا ، فافصل بينهما بالحسنى ، ولا تحاول ان ترغبهما على الإقامة معا ، لان ذلك كفيل بان يؤدي إلى استئصال الأزمة وازدياد تعقد الأمور . ولا تحاول ان تصل إلى استنتاج شخصى في هذا الموضوع ، كان تقول ان الغيرة والأثانية لدى امك هما سر سوء معاملتها لزوجتك .. ذلك لانها ما كانتا لتنسجما إذا تعاشرتا ، ولو لم تكن احداهما حياة والأخرى زوجة ابن ! .. وليس في هذا ما يعيب احداهما ، إذ ان الأمر يرجع إلى اختلاف طبيعتهما الكيماوية .

وقد تقضى الظروف على امرأتين — كالحماة وزوجة الابن — بالعيش معا ، فإذا كل منهما تعمل جاهدة على تفادى أى شقاق مع الأخرى ، وتنجحان في ذلك إلى درجة تكفل لبيتهما الهدوء

والطمأنينة ، رغم ان كلا منهما قد تختلف عن الأخرى من حيث كيمياوية الشخصية .. والتعليل البسيط لهذا هو ان كلا منهما مادة كيمياوية طيبة ، رغم اختلافهما ، ومن ثم فان اختلاطهما لم يؤد إلى تفاعل عنيف ، او ان كلا منهما احاطت نفسها بإفرازات واقية حالت دون أى تفاعل يؤدي إلى انفجار !

## درس في الحياة

لى صديق يقيم الآن في ( هونولولو ) ، وكان من قبل مواطنا نشيطا في ( كاليفورنيا ) . وقد كتب لى كلمة صائبة عن الحياة في الجزيرة ، قال : « لقد اصابنى بعض التغيير في تفكيرى عندما نزلت هنا ، إذ كنت قد اعتدت — أثناء مقامى في الولايات المتحدة — ان انأى عن أى امرىء لا استطيت صحبته ، او أجد من الصعب العمل معه .. ولكنى تعلمت هنا ان عدد انناس قليل ، وان احدا منهم لا يستطيع ان يتجنب الآخر . وقد ضايقتنى ذلك في اول الامر . اما الآن ، فان الرجل الذى كان على خلاف معى قبل شهر ، أصبح صديقا لى ، وعونا في مسائل كثيرة . لقد تعلمت ان الإنسان الذى يقيم في جزيرة صغيرة — وفي دائرة قليلة السكان — يستطيع ان يتعامل مع الناس بروح التسامح والتفاهم . ان الجميع هنا يسيرون على قاعدة « خذ واعط » ، دون حاجة إلى إثارة الانفعالات الشخصية في التعامل والتعاون . وقد تعلموا ان ينظروا إلى الاهداف التى يعملون من أجلها ، وليس إلى الأشخاص ! »

ورسالة هذا الصديق تعنى ان الناس اذا ارادوا ان يعيشوا



مرحين سـعداء فعليهم ان يتعلموا خلط المواد الكيميائية الإنسانية ، بحيث تؤلف خليطاً هادئاً لا يؤدي إلى انفجار أو غليان . وذلك بأن يتعاملوا بالحسنى والتسامح . والواقع ان كل واحد منا يعيش في محيط يشبه الجزيرة ، بل في أكثر من جزيرة واحدة : فان البيت الذي نعيش فيه جزيرة ، والمكان الذي نعمل فيه جزيرة أخرى ، والنادي الذي نتردد عليه جزيرة ثالثة .. وهكذا . وعلينا ان نتصرف في هذه الجزر تصرفاً لا يقل في فوائده عن الطريقة التي يتصرف بها سكان جزيرة ( هونولولو ) . ويستطيع الإنسان أن ينسجم مع الناس في كل مكان يتردد عليه — أو يختلط بأهله — انسجاماً طبيعياً ، إذا هو عني بالتعمق في دراسة كيمياء الناس ، لأن هذه الدراسة تمكنه من أن يعامل كل إنسان بالطبيعة التي تتفق مع امتزاجه به ، وان يحرص على أن يكون هذا الامتزاج في حدود التفاعل الكيمياوي الذي يؤدي إلى نفع!

### كيمياء النجاح

منذ نصف قرن انشأت أسرة صغرة فندقاً جبلياً في ( نيوهايمبير ) بأريكا ، كان المترددون عليه يجدون فيه متعة وبهجة . إذ كان الطعام جيداً ، والموقع جميلاً ، والهواء نقياً . وطارت شهرته ، فسرعان ما تدفق عليه الناس ، واضطر أصحابه إلى توسيعه ، فأصبح مؤلفاً من عدة اجنحة ، وبلغ من الإقبال عليه أنك لا تستطيع النزول فيه إلا إذا حجزت مكانك قبل أسبوع على الأقل !

والسبب في نجاح هذا الفندق هو أن أفراد الأسرة التي

اقامته كانوا يحبون مهنتهم ويفتخرون في إجادتها . وقد تابرروا على ذلك دون ملل . وبالرغم من نجاحهم ومن اتساع الفندق ، فانهم ظلوا يقومون بخدمة الرواد بانفسهم .. وهكذا الأمر بالنسبة لكل مشروع ناجح يبدأ على هذا النسق . فان عماد النجاح هو اجتذاب الناس إلى المشروع .. وهذه الجاذبية هي الكيمياء المنسجمة التي تضمن النجاح .. والذين أوتوا هذه الجاذبية الكيميائية ، يعرفون كيف يصنعونها بحيث تناسب رغبة أكبر عدد من الناس المتباينى التركيب !

ولقد اعتاد الإنسان أن يعالج جميع شؤونه بشيء من الانفعال يتمثل في القلق أو الحذر أو الغضب أو الفرح .. ويتوقف نوع هذا الانفعال ومداه ، على الطبيعة الكيمياءوية للمرء . وما الانفعال سوى الظاهرة التي تكشف سر التركيب الكيمياوي للإنسان .. انها اشبه برغوة الصابون التي تظهر على سطح الماء . فهو مظهر التفاعل الكيمياوي لمواد الجسم . ولا بد لكل منا من قدر من الانفعال ليخفف الضغط عن أعصابه . ولكن عليه ان يتحكم في هذا القدر حتى يكون مناسباً ، لا يجاوز طاقته غيرته !

ومن هذا القبيل التوتر الذي يصادف المرء في مختلف المواقف .. فالرجل حين يجلس في قاعة الانتظار بالمستشفى — بينما يساعد الأطباء زوجته على وضع مولودها الأول — يكون شديد القلق والتوجس .. فاذا ما اقتبل الطبيب — أخيراً — بهنئه بالمولود ، ويطمئنه إلى سلامة الوالدة ، ويدعوه إلى رؤيتها ، إذا بهذه الكلمات الرقيقة من الطبيب تحطم التوتر وتحوله إلى اغتباط !

والموظف حين يكتب مذكرة هامة إلى رئيسه ، يظل متوتر الأعصاب ، متوجسا ، لا يعرف كيف يتقبل رئيسه هذه المذكرة ، حتى إذا قدر له - عند الانصراف من المكتب - أن يلتقى برئيسه أثناء خروجهما ، فيقول له الرئيس انه اطلع على المذكرة وأقره على ما جاء فيها ، تلاشى التوتر الذي رافق الموظف منذ البداية .

ويستطيع كل إنسان أن يعالج التوتر في شخصه وفي غيره ، لأنه حالة طبيعية لا بد من ظهورها . ولكن بوسع الإنسان أن يستخدم تركيبه الكيماوي للحد من عنفوانها !

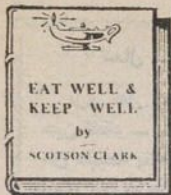
وأكبر غلطة يرتكبها المرء منا ، هي أن يفرق بين جيرانه وزملائه في العمل والأشخاص الذين يصادفهم في الحياة الاجتماعية ، فيضع بعضهم في مصاف الأصدقاء وبعضهم في مصاف الخصوم ، ويميل إلى فزيق وينصرف عن فزيق ، ويحاول أن يضع لكل واحد منهم صفة مناقضة لصفة الآخر . وهو يعتقد أن حكمه في ذلك نهائي لا يقبل النقض ، ولكنه إذا عاشرهم عن كثب ، ودرس شخصياتهم ، لا يلبث أن يكشف حقيقة كل منهم وتركيبه الكيماوي . وعلينا أن ندرس هذا التركيب دراسة قوية لكي نستطيع أن نحكم على الأشخاص . ويتدر ما نحقق تحليل التركيب الكيماوي للآخرين ، يصبح في وسعنا أن نعالج علاقتنا معهم بصورة تضمن لنا السعادة ، وتخلق حولنا جوا يحبب إلينا الحياة ، ويجعلنا محبوبين لدى الآخرين .

### الكيمياء البشرية خير علاج للحروب !

وهكذا فان التركيب الكيماوي للطبيعة البشرية هو العامل الرئيسي الذي يستطيع أن يهدينا إلى حياة منسجمة تخلق مجتمعا إنسانيا شاملا ، يستطيع أن يتعايش في سلام ووثام ، وأن يخلو من الانفجارات الصغيرة التي تحدث بين الأُمُراد ، والانفجارات الكبيرة التي تحدث بين الشعوب . فبماهداننا إلى سر الكيمياء البشرية ، نستطيع أن ننقذ العالم من كوارث الحروب ، وأن نعالج أمورنا فيما بيننا بطريقة ودية لا تشوبها الانفجارات والمشاحنات ، سواء كان ذلك في حياتنا العائلية ، أو في أعمالنا ، أو في تربية أولادنا . ونكون بذلك قد تخلصنا من الحالات المرحجة والتصرفات التي تنجم عن التوتر المرهق والتفاعل غير الطبيعي للكيمياء البشرية .

وإذا نحن عرفنا كيف نستفيد من مزج المواد الكيمياء التي تتألف منها طبيعتنا ، استطعنا أن نخلق حياة يعيش فيها الإنسان - مهما تكن طبيعته البشرية - دون أن يشعر بالوقت لغيره ، ودون أن يحس بوجود الفوارق الاجتماعية التي تذكى التفرقة العنصرية والشقاق بين الطبقات .. فالكيمياء البشرية هي التي تقودنا - إذا استطعنا أن نتعمق في أسرارها - إلى إنقاذ هذا الكون من جميع ما يعانیه من آداء وعلل !





EAT WELL &  
KEEP WELL.

by  
SCOTSON CLARK



كُلْ جَيِّدًا.. تَعِشْ سَلِيمًا!

للأخصائي العالمي في التغذية:  
ج. ف. سكوتسون - كلارك



وصوله .. ذلك لأن المرض بطبيعته « جبان غدار » ، لا يهاجم إلا العضو الضعيف من الجسم . ولو أن جسم الإنسان كان سليما ، يؤدي كل عضو فيه وظائفه كاملة ، لتغلب على كل أنواع المرض ، بمجرد الاحتياط واتخاذ أسباب الوقاية منها .

بيد أن الواقع يؤكد أن الذين يتمتعون بأجسام كل أعضائها سليمة ، ليسوا سوى قلة بين الناس . ذلك لأن الطفل الذي يولد سليما ، من أبوين سليمين تماما — وهذا أمر نادر المثال — لا يلبث أن يتعرض للاضطرابات ، وأن تتناقص سلامته هذه ، نتيجة الإهمال في العناية به ، أو جهل والديه بأصول هذه العناية .

### التغذية خير علاج للسرطان

وإذا كان « الألم » هو « المنبه » الذي يندرننا بالمرض ، فإن كثيرا من الأمراض تتغلغل في الجسم قبل أن تنبعث الأجراس المنذرة بالخطر . ولعل أشد هذه الأمراض فتكا هو « السرطان » . إذ أنه يستشري في الجسم دون أن يعلن عن وجوده ، ما لم تمتد مخالبه إلى مركز من مراكز الجهاز العصبي ، أو تظهر بوادره على سطح الجلد . ومن العجيب أن علاجه كثيرا ما يكون ميسورا ، لو أنه تدورك في بدايته .. وأعجب من ذلك أن الإنسان يملك أسباب النجاة منه بالطرق الوقائية :

ذلك لأن السرطان — كما يقول الاخصائيون — لا يفسزو سوى الاجسام التي تسممت لأسباب مختلفة : منها التغذية غير الصحيحة ، أو تناول الأطعمة والمسوائل الضارة

### تعال نكافح المرض .. قبل وصوله !

ترى هل خطر ببالك وأنت تبادل صديقك بالتحية — حين تلقاه — متسائلا : (كيف الصحة ؟) . انك إنما تعبر عن طبيعة متصلة في النفس البشرية ، تتمثل في اهتمام البشر بصحتهم . وفي اطمئنانهم إلى العافية ، ونفورهم من المرض ؟ .. هذه هي الحقيقة التي يدل عليها حرصنا الفريزي على التهرب من أي مريض ، خشية العدوى .. ولو لم يكن مرضه معديا !

ولكن ، لماذا نخشى العدوى ، ولا يخشاها الطبيب الذي يختلط بعدد لا حصر له من المرضى ؟ .. أن الجواب سهل بسيط . فإن الطبيب يؤمن دائما بأن درهما من الوقاية خير من قنطار من العلاج .. ولو أن الجمهور قدر منافع « الطب الوقائي » واتبع قواعده ، لارتفع مستوى الصحة العامة ارتفاعا مدهشا .

والكتاب الذي نلخصه لك هنا ، يساعدك في بلوغ هذه الفساية .. فتعال نكافح المرض .. قبل وصوله !

### المرض عدو جبان غادر

إذا كان الأطباء قد انصرفوا — في القرن الماضي — إلى اكتشاف العقاقير التي تكافح الأمراض ، بغية إطالة الأعمار . فإن الاتجاه يسير اليوم إلى العناية بوسائل توقى المرض قبل



السخونة ، أو تعاطى بعض المواد ذات التأثيرات الكيماوية السامة ، كالخمر أو التبغ .

ومع ما يقال عن تعذر علاج هذا المرض تعذرا يبلغ درجة الاستحالة ، فان القضاء عليه أمر ميسور ، وقد يحدث تلقائيا ، إذا عاد المريض إلى نهج الحياة السليمة ! .. فان اتباع طريق « الحياة السليمة » ، هو الوقاية الناجحة الوحيدة من هذا المرض !

« والحياة السليمة » هنا ، تعنى تناول الاغذية الطبيعية .. اى الحرص على ان تكون اللحوم سليمة وطازجة وجيدة الطهو ، وان تكون الخضر والفواكه طازجة ووفيرة ، وان يكون الخبز اسمر ، لا ابيض !

### المعدة رأس الجسم وبيت الداء

من أول سبيل الوقاية ، أن يعرض المرء نفسه على الطبيب مرة في العام ، ليفحص جسمه فحسا طبييا شاملا .. تماما كما ترسل سيارتك إلى « الميكانيكى » ، في أول الشتاء ، ليتأكد من سلامتها من كل خلل . وهذا الفحص الطبى السنوى كفيل بعلاج اية امراض — تكون قد تسلتت إلى الجسم خفية قبل استفحالها وتعذر القضاء عليها .

ولسنا نغالى إذا قلنا ان المعدة هى « رأس » الأعضاء الحيوية فى الإنسان ، وليس العقل او القلب كما هو شائع . إذ انها هى القوة المحركة فى الجسم ، كما انها المركز الذى يوزع الطاقة على جميع الأعضاء ! .. وهى اشبه بالقربة ،

تزداد اتساعا كلما اودعتها كمية اكثر من مستواها الاصلى . ولكنها فى الوقت ذاته تقل متانة ، لان الامتداد يزيد جدرانها رقة وانسجتها تفككا .. ومن ثم نجد ان الطبيعة زودت المعدة بغشاء مخاطى يكسو جدرانها الداخلية ، ليصون متانتها إذا أنت ملأتها فوق طاقتها !

على ان الظروف قد تؤدي إلى تمزق جزء من هذا الغشاء . فيتعرض جزء من جدران المعدة ويتعرض للأحماض المعوية . وهذا منشأ « القرحة المعدية » .. وقد تحدث خدوش تؤدي — فى بعض الأحوال — إلى سرطان المعدة .

### أطرد هذه السموم من أمعائك

ولا يكاد الطعام يهبط إلى المعدة السليمة ، حتى تفرز احماضا هاضمة تحول الطعام إلى عصير سهل الامتصاص ، كما تفصل بين الصالح منه والفاسد . وإذ ذاك تنشط خلايا ماصة كثيرة فى جدار المعدة . فتمتص الغذاء الصالح وتوزعه — عن طريق الأوعية الدموية — إلى باقى أعضاء الجسم ، أما بقية الطعام ، فمتحول من المعدة إلى الأمعاء ، وتسرى بين خلايا أخرى مشابهة ، تمتص ما بقى به من مواد غذائية يمكن الانتفاع بها . ولكن هذه الخلايا قد تمتص كذلك بعض العناصر السامة . ومن ثم كان من الأفضل طرد الفضلات خارج الجسم فى وقت مناسب ، حتى لا تمتص الخلايا ما بها من عناصر سامة .

وهنا أيضا . نجد ان الطبيعة قد أمدت الإنسان بأغشية مخاطية تكسو الجدران الداخلية للأمعاء . وتساعد على طرد تلك العناصر ، لأن بقاءها يؤدي

عن جفاف الفضلات داخل الأمعاء . لهذا كان من الواجب صون هذه الأغشية التي لا يضرها شيء قدر ما يضرها تناول المسهلات .. ومن ثم كان تناول « الشربة » أو « الحقنة الشرجية » ، دون إشراف طبيب ، نوعا من الانتحار !

ومن ناحية أخرى ، نجد ان « الإمساك » يؤدي إلى اختلال الجسم كله، وبمهد لكثير من الأمراض الخطيرة، كعسر الهضم، والتسمم الذاتي ، والروماتيزم . والسرطان .

### قد يكون الفقر .. نعمة !

وإذا كانت هذه هي خطورة المعدة ، كان من الطبيعي أن نعنى عناية خاصة بما نلقى به إليها من طعام ، إذ أنها كبقية أعضاء الجسم ، تتعرض للارهاق من جراء العمل الشاق ، كما يضعفها العمل الهين ، ومن هنا كان الضرر الذي يترتب على المثابرة على تناول الأطعمة المهوكة ، أو الخلاصات ، أو المواد السهلة ، فهي تريح المعدة إلى درجة تعودها التهاون والخمول . فلا تلبث أن تضعف وتختل !

لهذا ، فليس أفضل من انتهاج مسلك طبيعي معتدل ، لأن الإفراط في إنهك المعدة ، كالفراط في تدليلها .. كلاهما يؤديها ! .. ولعل هذا يفسر لنا كيف أن الطفل الفقير ينشأ أقوى وأسلم - بدنيا - من ابن الأسرة الرفيعة .. ذلك لأنه يدرج في حياة طبيعية ، ويتناول طعاما خشنا - يدرج معدته على العمل - وغير وغير بحيث أنه لا يتخمش !

ولقد قلنا إن بقاء الفضلات في الأمعاء ، يعرض الخلايا الماصة في هذه ، إلى استيعاب ما قد يكون في الفضلات من

سوائل سامة، ومن ثم يشعر المرء بكل اعراض التسمم، ومنها الصداع واختلال البصر .. وهو قد يخطئ إدراك ما به ، فينصرف إلى علاج الاعراض ، بينما يظل السبب الرئيسى فى استئصال .

وهناك نوع من الإمساك ، تظل فيه الأمعاء الغليظة محملة بالفضلات سنوات ، دون أن يفتن المرء ، ثم إذا به يقع نجاة ضحية آلام حادة ، تستلزم الاستعانة بالجراحة ، وكثيرا ما تتسرب هذه الفضلات إلى الزائدة الدودية ، فتؤدى إلى التهابها .

وقد يغرى الإمساك بتعود تناول المليينات في كل صباح . فإذا بهذه العادة تضعف الأمعاء ، وتساعد على جفاف غشائها المخاطي . ومما يساعد على « تليين » جدران المعدة والأمعاء، أن يتناول الفرد كمية من الدهن مع طعامه . إذ يكون هذا بمثابة « الزيت » الذى يوضع في المحرك ليسهل حركته ، فضلا عما للدهن من فائدة غذائية كبيرة تفوق قيمة اللحم الأحمر ..

### عسر الهضم .. واكل « الكرشة » !

أما عسر الهضم ، فينتج - في معظم الحالات - عن أسباب نفسية . ونذكر - بهذه المناسبة - أن رجلا من رجال الاعمال الناجحين ، كان لا يجد شهية إلى تناول الطعام في مواعيده . وإذا أكل فأنها كان يقتصر على مقادير قليلة من اطعمة يجهد نفسه في انتقائها ، حتى لقد كان ذلك يضايق زوجته كثيرا . ثم قدر لهذا الرجل أن يذهب إلى ( باريس ) فحله .. فلما



عاد ، إذا به يتبدل ، ويقبل على الطعام بشهية ، غير منصرف عن أى نوع من أنواعه .. ذلك أنه كان يعانى - قبل رحلته هذه - مخاوف تتصل بالعمل .. مما أدى إلى اضطراب نظام المعدة .. وبتكرار هذه الاضطراب . أصبح الرجل في خوف مما يتبع تناول الطعام من عسر هضم ، فكان هذا الخوف سببا في مضاعفة عسر الهضم ! .. أما في باريس ، فقد صادف الرجل جوا آخر ، ووسطا غير الذى افه ، ونمطا للمعيشة غير الذى تعودده .. كما أنه كان بعيدا عن مشاغل العمل وهو اجسه .. فإذا بشهيته تعود إلى حالتها السوية .

ومن رغب الأمر أن « الكرشة » - وما إليها من لحوم « السقط » - هى أسهل أنواع اللحم هضما .. حتى لقد تهضمها المعدة السليمة في عشرين دقيقة . فضلا عن أن قيمتها الغذائية تفوق قيمة أى نوع من اللحم ! .. ومع ذلك ، فمن الناس من يزدري هذه اللحوم !

وليس أضر بالمعدة من الوجبات السهلة الهضم ، فإن اعتياد تناولها يضعف من قوة الامرازات المعوية ، ومن ثم يحسن بالمرء أن يحرص على الوجبات الطبيعية ، فيتناول اللحم والخضر الطازجة ، والخبز « الأسمر » !

### « بيكربونات الصودا » .. سم !

وكثير من الناس لا يجدون شهية إلى الأكل في الصباح ، إذ أن معداتهم تتوقف عن العمل أثناء النوم ، فلا تفرز أحماضها الهاضمة ، مما يجعل المرء خاملا فاقد الشهية عند يقظته في الصباح ، وخير ما يفعله الإنسان في هذه الحالة ، أن يمارس

بعض التمرينات الرياضية ، وأن يأخذ حماما باردا ليثير نشاط اعضاء جسمه ، فتعود المعدة إلى حالتها الطبيعية ، وتقوم بإفراز أحماضها .

أما وجبة الإفطار ، فلا يجب أن تحتوى على أطعمة عسيرة الهضم - كالقشدة مثلا - لأنها لا تكاد تصل إلى المعدة ، حتى تتحول إلى كتلة صعبة الهضم . ويعتبر اللبن غذاء متوسطا ، لا بالعسير الهضم ولا باليسير . وهو لا يكاد يهبط إلى المعدة حتى يتجنب ، فتعمل الأحماض على هضمه كما تفعل بالأطعمة الصلبة .. ولذلك يحسن شرب اللبن على دفعات صغيرة لا تزيد الواحدة منها عن مقدار ملعقة ، ليتجدد في قطع صغيرة تكون أسهل هضما من الكتل الكبيرة .

وليس أضر بالمعدة من تناول المواد المفرطة البرودة ، إذ أنها تحدث صدمة توقف إفراز السائل المعوى . وإن كان « الأيس كريم » أقل ضررا من غيره من المتلجات ، لأن المرء يتناوله على دفعات يسيرة لا تكاد تسر في طريقها إلى المعدة حتى ترتفع درجة حرارتها .. ويظن بعض الناس أن « الصودا » من المواد الهاضمة ، في حين أن ضررها لا يكاد يقل عن الويسكى غير المتزج بماء أو مادة تخفف مفعوله . ولا يفوتنا هنا أن ننبه إلى ضرر « بيكربونات الصودا » ، إذ أن لها مثل أثر « الصودا » ، فضلا عن أنها تجفف الغشاء المخاطى للمعدة والأمعاء .. فإذا وجدت في صيدلية البيت ، وجب أن يكتب عليها كلمة « سم » ، حتى لا يتناولها أحد إلا عند الضرورة !

### تعلم من الجندي الوضع السليم لجسمك !

وللتنفس دور هام في حفظ صحة الجسد ، وسلامة المعدة .. ذلك اننا في التنفس نستقبل الهواء إلى الرئتين حيث يتفاعل بالدم عن طريق خلايا خاصة ، فينتقل إلى الدم ما بالهواء من « أوكسجين » . وقد امتد الطبيعة الأنف بشعر وأغشية من شأنها تنقية الهواء من الغبار قبل هبوطه إلى الرئتين . ومن هنا كان المفروض الا نستنشق الهواء إلا عن طريق الأنف لتنقيته ، وان نستبقية في الرئتين مدة كافية لاستغلال كل ذرة من الأوكسجين به !

والتمرينات الرياضية تفيد التنفس فائدة كبيرة ، لا سيما التمرينات التي تعنى بتقوية الصدر ، وثمة وضع معين للجسم ، يفيد في هذا الصدد فائدة كبيرة .. ذلك هو إيراز الصدر إلى الأمام وتأخير الكتفين إلى الخلف ، كما يفعل الجندي في وقفة « الانتباه » . إذ ان الجسم - في هذا الوضع - يكون في أحسن حالات توازنه ، مما يساعد الأعضاء كلها على النشاط للقيام بوظيفتها ! .. وقليل من الوقت يتقضيه الإنسان في هذا التمرين كليل بأن يعيد إليه نشاطه في فترة القيلولة ، إذا شاء ان يقاوم النوم !

ولا يقف أمر التنفس عند الرئتين والأنف فحسب ، بل إن هناك نوعا آخر من التنفس تقوم به المسام الكثيرة على سطح الجلد ، إذ أنها تتفاعل بالهواء والأشعة منتشط ، وتطردها ما قد يكون بالجسم من افرازات سامة . لهذا كان من الواجب تنظيف البشرة باستمرار ، لتمكين المسام من أداء هذه الوظيفة

.. وإلى جانب الحمام الساخن - الذي يمكن الاكتفاء به مرة واحدة في الأسبوع - يحسن كثيرا بالإنسان ان يستمتع في كل صباح بحمام بارد ، فان ذلك يفيد في تنظيف المسام ، كما يعمل على تنشيط الجهاز الجسمي كله !

### الماء عبد نافع وسيد ضار !

والاكثر من شرب الماء مفسد للمعدة ، إذ يسبب عسر الهضم ، نظرا لأنه يخفف مفعول الأحماض الهاضمة ، ويؤدي إلى بقاء الطعام مدة أطول مما ينبغي ، فيتكاثر الغاز المتضاعد منه ، مما يسبب التهاب جدار المعدة .. والواقع ان الإنسان في غير حاجة إلى الاكثر من الماء ، لأنه يتناوله ضمنا في المواد الغذائية جميعا .

والماء المطوج شديد الضرر ، لا سيما إذا وضع فيه الثلج مباشرة . فهو - إلى جانب الصدمة التي يوقعها بالمعدة فيوقفها عن العمل - يعد سببا قويا في إحداث تضخم الفدة الدرقية .. والماء - وإن كان استعماله بحكمة عظيم الفائدة - إلا أنه شديد الضرر إذ يحول المعدة إلى ما يشبه الثلجة ، ويساعد على تيبس الأنسجة الحيوية المحيطة بالمعدة ومن هنا قيل : « الماء كالمال .. عبد نافع ، لكنه سيد ضار » !

وقد يصاب الإنسان أحيانا بعطش لا سبيل إلى التخلص منه مهما يشرب من ماء ، وعلاج هذه الحال بسيط : إذ أن نصف كوب من الماء الدافئ كليل بازالته تماما .. ومن أحسن العادات ، أن يشرب المرء نصف كوب من الماء الدافئ كل صباح ، فان هذا يساعد المعدة على أداء عملها .



ولا ينسينا هذا أمر الشاي والقهوة .. فهما وإن كانا مفيدين في بعض الظروف ، إلا أن الاعتدال في تناولهما نعمة كبرى . ومن الضرر الشديد أن يجمع المرء بين الشاي واللحم في وجبة واحدة ، إذ أن المادة الحمضية التي في الشاي ، تؤدي إلى تيبس اللحم إلى درجة تجعل هضمه مستعصيا !

### استغلال المواهب العقلية يقهر الشيخوخة

والشعر بمثابة « الترمومتر » بالنسبة للجسد . فهو يشير إلى درجة صحته العامة . وما لم يكن بالجلد مرض خاص أو كان المرء يفرط في استعمال المعاجين في تنسيق شعره ، فإن تساقط الشعر وتحول لونه إنما يدل على اضطراب في المعدة . والشيب المبكر يدل على نقص « الجير » و « السليكا » في الجسد . وهما مادتان توجدان في القمح ، إذا لم يتعرض للافراط في التنقية كما هو حال الدقيق الأبيض . وهنا نكرر أن الخبز الاسمر أفيد للجسد من الأبيض .. وإلى جانب ذلك فإن « تبييض » الدقيق هو السبب الأول في حدوث الإمساك وعسر الهضم وأمراض الأسنان ، وما ينجم عن ذلك من علل .

ويستطيع الإنسان أن يحافظ على حيويته إلى سن كبيرة ، إذا عنى بتنمية قواه وملكاته . وإذا كان بعض الرجال « يشيخون » في سن الأربعين ، فإننا نجد - كذلك - أن كبار رجال الأعمال ، ومشاهير الفنانين والكتاب ، ورجال السياسة النابيين ، لا يبلغون أوج الشهرة إلا فيما بين الأربعين والخمسين من أعمارهم . نفى هذه السن يبلغ العقل أوج

اكتماله ونشاطه ، وما على الإنسان إلا أن يحسن استعماله ، فيحصل على النتائج الباهرة التي تضيع شهرته ! على أن نسبة الذين يستعملون عقولهم في الحياة ضئيلة ، لسوء الحظ . إذ يعيش أغلب الناس في خمول ، منكرين على العقل كل تواه في التفكير . وهؤلاء هم الذين يبلغون في سن الأربعين ، ما لا يبلغه أبناء السبعين من ضعف واكتحال . في حين أن بين المفكرين من يحتفظ بقواه ونشاطه إلى ما بعد السبعين .. ولعل « برنارد شو » كان أعظم مثل لذلك .

على أن الاحتفاظ بالحيوية والنشاط ليس سواء لدى كل امرئ ، أي أن أسبابه تختلف من فرد إلى آخر ، فلا سبيل إلى وضع قواعد ثابتة له .. فلكل فرد قانونه الخاص به . ولو أنك سألت عددا من المعمرين عن أسباب احتفاظهم بقواهم وحيويتهم ، لتعددت الأسباب التي يبدونها بتعدهم ، فمنهم من يرجع ذلك إلى الانتظام في الماكل والمشرّب، ومنهم من يرجعه إلى العزوف عن المشروبات الكحولية أو التدخين أو ما إليه .

### الموت الفجائي والسكته القلبية

ونذكر - بهذه المناسبة - قصة رجل معمر ، اقام احتفالا عند بلوغه الحادية والتسعين ، فأقبل عليه مندوبو الصحف يسألونه عن أسباب تعمره ، فقال لهم : « إنما يرجع ذلك إلى أنني لم اقرب الخمر في حياتي ! » . وفيما هو يتحدث اليهم ، تناهى إلى سمعهم صخب من داخل الدار ، فسألو المعمر عما هناك ، وإذا به يجيب : « أنه أخى الأكبر .. جاء ثملا كعادته ! » .

وكثيرا ما حدث أن ينام رجل صحيح الجسم موفور العافية، فلا يقبل الصباح التالي الا وهو ميت .. وقد يقال إذ ذاك أن وفاته راجعة إلى عسر هضم حاد ، أو إلى سكتة قلبية . ولكن الأرجح أن السبب هو « هبوط القلب » . وأهم أسباب الهبوط هو الإفراط في الأكل ، وقلة الإقبال على الرياضة .

### الإفراط في الأكل ، خير طريقة للموت !

ذلك أن الإفراط في الأكل يؤدي إلى نتيجتين ، أولهما : تكاثر الغذاء أكثر مما ينبغي ، بحيث لا يستغل الجسم سوى جزء منه . ويختزن الباقي على شكل شحم يتراكم على بعض أعضاء الجسم ، ومنها القلب .. فنجد أن القلب - عند الشخص المفرط في الأكل - يتضخم لكثرة ما يرد إليه من غذاء، كما تتراكم عليه طبقة دهنية تجعله في حاجة إلى مسراع من التجويف الصدري أكبر من الفراغ المخصص له .

أما النتيجة الثانية ، فتتمثل في تولد الغازات في المعدة - نتيجة تخلف الأطعمة فيها - فلا يلبث ضغط هذه الغازات أن يعوق القلب عن أداء وظائفه ، وأن يضعف من قوته .

وهاتان النتيجتان ، وما يترتب عليهما ، لا تلبث أن تؤدي إلى توقف القلب فجأة عن العمل .. وهو ما يعبر عنه بـ « السكتة القلبية ! » .

### اختلال الكبد يجعل الحياة عبئا ثقيلا

وعندما تشعن بغيغم يرين على بصرك ، وصداع يقض راحتك ، وكسل يحد من رغبتك في العمل ، وعطش غير عادي

تجار في الخلاص منه ، وطباع حادة تحملك على الثورة لأنفه الأسباب .. عندما تشعر بكل هذه الاعراض ، وجب أن تدرك أن كبدك مختلة !

وتنتج أمراض الكبد عادة عن قلة الرياضة البدنية ، وعدم الانتظام في الأكل . ومن ثم فلا بد من أن تلتزم نظاما صحيا معتدلا في مأكلك ، وأن تقبل على ممارسة بعض أنواع الرياضة الميسورة ، البسيطة .. والاعتدال في الرياضة أمر ضروري، فليس أضر بالجسم من انغماس المرء في عمله طول الأسبوع دون أن يؤدي تدريبات ما تنشط بدنه ، ثم يقبل فجساه على الرياضة - في عطلة نهاية الأسبوع - في إسراف ينهك قواه . ولعل أسعد الناس حقا ، هم أولئك الذين يمارسون أعمالا تستدعى قيامهم ببعض الحركات الرياضية أثناء ادائهم إياها .

### التدخين تسلية قد تصبح سييدا متسلطا

ولقد يكون التدخين تسلية مفيدة ، لو أن المرء عرف كيف يروض نفسه عليه ، بحيث يقبها شر الخضوع له ، ذلك أن سيجارتين أو ثلاثا - في اليوم - قد لا تؤدي إلى ضرر ، بل إنها قد تساعد على راحة الفكر ، وتسرية الازهاق ! ولكن الواقع هو أن المدخن لا يلبث أن ينساق وراء لذة التدخين ، حتى يصبح عبدا لها ، وحتى يصير فريسة سهلة لما ينشأ عن الإفراط في التدخين من ثبلد ذهنى واضطراب عصبى !

وإذا كانت عادة مضغ التبغ - وهى من أسوأ العادات - قد أوشتك على الانقراض ، إلا أن ثمة عادة أبشع منها يجب



أن تتلاشى .. تلك هي مضع « اللبان » . فضلا عما فيها من  
نبو عن الذوق يثير الإستهزاز لدى من يجالس ممارسها . نجد  
أنها تسبب ارتباكاً في المعدة ، وتساعد على عسر الهضم ..  
وليس على تسهيله ، كما هو شائع !

### لا تفرعج إذا زارك الأرق !

وقد لا يكون من الممكن تحديد عدد معين من الساعات  
للنوم ، نظرا لتباين ظروف الأفراد . ولكن من المفيد حقا أن  
يتعود المرء أن يأوى إلى فراشه في ساعة معينة من الليل ، وأن  
يفاديه في ساعة معينة من الصباح . فإلى جانب ما في هذا من  
فائدة للجسم ، نجد أنه يبقى المرء شر الأرق ، إذ أن التعود  
يجعل النوم يوافيه بمجرد ذهابه إلى الفراش .

وآخر ما تفعله إذا شعرت بالأرق ، هو أن توحى إلى نفسك  
بأن النوم لن يلبث أن يواتيك ، فلا تتلخف في الانشغال والقلق .  
ويحسن أن تتناول كوبا من اللبن الدافئ . أما إذا تكرر الأرق ،  
فمن النافع حقا أن تكثر من النشاط في يومك ، بالإقبال على  
العمل ، وممارسة الرياضة ، والاستمتاع ببهاج الحياة  
— كالرقص أو ارتياد السينما — بحيث يكون جسمك مهينا  
للنوم عندما تؤوب إلى فراشك أخيرا ! .. على أنه لا بد من أن  
تسعى إلى استشارة الطبيب ، إذا استمر الأرق بعد ذلك .

واحرص — إذا نمت — على الاستلقاء على جنبك الأيمن ،  
حتى لا تثقل الضغط على قلبك فتعوق حركته . وأترك النافذة  
مفتوحة .. وعندما تتراعى لك أحلام مزعجة ، فتذكر أن هذا

غالبا ما ينشأ عن عسر الهضم أو اختلال في الصحة . إذ أن  
الإنسان السليم قليلا ما تتقابه الأحلام !

### « ثقيلة » .. اسمها « الرجيم » !

من « الثقاليين » التي استشرت هذه الأيام ، عدول المرء  
عن بعض الأطعمة ، أو إقباله على بعض آخر باسم « الرجيم »  
وقد يشتط المرء في ذلك إلى درجة تسلمه إلى الوهم الذي  
لا يلبث أن يسلمه بدوره إلى المرض !

وأخطر ما في « الرجيم » أن كثيرا ممن يتبعونه لا يستشيرون  
نيه طبيبا وإنما يأخذونه عن الكتب والمجلات ، دون مراعاة  
لتباين الظروف الخاصة من إنسان إلى آخر !

وهناك « سخافات » كثيرة ، نسمعها الآن من الناس حول  
الفيتامينات والبروتينات والسرعات الحرارية ، دون أن يفهم  
أصحابها شيئا عن الموضوع أو يحاولوا دراسته ، والواقع  
أنه لم تكتشف — حتى الآن — من الفيتامينات إلا أنواع خمسة :

فيتامين ( أ ) : ويوجد في الزبدة ، وصفار البيض ، والكرنب ،  
والخس ، والفاصوليا ، والكرفس .. وما شابه ذلك من الخضر .  
وفيتامين ( ب ) : ويوجد في الخبز الأسمر ، والحبوب جميعا ،  
وفي البطاطس ، والجزر ، وباقي النباتات « الجذرية » المشابهة .  
كما يوجد في البنقدق ، والزيتون النباتية ، ودهن الحيوان ،  
والفاصوليا ، والفول ، واللبن .

وفيتامين ( ج ) : ويوجد في الموالح ، والليمون ، والتفاح ،  
والعنب ، ومعظم الفواكه . ويوجد كذلك في بعض الخضراوات  
كالفاصوليا ، والكرنب ، والقرنبيط ، والبنج .

وفيتامين (د) : ويوجد في اللبن الطازج ، والجبن .  
وفيتامين (هـ) : الذى لم يعرف العلم بعد كل ما يتعلق به ،  
ولكن الاعتقاد يتجه إلى أن له تأثيرا على الحيوان أقوى من  
تأثيره على الإنسان .. وإن كان من المنتظر أن يغير العلم من  
هذا الراى .

### لماذا يجب المفكرون تناول السمك ؟

والفيتامينات جد ضرورية بالنسبة لصحتنا ووجودنا .  
ولكنها سريعة التلف ، فالحليان يفسدها وكذلك « التخمير »  
والتجفيف ، كما تفسدها وسائل الحفظ في العلب . ولذلك فإن  
الأغذية المحفوظة قليلة الفائدة .

وإذا كانت الفيتامينات غاية فى الأهمية بالنسبة لجسم  
الإنسان ، فكذلك نجد أن بعض الأملاح لا تقل عنها أهمية .  
نظرا لمفعولها فى تنقية الدم ، وتغذية الجسم .. تلك هى  
مركبات الجير ، والحديد ، والصودا ، والبوتاس ، والفوسفور ،  
والكبريت ، والزنبرنج ، والسيليكا .. وهى توجد — بوجهه  
خاص — فى الخضرا والفواكه الطازجة . ويعمل الماء الموجود  
فى الخضرا والفواكه على تحليل هذه الأملاح .

فإذا ما تناولت وجبة مكونة من الحساء ، والخبز الاسمر ،  
واللحم ، والخضرا والبطاطس — محمرا أو مسلوقا —  
والسلطة ، والفاكهة .. فانك تكون قد حصلت على كل نوع  
من الأغذية مما تحتاج .. أما الأطعمة المحفوظة ، فلا تعود  
عليك بفائدة غذائية تذكر ، لأن وسائل الحفظ تفسد الفيتامينات

والأملاح جميعا . ولكننا نحب أن ننبه إلى أن بعض الناس  
قد تكفى أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية ، دون سواها ،  
فلا يؤثر هذا على صحتهم .. ومن هؤلاء النباتيون ، وكثير من  
المفكرين لا سيما العباقرة منهم .

ذلك أن الظروف الخاصة فى معيشة كل إنسان تشكل  
حاجات أجسادهم بأنواع معينة من الأغذية ، دون سواها ،  
فلا يؤثر ما ، قد تكون سما لغيره . ومن المعتقدات الشائعة  
أن الخضرا والسمك مفيدة للذهن ، ولذلك يعتمد المفكرون عليها  
فى غذائهم .. والحقيقة أنها سهلة الهضم ، ومن ثم فإنها تريح  
المستغفلين بالأعمال العقلية ولا تعوق نشاطهم ، على العكس  
من الوجبات الدسمة التى تدعوهم إلى التراخى والكسل !

وهذا يؤكد ما قلناه من أن بعض الأطعمة قد تصلح لفريق من  
الناس دون فريق آخر ، فلا يكون لذلك تأثير على صحة أى  
الفريقين .

### بين المطبخ والمائدة

ولكى تحصل أكبر فائدة من غذائك ، يجب أن تعتنى بطهوه  
.. فلا تدع الخضرا على النار أكثر مما ينبغى ، حتى لا تفسد  
ما بها من الفيتامينات والأملاح . ويكفى أن تبقى الخضرا على  
النار من عشر دقائق إلى عشرين دقيقة .

أما النباتات الجذرية — كالبطاطس — فإنها تقتضى وقتها  
أطول من ذلك . واللحم الأحمر لا يتطلب منها على النار لأكثر  
من الدرجة التى تجعل من اليسر



أن اللحوم البيضاء تتطلب وقتا أطول .. ومن المستحسن أن لا تتناول اللحوم مقلوقة ( محمرة ) !

وثمة غذاء جيد جدا يجب الاهتمام به .. ذلك هو السمك ، فان له قيمة غذائية كبرى ، فضلا عن أنه سهل الهضم . نستريح إليه أكثر المعدات اختلالا .

والوجبة الغذائية ليست عملا يؤديه المرء كيفما اتفق ليفرع منه متعجلا ، وإنما هي متعة يجب أن يستمرئها ، فيتبادل مع من يشاركونه المائدة أحاديث أقل ما يشترط فيها أن تكون مسلية ويعيدة عن العمل والمزعجات التي تثقل على الصدر . وهناك من يعيبون على المرء إقباله على إقراء أثناء تناول الطعام . ولكن الإقراء خير ما يفعله المرء — إذا جلس وحيدا إلى المائدة — ليهرب من أفكاره .. على أن تكون المسادة التي يقرؤها غير دسمة ، ولا معقدة ، ولا متصلة بالعمل . وليس أضر بالمعدة من تلك الطريقة التي يتناول رجال الأعمال بها طعامهم ، إذ أنهم يقبلون عليه في عجلة من أمرهم ، فيزددون الأكل ازدرادا ، ثم يغادرون المائدة مسرعين .. ولا يلبث الواحد منهم أن يشكو من معدته ، وهو لا يدري أن طريقته في تناول الطعام هي السبب ، إذ أن إرسال الطعام إلى المعدة دون أن يمضغه مضفا كافيا يصعب مهمتها في الهضم .

### المرض الذي حرم رجال الصين دون نساؤها

والمرض الجيد للطعام يقوى الأسنان . وليست الأسنان السليمة ذات أهمية بالنسبة للمضغ فحسب ، بل أن أمراض الأسنان تحدث اختلالا في الجهاز الجسدى كله .. ولذلك يجب

العناية بها وتنظيفها جيدا ، باستعمال الفرجون والمحاليل المطهرة بعد كل وجبة ، وقبل النوم ، وعقب الاستيقاظ .

وتتعرض الأسنان للتلطف من جراء عدة عوامل .. فالسكر يساعد على تكوين الأحماض التي تذيب المادة الواقية التي تكسو الأسنان .. والمشروبات المثلوجة قد تميت الأعصاب المتصلة بها .. والأطعمة السهلة المضغ تحرمها من المران فتضعفها .. والمشروبات الشديدة السخونة تضعفها هي الأخرى ، وتمكن فضلات الأطعمة والمشروبات من مهاجمة المناطق المحيطة بها بجراثيم تؤدي إلى تآكل اللثة وتقيحها .. كما أن ضعف اللثة والأسنان قد ينشأ عن قلة اللحم والخضر الطازجة .. وبوجه عام ، يجب عرض الأسنان على طبيب أخصائى لفحصها مرة في كل ستة أشهر ، أو في كل عام على الأكثر !

وأهم ما ينبغي اتباعه ، وهو تجنب الطعام الشديد السخونة ، أو الشديد البرودة . وقد لوحظ في ( الصين ) أن معظم الرجال كانوا يتعرضون لسرطان اللسان ، في حين أن النساء لم يكن يصبن به . وما لبث البحث أن كشف عن أن التقاليد هناك ، جرت على أن يقدم الطعام — بمجرد رفعه عن النار — إلى الرجال ، فيتناولونه وهو ساخن .. أما النساء . فكن يعتبرن أقل مقاما من الرجال ، ومن ثم فانهن كن يتفننن بفضلات طعامهم .. وهى عادة تكون تقيحها !

## فن الطهو في « تكتيكات » معركة الصحة

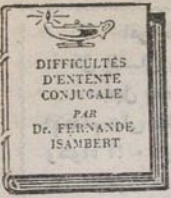
ونيس اضر بجسم الإنسان من الطعام الصناعي .. ونعنى به الطعام المحفوظ ، والطعام الذى يؤخذ مستخلصا في شكل حساء او اقراص او ما إلى ذلك مما يبتكره العلماء ، ذلك لان الإنسان نتاج ملايين السنين ، وقد تكيف جسده ونظامه الحيوى بما افه خلال ذلك من عادات ونظم في التغذية ، وبما حبه به الطبيعة من اطعمة ، ومن ثم فليس بوسع العلم ان يغير كل ذلك ، دون ان يتعرض الإنسان للأمراض والعلل .

لذلك فمن الضروري للإنسان أن يعود إلى الأطعمة الطبيعية، من خضر ولحوم طازجة ، مع مراعاة طهوها وإعدادها بما يكفل صيانتها عناصرها الغذائية .

وطهو الطعام فن .. فالمرأة التى تتقف في مطبخها ، وتعمل فكرها في إعداد وجبة لزوجها تحتوى على ما تحتاج إليه صحته من مواد غذائية ، لا تقل شيئا عن الفنان الذى ينسق الأنغام في لحن يجد فيه متعة ولذة لروحه وعواطفه !

واختيار الطعام لا يحتاج إلى عناء كبير ، وإنما هو يحتاج إلى شيء من التفكير والذوق السليم والامام بالقيمة الغذائية للمواد .. ولو اجادت المرأة هذه الأمور ، لكانت بمثابة الجندي الأول في معركة الصحة !

تلياحشة الفرنسية  
الدكتورة فرنانداز انبير



DIFFICULTÉS  
D'ENTENTE  
CONJUGALE  
PAR  
Dr. FERNANDEZ  
ISAMBERT



مدرسة الوالدين

صعوبة التفاهم الزوجي!





## اقرأ هذا البحث .. قبل ان تتزوج !

كل إنسان معرض لأن .. يتزوج !!

٠٠ فهل يحتاج الامر إلى التفكير وإعمال الذهن ، قبل الإقدام على تلك التجربة « المفروضة » على أولاد آدم وحواء؟! .. وهل ينبغي على المرء ان يجرى « اختبارا » لمن سيكون له شريكا في الحياة ، استهدافا للوصول إلى فهمه وادراك عناصر شخصيته ، ومن ثم الاستقرار على رأى نهائى : أما المضى في طريق الزواج إلى غايته .. او العدول عنه؟! .. فإذا ارتأى المرء ان « لا مفر من الزواج ! » .. وجاءت الليلة الكبرى .. فعلى اى وجه يكون تصرفه ومسلكه ، إزاء شريك حياته؟! .. حتى إذا هدأت جذوة الأيام الاولى للزواج ، وروت فترة « الاستيقاق » ظمها .. على اى وضع تكون العلاقات بين الزوجين ، و اى شكل تأخذه ، لتحاظ على ذكرى الأيام الحلوة الاولى؟! ..

تلك الأسئلة الدقيقة ، ذات الحساسية الخاصة ، وكثير غيرها ، يسوق إليك الإجابة عليها ، هذا البحث الذى اقدمه لك اليوم .. فتعال نعى تلك الدروس ، لتكون على بينة من الامر .. قبل ان نخطو خطوتنا الحاسمة .. ونتزوج !

## الوقاية .. خير من العلاج .. قبل الزواج !

إذا اردنا لأولادنا تربية صحيحة، فإنه يتعين علينا ان نعيش معهم ، وأن لا نغيب عنهم طويلا ، وهذا يوجب علينا بالتالى أن

تكون على درجة من الاتزان بحيث لا ندع لمشاكلنا الخاصة — نحن الآباء والأمهات — سبيلا إلى إحداث اى اضطراب فينا قد يؤثر على اولادنا وعلى اشرافنا عليهم .. وبغير هذا فاننا نصبح معرضين لمضاعفات كثيرة ، مبعثها تأثير مشكلاتنا الخاصة فى الأسلوب الذى نتبعه فى تربية اولادنا . فهذه ام ، تحس بأن انعدام عطف زوجها عليها ينفص عليها حياتها ، فإذا بها تتطلب من ابنها ان يتغالى فى حبها والعطف عليها ، ليعوضها بذلك عن عطف زوجها الذى افتقدته ! .. وهذا اب يعجز عن فرض شخصيته على زوجته ، فيحاول أن يثقل كاهل ابنه بالأوامر الصارمة عساه ان يظهر بذلك أمام زوجته بمظهر الرجل القوى صاحب السلطة فى منزله ! .. وهذا اب آخر يضيق ذرعا برؤية اطفاله يروحون ويجيئون امامه فى المنزل ، ويضيق بصياحهم وضحكاتهم على السواء ، وذلك بدافع الاحساس بالفيرة ، لأن وجودهم يحتكر التفات زوجته ورعايتها ، وهو يريد هذه الرعاية وذلك الالتفات لنفسه ! ..

ومما تقدم نستنتج انه من الواجب العناية بالبحث فى اتفاق أمزجة الزوجين وعدم التنافر بين عقليهما وعقليتهما ، على ان يكون ذلك « قبل مولد الأولاد » اى « قبل الزواج » .. وإلا تعرضنا لتلك المناقشات والمشاحنات التى كثيرا ما تقع بين الأزواج ، والتى لا تتفق مطلقا مع الجو الذى يجب توفيره لتربية الأولاد تربية سليمة صحيحة .

وهذا يقودنا إلى ان نعرض الامور الأربعة الآتية :

اولا : فترة الخطبة .

- ثانيا : ما يجب على الشاب أن يعلمه عند الزواج .  
 ثالثا : ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج .  
 رابعا : مسلك الآباء قبل الإقدام على تزويج أبنائهم .

### فترة الخطبة

ان الذي يحدث أثناء فترة الخطبة عادة هو ان لا يهتم الخطيبان بمعرفة أحدهما الآخر المعرفة الدقيقة الواجبة .  
 و يرجع ذلك إلى ان أحد الخطيبين لا يرى في الآخر أثناء تلك الفترة إلا الصورة التي طالما تخيلها وتمناها ، وحلم بها ،  
 لا الصورة الحقيقية المجردة من الخيالات والأوهام . وتلك هي المخاطرة الأولى التي يتعرضان فيها معا لمفاجآت وخيبة أمل لم تكن في الحسبان .

هذه الصورة الخيالية تجعل كلا من الخطيبين يفسر ما قد يبدو في تصرفات الآخر من شذوذ وأخطاء خلال تلك الفترة ، بأنه نوع من الغرابة ، أو قل من الطرفة ، في الأزوجة أو التصرفات ، لا أنه خطأ أصيل في الطبع ، أو شذوذ متمكن من نفس الطرف الآخر . ويستتبع ذلك أن تترجم النزوات والاهتزازات العصبية التي قد تصدر عن الخطيبين بأنها ناجمة عن الموقف غير الطبيعي الذي يوجدان فيه أثناء تلك المرحلة ، وأن موقف « الاستيقاق » هذا هو الذي يسبب تلك الفورات ، فإذا ما تم الزواج فان كل الذي رأيناه يحدث أثناء فترة الخطبة سيزول ، وسوف تعود الأعصاب إلى هدوئها ، والأمور إلى نصابها !

وقد يكون هذا صحيحا . إلا أنه ليس من الحكمة أن نقيم دعائم أسرة على أسس من التخمين ، لأن صقل الزوجين عملية دقيقة يجب لتمامها أن يجتازا معا فترة عصبية ، وهو يقتضيها صبيرا طويلا ، وتجاوزا من كل منهما عن كثير من حقوقه ، وذلك ليكتمل الانسجام والتوافق بين اخلاقيتهما . . . وكل هذا لا يتم إلا بعد عدة سنوات !

وهناك انواع كثيرة مختلفة ، متباينة ، متضاربة من الزيجات . فمن الخطأ أن نحاول وضع قواعد عامة ثابتة للزواج ، أو أن نتخذ من حالات معينة قواعد ثابتة نطبقها على سائر الحالات ، فما يطبق على زوج قد لا يصلح تطبيقه على زوج آخر . فسن الازواج أو الزوجات ، والأوساط التي نشأوا فيها ، وآراؤهم السياسية ومعتقداتهم الدينية . . . كل هذه أمور تؤثر في الحياة الزوجية ، ولكن من أشق الأمور أن نجعل منها قواعد راسخة لا تتغير ، يصلح تطبيقها على الجميع . فبينما نرى ائتلاف زوجين ناتجا في بعض الأحيان من توافق مزاجيهما وعقليتيهما ، إذا بنا نلاحظ أن اختلاف مزاجي زوجين آخرين وتباين عقليتيهما هما سبب هذا الانسجام الذي يخيم على حياتهما الزوجية !

على انه يجب أن لا يغيب عن بالنا ان عنايتنا لا ينبغي أن توجه إلى الأخلاق الشخصية للزوج أن الزوجة فحسب ، بل يجب أن تتجه كذلك إلى عادات كل منهما ، وذوقه الذي اكتسبه من الوسط المحيط به أو الأسرة التي نشأ فيها ، أو الصداقات التي يعقدها مع الآخرين . . .



فيذا أنت جردت نفسك من تلك الصور الخيالية الزاهية التي تستحوذ على ليلك أثناء فترة الخطبة ، فتعميك عن النفاذ ببصيرتك إلى جوهر الطرف الآخر الذي سيكون شريك حياتك ، فمن يدرى .. فانك قد تجد نفسك — بعد الزواج — أمم حقائق قد تبدو لك مروعة ومنفرة إلى حد بعيد !

### زواج الهرب ! LE MARIAGE D'EVASION

ما معنى هذا التعبير ؟! انه يعنى ذلك الزواج الذى يلجأ إليه الأزعب ، هرباً من العزوبة ، وما فيها من متاعب ، ووحدة ، وملل .. او هرباً من الضغط الذى قد يكون واقعا عليه من الأسرة التى يعيش فيها !

هذا النوع من الزواج قل أن يحالفه التوفيق ، بل يكاد الفشل أن يكون من نصيبه دائماً .. إذ لا يمضى طويل وقت حتى تظهر الحقيقة سافرة للزوج ، وهى انه اراد ان تحرر من أسرة تحد من استقلاله وتسلب حريته ، ليقع فى براثن أسرة أخرى ترغمه على الحد من هذا الاستقلال من جديد !

وهناك عدد من الزيجات يزيد كثيرا على ما تنصوره ، يتم على اثر قراءة بعض الجلات ، او بعد المراسلة الطويلة او القصيرة ! .. مثل هذا الزواج يعرض صاحبه للملاقاة مخلوقات خيالية ، تأخذ بعد الزواج فى التبلور رويدا رويدا ، حتى تظهر آخر الأمر وقد اختلفت عن الحقيقة اختلافا عظيما !

وكثيرا ما يتزوج الشاب أو تتزوج الفتاة ، وليس عندهما الرصيد اللازم من العواطف التى هى بمثابة السياج المتين

الذى يحمى الحياة الزوجية . فلا يتزوج الشاب ليصبح زوجا بحق ، ولا تتزوج الفتاة لتصبح زوجة بحق .. فالفتاة تتزوج وهى تحتفظ فى تلافيف نفسها بالرغبة فى ان تظل — رغم زواجها — الفتاة التى تتطلب من زوجها أن يكون لها بمثابة الأب لا الزوج ، فإذا أحبته فانما تحبه حب الأب الذى عرفته فى طفولتها او الذى لم تسعدها طفولتها بمعرفته ! .. كذلك يتزوج الشاب وقد احتفظ فى ثنايا نفسه بالرغبة فى ان يظل — رغم زواجه — الابن الذى يتطلب من زوجته ان تكون له بمثابة الأم ، التى كانت تحميه دائما وترسم له الطريق إلى الحياة ، وتسبغ عليه العطف الذى يحتاج إليه لطمأنينة نفسه واستقرارها !

وكل هذه اخطاء كبيرة .. فالرجل يبحث عن امرأة .. لا عن طفل يصدر إليه اوامره ونواهيه ، او عن أم تدلله وتحميه ! .. والمرأة تبحث عن رجل .. عن رفيق يؤنس وحشتها ويملا حياتها ، لا عن رجل يدافع عنها ضد الآخرين !

ان المخلوقات البشرية تقترب من بعضها بعضا لتستمتع بالحياة مجتمعة .. فإذا رغب إنسان فى الانفراد وحده بالمتعة ، بدأت أولى الخطوات التى تقوده إلى خيبة الأمل وفصم اواصر الحياة الزوجية . ويستتبع ذلك ان تصبح العلاقة الجنسية بين الزوجين علاقة بهيمية تكون ماثرا لأمسى عنيفة او مهازل مخزية . وعندئذ يصاب الحب بنكسة لا شفاء له منها !

فيذا تزوجت وأنت تنوى الاستئثار لنفسك بأكبر قسط من المتعة فأنت على عتبة سوء تفاهم الآخرين على حسابك الزوجية

حتى نهايتها .. لأن الزواج الحقيقي إنما هو الرغبة الصادقة في إسعاد الشريك الآخر ، والسعادة الحقيقية هي التي تنعكس عليك اشعتها المنبعثة من سعادة الشريك الآخر ، وليست هي التي تنفرد بها وحدك وتتذوق طعمها بمفردك !

إن الشباب يزول بما فيه من مجال .. والمزايا المادية التي قد تكون من آثار الزواج تزول أيضا . اما صفات الإنسان الاصلية ، المتغلغلة في اعماق نفسه ، وما يتحلى به من نشاط وقوة وحيوية وسخاء ، فهي باقية لا تزول لأنها جوهره الحر الذي لا زيف فيه !

### كيف يتم الانسجام بين الزوجين ؟

لا يتم الانسجام بين الزوجين إلا إذا عقدا العزم معا على الامور الآتية :

١ - ان يسيرا بالحياة الزوجية في طريق النجاح . ولكي يتم لهما ذلك يتعين على كل منهما ان يصمد امام الفشل الذي قد يلاقيه فيها ، وان لا تبثب هتته او يدع اليأس يتسرب إلى نفسه ، ولو أصيب بخيبة امل او مر بلحظات قاتمة !

٢ - ان يتفهم كل منهما عقلية الآخر ويستعرض آراءه الخاصة . فإذا حاول كل منهما ان يتمم الآخر ، فانه سوف يعثر فيه على ما ينقصه .. ولكن بشرط ان لا تختلط آراؤهما ومبادئها ووجهات نظرهما اختلاطا يطغى على رصيد كل منهما ، من آراء ومبادئ ووجهات نظر مستقلة ، ومثل عليا خاصة !

٣ - أن يساعد أحدهما الآخر في مهمته في الحياة ، وذلك بأن يجعله سعيدا ، ويعاونه على ان يتمتع بقسط من الحرية ، وأن يفهم قدر نفسه !

هذا ويعتبر الزوجان مسئولين امام اولادهما ، عن الاستيقاق من قوة صحتها وسلامتها قبل الزواج ، لأن من العسير أن يجد الزوجان ، بعد الزواج ، متسعا من الوقت للعناية بصحتها .. وإذا وجداه فقد يكون ذلك بعد غوات الاوان ! وللزواج التزاماته الكثيرة المرهقة ، التي قد لا تتوفر مع القيام بها ما يحتاج إليه الزوجان من الراحة التي هي الدعامه للصحة الجيدة والمزاج الرائق . ومن ثم فعليهما ان لا ينقلوا كاهليهما بالاعباء التي لا مسنوع لها ، وإلا حصرما لذة تلك الراحة الضرورية لصيانة صحتها .

ولا يسع الخطيبان في تلك الفترة إلا التفكير فيما قد ينتجه زواجهما من اطفال . وهما يحسان بأنهما امام مخلوق « مجهول » يحاول أن يشق طريقه إلى الحياة .. وهذا « المجهول » المثلث بلثام الغيب ، هو الذي يدفع الفتى والفتاة إلى الاقتراب أحدهما من الآخر ، والامتزاج أحدهما بالآخر . وأن تصور مولد هذا الطفل ، لهو الإحساس الذي يستشعره الخطيبان دفعة قوية من دفعات الحياة ، تدفع بهما إلى الامام ، وتفسيرا قويا يوضح لكل منهما ما في الحياة من جمال ، وحقيقة ما يكن في جبهما من قوة .. « خالقة » !

ان شعورا بعدم الرضى ، يستبد بالمرأة طالما هي لم تتهم رسالة الحب في الحياة .. تلك الرسالة التي لا يتم الا بإدارات



نفسها وبجانبتها وليدها الذى تعتبره اجمل تقدمه تمنحها ، لا إلى زوجها فحسب ، بل وإلى الإنسانية جمعاء !  
وينمو الطفل ، ويتفتح كالزهرة ، إذا جاء إلى هذه الدنيا وليد الرغبة فيه والشوق إليه ! .. ومن الملاحظ ان نمو مثل هذا الطفل يفوق نمو الطفل الذى يأتى إلى الحياة نتيجة ظروف قاهرة لا دخل لرغبة الزوجين فيها !

ان قدوم الطفل إلى بيت ابويه لا يضرهما فى شيء، ولا يؤذى مشاعرهما المتبادلة كزوجين ، بل إنه — على النقيض — يعتبر الدعامة القوية التى يقوم عليها حبهما ، وهو المعين الذى يبيض عليهما فيغيرهما بالحب والعطف والحنان !

## ما يجب ان تعلمه عند الزواج

للمرأة كيان يختلف ، فى عناصره واتزانه ، عن كيان الرجل كل الاختلاف . فهى تجتاز فى كل شهر فترة « الطمث » — الحيض — التى تكون أثناءها — وقبلها بصفة خاصة — معرضة لانفعالات من الناحيتين العصبية والنفسية ، تجعلها أكثر شعورا بالحاجة إلى عطف الرجل . وسبب ذلك الاختلال العصبى والنفسانى التى تصاب به المرأة ، أثناء تلك الفترة ، هو ان « الطمث » دليل على ان « بويضة » الرجل اللقاحية لم تتقابل مع « بويضة » المرأة ، وإلا فلو تقابلا لحدث « الحمل » ولما واتاها « الطمث » ! .. فالرجل أكثر استقرارا من المرأة من هذه الناحية، ومن ثم يجب، والحالة هذه، ان لا يلتى باله إلى ما قد يصدر من زوجته ، وخلال تلك الفترة على الأخص ، من إساءات ليس من السهل عليها ان تتجنبها ! .. إلا انه يخطئ

مع ذلك إذا هو اصطنع مع المرأة أسلوب الترفع والاحتقار ، إزاء تلك الهفوات التى قد تصدر منها فى لحظات الضيق او التعب ، لان مبعث تلك الإساءات التى تصدر عنها قد لا يكون راجعا إلى تلك الظاهرة الجسمانية فحسب ، وإنما قائم فى دخيلة نفسها على شعور بعدم الرضاء — نحو زوجها — انطوت عليه نفسها !

## لا تعبس فى وجه زوجك !

على ان أهم ما يجب ان يفهمه الرجل ، هو ان الحساسية النسائية ، فى انطلاقتها وتدفتها ، أقوى وأغزر من حساسية الرجل ، فكلمة صغيرة تنم عن العطف والتشجيع تستطيع ان تهدىء من نائرة يوم يبدو فى مطلعها اغبر عاصفا . وليس معنى ذلك ان يكتفى الرجل بقول كلمة رقيقة عابرة ، فقد تكون تلك الكلمة غير كافية لتبديد ما يخيم على جو البيت من غيوم !

ويميل بعض الأزواج إلى الصلح مع زوجاتهم بعد فترات من العبوس ، لأنهم يستشعرون فيه شيئا من اللذة .. خاصة وأن الصلح ينتهى آخر الأمر بالقبلات ثم بالنسيان ! .. ولكن على الزوج أن يعلم أن فترات العبوس هذه ليست إلا تصدعات تهز قوائم بناء الحياة الزوجية ! .. فالمعاكسات والمشاكسات التى تقع بين الأزواج ، تحدث أثرها المؤلم دائما، وعلى الأخص إذا اضطرد وقوعها بانتظام . وقد يجد فيها الزوج طرافة ، فيحلو له أن ينتقد تصرفات زوجته أمام أصدقائه فى بعض الأحيان ، دون أن يقصد من انتقاده هذا إلى أى مرمى خبيث، بل كل ما يرمى إليه هو الدعابة ليس غير !

حقيقة ان المرأة قد تأتي أحيانا في بيتها تصرفات مضحكة أو اعمالا يجانبها التوفيق . ولكن على الرجل ان لا ينسى انها قد بذلت في تلك الاعمال مجهودا صادقا مخلصا استفرق كل وقتها وجهدها ، بالرغم مما قد يعتورها من خطأ . ومن ثم ينبغي ان لا يجعل هذه الاعمال موضع سخرية ، وان لا يجعل زوجته بالتالى موضع تندر امام الآخرين !

إن أعمال المرأة اليومية في بيتها تسير عادة على وتيرة واحدة . وكثيرا ما لا يقدر الزوج تلك المجهودات التي تبذلها زوجته لاتمام الأعمال المنزلية اليومية ، والمواظبة التي تستلزمها في اتمامها حتى لا تتراكم ، وذلك بالرغم مما يحسه من اثر تلك الأعمال بالنسبة له ولأولاده ، والزوجة من جانبها تتقرب عودته إلى المنزل ، وترى في هذه العودة الترويح الوحيد عن نفسها من مشاق يومها . فهي تنتظر في لهفة رؤية علامات الرضى مرسومة على وجه الرجل الذي تعيش معه ، وتعد كل شيء لإرضائه . فمن القسوة إذن ان يعتبر الرجل تلك الاعمال ، اعمالا طبيعية لا تستحق منه لفتة خاصة !

وإذا كانت المرأة ، من جانبها ، لا تقدر المتاعب التي يصادفها زوجها في عمله ، فقد يكون مرجع ذلك إلى ان زوجها لا يشركها معه في اعماله . أما إذا احاطها علما بظروف عمله اليومي فانها لا شك تزيد من احترامها وتقديرها لمجهوداته ، كما يزيد كذلك تقديرها لحاجتها إلى الهدوء والسكون والراحة إذا ما عاد إلى بيته . . .

ان المرأة ودية بطبيعتها ، إلا إذا استثنينا أولئك اللواتي يتركن زمام قيادتهن للفرائز ، أو للرغبة في الحصول على المال !

.. على ان خيانة المرأة ، كثيرا ما يكون مبعثها خيبة أملها في زوجها ، ورغبتها في العثور على شخص آخر تجد فيه مزايا الرجل الذي تصبو إليه ، والذي تظل ودية له في أطواء نفسها! .. ونحن نعترف بأنه ليس من السهل ان يقتنع الرجل بمنطق المرأة في هذا الصدد !

أما من ناحية الرجل ، فللوفاء عنده معنى آخر يتلخص في اكتفائه بعدم خيانة زوجته جسديا مع امرأة أخرى .. وبعد ذلك فهو حر في ان يبحث خارج منزله عن سائر أنواع المتع والمسرات ، حتى إذا عاد إلى منزله بالغ - بحسن نية - في إظهار حبه لزوجته من الناحية الجسدية ، وهو لا يدري انها تتالم اشد الالم عندما تلاحظ أنه يخصها بالوفاء الجسدي ، ويوزع وفاءه الروحي على غيرها !

### صعوبة « التأقلم الجنسي » بعد الزواج !

والواقع ان الشاب الذي يكون قد مارس قبل زواجه ، حياة اللهو مع الفتيات غير المحصنات ، يجد صعوبة إذا حاول التفلعل في عقلية الفتاة المحصنة ! .. وكثيرا ما يخط الشاب بين الفتاة « الوقور » وبين الفتاة « البكر » فيعتقد ان الصفتين ملتصقتان مع ان هذا ليس صوابا دائما . فقد تكون الفتاة وقورا ومع ذلك فهي ليست « بكرا » ! .. كما انها قد تكون « بكرا » ولكن ينقصها الوقار ! .. فالخفة وعدم التدقيق في هذه الأمور قبل الزواج ، قد تنجم عنهما تلك الصعوبة التي يعانها الزوج الشاب في « التأقلم الجنسي » بعد زواجه ! .. ذلك أنه قد يكون ، قبل الزواج ، قد استساع طعم الشهوات



الجنسية الفائرة المعتدة ، واعتاد عليها .. فاذا تزوج من فتاة مستقيمة الخلق ، « محتشمة » ، احس بخيبة أمل لقلّة اختباراتنا في هذه الناحية ، الأمر الذي يدفعه إلى المقارنة بينها وبين غيرها ، ومن ثم يتولد في ثنايا نفسه حنين إلى تلك العلاقات الشهوانية الجامحة القديمة ، التي طالما استعذب مذاقها قبل الزواج !

والفرق بين الرجال والنساء في هذه الناحية يتمثل في أن الرجال يقيّمون وزنا كبيرا لهذه امور ، ويقارنون بين الأنواع المختلفة من النساء ، من الناحية الجنسية الحسية .. بينما لا ترى المرأة في هذه العلاقات إلا اسلوبا من اساليب التعبير عن حقيقة العاطفة الإنسانية وجوهرها .. اما الناحية الجنسية فهي بالنسبة للمرأة ثانوية !

على أن هناك مسألة هامة أخرى ، وهي أنه يجب على الرجل أن يصارح خطيبته بماضيه ، ويكشف لها عنه ، وليفتق أن تلك المصارحة لن تؤثر في إخلاصه لحاضره ووفائه له ، كما أنها لن تؤثر في تقدير خطيبته له .. فهي إذا عرفت ، أثناء فترة الخطوبة ، بماضى خطيبها ، فعل الرغم من الألم الذي يستولى عليها — وهو أمر طبيعي — إلا أنها مع ذلك تكون على استعداد لنسيان ماضيه ، بكل ما يحتويه . وهي تفضل ذلك على معرفة هذا الماضي بعد الزواج ، على أنه حقيقة تفرض عليها فرضا !

وعلى أية حال يظل كل من الفتى والفتاة في مهاب عواطف شديدة تتقاذفهما ، قبل أن يقر قرارهما ويثبتا على حال . وهما

لن يصبحا صالحين للزواج ، إلا عندما يستشعران معا رغبة قوية ، ملحّة ، في الامتزاز النهائي !

### شباب اليوم .. أفضل من شباب الأمس !

ومن الأقوال الدارجة التي كان لها أكبر تأثير على الشباب في الماضي قولان : الأول يذهب إلى أنه « يجب أن يجد الشباب متنفسا له ! » .. والقول الثاني هو أنه « يجب على الشاب أن يشبع ضراوة جوعه ! » .

وقد بلغ من تأثير مثل هذه الأقوال على الشباب ، أنهم ذهبوا يطبقونها عمليا !

أما شباب اليوم ، فهو كثيرا ما يتوق إلى الاحتفاظ بحيويته كاملة ، وطاقته الجنسية تامة ، مدخرا إياها لحب كبير ! .. ويجب أن لا نخلط بين هذا الإحساس — أو هذه الرغبة في الاحتفاظ بالحيوية والطاقّة الجنسية وعدم تبديدها — وبين الحياء الذي قد يستشعره بعض الشبان مع النساء ، فليس هناك تعارض بين الاثنين . كما يجب أن لا نخلط بين ذلك الشعور وبين الخوف من الأمراض الذي قد يمنع بعض الشبان من « التفتيس » عن طاقتهم الجنسية .. لأن الرغبة في الاحتفاظ بحيوية الشباب لحب كبير ، تبعث على القوة ، بينما كبت العاطفة الجنسية ، خوفا من الأمراض ، يسبب اختلال توازن الشبان !

### احترسوا .. ليلة الزواج !

قد يعتقد الزوج الشاب أن له الحق في الحصول على كل شيء من زوجته ، وبذلك يرتكب شططا كبيرا ، ويفتن

أن له أن يستمتع بكل لذائذ الجسد في الحال ، ناسيا أن تلك المتع لم يحصل غيره عليها إلا بعد تجارب استغرقت سنين طويلة ، فهو يطعم - إذا ما اختلى بزوجه - في مشاركة زوجية كاملة ، لا يعثورها أى نقص أو فتور من أية ناحية من النواحي ، بينما ان حواس المرأة الشاببة لا تستيقظ إلا بالتدرج . وعلى الزوج أن لا يبدي دهشته من هذا التدرج ، مخافة أن تصدمه المرأة بنفورها وصددها ! .. أما سبب هذا التدرج في حواس المرأة ، فهو أن العلاقة الجنسية كانت تقدم إليها وهي فتاة ، على أنها من الأمور المخجلة ، ولذا فانها ، في بداية زواجها ، ترضخ لهذه العلاقة لإرضاء زوجها فقط ، ثم تأخذ حواسها في التدرج رويدا رويدا ، وفي التيقظ شيئا فشيئا، حتى تصبح العلاقة متبادلة وممتزجة أتم امتزاج !

ويحسن في بعض الأحيان أن لا يتم « الاتصال الزوجي » في يوم الزواج بالذات ! .. لا لأن يوم الزفاف يكون في العادة مرهقا بطقوسه وتقاليده فحسب ، بل لسبب آخر أكبر أهمية وأبعد أثرا .. ذلك أن إتمام « الاتصال الزوجي » في ليلة الزفاف ، بينما تلعب برأس الزوج نشوة الخمر ، أو اتمامه نتيجة الإفراط في التعبير عن فرحه وسروره ، قد يثير أشمئزاز الزوجة من ناحية ، كما قد يحدث أسوأ الآثار في صحة وذكاء الطفل الذى يأتي ثمرة هذا الاتصال الجنسي العنيف !

إن أحاسيس المرأة أكثر انبساطا وانطلاقا ، وأطول امداء في حياتها العادية من أحاسيس الرجل . فهي تحس برابطة جسدية حقيقية مستمرة تربطها بزوجها ، حتى وهو بعيد

عنها . ولكنها قد تصدم أحيانا عندما ترى أن لحظاتها العذبة الهنيئة مع زوجها ، تنتهى دائما بنفس الصورة ، وبخاتمة واحدة لا تتغير ! .. وقد يدفعها هذا إلى أن تشعر شمعورا داخليا بأن في الحياة الزوجية أساليب أخرى ممتعة غير تلك الأساليب المتكررة ! .. ومن ثم فواجب الزوج أن يثبت لها ، من ناحيته ، أن للحياة الزوجية أساليب كثيرة « لا أسلوبا واحدا لا يتغير » ! .. وعليه أن يسهر على حبه ويرعاه وينميه .. فالحب يخفى إذا اعتبرناه أمرا مقتضيا وحقا مكتسبا .. وهو يزدهر وينمو إذا امتلأت رثائه بالهواء وأفرد جناحيه للانطلاق ، ويترعرع ، إذا ترك الزوجان حياة العزلة وفتحوا أبواب بيتهما للآخرين ، وحاولا أن يجعلوا من سمعاتهما ، لا جدولا صغيرا ، بل ينبوعا يفيض بالخير عليهما وعلى الآخرين سواء بسواء !

وفي الفصل القادم ، أقدم لك الجزء الثانى والأخير من هذا البحث القيم ، وهو يتناول بالشرح ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج ، ومسلك الآباء قبل زواج أبنائهم .



DIFFICULTÉS  
D'ENTENTE  
CONJUGALE  
PAR  
Dr. FERNANDE  
ISAMBERT

للابحثة الفرنسية  
الدكتورة فرناند ايزانبيرت



مدرسة الوالدين

صعوبات التفاهم الزوجي!



الأخر ، كما هو ، وحاول إخضاعه لآرائه ومبادئه ، كان معنى هذا انه يعد نفسه للاصطدام بخيبة أمل مريرة ، إذ من المستحيل معرفة من منهما أعمق احساسا بالحب من الآخر :

على ان الرجل يأنس إلى المرأة التي لا تستوضحه سواء ما جل أو ما هان من تصرفاته . ويوم يرى نفسه مضطرا لأن يدلئ لزوجته بـ « بيان » عن جميع تصرفاته وأفعاله ، وإلى أين هو ذاهب ، ومن أين هو قادم ، فانه سرى في هذا نوعا من الحساب الذى تطلبه زوجته منه ، فلا يلبث ان يطلبه بدوره منها ، هذا فضلا عن أنه سيعتبر مسلك زوجته بإزائه مسلك المتشككة في أخلاقه وسلوكه ، ومن ثم تكون النتيجة : إما ان يرفض الإجابة على أسئلتها ، وإما ان يقدم إليها إجابات لا تمت إلى الحقيقة بصلة ! .. وهنا نرى الزوجين وقد تعرضا لخطر الحلف والشجار . بتأثير اعتقاد كل منهما أنه على حق في تصرفه قبل الآخر ، الأمر الذى يؤدي إلى أن يفقد كل من الزوجين ثقته الكبرى في وجود حب كامل لا تعتوره عيوب . ولا تعترض سبيله عقبات !

وموقف المرأة يختلف في هذه الناحية عن موقف الرجل . فإذا كانت قد نشأت في أسرة يسودها الشقاق وعدم الاستقرار ، فلا شك أنها تحلم بزواج يوفر لها حياة غير تلك التى عاشتها مع أسرته .. أى حياة الدعة والوفاق . وما دامت تحب زوجها، فلن تكون الحياة عبئا ثقيلا عليها بأى حال من الأحوال، حتى ولو كان لديها من المشاغل ما يستغرق كل وقتها وجهودها، التى يجب الا تدخر وسعا في بذلها لإرضاء تواعد زوجها .

تستطيع أن تتزوج .. بعد قراءة هذا البحث !

قدمت لك في الفصل السابق الجزء الأول من البحث الذى ألفته الباحثة الفرنسية الدكتورة فرناند ايزانبير ، في مدرسة الوالدين بجامعة باريس ، والذى تناولت فيه بالشرح والتحليل فترة من الفترات « الحرجة » في حياة كل رجل ، وكل امرأة ، وهى فترة الخطبة .. كما لقت كثيرا من الضوء على ما يجب على الشاب ان يعلمه عند الزواج .

واليوم ، اقدم لك الجزء الثانى والأخير من هذا البحث القيم ، الذى لا شك يفيد كل مقبل على الزواج . وهذا الجزء يتناول فصلين : الأول منهما يتحدث فيما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج ، والثانى يرشد الآباء إلى المسلك الذى ينبغى ان يسلكوه ، قبل ان يقدموا على تزويج ابنتهم ..

فتعال معى ناخذ نصيونا من هذا البحث .. قبل ان يسبق السيف العزل !!

## ما يجب على الفتاة أن تعلمه عند الزواج

حب الرجل عصفور نفور يحتاج إلى الحرية ، والثقة ، والقدرة على الانطلاق ! .. والملاحظ أن مشاعر الرجل تختلف اختلافا كبيرا عن مشاعر المرأة .. فإذا لم يقبل أحد الزوجين



وينبغي أن تعتبر الزواج سبيلا يمكنها من بذل حريتها ووقف جهودها ، لا لإسعاد نفسها - فان هذه اتانية - بل لإسعاد الآخرين !

على ان دهشة المرأة من حاجة الرجل الملحة إلى الحرية لن تلبث أن تزول ، إذا ما فكرت قليلا في عاداته قبل أن يتزوج ، وأبرزها : الاتانية وحب الذات ! .. فالمعلاقات العائلية ووشائج الأسرة التي كان يحرص على الاحتفاظ بها موصولة قبل زواجه ، هي التي كانت تسهل له سبل الحياة في بيت أبويه .. أي أنه كانت له مصلحة في الاحتفاظ بتلك العلاقات والابتداء عليها ! .. ومع ذلك ، فان تلك الحياة السهلة لم تكن بدون مقابل ، بل كان يدفع ثمنها من حريته ، وذلك بخضوعه لسلطة الأبوين . ومن ثم كانت تلك الفترة بمثابة فترة التمرين التي يجب أن يجتازها قبل أن يصبح مستقلا في الحياة .. فلا غرو أن نراه - بعد أن يصبح زوجا ورب أسرة - يسلك في بيته مسلكا يختلف كل الاختلاف عن ذلك الذي كان يسير عليه في بيت أبويه .. فلا خضوع ولا طاعة ، بل تحرر منهما ، وقفز إلى الجانب الآخر وهو حب إصدار الأوامر والميل إلى السيطرة ، عساه أن يعوض الفترة التي قضاه في بيت والديه يتلقى الأوامر وينفذها !

.. هذا إذا انفصل الشاب عن أسرته انفصالا تاما . أما إذا ظل وثيق الارتباط بها بعد زواجه ، فان الأمر سيزداد تعقيدا ، إذ أنه سيعتمد إلى المقارنة الدائمة بين الرعاية التي كانت تحوطه بها أمه قبل الزواج ، وتلك التي تحوطه بها

الآن زوجته .. وقد تقوده هذه المقارنة إلى كثير من التخبط والارتباك في حياته الزوجية !

وهناك أمر هام ينبغي على الزوجة أن تدخله في حسابها .. ذلك أن الرجل لا يستشعر حاجة ملحة إلى ثقة زوجته فيه ، فحسب ، بل وإلى الإبقاء على تلك الثقة أيضا .. وهو يتطلب من زوجته هذه الثقة ، حتى إذا اعترف هو في دخيلة نفسه بأنه لا يستحقها . ولا ريب في أن الزوجة ستجد من الفرص ما يسمح لها بفحصه ثقتها ، وتقوية روحه المعنوية ، وبأن تجعل من نفسها معينا للسلام يفيض على عقله وروحه معا !

### أهمية الرضاء الجسدى في الحياة الزوجية !

ومع أن الحب مكون من عدة عناصر ، بالإضافة إلى عنصر الرضاء الجسدى إلا أنه يجب علينا أن لا نغفل أهمية هذا العنصر في الحياة الزوجية ، لأن الرجل ينظر عادة إلى العلاقات الجنسية بشيء من الاعتزاز المزوج بالكرامة والشرف ، في الوقت الذي لا تقيم فيه المرأة كل هذا الوزن لتلك العلاقات ، ولا تنظر إليها بعين نظرة الرجل ، مخافة أن تخيب ظن الرجل فيها إذا هي عجزت عن أرضائه من هذه الناحية ! على أنه قد يحدث أن يجد الزوج نفسه « فاقدر الرجلولة » ، في بدء حياته الزوجية ! .. ولا شك في أن الأمر سيكون بالغ التأثير عليه ، حتى إذا كانت زوجته غير متعجلة ، أو أنها تجده أمرا طبيعيا أن ينتظر الزوجان الوقت الكافي لانضاج شعورهما بالرغبة وطلب المتعة ! .. ففى هذه الحالة ، يجب على الزوجة أن تكون بالغة الرقة في تصرفاتها إزاء زوجها ، وذلك بأن تلتقى

في روعه ان العلاقة الجنسية ليست بالأمر الرئيسي في الحياة الزوجية ، وانها قادرة تماما على الانتظار ، حتى تكمل الأيام امتزاجهما الروحي الذي سيؤدي حتما إلى امتزاجهما الجسدي الكامل ! .. وعليها ان تفهمه - بلباقة - ان هذا التريث من جانبها ، وذلك النقص من جانبها ، لن يغيرا من عواطفها نحوه في شيء !

و « فقدان الرجولة » قد يحدث للرجل وهو كامل الرجولة ، ولكن شيئا من الارتباك ، أو الرهبة ، يعتريه في أيام زواجه الأولى ، فيكون من شأنه الإخلال بتوازنه من هذه الناحية .. والدليل على ذلك هو أنه إذا هونت الزوجة من الأمر ولم تعره التفاتها ، فتظهر أمام زوجها كما لو كانت غير مكترثة به ، فانها - على الرغم مما تستشعره من حرج لهذا الوضع غير الطبيعي - سترى أنه لن تمضي بضعة أيام حتى يعود إلى الزوج اتزانته الجنسي ، وتصبح حياتهما الزوجية طبيعية لا يعقورها أى اختلال !

وعلى الزوجة ان تحرص غاية الحرص على عدم الإثارة أو الخوض في هذا الموضوع ، حتى لو كانت منفردة بزوجها .. ولتحذر من أن تجعل منه مادة للفكاهة أو السخرية ، لأنها لا تشعر بهدى الألم الذي يستحوذ على الرجل ، ومقدار احتقاره لنفسه ، عندما يرى أنه عاجز عن القيام بواجباته الجنسية نحو زوجته !

### لا تتركي أولادك يشغلونك عن زوجك !

حين يرى الشاب نفسه وقد أصبح فجأة رجلا متزوجا ، يميل إلى الاستخفاف ببعض اللفتات الهينة والتفصيلات

الدقيقة التي تعبرها زوجها زوجته من ناحيتها اهتماما بالغا .. فهي ترى في هذه الهنات الهينيات « بارومتر الحب » ! .. وهي بلا شك مخطئة في هذا التقدير ، أما هو فيرى في اهتمامها بهذه التوافه نوعا من عدم الثقة في حبه لها .. هذا الحب الذي يراه - من زاويته الخاصة - في غير حاجة إلى هذه التعبيرات الخارجية النافهة ! .. ويبدأ العتاب في الظهور من الجانبين ، وهو عتاب لا مبرر له ولا فائدة منه ، لأن هذه الأمور الرقيقة ، الدقيقة ، الحساسة ، والتي اشرنا إليها ، تفقد كل قيمتها المعنوية إذا جاءت نتيجة إكراه أو بعد عتاب ولفت نظر .. فروتقها وبهجتها يتمثلان في أن تجيء عفو خاطر ، وبدون تدبير سابق أو تفكير من مانتها أو أخذها على السواء .

والمرأة تتكلم بجوارحها ، سواء اكان ذلك قبل الزواج أو بعده . وهي قادرة على التعبير والانصاح عن كل خلجات نفسها .. ولذلك تستولى عليها الدهشة من الصمت الذي يلوذ به زوجها ، بعد ان كان في مبدأ علاقتهما - اثناء الخطبة - لا يملك غير بضاعة الكلام يعبر بها عن شعوره نحوها وحبه لها . وكان إذا عز عليه الكلام لجأ إلى الكتابة ، فما يكاد يدبج لها خطابا حتى يردفه بأخر .. فاذا التقت لم يتعب من التحدث اليها عن مشاريعهما المشتركة المستقبلية . وحتى بعد الزواج بقليل ، كان يستأنف ارسال هذه الخطابات المشتتة إلى زوجته ، إذا حدث ان افترقا في الأيام الأولى من زواجهما !

وهنا ينبغي ان نلفت نظر الزوجة إلى ان عدم الاكثار من الكلام ، في الحياة اليومية العادية ، ليس مثله ان الزوج قد



مل الحياة الزوجية ، بل قد يعنى انه اصبح لا يجد العبارات اللائقة للتعبير عن مشاعره ، امام ذلك الحب العارم والحنان الدافق للذين تغمرهما به زوجته ! .. وإلا ، فمن هو ذلك الزوج الذى يستطيع بعد الزواج ان يطبع قبلة على معطف زوجته ، كما كان يصنع اثناء الخطبة !؟

إن على الزوجة ان تعلم ان ذلك ليس مرجعه إلى ان حب الرجل قد نقص أو ان جذوته قد انطفت ، بل مرجعه إلى ان حبه بعد الزواج قد اكتملت « رجولته » ! .. فقد أصبح الزوج على عتبة حياة جديدة ، ركز فيها كل آماله ، وجعل من زوجته — التى خلع عليها اسمه — موقفا لسعادته ومعقدا لرجائه !

والزوجة التى يدهشها ان ترى زوجها يهتم بأشياء أخرى غير حبها ، أو غير حبهما ، تنسى ان هذا الاهتمام ليس بمعته الأنانية — دائما — بل إنه ضرورة حيوية بالنسبة للزوج ! .. ذلك ان الرجل فى حاجة لان يكرس نفسه ويركز تفكيره فى العمل الذى يؤديه ، بغض النظر عن الناحية المادية لذلك العمل . وهو يستشعر بعد زواجه سعادة كبرى ، عندما يرى نفسه قد بدأ مرحلة جديدة من حياته ، يؤدى فيها عمله فى جو من الحياة البيئية المستقرة ، إذ ان مرحلة الخطبة ليست مرحلة استقرار بل هى — بالنسبة له — فترة تعلقة يعقورها الكثير من التكلفة فضلا عن انها فترة تحضيرية لحياة الزواج المستقرة التى يجد فيها جميع المقومات التى تكفل له أداء عمله على الوجه الأكمل ..

ففى الوقت الذى يكون الزوج فيه قد بلغ قمة إنتاجه ، نراه يستغرق فى عمله استغراقا يكاد ينسيه حبه ، إلا انه يجب ان يظل ساهرا على هذا الحب ، ولا يتخلى عنه ، بل يعززه ويؤكداه ، وهو يكافح فى معركة الحياة !

فيذا لقي الزوج تشجيعا من زوجته ، ولم تزعه بملاحقته فى كل مكان ، فانهما سيريان ان شركة فى العمل قد قامت بينهما وطيدة الأركان ، دون ان يبذلا جهدا فى تكوينها . صحيح انه ليس فى مقدور الزوجة ان تشترك مع زوجها اشتراكا فنيا أو عمليا فى أداء عمله ، ولكنها إذا سهلت له مهمته فانها تكون بذلك قد قامت بأكبر دور عليهما ان تقوم به كزوجة .. إذ ان حياة الرجل المتزوج تتوقف على زوجته وتعتمد عليها .. وهو لا يقبل على عمله الإقبال الذى يمكنه من النجاح فيه ، الا إذا احس بان زوجته تحبه الحب الذى يدفعه دائما إلى الأمام ، وانها تتلقاه دائما بذراعين مفتوحتين!

وينبى على الزوجة ، إذا انجبت ، ان لا تستغرق فى اولادها استغراقا يفقدها جاذبيتها وخصائصها كزوجة ، بل عليها ان تداوم على العناية بنفسها وعلى زيادة معلوماتها وثقافتها ، لأن هذا هو اقوم السبل المؤدية إلى اتحادها وامتزاجها بزوجها من ناحية ، كما انه اسلم الطرق التى تسمح لها بالاشتراك فى تربية اولادها والاشراف على تطورهم فى مراحل حياتهم المختلفة . وعلى الزوجة ان تعلم ان العناية بنفسها = كزوجة وكأم — هى اقوى الضمانات لبقاء شخصيتها ..

### دع لزوجتك إدارة منزلك !

وإذا كان كسب الزوج من عمله وغيرا ، فان ذلك يجب ان لا يعوق الزوجة عن التوفر على خدمة بيتها واولادها ، ولو كان في هذه الخدمة تنازل من جانبها عن بعض حقوقها .. فانه من الأفضل دائما ان تحيا الزوجة حياة متوسطة ، لتتمكن من الاشراف على تربية اولادها بنفسها ، بدلا من ان تحيا حياة مسرفة ينتج عنها إهمالها هذا الواجب المقدس !

أما إذا لم يكن دخل الزوج كافيا، واضطرت الزوجة لمعاونته في هذا الصدد — أى ان تعمل لتكسب ما يعين الأسرة على الحياة — كان عليها في هذه الحال ان تبذل أقصى جهدها لتوفير جو هادئ تعوض به أسرتها عن حياة لا أناة فيها .. حياة يكتنفها التئزز العصبى من كل جانب ، نظرا لاضطرار الزوجين إلى العمل لكسب الرزق !

والمال في العادة موضوع مناقشات مستمرة في كل أسرة ، فمن الأفضل إذن ان يتفق الزوجان ، في مطلع حياتهما الزوجية، على ان تعطى الزوجة مبلغا معيناً من المال ، يترك لها حرية التصرف فيه للانفاق على البيت . وقد تسرف المرأة من بعض النواحي ، الا انه يلذ لها كثيرا ان ترى نفسها مسؤولة عن إدارة بيتها .

وتنفر الزوجة دائما من أداء أى عمل في البيت يكون أداؤه في العادة من الأعمال التي يناط بها الرجال ، مثل اصلاح خلال في الأسلاك الكهربائية أو إصلاح صنابير المياه ! .. ومن الخير

لها في هذه الحال أن تطلب من زوجها انجاز هذه الأعمال عند الحاجة إليها ، بدلا من أن تقوم بها وهي كارهة لها متمذرة منها ، لأن المزاج المعتدل ضرورى لحياة الأسرة ضرورة الشمس لحياة الإنسان !

وعلى العموم فان المرأة بطبيعتها أكثر مرونة وقسرة على مسايرة الظروف من الرجل ، ومن ثم كان عليها أن تستفيد من هذه الصفات التي تشردت بها لتجنى منها أحسن الثمرات !

### مسلك الإباء قبل زواج أبنائهم

من المقطوع به ان اختيار الزوج أو الزوجة هو من الأمور ذات الأهمية الخاصة ، بحيث ينبغي ان لا ندع مسؤولية هذا الاختيار تقع بأكملها على عاتق أى من الطرفين ..

فإذا كان الوالدان قد ربيا ابنهما تربية سليمة ، فان مهمة زواج هذا الابن ستنم بنفس الأسلوب السليم الذى اتبع في تربيته . وإذا تمكن الوالدان من أن يجعلوا من حياتهما مثلا رفيعا يسير الأولاد على هداه — بالفعل لا بالقول — فان الفرص ستكون سانحة لهؤلاء الأولاد ، كى يحيوا حياة زوجية ناجحة !

وتتعلق سعادة الزوجين المستقبلية — إلى حد كبير — بالأسلوب الذى يكون أبواهما قد اتبعاه معها ، وهما يلقيان اليهما بدقائق التطورات الجنسية أثناء مرحلة المراهقة .. فإذا كان الوالدان قد سلكا معها طريقا في هذه الناحية،



فإن حالتها العصبية تكون متزنة عند الزواج ، الأمر الذى يساعدهما على الحياة فى هدوء واطمئنان !

ومن واجب الآباء ان يتجنبوا ما استطاعوا اطالة فترة الخطبة ، لانهم بذلك يسرعون بابنائهم إلى حياة الاستقرار التى ينشدونها ويتوقون إليها !

وعلى كل ، فمن الأفضل التريث بضعة أشهر ، حتى يصبح من الميسور إعداد مسكن مستقل فيه الزوجان بحياتهما . .  
ومن الخير للآباء أن لا يتعجلوا ، حتى لا يجدوا انفسهم مضطرين إلى العيش مع العروسين تحت سقف واحد . . ذلك لأن الحياة المشتركة تباعد ما بين الزوجين ، ولا تجعلهما يشعران بسعادة الحياة الزوجية المستقلة . ولقد كانت الرغبة فى الاستقلال هى المستحوذة على جميع الشبان الراغبين فى الزواج ، فى جميع العصور !

وإذا وجد الآباء ان ابنائهم فى حاجة إلى عون مالى بعد الزواج ، فعليهم أن يقدموا لهم هذه المعاونة مصوغة فى قالب من العطف البالغ والحنان السابغ ، وإلا كانت هذه المساعدات المالية باعثا على إحساس الأبناء بالضيق والحرج ، والشعور بظلم المجتمع الذى جعلهم عاجزين عن القيام بأود انفسهم دون الاستعانة بابائهم . فإذا هون الآباء من قيمة الخدمات التى يؤدونها لأولادهم ، وبذلوا لهم كما لو كانت أمرا طبيعيا محضا — كما هو الأمر فى الواقع — فانهم سيوفرون على ابنائهم الشعور بانهم عبء أو عالة على آبائهم !

### لا تنتظروا من ابنائكم شيئا . . بعد الزواج !

هذا ما يجب على الآباء فعله مع ابنائهم قبل زواجهم . بقى سؤال واحد نختم به هذا البحث ، وهو : ماذا يجب أن يفعل هؤلاء الآباء بعد زواج ابنائهم ؟

أن أول ما يجب على الآباء ملاحظته ، هو أن لا يفرضوا — لأنفسهم — على اولادهم اية واجبات من اى نوع كان ، فإذا وطن الآباء انفسهم على عدم توقع اى شىء من اولادهم ، وعدم مطالبتهم بأى شىء ، فان أقل لفظة أو رعاية من هؤلاء الأبناء سيتقبلها الآباء كما لو كانت منحة سخية تغفرهم بالقبطة والفرح !

وإذا وجد الآباء انفسهم فى مركز يسمح لهم بأداء بعض الخدمات المؤقتة لابنائهم بعد الزواج ، فعليهم أن لا يستغلوا هذا الموقف كى يفرضوا انفسهم على ابنائهم . وعليهم أن يعلموا جيدا انه ما من شخص فى الوجود لا يمكن الاستعاضة عنه بشخص آخر ، وانهم إذا لم يقوموا هم بأداء تلك الخدمات فان غيرهم سيقوم بها ، بل قد يقوم بها على وجه افضل !

والذى يحدث فى غالب الأحيان ان الأبناء يكلفون آباءهم بهذه الواجبات ، رغبة منهم فى ادخال السرور على قلوبهم وعدم المساس بأحاسيسهم فيما إذا كلفوا غيرهم القيام بها ! . . وإنه لمن القبح بمكان ان يتخذ الآباء هذه الخدمات ذريعة للتحكم فى ذلك البيت الصغير الناشئ ، بدلا من أن يشعروا بالسعادة لتمكثهم من ادائها له !

ومن غير المرغوب فيه أن يظل أحد الزوجين متشبثاً ، بعد زواجه ، بأسرته التي نشأ فيها ، مرغماً شريكه الآخر على أن يتبعه إليها . فالزواج خلية جديدة يجب أن تتكون مستقلة عن خلايا أسرة الأبوين .

وإنه لما يسهل الأمور أن يكون للآباء ما يشغلهم ويملاً فراغ حياتهم ويستغرق كل وقتهم . فإن هذا سيجعلهم على مقربة من الحياة ، ومن عقلية الجيل الذي يعيشون فيه ، كما أنه سيجنبهم مرارة السأم الذي يستولى عليهم ، والوحدة التي يشعرون بها بعد زواج ابنائهم ، والتي تدفعهم إلى الرغبة في تمضية الوقت بالتدخل في حياة ابنائهم الخاصة !

على أن هناك حقيقة مقررة يجب أن نعترف بها ، وهي أننا نستطيع دائماً أن نجد حلولاً لأشد الأمور تعقيداً ، إذا نحن نظرنا إلى الحياة في هدوء ، وحاولنا مواجهة مشكلاتها واحدة واحدة ، بدلاً من أن نكدس مشاكل الماضي على مشاكل الحاضر والمستقبل . . . وإذا نحن جعلنا همنا الأول ، لا أن نسعد على حساب الآخرين ، بل أن نجعل من أنفسنا معيناً يفيض بالسعادة على الآخرين !

٤٣٧٩

رقم الإيداع :

١٧٧ - ١٦٢ - ٠٨٠ - ٦

المطبعة العربية الحديثة

٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية

تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القاهرة

Lodoo

www.dvd4arab.com





## مختارات كتابي إصدار جديد

عزيزى القارئ ..

فى الأعداد ٢٦ و ٢٧ و ٣٤ و ٣٥ قدمت لك الأجزاء الأربعة الأولى من مجموعة موضوعات علم النفس العملى المبسط، فقرأت فيها: \* تعلم كيف تسترخى \* غزو السعادة، للعالم البريطانى الكبير برتراند راسل \* مركب النقص والعقد النفسية \* الانتصار على الخوف \* دنيا الحب والسعادة للكاتب الألمانى الأشهر «إميل لودفيج» \* كيف تقهر «مرض الخجل» \* هل هناك «صداقة» بين رجل وامرأة؟ \* أيهما أقوى فى المرأة: الأمومة أم غريزة الجنس؟ \* الإيحاء الذاتى: أكد لنفسك أنك ناجح! \* فن الحب، للمفكر الرومانى الخالد «أوفيد» \* كيف تقهر القلق وتستمع بالحياة! \* رسالة فى الحب الأخوى، للحكيم الإغريقى «بلوتارك» .. إلخ .. إلخ .

واليوم أقدم لك فى هذا الجزء الخامس من المجموعة الموضوعات النفسية التالية:

- \* التحليل النفسى لأحلام والغرائز الجنسية والأمراض العصبية، للعلامة الأشهر «فرويد» \* شباب متجدد وحياة أطول، للعالم الروسى «فريد لاتد» \* الطلاق هوابتها، من سجلات الأخصائى النفسى «د. لويس مونجمرى» \* مستقبل زوجك أمانة فى يدك، بقلم زوجة الكاتب العالمى «ديبل كارنيجى» \* طريق السعادة الزوجية \* النجاح فى الحياة كيمياء! \* كل جيداً تعيش سليماً، لأخصائى التغذية سكوتس كلارك \* صعوبات التفاهم الزوجى، للباحثة الفرنسية «فرناند إيزانبير»! ..