

مقدمة الترجمة العربية

بقلم : الدكتور صبرى جرجس

كان الرأى إلى وقت غير بعيد ، ولعله ما يزال عند الكثير من الناس حتى الآن أن المرأة متى أشرفت على الأربعينيات من عمرها فقد ودعت الشباب ، وودعت معه حقها فى الاستمتاع بالحياة ومباهجها ! وكان ينتظر منها حين ذاك أن تسلك سلوك من فرغت مهمة حياته ولم يبق له إلا انتظار النهاية المحتومة ، تبيء متعجلة أو متمهلة ؛ فليس فى ذلك ما يهم كثيراً ، إنها على أية حال بضع سنوات تقضى فى انتظار لا أمل فيه ، ولا رجاء منه ، ولا غاية وراءه ، ولا تطلع من خلاله إلى شىء !

وعلى نحو واضح أو خفى فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته البيولوجية بأن مرحلة الأربعينيات فى حياة المرأة هى المرحلة التى تحبو فيها قدرتها على الإنجاب ! والإنجاب هو الوظيفة التى ارتبطت من قديم الزمن بالمهمة الرئيسة للمرأة فى الحياة ، ولا سبيل للإنجاب إلا أن تجذب الرجل إليها وتربطه بها ، فإذا انتفت هذه الوظيفة فما حاجتها بعد ؟ وما حاجة الرجل إليها ؟

وعلى نحو واضح أو خفى أيضاً فقد ارتبط هذا الرأى من وجهته الاجتماعية بمفهوم أو وضع ساد العلاقة بين الجنسين على مدى العصور وفى مختلف الحضارات بدرجات متفاوتة من الوضوح والقوة ، مفهوم أو وضع مؤداه أن المرأة متاع الرجل ؛ ومن ثم فقد كانت قيمتها رهن ما لها من جمال وشباب ! إن زال عنها هبطت قيمتها إلى حد كبير فى ميزان هذه العلاقة . ولعل هذا يفسر ما لا يزال يذاع ، بكثير من السخرية وفى جميع اللغات تقريباً إن لم يكن فيها كلها عن عزوف المرأة عن الإفشاء بحقيقة عمرها وحساسيتها فى هذا الشأن متى أشرفت على هذه المرحلة شعوراً منها بالخرج من وضع مافتى منذ أبعد الأزمنة يبعث إلى نفسها الألم والهوان !

ظلت مرحلة الأربعينيات إذن تحتل على مر العصور شبح النهاية في حياة المرأة ، ترقبها بغزع وهي بعيدة عنها ، وتستشعر إزائها الخوف إذا دنت منها وتستسلم إلى محاذيرها إذا ولجتها . ولا عجب ! فقد كانت تعيش تحت وطأة الاعتقاد بأنها لن يتبقى لديها ما يربطها بالحياة بعد إذ تبلغ هذه السن ، وما يربطها بالحياة على نحو إيجابي فعال بطبيعة الحال .

وفي لغتنا العربية كثيراً ما نطلق اسم « سن اليأس » على هذه المرحلة . لم اليأس ؟ ومم اليأس ؟ حتى لو كان المقصود هنا هو اليأس من الإنجاب فإن كلمة اليأس في هذا السياق قد تطوى معها معنى اليأس من النفع واليأس من القيمة ، بل اليأس من الحياة ذاتها ! وما أخلقتنا بأن نمحو هذه العبارة من قاموس لغتنا المتداولة ؛ لأنه ما ينبغي أن تبلغ امرأة أبداً سن اليأس ؛ اكتفاء في هذا المقلم بمصطلح «توقف الطمث» أو «انقطاع الطمث» ؛ لأنه - من ناحية - الترجمة الصحيحة والدقيقة للمصطلح الطبي الأجنبي ؛ ولأنه - من ناحية أخرى - التعبير الصحيح والدقيق أيضاً عن الظاهرة الفسيولوجية المصاحبة لهذه السن !

أياماً كان الأمر فقد شهدت الحقبة الأخيرة بداية تحول في الاتجاه العام إزاء هذه المرحلة في حياة المرأة . وقد يكون مما ساعد على ذلك خروج المرأة إلى العمل وانتقالها من التبعية إلى المساواة ، ثم الصيحات التي أخذت تتوالى بأن الحياة تبدأ بعد سن الأربعين .

أما المدلول الأكبر لهذا التحول فقد صدر عن المرأة ذاتها ؛ إذ لم تعد في كثير من الأحيان تخشى الأربعينيات من عمرها اليوم بمثل ما كانت تخشاها بالأمس ! ولم تعد تستكين لها وتستسلم بمثل ما كانت تستكين وتستسلم ! بل لعل من الإنصاف القول بأن المرأة بدأت ترى في هذه المرحلة دلائل تفتحات جديدة ، وبدأت تقطف منها ثمار النضج في مختلف جوانب حياتها الذهنية والوجدانية والروحية ، وبدأت إشاعات هذا النضج تنعكس على من يتصلون بها في محيط الأسرة والعمل والمجتمع . وليست هذه إلا بداية وحسب !

ومن هنا يمكن القول بأن هذا الكتاب «للدكتورة أنا دانيلز» الذي تقدم ترجمته العربية اليوم قد جاء في إبانه تماماً . وفكرة الكتاب تدور أساساً حول مناهضة هذا الاتجاه المستسلم بالنسبة لهذه المرحلة من حياة المرأة على نحو ما ذكرناه في مستهل هذه المقدمة ، ولكن الكتاب في حقيقة أمره أشمل من هذا وأعمق بكثير : إنه دليل شامل للحياة الزوجية الناجحة في

جوانبها المادية والمعنوية جميعاً ، وهو لا يكاد يدع شيئاً مما يدخل في حياة الزوجين دون أن يتناوله بأصالة تعكس استبصارات نفسية سديدة وعميقة صيغت في بساطة ووضوح قل أن يتيسر مع هذا العمق ؛ فهو من هذه الناحية كتاب عامر بالخبرة ، غني بالحكمة ، حافل بالموعظة ، شهامل في نظرتة ، إنساني في اتجاهه وتوجيهه . وفي وسعي أن أقرر مؤكداً - دون ما إسراف أو مبالغة - أنه قلما يوجد بين الأزواج والزوجات - مها يكن من حظهم ثقافة ومعرفة وخبرة - من يتعذر عليهم ، أن يجدوا ما يفيدونه من قراءة هذا الكتاب ، أو من لم يصبحوا

أنضج رأياً وأقوم قصداً وأرحب أفقاً بعد قراءته !

وليس في نيتي أن أخلص هنا موضوع الكتاب ولا حتى. أن أشير عابراً إلى ما احتواه ؛ فإن ذلك لن يفيد القارئ كثيراً ولن يفنيه عن قراءته من أوله إلى منتهاه ؛ وإنما حسبي أن أنبه إلى نقطة واحدة فيه هي بمثابة التوجيه الرئيسي له ، وهي بعد نقطة ما أجدرنا جميعاً بأن نفيها فيها وتطبيقاً لأن في ذلك قد يكون الحد الفاصل بين مجرد أن نوجه وحقيقة أن نحيا ، تلك هي ألا نقول : « لا » للحياة أبداً ، وأن نقول لها « نعم » دائماً ، ألا نهرب منها ، بل نقبل عليها ، ألا نوليها ظهورنا بل نواجهها بكل قدراتنا وكل حيننا ؛ لأننا بذلك وبدلك وحده - يمكن أن نحيا ويمكن أن نجعل لحياتنا قيمة وأن نستمد منها استمتاعاً وتحقيقاً وإشباعاً !

وثمة نقطة أخرى هي بمثابة المحور (الثاني) للكتاب : تلك هي الحب ، لا الحب الذي رخص من كثرة ما ابتذل ! ولكن الحب بمعنى التجاوب ، التجاوب مع الحياة عموماً ، والتجاوب مع إنسان آخر مع القدرة على تذوق الحياة من جميع جوانبها معه بصفة خاصة . وأنا أود أن أنتهز هذه الفرصة لكي أوافق المؤلفة على ما أكدته مراراً من أن الحب لا يجوز أن يكون وقفاً على سن دون أخرى ؛ إنه ممكن وجائز ولازم ما بقى الإنسان على قيد الحياة ! ولكن لما كان الكتاب قد وضعته امرأة لغيرها من النساء أساساً - فإن التطبيق المباشر لهذا المفهوم يصبح أن سن المرأة - أي سن - لا ينبغي أن تحوّل بينها وبين من تحب ، بل إنه من حقها على نفسها ومن واجبها إزاء نفسها في المقام الأول أن تحب ، أن تحب الحياة عموماً وأن تتعاطف هي وما فيها من مواقف إنسانية على اختلافها ، وإذا كان الإطار الرئيس للحب في هذا السياق هو إطار الزواج فما ينبغي أن ننسى أن الحب والجنس ليسا دائماً مترادفين ، ومن ثم فإنه في وسع المرأة - بهذا المعنى - أن تحب سواء أدخلت الجنس إلى حياتها أم ظل بعيداً عنها .

أما المترجمة المذكورة كلير فهم فليست أستطيع أن أفهمها حقها في التقدير والثناء على ما بذلت من جهد في نقل الكتاب : فكرته وروحه إلى اللغة العربية .

إن مؤلفة الكتاب متخصصة في الطب النفسى وذات خبرة طويلة وراها كما أن مترجمته متخصصة أيضاً في الطب النفسى وتشق طريقها إلى نجاح مرموق عن طريق العمل الدءوب والجهد الأمين - فلعل الاثنتين قد التقيتا معاً عند روح إنسانية تشع الخير ، وتنبض بالحب ، ويعمرها الإيمان بالعمل الجاد في سبيل الخير العام .

ومرة أخرى أقول : إن هذا الكتاب نفيس حقاً بحكمته الثمينة التي لا يتعذر على إنسان أن يتبعها ، ولكنه كثيراً مالا يفعل ؛ ونفيس بتحليلاته وتوجيهاته العملية السهلة التي يغفل المرء تقدير قيمتها في زحمة ما يستغرقه من أمور الحياة ، فيغفل معها الطريق إلى المتعة الحق وإلى الإشباع والسعادة وهدوء البال !

إنه كتاب ينبغي أن يهم كل إنسان يستشعر لحياته قيمة ، وهو بصفة خاصة ينبغي أن يهم الأزواج والزوجات جميعاً . أعنى أولئك الأزواج والزوجات الذين يريدون لحياتهم الزوجية أن تظل نضرة عطرة متجددة عامرة بالحب أبداً ، والذين يعودون بأنفسهم من الانحدار إلى الرتابة والركود والذبول يوماً ما .

د . صبرى جرجس

مقدمة الدكتور والتر ستوكس

هذا كتاب رائد خليق بأن يلقى الإعجاب من جمهور كبير من القراء لما فيه من معلومات مفيدة ، ولما تبعته المشورة الحكيمة فيه من إلهام على حد سواء .

ولقد ظهر في السنوات الأخيرة عدد كبير من الكتب الممتازة الخاصة بموضوع سن اليأس أو «تغيير الحياة» ، ولكن أغلبها كان يتزع إلى الاقتصار على المعلومات الطبية الفنية ، وبذا كان يخلو من بحث العلاقة لظاهرة سن انقطاع الطمث بالحياة كخبرة كلية . أما هذا الكتاب فقد وفقت الدكتورة «دانيالز» فيه إلى تجنب التعبيرات الفنية المتعبة ، كما ربطت في سعة أفق مشكلات السن المتقدمة بالدورة الكاملة للحياة .

ومنذ بضع سنوات ناقشت الدكتورة «دانيالز» معي اهتمامها بموضوع كتاب مثل هذا الكتاب ، وكان من دواعي سروري أن أشجع طموحها في هذا الشأن ؛ لأنها جمعت في المهمة التي اضطلعت بها الخبرة الطبية العملية والإدراك الدقيق النفاذ لحاجات مرضاهم الانفعالية . وقد ساعدتها ملاحظتها الحساسة لحياة مرضاهم الانفعالية على أن تتجاوز الحدود الطبية التقليدية كثيراً وأن تصل من ذلك إلى جعل مشكلاتهم الانفعالية موضع اهتمامهم العميق ، وقد كان لذلك رجع حسن للمرضى وللدكتورة دانيالز نفسها ؛ إذ إنه أتاح لها ذلك الضرب من الخبرة الإكلينيكية التي بدونها لم يكن في الوسع أن يكتب هذا الكتاب . وبوصف الدكتورة دانيالز طبيبة - فقد وجهت اهتمامها الغالب للنساء ، ومن ثم فقد عالجت كتابها بصفة أساسية ، المرأة ومشكلاتها الخاصة ، ومع ذلك فإنها قد راعت في كتابها ألا تهمل الرجل ، وحرصت دائماً على أن تولى حاجاته الانفعالية اهتماماً عتوفاً ، وبهذا أصبح الكتاب يحمل اهتماماً لجميع لكل من الجنسين ، وكل من يقرؤه من الرجال سيستمع به ويجزى من قراءته إلى حد كبير .

وقد صاغت الدكتورة دانيالز كتابها في أسلوب أدبي متحمس بعيداً عن الكلفة ، وهو أسلوب لطيف يعكس بطريقة طبيعية شخصيتها المعروفة لدى مرضاهم ولدى زملائهم في المهنة .

ويدل على أن طريقها في التعبير تتفق تماماً وغرضها ، وهي دائماً قريبة من الحقائق العلمية الثابتة كما هو متفق عليها بوجه عام في الوقت الحالى .

وقد أثار هذا الكتاب عندى الرغبة في أن أقرر أن وضعنا الحضارى فيما يبدو اليوم يوشك أن يصل في تطوره إلى مرحلة يؤكد فيها عدد كبير من الأفراد المتخصصين في ميادين مهنية مختلفة ، ولأول مرة - أهمية الاحتفاظ بنظرة يقظة في شأن مكاننا المؤقت في الدورة المستمرة للحياة ، وكذلك نحن نحاول أن نضئ على الأطفال والمسنين تكريماً جديداً بالمقارنة مع المحاولات البدائية التي كانت تقلل من شأن هاتين المرحلتين في دورة الحياة ، كما أن عدداً غير قليل من الأشخاص المتبصرين يتزعمون إلى تمجيد «المرحلة الذهبية لنضج الشباب» بوصفها الفترة الفريدة الجديرة بالحياة . ونحن الآن أكثر إدراكاً من ذى قبل بأن الحياة يمكن أن تكون خبرة عامرة بالسعادة والكرامة في كل مرحلة من دورتها الطويلة ، إذا كان عندنا الرغبة والفهم لأن نعيشها بهذه الكيفية .

إن الطفولة والكهولة لتصبحان مرحلتى شقاء فقط إذا طبقنا عليهما بغيره مقاييس المرحلة المتوسطة من العمر بدلاً من أن نكيف فهمنا بمهارة لكي نلائم الحاجات الحقيقية للذين يشقون في سنواتهم الأولى أو المتأخرة .

وهناك أدلة متزايدة مستمدة أساساً من الدراسات الطبية النفسية والدراسات الاجتماعية تبين أن قدراً كبيراً من تراثنا الحضارى يجب أن يتغير إذا كنا نود تحقيق أكبر قدر من الاستفادة من حياتنا ؛ فقد أظهرت الدراسات الحديثة في الجنس والزواج بوضوح أنه في سبيل الوصول إلى الهدف الأعظم «النضج الانفعالى» ، لا بد لنا من أن نعيد فحص عاداتنا التقليدية في تنشئة الطفل ، وذلك بقصد منح الأطفال مساندة أكثر أصالة لطبيعتهم الكلية ، بما فيها حاجاتهم الجنسية وحاجتهم إلى الحب ، وبهذا يمكننا أن نساعدهم في ألا يكونوا حين يصلون إلى مرحلة الرشد ضمن هذا العدد الكثير من المضطهدين نفسياً الذين يعانون من الشعور بالذنب ، والذين يتخذون من الحياة موقفاً دفاعياً وتعوزهم القدرة على الحب ، وجميعها حالات تنتج من طرقتنا التقليدية في تنشئة الطفل : فالطفل الذى يشعر بعمق الذنب والذى يتخذ دائماً موقفاً دفاعياً لا يمكن أبداً أن يصل إلى النضج ، وسوف يظل دائماً يبرر عجزه عن أن يجب بأن وقت الحب قد فات ، اللهم إذا استطاع أن يفيد من العلاج الطبى النفسى الطويل .

وإني لأقدر تقديراً حاراً بمجهودات الدكتورة دانيالز في تشجيع الأشخاص المتقدمين في السن على استخدام قدراتهم التكيفية بنجاح ولدفع عملية النضج الانفعالي إلى قمة الهرم في مرحلة الشيخوخة ، غير أنني لا أستطيع بعد خبرتي كطبيب نفسي - أن أشاركها في تفاؤلها بأن في وسع كل مسن الوصول إلى ذلك ، ولست أرغب في أن أثبط من عزم أي إنسان ، ولكن بعد خبرتي الإكلينيكية الخاصة قد وضحت لي أنه من المستحيل أن نتوقع من بعض المسنين أن يستفيدوا من النصيحة الطبية : ذلك أن انغماسهم في الاتجاهات الدفاعية وفي رثاء الذات يعجزهم عن الاستفادة من المشورة مهما تكن سديدة ومنطقية .

والواقع أن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى مساعدة طبية نفسية ، ولكن حتى هذه المساعدة قد تكون محدودة القيمة في المراحل المتأخرة من العمر . وقد أثبت الكثيرون من الأشخاص المسنين غير الناضجين القاعدة العريضة التي تفضي بأن الإعداد لشيخوخة سعيدة ينبغي أن يبدأ منذ الطفولة ، وأنه إذا لم يتوافر للشخص قدر معتدل من النضج الانفعالي في مرحلة الطفولة والشباب المبكر فلن نتوقع ظهور النضج فجأة في أواخر الحياة عن طريق القراءة فقط مهما تكن القيمة التعليمية للمادة المقروءة .

وإذا كان لعملية النضج الانفعالي أن تنمو بسهولة وأن تكتمل في نموها خلال دورة الحياة - فينبغي أن تبدأ بداية طبية ، فالسنوات الأولى هي أكثر مراحل العمر دقة وأى أذى شديد يصيب الشخص في هذه الأثناء قد لا يسهل البرء منه فيما بعد . إن حسنات العلاج النفسي الحديث من حيث تطبيقه في حالات عدم النضج الانفعالي لدى الكبار - جد كبيرة ، ولكن هذا لا ينبغي أن ينسينا أن الطب النفسي له حدوده أيضاً وليس في وسعه أن يتعدى هذه الحدود بطريقة سحرية .

وبكل وضوح فإن الوصول إلى النضج الانفعالي الكامل يحتاج إلى خطة ثقافية طويلة المدى لا يبدو تحقيقها ممكناً إلا خلال أجيال مستقبلية من التقدم المدعم بأقصى ما يمكن من جهد يبذله أفراد ذوو عطف وحساسية في كل مجال من مجالات الحياة . وهؤلاء من الذين يعملون في مختلف الميادين المهنية للخدمة الاجتماعية يصلون بسرعة إلى الاقتناع بأننا كمتخصصين مهنيين لا نملك كل الإجابات التي يقتضيها الموقف ؛ لأن الإجابات المنقعة حقاً لن توجد إلا من خلال التعاون الجاد بين جميع بني البشر للقيام بجهد موحد لتفهم أفضل

صورة تتحقق بها السعادة خلال دورة الحياة الكاملة ، وبعقد العزم على تحديد ما ينبغي إجراؤه من تغييرات حضارية لتحقيق هذه الصورة ، ولا شك أن هذا يتطلب جهداً كبيراً جداً وليس في الوسع تحقيقه في وقت مبكر ، ولكن هذا التحقيق ممكن ، وكتاب الدكتورة دانيالز لممتاز مثال جميل لنوع الجهد والفلسفة اللذين بهما يمكن الوصول إلى الهدف الذي نصبو إليه !

د . والتر ستوكس