بريد الجمعة

ثراء
المعارف الرقمية

بريد الجمعة

الجمعة ٢٠ مارس ١٩٩٨

يكتبه : عبد الوهاب مطاوع

الطائر الحر !

ارجو أن تهتم برسالتي لانني في حالة نفسية ومرضية سيئة للغاية ولا اطلب من الله سبحانه وتعالى سوى الراحة والقدرة على احتمال الحياة، فانا سيدة في الثامنة والثلاثين من عمري تخرجت في كلية وتزوجت منذ ثمانية عشر عاما من خريج حديث مؤهل وقتها، ويعمل عملا مهنيا حرا، وتحملت معه صعوبات البداية، والانتقال من عمل الى عمل الى ان استقر به الاحوال المادية في النهاية، واصبح له مشروعه المهني الصغير، وتخليت انا عن عملي وتفرغت لزوجي وبيتي وانجبت طفلين.

ومنذ اليوم الاول لزواجي صارحني زوجي بانه لا يؤمن بنظام الزواج، وانه يراه نظاما فاشلا لا يثمر إلا التعاسة والامراض العائلية، وانه كان يحلم لنفسه، بان يحيا حياته كالطائر الحر الذي يتنقل بين الفساء كما يتنقل الطائر بين الاشجار والفروع بلا مسئوليات ولا أبناء، ولم استوعب هذا الكلام في البداية، لأنني كنت احبه حبا اعجز عن احتماله، ووجوته ان ينفض هذه الافكار من رأسه، وان يقبل بحياتنا الهانئة معا، وتحملت مزاجه العصبي والتقلبي الى اقصى حد، وتوالت لانقه الاسباب.. ويوما بعد يوم راح حبي له يتعمق ويتعلق داخلي وراح هو ينماني في ثوراته وانفلاتات اعصابه، وجريه وراء الحفلات والسهرات في البيت او في المطاعم والفنادق بدعوى انها تفيده في عمله، ثم لاحظت بعد ذلك تغيره بالنسبة لي، ولم يكن صعبا ان اكتشف ان وراء هذا التغير امرأة، فهو كثير العلاقات النسائية مع كل من يتعامل معهن من زوجات اصدقائه او عميلاته او العاملات معه، وتتاثر هذه العلاقات اصبح دائم السخط على البيت والأبناء، ويتصيد لي الاخطاء ليثير مشكلة حولها ويرفع صوته، ثم يبدأ في ضربي ضربا مبرحا ويقطع شعري ويصفعني ويحطم كل شيء يقع تحت يده!

وبعد يوم أو يومين فقط من هذه «الوقعة» ادخل عليه حجرته ضاحكة مبتسمة لاصالحه، واخطب وده وابذل جهدا كبيرا حتى يرضى عني وعن الابناء، وتمر العاصفة في سلام، ثم بعد فترة قصيرة يفتعل شجارا آخر، ويجد دائما ما يشكو منه ويتهمني بالتقصير فيه ابتداء من نظافة البيت الى اهمالي لمظهري وشكلي ثم بطريقتي من البيت متمثلا بهذه الاسباب الملفقة مع انني ـ علم الله ـ شديدة الاهتمام بنظافة البيت ونظافتي، لكني كنت اقبل بما يفعله بي لانني احبه، واتخوف من ان يطلقني وانا لا املك شيئا، وبسبب خوفي من المستقبل معه فكرت في العودة الى عملي الذي تخليت عنه في بداية زواجنا ليكون نوعا من الامان بالنسبة لي، واستانسته في ذلك فلم يعترض ورجحت لي العمل، وقال التوتر بعض الشيء في علاقته بي.. مع استمرار حرصي عليه وحبي له وتمسكي به، حتى كنت اضعف على الابناء، لكي يذكروا مروءتهم باجتهاد كبير حتى يفوقوا وينجب اسباب الشكلات معه.. الى ان علمت بالصدفة ذات يوم انه على علاقة بفتاة تعمل عنده منذ عام، وانه قد تزوجها عرفيا، وتكتمت الامر رغم قسوته على لعلي بما سوف يحدث اذا واجهته به، وكان ابني وابنتي يستدعان في ذلك الوقت لاداء الامتحان في شهادتي عامتين فكتمت الامر واحزاني وصبرت عليها، لكن زوجي تمادى في استفزازي واحتقاري واشعاري دائما بأن مستواه الاجتماعي اعلى من مستواي، فقلت هدوئي ذات مرة وصارحته بما علمت عنه، وبدلا من ان يستشعر الخزي والخجل حتى اجابني بأنه حر فيما يفعل بحياته وانني سأمت قد اشرت الى هذا الامر فهو سيطلقني عقب انتهاء امتحانات الابناء لانني وبصراحة لست من «طرازه» ولانه لا يريد ان يقضي بقية العمر معي، وبكى ان لم يكن حقا الذي من الآن واستعد للرحيل الى الغير الذي ينتهي فيه امتحان الابناء!

ووقعت على الارض منهارة.. وتوسلت اليه الا يطلقني لانني لا استطيع البعد عنه وعن بيتي واولادي، واستجرت بشقيقاتي ليراجعنه في ذلك، فتمددن اليه ورجوته طويلا الا يهدم بيته، فلم يرق ولم يرحم ولم يزد على ان قال انه يعترف بانه مخطيء ولكنه لا يريد ان يطيل عذابي معه بتفوره مني وكرهه لي!

وفي آخر ايام الامتحان جاءني زوجي وطلب مني مغادرة البيت فرفضت مغادرته باصرار، وحاول هو اخراجي بكل السبل الى ان نجح في ذلك في النهاية، واخذ مني الابناء بحجة انه يريد لهم ان يحيوا في مستواه الاجتماعي والمادي الرفيع، واختفى أحدى شقيقاتي للاقامة عندها وانا في حالة نفسية متفورة الى شفا هاوية الجنون، وابكي بصفة دائمة في الليل وفي النهار، والنار مشتعلة في قلبي لا تنطفيء على الدوام رغم كثرة صلاتي وقراءتي للقرآن الكريم، ثم التحقت ابنتي بإحدى الكليات وانتقلت للاقامة في المدينة الجامعية، وبقي ابني مع ابيه في البيت وحدا زوجي السابق بالفتاة العرفية للاقامة معهما، ولكي تحتل مكاني من زوجي وبيتي وحياتي السابقة كلها.

وفي غمرة هذه الاحداث طلب احد زملائي في العمل الزواج مني وهو مطلق بدون اولاد ولديه شقته المجهزة، وتذوقت طويلا من فكرة الزواج مرة اخرى فترددت، وظل هو جهدا كبيرا ودوما حتى نال في النهاية موافقتي، وتم الزواج وانتقلت للحياة معه في مسكنه، ووجدته رجلا طيب القلب ومحبوبا لاقصى درجة.. وامنت ان اعيش معه ما تبقى به من تعاسة وعناء وامتهان في السنوات الماضية، فإذا بي اقاجأ بالحالة النفسية التي تولتني عقب طلاقي من زوجي الاول مباشرة ترجع الى من جديد وبصورة اشد.. واذا بي اكسر بأتي قد اخطأت بزواجي مرة ثانية واندم على ذلك اشد الندم، وبدأت حالات البكاء الطويلة تنتابني مرة اخرى، وتعرضت لنوبات الفزع الليلي مرات عديدة، مع سرعة ضربات القلب والعرق الشديد والخوف الشديد من المجهول.

وراحت نوبات السرحان الطويل تلازمني معظم ساعات صحوي، فلسرح بخيالي الى حياتي الماضية، واعيش بذاكرتي في الماضي.. وفي بيتي السابق ووسط اولادي، حتى يخيل الي انه حقيقة اعيشها في الواقع وليس في الخيال.. وكانت النتيجة انني لا اشعر بالسعادة لحظة واحدة في حياتي الآن، واحس بأن حرماني من ابنائي يمزقني ويقتلني.

فماذا افعل يا سيدي لكي اخرج من هذه الحالة المزلة.. وهل الطلاق من زوجي الثاني هو الحل لهذه الازمة.. ام بماذا تنصحني؟

ولكاتبة هذه الرسالة أقول :

من اصعب دروس الحياة ان يتعلم الإنسان كيف يقول في الوقت المناسب «وداعا» لما كان يحبه، ثم فرضت عليه الاقدار الحرمان منه. وكيف يعين نفسه على تقبل حياته الجديدة ويتوأمم معها ويتيح لها فرصتها العادلة في الاختبار والتشاعر عسى ان تسفر عن اوضاع جديدة تعوضه عن بعض ما فقده في حياته السابقة وتخفف من لوعة حرمانه منها.

والواضح يا سيدتي هو انك لم تستطيعي بعد تعلم هذا الدرس الصعب من دروس الحياة وانك لم تتمكني من التسليم بما لا مفر من التسليم به وهو ان حياتك الماضية بين زوجك السابق وابنائك تحت سقف واحد قد ولت للأسف وانقضت واصبحت ماضيا غير قابل للاسترجاع إلا في مخيلة الانسان وذكرياته.

ولا بأس بان يلتهم الانسان من حين لآخر بعض اللقوي وبعض العزاء في استرجاع ذكريات ماضية والحنين اليها، ولكن بشرط الا يتمادى في ذلك الى درجة معايشة هذا الماضي والاستغراق فيه الى الحد الذي يؤثر على تواصله مع الحاضر، وقدرته على التوأمم معه.. فمن يعيشون اسرى للماضي «الجميل» في حياتهم يحاذون من الانفصال عن الواقع ويتعذر عليهم التفاعل معه والتكشاف ما يستحق ان يستعدوا به منه او يرشوا عنه.

والحق انني افضل ان يكون حنينك الى حياتك الماضية مرتبطا بافتقادك للحياة الاسرية الطبيعية لأم مثلك كان بظلها مع ابنائها سقف واحد وتعايشهم حياتهم معايشة كاملة بغض النظر عن سعادتها او تعاستها بحياتها الزوجية، إذ انه ليس من العدل ان يشمل هذا الحنين في قصتك أفتقاد زوجك السابق ايضا، والرغبة في العودة اليه بعد كل ما اشقى حياتك به من خيانة وغدر وامتهان واعتداء وتبدأ عاطفي لك وتفور بلغ به حد الكراهية، والانفصال النهائي عنك.

فاذا كان حنينك الى الماضي واستغراقك فيه يتضمن ايضا الأمل الحسير في زوجك بعد كل ما كان من امره معك، فاسمحي لي بأن اقول لك إن من بعض أحوال الحب الدائرة ما ينطبق عليه للاسف ذلك التعبير الانجليزي الغريب الذي يدمغ من يكابده بانه من «رقيق الحب، وليس من فرسانه».. والرقيق كما تعلمين ياسيدتي ليس لهم من الحقوق إلا اقل القليل، وعليهم من الواجبات ما ينوء به كاهل الحر وهم مملوكون لساداتهم يتصرفون فيهم كما يشاءون، فيقربونهم ويبعدونهم وغير ان تكون لارادتهم في ذلك ثمن صغير او كبير.. فإن كان ثمة فارق بين رقيق الارض ورقيق الحب، فهو للاسف في مصلحة المسيئة رقيق الارض لانهم يملكون على الاقل مشاعرهم ويستطيعون ان يكرهوا في اعماقهم من يستذلون اسيادهم، اما رقيق الحب فهم لا يستطيعون حتى كراهية من اذلوهم وتبخوهم وامتهنوا كرامتهم، لانهم اسرى لقوة طاغية تملك عليهم انفسهم.

فهل ترضين لنفسك يا سيدتي ان تكوني من هؤلاء؟

إن املك الحسير في العودة الى الماضي بكل رموزه.. امل محكوم عليه باليأس منه، ليس لان مياه النهر لا ترجع لمنابعه مرة اخرى، وانما لان زوجك قد اخرجك من حياته نهائيا، ولم يحمل لك في يوم من الايام بعض ما كنت تحملين له انت من هذا الحب الطاغي المذل كما كان ينطوي لك على احساس حقير بالاستعلاء الاجتماعي عليك، ويستغل عجزك عن ايجاد البديل الملائم لحياتك معه في اسلهان كرامتك وسلبك من كل حقوقك وابسطها حق الاخلاص لك وحسن معاشرتك، وبعض من يحسدون فضل ربهم عليهم قد يشفقون بمن يحبهم اكثر احيانا مما يشفون بمن يتعذبون ثم يحبه، وبيدو مما رويت لي انه لم يستعبد بحبك الطاغي له، وانما راى فيه قيدا ثقيلا يمنعه من ان يحيا حياة الطائر الحر الذي يتنقل بين الفساء كما يشاء، بلا اعباء ولا مسئوليات ولا ابناء وليست ادري من اين جاء هذا الزوج الأشارد بهذا التصور الخاطيء عن حياة الطير او لماذا لم يتعلم من طباع بعض الطير وفاءها لشركاء الحياة حتى للتزوي على نفسها اذا فقدت اليفها للأبد وتذيل حتى الموت حزنا عليه، او لماذا لم يتعلم من بعضها ايضا استشعاره لمسئوليته عن اليفه وصغاره حتى لبقائل حتى الموت ذودا عنها. وحتى يتقاسم في بعض الانواع ايضا انائها الرقاد فوق البيض ورعاية الصغار حتى يشبوا عن الطوق، فاذا كان الطائر حرا في التنقل بين الاشجار.. فانها حرية «مسئولة» لا تلهيه عن حياته العائلية.. ولا تبعده عن عشه.. ولا تنسيه الاخلاص والوفاء لمن يحب.

فلندع الان الحديث عن الطير الذي نظلمه حين نتصور ان حريته تتعارض مع التزاماته العائلية والعاطفية، ولنزجع الى مشكلتك فاقول لك ان الانسان حين تشهد حياته تغيرا مصيريا كالذي شهدته حياتك في الفترة الاخيرة فانه يحتاج دائما الى فترة كافية من الوقت لكي يتقبل هذا التغيير ويتوأمم معه، ويتخلص من بعض مؤثرات حياته الماضية عليه، قبل ان يندمج في حياته الجديدة ويتفاعل معها تفاعلا صحيحا يعينه على تقويم ايجابياتها وسلبياتها تقويما عادلا لا يميل مع الهوى.

وقدرة الانسان على التكيف مع متغيرات حياته واوضاعه الجديدة، تعد من مظاهر او دلائل النضج النفسي والعاطفي والعقلي لديه.

تماما كما يقاس ارتفاع درجة اللياقة البدنية لدى الانسان بقصر المدة التي يحتاج اليها لكي يرجع الى انتظام ضربات قلبه والى التنفس الطبيعي عقب بذل المجهود العنيف، فهذه المدة قد لا تتجاوز الثواني لدى اصحاب اللياقة العالية، في حين انها تستغرق وقتا طويلا لدى غيرهم.

والواضح ان هذه الفترة قد طالت لديك بعض الوقت بما يعكس مؤشرا سلبيا لدرجة لياقتك النفسية والعاطفية، لكن ذلك لا يعني ابدا انها سوف تطول الى ما لا نهاية، وانما يعني فقط انك في حاجة لأن تعيني نفسك على استرداد طمأنينتك وقدرتك النفسية على التواصل مع الحاضر، والانعتاق من اسر الماضي واحزانه والامه.

ومن الممكن جدا ان يتحقق ذلك بالحوار المنطقي الهادىء مع النفس.. وبالتسليم النفسي مبدئيا بأن الماضي قد انطوت صفحته للابد ولا امل في استرجاعه، لان ذلك ليس رهينا بارادتك وحدها وانما ايضا بارادة طرف آخر لا يرغب فيه ولن يجدي التعلق بالامل في ان يقبل بعودتك.

ومع التسليم بالامر الواقع.. يبدأ دائما استعداد الانسان لان يتعامل معه ويحاول اكتشاف اوجه جماله.. او على الاقل ما لا يكون الانسان عادلا مع نفسه ومع الآخرين اذا رفضه او لم يعرف له القدر.

والحياة تفرض علينا ـ شئنا ذلك ام ابينا ـ ان نتحرك دائما للامام وليس الى الخلف.. وان نتطلع للغد وليس الى الأمس، لان معايشة الماضي وحده لا تورثنا إلا الحسرة والعجز عن التواصل مع الحاضر والتطلع للمستقبل. والشاعر التونسي المبدع ابو القاسم الشابي يقول لنا في كتابه عن الخيال الشعري عند العرب، ان «من يتطلب الحياة فليعبد غده الذي في قلب الحياة، اما من يعبد امسه ويبنى غده فهو من ابناء الموت وانصاء القبور».

وخوفك من المجهول الذي تعانين منه الآن هو اثر من آثار هذا الماضي على حياتك الحاضرة، لان افتقادك للامان في حياتك الماضية مع زوجك السابق قد اورثك الخوف دائما من الغد الذي لم يكن يحمل لك غالبا إلا خيانات زوجك السابق ومخاصراته واذاه البدني لك، او احتمال النبذ النهائي لك في اخر الامر.

وخوفك من المجهول الذي تعانين منه الآن هو اثر من آثار هذا الماضي على حياتك الحاضرة، لان افتقادك للامان في حياتك الماضية مع زوجك السابق قد اورثك الخوف دائما من الغد الذي لم يكن يحمل لك غالبا إلا خيانات زوجك السابق ومخاصراته واذاه البدني لك، او احتمال النبذ النهائي لك في اخر الامر.

وخبرة الالم في حياتك السابقة التي اشعرتك بانه لا نوام لراحة القلب او صفاء الاوقات تلقي بظلالها عليك الآن، وتهيىء لك ان الغد لن يحمل لك كسابق عهدك به إلا الاحزان والآلام.

وانفصالك عن الحاضر الذي تحيينه وهروبك الى الماضي الذي كان رغم الامه دافئا بحياتك العائلية بالقرب من ابنائك واحتضانك لهم، بعيد هذه الهواجس والاغراض النفسية والعصبية عليك، فتزداد مساحة الاكتئاب في حياتك وتتراجع مساحات الابتهاج بالحياة.

وفي هذه الثقطة بالذات فلست افهم معنى حرمانك من ابنائك إلا اذا كنت تقصدين بذلك حرمانك من حياتك الدائمة معهم، وحلول «الفتاة العرفية» في مكانك بينهم، فعلاقة الام بابنائها لا تنقصم بانفصالها عن ابيهم.

ولاشك انك تستطيعين الحفاظ على روابطك العاطفية والانسانية معهم مهما باعدت الاقدار بينك وبين الحياة المشتركة معهم، فاكثري من اتصالك بهم والتزود بزادك الوجداني والعاطفي منهم لكي يعينك على تقبل حقائق الحياة المؤلمة التي فرقت بينكم.

واصمدي لما تعانين منه الان من غربة نفسية في حياتك الجديدة من اثر هذا الحرمان العاطفي من ابنائك.

وتأكدي ان الانفصال عن زوجك الحالي ليس الحل السليم لمشكلتك في الاستغراق في معايشة الماضي، بل انه سوف يعيد هذا الماضي نفسه على ان يشدد من وثاقه حولك وحول حريتك النفسية والعاطفية وقدرتك على التواصل مع الحياة وتقبل متغيراتها.

فانظري الى حياتك الراهنة بعين جديدة متحررة من مؤثرات الماضي وامنحيها فرصتها المشروعة في ان تتعمق جذورها في ارضك ولا تتعجلي نزعها قبل الاوان. فمن ابشع ما يفعله الانسان بحياته في بعض الاحيان هو ان يتعجل التسليم بالفشل قبل الاوان فيئد نبتا صغيرا لم يكن يحتاج لاكثر من الوقت الكافي.. والخدمة الصحيحة لكي يصمد لمحاربة افات الفشل وانواء الرياح، ويثمر ثماره المرجوة في حياته.

فاعفي نفسك يا سيدتي على التحرر من الماضي بكل رموزه ـ عدا رمز الابناء ـ ولا بأس باستشارة الطبيب النفسي اذا رغبت في ذلك، لتعينك على امرك وعلى مواجهة بعض الاعراض العصبية للقلق النفسي والخوف من المجهول وافتقاد الامان الذي تعانين منه الآن.. فهناك من العقاقير الطبية ما يتعامل مع الخوف المرضي ويعين من يكابده على استرداد الطمأنينة والامان، فإذا شعرت بحاجتك الى هذه المشورة فلا تترددي في طلبها.. وإن اكتفيت بالعلاج النفسي الذاتي والحوار العاقل مع النفس، فلا تتاخري ايضا في بدئه.. والسلام.