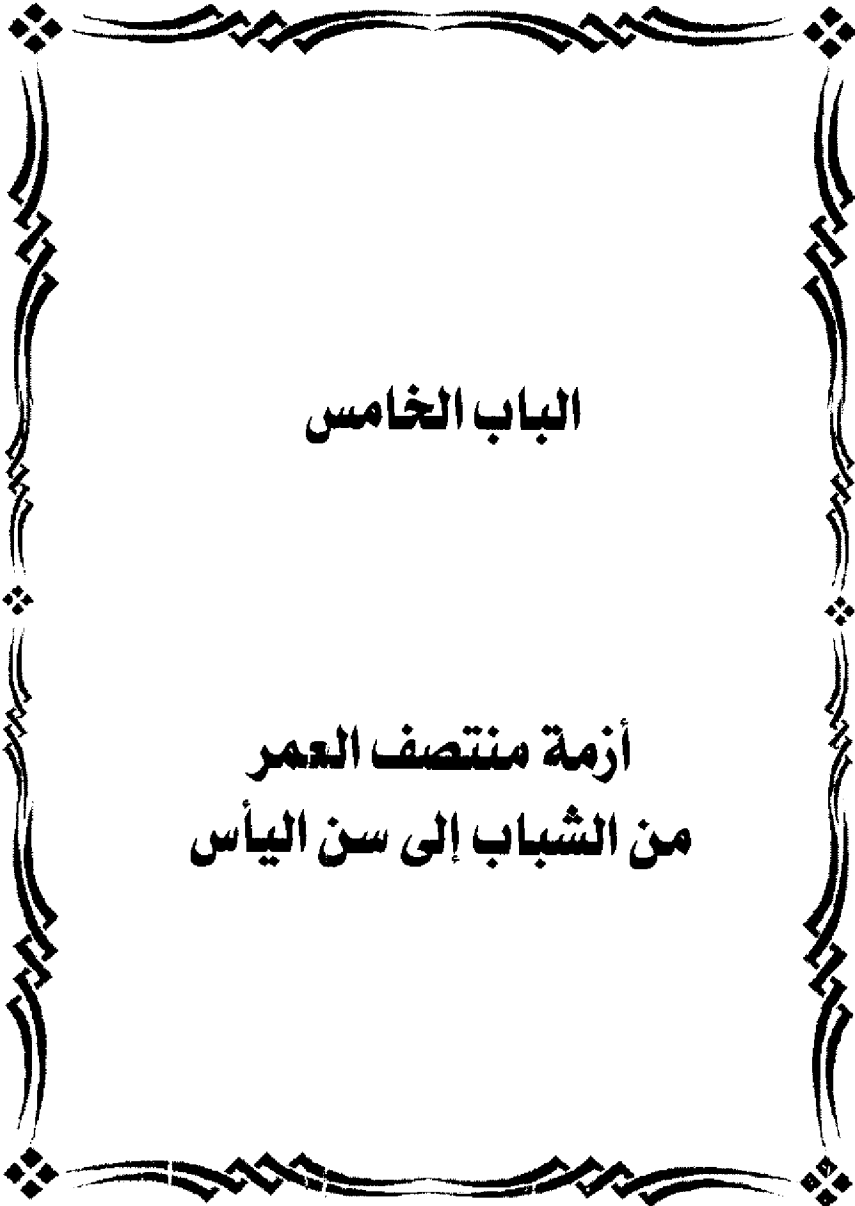




الباب الخامس

أزمة منتصف العمر
من الشباب إلى سن اليأس

المقدمة

يعد النمو الإنساني آية من آيات الله تعالى في الكون من حيث التكوين والخصائص والصفات، وذلك بداية بمرحلة الجنين إلى مراحل النمو الأخرى، فجعل الله تعالى لكل مرحلة حكمة وغاية وهدف مرجو منها. ولكل مرحلة قيمة وسبب حقيقي لوجودها. وكذلك وجدت الطبيعة الإنسانية في منظومة متكاملة بحيث لا نستطيع أن نفصل مرحلة عن أخرى. فتبدأ حياة الإنسان منذ أن كان جنيناً حيث تؤثر طبيعة نمو الفرد وهو جنين على طبيعة شخصيته فيما بعد، وكذلك تؤثر مرحلة الطفولة على المراحل القادمة فيما بعد.

ويمر الإنسان في مراحل متتابعة حتى يكتمل لديه النمو، وتبلور القدرة على العمل وعلى تحمل المسؤولية، ويصبح شاباً قد يكون نافعاً لنفسه ولغيره فيكون له دور هام ومؤثر في مجتمعه فيعطى من خلاله ويساعد الآخر به، ويبدأ بعدها بتكوين مستقبله وتكوين أسرة جديدة ومع هيكلة حياة عملية تتفق مع قدراته وتخصصاته. وقد يكون غير نافع لشيء على الإطلاق. وبالتالي يكون عبئاً على المجتمع الذي ينتمى إليه ويكون مشكلة في حد ذاته.

وبالتالي تعد مرحلة الشباب الثمرة الحقيقية للعمر، فهي للإنتاج، وهي للتزواج، وهي لتحقيق الذات، وهي لمساعدة الآخرين، وهي القدرة الحقيقية للإنسان، ومن ثم فقد تكون هذه المرحلة ثروة وقد تكون أزمة.

فتكون ثروة إذا أعد لها الشخص العدة، ووضع لها الخطط التي يحقق بها النجاح والتميز ووضع الخطط البديلة التي بها يقابل الإحباط والعقبات التي تقابله، وحرص دائماً على التطور والنمو وتنمية ذاته .

وقد يكون الشباب أزمة وذلك في حالة إذا عاش الشاب مرحلة مشكلة معقدة يشعر الشخص بخيبة الأمل وعدم تحقيقه لذاته ، وأن المجتمع الذي يعيشه لا يقدره وهو في نفس الوقت لا يقدر نفسه .

وبالتالي يعيش بلا عمل بلا أسرة بلا إشباع نفسي أو مادي وهذا ما يحقق في الشخص الأزمة. أو يمكن أن نحددها بمفهوم مشكلة الشباب. ولا يدرك الشباب أن العمر يجري ، فمن يمر عليه يوم بلا إنتاج فهو في خسارة، وإن لم يعمل الشباب في هذه الفترة فأي فترة سيعمل إذاً، وإن لم يستثمر الشباب قدراته - إن وجدت - في هذه المرحلة فليعلم أنه لن يجد رصيلاً في حياته فيما بعد ، لأن منحني نشاط الإنسان يبدأ في الانخفاض تدريجياً بعد سن الأربعين، ويشعر الشخص في هذه المرحلة أنه يحتاج أن يجني ثمار ما سبق من عمره، وبالتالي فإذا كان للإنسان أهداف و خطة مرحلية فإنه سيحصل على أفضل الثمار وأفضل النتائج، وإذا كان الإنسان بلا هدف وبلا هوية فكرية ، وهوية دينية ، وهوية اجتماعية، وبلا خطة مرحلية فإنه سيعيش مرحلة يطلق عليها سن اليأس .

وسن اليأس هذا لا يشعر به كل البشر، ولكن هي مرحلة طبيعية في حياة الإنسان. حيث تبدأ عند المرأة بأن تقل قدرتها التدريجية على الإنجاب وتبدأ الدورة الشهرية في عدم الانتظام .

ثم يحدث فيما بعد الشعور بالخلل البيولوجي في العديد من الأعضاء أو الأجهزة الداخلية أو الخارجية للجسم ويحدث هذا الخلل لكل من الرجل والمرأة على السواء. وهنا يشعر الفرد بالتغير فيعتقد أنه على شفا حفرة من الموت ، أو يشعر بأنه أصبح بلا قيمة، أو يعتقد أن الآخرين ينظرون له على أنه شخص ميؤوس منه فيشعره ذلك بأنه في سن اليأس. وهذا الإحساس يكون أكثر عند النساء بدرجة أكبر من الرجال .

ولكن في الحقيقة لا يوجد سن يأس وسن أمل، أو مرحلة ليس لها قيمة في حياة الإنسان فالإنسان هو الذي يجعل هذه الحياة أمل ونجاح وسعادة، وهو الذي يشكلها على أنها يأس واكتئاب وقنوط .

وفي هذا الباب -بمشيئة الله تعالى- سوف يتم معالجة مرحلة كبيرة في حياة الإنسان وهي مرحلة منتصف العمر حيث يجد القارئ الإجابة على هذه التساؤلات.

- ماذا تعرف عن مرحلة الشباب ؟
- ما هي أهم خصائص مرحلة الشباب ؟
- كيف يكون الشباب ناجحاً في عمله محققاً لذاته ؟

- كيف تكون الحياة الزوجية الناجحة ؟
 - ما هي أهم مشكلات الشباب وكيف يمكن التغلب عليها؟
 - ما هي أسرار مرحلة ما بعد الأربعين ؟
 - هل كل البشر يمرون بما يسمى بمرحلة سن اليأس ؟
 - كيف يحقق الإنسان السعادة في مرحلة ما بعد الأربعين ؟
 - ما هي أهم مشكلات هذه المرحلة وكيف يمكن التغلب عليها؟
 - ما هي أهم أمراض هذه المرحلة وكيف يمكن التغلب عليها؟
 - هل يوجد فروق بين الذكور والإناث في مرحلة منتصف العمر؟
 - هل يمكن أن أقيّم نفسي أثناء المرور بكل مرحلة من هذه المراحل؟
- وبالتالي تعد هذه الأطروحة ذات فائدة كبيرة حيث بها يتم معالجة جزء كبير من أسس النمو الإنساني .

فنسأل الله العليّ العظيم أن يوفقنا وإياكم إلى ما يحب ويرضى.

د / سعد رياض

أولاً :مرحلة الشباب

- مفهوم الشباب
- أنواع الشباب
- خصائص مرحلة الشباب
- الشباب والحياة العملية
- الشباب والحياة الزوجية
- أهم مشكلات الشباب
- حل مشكلات الشباب
- تقييم للشباب

أولا : مرحلة الشباب

مفهوم الشباب:

الشباب Youth هم وقود الأمة وطاقته التي تحمل مسيرتها ، ومجتمع من غير شباب كالعربة من غير وقود لا يمكن أن تسير ، وشباب من غير مجتمع يحويه وأمة تستفيد منه مثل الوقود من غير عربة يصبح لا فائدة منه بل يكون عبء في ذاته ، ولذلك كما أن المجتمع يحتاج للشباب وطاقاته فإن الشباب يحتاج من يفهمه ويتعامل معه بقدر فائدته .

لقد اختلف العلماء في تحديد تعريف واحد للشباب، وهناك صعوبة في إيجاد تحديد واضح لهذا المفهوم، وعدم الاتفاق على تعريف موحد شامل، يعود لأسباب كثيرة أهمها اختلاف الأهداف المنشودة من وضع التعريف وتباين المفاهيم، والأفكار العامة التي يقوم عليها التحليل السيكولوجي والاجتماعي الذي يخدم تلك الأهداف.

لذلك فإن مفهوم الشباب يتسع للعديد من الاتجاهات التالية:

١ - الاتجاه البيولوجي: وهذا الاتجاه يؤكد الحتمية البيولوجية باعتبارها مرحلة عمرية أو طور من أطوار نمو الإنسان، الذي فيه يكتمل نضجه العضوي الفيزيقي، وكذلك نضجه العقلي والنفسي والذي يبدأ من سن ١٥-٢٥، وهناك من يحددها من ١٣-٣٠. وفي هذا الكتاب سوف نحدد هذه المرحلة من ٢٠-٤٠ سنة ، على افتراض أننا تناولنا النمو الانساني في الجزء السابق من ١٥-٢٠ سنة تحت عنوان نهاية المراهقة بأمان.

٢- الاتجاه السيكلوجي: يرى هذا الاتجاه أن الشباب حالة عمرية تخضع لنمو بيولوجي من جهة وثقافة المجتمع من جهة أخرى. بدءاً من سن البلوغ وانتهاء بدخول الفرد الى عالم الراشدين الكبار، حيث تكون قد اكتملت عمليات التطبيع الاجتماعي. وهذا التعريف يحاول الدمج بين الاشتراطات العمرية والثقافة المكتسبة من المجتمع (الثابت والمتغير).

٣- الاتجاه السوسيولوجي (الاجتماعي): ينظر هذا الاتجاه للشباب باعتباره حقيقة اجتماعية وليس ظاهرة بيولوجية فقط ، بمعنى أن هناك مجموعة من السمات والخصائص إذا توافرت في فئة من السكان كانت هذه الفئة شباباً.

أنواع الشباب

أحياناً يقف الشاب حائراً مع نفسه. هل أسلوب حياته طبيعي؟ أم هل يوجد اختلاف بينه وبين غيره؟ ، وأحياناً لا يستطيع الإجابة على مثل هذا السؤال ، لأنه لم يرى أسلوباً غير ما هو عليه وبالتالي لا يستطيع أن يقيم نفسه وهنا تكون المعرفة والخبرة بتقسيمات المجتمع من الأشياء المهمة والمفيدة وخاصة للشباب.

فالشباب قطاع اجتماعي عريض ، لا يمكن التعامل معه باعتباره وحدة واحدة متساوية، فإنه يتباين من فئات في المواقف والتعليم والثقافة وكذلك موقع العمل والسكن والوضع الطبقي والاتجاه الديني ، والاتجاه السياسي ، والموهبة.

وبالرغم من تداخل بعض هذه التقسيمات بحيث قد ينتمي بعض الشباب إلى المجتمع المدني وفي نفس الوقت ينتمي للمجتمع المتعلم وكذلك للفئة المحافظة

على شعائر دينها إلا أن عرض هذه التصنيفات يوضح للشباب طبيعة الحالة التي يعيشها.

ومن ثم يعرف أى نوع من الشباب ينتمي؟

وفيما يلي هذه التقسيمات:

تقسيم الشباب على أساس التعليم:

١- فئة الشباب المتعلم والمثقف ذو الخبرة : وهذه الفئة تصنف على أنها فئة

قيادية. لما لها من صفات تؤهلها لذلك ، وكذلك لقدرتها على التأثير في

شريحة كبيرة من الشباب حيث تمتلك المهارات اللغوية والعلمية والثقافية

المميزة والتي تجعل لصاحبها وضع خاص في مجتمعه.

٢- فئة الشباب الواعي: وهي تلك الفئة التي تلم بقدر من الثقافة والتعليم

وامتلاك بعض الخبرات، لكنها من ناحية النشاط والفعل المباشر تبدو

خاملة أو أن نشاطها لا يتوازي مع إمكانياتها ، وجزء من هذه الفئة فاعل

ونشط ويمكن أن يتداخل مع الفئة الأولى.

٣- فئة الشباب التابعون: وهي فئة واسعة وعريضة، ولكنها تتصف بتدني

الوعي والتعليم وغير مبادرة، هؤلاء يشاركون في النشاط ، ولكنهم لا

يبادرون إلى فعله بل ينتظرون من يقودهم ويوجههم إليه.

تقسيم الشباب على أساس المهنة أو العمل:

١- فئة الطلاب: وتشمل هذه الفئة طلاب الثانوية، والمعاهد المتوسطة، والعليا،

وظلاب الجامعات. وهذه الفئة واسعة بحكم موقعها وامتلاكها الثقافة

والتعليم. وهذه الفئة تتسم بالديناميكية والنشاط ولديها استعداد عالي للانخراط في النشاط السياسي والاجتماعي.

٢- فئة العمال: وهذه الفئة تعتبر من الفئات الواسعة في المجتمع، ويمكنها أن تلعب دوراً جيداً ومؤثراً إذا تم تنظيمها من خلال النقابات والمؤسسات المهنية.

٣- فئة الموظفين: وهي فئة غير متجانسة من حيث الاهتمامات ومستوى المعيشة ومستوى التعليم. لاختلاف المؤهلات والقدرات والدرجات الوظيفية.

٤- فئة العاطلين عن العمل: غالبيتهم من خريجي الجامعات والعمال، وهذه الفئة تصنف بأنها الأسوأ من حيث الواقع المعيشي، والاستقرار النفسي والاقتصادي والاجتماعي.

تقسيم الشباب على أساس جغرافي :

١- فئة الشباب الذين يسكنون المدن: وهم يتصفون بالفتح وامتلاك قدر أعلى من التعليم والثقافة، والخبرات العلمية. بحكم وجود وتمركز المؤسسات التعليمية والثقافية والاقتصادية والترفيهية في المدن، ووجود بيئات اجتماعية أكثر انفتاحاً تسمح بحرية الاحتكاك والاختلاط وتبادل المعرفة .

٢- فئة الشباب الذين يسكنون الريف: فهم أقل في التعليم والمستوى المعيشي، والاحتكاك الاجتماعي والثقافي محكوم بتوفر المؤسسات التي عادة ما تكون محدودة ومسقوفة بالأجواء الاجتماعية المحافظة قياسياً بالمدن.

٣- فئة الشباب البدو: فهم فئة مهمشة اجتماعياً وثقافياً واقتصادياً ويعيشون على أطراف الحضارة الإنسانية، وبما يعكس ذلك على واقعهم المعرفي والثقافي ووعيهم المجتمعي.

تقسيم على أساس طبقي:

الاتجاه الأول: وهو التقسيم الطبقي بين دول الشمال ودول الجنوب، حيث الشباب في دول الشمال الغنية يعيشون بمستوى معيشي وخدماتي وثقافي واجتماعي عام أعلى بكثير من شباب دول الجنوب الفقيرة، الذين ينعكس واقع بلدانهم ومجتمعاتهم عليهم.

الاتجاه الثاني: فهو أولئك الشباب المنحدرين من أصول طبقية فقيرة في ذات البلد والمجتمع والمنحدرين من أصول طبقية مترفة أو غنية.

تقسيم على أساس ديني :

١- شباب له اتجاه ديني محدد: وهو الذي يعرف واجباته وحدوده، وله عقيدة ثابتة تؤثر على سلوكه ومعاملاته، ويعرف ربه، ويقوم بعبادته وطاعته بأسلوب صحيح.

٢- شباب مهمش ليس له اتجاه محدد: وهذه الفئة هم أفراد ينتمون لدين محدد ولكن لا يقيمون شعائره، ولا يحافظون على حدوده وليس لهم هدف ديني محدد.

٣- شباب معادى للالتزام بأى مذهب أو اتجاه ديني: هذه الفئة لهم اتجاه ثابت ومحدد ولكن اتجاه لا يعترف بالالتزام بمذهب ديني ولكن يشجع على الحرية المطلقة البعيدة عن دين بعينه وأكثر من ذلك فقد يقوم بمهاجمة أصحاب الاتجاهات الدينية المختلفة.

تقسيم على أساس سياسى :

١- شباب له اتجاه سياسى محدد: وهم الذين ينتمون إلى جماعة أو حزب سياسى ويراعوا مبادئه ويحملوا أفكاره ويشجعوا عليها ويحترموا أوامره ويسعوا إلى نشرها.

٢- شباب مهمش ليس له اتجاه سياسى: وهم فئة كبيرة من الشباب والذى لا يوجد له نشاط اجتماعى أو سياسى.

تقسيم على أساس نفسى أو انفعالى:

١- شباب مستقر نفسيا: هو شاب يشعر بالراحة والاستقرار واشباعه لحاجاته الأساسية والثانوية. ويشعر أن لوجوده فائدة وقيمة، وأن المجتمع يقدر مجهوده وخدماته. وفى الغالب تكون هذه الشخصية من الناحية الايانية والروحانية مرتفعة ومستقرة.

- ٢- شباب على شفا حفرة من الاضطراب: وهو شاب يعيش حالة من الاحباط والتخبط، ويحاول جاهدا أن يخرج من هذه الحالة فيعيش لحظات فيها كبت لمشاعره، وفي هذه الحالة إذا استمر لفترة على هذا الحال سوف يتحول إلى مريض نفسى .
- ٣- شباب مضطرب نفسيا ووجدانيا: وهو شاب مريض لم يفلح فى الحال ويخرج من أزمته الأولى ، فتحولت الأزمة إلى عرض لمرض نفسى أى كان هذا المرض .
- ٤- شاب مضطرب عقليا: وهو شاب لم يعالج من مرضه النفسى فكان لذلك الأثر السيء على قدراته العقلية والفكرية .

خصائص ومميزات الشباب

تعد حياة الإنسان سلسلة متتابعة منذ أن كان جنيناً في بطن أمه ثم أصبح وليداً يصارع صدمات الحياة وصعوباتها ومشاكلها، ثم طفلاً يحتاج من يتطفل عليه حتى ينمو ويشب إلى مستوى يمكن أن يعتمد على نفسه ويصبح قادراً على مواجهة مسئوليات الحياة، والتي لا تكون إلا بعد دخول مرحلة الشباب.

وتعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يمر فيها الفرد، حيث تبدأ شخصيته بالتبلور. وتنضج معالم هذه الشخصية من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، ومن خلال النضوج الجسماني والعقلي، والعلاقات الاجتماعية التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر. وإذا كان معنى الشباب أول الشيء، فإن مرحلة الشباب تتلخص في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة.

أما خصائص ومميزات الشباب فهي كما يلي :

- ١ - طاقة إنسانية تتميز بالحماسة، الحساسية، الجرأة والاستقلالية، وازدياد مشاعر القلق والمثالية المنزهة عن المصالح والروابط.
- ٢ - فضول وحب استطلاع، فهو يبدو دائماً السؤال والاستفسار في محاولة لإدراك ما يدور من حوله، والإلمام بأكبر قدر من المعرفة المكتسبة مجتمعياً.
- ٣ - بروز معالم استقلالية الشخصية، والنزوع نحو تأكيد الذات.

- ٤- دائما ناقد ، لأنه ينطلق من مثاليات أقرب إلى الطوباوية ، ونقده يقوم على أساس أن الواقع يجب أن يتطابق مع تفكيره المثالي.
- ٥- لا يقبل بالضغط والقهر مهما كانت الجهة التي ترأس هذا الضغط عليه سواء كانت سلطة أو أسرة، وهذا السلوك جزء من العنفوان الداخلي للشباب والاعتداد بالنفس وعدم الامثال للسلطة كتوجه تقدمي.
- ٦- درجة عالية من الديناميكية والحيوية والمرونة المتسمة بالاندفاع والانطلاق والتحرر والتضحية.
- ٧- بدء التفكير في خيارات الحياة والمستقبل، والزواج، والتعليم، والثروة.
- ٨- اضطراب اتزان الشخصية وارتفاع مستوى توترها حيث تصبح معرضة لانفجارات انفعالية متتالية واختلال علاقاتها الاجتماعية مع الأسرة والأصدقاء وغيرهم.
- ٩- قدرة على الاستجابة للمتغيرات من حوله وسرعة في استيعاب وتقبل الجديد المستحدث وتبنيه والدفاع عنه، وهذه السمات تعكس قناعة الشباب ورغبته في تغيير الواقع الذي وجد فيه وإن لم يشارك في صنعه.
- ١٠- إن الشباب اجتماعي بطبعه، وهذا يعني الميل الطبيعي للانتماء لمجموعة اجتماعية يعطيها وتعطيه.
- ١١- لا شك أن الشباب يمتازون عن الكهول بالتحويلات العميقة التي لا تفتأ تحدث في بنيتهم الجسمية والنفسية والفكرية والاجتماعية بسبب

الانتقال بين مختلف أطوار الحياة. فالشباب لا يعرف الاستقرار النفسي والاجتماعي إلا بعد أن يتجاوز عتبة العقد الثالث من حياته فحياته تتوزعها الدراسة بمختلف أطوارها وتليها الخدمة العسكرية والدخول إلى الحياة الاجتماعية مسؤولاً على مستوى الوظيفة والأسرة والمجتمع.

١٢- إن الشباب خصوصاً يحبون بطبيعتهم البطولة ويعجبون بها إلى حد الافتتان وهم بهذا لا يخضعون للقوة بقدر ما يحركهم الإعجاب بالبطولة ويسلسلون لها القياد. والبطل عندما تلقى فيه البطولة ومؤهلات القيادة ومشروع متكامل يتماشى مع خط سير التاريخ فإن الشاب في هذه الحالة يقدم كل ما يملك ولا يتوانى عن تقديم روحه إذا دعاه البطل للسير والتحرك في اتجاه السهم الذي يرسمه له.

الشباب والحياة العملية

الشباب مشروع وطني يحتاج إلى بناء ورعاية واهتمام من كل الجهات المعنية حتى يحقق نتائجه الجيدة التي تعود على الشباب وتعود على المجتمع الذي يحويه .. لكن كيف نتبنى هذا المشروع؟

إن تبني المشروع الوطني يكون من خلال وضع استراتيجية واضحة المعالم قائمة على تقديم الخدمات الاستشارية والتوعية بأهمية هذا النشاط ومردوده. ومن ثم تعزيز مهارات من يبادرون بأعمال تجارية وصناعية جديدة وإزالة القيود التي تعرقل تنمية هذه المؤسسات والصناعات من خلال تعبئة الموارد المالية ومنح القروض الميسرة دون فوائد ، وزيادة الوصول إلى الائتمان المصرفي وفق ضوابط معقولة ، إضافة إلى تبني سياسات تساعد الشباب على تسويق منتجاتهم فضلاً عن ضرورة إنشاء صناديق وطنية لتنمية مشروعات الشباب ، وإيجاد حل مناسب لأزمة السكن التي تعترض طريقهم لتكوين أسرة في المجتمع.

كما أن الإيمان بحق أن الشباب نصف الحاضر يلقي مسؤولية ضخمة على الجيل الحالي تتمثل في تهيئة الحياة أمام الأجيال من خلال العمل على توفير متطلباتهم وفي مقدمتها التعليم المرتبط بالحياة ، وفرص العمل والدخل المناسب وإطلاق حرية التعبير عن الرأي ليجد الشباب مجالاً للمساهمة والمشاركة في بناء المجتمع ، وليقضوا على ساعات الفراغ والملل بالعمل الذي تقع مسؤولية تأمينه هؤلاء الشباب على عاتق الحكومات. وبذلك نكون قد قضينا على الفراغ وما

يترتب عليه من نتائج سلبية قد تعود على المجتمع بأسره بالإساءة الأكيدة في حال بقي الوضع على ما هو عليه بالنسبة لشبابنا.

كما أن الخطر ليس محصور فقط في الثروات التي تضيع من خلال عدم استثمار قدرات الشباب ، ولكن الخطر أيضا يكون بسبب المشكلات التي قد يسببها عدم وجود عمل أو هدف أو طموح عند الشباب فتتحول هذه الطاقات إلى فساد وانهميار في جوانب المجتمع الأخلاقية والثقافية والاقتصادية.

ويحتاج كل شاب أن يتعرف على قدراته ويفهم ذاته ويعرف طبيعة معوقات مجتمعه ولا يضع اللوم دائماً على الآخرين ويبدأ في تحقيق ذاته والوصول إلى هدفه من خلال خطة يضعها يحقق من خلالها النجاح .

صفات الشاب الناجح :

النجاح هدف يتمنى أن يصل إليه كل إنسان في كل مراحل حياته ، ولكنه هدف لا يأتي بالتمنى دون العمل ، والعمل هنا يعنى العمل الجاد المنظم القائم على التخطيط الجيد واستغلال الموارد والقدرات .

وفيما يلي عدة نصائح يحتاج كل شاب أن يتبعها حتى يحقق النجاح والتفوق في الدنيا والآخرة:

١- الإيمان بالله تعالى هو المصدر الحقيقي للنجاح في الدنيا والآخرة ، وكذلك الإيمان الذي يتبعه عمل يكون موفق وذو جدوى، وفي نفس الوقت يحصل منه صاحبه على السعادة والسرور والهناء .

٢- المحافظة على الصحة تجعلك على الدوام في شباب دائم.

٣- السعي الدائم إلى النجاح في حياتك الدراسية أو العملية بدرجة جيدة على الأقل والنجاح هنا يستلزم الاستغلال لكامل طاقتك الطبيعية، ولتحقيق ذلك عليك أن تضع برنامجاً يومياً يحدد أوقات القيام بواجباتك الدراسية إن كنت في دراسة جامعية أو دراسات عليا. ومطالعتك الدراسية على أكمل وجه مع الأخذ بعين الاعتبار تخصيص وقت للترفيه بعد الانتهاء من واجباتك الدراسية على أن لا يؤثر كل ذلك على مواعيد نومك وراحتك البدنية والفكرية، وبحيث يؤديان إلى إرضاء الجسد والروح والعقل: على أن يؤخذ بعين الاعتبار العلاقات الاجتماعية المريحة والمحبة لأنفسنا مع أناس طيبون وصادقون ومخلصون ومستقيمون ومن ذوي الأخلاق الحميدة.

٤- محاولة فهم العالم الذي تعيش فيه: هذا يتطلب منك أن تتعلم وتعرف كيف تتعامل مع الناس وتذكر دائماً أن هؤلاء الناس الذين تتعامل معهم هم بشر مثلك لهم نفس الغرائز والدوافع وعليك تقدير ظروف الآخرين والتعامل مع كل فئة من الناس باحترام وحب، ومعرفة النواحي النفسية لكل فئة، والتعامل باستقامة وأمانة وشرف وتقديم المساعدة لمن يحتاجها طالما بالإمكان عمل ذلك وعدم الإساءة للآخرين وتجنب الأشرار والسيئين من الناس وتجنب الحقد والكراهية لأي إنسان. لأن ذلك يضر بك أكثر مما يضر بهم، وتحلى على الدوام بروح المحبة والتسامح والابتسام.

٥- الإعداد لبرنامج العمل لليوم التالي والتحضير له إعداداً جيداً والبدء بالأهم ثم المهم وهكذا .

٦- دراسة ما وضع من برامج العمل لليوم دراسة جيدة أو العمل، وفهم ومعرفة ما يتعلق بذلك البرنامج مع الأخذ بالحسبان مستجدات قد تطرأ لم تكن في البرنامج لليوم التالي .

٧- اتباع المثل القائل لا تؤجل عمل الساعة لساعة أخرى وأحياناً لا تؤجل عمل الدقيقة لدقيقة أخرى بدلاً من لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .

٨- التأكد من صحة كل تقرير يصل إليك من مختلف الدوائر والأقسام فتحرى خطأ غيرك .

٩- ترتيب وتنظيم كل الأمور الداخلية فيما يتعلق في سير العمل في مختلف المواقع وترتيب وتنظيم الأمور الخارجية فيما يتعلق بالمسائل الأخرى من اتصالات ومواعيد ولقاءات .. الخ .

١٠- الحسم في اتخاذ القرارات بعد التأكد وجمع الحقائق والبيانات والمعلومات اللازمة والإقناع التام قبل اتخاذ القرار في حينه وفي التوقيت المناسب وبالتروي ودون تردد بعد ذلك .

١١- التعاون مع معاونين وتوزيع العمل والمسؤولية وهذا أمر لا بد منه، لأن تركيز العمل في يد فرد واحد مهما تكن كفاءته فيه ضرر بصحة القائم به ويؤدي إلى الارتباك في إنجاز العمل على أكمل وجه ، وفي نفس الوقت

بعد توزيع العمل على معاونين لابد من المتابعة وتدقيق كل ما أنجز أولاً بأول دون تأخير أو تأجيل.

- ١٢ - كون لنفسك فلسفة في الحياة، وتكون جيده تتفق مع القيم والدين .
- ١٣ - شارك بآرائك مع الآخرين وبشرط أن تكون آرائك واقعية ومفيدة للآخرين .

- ١٤ - واجه مخاوفك وحاول أن تتخلص منها .
- ١٥ - واجه الحقائق ولا تتعلق بالأوهام .
- ١٦ - احرص على الاعتدال في جميع أوجه نشاطك .
- ١٧ - كن حكيماً في حبك بحيث لا يكون فيه إفراط أو تفريط وحب الله تعالى ورسوله أولى وأهم . وتمتع بالحب واخلد إليه فالحب يولد في جسم المحب نشاطاً لا حد له ويمتعه أبداً بساعات سعيدة عذبة تنسيه مشاكل الأيام ومتاعب العمل ، فما أعظم الحب وما أشد تأثيره على القلب .
- ١٨ - لا تدع الهموم تستولي عليك ولا تحاول أن تنهرب منها بطرق ملتوية غير مشروعة.

- ١٩ - ثق في الوقت ونظمه وكن صبوراً .
- ٢٠ - كن متفائلاً ولا تخف من شيء ما دمت تأخذ بالأسباب .
- ٢١ - تعود على مقاومة الغضب فإن الغضب هو بداية كل سوء وكل مشكلة.

٢٢- حدد المشكلات التي تسبب لك القلق ، بتحديد سبب هذه المشكلات والعمل فوراً على حل هذه المشكلات.

٢٣- مارس الرياضة باعتدال ما أمكن عمل ذلك والمشي خير رياضة .

٢٤- ابتعد عن التدخين والكحول والمخدرات فهذه الأشياء من معوقات الحياة الناجحة .

٢٥- استقبل الحياة بوجه ضاحك وصدر رحب وأمل وتفاؤل .

٢٦- إن كنت مريضاً فلا بأس أن تقنع أنك سوف تبرا من مرض ألم بك وتنعم بصحتك ونشاطك كأحسن ما يكون وأفضل

٢٧- التحلي بالبساطة والتواضع وحسن التفهم لمن تتعامل معهم .

٢٨- تنمية مهاراتك باستمرار والاستفادة من خبرات وتجارب الآخرين .

٢٩- العمل على الاقتصاد وعدم التبذير، دون تقدير والادخار للمستقبل والتحلي ببعد النظر للمستقبل والتخطيط لذلك .

٣٠- ليكن نقاشك وحوارك مع الآخرين بموضوعية وبدون عصبية أو تهجم وبصوت هادئ .

٣١- العمل على جعل الآخرين يرتاحون معك في التعامل والمعاشرة .

٣٢- القيام بأعمالك بشكل صحيح ومرتب ومنظم وإنهاءها في حينها دون تقديم أو تأخير وعلى أكمل وجه ودون نواقص .

٣٣- كن شجاعاً في المواقف التي تتطلب ذلك دون تردد وبعد تفكير وروية.

٣٤- المحافظة على الثقة التي يضعها فيك الآخرون وعدم خذلانهم أبداً وكن

مستقيماً في كل تعاملتك ومعاملاتك مع الآخرين.

٣٥- دع الآخرين يشاركونك العمل، فكم من عائلات وأفراد سعدوا لأنه

أسندت لكل عضو فيها عملاً ما فيشعر الجميع أنهم مشتركون في

إدارتها، وأنهم جميعاً كتلة واحدة لها رسالة واحدة.

٣٦- أحسن علاقتك بالآخرين وكن طيباً. واعمل بقول الإمام الشافعي: إذا

شئت أن تحيا سليماً من الأذى وعيشك موفور وعرضك صين لسانك لا

تذكر به عورة امرئ فتلك عورات والناس ألسن وعينك إن بدت إليك

معايباً فصنها، وقل يا عين للناس أعين وعاشر بمعروف وسامح من

اعتدى وفارق، ولكن بالتي هي أحسن.

٣٧- لا تتعجل الأمور في اتخاذ القرارات أو المواقف المختلفة أو بالحديث دون

تروي.

٣٨- التخطيط للحاضر المنظور وللمستقبل، لا بد من التخطيط السليم لكل

مايتعلق بجميع المواقع التي تقع تحت إشرافك ويشمل هذا التخطيط

مراجعة الميزانية المخصصة لتطوير وتحسين مواقع ومراكز العمل أياً كان

نوع هذا العمل.

٣٩- القواعد المعينة على التخطيط السليم وتحقيق الهدف في الحياة العملية

واليومية ما يلي:

- لا تكن مثاليا، ودع التفكير الحالم البعيد كل البعد عن واقع الحياة.
- دع اتخاذ الرغبة أساسا للتفكير، وحاول أن تفهم نفسك .
- اكتشف ما أنت أهل للقيام به من أعمال، ودرب نفسك على التفكير المنطقي.
- اشرع في رسم خطة لتحقيق هدفك، فالمرء بدون هدف لا وجود له.
- ابدأ في تنفيذ خطتك علمياً بعد أن تكون قد جمعت كل المعلومات والبيانات اللازمة للخطة .
- تذكر أن لا وجود اسمه الفشل - وإنما الفشل في الواقع - عمل لم يتم.
- لا تحاول القيام بدور لم تخلق له. سر دائماً في طريقك الطبيعي وتجنب الفشل.
- ابذل كل جهدك في كل عمل تقوم به، حتى يفارقك شعور الندم والإحساس بالذنب .

الشباب والحياة الزوجية

بعد فترة من الشباب يستطيع الشخص أن يحدد مستقبله، ويبحث عن عمل يحقق من خلاله ذاته ، وبالتالي يكون ممن يستطيع الباءة، ومن استطاع الباءة فعليه أن يتزوج، والزواج ليس متعة بيولوجية وقتية وتنتهي، ولكن الزواج حياة ومسؤولية وتكاليف، ولذلك يحتاج الزواج إلى الانتقاء والاختيار وهذا المفهوم يحتاج أن يقف عليه كل شاب مقبل على مرحلة الزواج فليس الزواج شكل خارجي أو مظهر وجمال يتباهى به الإنسان، ولكن الحياة الزوجية عيش ومعاشرة وحياة طويلة تحتاج لأن يكون الطرفين على خلق ودين حتى تستمر هذه العلاقة بشكل جيد يحيطها الود والسعادة والاستقرار .

الإسلام بتشريعه السامي ونظامه الشامل قد وضع أمام كل من الخاطب والمخطوبة قواعد وأحكام إن اهتدى الناس بهديها ومشوا على نهجها كان الزواج في غاية التفاهم والمحبة والوفاق، وكانت الأسرة المكونة من البنين والبنات في ذروة الإيمان المكين والجسم السليم والخلق القويم والعقل الناضج والنفسية المطمئنة الصافية.

ولهذا يكون الاختيار على أساس الدين :

نقصد بالدين، حين نطلق لفظة الفهم الحقيقي للإسلام والتطبيق العملي السلوكي لكل فضائله السامية وآدابه الرفيعة ونقصد كذلك الالتزام الكامل بمناهج الشريعة ومبادئها الخالدة على مدى الزمان والأيام.

فعندما يكون الخاطب أو المخطوبة على هذا المستوي من الفهم والتطبيق والالتزام يمكن أن نطلق على أحدهما أنه ذو دين وذو خلق وعندما يكون الواحد منهما على غير هذا المستوى من الفهم والتطبيق والالتزام فمن البديهي أن تحكم عليه بانحراف السلوك وفساد الخلق والبعد عن الإسلام مهما ظهر للناس بمظهر الصلاح والتقوى وزعم أنه مسلم متمسك.

ولقد أرشد النبي محمد ﷺ راغبي الزواج بأن يظفروا بذات الدين لتقوم الزوجة بواجبها الأكمل في أداء حق الزوج وأداء حق الأولاد وأداء حق البيت على النحو الذي أمر به الإسلام وحض عليه الرسول عليه الصلاة والسلام. روى البخاري ومسلم وغيرهما عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «تنكح المرأة لأربع: لماها ولحسبها ولجمالها ولدينها: فاظفر بذات الدين تربت يداك».

وروى الطبراني عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: «من تزوج امرأة لعزها لم يزد الله إلا ذلاً، ومن تزوجها لماها لم يزد الله إلا فقراً، ومن تزوجها لحسبها لم يزد الله إلا دناءة ومن تزوج امرأة لم يرد بها إلا أن يغض بصره ويحصن فرجه أو يصل رحمه بارك الله له فيها وبارك لها فيه».

وبالمقابل أرشد النبي ﷺ أولياء المخطوبة بأن يبحثوا عن الخاطب ذي الدين والخلق ليقوم بالواجب الأكمل في رعاية الأسرة وأداء حقوق الزوجية وتربية الأولاد والقوامة الصحيحة في الغيرة على الشرف وتأمين حاجات البيت بالبذل والإنفاق.

روى الترمذي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض».

وأية فتنة أعظم على الدين والتربية والأخلاق من أن تقع الفتاة المؤمنة بين يد زوج لا يرقب في مؤمنة إلا ولا ذمة ولا يقيم للشرف والغيرة والعرض وزناً ولا اعتباراً؟

ومما لا شك فيه أن الأولاد حين ينشؤون في مثل هذا البيت المنحرف عن الدين القويم فإنهم سينشئون لا محالة على الانحراف والإباحة ويتربون على الفساد والمنكر.

إذن فالاختيار على أساس الدين والأخلاق من أهم ما يحقق للزوجين سعادتهما الكاملة المؤمنة، وللأولاد تربيتهم الإسلامية الفاضلة وللأسرة شرفها الثابت واستقرارها المنشود.

وتحقيقاً لهذا الاختيار أجاب عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن سؤال لأحد الأبناء لما سأله ما حق الولد على أبيه بقوله: (أن ينتقي أمه ويحسن اسمه ويعلمه شئ من القرآن).

وهذا الانتقاء الذي وجه إليه الرسول ﷺ، يعد من أعظم الحقائق العلمية والنظريات التربوية في العصر الحديث فعلم الوراثة أثبت أن الطفل يكتسب صفات أبويه الخلقية والجسمية والعقلية منذ الولادة فعندما يكون انتقاء الزوج أو اختيار الزوجة على أساس الأصل والشرف والصلاح فلا شك أن الأولاد ينشئون

على خير ما ينشئون من العفة والطهر والاستقامة وعندما يجتمع في الولد عامل الوراثة الصالحة وعامل التربية الفاضلة يصل الولد إلى القمة في الدين والأخلاق ويكون مضرب المثل في التقوى والفضيلة وحسن المعاملة ومكارم الأخلاق.

ما هو السن المناسب للزواج؟

يوجد أسباب اجتماعية تؤدي لتغير سن الزواج مثل عامل التعليم، إذ يمكن أن يؤخر التعليم الزواج بالنسبة للفتيات والشبان. أيضا هناك أسباب تؤدي للزواج المبكر مثل: العامل المهني، ونجد ذلك واضحا في الريف. بالإضافة للظروف الاقتصادية بوجه عام حيث يصبح من المتعذر مواجهة تكاليف الزواج بما فيها المهر والشبكة وتكاليف الفرد وإعالة الأسرة وغير ذلك من تبعات الزواج.

ما هي الخصائص الشخصية التي لا بد من توافرها في الشخص المقدم على الزواج؟

أولا : النضج الاجتماعي والنفسي والتهيئة الجيدة لدخول مرحلة الزواج وفهم أدوارها ومسؤولياتها.

ثانيا : القدرة على دخول عالم جديد تمتد به شبكات اجتماعية متعددة تشمل الأقارب والأصحاب وغيرهم.

ثالثا : القدرة على تحمل المسؤولية التي يفرضها عليهم الوضع الاجتماعي الجديد في حالة الزواج.

هل يصبح الفرد بانتهااء سن الطفولة ودخول مرحلة المراهقة قادراً على الزواج؟

لا يعني بلوغ الشخص هذه المرحلة العمرية أن يكون صالحاً للزواج ، فالعبرة ليست بالنضج الجسماني فقط ، إنما الأهم من ذلك النضج الاجتماعي والنفسي والثقافي الذي بدونه لا يكون الشخص صالحاً لدخول عالم الحياة الزوجية. وتحدد التشريعات القانونية حداً أدنى لسن الزواج، ١٦ سنة للفتاة و ١٨ للفتى. وأرى هذه السن مبكرة ويجب أن ترتفع لتصبح ١٨ سنة للفتاة و ٢٠ للفتى على الأقل.

ما هو السن المناسب للزواج من الوجهة الطبية؟

يمكننا أن نحدد السن المناسبة للزواج من ناحيتين : الناحية الفسيولوجية أي ناحية نمو الأعضاء، والناحية السيكلوجية أي الحالة النفسية. فأهم عامل للزواج هو تكوين أسرة ، فلا بد أن يكون الفرد مستعداً وظيفياً للزواج. فبالنسبة للأنثى لا بد من نمو أعضائها التناسلية استعداداً للحمل والولادة ، وأفضل سن لزواج الفتاة من ٢٠ إلى ٣٥ سنة. وهو سن الخصوبة المناسب من ناحية استعداد الرحم واستيعابه للجنين.

أما بالنسبة للشباب فمراكز المخ المسؤولة عن تكوين الحيوانات المنوية في الرجل موجودة بصفة دائمة ونمطية، ففي الأنثى توجد فرصة حدوث الحمل بصفة دورية، وبالنسبة للرجل فتكوين الحيوانات المنوية يتم في سن البلوغ الشرعي أي ١٢ سنة.

العلاقات الزوجية والعلاقات الجنسية

يحتاج مجتمعنا للثقافة والفكر في العديد من المجالات الاجتماعية والدينية ،
ويعد من أهم هذه الثقافات الثقافة الجنسية. وكيف يكون التعامل الجيد في هذه
العلاقة بحيث يقي الأفراد المتزوجين العديد من المشكلات الأسرية. فكم حالة
طلاق بسبب انعدام هذه النوع من الثقافة ؟ وكم مشكلة حدثت بسبب عدم
التفاهم بين الطرفين وبالتالي أصبحت هذه المعرفة واجبة على المتزوجين ؟.

وفيما يلي بعض النصائح الهامة في الحياة الزوجية:

١- ليلة الدخول:

يجب إخلاص النية لله تعالى ، والبعد في هذه الليلة عن كل ما يغضب الله تعالى
من أهم عوامل التوفيق والسداد في هذه العلاقة الجديدة ، وكذلك الوعي
والتفاهم إذا حدث بين الزوجين يكون هذا هو معيار من معايير السعادة الزوجية.
وهذا التفاهم يجب أن يحدث من أول يوم في الزواج ، مع الحرص من أنه إذا قضى
الزوجان - قبيل العرس - يوماً أو أياماً مليئة بالإجهاد والعصبية والقلق نتيجة
للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله فيحسن في هذه الحالة ألا يحاولا
الجماع في ليلة الدخول بل يجب أن يخلدا إلى الراحة ليلة ويؤجلا العملية إلى اليوم
التالي أو الذي يليه إذ أن المحاولة في تلك الليلة غالباً ما تجلب الفشل. وإذا فشل
الزوج في أول محاولة وحاول مرة أخرى بعد ذلك في نفس الليلة وهو مضطرب
ومجهد فإن الفشل يمكن جداً أن يكون حليفه بل أكثر من ذلك قد يدخل الزوج
في حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذي قد يؤدي إلى العنة النفسية.

ومن الأحسن أن يحاول الزوج في ليلة الزفاف توفير جو من الحب والشاعرية كأن يكون هناك عشاء هادئ على ضوء خافت مع شيء من المداعبة الخفيفة ومفاجأة الزوجة بهدية لطيفة لأن كل ذلك من شأنه أن يدعم ثقة الزوجة بزوجها واطمئنانها إليه.

٢. العلاقة الزوجية والحياء:

فيما يتعلق بحياتك مع زوجك وبحياتكما الخاصة كوني معه صريحة ومكشوفة فإن الزوجة للزوج بمنزلة اللباس الذي يلاصق الجسم ويستر العورات، والمرأة مطلوب منها في الفراش أن تتحدث مع زوجها، وأن تضحك معه وأن تلعب معه، وأن تُعبرَ له عما تحبه منه، وأن تسأله عما يحبه منها، وليس في ذلك أي عيب من الناحية الشرعية أو العلمية أبل إن هذا سيعتبر بإذن الله عبادة لها عليها أجراً ما دامت النية صالحة.

٣. تهيئة الزوج لزوجته:

تهيأ لزوجتك في الفراش كما تحب أن تنهأ هي لك أنت. والمرأة وإن لم تتعلق بالجنس كما يتعلق الرجل به إلا إنها تحب أن يكون الرجل قبل وأثناء ممارسته الجنس معها على صورة حسنة حسنة.

٤. قبل اللقاء:

يجب أن تكون المرأة في حالة عقلية وعاطفية لائقة حتى تستجيب للمهيجات الجنسية وتقبل على الجنس وتفعل للزوج ما يحبه منها وتطلب منه ما تحبه هي منها فليراع الأزواج ذلك مع زوجاتهم. إن الكلمة الطيبة مع المرأة قبل الذهاب إلى بيت

النوم والابتسامة الحلوة والمدح الجميل والهدية المعبرة والمداعبة اللطيفة وكل هذا مهم جداً من أجل فتح شهية المرأة للجنس. أما الرجل فيمكن أن يكون مستعد في أى توقيت ما دام طبيعى من الناحية البيولوجية .

٥- الرجال وجمال المرأة :

معظم الذين يعشقون في المرأة الجمال الجسدي والهندام والرونق لا يلبث حبهم أن يخفت صوته إذا وصلت المرأة إلى سن معين من عمرها. ومهما حاولت المرأة أن تُصلح -مادياً- ما فقدته من مفاتها الطبيعية فإنها تلعب كما يقال في الوقت الضائع وتحاول عبثاً أن تُصلح ما أفسده الدهر. أما الذي يحب في المرأة الروح (الأدب والأخلاق والدين) قبل الجسد فإن النقص في جمال الجسد بعد ذلك يعوّض بجمال الروح ويحس الزوجان باستمرار بأن سعادتهما تزداد مع الأيام ولا تنقص.

٦- التوافق الجنسي:

لا بد من وقت طويل لتحقيق التوافق الجنسي بين الزوجين بعد الزواج قد يستمر لأسابيع أو شهور أو أكثر أو أقل. ويعدُّ التكافؤ الجنسي بالنسبة لأكثر الأزواج مسألة مهمة جداً لأنهم يعتبرونه مسألة الوصول إلى توافق عقلي وعاطفي أكثر منه جسماني.

٧- اختيار التوقيت المناسب:

لا بد على الزوج أن يلاحظ جيداً مواعيد توقي زوجته إلى الجنس (مثل قبل الحيض بأيام قليلة وبعد بداية الطهر بأسبوع) ليقبل على زوجته أكثر -والمرأة تحب

من الرجل أن يقبل عليها أكثر من إقبالها عليه حتى ولو كانت راغبة في زوجها أشد الرغبة .

٨- الفرق بين الرجل والمرأة:

الجنس عند الرجل غاية في ذاته ويتههي عند القذف. أما عند المرأة فلأنه تصاحبه تغيرات جذرية داخل المرأة بما يصاحب ذلك من حمل ووضع لذا يعتبر عندها وسيلة لغاية أكبر.

والرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمد والجزر بخلاف المرأة فإن إقبالها على الجنس يتأثر بجملة عوامل منها معاملة زوجها لها وحالتها النفسية وكونها طاهرة أم لا .

والرجل سهل الاستثارة ويمكنه أن يزاول الجنس مع زوجته بعد لحظات من بدء التفكير فيه أما المرأة فتحتاج أن تثار كما ينبغي ذهنياً وبدنياً وعاطفياً قبل الاتصال الجنسي.

إن الرجل يهرب في بعض الأحيان من مشاكل العمل أو متاعب الحياة عموماً التي تشحنه بالتوتر والغضب يهرب إلى ممارسة الجنس مع زوجته لا حباً في الجنس بل للتعبير عن انفعالاته المكبوتة حين يعجز عن التخلص منها بوسائل أخرى هذا على عكس المرأة التي تنفر عادة من الجماع إذا كانت قلقة ومتوترة ومتعبة.

أغلب الرجال يسعون للزواج بالدرجة الأولى من أجل تحقيق حياة جنسية مرضية من خلال الزوجة ثم من أجل بناء بيت وتربية أولاد. أما المرأة فلا تسعى للزواج لمجرد الجنس بقدر ما تسعى للإنجاب والأمومة من خلال الزوج.

دقيقتان إلى ٥ دقائق كافية بشكل عام للوصول الرجل إلى اللذة العظمى بخلاف المرأة التي تحتاج إلى مدة أطول.

يبدأ الرجل - في بداية زواجه - قوياً جنسياً - (أكثر من إشباع في اليوم الواحد) ثم تنقص قدرته مع الوقت فيصبح بعد سنوات طويلة أو قصيرة لا يجامع إلا مرة كل يومين أو ثلاثة ثم يصبح بعد عشرات السنين يأتي زوجته بمعدل مرة أو مرتين في الأسبوع. هذا مع التنبيه إلى أن الرجال عموماً يختلفون فيما بينهم . ومن الطبيعي كذلك أن لا يبقى الإقبال على الجنس والاستمتاع به كما كان في شهر العسل بسبب كبر سن كل زوج من الزوجين وبدء استحواذ القلق على الزوج عندما تبدأ الأعباء بعد الزواج بالتراكم عليه ألكن يجب مع ذلك مقاومة هذه الأعباء والجمع بين مواجهة أعباء الحياة واستمتاع الزوجين ببعضهما البعض جنسياً.

أما المرأة فإن الحياء يكون غالباً عليها في بداية زواجها وكذلك يكون عندها من الجهل ما عندها من حيث الثقافة الجنسية لذا فإنها تبدأ ضعيفة ثم تتفتح جنسياً مع الوقت وتنضج أنوثتها أكثر ويزداد استعدادها للأخذ (بالاستمتاع) وللعطاء (الإمتاع). هذا مع التنبيه إلى أنها ستضعف قليلاً مع الوقت.

المرأة تميل إلى الظلام في الجماع أكثر مما تميل إلى الأضواء والرجل على خلاف ذلك لأن الرجل يثيره النظر إلى جسد زوجته أولاً أما المرأة فتثار بغير ذلك مثل الكلام أكثر مما يثيرها النظر إلى جسد زوجها.

٩- نقص الرغبة:

مما يمكن أن يُنقص من الرغبة في الجنس: بعض الأمراض والتعب والانهيار العصبي أو اضطراب الأعصاب وتناول بعض الأدوية وبعض المشاكل مثل البطالة والقلق ووفاة عزيز والطلاق أو غيره وتناول الخمر أو الدخان بكثرة وكثرة تعود الرجل على الخصوص على الجماع بدون رغبة منه في زوجته والروتين في حياة الزوجين وكراهية الرجل لزوجته أو العكس. وهذا النقص في الرغبة الجنسية يكون عادة عابراً يزول بزوال السبب.

مما يمكن أن ينقص من الرغبة في الجنس عند المرأة أو من أسباب الضعف الجنسي عندها: جهلها الكبير بأساسيات الثقافة الجنسية ونحن نلاحظ للأسف الشديد أن المرأة جاهلة في هذا الجانب ولا تريد غالباً أن تتعلم لسبب أو آخر حتى ولو كانت مثقفة وتحمل شهادة علياً والتزيف الحاد بعد فض غشاء البكارة ليلة الدخول خاصة عند غير واعية من النساء والمرضى (مثل السكر) التهاب في الجهاز البولي ..) والضعف الذي يأتي بعد تسمم أو بعد ولادة أو يأتي بعد تعب أو قلق أو يأتي على إثر جماعات سريعة يتم معها ألم) والعادة السرية. لكن الغالب هو أن سبب ضعف المرأة جنسياً هو نفسي لا عضوي مثل: تربية سابقة متشددة في صغرها أو حادث جنسي مؤلم لها في الصغر (مثل الاغتصاب) أو رؤية ولادة عسيرة لطفل أو السماع عنها أو مداعبات للمرأة وهي صغيرة أو حرمان من العاطفة ومن القبلات في الصغر أو استمتاع المرأة بالجماع بدون الوصول إلى اللذة العظمى أو

الخوف من مرض معين قد يأتي من الجماع أو الخوف من مضاعفة مرضاً أو الألم المصاحب للجماع خاصة في الليلة الأولى أو النفور من الزوج بدنياً أو سلوكياً أو استبداد الأب في التعامل مع الأم أو خوف الزوجة من الحمل.

١٠. بعد الجماع :

بعد الجماع يحدث الاسترخاء عند الرجل والمرأة. وفيه ترجع الأعضاء إلى استرخائها الطبيعي وضربات القلب التي زادت سرعتها أثناء الجماع (وخاصة قبيل الإشباع) ترجع إلى سرعتها الطبيعية وكذلك التنفس. كل ذلك يكون مصحوباً بإحساس كبير بالراحة. وإذا تم الجماع في الليل فإنه يكون عادة متبوعاً بنوم عميق ثم استيقاظ مع شعور بالراحة والحيوية والنشاط والثقة الزائدة بالنفس. أما إذا شعر الزوجان بغير ذلك فإن هذا يكون تحذيراً لهما بوجود الإنقاص من عدد مرات الجماع.

أهم مشكلات الشباب

إن الشباب يشكل في المجتمع الغالبية العظمى من قوامها البشري وهذا ما يطرح تحديات كبيرة لأن الطاقات المتدفقة تحتاج إلى إعداد للحياة وإلى توظيف وتشغيل وإلا كانت بصفة دائمة مصدر انفجار متوقع.

إن شباب أي أمة يمثل مستقبلها الباسم أو القاتم لأن الشباب هو الذي سيصنع حاضرها في المستقبل. ولذا نجد الأمم والشعوب التي يعينها أمر مستقبلها تعني بالشباب تعليماً وتربية وثقيفاً لتصنع منه رجالاً قادرين على مواجهة التحديات بما تم لهم من الإعداد المتكامل لا لاستهلاك ما أنتجه الآباء وبالتالي يحتاج هذا الأمر أن نقف على مشكلات الشباب ثم نشرع في حلها.

وفيما يلي أهم مشكلات الشباب : مشكلة البطالة:

مشكلة البطالة من أخطر المشكلات التي تواجه الشباب. وإذا أردنا أن نقضي على مشكلة البطالة نحتاج أن ننظر إلى خطة المجتمع الاقتصادية فإن فاقد الشيء لا يعطيه. فإن كان المجتمع نفسه فقيراً فما بالك بأفراده ، وفي الوطن العربي تكاد تكون جميع الأنشطة الاقتصادية ضعيفة النتائج لعوامل كثيرة منها:

عدم إمكانية القضاء على الأمية وكما هو معروف فإن المردود الإنتاجي للأمّي ضعيف ومعيق للآخرين وكما يقول المثل (الأمّي أعمى ولو كان بصيراً) وما زالت الأمية مرتفعة في الوطن العربي وتتراوح حول ٤٠٪ وتقدر كثير من الإحصائيات

العربية أن عدد الأميات ٤٤ مليوناً من الإناث و ٢٥ مليون من الذكور أي ما مجموعه ٦٩ مليون شخص من الذين تجاوزت أعمارهم ١٥ سنة من الشريحة النشيطة اقتصادياً ومن القوى العاملة ولا يمكن لأمة من الأمم أن تنهض اقتصادياً واجتماعياً بشكل جذري وحقيقي ولديها مثل هذه النسبة .

والحل يكمن في القضاء على الأمية كما فعلت كثير من الدول بشكل نهائي أو تخفيض النسبة إلى ما دون ١٠٪ من مجموع السكان.

إن نسبة القوى العاملة في الوطن العربي هي من النسب المتواضعة مقارنة مع الدول المتقدمة التي تتراوح فيها نسبة القوى العاملة بين ٤٤-٥٤٪ من مجمل السكان بينما هي في الوطن العربي لا تتجاوز ٢٦,٥٪ ، في حين أن نسبة القوى العاملة يجب أن لا تقل عن ٤٠٪ من مجمل السكان حتى تحقق الأهداف المنشودة وتصل للمستويات العالمية.

إن من أهم العقبات التي تواجه إحداث فرص عمل للشباب في الوطن العربي هي ضعف الدخل القومي حيث تتراوح حول ٤٠٠ مليار دولاراً بينما المطلوب حسب المتوسط العالمي أن يكون ١٠٠٠ مليار دولار سنوياً ، وكان يظن أن التعليم هو العامل المكلف في إعداد الشباب بينما الحقيقة أن كلفة فرص العمل في العالم هي الأكثر تكلفة.

وبالتالي جاءت مشكلة البطالة وهي من أهم مشكلات الشباب .

والبطالة مشكلة اقتصادية، كما هي مشكلة نفسية، واجتماعية، وأمنية، وسياسية. وجيل الشباب هو جيل العمل والإنتاج، لأنه جيل القوة والطاقة والمهارة والخبرة. فالشاب يفكر في بناء أوضاعه الاقتصادية والاجتماعية، بالاعتماد على نفسه، من خلال العمل والإنتاج، لا سيما ذوي الكفاءات والخريجين الذين أمضوا الشطر المهم من حياتهم في الدراسة والتخصص، واكتساب الخبرات العملية، كما يعاني عشرات الملايين من الشباب من البطالة بسبب نقص التأهيل وعدم توافر الخبرات لديهم، لتدني مستوى تعليمهم وإعدادهم من قِبَل حكوماتهم أو أولياء أمورهم. وتؤكد الإحصاءات أن هناك عشرات الملايين من العاطلين عن العمل في كل أنحاء العالم من جيل الشباب، وبالتالي يعانون من الفقر والحاجة والحرمان، وتختلف أوضاعهم الصحية، أو تأخرهم عن الزواج وتكوين الأسرة، أو عجزهم عن تحمل مسؤولية أسرهم .

آثار البطالة :

تفيد الإحصاءات العلمية أن للبطالة آثارها السيئة على الصحة النفسية، كما أن لها آثارها على الصحة الجسدية. فنجد نسبة كبيرة من العاطلين عن العمل يفتقدون تقدير الذات، ويشعرون بالفشل وأنهم أقل من غيرهم، كما وجد أن نسبة منهم يسيطر عليهم الملل، وأن يقظتهم العقلية والجسمية منخفضة، وأن البطالة تعيق عملية النمو النفسي بالنسبة للشباب الذين ما زالوا في مرحلة النمو النفسي. كما وُجد أن القلق والكآبة وعدم الاستقرار يزداد بين العاطلين، وأن هذه

الحالات النفسية تنعكس سلبياً على العلاقة بالزوجة والأبناء، وتزايد المشاكل العائلية، وعند الأشخاص الذين يفتقدون الوازع الديني يقدم البعض منهم على شرب الخمر، بل وجد أن ٦٩٪ ممن يقدمون على الانتحار، هم من العاطلين عن العمل ونتيجة للتوتر النفسي تزداد نسبة الجريمة - كالقتل والاعتداء - بين هؤلاء العاطلين.

ومن مشاكل البطالة أيضاً هي مشكلة الهجرة، وترك الأهل والأوطان التي لها آثارها ونتائجها السلبية، كما لها آثارها الإيجابية، والسبب الأساس في هذه المشاكل بين العاطلين عن العمل، هو الافتقار إلى المال، وعدم توافره لسد الحاجة.

إن تعطيل الطاقة الجسدية بسبب الفراغ، لاسيما بين الشباب الممتلئ طاقة وحيوية، ولا يجد المجال لتصريف تلك الطاقة، يؤدي إلى أن ترتد عليه تلك الطاقة لتهدمه نفسياً، مسببة له مشاكل كثيرة. وتتحول البطالة في كثير من بلدان العالم إلى مشاكل أساسية معقدة، ربما أطاحت ببعض الحكومات، فحالات التظاهر والعنف والانتقام توجه ضد الحكام وأصحاب رءوس الأموال، فهم المسؤولون في نظر العاطلين عن مشكلة البطالة.

والبطالة هي السبب الأول في الفقر والحاجة والحرمان؛ لذلك دعا الإسلام إلى العمل وكره البطالة والفراغ؛ بل أوجب العمل من أجل توفير الحاجات الضرورية للفرد. إن توسيع الرؤية لدور الشباب ومهامهم في حل المشاكل والأطروحات الوطنية أمر أساسي وهام لا يجوز تجاهله. فالشباب ليس مجرد يد

عاملة في سوق العمل، وإنما ينبغي التوقف طويلاً عند دور الشباب في الحياة العامة، بحيث لا يقتصر دورهم على العمل في الإنتاج الصناعي والزراعي والتطوير العمراني، وإنما للدور المتميز الذي يمكن أن يقوم به الشباب في مسائل نحو الأمية وتنظيم الأسرة ومشروعات الخدمة الصحية والاجتماعية والدعوة إلى الله تعالى والمشاركة السياسية.

وهذا ما يدفعنا إلى تأكيد إن الحل الأمثل لمشاكل الشباب بما في ذلك توفر فرص العمل لهم يبدأ من خلال مشاركة أجيال الشباب واندماجهم في عملية التنمية والإدارة السياسية الديمقراطية على الصعيد السياسي والاجتماعي والنقابي، ومن ثم وجوب تدريبهم على الاضطلاع وممارسة هذه المسؤولية التنظيمية والقيادية في المؤسسات التي يدرسون أو يتدربون أو يعملون فيها أو يقضون أوقات فراغهم سواء كانت معاهد تعليمية أو جامعات أو أندية رياضية ترفيهية أو مراكز للشباب وغيرها .

إن عجز المجتمع عن توفير فرص عمل للشباب يترتب عليه مواقف سلبية في الانتماء للوطن، ومن ثم السخط على المجتمع ناهيك عن حالات الانحراف والتفكك، لذلك يتوجب زيادة الاهتمام والوعي بمشاكل تشغيل الشباب، ولاسيما من واقع الاعتراف المتزايد بحجم مشاكل بطالة الشباب وأبعادها التي تتطلب أنماطاً متميزة من التدابير العلاجية فضلاً عن أن الشباب ليسوا جميعهم فئة ذات مستوى واحد من التعليم والمهارات وبالتالي فإن عدم التفريق بين تشغيل

الشباب والتشغيل بوجه عام قد يؤدي إلى محذور مهم يتلخص في إغفال الخصائص والضرورات التي تميز مختلف مجموعات الشباب الفرعية مما قد يسفر عن صياغة برامج تفشل في الوصول إلى أكثر الشباب تضرراً. وبمقتضى ما تقدم ينبغي اتباع نهج لمعالجة مشكلة بطالة الشباب.

أما دور الشباب:

فعليه أن يبحث عن عمل حتى ولو مؤقت وأن يؤهل نفسه للعمل الخاص من خلال اكتساب العديد من المهارات التي تؤهله لذلك مثل تعلم لغة أجنبية وتعلم الحاسب الآلى ، وكذلك تعلم بعض الحرف اليدوية فليس المشكلة في المهنة بقدر ما يوجد مشكلات كبيرة في الاعتماد على الآخرين في الإنفاق وغيره .

تأخر الزواج :

تأخر الزواج أصبح من المشكلات التي يعاني منها العديد من الشباب، وقد تعود لعدة أسباب منها ما يلي :

- عدم توفر المال المطلوب والمبالغ فيه من أهل العروس .
- عدم توفر الوظيفة الثابتة .
- عدم توفر منزل الأحلام والذي بمواصفات خيالية .
- عدم مقابله بفتى الأحلام أو فتاة الأحلام .
- الخوف من المسؤولية البيت والأسرة .
- التملص من الزواج بحجة الدراسات العليا أو ما شابه ذلك .

ولكى نعالج هذه المشكلة علينا أن نفهم أهمية الزواج المبكر وكيف عالج المنهج الإسلامى الأسباب السابقة .

أهمية الزواج:

شرع الإسلام الزواج لمقاصد سامية ولتحقيق غايات عظيمة جليلة، منها على سبيل الذكر لا الحصر أنه وسيلة من وسائل العفاف والإحصان والعفة لقول النبي ﷺ: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، فمن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء». ثم إن من أهداف الزواج أنه سبب لبقاء النوع البشري والإنساني، ثم إنه وسيلة إيجابية لتحقيق الأمومة والأبوة وصناعة الأجيال المتلاحقة لإقامة المجتمع المسلم، هذه الأهداف وهذه الغايات السامية إذا تعطل هذا الزواج ولم يتم فإنه يحدث فيها خلل كبير. وبالزواج تتكون الأسرة.

ومفهوم «الأسرة» مشتق من الأسر، وهو التقييد أو الشد بالإسار؛ أي أنه يتضمن معنى الإحكام والقوة. وقد أُطلقَ هذا اللفظ على عشيرة الإنسان لأن الصلات القوية التي توحد أعضاءها وتحول دون تشتتهم تشبه الإسار الذي يقيّد الأسير، ولأنها توفر لأعضائها الحماية وأسباب القوة والمنعة بما يتولد من اجتماعهم من تعاون وتناصر وتوَادٍّ وتراحم.

خطورة العنوسة:

وورد في القاموس المحيط أن العانس هي «البت البالغة التي لم تتزوج والرجل الذي لم يتزوج، جمعها عوانس وعُنس وعُنْس وعُنوس»؛ وأيضاً، العانس هو

«الجمال الثمين»، كما أن العانس هي «الناقة الثمينة». وكلمة عانس مشتقة من عَنَسَ؛ والانس هو الناقة الصلبة، والعُقَاب، وعطفُ العود وقلْبُه، أي ثني الغصن وقلب وضعه. وأيضًا يقال: «عنست الجارية ، أي طال مكثُها عند أهلها بعد إدراكها بلوغها حتى خرجت من عداد الأبقار ولم تتزوج قط».

الغنوسة آفة خطيرة أصابت كل المجتمعات، وإن اختلفت درجة ظهورها وحدتها وخطورتها من مجتمع لآخر تبعاً لظروفه الاقتصادية والاجتماعية وتركيبته السكانية وعاداته وتقاليده.

ومن أهم آثار ظاهرة الغنوسة ما يلي:

بسبب تأخر سن الزواج جاءت الاحصاءات بالعديد من المشكلات التي تشير على وجود خلل في المجتمع لم يكن موجود من قبل ، وهذا قد يعود على تأخر سن الزواج أو قد يعود بعضه إلى غيره ومن هذه الاحصاءات ما يلي :

أولاً: ١٥٠٠٠ دعوى لإثبات بنوة المواليد من زواج عرفي وزنا.

ثانياً: زيادة مطردة في أعداد اللقطاء الذين يعثر عليهم أمام المساجد أو المساكن أو في صناديق القمامة.

ثالثاً: عودة ظاهرة قتل المواليد من سفاح .

رابعاً: تفشي الانحلال خصوصاً في المدن الكبرى .

خامساً: أضرار نفسية خطيرة: إن المرأة العانس تعيش في مشاكل نفسية ، تعيش في صراع نفسي مع نفسها، تعيش في هم وقلق بالنهار، وحزن وأرق بالليل، وكل ذلك خوفاً على مستقبلها، إنها تصارع نفسها وتعيش في صراع نفسي خطير .

سادساً: أما عن التغيرات والآثار الصحية فيقول أطباء النساء والتوليد: أن المرأة يحدث لها عدم التوازن إذا اقتربت من سن اليأس، فإذا لم يدركها الحظ بالزواج للإنجاب تبدأ الحالة النفسية عندها بالاضطراب مما يترتب عليه إصابتها بالاكتئاب والقلق النفسي.

وتكثر الأورام الليفية في النساء ما بين عمر ٣٠ إلى ٤٥ سنة، فإذا وصلت المرأة إلى هذا العمر ولم تنجب فإن هناك علاقة بنسبة بسيطة بين هذا الورم وعملية الإنجاب تتراوح بين ٢ : ١٠٪، كما أن نسبة الإجهاض التلقائي والولادة المبكرة، وتعسر الولادة مصاحبة لهذا الورم فإذا ما استؤصل كان له تأثير سلبي في عملية الحمل والولادة. فكل امرأة تحمل بعد سن الخامسة والثلاثين لأول مرة تعد في سن الإنجاب المتأخر، كما أن المرأة تكبر في السن، وتكبر معها البويضات مما يؤدي إلى زيادة نسبة الأطفال المنغوليين، ولا سيما بعد الأربعين ففي سن العشرين طفل واحد بين كل ١٩٢٣ طفلاً- وفي سن الخامسة والعشرين طفل بين كل ٣٦٥، وفي سن الأربعين طفل بين كل ١٠٩ أطفال، وفي سن الخامسة والأربعين طفل بين كل ٣٢ طفلاً، ويتزايد الإجهاض التلقائي مع زيادة عمر المرأة، إضافة لحدوث الحمل العنقودي كما تزيد نسبة الولادة القيصرية بمعدل ٤ مرات عند الأمهات المتقدمات في السن عن مثيلتهن في سن الإنجاب المبكر.

علاج المنهج الإسلامي لمشكلة تأخر الزواج :

يوجد للزواج المبكر العديد من الفوائد ومن فوائده حصول الأولاد الذين تقر بهم عينه يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ﴾ [الفرقان: ٧٤].

فالأزواج والأولاد قرة أعين. إذ أن الله سبحانه وتعالى وعده أو أخبره بأن الزواج تحصل به قرة العين فهذا مما يشجع الشاب ويقتنه بأن يقبل على الزواج ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ﴾ [الفرقان: ٧٤]. كما أن الأولاد. أيضًا أخبر الله سبحانه وتعالى أنهم هم شطر زينة الحياة الدنيا ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾ [الكهف: ٤٦] فالأولاد بهم زينة للحياة الدنيا والإنسان يطلب الزينة. وكما أنه يطلب المال كذلك يطلب الأولاد لأنهم يعادلون المال في كونهم زينة الحياة الدنيا.

أما أن يقال الزواج المبكر يشغل عن التحصيل العلمي وعن الدراسات العليا فليس هذا بمسلم بل الصحيح العكس لأنه مادام أن الزواج تحصل به المزايا التي ذكرناها ومنها السكون والطمأنينة وراحة الضمير وقرة العين فهذا مما يساعد الطالب على التحصيل لأنه إذا ارتاح ضميره وصفا فكره من القلق فهذا يساعده على التحصيل.

أما عدم الزواج فإنه في الحقيقة هو الذي يحول بينه وبين ما يريد من التحصيل العلمي. لأن مشوش الفكر مضطرب الضمير لا يتمكن من التحصيل العلمي

لكن إذا تزوج وهدأ باله وارتاحت نفسه وحصل على بيت يأوي إليه وزوجة تؤنسه وتساعده فإن ذلك مما يساعده على التحصيل. فالزواج المبكر إذا يسر الله وصار هذا الزواج مناسباً فإن هذا مما يسهل على الطالب السير في التحصيل العلمي. لا كما تصور أنه يعوقه.

كذلك قولهم إن الزواج المبكر يحمل الشاب مؤنة النفقة على الأولاد وعلى الزوجة إلى آخره. هذا أيضاً ليس بمسلم لأن الزواج تأتي معه البركة والخير لأنه طاعة لله ورسوله والطاعة كلها خير. فإذا تزوج الشاب ممثلاً أمر النبي ﷺ ومتحريراً لما وعد به من الخير وصدقت نيته فإن هذا الزواج يكون سبب خير له. والأرزاق بيد الله عز وجل: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ [هود: ٦] فالذي يسر لك الزواج سيسر لك الرزق لك ولأولادك ﴿نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ﴾ [الأنعام: ٥١] فالزواج لا يحمل الشاب كما يتصور أنه يحمله فوق طاقته. لأنه يأتي معه الخير وتأتي معه البركة والزواج سنة الله سبحانه وتعالى في البشر لا بد منه فهو ليس شبيحاً مخيفاً وإنما هو باب من أبواب الخير لمن صلحت نيته.

أما ما يتعللون به من العراقيل التي وضعت في طريق الزواج فهذه من تصرفات الناس السيئة. أما الزواج في حد ذاته فلا يطلب فيه هذه الأشياء ارتفاع المهر مثلاً والحفلات الزائدة عن المطلوب ، وغير ذلك من التكاليف هذه ما أنزل الله بها من سلطان ، بل المطلوب في الزواج التيسير فيجب أن يبين للناس أن هذه

الأمر التي وضعوها في طريق الزواج أمور يترتب عليها مفسد لأولادهم ولبناتهم ، وليست في صالحهم ، فيجب أن تعالج وأن يهتم بمعالجتها حتى تزول عن طريق الزواج وحتى يعود الزواج إلى يسره وإلى سهولته ليؤدي دوره في الحياة . ويعد مشكلة تجهيز منزل الزوجية من أهم معوقات الزواج للشباب ، أو أهم ما يؤثر على استقرار الحياة الزوجية فيما بعد ، أو من أهم ما يحدث الخلافات بين الزوجين بعد الزواج وذلك لعدة أسباب منها ما يلي :

يكلف أهل العروس العريس بما لا يتحمله شاب في بداية حياته دون مراعاة الظروف أو الوقت .

يكلف الزوج نفسه التكاليف الكثيرة في ليلة الفرح والإعداد لها مما يحمله دين كبير بعد الزواج فيحدث الفرقة والخلاف .

يتظاهر أهل الزوجين بأشياء وتقاليد ليس لها أصل وبها يسبب عبثاً كبيراً على الطرفين.

المغالة في إعداد الأساس والأجهزة الكهربائية بما لا يفيد اثنين في بداية حياتهما وبما لا يحتاجون إليه لسنوات مقبلة عديدة .

ولكى لا يقع كل شاب أو شابه في الوقوع في هذه المشكلة عليهم ما يلي:

- أن يكون الأساس بسيط ورقيق حتى لا يكلف فوق الطاقة .
- ألا يحرصا على شراء أشياء لا يحتاجا إليها إلا بعد فترة طويلة فلا يأخذون منها إلا الدين والضيق المادي .

- ألا ينظر الشباب إلى الآخرين ويقلدهم في مثل هذه الأشياء .
- أن يعلم كل شاب أن ما لم يتم شراؤه الآن يمكن تعويضه فيما بعد .
- ألا يستدين الشباب لكي يقيم ليلة عرس فيها البذخ الشديد ، فهذا يخالف الدين والقيم .

الاكتئاب Depression :

وهي حالة انفعالية تكون فيها الفاعلية النفسية الجسدية منخفضة وغير سارة ، وقد تكون سوية أو مرضية وتشير المرضية منها إلى اليأس والشعور الساقط بالتفاهة. وبعبارة أخرى هو: فقد الاهتمام بالأشياء والعجز عن التركيز وإن بعض الحالات المبالغ فيها قد تتميز بالشعور بالعجز والميل إلى التخلص من الحياة. والاكتئاب إذا زاد تحول إلى اضطراب عقلي والاكتئاب كثيرا ما يصاحب القلق. هذا وإن الاكتئاب في الدراسات التراثية لا يخرج عما يطلق عليه الهم والغم والكرب والحزن ، لأنها هي الأعراض التي يطلق عليها في الطب النفسي الحديث «الاكتئاب النفسي».

القلق ANXIETY :

القلق: هو الشعور بالخوف الزائد من شر متوقع ، والإحساس بالعجز عن مواجهته. وهذه الحالة النفسية المرضية تتميز بعدم الرضا وعدم التأكد وبالاضطراب ، وتنجم عن الخوف لكنه خوف مما يمكن أن يقع غالبا ، أو مما كان قد وقع ، أكثر منه خوفا من أوضاع مخيفة واضحة .

تعريف كامبل ، ١٩٨٩ :

القلق: هو نوع من العاطفة يختلف تماما عن العواطف الأخرى من حيث خصائصه النوعية غير السارة ، ول للقلق آثار نفسية وجسمية مثل اضطراب التنفس، زيادة ضربات القلب، التغيرات الحركية، اضطراب العضلات الحركية مثل الشلل وزيادة إفراز العرق. أما من حيث الجوانب النفسية فإن القلق يحتوى على بعض الاتجاهات الداخلية النوعية الشعورية، كما يحتوى على مشاعر شاذة، ومن الناحية العقلية نجد أن القلق يمثل واقعا مؤلما للنواحي العقلية تجعل الفرد غير قادر على فعل أى شىء فيما يتصل بالنواحي الشخصية .

الوقاية والعلاج من أمراض النفس القلق والاكتئاب:

من أهم وسائل العلاج تقوية إيمان الإنسان بربه ، لأن الإيمان حصن منيع يحجز طوفان هذه المشكلة من العبور إلى نفس الإنسان ، فلا تستطيع بواعث القلق أن تتسلقه أو تخترقه وإذا حدثت شقوق في هذا الحصن أمكن السيطرة عليها وعلاجها.

من أسباب إزالة القلق: الإحسان إلى الخلق بالقول وبالفعل ، فبهذا الإحسان يدفع الله عن البر والفاجر الغم والههم في الدنيا، ولكن للمؤمن منه أكمل الحظ والنصيب في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ١١٤].

العلاج الطبي عن طريق الأدوية كالمهدئات ، والتحليل النفسي ، بحسب ما تحتاجه كل حالة .

ذكر ديل كارنيجي، صاحب كتاب «دع القلق وابدأ الحياة» عدداً من الوصفات لعلاج القلق، ومنها.

- لا تعبر الجسر قبل أن تصله ، أي: لا تقلق للشيء قبل حدوثه .
- لا تبك على اللبن المراق ، أي: ما فات مات .
- لا تشتت الصفارة بأكثر من ثمنها ، أي: لا تعط للأمور أهمية أكثر مما تستحقه .

وهذا ما يتفق مع العلاج الإسلامي للقلق حيث أن موقف الإسلام من الأمراض النفسية وقاية وعلاجاً دلالة أكيدة على تميز هذا الدين العظيم ، وحاجة الناس جميعاً ، مهما كان مكانهم أو زمانهم إلى ورود مناهله العذبة ، التي تؤيدها الفطرة السليمة ، ومطالب الإنسان المتوازنة .

نصائح عملية للشباب

- عش في حدود يومك ولا تقلق على المستقبل، ولا تخش قلة الرزق، فالرزق بيد الله تعالى: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ [الذاريات: ٢٢].
- دع التفكير في الماضي ، فإنه لن يعود مهما حاولت.. يقول الرسول عليه السلام: «وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان» رواه مسلم.
- تدبر الحقائق بعناية قبل صنع القرار، ومتى اتخذت قراراً حسيماً، أقدم على تنفيذه واستعن بالله ولا تتردد.. وتذكر قول رسول الله عليه السلام: «إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف» رواه الترمذي .
- ارض بقضاء الله تعالى وقدره. فالمؤمن لا يخشى مصائب الحياة، فكل أمره خير.. يقول عليه السلام: «عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له» رواه مسلم. ويقول الله تعالى:

﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦].

- أحص نعم الله عليك، بدلا من أن تحصي همومك ومتاعبك. يقول تعالى: ﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: ٣٤].
- لا تهتم بتوافه الأمور، ولا تجعل صغائر المشاكل تهدم سعادتك، ولا تسمح لنفسك بالثورة من أجل أشياء تافهة.
- لا تعط الأمور أكثر مما تستحق، قدر قيمة الشيء، وأعط كل شيء حقه من الاهتمام.
- استغرق في عملك، فإذا ساورك القلق أشغل نفسك بما تعمل أو بأمر آخر مفيد.
- اجعل عملك خالصا لله تعالى، ولا تنتظر الشكر من أحد. قال عليه السلام: «إنما الأعمال بالنيات، وإنما لكل امرئ ما نوى...» رواه الشيخان.
- ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، ولا تستمع للوم اللائمين، وإذا ما وجدت نفسك على خطأ فالتراجع عنه فضيلة.
- احتفظ لنفسك بسجل تدون فيه الأخطاء التي ارتكبتها، واستحققت النقد من أجلها، عد إليها من حين لآخر، لتستخلص منه العبر التي تفيدك في مستقبلك. واعلم أنه من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت

ولا تستكف أن تسأل الناس النقد النزيه الأمين وتقبل نصيحة الناصحين، فالنبي عليه السلام يقول: «الدين النصيحة...» رواه مسلم.

- اعرف نفسك ولا تحاول التشبه بغيرك ، ولا تحسد أحدا من الناس ، فقد رفع الله الناس بعضهم فوق بعض، قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيَبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ﴾ [الأنعام: ١٦٥].

- إذا أصابتك لحظات من القلق والخوف، فلا تجزع ولا تيأس فقد تكون ابتلاء من الله تعالى، فعليك بالصبر والاستعانة بذكر الله تعالى قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ، أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٥، ١٥٧] وقال تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يَيْئَاسُ مِن رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ [يوسف: ٨٧].

التزم في عملك بالقواعد التالية :

- استرح قبل أن يدركك التعب .
- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .
- أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به .
- تعود النظام والترتيب .

- افعل الأهم ثم المهم .
- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .
- لا تحمل نفسك ما لا تطيق . قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ [البقرة: ٢٨٦] .

حل مشكلات الشباب

الوقاية من المشكلات:

الوقاية خير من العلاج، ولكي يتم وقاية الشاب من الوقوع في المشكلات نحتاج أن نقف على هذه الأمور:

الأمر الأول: إصلاح المناهج التعليمية التي يتلقونها في المدارس والجامعات بحيث تملأ هذه المناهج بالعلوم الدينية النافعة بعلوم العقائد الصحيحة ومعرفة الحلال من الحرام في المعاملات وفي المآكل والمشارب والعادات والأخلاق حتى تمتلئ قلوبهم من العلم النافع الذي إذا تسلحوا به استطاعوا أن يميزوا بين الطيب والخبيث .

الأمر الثاني: التقاء الشباب بالعلماء من خلال ندوات في المساجد وفي المدارس والجامعات وفي غيرها. ندوات مفتوحة للإجابة على مشاكلهم ولتوضيح الطريق أمامهم.

الأمر الثالث: شغل وقت الفراغ بحيث يجد الشاب ثمرات تعود عليه في كل أوقاته ، وأن حياته لها قيمة ومعنى .

الأمر الرابع: مصاحبة الأخيار يقى الشباب من الوقوع في الفتن والانحرافات والمشكلات.

الأمر الخامس: نشر الثقافة والفكر واهتمام الشباب بهذه الجوانب يساعد كل شاب أن يعرف مواطن الخطر حتى يتباعد عنها .

الأمر السادس: مراقبة كل ما هو قادم من الخارج حتى لا يضع السم في العسل. وعلى كل شاب الحرص على نفسه وعقله ودينه في الوقوع في مغبة هذه الأفكار.

الأمر السابع: حرص الشاب على أن يكون لديه البدائل في الحياة فإن لم يجد وظيفة يكون لديه مهنة يجيدها أو وسيلة تدر عليه بعض المال ما يكفي حاجته.

الأمر الثامن: أن يلجأ الشاب في حالة وقوع أزمات أو مشكلات اجتماعية أو نفسية بسيطة لأهل العلم لحلها قبل أن تتفاقم وتتطور.

الأمر التاسع: إعادة الثقة بين الحاكم والمحكوم ليأمن الناس على مستثمراتهم وجهودهم فينطلقوا في العمل الجاد لبناء ثروة البلاد وحينئذ يعود الهارب ليقدم جهده وخبرته لبلده ويعود المهرب بثروته التي هربها عندما خاف أن تمتد إليها يد الحاكم باسم مبررات مختلفة.

الأمر العاشر: إعادة التربية لعاداتنا الاستهلاكية التي كونتها وسائل الإعلام والإشهار عن طريق الأفلام والمجلات وهو الأمر الذي يحدث الاختلال بين الداخل والخارج؛ بل إنها تفجر فينا حاجات اصطناعية لا تتناسب ومستوى بلادنا الاقتصادي والحضاري ولعل الإقبال الكبير من شبابنا على اقتناء منتجات الغرب خير دليل على ضرورة إعادة النظر في تلك التقاليد الاستهلاكية المبتدعة في ديارنا وجعلتنا نفتني بناءً على شهواتنا لا على حاجتنا.

الأمر الحادى عشر: نشر الوعي الاجتماعي الإسلامى ليستعيد المسلم الوعي بقيمة العمل خلقياً واقتصادياً وحضارياً وتعبدياً لأن العمل طريق للكسب وأداة لتربية الإرادة..

الأمر الثانى عشر: رفع مردود المؤسسات الاقتصادية لتوفير الأموال لتشغيل الشباب في قطاعات الخدمات المختلفة.

الأمر الثالث عشر: إحياء الضمير الجماعى في الأمة لاستعادة التلاحم بين أفراد المجتمع فبذلك تحيا وظيفة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والتكافل الاجتماعى.

الإسلام وحل مشكلات الشباب

لقد اهتم الإسلام بوضع الشباب في صورة جيدة حيث يقول الله تعالى: ﴿إِنَّهُمْ فِتْيَةٌ آمَنُوا بِرَبِّهِمْ وَزِدْنَاهُمْ هُدًى﴾ [الكهف: ١٣].

ويذكر القرآن الكريم أيضاً طبيعة الغريزة الجنسية عند الشباب وكيف يمكن مجابته، فقال تعالى: ﴿وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الْأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ﴾ [يوسف: ٢٣] ويقول ابن القيم في تفسير ذلك: لقد اجتمع ليوسف عليه السلام من الدواعي لإتيان الفاحشة الشيء الكثير فقد كان شاباً ، والمرأة هي التي دعتة إلى نفسها ، فلم يعاني من عناء إرضائها وهي ربة الدار وتعلم وقت الإمكان وعدم الإمكان وهي التي غلقت الأبواب ، ولكن كان رده يدل على عظم إيمانه وخوفه من الله تعالى .

﴿قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَضْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ﴾ [يوسف: ٣٣].

ولقد عالج رسول الله ﷺ هذه المشكلة في حديثه التالي:

وقف شاب وقال: يا رسول الله إئذن لي بالزنا، فقال عليه السلام: «أترضاه لأملك؟» قال: لا فداك أبي وأمي يا رسول الله، قال: «أترضاه لأختك؟» قال: لا فداك أبي وأمي يا رسول الله، قال: «أترضاه لعمتك؟» قال: لا فداك أبي وأمي يا

رسول الله ، قال : «أترضاه لخالتك؟» قال : لا فذاك أبى وأمي يا رسول الله، قال :
«إذا زנית فإنما تزنى بأم أو أخت أو عمة أو خالة للمسلمين» رواه أحمد.

ويقول الرسول ﷺ : «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه
أغض للبصر وأحصن للفرج، فإن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» (رواه
البخارى ومسلم).

وهنا قد تعامل الإسلام مع الشباب ومع مشكلة من أهم مشكلاته وعالجها
ووضع لها الحلول المناسبة حتى يتقى نفسه ويظهر قلبه، ويكون غرس طيب في
أمته يستطيع أن يحمل أعباء مجتمعه وينهض به في وسط الأمم الأخرى .

تقييم للشباب

فيما يلي مجموعة من الأسئلة حاول الإجابة عليها بكل أمانة:

م	الأسئلة	نعم	لا
١	هل تعيش في سن الشباب ؟		
٢	هل تعرف أى نوع من الشباب تنتمى ؟		
٣	هل تعرف خصائص ومميزات مرحلة الشباب ؟		
٤	هل تعرف حاجاتك الشخصية ؟		
٥	هل تدعم نفسك دائماً بالمعرفة والمعلومات ؟		
٦	هل تحاول الاستفادة من كل لحظة في مرحلة الشباب ؟		
٧	هل تعرف الفرق بين الشباب السوى والشباب المشكل ؟		
٨	هل تعرف مفهوم المشكلة ؟		
٩	هل تعرف كيف تقى نفسك من المشكلات ؟		
١٠	هل تعرف رأى الإسلام فى المشكلات ؟		
١١	هل تعرف علاقة الشباب بمشكلات المجتمع ؟		
١٢	هل تعرف دور الشباب فى المجتمع ؟		
١٣	هل تعرف صفات الشباب السوى ؟		
١٤	هل تستطيع تحقيق ذاتك ؟		
١٥	هل لك هدف و خطة فى الحياة ؟		
١٦	هل تشعر أنك على درب الناجحين ؟		
١٧	هل تعرف مهارات وفنون الحياة الزوجية ؟		
١٨	هل تعرف كيف عالج الرسول ﷺ مشكلة الانحراف الجنسي ؟		
١٩	هل تعرف أسباب مشكلات الشباب ؟		
٢٠	هل تعرف لماذا نهتم بالشباب ؟		

طريقة التصحيح والتقييم :

إذا كانت إجابتك على السؤال بـ (نعم) فتحصل على درجة واحدة وإذا كانت إجابتك بـ (لا) فلا تحصل على شيء. وإذا حصلت على درجة كلية أكثر من ١٥ درجة (٢٠ / ١٥) فهذا دليل على أنك شخص تعيش مرحلة الشباب بكل معانيها وتحقق فيه ذاتك.

ثانياً: مرحلة ما بعد الأربعين

- تمهيد .
- نصائح قبل الدخول في مرحلة ما بعد الأربعين.
- طبيعة المرحلة.
- الخصائص العقلية للمرحلة.
- الخصائص الانفعالية.
- الخصائص الاجتماعية والروحية .
- الخصائص الجسمية.
- أهم الأمراض في المرحلة.
- كيفية التغلب عل هذه الأمراض.
- نماذج من المشكلات في هذه المرحلة وكيف يمكن التغلب عليها؟.
- هل يمكن استخدام وسائل تعيد الشباب من أوله؟ .
- برنامج عملي للتمتع بهذه المرحلة.
- تقييم.

مرحلة ما بعد الأربعين

تمهيد:

يتحدث الجميع عن سن الشباب وسن التقاعد لكن من منا يتوقف بجدية عند مرحلة منتصف العمر ، التي تقف أمامها المرأة وترى فيها أزمة كبيرة تقتحم عنفوانها وتجرحها عنوة إلى مرحلة تقلص حيويتها وشبابها وخفوت نضارتها ورفض زوجها لها ، وهذا على حسب اعتقادها أو اعتقاد بعضهم أو فرض هذا المعتقد من المجتمع على المرأة بصفة خاصة وتعدى الأمر الآن إلى الرجل .

لذلك فإن مشكلة منتصف العمر ليست في المرأة ، بل في المجتمع الذي ابتدعها وجعل منها أزمة ليس لها حل . حتى إن البعض يلقب المرحلة بسن الجفاف والنضوب ويشبه المرأة فيها بالأرض البور ، وما هذا إلا جهل وكلام لا يعتمد على أساس علمي . بينما في الواقع المعاصر نقول: إن الحياة تبدأ بعد الخامسة والأربعين ، لأنه سن التوازن النفسي والنضوج الذهني والفكري . المرأة في هذا العمر هي أم وزوجة خبرت الحياة وفقهت تجاربها وازدادت حكمة وحنكة وعقلانية وهدوءاً ، مما يجعلها قمة في العطاء ومخزونا كبيرا من القدرة والكفاءة . إذن ركزي على هذا التفكير وانطلقي منه في حركك ضد كآبة منتصف العمر أو ما تسمى أزمة منتصف العمر .

نصائح قبل الدخول فى مرحلة ما بعد الأربعين:

١- جدد عقيدتك ، واعلم أن الشخصية تكون ناضجة في هذا السن ومؤهلة لأن تكون عقلانية ومستقرة انفعالياً. والدليل على ذلك أن الوحي نزل على الرسول الكريم ﷺ في سن الأربعين ، وبالرغم من ذلك نجد أن الكثير من الرجال والنساء يخشى من هذا السن .

٢- حدد لنفسك أهدافاً وأهداف بديلة حتى لا تشعر بالملل أو الشعور بخيبة الأمل.

٣- اجعل لنفسك وقت للترفيه بين الحين والآخر ، واعلم أن قدرتك على العمل لا تقل في هذا السن ولكن العزيمة هي التي تقل .

٤- جدد عزيمتك واشغل وقتك فيما هو مفيد.

٥- لا تنظر إلى التغيرات التي تحدث في جسمك فلكل مرحلة طبيعة بيولوجية وجسمية ولها رونقها وجمالها .

٦- لا تسمع لكلام الآخرين - وخاصة الأصدقاء غير المثقفين الذين ليس لهم سياسة خاصة وبناء ثقافي وفكري - عندما يتكلمون بيأس وكأن الحياة قد انتهت .

٧- إذا خاطبك السفيه فلا تجبه، بمعنى أنه في بعض الأحيان قد تواجه ببعض كلمات السخرية والنقد من الآخرين إما بقصد أو بدون قصد، ولكن في كل الحالات تحتاج إلى الثقة بنفسك، فهذا أفضل طريقة لمواجهة سخرية الساخرين وكلام المتكلمين ونقد الناقدين. والثقة بالنفس تشعرك بذاتك وأن لحياتك قيمة ولا تنتهي بنهاية مرحلة عمرية ما .

طبيعة المرحلة

تعد هذه المرحلة جزءاً طبيعياً من النمو الإنساني ولكن تحدث عنها بشكل أزمة هو الذي وضعها في هذا الميزان وخاصة عند بعض النساء حيث يشعرن بها أكثر من الرجال، لأن المرأة تتعرض في أواخر الأربعينيات أو أوائل الخمسينيات لانقطاع الدورة الشهرية، وهو ما اصطلح على تسميته سن اليأس (Menopause) وهي مرحلة أخيرة لعملية متدرجة يقل فيها إنتاج المبيض لهرمونات الأنوثة، والهرمونات هي سوائل كيميائية تفرزها الغدد الصماء في مجرى الدم لتنظم أنشطة الأعضاء الحيوية، وقد اشتق لفظ هرمون من كلمة يونانية تعني يُحَفِّز ويثير، وهي تحفظ للجسم حيويته وقدرته على تعويض ما فقد.

والمعروف أن تغيرات هرمونية كثيرة تظهر أثناء سن اليأس، والسبب الرئيسي هو انخفاض هرمون الأستروجين الذي يلعب دوراً رئيسياً في الحفاظ على حيوية المرأة ويحميها من الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام، كما ينخفض هرمون البروجسترون الذي يعمل في النصف الثاني من الدورة الشهرية ويهيئ بطانة الرحم لاستقبال البضة التي يفرزها المبيض شهرياً إذا ما كانت مخصبة، فإن لم تكن فإنه يعمل على تمزيق بطانة الرحم فتحدث الدورة الشهرية.

وبدأ انخفاض نسب إنتاج المبيض للهرمونات خلال منتصف الثلاثينيات، وتزداد هذه العملية في نهاية الأربعينيات، وتستمر حتى ينتهي ظهور دورات الحيض نهائياً في سن منتصف الخمسينيات، ويؤثر انخفاض الهرمونات على

أنسجة أخرى تضم أنسجة الثدي، وعظام الحوض والأوعية الدموية ومجرى البول والجلد، وتعرض المرأة لسن اليأس إذا ما تم استئصال الرحم جراحياً، أما إذا ما تم استئصال مبيض واحد فنظل الدورة الشهرية بصورة طبيعية.

متي تبدأ هذه المرحلة:

قد تبدأ مبكراً عند سن ٣٥ سنة من العمر أو متأخراً عند سن ٦٠ سنة، ولكن في المتوسط ما بين ٤٠ - ٥٠ سنة. وتنقطع فجأة عند بعض السيدات، والبعض الآخر تظهر لديهن أعراض قبل انقطاعها بشهور.

كيف تستطيعين معرفة هذه المرحلة؟

يحدث مع هذه المرحلة عدة تغيرات منها ما يلي:

- تغير في الدورة الشهرية بحيث تصبح غير منتظمة أو قليلة أو تحدث لفترة طويلة أو قصيرة.
- دورة ضعيفة يعقبها دورة شهرية كثيفة.
- حدوث دورة شهرية ثم تتوقف لمدة شهور ثم تعاود مرة ثانية ، مع الاحتراس من وجود حمل إذا لم تستعملى وسائل منع الحمل في تلك الفترة.

ما هي أعراضها:

عند انقطاع الدورة الشهرية تحدث بعض الأعراض منها:

١- نوبات سخونة في الجسم:

وهذه النوبات تبدأ عدة شهور قبل انقطاع الدورة وتنتهي في السنة الأولى أو الثانية بعد انقطاعها، وقد تكون هذه النوبات مرة واحدة في اليوم أو عدة نوبات في

الساعة. وتسبب هذه النوبات عند حدوثها في المساء عرق غزير أثناء النوم. وقد تصاحب هذه النوبات زغلة ودوار وغثيان وزيادة في ضربات القلب. كل هذا بسبب ارتفاع مفاجئ في درجة حرارة الجسم نتيجة انخفاض مستوى هرمون الإستروجين بالدم.

ولتجنب هذه الحالة يجب أن ترتدي ملابس خفيفة بعيدة عن الألياف الصناعية وأن توفرى التهوية الملائمة لحجرتك.

٢- تنميل في الجسم:

يحدث غالباً مع ألم في المفاصل والعضلات، وتصاب بعض السيدات بتورم في اليدين والقدمين. وللتغلب على ذلك يمكنك إجراء بعض التمارين الرياضية الخفيفة.

٣- اكتئاب وعصبية وتقلب المزاج:

تحدث هذه التغيرات نتيجة أن السيدة قد بدأت تشعر أن العمر قد تقدم بها، ونقص مستوي الإستروجين ليس له علاقة مباشرة بهذه الحالة ويمكن التغلب عليها أيضاً بالتمارين الرياضية.

٤- مشاكل جنسية:

بعد فترة انقطاع الدورة الشهرية لا يوجد سبب لحدوث مشاكل جنسية. ولكن مستوي هرمون الإستروجين بالدم يؤدي إلى جفاف المهبل من الداخل مما يجعل الممارسة الجنسية مؤلمة ولكن يمكن التغلب على ذلك باستعمال مادة جيلاتينية لترطيب المهبل أو استعمال عقاقير طبية تحتوي على هرمون الأستروجين.

٥. هشاشة العظام:

إن هبوط مستوى هرمون الإستروجين بالدم يؤدي إلى نقص الكالسيوم مما يجعل العظام في هذه المرحلة هشة وقابلة للكسر بسهولة ويمكن التغلب على ذلك ببعض التمارين الرياضية والإكثار من تناول الكالسيوم: الخضراوات ، والإكثار من شرب اللبن، وتناول عقاقير طبية غنية بالكالسيوم أو عقاقير تعوض النقص في هرمون الإستروجين.

الخصائص العقلية للمرحلة

تعد هذه المرحلة مرحلة اكتمال نضج العقل وتركيزه واستقراره والتي يكون معها الإنسان في حالة اتزان عام بعيداً عن الأهواء الشخصية. والدليل على ذلك أن رسالة الإسلام نزلت على رسولنا الكريم محمد ﷺ في سن الأربعين من عمره ، وبالتالي ليست هذه مرحلة أزمة كما يقولون، إنما هي مرحلة فكر وخبرة وهدوء منتج .

ولذا يحتاج كل إنسان في هذه المرحلة أن يقوم ببعض الواجبات تجاه عقله ومنها ما يلي :

- مواصلة العمل بجد فالحياة لم تنتهى .
- وضع خطة لتنمية القدرات الثقافية والفكرية .
- القراءة المستمرة في مجالات العمل .
- نقل الخبرات والثقافات النافعة إلى الشباب والمحتاجين .
- معرفة أن هذا السن هو سن التوبة والاستقرار على العمل الصالح
- فليحرص على أن تكون كل أعماله مطابقة للشرع .

الخصائص الانفعالية (العاطفية)

الحياة لا تتكامل ما دام هناك جانب من جوانبها فيه نقص أو خلل. وبالتالي تعد الحياة النفسية من أهم جوانب النمو حيث الشعور بالأمن والاستقرار وخاصة في مرحلة ما بعد الأربعين من العمر ، وهذا الجانب في غاية الأهمية بالنسبة للرجل وبالنسبة للمرأة .

وعن الجانب النفسي في حياة المرأة في هذه الآونة، فالتصور الأكثر شيوعًا هو أن المرأة في هذه المرحلة يغلب عليها الشعور بالغضب وسرعة التأثر والحدة، وكذلك تصاب بالإحباط ، والاكتئاب والشعور بالحزن ، إلا أن دراسة لعلماء في علم النفس أوضحت أن المرأة بعد انقطاع الطمث لا يحدث لها تقلبات مزاجية غير متوقعة أو شعور بالإحباط أو الضغط يزيد عن غيرها من النساء اللاتي في نفس السن وما زلن يتعرضن للدورة الشهرية وأوضحت الدراسة أنه بالرغم من أن النساء اللاتي يستخدمن العلاج الهرموني أي تعويض الهرمونات الفاقدة بجرعات هرمونية تحت إشراف طبي ، لا يشعرن بنوبات الحر مثل اللاتي لا يستخدمن العلاج الهرموني ، فإن الفريق الأول يكون أكثر عرضة للقلق والتوتر؛ وذلك لاهتمامهن الزائد بأجسامهن وما يطرأ عليها .

وقد دعمت نتائج الدراسة دراسة أخرى لمؤسسة نيو إنجلاند للأبحاث التي أوضحت أن المرأة في هذه السن لا تكون أكثر اكتئابًا ، وربما يكون الاستثناء لمن تعرضن لسن اليأس جراحيا باستئصال الرحم أو المبيضين ، وأكدت دراسات

أخرى أن أغلب حالات الاكتئاب والإحباط في هذه السن تحيط بها أزمات منتصف العمر أو التغير الذي يطرأ على دور المرأة في الأسرة، فالأطفال يكبرون وتختلف حاجتهم للأم، والمساندة من جانب الأسرة والأصدقاء تُعدُّ هامة في هذا السياق، وعلى الجانب الآخر قد تكتشف المرأة أن هذه المرحلة من عمرها هي مرحلة حرية، وتخلص من العديد من الأعباء ومزاولة أنشطة عديدة جديدة ومفيدة.

هل توجد بعض الأعراض العصبية أو النفسية للمرأة في فترة توقف الطمث؟

التحولات الهرمونية التي تصاحب هذه الفترة، الانخفاض الشديد في نسبة هرمون الأستروجين وانقطاع الحيض مع فقدان القدرة على الإنجاب بالإضافة إلى بعض العوامل الخارجية من البيئة المحيطة.. كل هذا قد يؤدي إلى بعض المضايقات النفسية والعصبية التي قد تتطور إلى أعراض مرضية من أشهرها :

- الشعور السريع بالتعب والإرهاق والإجهاد.
- العصبية والتفرقة واضطراب النوم .
- فقدان الشهية وعدم الرغبة في القيام بأى عمل حتى ولو كانت أعمالاً روتينية.

- التوتر والقلق النفسى الذى قد تتزايد وتصل إلى حد الاكتئاب.
- بعض السيدات يعانين خلال هذه الفترة من زيادة الشكوك والوسوسة.

- حوالى ٥٠٪ من النساء على الأقل يصبهفن اضطراب فى الأوعية الدموية والدورة الدموية مما يتسبب فى الشعور بارتفاع درجة الحرارة ثم يعقب ذلك الشعور بالبرودة ولاشك أن حدوث هذه النوبات الحرارية يزيد من إحساس المرأة أن شيئاً غير طبيعى يحدث لها ، بل وتكون تلك النوبات هى مشكلتها الأساسية خلال تلك الفترة.

العلاج لهذه المشكلة:

يوجد عوامل عديدة يمكن أن تساعد المرأة وتساعدفها على عبور هذه المرحلة وقهر تلك المحنة إذا كانت ستمثل لها بالفعل محنة. ومن أهم تلك العوامل درجة وعى وثقافة المرأة وتفهمها لأبعاد تلك المرحلة، وعلمها المسبق بالتطورات النفسية والجسمية التى يمكن أن تصاحبها خلال تلك الفترة الانتقالية، ثم الحالة النفسية المستقرة التى تتمثل فى الإحساس الشديد بالأمان، ومايمكن أن يبنى عليه من ثقة واطمئنان. وأخيراً: استمرار المرأة فى نشاطاتها المعتادة سواء فى المنزل أو العمل أو فى هواياتها الخاصة أو الرياضيات التى تزاوفا، فذلك يزيد من شعورها بالاستقرار والثقة ، وأنه مازال لديها الكثير لتعطيه.

الخصائص الاجتماعية والروحية

يمكن الحكم على كل إنسان من خلال ما يؤثره في مجتمعه، ومن خلال تفاعله معه. وفي الحقيقة يكون للرجال أدوار اجتماعية كثيرة تفرضها عليهم طبيعة العمل وطبيعة القدرة الخاصة عندهم على عمل صداقات، وعلاقات جديدة دون قيد من المجتمع. وبالتالي لا تتأثر في الغالب الحياة الاجتماعية والروحية للرجل في هذه المرحلة كثيراً.

أما عن الحياة الاجتماعية والروحية للمرأة بعد الخمسين تقول د. زهيرة عابدين: المرأة الجادة التي استغلت شبابها في أمور مفيدة ستجد نفسها وهي في الخمسين تجني ثمرة تربيتها لأولادها في عائلتهم الكبيرة. سترتبط معهم ومع أولادهم بعلاقات اجتماعية قوية. وسيكون أمام المرأة متسع لتقوية إيمانها كختم القرآن مرات عديدة وأداء الحج والعمرة والاهتمام بصلاة النوافل وزيادة معدل الصدقات والإنفاق في سبيل الله.

نعم هناك نساء يعانين في هذه السن، ولا يجدن لأنفسهن مكاناً دافئاً كي يعشن في جو أسري سليم.. فتكثر حولهن المشكلات وتزداد معاناتهن النفسية. لكن - كما قلت - النقطة الفاصلة في الأمر هي أن كل امرأة تحصد ما زرعت في سابق عمرها. فإذا كانت قد عملت على إقامة حياة أسرية محترمة مع زوجها وأولادها فسوف تجني ثمار ذلك. وهناك أزواج يزداد ارتباطهم ببعضهم البعض كلما تقدموا في العمر. وأظهرت دراسة ميدانية أجراها (المركز القومي للبحوث الاجتماعية)

بالقاهرة ، أن أغلب حالات الطلاق التي تقع بعد سن الخمسين ترجع إلى (العزوف العاطفي) المتبادل بين الزوجين ، وبحث الزوج بصفة خاصة عن امرأة أخرى تلبي احتياجاته النفسية والبيولوجية بدلاً من الزوجة التي تهرب من العلاقة الزوجية أو لا تعطيها اهتماماً بدعوى أنها كبرت ، وتطلب من الزوج أن (يترك هذه الأشياء لأولادهم الشباب) الأمر الذي ينظر إليه الزوج باعتباره من.. (التقاعد العاطفي)!

لكن الواقع يؤكد أن المحبة بين الزوجين ليست حكرًا على مرحلة الشباب والتي تمثل الحقبة الذهبية من العمر ، لأن الاستمتاع بالحياة ليس مقصوراً على متعة الجسد.. وقد ضرب كثير من الأزواج أروع المثل في وفائهم ومحبتهم لزوجاتهم بعد أن تقدم بهن العمر ، وأثر على جمالهن ونضرة أجسادهن، ففهموا أن حقيقة المتعة والسعادة هي التوافق والاستقرار الذي يولد المحبة ، وحرص كل منهما على إسعاد الآخر.

إن المرأة في هذه المرحلة من العمر تحتاج إلى نظرة تفاؤل إلى الحياة كي تسترد حيويتها وتحتاج إلى العناية بمظهرها والتجديد في أسلوب حياتها ، ولا يخفى ما للمظهر من جاذبية وأثر طيب.

برنامج علاج لهذه الأعراض:

التجديد في الحياة الزوجية مسألة مهمة ، ولا ترتبط ببلوغ الزوجة سن الخمسين بل هي مطلب متجدد كل فترة ، فالحياة إذا سارت على نمط واحد فإن الرتابة والروتين مع مرور الوقت ينشآن الملل والسآمة..

وفيما يلي بعض النصائح للتخلص من هذه الحالة:

- دفع القلق والنظر إلى الحياة بنظرة مفعمة وملئية بالتفاؤل.
- تبادل الأحاديث الودّية بين الطرفين وكسر حاجز الصمت.
- الهدايا في المناسبات السعيدة مع كلمة رقيقة لها أثر كبير في استمرار السعادة والمودة.
- معرفة طبيعة الحياة ومحاولة إقناع النفس بتقبل كل منهما الآخر على ماهو عليه له أثره البالغ في الرضا والسعادة.
- لا بد من الأخذ في الاعتبار أن هذه المرحلة العمرية لها عبئها ومشاكلها على كاهل الزوجين فمن المناسب هنا تحمل كل منهما الآخر، وعدم خلق المشاكل وتتبع العثرات، وليكن شعار التسامح هو الغالب حتى تستمر السعادة ويخيم على البيت السرور..
- عليها أن تلبي مطالب زوجها من حيث المأكل والمشرب والملبس وتلبي احتياجاته الشرعية وتحافظ على مواعيده وتذكره بها كما هي قبل سن الخمسين. بل تزيد من أنافتها واهتمامها به فهذا يجعله يزداد تعلقاً بها، وتشعره دائماً أنها تحبه إلى الأبد وتحتاجه، وتذكره بأجل الذكريات بينها.
- عليها أن تفاجئه بوجبة طعام يحبها ، أو تشتري له هدية يحبها ، فمثل هذه الأشياء تذكى الحب وتجلب السعادة بين الزوجين.

- المرأة بعد الخمسين تحتاج إلى نشاط رياضي، ثقافي، اجتماعي تقضي فيه المرأة وقت فراغها، وترتبط بزميلاتها، وبذلك تقضي على الفراغ الذي تعيشه والوحدة الموحشة. وتحتاج النساء في هذه السن إلى الالتحاق بمدارس تحفيظ القرآن الكريم، والجمعيات الخيرية والنوادي الأدبية والأعمال التطوعية حتى تشعر بالنشاط والحيوية والرضى والسعادة وحب الناس والعطاء .. ففي العطاء سعادة كبيرة .
- إذا كانت تجيد أحكام تلاوة القرآن فمن الممكن أن تُعلم النساء والبنات وتدرهن على التلاوة الصحيحة وتنقل إليهن ما فقته من دينها. فالسن لا يقف عائناً أمام من يخدم دينه وأُمته..
- يمكنها تعويد من تدعوهم إلى التعاون في سبيل الخير عن طريق الجمعيات الخيرية وهي موجودة في كل البلدان، وإذا لم تجد لها امرأة ما في بلدها فبإمكانها ممارسة الأنشطة الخيرية بالتنسيق مع بعض النساء في محيطها.
- من الممكن أن تتعاون مع بعض صديقاتها لتتفقد أحوال اليتامى والأرامل.
- إذا كانت تتقن بعض الحرف البسيطة من أشغال الإبرة والتطريز والحياكة وتنسيق الزهور فمن الممكن أن تقوم بتعليم النساء والبنات هذه الأشغال الفنية النافعة وتتقاضى عليها أجراً.. فمن ناحية تدر على نفسها ربح، ومن ناحية أخرى تشغل وقت فراغها بدلاً من جلسات القيل والقال.

- إعداد معارض بالتعاون مع بعض النساء المتفرغات مثلها - وستجد الكثيرات - وهذه المعارض من الممكن أن تشمل المنتجات البسيطة من المأكولات والملبوسات أو عرض بعض الملابس التي استغنى عنها أصحابها بأسعار رمزية وتكون لصالح كفالة الأيتام أو كتبرع للمحتاجين .
- وإذا فعلت المرأة هذه الأنشطة فإنها تحقق ذاتها وتشبع حاجاتها الاجتماعية والأهم من ذلك فهي ترضى ربها وتعمل الصالحات فتدعم روحها .

الخصائص الجسمية

يوجد الكثير من التغيرات الطبيعية (الفسيولوجية) التي تحدث في جسم المرأة والرجل مع تقدم السن، فتضعف أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة، وتقل بالتأكيد كفاءة عملها عن سن الشباب. فمثلاً تقل مرونة الجلد وتظهر به بعض التجاعيد، كذلك يظهر الشعر الأبيض، وتضعف العضلات والمفاصل خاصة للذين لا يمارسون الرياضة وتتسم أعمالهم اليومية بعدم الحركة. وتقل صلابة العظام لنقص أملاح الكالسيوم بها. ويتأثر الجهاز العصبي والحواس فتقل حدة السمع والبصر، وتضعف الذاكرة ولكن هذا لا يحدث إلا في مرحلة أكثر تقدماً.

أما الأوعية الدموية فتقل مرونة جدرانها ويزداد سمكها، وبالتالي يقل تدفق الدم خلالها، وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم. وفي الجهاز الهضمي تقل حركة الأمعاء، فتزيد نوبات الإمساك. قد تضعف قدرة الكليتين على العمل فتزداد عدد مرات التبول. يصبح الإنسان أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، وذلك لضعف جهاز المناعة تدريجياً مع تقدم السن. أما بالنسبة للوظائف الجنسية فلا تقل الرغبة الجنسية كثيراً، ولا القدرة على ممارسة الجنس والتمتع به، حتى مع إنقطاع الدورة الشهرية لدى المرأة وضعف الخصوبة عند الرجل.

يعتبر سن الأربعين عند المرأة بداية مرحلة حرجة تحافها وتحشاها وتحسب لها ألف حساب وتصيبها بتوتر عصبي ونفسي لشعورها بأنها بدأت بالانحدار من ربيع الحياة والأنوثة والجمال. ولما يحدث لها من تغيرات تؤثر على جسمها والحمل والولادة.

والفحص الدوري ..وقاية وضرورة. مع بلوغك سنوات ما بعد الأربعين...
تحتاجين إلى فحص طبي دوري سنوي على الأقل .
الرياضة البدنية إن لم تكوني من المنتظمين في ممارسة الرياضة فلتبدئي الآن!
فالرياضة تحرق الدهون الزائدة وتعيد لعضلات جسمك قوتها ومرونتها كما تعيد
الكفاءة للقلب والأوعية الدموية وتقلل من نقص كتلة العظام.
إحذري المخاطر ، ولا تجعلي للقلق والتوتر حيزاً في حياتك، واجعلي الإيمان
ملاذاً في وقت الضيق ولا تدخني ولا تسمحني للآخرين بالتدخين بالقرب منك
لكي لا تتضرري بالتدخين السلبي أوكوني قنوعة وهادئة فهذا يساعدك على الوقاية
من الوقوع في الأزمة .

أهم الأمراض فى هذه المرحلة

مع تقدم العمر يوجد بعض التغيرات الجسمية الطبية فى الجسم والصحة ، فكما حدث نمو لأعضاء الجسم تدريجياً فقد يحدث لها خلل تدريجى مع تقدم السن ، بالرغم أن مثل هذه الأعراض قد تتأخر عند الكثير وخاصة من الذين يحافظون على صحتهم فى شبابهم. ومن هذه الأمراض التى قد تصيب البعض فى هذه المرحلة.

أمراض القلب والأوعية الدموية:

إن نقص هرمون الاستروجين يرتبط مباشرة بارتفاع معدلات الكوليسترول بالدم أوبالتالى زيادة دهنيات الدم وزيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب. التدخين أكثر خطراً على النساء والمرأة التى تدخن ١ - ٤ سجائر يومياً أكثر عرضة للإصابة بأمراض جلطة الدم بمقدار ٥ , ٢ ضعف غير المدخنات .

المرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم هي أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار ١٠ أضعاف المرأة ذات ضغط الدم الطبيعى النساء أكثر عرضة للإصابة بمرض السكر وخاصة فى مرحلة التغير مما يهددها بخطر الإصابة بأمراض القلب. يشير العلماء أيضاً إلى أن استخدام حبوب منع الحمل لسنوات طويلة قد يزيد من خطر الإصابة فى تلك المرحلة من العمر. إذن فهناك حاجة ماسة إلى اتباع نظام غذائي متوازن وتحلصي من زيادة الوزن أتوقفي فوراً عن التدخين مارسي الرياضة بانتظام ولمدة ٣٠ دقيقة ولثلاث أيام على الأقل أسبوعياً .

عندما تصلين إلى عمر ٤٥ عاما فأنت بحاجة إلى فحص طبي دوري كل ١٢ شهرا يتضمن تحديدا للوزن وفحص لوظائف القلب قياس ضغط الدم قياس معدل الدهون والكوليسترول بالدم قياس لمعدل السكر بالدم والبول وربما مشورة أخصائي التغذية أو مختص في أمراض النساء.

مرض وهن العظام:

وهن العظام هو واحد من أكثر الأمراض انتشارا بالعالم ويصيب النساء بصورة أكبر كثيراً من إصابة الرجال ، وهو نتيجة مباشرة لنقص وفقدان كتلة العظام وخاصة العظم الإسفنجي مثل عظام الأضلاع وفقرات العمود الفقري وعظام الحوض. وتزداد معدلات إصابة النساء بعد بلوغ الأربعين من العمر نتيجة لنقص هرمون الأستروجين حيث يفقدن ٢-٤ ٪ من كتلة عظامهن كل عام ! ويعبر المرض عن نفسه بالانحناء التدريجي للقامة والكسور المتعددة والتي قد تحدث مع سقوط عادي بل عند القيام بحركات عادية مثل تحريك أثاث المنزل أو الالتفاف .

هناك عوامل عديدة تزيد من خطر الإصابة منها العوامل الوراثية قلة تناول الأغذية الغنية بفيتامين د، عدم التدخين وتناول الكحوليات قلة التعرض لأشعة الشمس المباشرة ونظم الرجيم غير الصحية. وكذلك تناول بعض الأدوية والعقاقير.

أورام الثديين:

على الرغم من أن سرطان الثدي قد يصيب الرجال إلا أنه أكثر أنواع السرطان انتشاراً بين النساء، وتحدث ٨٠٪ من حالات الإصابة بعد عمر الأربعين . وتشير الإحصائيات الصحية إلى أن امرأة واحدة من بين كل ١١ بريطانية تصاب بسرطان الثدي.

وهناك عوامل عديدة تلعب دوراً في حدوث هذا المرض منها العوامل الوراثية الخلل الهرموني ما بعد الأربعين من عمر المرأة السمنة تناول الدهون بكثرة قلة تناول الفاكهة والخضروات الأطعمة الغنية بفيتامين د قلة التعرض لأشعة الشمس والتدخين. وفي واقع الأمر فهناك علامات تحذيرية على المرأة الانتباه لها مثل:

- ظهور أي تضخم أو ورم بأي جزء من الثدي أو تحت الإبطين .
- خروج أي إفراز من الحلمات بصورة غير اعتيادية .
- تغير بشكل أو ملمس أو لون الجلد بالثديين .
- تزداد الإصابة لدى النساء ممن لم يحملن إلا بعد عمر الثلاثين ومن عانين من التهابات مزمنة بالثديين بينما تقل معدلات الإصابة لدى النساء ممن أرضعن أطفالهن من الثدي ولمدة كافية لا تقل عن ١٢ شهراً لكل طفل.
- لحسن الحظ فإن معظم أورام الثدي ليست خبيثة ، ويؤكد الباحثون في معهد السرطان القومي الأمريكي أن ثمانية من بين كل عشر أورام بالثدي هي أورام حميدة.

- ويدعو هؤلاء المختصون منذ الشباب إلى إجراء فحص ذاتي لثدييها كما يلي:

- ابتداء من عمر الثلاثين يجب إجراء فحص طبي دوري (عادي) لدى طبيب مختص كل ٣ سنوات .
- ابتداء من عمر الأربعين يجب إجراء هذا الفحص الدوري سنويا وبإمكان طبيبك تقدير مدى حاجتك لإجراء فحص درجة توتر الثدي (ماموجرام Mamogram) وهو فحص بسيط للغاية لا يستغرق أكثر من ١٥ دقيقة .
- ابتداء من عمر الخمسين يجب إجراء فحص تحسس حرارة الثدي (ثيرموجرام) لو وجد حاجة طبية لذلك .
- ولتذكري أن الاكتشاف المبكر لأي أورام بالثديين يمثل ضرورة صحية بالغة قبل امتدادها وتكون الحالة قابلة غالباً للعلاج .

التهابات المسالك البولية والتناسلية:

يؤكد الخبراء أن امرأة واحدة من بين ٣ نساء تعاني من الالتهابات لمرة واحدة في حياتها على الأقل. وفي الواقع فإن التركيب التشريحي للمرأة يساعد الميكروبات والجراثيم على الوصول للمثانة البولية وسائر الأجزاء الأخرى. وبعد عمر الأربعين تزداد احتمالية الإصابة بتلك الالتهابات خاصة التهاب المثانة البولية وإهمال تلك الالتهابات قد يؤدي لمضاعفات خطيرة .

هل تعاني من التبول المتكرر أو المتقطع أو المصحوب بألم؟ هل تشعرين بآلام أثناء المعاشرة الزوجية؟ هل تعاني من ألم بالبطن أو الخاصرة؟ هل تلاحظين تغير لون البول أو رائحته؟ هل تلاحظين إفرازات مهبلية غير اعتيادية؟ أيضاً هناك أعراض أخرى مثل : الحمى الغثيان أو القيء أوقد يحدث الالتهاب دون أعراض ملحوظة تماماً كما يحدث مع نصف مليون امرأة أمريكية كل عام.

وبالتالى إذا وجدت هذه الأعراض فعليك باستشارة الطبيب المتخصص في بداية الأعراض ، وهذه الحالات إذا أدركت في أولها تكون سهلة العلاج .

التهاب المفاصل:

حالة التهاب المفاصل يمكن أن تحدث في أي مرحلة عمرية ، وهي تسبب في حدوث درجات متفاوتة من الألم ، والالتهاب وتقييد حركة المريض . تعتبر خشونة المفاصل هي أكثر الحالات انتشاراً في أمراض التهاب المفاصل . نادراً ما تحدث هذه الحالة قبل سن ٤٥ عام، ولكن يصاب بها معظم الأشخاص تقريباً في سن ٧٥ بدرجات متفاوتة من هذه الحالة خاصة في المفاصل التي تقوم بتحمل وزن الجسم .

النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة . أعراض خشونة المفاصل تكون بسيطة في بعض الأحيان ولا تستطيع الشعور بها إلا في حالة القيام بعمل علي المفاصل .

ولكن في حالة حدوث التهاب حاد، لن تستطيع المفاصل القيام حتى بالأعمال البسيطة مثل غسيل الأسنان وارتداء الملابس علي سبيل المثال.

ولكن إذا أدركت جيداً ماذا يمكن أن يفعل للتحكم في هذه الأعراض لن تكون هذه الحالة عائقاً أمام القيام بمختلف الأنشطة اليومية.

أسباب حدوث خشونة المفاصل:

السبب الرئيسي في حدوث خشونة المفاصل غير معروف ولكن هناك عدة عوامل أساسية تسبب زيادة فرصة الإصابة بهذه الحالة وهي:

- ١ - الفترة العمرية بعد سن ٤٥ .
- ٢ - تزيد الحالة عند الإناث أكثر من الرجال.
- ٣ - عوامل وراثية (وتتضمن إصابة الغضاريف وضعف المفاصل).
- ٤ - إصابات المفاصل نتيجة جهد جسدي أو إصابات الرياضة.
- ٥ - الأمراض التي تغير من طبيعة تكوين الغضاريف .

أين يظهر التهاب المفاصل؟

يظهر التهاب المفاصل في الفك ، الأكتاف ، الذراع ، المعصم والكاحل وذلك إذا لم تحدث أية إصابات أو أحوال غير عادية في هذه المفاصل .
في الغالب تؤثر هذه الحالة علي الأصابع ، والعمود الفقري ، والمفاصل التي يتركز عليها وزن الجسم مثل الفخذ ، والركبة والقدم .

حماية المفاصل (طرق الوقاية):

معرفة الخطوات السليمة التي يجب أن تقوم بها عند تحريك جسمك أو مفاصل الجسم تساعد علي خفض معدل الضغط علي المفاصل .

أفضل أسلوب لتقليل حركة المفاصل.

- لا يجب الالتواء:

علي سبيل المثال ، أثناء القراءة يجب مسك الكتاب بشكل مريح براحة اليد بدلاً من قبضته بشدة من أطرافه. بالنسبة لأعمال المنزل يجب أخذ الحذر من الحركات الشديدة ، أو الالتواء أو الاستدارة للخلف.

- توزيع الوزن علي الجسم:

القيام بتوزيع وزن الأشياء الثقيلة علي أكثر من مفصل. علي سبيل المثال: القيام برفع أي شيء ثقيل باليدين الاثنتين وليست يد واحدة.

- الحفاظ علي المفاصل الكبيرة:

لا تقوم بدفع باب زجاجي ثقيل بيدك ، قم بدفعه بكتفك.

- قف وقفة سليمة:

أثناء الوقوف ، أشفط معدتك إلى الداخل ، بحيث تكون أكتافك إلى الوراء . لا تقف وقفة مترهلة.

- احذر من حركاتك:

فكر في الأنشطة والحركات التي تقوم بها. مثلاً: أثناء السفر بالطائرة يمكنك الجلوس علي المقاعد المزودة بمسند خاص للقدم.

– الراحة:

خذ قسطاً من الراحة والنوم ، أو قم برفع أرجلك على مسند خاص بشكل دوري طوال اليوم. لكن إحذر من فترات الراحة الطويلة ، لأنها تقلل من نشاط العضلات وتؤثر على الصحة العامة واللياقة.

أما العلاج: يفضل أن يكون تحت استشارة طبيب .

التغيرات التي تحدث للجلد في هذه المرحلة:

بمرور السنوات تحدث تغيرات كثيرة بالجلد أهمها قلة سماكته تدريجياً التراجعاً نقص نشاط الغدد التي تفرز المواد الدهنية المرطبة للجلد إضافة إلى نقص عدد الأوعية الدموية به وذلك يؤدي إلى بطء الاستبدال الطبيعي للخلايا التالفة وقد تظهر بقع عليه تسمى ببقع العمر Age spots . وهناك عوامل قد تضر بالجلد كثيراً منها التغذية غير المتوازنة أنظم الرجيم غير الصحية التدخين والتعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس.

والأسواق تمتلئ بالمستحضرات التي توهم المرأة بعد الأربعين ببشرة العشرينات! وهناك من يروج لعمليات جراحية مثل شد الجلد أو حقن مواد تحت البشرة. وينصح الخبراء كل امرأة بضرورة استشارة طبيب مختص قبل استخدام أي من تلك المستحضرات وهي مشورة لا بد منها إذا كنت تعانين من أي بقع أو زوائد أو شامة جلدية مزمنة. والإحصائيات الصحية تشير إلى أن الاستخدام الذاتي لتلك المستحضرات دون مشورة طبية متخصصة طالما أدى إلى نتائج مأساوية.

كيفية التغلب على هذه الأمراض:

الوقاية خير من العلاج وتشمل النظافة الشخصية الدائمة ، ويوصي الأطباء بعدم التردد في طلب المشورة الطبية عند ملاحظة أي أعراض غير طبيعية لم تكن موجودة من قبل.

وعندما تدخل المرأة سن الأربعين عاما، تعبر إلى فترة حياة مختلفة نوعاً ما عن الفترة السابقة من حياتها بطريقة أو أخرى، والسبب الرئيسي في ذلك هو تغير مستوى هرمون الإستروجين، وهو الهرمون الرئيسي المحرك لأنوثة المرأة والمسؤول عن معظم صفاتها الحيوية والسلوكية والصحية. وكثير من النساء من لا يشعرن بأي تغير بعد سن الأربعين، بل تجدهن أكثر تفاعلاً وأكثر إشراقاً في الحياة. لكن هناك حالات صحية قد تتعرض لها المرأة في هذا السن، ومنها ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وسرطان الثدي، والقولون وعنق الرحم التي كانت في مأمّن منها أيام الدورة الشهرية ، لذا يجب القيام بعمل فحوص دورية منها:

١ - عنق الرحم المسمى بفحص Pap test كل سنتين إلى ثلاث سنوات.

٢ - ضغط الدم Blood pressure كل سنتين إلى ثلاث سنوات.

٣ - الحوض Pelvic exam كل سنتين على الأقل.

٤ - الكولسترول Cholesterol كل عام.

٥ - فحص ثدي طبي Clinical breast exam كل خمس سنوات.

٦ - تصوير الثدي Mammography كل ثلاث سنوات.

٧ - فحص القولون Colon cancer screening كل عام.

نماذج من المشكلات فى هذه المرحلة والتغلب عليها

توجد فى كل مرحلة من العمر مشكلات مادام الإنسان لا يحاول أن يقى نفسه من السلوكيات التى تكون فيما بعد أعراض للمشكلات .

وفيما يلى بعض الشكاوى والمشكلات من النساء والرجال فى هذه المرحلة:

شكاوى الرجال:

يقول زوج أن زوجتي تعذبني منذ سنوات ، تمتنع عني بدعوى أنها كبرت فى السن وأن هذه (الأشياء) يجب أن نتركها لأولادنا وليس لنا ، رغم أنها لم تتجاوز ٤٨ عاماً ، لكن مشكلتها أنها أصبحت جدة فى هذا السن بعد زواج ابنتها وإنجابها ، لدرجة أنني هددتها بالزواج من أخرى حتى تلبي احتياجاتي ، ورغم ذلك لم تستجب ، لدرجة أنها (جمدت) إحساسي بالحياة وجعلتني على المعاش حتى فيما بيننا من علاقات عاطفية حميمة .

وشكاوى أخرى:

تأخذ صورة مختلفة بعض الشيء ساقها زوج حيث يقول: زوجتي بلغت الآن خمسين عاماً، وهي للأمانة لا تمنع على الإطلاق أن أمارس حقي الشرعي معها لكنها لا تشجعني على ذلك إطلاقاً، فقد أهملت نفسها وترهلت، ولا يمكن أن تعتنى بمظهرها أو تزين لي أبداً بدعوى (العيب) وتسوق حججاً أخرى مثل أنا ست أعمل داخل وخارج البيت، وأتعب في العمل، وليس لدي وقت أو جهد لمثل هذه الأشياء.

شكاوى النساء:

فهذه سيدة كثيرة الشكوى من زوجها حيث إنه لا يهتم بأسرته كما ينبغي ويرضى بوضعه الوظيفى المتدنى ولا يحاول البحث عن فرص عمل أفضل، وهو كسول مترخ، يفتقد للطموح والرغبة فى الارتقاء فهو يعود من وظيفته الحكومية فيلبس البيجامة ويجلس أمام التليفزيون وأمامه «كيس اللب» و «علبة السجائر» ومن وقت لآخر يقوم ليتناول شيئاً من الثلاجة ثم يعود لوضعه مرة أخرى. وهو لا يجد حرجاً فى أن امرأته تعمل فى الصباح فى وظيفة حكومية وتواصل عملها بعد الظهر فى وظيفة خاصة لتغطى مصروفات البيت، وتأخذ الأولاد بعد ذلك إلى أحد النوادى لكى يمارسوا أنشطة رياضية واجتماعية مفيدة، وهى تحرص على أن يحقق ولديها أعلى الدرجات فى المدرسة وأعلى الأرقام فى المسابقات الرياضية.

وقد كانت هى راضية ومتقبلة لهذه الاوضاع، حتى وجدت نفسها فى الأيام الأخيرة ثائرة على كل شىء، وعصبية طول الوقت، وتصرح لمن تثق بهم أن زوجها لم يكن أبداً فارس أحلامها، وأن ولديها اللذين أنهكت قواها حتى يعيشان فى أفضل مستوى أصبحا يتنكران لجهودها، ويجدان فضلها ومستواهما الدراسى فى تدنى مستمر، ولم تعد لهما الاهتمامات الرياضية السابقة، أى أن حياتها ضاعت هباءً على الرغم من جمالها وذكائها وحيويتها، وهى تصرح أحياناً أنها لا بد وأن «تعيش حياتها» ولا أحد يعرف ماذا تعنى بتلك العبارة؟.

نموذج آخر:

يوجد نموذج آخر لأمرأة تمردت على وضعها بعد مرور أكثر من عشرين سنة من عمرها الأسرى، والتي اكتشفت أن سنوات العمر تضيع من بين يديها مع زوج قاهر لها ومسفه لآرائها ومشكك في إخلاصها ومعتل لحركتها وخائق لتطلعاتها، لذلك قررت أن تطلب الطلاق وتأخذ ابنتها الوحيدة وتبدأ حياتها من جديد فقامت بالعديد من المشاريع البسيطة التي مع الزمن أصبحت كبيرة وذات دخل وفير، وصارت لها علاقات واسعة في محيطها فأينما ذهبت رحب بها الجميع وأحاطوها بالحب والإعجاب، ووجدت هي في نفسها طاقة هائلة للحب والعمل والعطاء، وكأنها كانت في كهف مظلم وخرجت منه إلى الحياة، فهي تعمل ليل نهار ولا تتعب، وكأنها مشتاقة للحياة ومشتاقة للحرية التي حرمت منها طول سنوات زواجها التعيسة .

ولا يعكر صفو حياتها الآن إلا احتياجات شخصية تتحرك بداخلها من آن لآخر، وهي تحاول كبح جماحها، ولكنها تكاد تفلت منها في بعض الأحيان، فهي أولاً وأخيراً إنسانة تحتاج «لللمسة الحلوة» و «اللمسة الحانية» و «للود الدافئ»، ولكنها لا تستطيع أن تغامر بفقد حرمتها مرة أخرى مهما كان الثمن، وما يزعجها ويفرحها أيضاً هو طمع الرجال فيها فشخصيتها آسرة وروحها تفيض على من حولها فتجذبه إليها بقوة وحضورها لا يقاوم، ومشاعرها حية ومتدفقة، وودها وحنانها يشعران من يتعامل معها أن الدنيا دائماً بخير. ولكنها مع الوقت تعودت

أن تضع حدوداً لمن يحاول الاقتراب منها من الرجال ، مع أنها أحياناً تتحسر على فرص ضائعة أو تتمنى فرصاً سانحة ، ولكنها في النهاية تعود إلى وحدتها وتساءل نفسها إلى متى؟ وما قيمة ما أفعله؟ وما هو مصيرى حين يتقدم بى العمر وتتزوج ابنتى وينفض عنى الناس؟.

تحليل هذه المشكلات:

تلك هى أزمة منتصف العمر والتي تحدث فى المرأة حول سن الأربعين حين تراودها أفكار وتساؤلات لم تكن تخطر ببالها قبل ذلك فقد كانت طوال حياتها السابقة مشغولة بالدراسة والخطبة والزواج ورعاية الأطفال ، وبناء الأسرة ، أما الآن وقد كبر الأولاد ، وانشغل الزوج عنها ، وأصبحت تشعر بالوحدة وتشعر بتسلسل التغيرات الجسدية شيئاً فشيئاً فلم تعد بجالها وحيويتها ونضارتها وسحرها كما كانت ، وبدأت ترى بعض شعرات بيض تظهر فى رأسها . وأبناءها أصبحوا يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها ، وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها الى درجة باتت تقلقها ، هذا بالإضافة إلى ما تسمعه عنه من شائعات توحى بأن عينيه امتدت خارج البيت وربما مشاعره أيضاً.

إذن فيم كانت التضحيات من أجل الزوج والأولاد وهم الآن يتسللون واحداً تلو الآخر بعيداً عنها ، وأين جهودها فى إرساء قيم التفوق والنجاح فى أبنائها وهم الآن يسلكون عكس ما كانت تتوقع لهم ويتمردون على كل توجيهاتها ، وأين أحلامها فى أسرة ناجحة مترابطة وهى الآن تراها تتفكك شيئاً فشيئاً فلم تعد

تجمعهم مائدة طعام واحدة منذ مدة طويلة ولم تعد تجمعهم أحاديث سمر. ولم يبق لها إلا الوحدة والملل والكآبة والخوف من المستقبل وما تحبته الأيام لها ولأسرتها.

لقد باتت تشعر أن زوجها هو السبب، فهو لم يكن أبداً فارس أحلامها وأن زواجها منه كان أكبر خطأ في حياتها، فهو لم يقدر مميزاتها ولم يقدر تضحياتها، وأصبحت لا ترى منه غير الإهمال والتقليل من شأنها حتى أمام الناس، وكل هذا يهون أمام الفتور العاطفي الذي لاحظته عليه من زمن ولا تعرف له سبباً.

أحياناً تشعر أنها تريد أن تبدأ صفحة جديدة من حياتها، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوج والأولاد والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأت في الاشتراك في دورة كمبيوتر، وكانت تشعر بأنها تولد من جديد حين تترك البيت وتقضى عدة ساعات في هذه الدورة مع فتيات صغيرات تملوهن الحيوية والرغبة في الحياة، أحست معهن أن شبابها قد عاد وبدأت تهتم بنفسها، بل تبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها في يوم من الأيام أنها متصايبية... نعم هي تشعر أنها تعود مراهقة من جديد، وتفرح أحياناً بهذا الشعور، ولكنها تفزع حين تشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرتها، فقد أصبحت ضعيفة أمام أي كلمة اطراء من رجل ولو على سبيل المجاملة، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها. انها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام أي قطرة ماء تلوح لها في الأفق خاصة وأن الساقى الشرعى أصبح يضمن عليها بقطرة الود والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقطت في كثير من الامتحانات التي تمر بها يومياً.

وأحياناً تشعر بالاشمئزاز من نفسها فتهمل مظهرها وتفضل العزلة بعيداً عن الناس وتفقد الاهتمام بكل ما حولها إلى الدرجة التي تجعل زوجها يتهكم عليها وينادىها بـ «أم ٤٤» معياراً إياها بسنها وبشكلها في آن واحد.

وفي لحظات أخرى تشعر بميل إلى الزهد في الحياة فتقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن فتستعيد صفاءها وتوازنها من جديد ، وترضى بما قسمه الله لها ، وتعترف بأنها فقدت أشياء كأنثى ولكنها اكتسبت أشياء أخرى كأم.

ثم تدور الأيام دورتها وتفكر مرة أخرى في اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادرها شبابها وجهالها وتلقى في غياهب النسيان والإهمال فتفكر في الانفصال عن زوجها وبدأ حياة جديدة مع شخص يستحقها ويقدر مميزاتها ، ولكنها تعود إلى نفسها مرة أخرى وتذكر أطفالها وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببها.

هذه هي بعض معالم أزمة منتصف العمر التي تمر بها معظم النساء ، ولكن يدركها بابعادها بعض النساء ممن لديهن درجة عالية من الوعي والإحساس .

وفيما يلي ردود الأفعال المختلفة من النساء حول هذه الأزمة :

- يوجد فريق من النساء، يتقبلن الأمر بسهولة وتمر هذه المرحلة - الأمور - بلا مشاكل خاصة في النساء الناضجات، حيث تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كأنثى ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأم حنونة أو كموظفة ناجحة أو رائدة في مجال اهتمامها.

- فريق ثان: من النساء يشعرن بالآلام الأزمة ولكنهن يتحملن ويقاومن في صمت ويحاولن إخفاء الأزمة عن حوّلن ، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية كالآلام وتقلصات بالبطن أو صعوبة في التنفس ، أو آلام بالمفاصل أو صداع مزمن أو ارتفاع في ضغط الدم.
 - فريق ثالث: يفضلن الانطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية في أدنى مستوى ممكن.
 - فريق رابع: يزهّد في الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى عن رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.
 - فريق خامس: يستغرقن في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الاحساس بالاحباط والفشل في الحياة الماضية.
 - فريق سادس: يلجأن إلى التصاّبى والتصرف كمراهقات في ملابسهن وسلوكهن ، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التي تعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فتقع في المحذور.
 - فريق سابع : من هؤلاء الذين يعانون أزمة منتصف العمر فإنهن يتحولن إلى المرض النفسى كالقلق أو الاكتئاب أو الهستيريا أو توهم المرض أو الرهاب أو أى اضطراب نفسى آخر.
- ولكن مايدعم من تأثيرات أزمة منتصف العمر أنها ربما تكون قريبة من الفترة التي تتوقف فيها خصوبة المرأة وينقطع حيضها وتقل فيها هرمونات الأنوثة مع ما

يصاحب ذلك من تغيرات جسمية ، فتضاف العوامل البيولوجية إلى العوامل النفسية والاجتماعية فتزيد الطين بلة.

كيف يكون العلاج لهذه المشكلات؟

الحل هو أن نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وذلك بتحقيق انجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وألا نضيع سنوات الانتاج هباءً، وأن يكون في حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكتشف في لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء بل تنكر له وجحده في غمضة عين.

وأن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة اخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى، فالبدائل تقى الإنسان من الوقوف في الطرق المسدودة ، فالواقع يقول أن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح ، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها فقد اكتسبت الكثير من النضج والخبرة والوعى والقدرة على قيادة أسرتها والحفاظ عليها واكتسبت الخبرة في العمل وفي الحياة. وإذا فقدت هويتها كفتاة جذابة وجميلة فقد اكتسبت هوية الأمومة ومكانتها وكرامتها.

ونحرص أن تكون لنا علاقة قوية بالله تحمينا من تقلبات الأيام وجحود البشر. أما إذا وقعت المرأة فعلاً في براثن أزمة منتصف العمر، فإن علماء النفس ينصحونها بأن تتحدث عن مشاعرها لقريبة أو صديقة لها تثق في أمانتها، فإن ذلك

التنفس يسهل عليها مرور الأزمة بسلام، وإذا لم تجد فرصة لذلك يمكن أن تلجأ إلى أحد علماء الدين أو أخصائية اجتماعية أو نفسية أو إلى طبيب نفسي، فهؤلاء يمكن أن يقدموا لها المشورة والمساندة. وبعض النساء ربما يحتجن لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهن على تفهم جوانب الأزمة والتعامل معها بفاعلية أكثر، والخروج منها بسلام.

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب أو الأم حين مرورهما بهذه الأزمة وذلك من خلال السماع للشكوى وتفهمها وتقديرها وتقديم المساعدة اللازمة. وعلى نطاق المجتمع ككل فنحن نحتاج إلى نشر الوعي بهذه الحالة الشائعة والتي يعاني منها الكثيرون والكثيرات في صمت وأحياناً تؤدي إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء.

وعلينا أن نتذكر أننا نمر في عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى وهيأنا لها ولكل مرحلة مزاياها ومشاكلها. وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين وأن لا نأسى على ما فاتنا فكل شيء يسير بتقدير من الله، وأن ما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا، وأن مردنا في النهاية إلى الله وأننا نوزن عنده بأعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير ولا نوزن بأموالنا أو وظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا.

ولنعلم جميعاً أن الهروب من الموقف ليس هو العلاج، فالزوجة التى تريد تغيير حياتها ليس حلاً لمشكلتها، ولكنه سوف يضعها فى مشكلة أخرى ومن تعود الهرب مرة سهلت عليه الأخرى .

وكذلك بالنسبة للأزواج فالزوج مسؤول مسؤولية كبيرة عن استمرار الحياة العاطفية ودوام، الود فلا يلقى اللوم كله على المرأة وليحاول الجميع أن يتعاونوا على استمرار استقرار الأسرة ودوام ترابطها، فهذا لا يكون من طرف واحد ولكن يكون مسؤولية جميع الأطراف .

هل يمكن استخدام وسائل تعيد الشباب من أوله؟

إن سعى الإنسان وراء صحة متجددة ومظهر أكثر شباباً جعله يلجأ قديماً إلى العطارين والوصفات الشائعة، ولكن الأمر اختلف الآن، فحل محل محال العطارة شركات الأدوية العملاقة، وآلة دعاية جبارة وازدادت رغبات الإنسان لتزداد المسألة تعقيداً؛ لتثار قضايا بين لحظة وأخرى فتارة الفياجرا، وتارة جراحات التجميل. والعلاج الهرموني قضية ضمن ما طرح، وخاصة فيما يتعلق بالعلاج الهرموني لأعراض سن اليأس لدى السيدات بعد أن أصبحت صحة المرأة موضوعاً هاماً يحتل مكانه عالية من الدوائر والمؤسسات المختلفة .

ونحن نحترم رغبة الإنسان فى الحصول على صحة أفضل ومظهر أكثر تألقاً ، إلا أن علينا ألا نغفل عن حقيقة واقعة وهى أن حياة كل منا مراحل ، وفى كل مرحلة تبدأ أشياء وتنتهى أشياء أخرى ، وقد يكون ما يبدأ أملاً وما ينتهى ألماً أو العكس ، ولا ينكر منا أحد أن الشباب هو مرحلة التدفق والتألق على مستويات

عديدة ، إلا أن محاولتنا المستمرة للتشبث بمظاهر تلك المرحلة بعد أن نتخطاها عمرياً لا يخلف سوى شعور بالإحباط لا تتحقق معه قدرتنا على التجديد والتأثير فيما حولنا ، وتعيش المرأة في سن الخمسين مرحلة انتقالية من حياتها قد تصاحبها فيها آلام وشعور بالافتقار لمظهر اعتادت أن ترى نفسها عليه، وبالتالي يوجد عند العديد من الناس الرغبة الجامحة في استخدام بعض الوسائل والعلاجات في الحصول على طبيعة جسمية وحيوية جيدة شابه فيلجئون إلى العلاج الهرموني أو استخدام علاج منشط أو غيره حتى يعود الشباب إلى أوله .

ولكن السؤال هل تساعد هذه العلاجات في تحقيق هذه الهدف ؟ فهذا ما سوف يتضح فيما يلي :

العلاج الهرموني بين سحر الخيال.. وواقع الحال..

أثار الحديث عن العلاج الهرموني لأعراض سن اليأس جدلاً واسعاً بين مؤيدين ومعارضين، وأصبحت أسباب التأييد للعلاج الهرموني أو رفضه معروفة، فانخفاض نسبة خطورة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأمراض هشاشة العظام مقابل نتائج مزعجة لتعاطي الهرمونات من زيادة نسبة خطورة الإصابة بأمراض سرطان الثدي وجلطات الدم بالقلب والدماغ وظهور أمراض الكبد وخطر الإصابة بسرطان بطانة الرحم للنساء اللاتي يستخدمن هرمون الأستروجين فقط دون هرمون البروجسترون (وبعض المستخدمات له يتعرضن لارتفاع ضغط الدم). ونتائج بعض الدراسات لاحظت انخفاض نسبة الإصابة بسرطان القولون بين السيدات المستخدمات للعلاج الهرموني بنسبة تصل إلى ٣٥٪.. كل هذا أثار القلق.

والأخبار تتضارب ، فطبقاً للمعلومات الواردة من الجمعية الأمريكية للسرطان فإن استخدام الأستروجين لعام واحد فقط تقلل من نسبة الوفيات الناتجة عن سرطان القولون.

كما ظهرت دراسة مؤخراً نشرها موقع Health Gate ربطت بين استخدام الأستروجين وانخفاض نسب الإصابة بالزهايمر.

ويلاحظ أن العلاج الهرموني ليس الطريق الوحيد للتخلص من الشعور بأعراض سن اليأس ، فيمكن تخفيف الإحساس بجفاف الإفرازات المهبلية باستخدام ملطفات (مخففات الاحتكاك) وتخفيف الشعور بنوبات الحر بتجنب الأشياء التي تثيرها مثل الأكلات الدسمة وشرب الكحوليات وكذلك الحصول على جرعات مناسبة من فيتامين «ه».

وتُعدُّ ممارسة الرياضة والالتزام بنظام غذائي معين عاملين هامين في تجنب أمراض هشاشة العظام والقلب والأوعية الدموية ، وكذلك تجنب الكافيين والتدخين اللذين يمنعان الجسم من الاستفادة بالكالسيوم.

هل يساعد الغذاء على عودة الشباب؟

هناك حقيقة يجب الاعتراف بها وهي أن ذروة النشاط الهرموني للإنسان تكون ما بين سن ٢٥ - ٣٠ ، يقل بعده النشاط الهرموني ، وعن ضرورة اللجوء للعلاج الهرموني التقليدي نجد أن هناك شعوباً تتمتع بتوازن هرموني طبيعي؛ وذلك لاعتمادها على الخضراوات الطازجة والوسائل الطبيعية في استعادة حيويتها وللخضراوات الطازجة فاعلية فيما يتعلق باستعادة توازن هرمونات الجسم.

وقد تختلف العادات الغذائية للشعوب ، لتسهم في تحديد ظواهر صحية في سن اليأس فنجد ١٠٪ فقط من النساء في اليابان يعانين من نوبات الحر عند وصولهن لسن اليأس مقارنة بـ ٨٠٪ من نساء أمريكا الشمالية ، ويعيد بعض الخبراء موضوع الفروق تحت المجهر ويذهبون إلى أن اعتماد النظام الغذائي في اليابان على كميات كبيرة من فول الصويا مقارنة بالنظام الغذائي في أمريكا الشمالية يفسر هذا الاختلاف.

وبالرغم من أن الأبحاث لم تبدأ إلا مؤخراً في الحديث عن نظام غذائي خاص بالمرأة في سن اليأس، فإن هناك اتفاقاً عاماً بشأن أهمية الخضراوات، والحبوب، والفاكهة، والكالسيوم، وضرورة خفض الدهون، والسعرات الحرارية، الكافيين ، وعلى أن جرعات عالية من الكالسيوم تقلل من إمكانية الإصابة بهشاشة العظام؛ ففي عام ١٩٩٤م أوصت المنظمات الصحية الأمريكية أن النساء فوق سن الخمسين واللاتي يستخدمن العلاج الهرموني عليهن الحصول على ١٠٠٠ مليجرام من الكالسيوم يومياً، بينما على النساء اللاتي لا يستخدمن العلاج الهرموني الحصول على ١٥٠٠ مليجرام من الكالسيوم يومياً.

صبغات الشعر بين الفائدة والضرر:

توصل الباحثون الفرنسيون بعد متابعة حوالي ٥ آلاف سيدة إلى إثباتات جديدة تؤكد دور صبغات الشعر الملونة في زيادة مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية بعد أن تبين أن الأشخاص الذين استخدموها بانتظام واجهوا خطراً أعلى للإصابة بسرطان الليمفوما.

وقال العلماء في الوكالة الدولية لبحوث السرطان بفرنسا أن مجموعة من المركبات المسرطنة تم عزلها من هذه الصبغات منذ أعوام السبعينات لذا ينبغي على الأشخاص الذين تعرضوا لها في هذه الفترة وقبلها بصورة متكررة مثل مزيني الشعر الانتباه لوجود أية كتل ليمفاوية غير طبيعية في أجسامهم منوهين إلى أن الصبغات الحديدية التي طرحت خلال الخمس والعشرين سنة الأخيرة لا تحمل مثل هذا الخطر.

وأوضح العلماء أن الليمفوما هي سرطانات الجهاز الليمفاوي الذي يتألف من مجموعة أوعية تشكل جزءاً من نظام المناعة في الجسم وتحمل خلايا مكافحة للأمراض تعرف بالخلايا الليمفاوية كما يقوم بإزالة الخلايا الميتة من الأنسجة.

ووجد الباحثون أن النساء اللاتي استخدمن صبغات الشعر بصورة منتظمة زاد خطر إصابتهن بالليمفوما بنحو ٢٠ في المائة مقارنة مع السيدات اللاتي لم يصبغن شعرهن أبداً قبل عام ١٩٨٠ مشيرين إلى أن ثلث النساء في أوروبا وأمريكا الشمالية إلى جانب ١٠ في المائة من الرجال ممن تجاوزوا سن الأربعين استخدموا أحد أنواع صبغات الشعر في وقت ما من فترات شبابهم.

وكانت دراسة سابقة نشرتها مجلة الجمعية الطبية الأمريكية قد أظهرت وجود علاقة بين خطر الليمفوما وصبغات الشعر القديمة ولم يلاحظوا ذلك مع السرطانات الأخرى كأورام الثدي والمثانة.

ونبه العلماء إلى أن تكرار الإصابة بالليمفوما تضاعفت في السنوات العشرين الأخيرة في الدول الغربية وبالرغم من أن الفيروسات والعوامل المعدية الأخرى

قد تلعب دوراً محتملاً في هذه الزيادة يؤكد الباحثون دور العوامل الكيميائية البيئية في انتشار هذا المرض.

ماده الفياجرا بين الفائدة والضرر:

قدم خبراء عالميون، من العاملين في الوسط الطبي، معلومات جديدة لجمع من ممارسي مهنة الطب في الشرق الأوسط، تفيد بأن دواء الفياجرا، وهو أشهر الأدوية المستخدمة في علاج الضعف الجنسي، يتضمن مكوناً فعالاً يمكن استخدامه في علاج ارتفاع ضغط الدم في شريان الرئة، وهو من الأمراض الخطيرة التي تهدد حياة المصابين به.

إذ بينت نتائج دراسة اكلينيكية تناولت دواءً جديداً يسمى ريفاتيو Revatio، أن المرضى أظهروا تحسناً كبيراً في السير لمسافة ستة أميال، وهي قياس معتمد لكفاءة ضغط الدم في الشرياني في الرئتين، بعد تناولهم الدواء الجديد. كما أكدت قياسات وظيفة القلب، التي أجريت على المرضى الذين شاركوا في هذه الدراسة، تلك النتائج.

ويحتوي الدواء ريفاتيو، الذي طورته شركة فايزر، على مادة سترات السيلدينافيل وهي المكون الفعال الموجود في دواء الفياجرا، والمستخدم لعلاج حالة الضعف الجنسي لدى الرجال. وقد حصل الدواء ريفاتيو على اعتماد الهيئات الصحية المعنية.

ولكن في الحقيقة لا يوجد أفضل من الطبيعي وما يستطيع الإنسان أن يفعله فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها .

برنامج عملي للمرأة للتمتع بهذه المرحلة

لقد اتضح من خلال هذه الأطروحة أن هذه المرحلة تعد أزمة عمن وضعها في هذا الحساب، وبالتالي وجد أن النساء أكثر شعوراً بالأزمة أكثر من الرجال وفيما يلي بعض النصائح للمرأة حتى تتجنب هذه الأزمة وهي:

- لا تيئسي، فالرجل أيضاً يكبر لكنه يكابر، فلم لا تعتمدين على نفس سلاحه لمواجهة أزمتك المؤقتة؟
- ثققي نفسك وشريكك في هذا المضمار لتخرجي من المرحلة من دون خسائر.
- إياك والدونية فإن هذا الشعور يدمر كل من يعيشه.
- لا تتأثري وانأي بنفسك بعيداً عن مشاعر السلبية والدونية.
- عندما تتحدثين عن مرحلة منتصف العمر كوني متفائلة ومبتسمة واقنعي نفسك ومن حولك أن لا يأس بعد الأربعين.
- تمثلي بامرأة الريف واعملي وانشطتي في تحركاتك ولا تستسلمي لدور ضحية جار عليها الزمن.
- لا تسمحلي للأمر بأن يشكل لديك عقدة ولا قلقاً. ارتدي الملابس الفضفاضة الداكنة.
- اتباع نظام رياضي مناسب للمرحلة العمرية وخاصة للمصاب بهشاشة العظام ومن فائدة التمارين الرياضية ما يلي:

- ترفع من مستوى حركاتك الجسدية.
- ترفع من ليونة ونشاط العضلات والمفاصل لاستعادة النشاط.
- تقلل من حالة التيبس في العضلات التي تحدث صباحاً.
- تقوي العضلات.
- تقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب وهشاشة العظام.

نصائح للزوج لمعاونة زوجته على المرور من هذه المرحلة بأمان:

وصول زوجتك إلى منتصف العمر ليس بأزمة ولا نكسة. إنها هي مرحلة يمر بها كل الناس، وعليك أن تقتنع بذلك قبل زوجتك، لأنك الوحيد القادر على التأثير بها وتخليصها من قلقها وكآبتها. ولتساعدتها في عبور المرحلة بسلام، عليك بالآتي:

- احرص على تجديد أواصر المحبة والتقارب العاطفي بينك وبينها بعد دخولها مرحلة منتصف العمر.
- مع تراجع حيوية المرأة ونضارتها، حاول أن تعوضها بطمأننتها بالكلام الحلو والاعتراف بجميلها لتفانيها الدائم في الاهتمام بأسرتها وقدرتها السريعة على تطويق مشاكلها.
- في هذه المرحلة تتأذى المرأة بيولوجياً ونفسياً، فلا تزد إيداءها بالتحدث عن نضارة الأخريات أو التغزل بمن تشاهد على الفضائيات.

- ارفع من معنوياتها بالتحدث إليها عن المرحلة بأنها سنة الحياة وأنتك شريكها في ما يحصل وأنتك تشعر بانخفاض في حيويتك ونشاطك.
- ركز على قدرتها الذهنية واطلب منها إنجاز بعض الأعمال المعقدة ، ما يمنحها الثقة بالنفس.
- شجعها على التطوع في المشاريع الخيرية.
- ساعدها على القيام ببرنامج رياضي لتنشيط القلب والدورة الدموية واطلب منها أن تمشي يومياً مدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة. فالنشاط والحركة يرفعان من معدل الادرينالين الذي يحسن المزاج ويزيدها إقبالاً على الحياة.
- أعد معها النظر في نمط الغذاء اليومي وشجعها على تناول كل العناصر المغذية للجسد في هذه المرحلة ، مثل الكالسيوم الذي يمنع ترقق العظام ويحرق الدهون ويشد العضل.
- لا تتركها فريسة للتوتر، بل اتركها تنفس عما في صدرها.
- انس عيوبها وركز على صفاتها الايجابية وتحدث عن نجاحها بفخر أمام الآخرين.

ولقد أوضحت الدراسات الطبية الحديثة أن كثيرا من المفاهيم والعبارات التي كانت تستخدم لوصف حالة مرضية، أو مرحلة من مراحل العمر، قد ثبت عدم صحتها، ولا أساس علميا لها.. مثل مصطلح (أزمة) منتصف العمر الذي نحن بصددده الآن. ، لأنها تشير إلى وجود صعوبات ومشاكل لا يمكن التغلب عليها أو

تجاوزها وهذا لا يحدث في منتصف العمر بل العكس هو الصحيح ، فالخبرات المتراكمة والنضج العقلي والوجداني تساعد الزوجين على اجتياز أي (أزمة) بسهولة ويسر ، كما أن هناك فروقاً فردية بين البشر، ولا يمكن تعميم هذا المصطلح على الجميع لهذا أطمئن الأزواج في منتصف العمر ، بأنهما في أجمل مراحل العمر . ولكن المطلوب هو مزيد من التفاهم والحرارة في العلاقة الزوجية ، عن طريق افتعال أي أسباب للتغيير والخروج من نمط الحياة الواحد ، فالرتابة والملل هما أساس الأزمة والمشكلة .

تقييم لمن في سن ما بعد الأربعين

فيما يلي مجموعة من الأسئلة حاول الإجابة عليها بكل أمانة:

م	الأسئلة	نعم	لا
١	هل تعيش في مرحلة عمرية بعد الأربعين ؟		
٢	هل تعرف خصائص ومميزات هذه المرحلة ؟		
٣	هل تعرف حاجاتك الشخصية ؟		
٤	هل تدعم نفسك دائماً بالمعرفة والمعلومات ؟		
٥	هل تحاول الاستفادة من كل لحظة في حياتك ؟		
٦	هل تعرف مفهوم المشكلة ؟		
٧	هل تعرف كيف تقى نفسك من المشكلات ؟		
٨	هل تستطيع تحقيق ذاتك ؟		
٩	هل لك هدف و خطة في كل مراحل الحياة ؟		
١٠	هل تشعر أنك على درب الناجحين ؟		
١١	هل تعرف مهارات وفنون الحياة الزوجية ؟		
١٢	هل تعرف أهم الأمراض في هذه المرحلة ؟		
١٣	هل تعرف طرق الوقاية من الأمراض ؟		
١٤	هل تستطيع تجنب الوقوع في أزمة منتصف العمر ؟		
١٥	هل تشعر أنك لا تعيش سن ما يسمى باليأس ؟		
١٦	هل تستمتع بهذه المرحلة ؟		

م	الأسئلة	نعم	لا
١٧	هل تتجنب حديث التافهين والمغرضين عن هذه المرحلة؟		
١٨	هل تجدد إيمانك دائماً وخاصة في هذه المرحلة؟		
١٩	هل تعلم قيمة الخبرة والحياة التي عشتها؟		
٢٠	هل أنت راض عن نفسك؟		

طريقة التصحيح والتقييم :

إذا كانت إجابتك على السؤال ب (نعم) فتحصل على درجة واحدة وإذا كانت إجابتك ب (لا) فلا تحصل على شيء. وإذا حصلت على درجة كلية أكثر من ١٥ درجة (٢٠ / ١٥) فهذا دليل على أنك شخص تعيش هذه المرحلة دون أزمة أو الشعور باليأس وهذا جيد للحياة وللصحة النفسية والجسمية.

الخاتمة

في رحلة الحياة المتتابعة نجد أركان أساسية ومتتابعة، حيث فيها البناء والتكوين، وفيها العمل والتحصيل، وفيها الراحة والاستقرار، وفيها الخبرة والإتقان، وفيها السعادة والأمان، وفيها البلاء والاختبار، وفيها الصديق والعدو، وفيها الحرب والسلم، وفيها الود والجفاء، وفيها الحب والكراهية، وفيها الخير والشر..

وعلى ذلك فكل إنسان يحتاج إلى معرفة طبيعة حياته وكيف يختار منها كل جميل ومنتج وسعيد، ويبعد كل شر أو فاسد أو ما يقربه منه، وليجعل من حياته في كل مراحلها ما يحقق له الخير في الدنيا والآخرة .

وفي هذا الكتاب قد تم العرض لمرحلة كبيرة وهامة في حياة الإنسان وهي مرحلة منتصف العمر بما فيها من عمل وجد وإنتاج وشعور وجداني متضارب وقدرات تتفاوت وأماني تنتهي وطموحات تتلاشى بعد النمو. ولكن تظل سلسلة النمو الإنساني متتابعة .

ولذا سوف نتابع الجزء الأخير من مراحل النمو الإنساني مع مرحلة المسنين إن شاء الله تعالى.

فنسأل الله العظيم القبول ، وأن يجعله في ميزان حسناتنا.