وائل نجيب: ÖG6YG ≈©HÈàd√ô«eGº«ªºüJ

كيف تجعلين من الأنفصال دافعاً لك لبداية حياة جديدة؟

بالتأكيد، إن الأنفصال هو نوع من الموت، ولكن كثيراً ما يكون الموت ضرورياً من أجل أن تستمر الحياة.

العكس، قد يكون في كثير من الأحيان ضرورياً حتي يتمكن المرء أن يستعيد نفسه من جديد .. وهذا النوع من الموت هو الذي يأذن بميلاد جديدا . ولكن كثير من الفتيات أو النساء قد يقعن تحت تأثير الصدمة فيصبن بالأحباط ويستسلمن لليأس. و لكن عندما يكون الإنسان متمتعاً بروح قوية و شخصية مثابرة فإنه يعلم أن الحياة لاتخلو من الصدمات والإحباطات، وكما يقال دائما " تأتي الرياح بما لاتشتهي السفن " والأمور لاتسير دوماً وفقاً لهوي الإنسان، ولكن هناك كثيرون استطاعوا أن يحولوا آلامهم وصدماتهم إلي دافعا للإبداع والنجاح ليخرجوا من الأزمة أناساً جدد وقد أثقلتهم التجارب ليصيروا أكثر قوة ونجاحاً، فكم من المبدعين والنابغين خرجوا من بين الحطام والأطلال وكم من المصائب صنعت أعتي الرجال والعباقرة.

ولما تتمتع به حواء من رقة إحساس وحس مرهف، قد تعصف بها صدمة الأنفصال عصفاً، ويهتز كيانها وتقع ضحية لليأس وفريسة للإحباط، وقد تتصور أن الحياة قد توقفت عن السير وأن الغد لايحمل جديداً، ولكن من نعم الخالق علينا هي النسيان والتغيير والتبديل، فكثيراً ما يأتي المستقبل ليحمل في طياته آفاقا جديدة وأناسا جدد قد نألفهم ونكتشف بعد مضي الوقت أن اختيار السماء كان هو الأفضل والأنسب بل وأن الماضي لم يكن إلا كارثة حقيقية إذا ما استمر!

أن البعض يعتبر الأنفصال دافعاً لميلاد جديد وحياة جديدة، فيغيرن من هيئتهن ليكن أكثر جمالاً وبالطبع هذا الأمر يساعد علي تجاوز المحنة .

قصة شعر جديدة، مظهر جديد، روح جديدة ... هكذا تأتي بعض حالات الانفصال لتحمل في طياتها وعوداً بانطلاقة جديدة وليس نهاية للحياة. ليكون تغييراً جديراً بالمشاهدة : حيث تتغير قصات الشعر، الوزن، اختيار الأزياء أو الألوان التي لم نكن لنختارها من قبل (كما لو أن هناك جزء منك قد اقتطعتيه أو كنت تمنعين ظهوره). في النهاية يمكنك أن تظهري بشكل أكثر أنوثة وأكثر تفتحاً

وكما تقول المحللة النفسية صوفيا كادلان : هكذا يكون الانفصال بداية جديدة وليس نهاية، إنه انطلاقة جديدة يمكن مشاهدتها حسيا ".

هذا التغيير يبدأ دائما من خلال قصات الشعر أو الماكياج . إنها أساليب أنثوية تعتبر طرقا عميقة لتظهر المرأة أكثر إشراقا وأنوثة.

وسواء كانت العلاقة مع الشريك عاطفية، تقليدية، سيئة، أو أنها قد انتهت، أو أننا آثرنا الانفصال أو البحث عن حل، فكثيراً ما يسمح الانفصال بالتحرر من رغبة الآخر . وحينئذ يتعلم الإنسان كيف يستعيد الاتصال بذاته من جديد، كيف يتعلم الأنسان أن يعيد الأستماع لنفسه ويعيد تقييم رغباته الشخصية وأن يزداد نمواً وإدركا.

عندما تتخلص المراة من علاقة عاطفية كانت تفرض عليها قيودا كثيرة، ليست جيدة دائما، فإنها تميل لأكتشاف نمطا تحرريا يعود بها إلي سن مرحلة المراهقة . وتواصل صوفيا كادلان : " حين كن هؤلاء السيدات علي علاقة ارتباط بالآخر، كن غير مستقلات ولايملكن وجودا ذاتيا ".

بعض الفتيات أو السيدات حينما تستثار لديهن الأنوثة، فإنهن ينتهجن أسلوباً مغايراً لما كان يفرضه عليها شريكها السابق، ويدخلن في مرحلة " مخالفة" وحرية متفجرة كما يحدث لدي مغادرة منزل الأسرة .

هذا الأمر تخف وطأته مع الوقت، لكنه يجسد كيف أن الأنفصال يمكن أن يولد نفحة جديدة .

إعادة الميلاد ... هذا ما ستروبه لنا ثلاثة سيدات يتحدثن عن حياتهن السابقة وقد اخترن أن يظهرن في صوراً وقد اردتين أزياء تظهر جمالهن وأنوثتهن في هيئة جديدة وصورهن قبل التغيير وأعطين نموذجا عملياً لتجربة الأنفصال بعد أن تعرضن للهجروانقطعت علاقتهن بشركائهن إلا انهن آثرن ان يغيرن هيئتهن وقد صرن أكثر جمالا

صوفيا ٣٤ سنة: لقد كان الأنفصال بداية لميلادي من جديد

تقول صوفيا: بعد حياة زوجية استمرت ٥سنوات مع زوجي ووالد طفلي الدكتور جاكلي هايد اكتشفت أنه كان شخصاً انانياً للغاية حيث كانت حياتي معه كابوسا حقيقيا وكنت إلى جانبه أشعر أنني قبيحة و لا وجود لي ولست مرغوبة من أحد . عندما شرعت في نظاماً غذائياً ... بدأت أفكر ملياً في إنهاء علاقتي به، لقد فقدت ١٤ كيلوجراما في غضون شهرين، لقد كانت أشبه بحالة طوارىء (تضحك). كلما صرت أكثر رشاقة كلما كنت اتباعد عن زوجي !

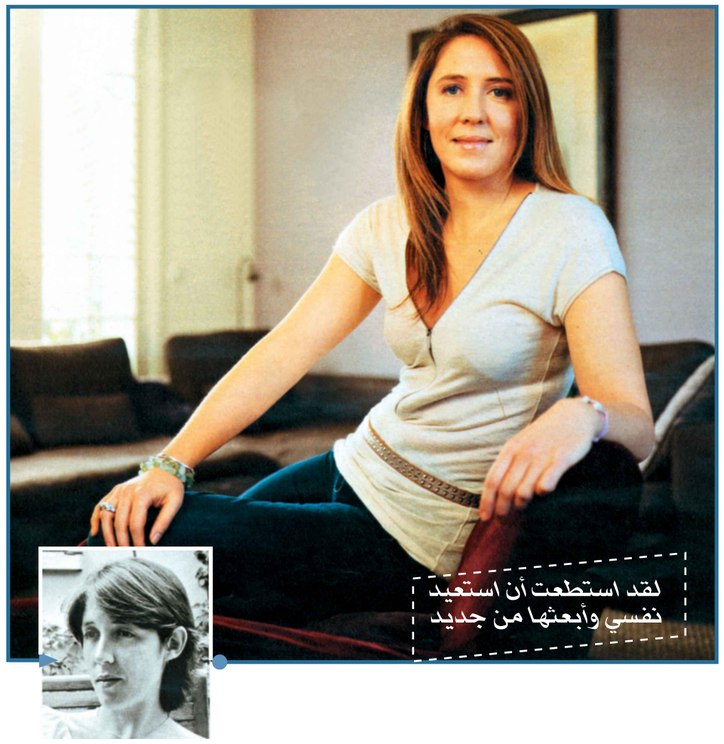
"خلال فترة فقدان الوزن كنت أتمتع بطاقة غيرعادية، بالحيوية والرغبة . لقد قررت إجراء عملية جراحية لفقدان ترهلات البطن الناتجة عن الحمل والتي لم اتمكن من التخلص منها . لقد استطعت أن أرتدى ملابس لم أكن ارتديها من قبل . لقد كان الأمرا رائعا .

بالإضافة إلي ذلك، هذا التغيير في الشكل قد منحنى ثقة كبيرة بالنفس . كلما كنت أكثر نحافة كلما انهالت على المجاملات كلما صرت أكثر رشاقة.

أما زوجي فكان يشعر بالحنق (الغيظ)لأنه لم يكن يحتمل أن يرانى أتغير . لكن هذا البعث الجديد قد دق جرس النهاية لحياتنا الزوجية.

"اليوم أنا أعشق عمل الماكياج واختارأحمرالشفاة بألوان جذابة. زوجي لم يكن يحب إلا الشعر القصير، وشعرى لم يكن طويلاً أبدا ..(تضحك). لقد تعلمت أن أحب نفسى وأعتنى بها. لقد استعدت اكتشاف نفسي والاعتناء بها و بمظهرى.

كل هذة الاختبارات ساعدتنى على التخلص من كل التعقيدات وقد اقدمت على ارتباطا جديدا مع شخص يحبنى كما أكون ويقول لى أننى فاتنة. هذا الأمر غير كل شىء فى حياتى (تضحك).



فرانس ٣٢ سنة : بعد الانفصال تحولت من فتاة تعيش في الظل إلي الأنوثة المطلقة .

إن زوجي هو الذي قرر الانفصال بعد خلافات لا حصر لها . من جانبي لقد كنت اتحامل علي نفسي وكنت ارغب أن تستمر حياتنا الزوجية، لم اكن أدري ما سبب إصراري علي أن نستمر سويا ... منذ أن حدث ذلك الأنفصال ، كان كل المحيطين بي يقولون لي دوما : لقد تغيرتي كثيرا، لقد تغيرتي كثيرا .

بدأت إنطلاق الثورة الأولي حين تحولت من طائفة الفتيات اللاتي "يعشن في الظل، بدون إرادة ذاتية إلي الأنوثة المطلقة". لقد كان زوجي السابق لا يحتمل أن يراني أرتدي التنورات القصيرة أو الكعوب العالية، لقد كان يقول لي أنه لا يري أنني جميلة حين أرتدي كإمرأة . فجأة شعرت أنني أصبحت متنكرة حين ارتديت كعبا عاليا، وقد تخليت عن ارتداء التنورات وتحولت إلي الفساتين، وكنت اندهش من أعجاب المحيطين. "لقد كان شعري قصيراً منمقا، الآن لقد أصبحت فتاة بمعني الكلمة. لقد أصبح شعري طويلاً وأعتني به كثيرا .

لقد كان الأمر رمزيا بالنسبة لي ، لقد استطعت أن استعيد الوقت الذي فاتني حين كنت بمظهري القديم، لقد استطعت أن استعيد نفسي وأبعثها من جديد .

عندما أصبحت مستقلة عن نظرته لي، كانت رؤيتي الذاتية قد تغيرت كلية. وبخاصة لقد قمت بمقارنة حالي من حيث عيوبي وطباعي . في الصور التي التقطت لي في هذه الفترة، لم أكن ابتسم مطلقا وكنت أبدو حزينة، لم أكن في حالتي الطبيعية.. لقد استغرقت عاما كاملا لأستعيد بناء نفسي من جديد "بمفردي". لقد تعلمت كيف ابتعد عن الألم وكيف اختار شريك حياتي علي أسس سليمة واختيارا عقلانيا يباعد بيني وبين العذاب، لقد صرت اتبع الأولويات التي يمليها علي عقلي .

كاتي ٤٨ سنة: أصبحت أكثر هدوءاً ورشاقة

حين كنت انتهج قصة قصيرة لشعري بعد الأنفصال كان ذلك أمراً رمزياً ... لم يكن زوجي السابق يحب إلا الشعر الطويل، لقد كنت أعرف أن الشعر الطويل لا يتناسب معي لكنني كنت احتفظ به من أجل إسعاده. ولكن فجأة صرت ألملمه طوال النهار. بل كنت أضيقه لدرجة أنه كان يؤلم رأسي في المساء حين كنت أسدله (تضحك). هذا الأمر قد جعلني أبدو أكثر حدة، لقد وجدت إذا ان القصة القصيرة المستقيمة تتناسب مع وجهي بشكل أفضل .

" في اليوم الذي قررت فيه الأنفصال، كان ذلك بشكل عنيف وسريع جداً، لقد التقيت بعدها بشخص جيد هو اليوم زوجي. في خلال يومين كنت قد أعلنت لزوجي السابق أن علاقتنا قد انتهت وبحثت عن منزل لأعيش فيه بمفردي – وهذا ما فعلته لمدة عام. بعد ذلك كنت أفقد وزني في كل يوم : لقد صرت أكثر هدوءا ورشاقة بمعني الكلمة ... لقد أصبح لي الحق أخيراً أن أعيش كما كنت أرغب بدون سند. لقد أصبحت محبة .. لقد أصبحت أمرأة بالفعل وتعلمت كيف استقل بنفسي وتذوقت معني الحرية التي كنت أتوق إليها.

هناك فارقا كبيراً بين حياتي الزوجية المركبة والجلوس في الشرفة لأحتسي قهوتي بعد جلسة مع طبيبي النفسي حيث شعرت أنني أقوم بشيء غير عادي : لقد شعرت أنني أحلق في الفضاء وشعرت بأنني صرت أكثر إشراقاً. لقد وضعت حداً نهائياً لعلاقة زوجية دامت أحد عشر عاما جعلتني أفقد استقلالي بنفسي ... أنا التي كانت علاقتي بزوجي معقدة، أصبحت مستعدة الآن لأعيش حياة أخري .