الفصل الأول

ليس من الضرورى أن تكون صغيرا لتكون سعيدًا

كان من عادة وليم فيلبس أن يقول : «إنه من حسن الحظ أن يكون الشباب ذوى جمال وإلا فإن مرحلة الشباب ستكون بمثابة «صداع شديد ! » .

وقد نقلت هذه الكلمات مرات لا حصر لها إلى الكثيرات من النساء المقبلات على مرحلة انقطاع الطمث* أو اللواتى وصلن إليها – ويبدو أن أقل القليل من الناس من يدركون أن الشباب قلما يوجد لديهم ما يقدمونه سوى المظهر الجذاب والحيوية .

ويُعد وضعنا الحضارى مسئولاً إلى حد كبير عن خلق وإحياء الفكرة التى تدعو المرأة إلى الظهور وكأنها فى ربيع الشباب إذا شاءت أن تظل جذابة ومرغوباً فيها ، ووضعنا الحضارى هو أيضا الذى جعل الجمال والشباب مترادفين ، وكذلك فإن الصحافة والسينما والكتب والإعلانات والتليفزيون قد تآمرت جميعاً على إقناع المرأة الحديثة بأنها فى سبيل المحافظة على جمالها وجاذبيتها يجب أن تبدو فى صورة فتاة العشرين مع الاحتفاظ بالبشرة المناسبة .

وهذا الكلام فارغ تماماً :

---

* المصطلح الإنجليزى menopause والترجمة التى أقرها مجمع اللغة العربية لهذا المصطلح هى «القعود» أو «الإياس» . وفسرت الترجمة الأولى بأن القاعد هى المرأة التى قعدت عن الحيض والولد . والقعود خاص بالنساء دون الرجال (مجمع اللغة العربية – مجموعة المصطلحات العلمية والفنية الذى أقرها المجمع – المجلد الأول ، ص ٣٠٦ ، القاهرة ، ١٩٥٧) .

وفى اللغة يقال : قعدت المرأة عن الولد أو عن الحيض : أى انقطع عنها ذلك ، فهى قاعد (مجمع اللغة العربية – المعجم الوسيط – الجزء الثانى ص ٧٥٤ ، القاهرة ، ١٩٦٢) .

ويقال أيضاً : يئست المرأة أى عقمت ، ويقال للعقم من النساء يائس ، كما أن «سن اليأس» هى السن التى ينقطع فيه الحيض عن المرأة فتعقم (المصدر نفسه ، ص ١٠٧٥) .

وعبارة سن اليأس شائعة الاستخدام فى التعبير العام عن هذه المرحلة التى يتوقف فيها الطمث . وواضح أن المعنى المقصود باليأس هنا هو اليأس من الولد ، ولكن المعنى الغالب فى أذهان الكثيرين من الناس هو اليأس من أى قيمة أو نفع للمرأة بعد انقطاع الطمث وامتناع الحمل ، ولهذا فقد آثرنا ألا نستخدم مصطلح «سن اليأس» مفضلين عليه عبارة «مرحلة انقطاع الطمث» ؛ حيث إن العبارة العربية تعبير محدد عما يحدث وترجمته دقيقة للمعنى عن الأصل الإنجليزى اليونانى (المشرف) .

فليس هناك أى داع إطلاقا لأن نتوقع فى امرأة الخمسين أن تبدو وكأن لها الخصائص البدنية لفتاة الخامسة والعشرين ، مثلما يتنى الداعى تماماً أيضاً لأن نطلب من فتاة الخامسة والعشرين أن يكون لها اتزان ونضج وفتنة امرأة الخمسين ! وقد قال أوفرستريت فى كتابه المثير : « العقل الناضج » :

« إن من المساوئ المهلكة لمدنيتنا أنها مجدت عدم النضج حتى جعلت منه مثلاً أعلى ، وهى قد صورت الطفولة على أنها الفترة السعيدة من الحياة ، ومن ثم فإنها قد جعلت من انقضاء الشباب وكأنه دخول فى ملل الرتابة وإقبال على صوبو شتى من حياة وقعت فى فخاخ المتاعب والمسئوليات الاقتصادية ؛ ومن ثم فقد تجاهلنا أن انقضاء الشباب يعنى الدخول فى أبعاد جديدة تلقى ألوانا جديدة مملوءة بالنكهة من النشاط لعقولنا وحيث يتيح لنا هذا النشاط من الخبرات ما يمكن أن يكون فيه العوض وزيادة ، على ما فقدناه من سنوات الشباب » .

إنه لمن المضحك أن الشباب من ناحية أخرى يتوقون إلى اليوم الذى يشعرون فيه أنهم « كبروا » ولم يعودوا أطفالاً بعد : فالفتيات المراهقات لا يستطعن الانتظار حتى يحين الوقت المناسب للبدء فى استعمال أدوات التجميل وارتداء الجونلات الطويلة وتصفيف شعورهن إلى أعلى ، وكذلك الأولاد لا يستطيعون الانتظار حتى يحين وقت ارتدائهم « البنطلونات الطويلة » وكما أن المرء حين يصل إلى مرحلة العمر المتوسط يتزع إلى إنقاص خمس سنوات أو عشر من عمره – فكذلك أيضا الشباب يتزعون إلى إضافة بضع سنوات إلى أعمارهم . ونحن كثيراً ما نجد أن فتاة الثامنة عشرة تدعى أنها فى الثانية والعشرين ، كما نجد أن فتى الحادية والعشرين يدعى أنه فى الرابعة أو الخامسة والعشرين . وهم فى هذا الشأن يظهرون إدراكاً وفهماً يفوق كثيرا ما لدى الكبار ؛ إذ إنهم بذلك يدركون أن ثمار النضج الحقيقى أحب الى الإنسان من بريق المظهر فى سن الشباب .

بهذا نرى أن لكل فترة من حياة الإنسان الحافلة صفاتها الخاصة ، لها مزاياها ومسراتها ، كما أن لها مضارها وصعوباتها : فللشباب النشاط والحيوية والقوة ، ولكنه يعانى من الحماقة والجهل .

ومرحلة العمر المتوسط لها صفات الوقار والفهم والحلاوة التى لا يمكن أن تكتسب إلا عن طريق الخبرة والنضج ، ولكن ينقصها حيوية الشباب وطاقته .

والعمر المتقدم له صفات الاتزان والهدوء والحكمة التى لا تتوافر إلا لمرحلة الغروب .

ويحب بعض الإخصائيين النفسيين والأطباء والفلاسفة أن يعدوا هذه الصفات بمثابة تعويضات ، ولكننى أفضل النظر إليها كصفات إيجابية . كل منها ثمينة فى ذاتها .

ونادراً ما يمر يوم دون أن تشكو لى مريضة فى نهاية الحلقة الرابعة أو بداية الحلقة الخامسة من عمرها قائلة بمرارة : «إنى أكره التفكير يا دكتورة فى أن أكون فى متوسط العمر ! »

فتكون ردودى دائماً متشابهة إذ أسألها على الفور :

« هل تبغضين الفكرة لأنك تحبين الحياة وتشعرين أنها تنزلق منك سريعاً بدون أن تحققى الأشياء الجميلة التى كنت ترغبين فى عملها ؟ .

فإذا كان هذا هو السبب فالأسهل أن السنوات المقبلة التى بوسعها أن تحقق فيها أعظم إنجازاتها لاتزال أمامها سنوات ستصل فيها قدراتها الذهنية ، وفهمها ونضجها إلى القمة . وعلى حسب تقدير مكتب الإحصاء بالولايات المتحدة فإن لامرأة الأربعين أن تتوقع أن تعيش ٢٥–٣٣ سنة أخرى ، وامرأة الخمسين يمكن أن تعيش ٢٤ سنة أخرى ، وامرأة الستين يمكن أن تعيش ١٧ سنة أخرى ، ولكننا نرى وراء هذه الأرقام الإحصائية الجافة حقيقة هامة : هى أن المرأة فى متوسط العمر لا يزال نصف عمرها أمامها لتعيشه ، وفى كثير من الأحيان ينسى كثيرون من الناس أن عبارة « متوسط العمر » تعنى فى الواقع أن الفرد لا يزال فى منتصف حياته وليس فى نهايتها ، وعلى الرغم من أنه لابد من وجود بعض الضعف الجنسى حتماً بعد أن يعبر المرء خط الاستواء لحياته فإنه ليس هناك إطلاقاً ما يدعو لظهور أى ضعف فى القدرات الذهنية للمرء أو فى قدرته على الاستمتاع بالحياة .

ومن ناحية أخرى ، إذا كانت المرأة تخاف الوصول إلى منتصف العمر لمجرد الزهو والغيرة من الشباب – فإن حالتها تصبح حينئذ أكثر خطورة ، ويكون لها العذر كل العذر فى أن تخاف السنوات المقبلة . وإذا كانت الحياة نوعاً من المقلمرة ، كما يقال كثيراً ينبغى أن نذكر أن أول قاعدة يلتزم بها المقامر البارع هى «لا تلعب أبداً دور منافسك » . وبالشعار نفسه ينبغى ألا تحاول المرأة الذكية إذا بلغت الخامسة والأربعين منافسة فتاة الخامسة والعشرين ؛ كما ينبغى ألا تحاول أن تكون نداً لها فى نضارة شبابها وحيويتها ؛ لأنها إن فعلت فستهزم حتى قبل المعركة . ولكن للمرأة التى هى أكبر سناً أسلحتها الأخرى ، وبرغم أنها أسلحة مختلفة فإنها ليست أقل

من أسلحة الفتاة الصغيرة تأثيراً وقوة . فإن العيون والجلد والشعر للمرأة الصغيرة سناً تظل أبداً أكثر نضارة وبريقاً مما لدى المرأة التى أكبر سنًّا ، مهما يكن مقدار ما تقضيه من وقت وما تنفقه من مال فى صالونات التجميل ؛ كما أن طاقتها وقوة احتمالها ستظل دائماً الكبرى والعظمى ، ولكن إذا كان عند المرأة التى أكبر سناً ما ينبغى من تفكير وعزم فستجد أن فى وسعها التغلب على هذه العقبة بما لها من صفات أخرى كثيرة مثل الخبرة التى هى أكبر والكياسة الاجتماعية والجمال والتعليم والذوق السليم فى الملابس والحياة على مستوى طيب . وفى هذا المجال فليس لفتاة الخامسة والعشرين أن تأمل فى منافسة المرأة الناضجة .

وبطبيعة الحال فنحن نعرف جميعاً أن جذور الخوف عند المرأة فى متوسط العمر إنما تكمن فى الخوف من الإحساس بالوحدة فى الحياة ، وكثيراً ما تفسر النساء ، وأحيانا أيضاً الرجال ، عبارة « تغيير الحياة » بمعنى « نهاية الحياة » ، فإن لم تكن نهاية الحياة فإنها على الأقل « نهاية الحب » . وتعد المرأة أن بدء سن اليأس نوع من الحكم عليها بالموت ؛ لأنها تظن أنها ستفقد فيه جمالها وجاذبيتها . وقد عرفت نساء كن يعتقدن أنهن سيخرجن من مرحلة اليأس شمطاوات ضامرات متجعدات مثل السامرات فى مسرحية « ماكبث » وأنه لن يكون فى مقدور أى رجل على الإطلاق أن يلتفت إليهن !

ولا حاجة بى للقول بأن هذه الظنون لا أساس لها من الحقيقة ؛ إذ إن ملفاتى تتضمن حالات الكثير من النساء اللاتى استمتعن بحياة منتجة سعيدة حية حافلة بعد وصولهن لمرحلة التغيير هذه ، بل إن بعضهن استمتعن بحياة أكثر حيوية وثراء بعد سن اليأس مما عرفن قبلها . وإنى لأذكر الآن بصفة خاصة حالة « فرنسيس هولستر » لأنها برغم بعدها عن المألوف فى كثير من النواحى – كانت فى نواح أخرى كثيرة حالة قياسية .

كانت فرنسيس حين حضرت إلى لأول مرة فى التاسعة والأربعين من عمرها ، وكانت لاتزال بمفردها وعذراء ، وكانت مشكلاتها جسمية ونفسية معاً ، ومن تاريخها عرفت أنها كفتاة صغيرة كانت على علاقة منتظمة ثلاث سنوات بفتى اسمه « دافيد سولترز » يكبرها بخمس سنوات .

ولم يكن دافيد راغباً فى الزواج منها ، لأنه كان يعتزم دخول الجامعة لكى يعمل مدرساً للرياضة بعد ذلك ، وكان يشعر أن تحقيق هذا الهدف يحول بينه وبين الزواج . وبعد أن قضى

أربع سنوات فى الكلية قضى ثلاث سنوات أخرى فى دراسات عالية ، ثم حين عاد إلى بيته بنيويورك كانت معه الدرجات العلمية وزوجة جذابة !

ولم تكن فرنسيس بطبيعة الحال سعيدة بهذا التحول فى الأحداث ، غير أنها طوت ألمها بروح صافية ، وظلت صديقة لديفيد وزوجته « بيتى » ، وتسامت بحرماتها بانغماسها فى عملها كمدرسة ، وكان ديفيد يعمل فى التدريس أيضاً حتى وصل فى نهاية الأمر إلى شغل كرسى أستاذ الرياضة بجامعة كولومبيا ، وفى تلك الأثناء كانت فرنسيس ترى ديفيد وزوجته بين الحين والآخر ، واستمرت علاقة الصداقة بينهم .

وحين بلغ ديفيد الرابعة والخمسين من عمره توفيت بيتى فجأة ، وبعد مرور عام عرض ديفيد على فرنسيس الزواج ، وكانت لاتزال تحبه ، ولكنها ترددت فى القبول ، فإنها يومئذ كانت قد تجاوزت مرحلة اليأس بسبع سنوات وإن كانت لا تزال تبدو كشابة فى الأربعين ، وسألتها عن سبب ترددها إذا كانت لا تزال تحبه فعلاً

فأجابت « لن أكسب شيئاً يا دكتورة من تصغير نفسى ! إنى فى التاسعة والأربعين من عمرى الآن ، وسأكون فى الخمسين بعد عام ، فأنا من الناحية الجسمية كما تعلمين وأعلم أنا أيضا قد انتهيت ! »

فقلت : « وماذا فى ذلك ؟ إنى على يقين أن ديفيد لا يريدك لهذا الغرض فقط » .

فقالت : « ولكنه قد عرف ما الزواج ؟ وأنا لا أستطيع أن أمنحه ما قد عرف ! » ثم استطردت بابتسامة قلقة : « المفروض أن هناك أشياء معينة على الزوجة أن تفعلها ، أليس كذلك ؟ وعلاوة على ذلك فلن أتمكن من إنجاب أى طفل له فى هذه السن » .

فقلت أسألها : « وهل أخبرته بذلك ؟ » . فأومأت بالإيجاب .

قلت : وماذا كان رأيه ؟

أجابت قائلة : « قال لى : إنه لا يريد أطفالاً ؛ إذ إن عنده الآن طفلين وكل ما يريده هو أنا فقط ، ثم إنه كان هو الذى أقنعنى بالحضور إليك يا دكتورة » .

وبفحصها جسمياً تبين لى أن هناك أساساً جسمياً لتخوفها من الزواج ، فقد ضمر غشاء البكارة عندها وأصبح مشدوداً إلى درجة لا تسمح بمرور أكثر من طرف الإصبع ، وبهذا كان من السهل أن أعرف سبب تخوفها من عجزها عن إرضاء ديفيد جسمياً . فطمأنتها بأنه فى

الوسع مع استخدام الهورمونات والتوسيع التغلب على هذه المشكلة إذ سيؤدى العلاج إلى إرخاء غشاء البكارة واتساع الفتحة . وكانت على استعداد للتجربة بالرغم من شكها فى إمكان نجاح العلاج ، وقد نصحتها بالعلاج النفسى بالإضافة للعلاج الجسمى .

كانت استجابة فرنسيس للعلاج طيبة وفى أقل من ستة أسابيع أصبحت كما تقول الأغنية : «فى أحسن صحة ومستعدة للحب» ، وتزوجت ديفيد منذ ثمانى سنوات ، وفى وسعى أن أقرر بأمانة أنهما يعيشان الآن فى سعادة كاملة .

وأنا أستطيع أن أذكر الكثير من الحالات المشابهة ، وكلها تلتقى عند إثبات نقطة واحدة هى : أن «الحب لا يعرف حدوداً للسن» .

وقد ظل المتخصصون النفسيون يقولون هنا منذ أمد بعيد : إن السن أمر نسبى : فهناك فرق شاسع بين عمر المرأة كما تفيده النتيجة وبين ما يبدو فى استجابتها وشراينها ودرجة نضجها . وفى هذا الصدد قال أوفرستريت : «ليس جميع الراشدين راشدين» فعلى العكس من الانطباع الذائع فإن الحياة الجنسية للفرد العادى الناضج انفعاليًّا وجسميًّا لا تنتهى حتى أواخر الحلقة السابعة أو الثامنة . وفى رأى أحد مستشارى الزواج البارزين د . ولتر ستوكس «أنه ليس للسن المتقدم إلا تأثير قليل على الحياة الجنسية لمعظم الرجال والنساء الناضجين انفعالياً حتى يجاوزوا الستين من العمر ، وحتى فى هذه السن فإنهم لا يفقدون قدرتهم على الاستمتاع بالجنس ؛ لأن كل ما فى الأمر أن هذه القدرة تضعف تدريجاً كما يحدث للقدرات الجسمية الأخرى فى الحلقات الأخيرة من العمر ، وليس هناك فقدان كبير واضح للقدرة الجنسية فى كلا الجنسين حتى مرحلة الشيخوخة» .

وصحيح أن عدداً كبيراً من الرجال والنساء فى وضعنا الحضارى تبطل اهتماماتهم وقدراتهم الجنسية فى سن مبكرة ، ربما فى الأربعينيات أو الخمسينيات من عمرهم ، ولكن ذلك يرجع عادة إلى عوامل نفسية أكثر من رجوعه إلى السن ذاتها ؛ فالأفراد الذين يتخلون عن حياتهم الجنسية فى سن مبكرة إنما تعوقهم الصراعات العصابية[1] التى تطوى معها أيضا انفعالاتهم الجنسية ، فإذا درسنا الفترة المبكرة من حياتهم دراسة دقيقة وجدنا أنهم لم يستمتعوا بحياة

(١) العصاب مصطلح على وزن فعال ويميز الاضطراب النفسى تميزا له من «العصبى» وهو حالة عضوية كثيرا ما تخلط خطأ بالحالة النفسية . والعصاب كمصطلح علمى من صياغة المرحوم الأستاذ الدكتور يوسف مراد (المشرف) .

جنسية قوية حية فى سنوات شبابهم ومن ثم فإنهم يرجعون لا شعوريا بعذر تقدم السن للتخلى عن وظيفة أزعجتهم منذ طفولتهم . أما أولئك الذين حققوا تكيفاً حسناً فى شأن قبول الغريزة الجنسية والتعبير عنها فإنهم سيمضون فى الاستمتاع بها سنوات أطول بكثير من أولئك الذين يثقل كاهلهم القلق العصابى » .

وإنى لأذكر الآن الخبرة التى مرت بها إحدى صديقاتى (هيلين ويلدر) : فبعد أن مات زوجها ظلت أرملة سنوات عدة ، ثم قابلت جو بروكاو وكان سمساراً ناجحاً فى البورصة فى الستين من عمره على حين كانت هى فى الثامنة والخمسين ، وكشابين فى مقتبل العمر وقعا فى الحب من أول نظرة وقررا الزواج ، ولكن أبناء مسز ويلدر أصابهم اضطراب كبير ، وقالوا : إن أمهم ستجعل من نفسها ومنهم مضغة فى الأفواه ! وكانوا يرددون : هل يمكن أن يتصور أحد أنها تقع فى الحب ، وتتزوج فى هذه السن وبعد أن أصبحت جدة ؟ ثم جاءوا إلىّ طالبين أن أقنعها بالعدول عن هذا « المشروع المجنون » ، وأساعدها حتى « تستقر وتهدأ » ، ولكن بعد أن تحدثت إليها رأيت أنه لا يوجد إطلاقاً ما يمنعها عن الزواج !

وقلت لها : « ليس هناك سن يتوقف فيها المرء ، أو ينبغى أن يتوقف عن الحب » .

وبرغم ذلك ، ورغبة منها فى عدم مضايقة أسرتها رفضت الزواج من (جو) ، وسافرت إلى برمودا لمدة ستة أشهر حتى تنساه ، ولكنها لم تستطعْ أن تنسى ، وحين عادت كانت أعمق حباً له كما كان هو أيضاً ، فقررا أن حياتهما ملك لهما يعيشانها كما يودان ؛ ومن ثم فإنهما كأى محبين صغيرين هربا معاً ، وكان ذلك سنة ١٩٣٩ وهما بالقدر نفسه من الحب وعلى القدر نفسه من السعادة اليوم مثلما كانا من قبل . أما أبناء هيلين فإنهم لم يقبلوا الوضع ، ويتكيفوا والوضع فحسب ، ولكنهم أدركوا أن سعادة أمهم قد أضافت أبعاداً جديدة من البهجة والرضا إلى حياتهم هم أيضاً .

والحقيقة أن الدافع الجنسى متى استقر بين اثنين اجتمعا على حب حقيقى فإنه لا يقل بمرور السنين وإن كان يأخذ صوراً أخرى ، ويخف فى إيقاعه وحدته مثلما يحدث بصفة عامة فى السنوات الأخيرة من الحياة ، بيد أن المشكلة ليست عملية الإبطاء نفسها ، ولكن فى السرعة التى يسير بها البطء عند كل من الطرفين ، وهناك لابد من التفهم والصبر لتحقيق التكيّف الذى يتحتم أن يحدث ؛ فقد يبدأ الدافع الجنسى لدى أحد الطرفين فى الذبول وهو لا يزال فى

أواخر الاربعينيات أو أوائل الخمسينيات ، على حين يستمر هذا الدافع قويًّا وملحاً كالعهد به دائماً لدى الطرف الآخر . ولا بد فى معالجة هذا الموقف من قدر كبير من اللياقة والتضحية تجنباً لمشاعر المرارة والإحباط والاحتكاك ؛ لأن الموقف إذا لم يعالج على هذا النحو كثيراً ما يؤدى بالطرفين إلى الانفصال والطلاق .

والطلاق الذى هو محنة ينكسر لها القلب إذا وقع فى أية مرحلة من العمر – يصبح موتاً حياً إذا وقع بعد سنوات عدة من الزواج ؛ لأنه عندئذ لا يكون مجرد انفصال شخص عن آخر ، ولكنه ينطوى على تحطيم كيان قام على مدى العمر بأكمله ، وارتفع بناؤه لبنة لبنة فى صبر وحب خلال سنوات طويلة .

والشئ الذى يجب أن نعرفه ونذكره أن الحياة كالسائل فقراتها ومراحلها المختلفة تتساب متداخلة بعضها وبعض تدريجًا ودون إدراك منها ، فليست هناك حدود فاصلة ومحددة بين مرحلتى الرضاعة والطفولة ، أو بين الطفولة والمراهقة ، أو بين المراهقة والشباب ، أو بين الشباب والنضج والشيخوخة . فنحن حين نبلغ العشرين نعد أن سن الأربعين هى « الشيخوخة » ، وحين نبلغ الأربعين فإننا لا نشعر أننا قد تغيرنا كثيراً عما كنا فى سن العشرين . وصحيح أن بعض التغيرات الجسمية تحدث خلال مراحل النمو المختلفة لكل فرد ، وخاصة عند النساء حين يبدأ الطمث وحين ينقطع . وأنا أقر بأن هذه معالم حقيقية فى الطريق العام لحياة المرأة ، ولكنها فى الوقت نفسه لا ينبغى أن تعد حدوداً لبداية ، أو نهاية سنوات استمتاع المرأة بحياتها الجنسية ، بالرغم من أن كثيرات من النساء ينظرن إليها هذه النظرة ، ويعتقدن أن سن اليأس إنما هو بمثابة القبر الذى تدفن فيه حياة الحب . وهذا رأى خاطئ لا شك فيه ، والعكس كثيراً ما يكون هو الصحيح ؛ إذ إنه مع انتهاء الطمث ينتهى القلق والخوف من الحمل ، وتبدأ المرأة الاستمتاع بالجنس بدون خوف ، ولعل حالة مسز سارة شايز توضح ما أعنى وإن كنت أخشى ألا تكون حالة قياسية .

كانت مسز شايز مريضتى من سنوات عدة ، وذات يوم جاءتنى ؛ لأن دورتها الشهرية الأخيرة لم تأت فى موعدها ، فخشيت أن يكون عندها ورم أو حمل ، وابتدرتنى بقولها : « أرجو يا دكتورة ألا تقولى لى : « إنى سوف أكون واحدة من أولئك النساء الفظيعات اللاتى ينجبن طفلاً فى سن اليأس ! » . وقبل أن أجيبها استطردت قائلة : « أنا آسفة لاستعمال كلمة

فظيعات ، فليس هناك شيء فظيع فى إنجاب طفل حتى فى هذه السن المتأخرة ، وقد أنجبت أختى طفلها الأول حين كانت فى مثل سنى فى الثالثة والأربعين ! » .

وبعد أن فحصتها وأمكننى أن أطمئنها بأنها ليست حاملاً وليس بها أى ورم وأن الأمر معها لا يعدو كونها مقبلة على سن اليأس – هتفت قائلة : « عظيم هذا ! إنى قد أصبحت امرأة حرة أخيراً ! لا دورات شهرية بعد ذلك ، ولا خوف ، لا آلام منتظمة متكررة ولا أوجاع ، ثم خيرا من هذا كله لا خطر من إنجاب طفل غير مرغوب فيه » .

ولكن النساء اللواتى يشبهن مسز شايز جد قليلات مع الأسف ، ولعل العالم أن يكون أسعد حالاً لو أنه كان هناك من أمثالها الكثيرات ، فإن أغلب النساء لسوء الطالع لا يشاركنها فى تفكيرها السليم ، ويعتبرن سن اليأس وقتاً للحداد ، وهن يحضرن إلىّ عاصرات أيديهن ، صارخات ، باكيات ، متحسرات على الشباب وعلى الجمال وعلى الحب خشية أن يفقدنه ! بل إن بعضهن يصبن بانهيار عقلى بسبب هذه المخاوف . هذا إلى أن مصطلح « الاكتئاب الانتكاسى » مشتق من فترة تغيير الحياة أو فترة الانتكاس . وتتميز هذه الحالة بالحزن الشديد والخوف والاضطراب الانفعالى ، وإنه لمن أجل ضحايا تحول سن اليأس أن كتب هذا الكتاب بأمل أن يستطيع إنقاذهن لا مما يطوينهن من شقاء وألم متعذر على الوصف فحسب ، ولكن لكى يساعدهن أيضاً على العودة إلى حياة مثمرة نافعة .

وفوق كل شيء ينبغى أن تعلم المرأة فى سن اليأس أن الحب كالحياة نفسها متحرك دائماً ، فهو يتحرك دائماً : فهو يتحرك إلى الأمام أو إلى الخلف ، ولكن لا يمكن ويجب ألا يتوقف أبداً ! وسواء كان يتحرك إلى الأمام أم إلى الخلف أم كان ينمو وينتعش أم أن يذبل ويموت – فإن ذلك يتوقف إلى حد كبير على المرأة نفسها : فإذا استسلمت وأقنعت نفسها بانتهاء الحياة والحب فإنها قطعاً ستكون متحركة إلى الخلف ، وحينئذ ستكون قد وصلت إلى النهاية للحياة والحب بالنسبة لها فعلاً ، ولكنها إذا كانت تدرك من ناحية أخرى أن وصولها إلى سن اليأس ليس إلا بمثابة المرور بعلامة أخرى فى طريق الحياة المزدحم بالعلامات فسوف يكون أمامها الكثير من المناظر الجميلة والأحداث المثيرة . وكل ما تحتاج إليه أن تكون لديها الرغبة والعزم على السير إلى الأمام .

إن أمثال سارة شايز فى هذا العالم لم يبكين ، لأنهن حين انتقلن إلى المراهقة تركن حياة

الطفولة بلعبها ودماها وأطواقها وملذاتها الطفلية ، ولم يبكين حين وصلن إلى مرحلة انقطاع الطمث ، وكان عليهن أن يتركن مضارب التنس ونوادى الجولف وأحذية الرقص[1] . لأنهن يعلمن أن لكل سن مباهجه وملذاته ، ولكن الحب باق ومستمر من المهد إلى اللحد .

وقد استطاعت العلوم الطبية اليوم أن تصنع المعجزات للتغلب على النقائص الجسمية للسن المتقدمة ؛ كما استطاع الطب النفسى الحديث أن يصنع المعجزات أيضاً فى سبيل التغلب على الأعراض النفسية . ولكن هذا قصارى ما يمكن الطبيب الباطنى والطبيب النفسى أن يفعله وهو آخر الشوط فيما يستطيعان الوصول إليه . أما الباقى فعلى المرأة أن تقوم به ، وعلى المرأة أن تخطط لنفسها وأن تحارب من أجل نفسها وتحارب ببسالة وبذكاء معاً . إن عليها أن تحافظ على عقلها وروحها فى يقظة وحيوية ونشاط . عليها أن تنمى لنفسها اهتمامات جديدة وموضوعات ينصرف إليها حماسها ، وعليها أن تحاول الوصول إلى خبرات واتصالات جديدة وأن تسمع وتلاحظ وتتعلم ، عليها ألا تنسى إطلاقا ، ولو للحظة واحدة – أن الحياة لا تتوقف أبداً ، ثم عليها أولاً وفوق كل شىء **أن تظل دائماً سائرة إلى الأمام** .

---

(١) ليست هذه من معالم وضعنا الحضارى بطبيعة الحال ، ولكنها يمكن أن تؤخذ ومز الحياة والحركة والنشاط عموما كما هو واضح (المشرف) .