الأنباء
السبت 21 مايو 2016

«البيوت أسرار» ..ولا يحق لأحد أن يدخل بيتا دون استئذان لكن إذا فتح البيت بابه وقلبه لأخيه الإنسان فقد يجد في ذلك راحة وتفهما

للتواصل
albeyotasrar@alanba.com.kw
إعداد: محمود صلاح

امرأة .. في خريف العمر

بعد رحلة عمر وزواج طويلة. عشت فيها مع زوجتي سنوات حلوة. وأياما صعبة. وأكرمنا الله بالأولاد. وذهبنا معا للحج والعمرة اكثر من مرة. ووصلت زوجتي الى الخمسين من عمرها. بدأت أسمع منها عبارات لم أسمعها من قبل. ولاحظت تغييرات جديدة في شخصيتها. فقد أصبحت أغلب الوقت حزينة مهمومة. بينما لا توجد مشاكل عندنا. وكلما سألتها تتنهد وتقول لي «خلاص.. العمر راح.. يا الله حسن الختام!».

هل وصلت زوجتي الى ما يسمونه «سن اليأس»؟.. وما أعراضه؟.. وكيف تنجو المرأة منه؟

● زوج محب

● «سن اليأس».. ما أصعبها من كلمة على نفس اي امرأة!

ذلك الوقت الصعب من عمر المرأة. عندما تفاجأ بأن العمر جرى.. وان ايام الشباب قد ولّت.. ورغم ان الطب لا يعرف مرضا محددا اسمه «سن اليأس» إلا انها فترة وحالة لا بد ان تعبرها كل امرأة. وكل امرأة تعيش ما يسمى بـ «سن اليأس» من خلال طبيعة شخصيتها ومفهومها. والتي تعاني فيها من مشاكل عاطفية وجسدية. يصعب فيها ان تصل الى توازن نفسي معقول.

تبدأ أعراض سن اليأس عند المرأة باضطرابات غير متوقعة في الدورة الشهرية (الطمث). فتختلف مواعيدها. وقد تنقص او تزيد كمية الدم. او تمتنع الدورة شهرين ثم تعود. فهذه أولى علامات سن اليأس عند المرأة. ثم تبدأ المرأة بالشعور بالسخونة الشديدة من الصدر الى العنق ثم الوجه.

وتبدأ المرأة في المعاناة من أعراض أخرى فتشعر بحالة من الزهق والضيق. او تستيقظ فجأة من نومها دون سبب محدد. ويتعكر مزاجها الى حد ان تشعر بكراهية للحياة. المرأة عندما تصل الى سن اليأس تعاودها مشاعر لم تعرفها من قبل. فتشعر بالملل والوحدة. وينتابها إحساس غامض بالحزن والهوان. وقد تعاني من آلام في معدتها. وتتعرض الى نوبات من البكاء بدون سبب واضح. وتفقد الكثير من الحيوية والنشاط. وتشعر بأنها عاجزة ضائعة.

وقد تعاني هذه المرأة من أعراض أخرى مثل النسيان والدوخة وعدم التوازن ويقال ان بعض النساء يصلن الى «سن اليأس» في الخامسة والأربعين او بعدها.

ويقال ايضا انه اذا جاءت الدورة الشهرية للفتاة بكثرة عن المعتاد فإنها في الغالب ستختفي في سن متأخرة. ويؤكد كثير من الأطباء. ان التدخين يسرع بدخول المرأة الى سن اليأس. لأن التدخين عامة يسرع بالشيخوخة.

وعلميا فإن المرأة التي تدخل سن اليأس يتعرض جسمها الى تغيرات بيولوجية، مثل انخفاض هرمون الأستروجين والبروجستيرون، ويتوقف المبيضان عن إصدار البيوضات.

وتقول بعض الإحصاءات ان 15٪ من النساء لا يعانين من اي اعراض في هذه المرحلة و10٪ يعانين من أعراض شديدة مؤلمة و75٪ من النساء يعانين من أعراض متوسطة الحدة.

وعموما فإن أغلب النساء يفاجأن بوصولهن الى «سن اليأس»، فتبدأ الواحدة منهن بالخوف من الأمراض، والقلق على صحتها من أبسط الأعراض، وقد تتوهم ان لديها مرضا خطيرا، وقد تشكو من التركيز على جسدها واي تغييرات تحدث فيه.

وللأسف فإن أحدا لا يلاحظ ما تعانيه المرأة في تلك المرحلة الصعبة في حياتها. ولا انها تعاني من الاكتئاب والحزن.

والمرأة في الشرق لديها مفاهيم خاطئة عن مرحلة سن اليأس، فهي تفقد الثقة في نفسها وفي غيرها.

هي مشكلة نفسية واجتماعية.

ولا بد للأسرة وبالذات الرجل من أن يفهم ما تعانيه زوجته.

والعلاج الأمثل.. هو الحب!

مفاتيح

لم يذبح لها القطة.. يوم زفافها

مشكلة ابني انه عندما تزوج اختار إنسانية شخصيتها أقوى من شخصيته. ولم يستطع في ليلة زفافه كما يقولون ان «يذبح لها القطة». حتى تخافه وتحترمه. لقد حدث العكس هي التي اكتشفت انه انسان طيب لا يحب المشاكل. وبدلا من أن يكون هو «رجل البيت» أصبحت هي من اليوم الأول «سيد البيت» وصاحبة الكلمة الأولى في كل شيء يتعلق بحياتهما وأمور البيت.

صوتها دائما أعلى من صوته!

وهو لا يرد عليها سوى بكلمة واحدة: حاضر.. تؤمري حبيبتي!

وهو لا يشكو رغم ذلك والله أعلم ربما لا يجرؤ على الشكوى.

ورغم أنه لم تحدث بينهما مشاكل كبيرة حتى الآن إلا أنني انتظر أن تقع هذه المشاكل في أي وقت لأن الحياة لا يمكن أن تستقيم بهذا الشكل.. زوجة قوية وزوج ضعيف!

● أم حزينة

هذه الصورة المتناقضة قد تحدث في بعض البيوت ان تكون الزوجة عنيفة عصبية متسلطة ولكن يكون هذا بسبب ضعف شخصية الزوج أو قوة شخصيتها.

لكن «الصراع الزوجي» يبدأ من الأيام الأولى للزواج، وهو صراع طبيعي بين شخصين كل منهما جاء من بيئة مختلفة وثقافة مختلفة. وسرعان ما يتحول إلى صراع بين قوتين من ينتصر؟ ومن يتولى قيادة الحياة الزوجية.. لكن المسؤولية قد تقع على عاتق الرجل في البداية فهو الذي يحدد للمرأة حدود دورها ـ ان لم تكن تعرفه ـ لكنه إذا تركها لتجد أمامها «لا حدود» عندما يتقاعس الزوج عن أداء دوره لضعف شخصيته أو إذا كانت المرأة تفوقه ذكاء وتكون متفوقة عليه ثقافيا أو تعليميا أو اقتصاديا.

ومن الطبيعي من البداية ان يكون هناك صراع بين قوتين يرسم كل منهما حدوده وعندما يبدأ الرجل تحمل مسؤولياته تراقبه المرأة وتلاحظه وتختبره كل ذلك بالفطرة الانثوية وأي مساحة يتركها الرجل تقفز اليها المرأة. حتى قد يزيد دورها على حساب زوجها.

ومثل هذين الزوجين لا يفهمان ان القضية ليست ضعفا وقوة إنما هي ادوار ومسؤوليات وحدود ومساحات والقوة تعني التعدي على حدود الطرف الآخر، والضعف هو الانسحاب وترك مساحات للطرف الثاني.

وإذا انتصرت الزوجة لا تنتصر الحياة.

فالرجل يكون غير سعيد حتى وإن سكت وحتى المرأة كثيرا ما تكون غير سعيدة بقوتها.

وهذا الوضع يخلق ظروفا غير صحية لتنشئة الأولاد، الذين يحدث لهم تشوش في أفكارهم.

وقد تكون المرأة أصلا ولدت بخلل فسيولوجي وتكوين أقرب للذكورة فهي كامرأة كاملة من ناحية شكلها. لكنها في داخلها من الناحية النفسية تكون لها عقلية رجل: أي أنها امرأة ورجل في نفسية واحدة. لكنها في النهاية امرأة لا بد ان تتزوج وتصبح اما وان تلد وترضع وتكون مسؤولة عن اطعام وتربية أولادها وعندما تتاح لها الفرصة بسبب ضعف زوجها تتعدى حدودها وتبدأ في لعبة دور الرجل لكنها لا تستطيع ان تفعل ذلك إذا كانت شخصية الزوج قوية.

وهناك «مجتمعات ذكورية» و«مجتمعات أنثوية» مجتمع يعلي دور الرجل ومجتمع آخر يعلي دور المرأة.. لكن في النهاية لا يصح إلا الصحيح!

إن لكل من الرجل والمرأة طبيعة خاصة. وكل واحد منها يكمل الآخر ويسكن فيه وإليه من خلال علاقة مقدسة قانونها المودة والرحمة!

غير حقيقي ان المرأة القوية تكون سعيدة في حياتها.

سعادة المرأة الحقيقية تكمن في شعورها بأن لديها رجلا كاملا قويا يحميها ويحتضنها ويوفر لها الإحساس بالحب والامان.

حكاية مؤسفة .. بدون توقيع!

في الطائرة..

رأيت في مخيلتي شريط الأحداث التي مرت بي خلال السنوات الـ 4 الماضية التي عملت فيها بالكويت، من خلال إعارتي كمدرس، كنت عائدا في الاجازة الصيفية التي تستمر شهرا بعد ان قررت نهائيا عدم تجديد إعارتي وأن أستقر في الوطن مع زوجتي وأولادي.

وكنت عندما أخبرت زوجتي بقراري النهائي قد وصلني منها خطاب عاجل طويل، ملخصه ان رجوعي للوطن سيكون كارثة تحطم ما خططته أسرتي لمستقبلها، وأضافت في الخطاب ارقام المبالغ التي تحتاجها الأسرة، لكنها في النهاية اكدت لي انهم جميعهم يفتقدونني ويتلهفون لعودتي، لكن في اجازة فقط!

وعدت الى الوطن..

واستقبلتني زوجتي وأولادي استقبالا حارا، وكنت قد أحضرت لهم جميعا طلباتهم لكنهم سألوني بلا استثناء: هل سأمد إعارتي عاما آخر، او ان قرار العودة نهائي؟

وقبل ان تنتهي الإجازة التي قضيناها على احد الشواطئ، أردت ان أمازحهم، فأبلغتهم انني أنوي قطع الإجازة والعودة الى الكويت مبكرا، قبل نهاية الاجازة بأسبوع، ففوجئت بهم وأولهم زوجتي يهللون فرحا، مما أصابني بحزن شديد، وقررت السفر فعلا، وخاصة انهم بدأوا يطالبونني بالمزيد من طلباتهم، بل وأحضرت زوجتي قائمة طلبات طويلة، وأخذوا يتمنون لي رحلة سعيدة!

لحظتها أدركت انه لم يعد لي مكان مع أسرتي.. هكذا ركبت الطائرة عائدا الى الكويت، لقد أفنيت سنوات غالية من عمري من اجل ملابس واشياء تافهة وأجهزة كهربائية وأحلام زائفة.

لم أكسب سوى مدخرات لا معنى لها.

وخسرت.. نفسي وأسرتي.

السعادة في الزواج!

ذات يوم سألت صديقي الراحل د. عادل صادق استاذ الطب النفسي، الذي عايش في حياته آلافا من المشاكل الزوجية، عما اذا كانت لديه وصايا للأزواج والزوجات يمكن ان تقلل من المشاكل الزوجية وتسهل تحقيق السعادة والاستقرار في بيت الزوجية.

وقال: عندي عشرون وصية.. بعضها للزوجات وبعضها للأزواج!

ما هذه الوصايا؟

قال: الوصية الأولى للزوجة، عليها ان تفكر ان زوجها هو محور حياتها، انه حبيبها، وحياتها تدور من حوله، ولا حياة لها من دونه، تفكر فيه كل الوقت، وكل ما تقوم به مرتبط به، عندما تستيقظ وهي لا تزال مغمضة العينين لم تستعد بعد إدراكها الكامل تصحو، وتنظر الى جانبها فترى زوجها، وتبدأ به يومها في لهفة.

فإذا ذهب الى عمله تنشغل بأن تعمل كل ما يرضيه ويسعده، وهي متأكدة انها ايضا محور حياة زوجها وتفهم ان الحياة الزوجية تتأثر سلبيا بأي تباعد بينها وبين زوجها فلا تنشغل عنه، لأنه حتما سيشعر، على ان يكون موقف الزوج مماثلا، ويفهم انه بقدر انشغاله عن زوجته ستنشغل عنه، واذا ابتعد عنها فستبتعد عنه.

فعلى الزوجة ان تبذل كل جهدها لإرضاء زوجها والعمل على إسعاده، عليها ان تشعر بالانتماء الكامل لهذا الرجل الذي وهبها حياته واسمه.

سألته: وماذا عن الرجل؟

قال: الرجولة معنى متكامل وتحقيق الرجولة يعني تحقيق الرجل لذاته، والرجولة تتضمن قيما عديدة منها قيمة العمل وإتقانه والنجاح فيه، ثم الشعور بالمسؤولية ورعاية الآخرين، والعطاء بكرم وعن قوة وثقة، ان يكون الرجل ناضجا متفهما متمتعا بالشرف والأمانة والصدق والثقة بالنفس والشجاعة، متواضعا قادرا على الارتباط والاحساس بالمرأة وحبها والزواج منها، ورعايتها وإكرامها والمحافظة عليها واحترامها، وان يكون مسؤولا عن أطفالها وتربيتهم التربية الصالحة.

وهذا المعنى للرجولة لا يمكن ان يتحقق بصورة كاملة الا من خلال امرأة فاضلة يحبها وتحبه، فالمرأة تسهم في تحقيق معنى رجولة الرجل، المرأة الواعية المحبة الذكية، لأن الأنثى الحقيقية هي التي تدعم وتعمق وتبني وتؤكد احساس الرجل بذاته ورجولته، يجب ان تشعره انه رجل الرجال وأفضلهم جميعا، وهذه المرأة يجب ان تكون شريفة طاهرة مخلصة ذات عاطفة فياضة رقيقة الاحساس، تعطي لدنيا الرجل جمالا وسعادة.

وكذلك اذا أراد الرجل ان يحافظ عل ىشريكة حياته وزوجته، عليه ان يساعدها على تحقيق أنوثتها، وعلى ان تكتشف نفسها وأن يهتم بالأشياء الصغيرة التي تسعدها قبل الأشياء الكبيرة.

وأضاف: وهناك موضوع الثقة بين الزوجين، فلا حياة تقوم على الشك، والثقة لا بد ان تكون متبادلة ومطلقة لا تشوبها شائبة لأن أي ذرة شك تسقط أمامها ذرة حب، فيختل التماسك وتبدأ العلاقة في الانهيار، ويضيع الحب ويتهاوى صرح الزواج، وقد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، قد تتصور الزوجة مخطئة انها بتحريك شكوك الزوج ستحرك عواطفه ناحيتها أكثر وتجعله يتشبث بها أكثر، تدعي استحسان الرجال واعجابهم بها، لكنها بهذه العملية السخيفة تلعب بالنار.

وقد يفعل الرجل الشيء نفسه، فيزعم اعجاب النساء به ليحرك عواطف زوجته، لكن هذه النماذج تضرب أمان الزواج وسكينته في الصميم.

وعن توزيع المسؤوليات بين الزوجين، قال طبيب النفس: ان علاقة الحب وعلاقة الزواج غير أي علاقة أخرى، أي علاقة لا بد ان تقوم على شروط مكتوبة أو غير مكتوبة، وتقوم على الندية والتكافؤ والتوزيع العادل للمسؤوليات، اما في الحب والزواج فالأمر مختلف، الزواج رباط مقدس، وعلاقة بين رجل وامرأة لها طبيعة خاصة، ولكل منهما دوره في الحياة، والرجل لا ينبغي ان ينازع المرأة في مسؤولياتها، وكذلك يجب ان تفعل المرأة، ولا ينبغي ان يطالب الرجل المرأة بتحمل مسؤوليات من صميم دوره.

على كل من الزوجين ان يتحمل مسؤولياته، واذا رأى طرف الطرف الآخر عاجزا عن أداء دوره رغما عنه، فعليه ان يساعده لا ان يسخر منه أو يفضحه.

وقال: الحياة ليست سهلة، ولا بد فيها من الكفاح، الرجل يكافح خارج البيت، والمرأة تكافح داخل البيت.

ولا بد ان يحافظ الزوجان على الحوار المستمر وان يكون الحوار في إطار الحب والاحترام المتبادل، بلطف وبأرقّ الألفاظ، فالحب في صميمه احترام.

يجب ان تفهم الزوجة انها ليست زوجة فقط، بل هي أم وأخت وحبيبة، وعليها ان تلعب كل هذه الأدوار في حياة زوجها، وعلى الرجل ألا يكون الزوج فقط، بل يكون أبا وأخا وصديقا لزوجته، على الزوجة ان تفهم ان زوجها يحتاج الى حنانها ورعايتها، وعلى الأب ان يكون السند والحماية لزوجته.

عذاب .. سن التقاعد!

فجأة.. ودون أن يخطر لي على بال.. أحلت إلى التقاعد!

لم أكن أتخيل هذه اللحظة رغم وعيي ومعرفتي بمرور السنوات وأنني وصلت إلى الستين، في البداية قابلت الأمر بدهشة ثم فرحت بالمكافأة المالية الكبيرة التي حصلت عليها، ثم راودني خوف مجهول من أن دخلي الشهري سوف ينخفض وسأعيش ظروفا مادية لم أختبرها من قبل.

لكن المصيبة الكبرى كانت في أحاسيس غريبة بدأت تسيطر على نفسي نظرت الى المرآة فوجدت شعر رأسي كله الصبح أبيض والتجاعيد ظهرت هنا وهناك على ملامح وجهي.. اكتشفت ان نظري اصبح ضعيفا وكأن شيئا مجهولا سحب الكثير من قوتي. كنت أمشي زمان على الارض بخفة وكأنني أطير، الآن أصبحت خطواتي ضعيفة واهنة.. أنا لم أعد أنا.

لا أنكر انني عشت حياتي كما تمنيت، أحببت وتزوجت.. كونت أسرة.. ربيت أولادي وكبروا.. ووضع كل منهم أقدامه على طريق حياته. لكن.. ما أصعب سن التقاعد!

● ع.أ

لا تنزعج!

لست وحدك الذي يمر بهذه المرحلة.

هناك غيرك آخرون عبروا ويعبرون هذه التجربة، صحيح قد تتراجع قوتك الجسدية لكن هناك قوة الروح مرحلة الشفافية والنضج والحكمة، هي ايضا أحاسيس جميلة يقولون.. الحياة تبدأ بعد الستين.. وفي المقولة كثير من الحقيقة.

وبعض الرجال قد يزعجهم التراجع الجسدي في تلك المرحلة وبعضهم يتصور ان بإمكانه ان يخدع الزمن فيتشبه بالشباب في ملبسهم وسلوكهم ويتصور ان بإمكانه أن يبدأ شابا من جديد وقد يتزوج مرة أخرى من فتاة صغيرة في السن لكنه ابدا لن يجد السعادة التي وجدها في شريكة عمره والحياة التي عاشها معها.. والبعض قد يصل في هذه السن إلى الاكتئاب ويشعر بالفراغ والضياع. بعد أن فقد منصبه وسلطته وقوته لكن البعض سعيد الحظ لا يسقط في هذه الأحاسيس المريرة وتكون لديه الحكمة والقوة للبحث عن عمل جديد ولو كان مختلفا عن عمله الأول وقد يحقق نجاحا جديدا لم يعرفه من قبل.

وقد تطور العلم والطب، وأصبح يمكن للإنسان بأدوية وعقاقير معينة ان يعيد قوته أو أغلبها وهناك كثير من الانشطة الاجتماعية المفتوحة لكبار السن تشغل أوقاتهم وتعيد البسمة والهدوء والسعادة اليهم.

وعلى الرجل الذي يصل إلى سن التقاعد ألا يتوقف عن ممارسة ما كان يستمتع به من قبل. ويستطيع الرجل مهما بلغ عمره ان يستمر في ممارسة الحب بكل أشكاله مع زوجته وشريكة حياته.. بعد أن اصبح لديهما رصيد من الحياة الحلوة الجميلة والهادئة.. سافر يا أخي إلى بلاد وأماكن لم تذهب إليها من قبل.. أعط زوجتك وأولادك المزيد من الحب.

وأتمنى لك.. طول العمر.