

افضل المتانى

مخاوف لا أساس لها بخصوص مرحلة انقطاع الطمث

يبدو حين نتحدث النساء عن «تغيير الحياة» ، أنهن قلما يدركن أن كل امرأة تمر بتغيرات كثيرة في أثناء فترة حياتها ، كلها على قدر متساو من الأهمية والفاعلية ، وأول هذه التغيرات يحدث في مرحلة الطفولة المبكرة حين نفطم ، وثانيها يحدث في مرحلة الطفولة المتأخرة تقريباً بين سن الحادية عشرة والرابعة عشرة ، حين تصل إلى البلوغ وتبدأ الطمث ، وثالثها ، وآخرها يحدث في أثناء مرحلة النضج ، بين سن الأربعين والخمسين ، حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث وتنتهى الدورة الشهرية . وكل هذه التغيرات تشكل في مرحلة محدودة وحاسمة في نموها كإنسان ، وخطوة حيوية إلى الأمام على طريق الحياة .

إن الذاكرة شيء عجيب ، وهى تؤدي حيلاً غريبة ، إذ يحاول اللا شعور^(١) تغطية تجاربنا المؤلمة المزعجة والصادمة وإخفاءها ، وحين يبلغ المرء الخامسة والثلاثين أو الأربعين من عمره يكون اللا شعور قد استبعد عشرات من الأحداث المؤلمة وألقاها جانباً .

فالمرأة المقبلة على سن انقطاع الطمث لا يمكنها أن تذكر المخاوف المروعة التى أصابها في الفترة المبكرة من حياتها حين حرمت ثدى أمها ، وكان عليها أن تتناول طعامها من الزجاجات . ومع ذلك فقد كان هذا حدثاً كبيراً في حياتها ، وكان حدثٌ آخر احتاج منها إلى تكيف هائل .

ومن الممكن تذكر بداية المراهقة بقدر أكثر وضوحاً وذلك لقرنها الزمنى : ففي وسع المرأة العادية أن تتذكر أن المراهقة لم تكن فترة سهلة وسعيدة ، بل كانت مرحلة ارتباك ؛ إذ إنها بدأت في أثنائها تعاني متاعب وآلام الدورة الشهرية .

(١) اللا شعور هو ذلك الجانب من النشاط الذى لا ندرك بوجوده ، وهو فى السمية الشائمة والعقل الباطن ،

(المشرف)

وكذلك أيضاً بدأ عقلها المتفتح يصحو على مشاكل ومسئوليات الأنوثة ، فكانت بذلك مرحلة أخرى اكتشفها المخاوف والآلام ، فليس مما بهم أحداً أن يترك المعلوم إلى المجهول ، وقلة منا من تحرى في دماهم روح المغامرة ، فيتركون عن رضا العالم المعروف براحته الدافئة وأمنه إلى آخر مجهول ولم يكتشف بعد .

ونحن جميعاً علينا أن نتنقل خلال مراحل صعبة في التكيف ، ولكن كثيرات من النساء يتزعن إلى نسيان أنهن عبرن هذه المراحل إلى أن وصلن إلى سن انقطاع الطمث ، حتى إنه ليخيل إلينا أنهن عشن أربعة عقود دون أن يكون عليهن القيام بأى تغيير هام في طريقة حياتهن ، ولكن الواقع أنه كان عليهن أن يخبرن «تغيير الحياة» مرتين على الأقل قبل سن انقطاع الطمث ، بل إن الحياة نفسها ما هي إلا تغيير مستمر لا يتوقف .

وبالتأكيد فإن هذا التغيير خليق بأن يكون أكثر إحداثاً للاضطراب نفسياً ، ومن ثم فإن سن انقطاع الطمث يصبح بمثابة مناسبة لإجراء «جرد» أو مراجعة للنفس ، والنظر إلى ما قد مضى من الحياة ، وإدراك ما كان فيها من فشل وتصور وإحباط ، والشعور بصفة عامة بما انطوت عليه من أوهام وأحلام . وسوف يجد المرء حينئذ أنه رجا في أحلامه الكثير وحقق منها القليل .

ومن جهة أخرى فإن سن المراهقة هو وقت النظر إلى الأمام ، والتخطيط ، والأمل وانتظار المستقبل ، وتعرف المرأة عند حلول سن انقطاع الطمث أن فترة الإنجاب على وشك الانتهاء ، وأنها لن تتمكن من إنجاب أطفال ، وأن وظيفتها الأساس في الحياة كامرأة قد انتهت أحياناً بالرغم من عدم رغبتها في إنجاب أطفال آخرين ، وكثيرا ما يكون لتحقيقها من ذلك تأثير قوى على نفسياتها إذ إنه يجعلها تشعر بأن قيمتها كامرأة قد قلت ، وأن ميرر وجودها قد هبط بالقدر نفسه .

وإلى هذا المدى فإن انقطاع الطمث من الناحية الانفعالية يمكن أن يعد مشقة أكبر من المتغيرين السابقين للحياة . ولكن ليس هناك ما يمنع المرأة من التذرع بالفهم والحس السليم والشجاعة لكي تجلو الأمر بنفسها وتمضى في الاستمتاع بالبنود الثلاثة أو الأربعة المتبقية لحياتها ، لأنه إذا كان سن انقطاع الطمث علامة لنهاية مرحلة فإنه من ناحية أخرى بداية مرحلة جديدة ، انقضت سنوات الشباب وبدأت سنوات النضج ، إنها مرحلة تحقيق وإثمار

غنى ناضج ، أو يمكن أن تكون إذا أرادت المرأة ذلك . فإنه في الوسع مقارنة النساء من نواحٍ كثيرة بأشجار الفاكهة التي لم تزرع لزهورها ، منها يمكن من جماله ، ولكن ثمارها ، ومن ثم فإن جميع سنوات الطفولة والمراهقة والشباب على هشاشيتها وشذاها يمكن أن تعد إعداداً للمرأة للدخول في مرحلة الأنوثة الناضجة .

وبالرغم من أن كثيرات من النساء يحاولن التحويل والمبالغة في الآثار السيئة لسن انقطاع الطمث فإن هناك محاولة مماثلة من جانب الأزواج والأسر والأصدقاء للمضي في الاتجاه العكسي ، اتجاه التحويل من الآمها وشكواها باعتبارها مجرد صلة «نفسية» ، وهم يقصدون بذلك أنها حالة وهمية . وحقيقة الأمر أن انقطاع الطمث برغم ماله من آثار عقلية وانفعالية كثيرة - فإنه قبل كل شيء حالة جسمية حقيقية تماماً لها أعراض جسمية حقيقية تماماً أيضاً ، فدعونا إذن نبدأ من هذه الناحية .

سنبداً أولاً بالسن التي يكون عادة بين الأربعين والخمسين ، وفي المتوسط بين أربع وأربعين إلى ست وأربعين سنة ، ولكن في أحيان نادرة قد يبدأ سن انقطاع الطمث في الخامسة والثلاثين وينتهي في الخامسة والخمسين أو أكثر ؛ وهذه الحالات بالرغم من أنها غير شائعة فإنها سوية تماماً فيما عدا ذلك ، ولكن في أغلب الأحيان تستمر الأعراض «الجسمية» سنتين أو ثلاث سنوات ، أما الأعراض النفسية فإنها تبدأ وتنتهي شهورياً وأحياناً سنوات قبل أو بعد انقطاع الطمث نفسه . وبصفة عامة يمكن القول بأنه كلما بدأت الدورة الشهرية متأخرة بدأت سن اليأس مبكرة .

والبداية الحقيقية لسن انقطاع الطمث تكون حين تتخطى المرأة أول دورة شهرية منتظمة ، وقد يكون من العسير حتى علي الطبيب - أن يحدد ذلك مالم تجر بعض اختبارات الحمل لتحديد : هل إغفال الدورة الشهرية راجع إلى الحمل أو إلى بدء مرحلة انقطاع الطمث ؟ وفي هذه الحالة فإن بعض النساء يملكهن الإنزعاج بما يسمى «طفل تغيير الحياة» . فإذا تبين كما يحدث عادة - أن الحالة هي مرحلة انقطاع الطمث - فسوف يتكرر تحطى الدورة الشهرية على فترات غير منتظمة بخلاف السنة المقبلة أو أكثر حتى تتوقف نهائياً بالتدريج . وأحياناً تتوقف الدورة الشهرية فجأة ولا تعود بعد ذلك ثانية .

وهناك ثلاثة أنواع رئيسة لمرحلة انقطاع الطمث :

الأول : والأخف ليس له أعراض جسمية سوى توقف الطمث وهذا النوع غير شائع .
الثاني : والأكثر شيوعاً : يتميز بانقطاع الطمث مصحوباً بأعراض أخرى مختلفة كنفوران ساخن مع رعشة ، وسرعة الانفعال والأرق ، وخفقان القلب ، ونوبات الدوار (أكثر الأعراض شيوعاً) - وزيادة الشهية للطعام أو نقصها ، ثم ما ينتج عن ذلك من زيادة الوزن أو نقصه . وبصفة عامة فإن المرأة ستعاني عادة من بعض هذه الأعراض وأكثرها شيوعاً نوبات السخونة المفاجئة مع الدوار . ولكن بالإضافة إلى هذه الأعراض الجسمية فقد يوجد تغيير ملحوظ في مزاجها وشخصيتها : فقد تصبح مثلاً مشتتة الانتباه ، أو قد تصبح فجأة غير مهتمة في ملبسها وفي عاداتها ، أو تصبح شديدة الحساسية أو عابسة مهمومة . وكما يحدث في أى اضطراب جسمي أو انفعالي توجد درجات مختلفة من الشدة في كل حالة : فبعضها خفيفة وبعضها الثاني متوسطة الشدة وبعضها الثالث مسرقة في شدتها ، وهذه الحالات الأخيرة قد تصل إلى درجة تؤدي إلى عجز صاحبها فعلاً .

الثالث : وهو لحسن الحظ نادر الحدوث يتضمن الحالات الشديدة جداً التي تحتاج في علاجها إلى طبيب نفسي ، وأحياناً تحتاج إلى الرعاية داخل مستشفى أمراض عقلية . هذه هي الحالات التي تعانى من الاكتئاب الانتكاسي الذي لا ينتج عن مرحلة انقطاع الطمث نفسها ولكن من اضطراب انفعالي عميق التأصل ، ومن ثم فإن النساء اللاتي يصبن بالانهار خلال هذه الفترة من النساء اللاتي كن غير مستقرات انفعالياً على مدى حياتهن كلها ، فكان بدء تغيير الحياة هو القشة التي قصمت ظهر البعير كما يقولون ، ولو لم يحدث الاضطراب العقلي في ذلك الحين لحدث بعد ذلك إن آجلاً أو عاجلاً ، وما من اليأس إلا عاملٌ ساعد على ظهوره أو على اشتداده وحسب .

وهنا يجب التيقن بأن الأعراض المختلفة التي تصاحب مرحلة انقطاع الطمث كنوبات النفوران الساخن والأرق والخفقان ونوبات الدوار - أعراض جسمية وليست نفسية ، فإن عدداً كبيراً من الناس وخاصة الرجال يظنون أنها وهمية ، ولكن الواقع أن هذه الأعراض - حقيقية ، وهي في بعض الحالات تكون مؤلمة وغير مريحة إلى مدى بعيد . أما مدى استجابة المرأة لها فإنها إلى حد كبير - إن لم تكن كلها - نفسية الأصل ، وبعبارة أخرى يمكن للمرأة أن تتحكم وتقلل من هذه التأثيرات عن طريق الجهد الذهني . وكما في معظم الحالات النفسية

فإنه يمكن للمرأة التخفيف من شدة الأعراض المصاحبة لمرحلة انقطاع الطمث بأن تشغل نفسها جسمياً وعقلياً بالعمل داخل المنزل أو خارجه وبالهوايات والنواحي أو بأى لون من النشاط يمكن أن يجذب اهتمامها وينبها ؛ فإن النساء اللاتي تشتد معاناتهن من أعراض انقطاع الطمث هن دائماً النساء اللاتي ليس عندهن ما يشغلهن ، أما اللاتي يشغلن أنفسهن دائماً فإنه من السهل عليهن أن ينسين متاعبن .

وإذا كنت مثل مريضاتي فن الأرجح أنك ستوجهين إلى السؤال قائلة : هذا جميل يا دكتور ، ولكن كيف يمكنني أن أتحمّل وأحتفظ بنشاطي وأنا أشعر بالتمس والهبوط والإنهاك؟

والجواب أنه لما كانت معظم أعراض مرحلة انقطاع الطمث ، إن لم تكن كلها نتيجة التغيير في اتزان الجهاز الغدّي نظراً لما يصيب وظيفة المبيض من ضعف تدريجي - فإنه يمكن علاجها بما يسمى «العلاج البديل» . ويتضمن هذا العلاج إعطاء الهرمون اللازم ليعوض النقص الغدّي وليعيد المحافظة على اتزان هرمونات الجسم . ولكن الأعراض قد تستمر في بعض الأحيان حتى بعد أن يكون العلاج الهرموني قد أعاد الاتزان الغدّي ، وبذا فإن المرأة قد تستمر تعاني من الأرق وسرعة الامتثارة ، واضطراب الشهية والصداع ، وغير ذلك من الشكاوى المشابهة . ولكن هذه الأعراض تتج عادة من القلق والخوف .

والأشياء التي تشغل أذهان كثير من النساء في أثناء مرحلة انقطاع الطمث فتزعجهن هي :

- ١ - تهديد الإصابة بالسرطان ، وخاصة بسرطان الغدّي والرحم وغيرها من الأعضاء الأنثوية .

- ٢ - فقدان الجمال والجاذبية والرغبة الجنسية .

- ٣ - فقدان حب الزوج .

- ٤ - فقدان الوظيفة أو أى مورد آخر للسند الاقتصادى بسبب المرض الطويل أو اختلال المظهر أو الاضطراب النفسى أو الضعف العام .

- ٥ - فقدان طاقة الشباب وروحه والسير حثيثاً نحو الشيخوخة .

- ٦ - فقدان المستقبل بصفة عامة .

وأنا أطلق على هذه الأمور الستة اسم الأخوات الست الشوم ، وهى المستولة عن الكثير

من التصدعات والانهارات والبؤس عامة ، أكثر من مسئولية مرحلة انقطاع الطمث نفسها . ولكن الأخوات الست الشؤم ليست ممتنعة بأية حال على أن تقهر ، وبالعكس فإنه يمكن الانتصار عليها بقليل من أعمال «الحس العام»^(١) والتفكير العملي والعزيمة . والآن لنأت النظرة على كل منها لنرى كيف يمكن السيطرة عليها :

١ - يمكن في هذه الأيام باستخدام وسائل التشخيص الحديثة تشخيص واكتشاف السرطان مبكرا ، ويمكن بل وينبغى على كل امرأة مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث أن تتقدم بعمل فحص جسمى شامل مرة كل عام ، ثم مرة كل ستة شهور في أثناء هذه الفترة وبعدها . وهذا الفحص المنظم سيظهر بالتأكيد وجود السرطان في مرحلة مبكرة مما يسهل أمر علاجه ، وإذا لم يكن بوسع المرأة النهوض بنفقات الأطباء فإنه بوسعها دائماً التوجه إلى مركز اكتشاف السرطان بأحد المستشفيات الكبيرة .

٢ - فقدان المرأة جمالها وجاذبيتها ورغبتها الجنسية في مرحلة انقطاع الطمث يكون دائماً نتيجة عوامل جسمية محضة ، ولا يرجع إلى أسباب نفسية ومن ثم فإنه يمكن علاجه بالهورمونات لاستعادة الاتزان الهرموني ، وفي الوقت نفسه لكي تحتفظ المرأة بجاذبيتها ورغبتها الجنسية الطبيعية .

وهناك عرض كثير الحدوث في مرحلة انقطاع الطمث : هو ما يصيب الأعضاء التناسلية من جفاف وحكة وحرقان ، ثم ما يؤدي إليه ذلك من عدم الراحة بل الألم في أثناء الاتصال الجنسي ، بحيث يتعذر القيام بالعملية الجنسية . وهذا الحرقان والحكة يتجان عادة من بكتريا معينة تسمى «تريكوموناس فاجينالس» ، وبالرغم عما لهذه الحالات من مظهر كئيب مزعج ففي وسع الطبيب شفاؤها بسرعة بالأدوية والمراهم أو غيرها من أنواع العلاج الموضعي . ويرجع الجفاف إلى قلة إفراز هورمون معين من المبيض يؤدي وظيفة «التريت» . وإذن فمن الممكن علاج جفاف الأعضاء التناسلية للمرأة باستخدام المراهم أو الكريمات الهرمونية ، أو الهورمونات التي تؤخذ عن طريق الفم أو بالحقن ويمكن الطبيب أن يحدد نوع العلاج اللازم لكل حالة .

(١) الحس العام تعبير يعنى القدرة على الإدراك السليم للأمر والحكم السديد عليها والتصرف السليم فيها بصرف النظر عن أى عامل آخر كالتعليم أو الثقافة أو المركز الاجتماعى (المشرف) .

٣ - إذا حرصت المرأة على أن تظل جذابة ومرعوبا فيها - وقد وضح كيف يمكن « سحر » العلوم الطبية الحديثة أن يساعدها على ذلك - فلن تفقد حب زوجها .

٤ - إذا حافظت المرأة على صحتها سليمة بالفحوص المنتظمة والعلاج المناسب بطبيها فإن إحساسها بالراحة الجسمية والعقلية والانفعالية سيظل محتفظا بمستواه العالى ، وهذا بدوره سيعطيها الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس ، ويتيح لها أن تستمر في العمل وأن تحتفظ بوظيفتها مما يساعدها على أن تستبعد عن ذهنها أحد الأسباب الكبيرة للخوف والقلق في هذه المرحلة الحرجة من حياتها .

٥ - بالرغم من عدم قدرتنا عن منع أجسامنا من النمو إلى الشيخوخة - فليس هناك ما يمنعنا من المحافظة على أرواحنا شابة وقوية ونضرة . ويجب على المرأة أن تدرك أنه إذا كانت للشباب مزاياه الكثيرة فإن له أيضاً مساويه الكثيرة ، إذ لا توجد مرحلة من الحياة كلها عسل وسكر : فالمرأة إذ تستقبل عام النضج تكون قد تخلصت في النهاية من تقاهات المراهقة والشباب . وبذا تستطيع أن تستقر للاستمتاع بما تقدمه لها الحياة من فرص تبعث في نفسها الرضا العميق الدائم .. وفي وسعها أن تخبر الحب الناضج الذى يعد أقوى وأعمق وأمتع ألوان الحب جميعاً . وإذا تعلمت أن تنظر إلى نفسها وإلى الحياة نظرة موضوعية خالية من التحيز فإنها سوف تكتشف أنها قد أقبلت على ما يمكن أن يكون إذا شاءت أغنى فترات حياتها كلها وأحفلها بالرضا

٦ - إذا كان الفرد سعيداً وناجحاً في الحاضر فإنه عادة لا يقلق على المستقبل ، ومن ثم إذا حاولت المرأة تنمية الثقة بنفسها (وسوف تساعدها الخطوات الخمس السابقة على تكوين هذه الثقة) - فإنها لن تقلق على المستقبل بعد ذلك . ولتذكرى دائماً أنه حتى قراءة الكلمة التالية ستجعل من المستقبل حاضراً ، ومن الحاضر ماضياً . وفي هذا المعنى قال ألبرت أينشتين :

« أنا لا أفكر إطلاقاً في المستقبل لأنه سيأتى سريعاً ! » .

ومما سبق يتبين أن الأمر في جوهره لا يخرج عن ضرورة وجود الرغبة والإرادة الحقيقية لدى المرأة حتى تستطيع أن تساعد نفسها ، ويجب أن تكون لديها الإرادة لتبقى في حالة طيبة .

فالأدوية والعلاج والاستشارات الفنية لا يمكن أن تتخطى هذه الحدود ، أما الباقي فعليها أن تعمله بنفسها .

ويمكن بسهولة سرد حالات مئات من النساء اللاتي رفضن مقاومة الأخوات الست المشثومة وتركن أنفسهن في الحياة حتى أصبحن شبه قعيدات (عاجزات) ، وانتهن إلى انهيارات نفسية ، وذلك بالرغم مما بذله الأطباء والأطباء النفسيون من جهود . وعلى العكس من ذلك أود أن أسرد قصة امرأة شابة ليكن اسمها «مرجريت أوتشو» كان عندها الشجاعة لكي تتعلق بالحياة . وأنا أستخدم عبارة «امرأة شابة» عمداً لأنها برغم أنها كانت في التاسعة والأربعين من عمرها حين طلبت مساعدتي لأول مرة - فقد كانت تبدو شابة بروحها وقلبا . وإذا كان لامرأة أن تشعر بالاكتئاب والهزيمة فلن تكون هذه المرأة إلا مرجريت أوتشو : فقد قتل زوجها وابنها الوحيد في الحرب العالمية الثانية ، وكانت إذ ذاك مقبلة على مرحلة انقطاع الطمث ، ولم يترك لها زوجها إلا مبلغاً ضئيلاً من المال في وثيقة تأمين ، أما ابنها فقد ترك ما يملكه لزوجته . وأى ظرف واحد من هذه الظروف كفيلاً بأن يشبط عزيمته أية امرأة ، ومن ثم فقد أدى اجتماع هذه الظروف إلى تحطيم مرجريت تقريباً ، فقد غرقت في أحزانها ، وهبطت روحها المعنوية إلى الدرجة التي فكرت فيها في الانتحار ، وبدأت تحفظ له فعلاً ، ومن حسن الحظ أن معدن مرجريت لم يكن نحاسياً ولكنه كان ذهبياً خالصاً ، فأدركت أنها اصطدمت هي والقاع وأنها في أشد الحاجة للمساعدة ، وكان ذلك في ربيع سنة ١٩٤٥ حين حضرت إلى كمرضة .

ولم أكن بحاجة إلى عبقرية دكتور أوزلر في التشخيص أو دكتور فرويد في الفهم لأرى أن ما يلزمها على وجه السرعة هو الرعاية الطبية النفسية ، ومن ثم فقد أحلتها إلى طبيب نفسي للعلاج ، وألحقت ممرضة لترافقها حتى تمنعها من إيذاء نفسها ، وأعطيتها سلسلة من حقن المورمونات بالإضافة إلى بعض المهدئات لتساعدتها على التغلب على الأرق ، وبعد مرور شهرين من العلاج الطبي والطب النفسي ظهر تحسن واضح عليها من الناحيتين الجسمانية والنفسية .

ولكن مشكلة مرجريت كانت أكثر من جسمية أو نفسية فقط ؛ لأنها كانت مشكلة اقتصادية أيضاً ؛ فقد استهلك مرضها مواردها المالية الضئيلة ؛ ولذا كان من الضروري أن

توفق إلى وظيفة ، ليس فقط لتمدها بالمال اللازم لمقابلة نفقات الحياة ، ولكن لتبنيها وتمتعها عقلياً وروحياً أيضاً ، وكنت أعرف مجموعة من الأطباء الشبان وكانوا بحاجة إلى وظيفة استقبال على أن تكون امرأة ناضجة متعلمة وجذابة ، وقال لي أحدهم : «نحن لا نبحث عن امرأة ذات جاذبية جنسية وإنما نود امرأة يرتاح إليها الإنسان حين يكون مريضاً» .

وذهبت مرجريت لتعمل معهم ، وكانت وظيفة مناسبة تماماً لها :
أولاً : لأنها بمقابلتها أناساً في حالة أسوأ من حالتها - بدأت تدرك أن مشاكلها الخاصة على ضخامتها لم تكن سيئة كما كانت تظن .

وآخراً : بمساعدتها الآخرين - أمكنها نسيان الكثير من مشاكلها ومتاعبها .
وقد طلب منها أحد هؤلاء الأطباء - وكان يكتب كتاباً طبياً - أن تساعد في بحوثه وقت فراغها فوافقت بسرور ، لأن ذلك أضاف إلى اهتماماتها اهتماماً جديداً وشغل ساعات عدة من وقت فراغها ، علاوة على ما أتاحه من زيادة في الدخل كانت بحاجة إليها . واستغرق العمل مرجريت تماماً ، وبمرور الوقت عهد إليها الأطباء الآخرون بمهام متنوعة في بحوث كانوا يقومون بها . وفي سنوات قليلة أصبح هذا العمل بمثابة وظيفة متفرغة ومصدر إيراد ثابت لها .
واقترحت عليها الزواج مرة أخرى ، ولكنها أبعدت هذه الفكرة جانباً وقالت : «لن أقدم على الزواج مرة أخرى فقد كان زوجي الأول زوجاً رائعاً جداً وليس في الوسع مقارنته بأي رجل آخر ، ولست أرغب في أن أكون غير منصفة لنفسى وللرجل الذى أتزوجه . مثل هذا الزواج لا يمكن أن ينجح» .

واقترضها العمل في البحث العلمى قضاء بعض الوقت في مكتبة أكاديمية الطب بنيويورك ، فأتاح لها ذلك لقاء عدد كبير من الأطباء . وهناك قابلت دكتور هنرى أرسكين وكان جراحاً ناجحاً في السادسة والخمسين من عمره أرمل وله ولدان متزوجان وابنة . وقد تزوج مرجريت في عيد الميلاد التالى .

ومرجريت اليوم امرأة سعيدة هادئة تعيش مع زوج رقيق ، ولها منزل ووظيفة ناجحة . وبرغم أنها قاربت الستين فإنها تبدو في الخمسين : وجهها جميل ونخال من التجاعيد ، وعيناها صافيتان ذواتا بريق ، وبشرتها ناعمة وشعرها المشوب بالبياض لامع . وكان من الصعب أن يصدق المرء أن هذه المرأة هي المرأة التى كانت هي نفسها منذ ثمانى سنوات امرأة

عظمة وعلى وشك الإفلاس جسدياً وانهائياً ، ولكن لأنه كانت لدى مرجريت الإرادة لكي تتحسن والعزيمة لكي تحيا فقد نجحت نجاحاً رائعاً في بناء حياة جديدة ومنتجة على حطام حياتها البائسة السابقة .

ولحسن الحظ لا يوجد كثيرات من النساء يكون عليهن تحمل المصائب والآلام التي كانت من نصيب مرجريت ، فإن أغلبهن لا يكون عليهن مواجهة هذه التجارب والمحن المزعجة . ولكن برغم ذلك فإن قصة مرجريت تعلمنا جميعاً دروساً قيمة ، ولا سيما أولئك اللاتي يرفضن أن يعيشن في الحاضر ويصررن على النظر إلى الخلف . مثل زوجة لوط في التوراة حين تحولت إلى عمود من الملح بالدموع التي زرفتها على ماض كان من المستحيل أن تذكره . وإلى حياتنا المسرف وعاتاتنا المحزنة في الخلط بين الجهل والبراءة يرجع السبب في أن ما يسود مسائل الجنس من خطأ وخرافات وغموض يزيد على ما هو موجود بأي ميدان آخر تحت الشمس ، وليس هذا أمراً مؤسفاً فحسب ، ولكنه في كثير من الأحيان يشكل مأساة ! لأن الجنس يعد جزءاً مكتملاً لحياة كل إنسان . وقد كانت نتيجة الأساطير والهمسات السرية لزوجات الأجيال السابقة أن أصبحت مرحلة انقطاع الطمث شبحاً مخيفاً مرعباً لأعداد كثيرة من النساء على مدى أجيال لا حصر لها ، وتجمع حول هذه الوظيفة الطبيعية الجسمية عدد كبير من الأساطير مثل ما تتجمع الفراشات حول اللهب !

وفيا يلي قليل من الكثير من الخرافات الشائعة المعروفة عن مرحلة انقطاع الطمث :

- تفقد المرأة الرغبة الجنسية كلية بتوقف الطمث .
- انقطاع الطمث مرض يؤدي إلى الموت إذا لم يشف .
- يؤدي انقطاع الطمث إلى كثير من الأمراض المهلكة وخاصة السرطان .
- تفقد المرأة تلقائياً جاذبيتها ورغبتها في الحياة عند وصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث .
- تسبب المرحلة المشابهة عند الرجال المعروفة Climacteric تحورهم من التحفظ ، فيصبحون غير أوفياء لزوجاتهم ، ويتحولون في سواد الليل إلى دون جوان وكزانوفا .

- تنتهي حياة المرأة العملية كلية بوصولها إلى مرحلة انقطاع الطمث ، ولا يصبح لديها سوى سنوات من الوحدة وعدم النفع .

وإني لأتردد في تكريم هذه الأساطير الطفلية بمحاولتي نقضها ، غير أن بعضها أصبح متأصلاً في أذهان كثير من النساء بحيث أضحى من المحتم على أن انقضها الآن :
وسأتملص أولاً من الخرافة التي تدعى أن المرأة تفقد رغبتها ودوافعها الجنسية بتغيير الحياة : هذا ليس حقيقياً ، فإنه على حسب ما قال الدكتور ولترستوك : « ليس في انقطاع الطمث ما يؤثر على الاستمتاع بالحياة الجنسية ، ويحدث ذلك عادة بين الخامسة والأربعين والخمسين من العمر محدداً نهاية مرحلة الإخصاب في حياة المرأة ، ولكنه لا يؤثر إطلاقاً على الاستجابة الشهوية . والواقع أنه ليس عجباً أن نرى الكثيرات من النساء وقد ازدادت استجابتهن بعد انقطاع الطمث لتخلصهن من جميع مخاوف الحمل ، .

وخرافة اعتبار انقطاع الطمث مرضاً تنبع من الاعتقاد القديم الذي يقضى بأن جميع الوظائف الطبيعية للمرأة نوع من المرض . ولا تزال النساء يعتبرن أنفسهن منحرفات المزاج في أثناء الدورة الشهرية ، بل إن المرأة في المجتمعات البدائية كانت تُعزل بكل دقة عن المجتمع ، ولا يُسمح لها بالعمل في الحقول نفسها كالأخرين . وهي تنظر إلى الحمل بالنظرة نفسها ، وكذا أيضا النظرة إلى انقطاع الطمث .

وانقطاع الطمث ، كالطمث والحمل يمكن أن يكون مؤلماً وغير مريح ، بل أحياناً أيضا خطراً ، ولكن إذا نظرنا إلى هذه المراحل الطبيعية في نمو المرأة كأمراض فذلك يشبه القول بأن عمليات الهضم والتفريغ ، وهي عمليات سوية تماما - أمراض | ولو جاز ذلك لأمكن القول أيضا بأن نمو الأشجار من البذور إلى البراعم ومنها إلى الزهور ثم إلى الإثمار - مرض | أما بصدد « شفاء » انقطاع الطمث فليس في وسع أى طبيب أن يفعل شيئاً لإيقافه أو للإسراع به . وقصارى ما يمكن أن يكون للأدوية من تأثير إنما هو التخفيف من الأعراض أو تهدئتها ، فلا بد لانقطاع الطمث قبل البلوغ والحمل من أن يأخذه سيره الطبيعي ، وهو حتى بدون أية رعاية طبية لا يمكن أن يؤدي إلى أى مرض أو يسبب الإصابة بالسرطان . وقد اتهم بأنه سبب الكثير من الأمراض ، ولكن كان يتضح في كل حالة أن المرض ليست له علاقة إطلاقاً بانقطاع الطمث ، وفي أكثر الأحيان كان المرض نتيجة الاستهلاك الطبيعي للحياة ، أو أنه كان يحدث لامرأة ظلت تعاني من اعتلال الصحة معظم حياتها وقبل انقطاع الطمث بعدة سنوات .

وليس هناك ما هو أكثر خطأ من الاعتماد بجمتية فقد المرأة جمالها وإشراقها مجرد أنها وصلت إلى مرحلة انقطاع الطمث ، نعم هناك الخطر الكامن في «جفافها» نتيجة للاضطراب الذي يصيب الغدد في تلك الأثناء ، لكن بالرعاية الطبية الصحيحة وباسترجاع اتزان الغدد بالعلاج بالهورمونات فإنه لا يحق لأي امرأة اليوم أن تدبيل كالتفاحة اليابسة .

وإن الاعتقاد بأن المرحلة المشابهة لسن اليأس عند الرجال - الاعتقاد بأن هذه المرحلة تكون «السنوات الخطيرة» - ليس جديراً بأن يحظى بأى اهتمام جدى الآن إلا من حيث اعتقاد الكثير من النساء اعتقاداً راسخاً به . أما الحقيقة فإنه إذا كان الرجل قد عاش حياته كلها في هيام وغرام كازانوقا فإنه سوف يستمر كذلك حتى بعد أن يصبح عاجزاً جنسياً . ولكنه إذا كان زوجاً وفيّاً مخلصاً فن الأرجح أنه لن يتغير في ذلك الوقت ، ذلك أن أخلاق المراهق الأساس - بعكس المفاهيم الفرويدية الشائعة - لا تتشكل بالجنس ، ولكن الجنس هو الذي يتشكل بأخلاق المراهق . فالإنسان المتضخم العطوف في معاملته للناس ليس خليقاً بأن يتحول إلى وحش ضار مسيطر حين يمارس الحب مع زوجته . وكذلك لا يتغير بنمو البشر الصورة الكلية لحياتهم لمجرد حدوث بعض التغيرات الكيميائية في أجسامهم ، وهي تعد تغيرات من شأنها أن تؤدى إلى الإبطاء والتعطيل من الدوافع الجنسية وليس إلى إثارتها .

أما الذى يحدث في كثير من الحالات فهو أن الزوج يبدأ يهيم بعيداً عن زوجته ، لأن الزوجة وقد استسلمت كلية لانقطاع الطمث - تصبح غير مقبولة كما تصبح الحياة معها صعبة ، مما يدفع الزوج إلى البحث بمعزل عنها عن رفيق يفهمه ، فواء غالبية الأزواج الذين أسىء فهمهم «زوجات تركن أنفسهن صريعات انقطاع الطمث» .

ويجب أن يكون علاج ذلك واضحاً ، فعلى المرأة أولاً أن تفرص نفسها بعناية وبموضوعية تخلو من التحيز أو الاستنفال ، ثم عليها بعد ذلك أن تدرس زوجها وزواجها لترى : ألم يكن هيامه بغيرها راجعاً إلى توترها وتعبها واكتئابها فإذا لم تكن عندها القدرة على هذه الدراسة الذاتية المتجددة ينبغى أن تطلب المساعدة من طبيب العائلة ، أو من أحد مستشارى الزواج أو من طبيب نفسى .

وليس هناك أساس إطلاقاً للاعتقاد بأن حياة المرأة تنتهى حين تصل إلى مرحلة انقطاع الطمث . صحيح أنه في أغلب الأحيان تكون قد أنجبت أطفالها ، ويكون الأطفال قد

نفسجوا وبدءوا حياتهم الخاصة ، ولكن هذا لا يعنى أن دورها قد جاء لتوضع على الرف ، بل ما زال عندها منزل ترعاه وزوج تحبه ، بالإضافة إلى أن عندها في أغلب الأحيان مهنة أو وظيفة أو عملاً خاصاً بها ، أو إذا لم يكن عندها شيء مما تقدم ففي وسعها أن تتخلق لنفسها اهتمامات مختلفة ، سواء خيرية أو اجتماعية أو سياسية . إن هناك مالا حصر له من الوسائل التي تبقى على المرأة نشاطها وتشغل ذهنها .

وقد يؤدي انقطاع الطمث بالمرأة إلى خفض تمثيلها الغذائي وهبوط طاقتها المخترنة . وفي هذه الحالة يجب أن تنظم حياتها بحيث تقل الحاجات المطلوبة من آلة الاحتراق وهي جسم الإنسان . وقد يكون عليها أن تلجأ حيثئذ إلى قدر أكثر من الاسترخاء وأن تمتنع عن أنواع الرياضة الشاقة كالتنس والجولف ، ولكن ليس هناك ما يدعو إطلاقاً إلى ركوبها إلى الحمول والوحدة التي لا جدوى منها .

والواقع أنه في هذه المرحلة من حياة الفرد - رجلاً كان أو امرأة - تصل القدرات الذهنية والعقلية إلى أوجها وإن الأمر ليتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : هل كانت راغبة أو غير راغبة في التخلص من هذا الانزلاق إلى المنحدر ؟ .

لكن ليس من المحتم أن تحارب المرأة هذه المعركة وحدها ؛ إذ إن عندها حلفاء كثيرين يمكن أن يساعدها : ففي وسعها بل عليها أولاً أن تلجأ إلى مساعدة طبيب عائلتها ، فإذا رأى أن الأمر لا يقتضى فعلها أن تطلب مساعدة أحد مستشاري الزواج الخبراء ، أو أحد إخصائى أمراض النساء أو أحد الأطباء النفسانيين . ثم في وسعها أيضاً أن تستعين بكل عجائب العلم الحديث والطب والأدوية وأنواع العلاج التي لم تكن معروفة منذ جيل مضى .

وعلاوة على هذه المساعدات المهنية يمكنها أيضاً الاستعانة بزوجها وأسرته المباشرة . والواقع أنها إذا كانت تود تحقيق تكيف مريح وهادىء فينبغى لها الحصول على مساعدتهم وفهمهم .

يبد أنه ليس في وسع المرأة أن تفعل كثيراً لكي تجعلهم يفهمون إذا لم يكونوا راغبين في ذلك أو قادرين عليه ، ولكن في وسعها عمل الكثير لكي تساعدهم على قدر أكبر من الفهم . ومن قبيل المثال : يمكنها اصطحاب زوجها عند حلول مرحلة انقطاع الطمث إلى طبيب الأسرة لمناقشة الأمر معه حتى يستطيع الطبيب أن يوضح له كيف يمكنه مساعدتها على

تبسيط الوضع ليس بالنسبة لما فحسب ولكن بالنسبة له أيضا ، ولن يقتضيه ذلك أكثر من اتباع بعض القواعد السهلة .

- ينبغي أن يحاول بقدر الإمكان أن يتجاوز عن أمراضها ولا يفضخها .
 - يجب أن يحاول مديحها ، والتأكيد لها بأنها ما زالت جذابة وجميلة .
 - يجب أن يستمر في ممارسة الحب معها حتى يجعلها تشعر بأنها لا زالت مرغوبة .
 - يجب حين تشكو حالتها أن يذكرها أنها فترة مؤقتة ولن تترك أى أثر باق بعد ذلك ،
- مالم تسمح هى به عن طريق الاستمرار في الحوف والقلق .
- يجب أن يذكرها أنه بعد انقطاع الطمث ستنتهى جميع أخطار الحمل ، وأنه سيكون بوسعها الاستمتاع بالجماع بدون خوف .

- يجب إن كانت تعانى من الأرق أن يناما منفصلين بعضها عن بعض في أثناء الأسبوع حتى يستطيع الزوج أن يحصل على راحته ، على أن يشركا في غرفة النوم نفسها في نهاية الأسبوع .

هذه بعض الأمور التي يمكن الزوج عملها لتحقيق قدر أكبر من الفهم العطوف بينها . ولكن يجب على الزوجة ألا تنسى لحظة واحدة أن عليها هي بصفة رئيسة تقع تبعة عمل الترتيبات اللازمة .

فأولاً : من جملة هذه الترتيبات أن تشغل نفسها وذهنها دائماً وبهذا لا تصبح قلقة لأقل وخزة أو ألم ، وأحسن طريقة لشغل ذهنها أن تهتم بعمل زوجها وأن تساعد في عمله أو مهته إذا كان بحاجة إلى هذه المساعدة وراغباً فيها . وفي بعض الأحيان ، بطبيعة الحال ، قد لا يكون في وسعها القيام بهذه المساعدة ، لأن الزوج لا يسمح لها بالتدخل في أعماله ، ولكنها لا ينبغي أن تتأخر عنها كلما كان ذلك في الإمكان .

ويجب عليها ألا تخفى أمراضها عن زوجها ، وأن تثق فيه فتواجهه بمخاوفها بدقة وأمانة ، ولكنها في الوقت نفسه يجب أن تبذل كل جهد لتجنب المبالغة والتثليل . وقد لا يكون ذلك أمراً سهلاً : فمن الصعب أن يكون الإنسان موضوعياً إزاء نفسه ولا سيما إذا كان يمر بصيقتي ، ولكن إذا كانت الزوجة قد بدأت بداية طيبة بأن جعلت زوجها يعرف ما يتظر حدوثه في هذه الفترة المتعبة فسوف يكون من السهل عليها التكيف معاً .

وفي حياة الزوجين فإن هذا هو الوقت الذي تصبح فيه كلمة «معاً» أكثر أهمية من أى وقت آخر ، ومن ثم فإنه ينبغي عليهما بقدر الإمكان أن يكونا معاً ، وأن يعملوا معاً ، وأن يلعبا معاً ، وأن يسافرا في الإجازات معاً ، وأن يستمتعا بحياتهما معاً ، وإذا أمكن أن يعملوا معاً أيضاً فإن هذه المشاركة أمر لا بد منه في أية علاقة سعيدة بين زوجين ، ولكنها تصبح ذات أهمية حيوية في هذه الفترة . ويجب على المرأة ألا تستخدم مرحلة انقطاع الطمث كعذر يمنعها عن أداء ما ينبغي أن تقوم به : فإذا كان الزوج راغياً مثلاً في لعب الورق أو في الذهاب إلى السينما أو قضاء عطلة نهاية الأسبوع في مكان ما بعيد فيجب أن تعمل ما في وسعها لمشاركته في كل ما يرغب عمله ، ولا سيما أنه يجب ألا تمتنع عن تحقيق رغبته في الاتصال الجنسي . وقد لا تكون مهياً لهذا الاتصال أو قد لا يكون لديها مزاج له أو قد تكون متعبة ، ولكن برغم ذلك يجب أن تحاول القيام بدور الممثلة الماهرة ، وأن تظهر بصورة يقنع معها أنه تشاركه تماماً . وقد سئل أحد الزملاء : هل في رأيه أن الممثلة يمكن أن تكون زوجة ناجحة ؟ فأجاب : «نعم» إذا كانت ممثلة ماهرة .

والمهم أن تتوق المرأة الاستغراق في الاشفاق على نفسها ، فإذا كان الموقف يتطلب أى شفقة إطلافاً (وهذا أمر مشكوك فيه) فيجب أن تتيقن أن زوجها وأسرته وأصدقائها هم الذين يقدمون إليها الشفقة . أما شعورها بالأسى نحو نفسها فلن يفيدها بقدر ما يفيدها عطفهم وتفهمهم .

ويختلف الموقف بالنسبة للأطفال ويصبح أكثر صعوبة ، فإن الأزواج على الأقل راشدون أو هم ينبغي أن يكونوا كذلك ، ومتفهمون إلى حد ما لحقائق الموقف . ولكن الأطفال لا يعرفون شيئاً عن انقطاع الطمث ولا يريدون أن يعرفوه ، بل إنها كلمة لا وجود لها في لغتهم . أما بالنسبة للمراهقين فإن المشكلة تختلف نوعاً ، فإذا كانوا في سن تسمح لهم بمعرفة دور الجنس في حياة الفرد فإنه يمكن في هذه الحالة أن يقال لهم عن مرحلة انقطاع الطمث ، ومن ثم أن يعرفوا كيف يمكن أن تؤثر هذه الفترة الحساسة على حياتهم الخاصة ، حتى يمكنهم بمساعدة أهمهم أن ييسروا الأمور على أنفسهم كثيراً . وهنا أيضاً - كما في أية مشكلة إنسانية - يمكن بالصبر والاحتمال والاحترام المتبادل تذليل كثير من الصعوبات .

لكن الموقف يصبح أكثر تعقيداً إذا كانت هناك ابنة مقبلة على سن المراهقة ؛ لأنها

ستكون بحاجة هي الأخرى - إذ تعانى من فترة تغيير متعبة - إلى التقدير والعطف والفهم ربما أكثر من أمها ؛ لأنها صغيرة وغير ناضجة ، ولذلك فمن الصعب عليها أن تحقق التكيف اللازم ؛ مما يلقى بأعباء إضافية على الأم المقبلة على سن اليأس .

وليس هناك حل سهل لهذه المشكلة سوى أن تحاول الأم بأى ثمن أن تحافظ على مرحها وأن تذكر أنه يجب عليها أن تعطف على ابنتها الصغيرة وأن تفهمها وتساعدتها ؛ لأنها أكبر سناً ومن ثم افتراضاً أكثر حكمة وأغنى خبرة ؛ كما أنها قد مرت هى نفسها بمرحلة المراهقة وتعرف معناها ، فإذا توقعت من ابنتها تقديراً خاصاً لأنها نفسها منحرفة المزاج فإن ذلك كله لا يعد حماقة فحسب ، بل أمراً لا جدوى منه أيضاً ، لأنه علاوة على المشقة التى يضيفها إلى موقف شاق أساساً فإنه يؤدي إلى خلاف دائم بين الأم والابنة . والأم العاقلة هى التى تعرف عقدة أوديب الخاصة بها والدور الذى تؤديه فى علاقتها مع ابنتها ، فهناك حالات كثيرة كان بغض الابنة العميق لأمها وحبها الشديد لأبيها من العنف بحيث اقتضى الأمر اللجوء إلى العلاج الطبى النفسى .

فإذا واجهت المرأة مثل هذه المشكلة فخير ما تفعله أن تظل بعيداً عن طريق ابنتها ؛ لأن كلا منهما تعانى من مرحلة غير مريحة فى حياتها ، ومن ثم فإنه كلما اعترضت إحداها طريق الأخرى زاد احتمال خطر الاصطدام بينهما ؛ لأن الفتاة وقد أصبحت تشعر فى هذا الوقت بأنها نمت نمواً كافياً تصبح فى غير حاجة إلى رعاية أمها المستمرة ، ولهذا فإنه يجب على الأم إذا كانت حالة الأسرة الاقتصادية تسمح - أن تتعد عن المنزل فى رحلات بعيدة أو أن ترسل ابنتها إلى مدرسة داخلية . فإذا لم يتيسر ذلك فينبغى على الأم أن تحصل على عمل أو تساهم فى نشاط يبعدها عن المنزل والأطفال فترة طويلة من اليوم ؛ لأنه كلما قل احتكاك الأم بابنتها المراهقة فى هذ الفترة الحرجة كانت علاقتها معها أكثر انسجاماً فيما بعد .

ومن ناحية أخرى : لا يعانى الأولاد المراهقون إلا القليل من المشاكل من هذه الناحية ؛ ويرجع الفضل فى ذلك لاشعوريا إلى عقدة أوديب أيضاً التى توجه عواطفهم دائماً نحو الأم ، وتبعاً لنظرية فرويد : تميل البنات لاشعوريا إلى حب الأب ، والأولاد إلى حب الأم . ولا يستطيع معظم الأولاد تقدير فكرة تغيير الحياة ، ثم بالإضافة إلى ذلك فإن المراهق يمر فى

أثناء هذه الفترة من نموه بمرحلة الجنسية المثلية^(١) فيجعله ذلك إما عدم الاكتراث كلية بأى شيء أنثوى أو معادله تماماً ؛ لأن هذه هي مرحلة الحياة التي تعد فيها مصاحبة الفتيات علامة ضعف ، ومن ثم فإن الصبي يتجه فيها إلى إقامة علاقات متينة مع الأولاد الآخرين .
والأم العاقلة تنظر بطريقة أخرى إلى هذه الفترة من نمو ابنها مدركة أنها مرحلة طبيعية في تطوره ، وأنه مع توافر الظروف الطبيعية لنموه سيقتل من هذه المرحلة إلى الجنسية الغيرية الناضجة^(٢) ، كما أن الأم العاقلة ستقبل كذلك الحقيقة الواقعة التي تقضى بأن ابنها يظل بارداً وغير مهتم أو مكثرت بالأمها على الرغم من حبه الشديد لها .

وخليلق أن تكون هذه الفترة حافلة بأسباب الاحتكاك والخلط ، بل حتى المرارة ما لم يتزود أفراد الأسرة جميعاً باللباقة في المعاملة وحسن التقدير ، وأما كان الأمر فإنه ينبغي - مها يكن الثمن - المحافظة على تماسك وبقاء البيت والأسرة . وبمعكس الاعتقاد العاطفى السائد فإن الأطفال يمكنهم أن يفعلوا الكثير لتحطيم هذا التماسك ، وخاصة في أثناء هذه الفترة الحساسة الخطيرة التي تصطدم فيها مرحلة انقطاع الطمث ومرحلة المراهقة والبلوغ . وقد لا يكون من السهل في كثير من الأحيان إرسال الأطفال إلى مدارس بعيدة ، ومن ثم فإن خير ما يمكن عمله بعد ذلك هو تشجيعهم على الالتحاق بأعمال تستغرق جانباً من الوقت بعد المدرسة ، وفي أيام السبت ، بل حتى إيجاد وظائف تناسب قدراتهم إذا لزم الأمر ، وذلك لإبقائهم خارج المنزل . وقد تبلو هذه النصيحة جافة وقاسية ، وهى ربما كانت كذلك ، ولكنها في الوقت نفسه نصيحة عاقلة ، إذ قد أبدها عدد كبير من الآباء الذين واجهوا هذه المشكلة بشجاعة وأمانة ، فإن مثل هذه المسئوليات الخارجية فضلاً عن خفض أسباب التوتر في البيت - تساعد كثيراً في نمو الطفل .

وهناك مسألة أخرى تحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة والأمانة وهى مشكلة الأقارب :
فبطبيعة الحال بعد عشرين أو خمس وعشرين سنة يكون كل من الزوج والزوجة قد تعلم كيف

(١) الجنسية اللطية هي الاتجاه الى الجنس نفسه ، وهذا الاتجاه عادة لا يمدى مجال الشعور أو الدرجات السطحية في السلوك ، وهو حالة سوية في مطلع المراهقة . (المشرف) .

(٢) الجنسية الغيرية هي الاتجاه الى الجنس الآخر . وواضح أن هذا هو الاتجاه الصحى والتابع للدافع الجنسى (المشرف) .

يتعامل هو وأسرته كل منها ، ولهذا فإن أى مشورة تقدم تكون إما غير لازمة أو غير مجدية . ومع ذلك ينبغي أن تعرف الزوجة ، وهو أمر ذو أهمية حيوية أن تعرفه الزوجة وتذكره - أن زوجة الرجل هي المرأة الفريدة التي يباح أن تكون له شرعاً ، ومن أجل ذلك فما لم يكن الرجل من النوع الذى يمضى هائماً وراء النساء فينبغى أن تحاول الزوجة أن تكون هي كل النساء بالنسبة له ، وينبغى أن تكون هي التي تمدّه بالنضارة والتنوع والتشويق ، كما ينبغى أن تكون حريصة دائماً على تجنب ما ينطوى عليه الزواج الواحدى من رتابة . وإني أسلم أن هذه ليست بالمهمة السهلة وخاصة في أثناء مرحلة انقطاع الطمث حين :

(١) تمر المرأة بفترة عصبية .

(ب) يكون زوجها كذلك في مثل المرحلة التي تمر هي بها .

فإذا كان الأمر كذلك فالأرجح أن يكون هو نفسه قلقاً بصدد فقد قدرته الجنسية ، وقد يدفعه ذلك إلى البحث عن علاقات جنسية خارجية ؛ ليبرهن لنفسه بأنه ليس مستعداً وراغباً فحسب ولكن قادراً أيضاً . فإذا كانت زوجته على علم بهذه المغامرات فيجب أن تتجنب الوقوع في الخطأ الجسمي بإشعاره أنها تعرف بها أو بتذكيره بضعف قدرته الجنسية ؛ لأنها إذا أصرت على أن تفعل ذلك فإنها ستساعده على تحقيق شيء واحد هو دفعه مباشرة إلى أحضان امرأة أخرى ؛ فالمرأة العاقلة تتجاهل العثرات الطارئة لزوجها في هذه الفترة مدركة - إذا واجهت الموقف بصورة واقعية - أنها لا تعنى شيئاً ما لم تسمح هي لها بأن تعنى ذلك الشيء إن الزوجة العاقلة تعلم أنها إذا صبرت قليلاً فسيرجع زوجها إليها ، وأن مثل هذا الموقف قد يحدث في أى وقت من الزواج ، ولكن الخطر منه يعظم إذا حدث في أثناء مرور الزوجة في مرحلة انقطاع الطمث أو بعدها ؛ لأن تلك هي الفترة التي تصبح فيها باردة لا مبالية ، وتشق الحياة معها ، بل لقد تصبح أيضاً غير جذابة لزوجها ، فيضطر - من قبيل الدفاع عن نفسه - إلى البحث عن الصحبة بعيداً عن المنزل .

وليس مما يزدى أية امرأة أو يسرها بطبيعة الحال أن تعرف أن زوجها على علاقة بنساء أخريات ، ولكنها مع ذلك يجب أن تسأل نفسها دائماً هذا السؤال : ولماذا أترك كل ما عملته في حياتي : أسرتي ، منزلي ، طمأنينتي وسعادتي لمجرد أن زوجي قرر أن ينطلق إلى بعض لهُوه ؟؟ . إن المرأة العاقلة لا تسمح لكبرياتها المجرّوح أو لغرورها بتحطيم كل ما بنته طوال

حياتها بل أن تغمض عينيها عما يحدث ، وتأمل رجوع زوجها إليها ، وهذا هو ما يحدث في كل الأحيان تقريباً ، فالنساء ولاسيما هؤلاء اللاتي وصلن أو عبرن متوسط العمر - يجب أن يتعلمن النظر إلى أنفسهن وإلى الذين يحبونهن بعيون متفتحة وغير محجبة ، ويجب أن يتعلمن أيضاً دراسة ووزن وتقويم أنفسهن وغيرهن بعيداً عن الهوى أو التحيز بقدر ما تسمح الطاقة البشرية بذلك ، ولكن أهم من ذلك كله ينبغي أن ينظرن باستمرار إلى الأمام وليس إلى الخلف ، وينبغي أن يتذكرن دائماً قول المكتشف العظيم نيفجستون : «سأذهب إلى أى مكان ما دام أمامي !» . ويجب عليهن مواجهة الحياة بإنصاف وشجاعة وأمانة . يجب أن يقلن دائماً «نعم» للحياة وليس «لا» إذا كن يرغبن في الحصول على الحب والاحتفاظ به .