

6 الفصل السادس



أزمة
منتصف العمر

obeikandi.com

أزمة منتصف العمر عند المرأة

السيدة «لبنى» تبلغ من العمر أربعين عاماً، وهي تعمل في وظيفة محترمة.. ذهبت لتحضر حفل زفاف إحدى بنات العائلة، وجلست في الحفل بوقارها المعروف عنها، وما هي إلا لحظات حتى أحست برغبة داخلية تدفعها لأن تقوم من مكانها، وتشارك الفتيات المراهقات الرقص حول العروس، وحاولت جاهدة أن تقاوم هذه الرغبة، ولكنها فشلت وأخيراً وجدت نفسها مندفعة وسط الراقصات، وهي ترقص وتغني حتى بلغت حد الإعياء؛ فجلست على أحد المقاعد، وانهمرت في البكاء، ثم تركت المكان وسط ذهول الحضور، وكلما تذكرت هذه الواقعة تشعر بخجل شديد، وهي تتوارى ممن رأوها على هذه الحالة، وعموماً أصبحت منذ تلك اللحظة تميل إلى العزلة، وإلى الاستغراق في أحلام اليقظة وسماع الأغاني العاطفية، وغيّرت ألوان الملابس، فراحت تنتقي منها الألوان الزاهية والموديلات التي تليق بفتاة العشرينات، ولم تعد تهتم ببناتها الثلاث ولا بزوجها، وصارت أكثر تفكيراً في نفسها وفي احتياجاتها.

أما السيدة «هالة»؛ فقد أصبحت كثيرة الشكوى من زوجها، فهو لا يهتم بأسرته كما ينبغي ويرضى بوضعه الوظيفي المتدني، ولا يحاول



البحث عن فرص عمل أفضل، وهو كسول مترخ، يفتقد للطموح والرغبة في الارتقاء؛ فهو يعود من وظيفته الحكومية، فيلبس البيجامة، ويجلس أمام التلفزيون، وأمامه «كيس اللب» و«علبة السجائر»، ومن وقت لآخر يقوم ليتناول شيئاً من الثلاجة، ثم يعود لوضعه مرة أخرى.. وهو لا يجد حرجاً في أن امرأته تعمل في الصباح في وظيفة حكومية، وتواصل عملها بعد الظهر في وظيفة خاصة لتغطي مصروفات البيت، وتأخذ الأولاد بعد ذلك إلى أحد النوادي لكي يمارسوا أنشطة رياضية واجتماعية مفيدة، وهي تحرص على أن يحقق ولديها أعلى الدرجات في المدرسة وأعلى الأرقام في المسابقات الرياضية.

وقد كانت هي راضية ومتقبلة لهذه الأوضاع، حتى وجدت نفسها في الأيام الأخيرة ثائرة على كل شيء، وعصبية طول الوقت، وتصرح لمن تلق بهم أن زوجها لم يكن أبداً فارس أحلامها، وأن ولديها اللذين أنهكت قواها حتى يعيشان في أفضل مستوى أصبحا يتنكران لجهودها، ويجحدان فضلها، ومستواهما الدراسي في تدني مستمر، ولم تعد لهما الاهتمامات الرياضية السابقة، أي أن حياتها ضاعت هباءً على الرغم من جمالها وذكائها وحيويتها، وهي تصرح أحياناً أنها لا بد وأن «تعيش حياتها»، ولا أحد يعرف ماذا تعني بتلك العبارة!!

وأخيراً «أبله حورية» (كما يطلقون عليها) التي اكتشفت أن سنوات العمر تضيع من بين أيديها مع زوج قاهر لها، ومسفه لآرائها، ومشكك في إخلاصها، ومعطل لحركتها، وخانق لتطلعاتها، لذلك قررت أن تطلب الطلاق، وتأخذ ابنتها الوحيدة، وتبدأ حياتها من جديد،

فافتتحت مصنعاً للملابس الجاهزة، ودار للحضانة، ومدرسة خاصة، ومشتلاً للزهور، وصارت لها علاقات واسعة في محيطها؛ فأينما ذهبت رحبَ بها الجميع، وأحاطوها بالحبِّ والإعجاب، ووجدت هي في نفسها طاقة هائلة للحبِّ والعمل والعطاء، وكأنها كانت في كهف مظلم، وخرجت منه إلى الحياة، فهي تعمل ليل نهار، ولا تتعب، وكأنها مشتاقفة للحرية التي حرمت منها طول سنوات زاوجها التعيسة

ولا يعكس 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 «للكلمة الحلوة» و«اللمسة الحانية» و«الود الدافئ»، ولكنها لا تستطيع أن تغامر بفقد حريتها 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 يشعلان مَنْ 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 تمنى فرصاً سانحة، ولكنها في النهاية تعود إلى وحدتها، وتساءل نفسها: إلى متى؟! وما قيمة ما أفعله؟! وما هو مصيري حين يتقدم بي العمر، وتتزوج ابنتي، وينفض عني الناس؟!!

تلك هي أزمة منتصف العمر، والتي تحدث في 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، وانشغال الزوج عنها، وأصبحت تشعر بالوحدة، وتشعر بتسلل التغيرات الجسدية شيئاً فشيئاً؛ فلم تعد بجمالها وحيويتها ونضارتها وسحرها كما كانت، وبدأت ترى بعض شعرات بيض تظهر في رأسها، صحيح أنها تنزعها بسرعة، ولكن سرعان ما تظهر غيرها.. وأبناؤها أصبحوا يفضلون الذهاب مع أصدقائهم على الجلوس معها.. وزوجها أصبحت مشاعره فاترة نحوها إلى 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 في إرساء قيم التفوق والنجاح في أبنائها، وهم الآن يسلكون عكس ما كانت تتوقع لهم، ويتمردون على كل توجيهاتها؟!!

وأين أحلامها في أسرة ناجحة مترابطة، وهي 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 تحبّه 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 مميزاتا، ولم يقدر تضحياتها، وأصبحت لا ترى منه غير الإهمال،

والتقليل من شأنها حتى أمام الناس، وكلُّ هذا يهون أمام الفتور العاطفي الذي لاحظته عليه من زمن، ولا تعرف له سبباً.

وهي غارقة في وحدتها وحزنها تدخل في دوامة حساب الضمير؛ فتذكر زلاتها وأخطائها التي ارتكبتها في مراحل حياتها المبكرة، فتتألم وتشعر بالخزي والعار.. كيف فعلت هذا؟! ولماذا فعلته؟!

لقد بدت لها سنوات عمرها الماضية، وكأنها كابوس ثقيل؛ فهي غير راضية عما تحقق فيها، وتشعر أنها فشلت فشلاً ذريعاً في تحقيق أحلامها على كلِّ المستويات، وأنها كانت تجري وراء سراب، وبجسبات الحاضر هي أيضاً خاسرة؛ لأنها ضيّعت عمرها هباءً، ولم تعد تملك شيئاً ذا قيمة؛ فقد أنهكت قواها، وذهب شبابها، وضحت بفرص كثيرة من أجل استقرار أسرتها، ومع هذا لا يقدرُّ أحد تضحياتها، ولذلك تشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميها.

حتى المبادئ والقيم التي عاشت تعلي من قيمتها، أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً؛ فلم تعد ترى لها نفس القيمة، ولم تعد متحمسة لشيء ولا مهتمة بأي شيء ذات قيمة في المستقبل؛ فقد خارت قواها، وانطفأ حماسها، واكتشفت أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التي عاشت لها لم يعد لها قيمة في هذه الحياة، ولم يبق لها شيء في هذه الحياة غير صلتها بربها، تشعر بها حين صلاتها، وحين تلاوتها للقرآن.

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، وتقضي عدة ساعات في هذه الدورة مع فتيات صغيرات تملؤهن الحيوية والرغبة في الحياة، وأحست معهن أن شبابها قد عاد، وبدأت تهتم بنفسها، بل تبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمها زوجها في يوم من الأيام أنها متصابية.. 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 إطراء من رجل، ولو على سبيل المجاملة، وأصبحت تتمنى أشياء لا تناسب سنها أنها تشعر أنها ظمآنة وضعيفة أمام أي قطرة ماء تلوح لها في الأفق، خاصة وأن الساقى الشرعي أصبح يضمنُ عليها بقطرة الودِّ والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقطت في كثير من الامتحانات التي تمرُّ بها يومياً.

وأحياناً تشعر بالاشمئزاز من نفسها؛ فتهمل مظهرها، وتفضل العزلة بعيداً عن الناس، وتفقد الاهتمام بكلِّ ما حولها إلى الدرجة التي تجعل زوجها يتهمك عليها ويناديها بـ (أم ٤٤) معاًيراً 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 كأماً.

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

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

وبعض النساء يتقبلن الأمر بسهولة، وتمرُّ هذه المرحلة الأمور بلا مشاكل خاصةً في النساء الناضجات، حيث تدرك المرأة أنها ربما خسرت بعض الأشياء كآثني، ولكنها كسبت مساحات كبيرة كأمٌ حنونة أو كموظفة ناجحة أو رائدة في مجال اهتمامها.

وفريق ثانٍ من النساء يشعرن بآلام الأزيمة، ولكنهن يتحملن ويقاومن في صمت، ويحاولن إخفاء الأزيمة عن حولهن، ولذلك تظهر عليهن بعض الأعراض النفسجسمية كالآلام وتقلصات بالبطن، أو صعوبة في التنفس، أو آلام بالمفاصل، أو صداع مزمن، أو ارتفاع في ضغط الدم.

وفريق رابع يفضلن الانطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة، ويمارسن واجباتهن المنزلية والوظيفية في أدنى مستوى ممكن.

وفريق خامس يزهدن في الحياة، وينصرفن إلى العبادة، ويتسامين عن رغبات البشر، ويشعرن بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرقن في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل في الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجأن إلى التصابي والتصرف كمراهقات في ملاسهن وسلوكهن، وربما تستعجل الواحدة منهن الفرصة التي تعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب)؛ فتقع في المحذور.

أما الفريق الثامن من هؤلاء الذين يعانون أزمة منتصف العمر؛ فإنهن يتحولن إلى المرض النفسي؛ كالقلق، أو الاكتئاب، أو الهستيريا، أو أعراض الجسدنة، أو توهم المرض، أو الرهاب، أو أي اضطراب نفسي آخر.

ومما يدعم 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.

إذن ما الحل؟ وما العلاج؟

الحلُّ هو أن نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتركمة في مراحل الشباب، وألا نضيع سنوات الإنتاج 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 وتجده في غمضة عين.

وأن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها، وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة إخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى؛ فالبدائل تقي الإنسان من الوقوف في الطرق المسدودة، فالواقع يقول: إنَّ الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق؛ فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح، وإذا فقدت المرأة بعض شبابها؛ فقد اكتسبت الكثير من النضج والخبرة والوعي 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؛ فإنَّ علماء النفس ينصحونها بأن تتحدث عن مشاعرها لقرية أو صديقة لها تثق في أمانتها، فإن ذلك التنفيس 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 يتطلبن لها من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة، والتعامل معها بفاعلية أكثر، والخروج منها بسلام.

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب أو للأم 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.

وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمرُّ في عمرنا بمراحل قدَّرها الله سبحانه وتعالى، وهيأنا لها، ولكلِّ مرحلة مزاياها ومشاكلها.. وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين، وألا نأسى على ما فاتنا؛ فكلُّ شيءٍ 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: «إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم».

أزمة منتصف العمر عند الرجل

المهندس «فوزي» رجل عصامي أسس مجموعة من الشركات الناجحة، وهو متزوج ولديه ولدان و بنت، وقد بلغ من العمر ٤٥ سنة، كان معروف عنه جديته وصرامته واهتمامه الشديد بعمله وأسرته، ولكن لوحظ في الفترة الأخيرة تغيرات طرأت عليه حيث أصبح يتردد على مسارح القاهرة، ويسهر لوقت متأخر من الليل، ويقضي بعض الليالي مع مجموعة من الأصدقاء الجدد يجلسون في شقة أحدهم أو على المقهى، وأصبح يدخن السجائر في بعض الأوقات، ويتعاطى الخمر في بعض المناسبات، وهو الذي كان لا يشرب في حياته غير الشاي والقهوة.



الأغرب من ذلك أنه غير طاقم السكرتارية في مكتبه، والذي كان يتكون من الأستاذ رياض واثنين من معاونين الأكفاء، واستبدلهم بعدد من السكرتيرات اللاتي

اختارهن بنفسه بعناية شديدة، ولم يستمع لنصائح واعتراضات المقرين منه بأن طاقم السكرتارية الأصلي كان يفهم ظروف كل الشركات بشكل ممتاز؛ فقد بدأ معه من الصفر، وكانت حجته في ذلك أن الزمن تغير، وأن طاقم السكرتارية الجديد يتواكب مع الوضع الجديد للشركة، ومع ظروف السوق التي تحتاج للمظهر الجذاب، ومرت عدة شهور،

ولاحظ العاملون بالشركة شيئاً ما بينه وبين السكرتيرة، وتأكدت هذه الظنون لديهم حين وجدوه يصبغ شعره الأبيض، ويذهب إلى مراكز لزراعة الشعر كي يخفي صلعته الخلفية، كما أن ألوان وموديلات ملبسه قد تغيرت بشكل رآه من حوله غير مناسب لشخصيته الجادة ولسنه، وحين كان يلوح له أحد على استحياء كان يقول: «من حقي أعيش حياتي، لقد حرمت أشياء كثيرة في شبابي، وها قد حان الوقت للاستماع، ويكفني ما ضاع من عمري».

وقد لاحظت زوجته هذه التغيرات مبكراً، وأصبحت تشكو من إهماله لبيته وأولاده، ثم ما لبثت أن سمعت عن علاقات متعددة لزوجها بفتيات في عمر ابنته، وأنه يشتري لهن هدايا ثمينة، رغم أنه لم يحضر لها هدايا منذ تزوجها، وكان يتعلل بالانشغال بالعمل، كما لاحظت استعماله لـ «برفانات» من نوع خاص كان يأتي له بها أصدقائه من باريس.. باختصار لقد حدث انقلاب في حياة المهندس فوزي، ولا أحد يعرف كيف تغير هذا الرجل العصامي الجاد المحترم إلى ما هو عليه، وكيف بدت عليه أعراض مراهقة متأخرة بهذا الشكل.

أما الدكتور فاضل، وهو أستاذ جامعي متميز في أحد فروع الطب الدقيقة؛ فقد بدا عليه في الفترة الأخيرة أنه مهموم بشيء ما، وأنه شارد وسرحان معظم الوقت، ولم يعد حماسه للعمل كما كان، ودائماً يردد كلمات توحى بعدم جدوى ما يفعله، وحين يجلس مع أصدقائه المقربين كان يسفه من نجاحاته، ويتحدث كثيراً عن أخطائه في صباه وشبابه، ويتساءل عن معنى وجوده، بل وعن معنى وجود الحياة ذاتها، وينظر

بحيرة وتشكك حين يكلمه أحد عن المستقبل العلمي الذي ينتظره بناءً على جهوده العلمية السابقة، وقد نصحه أحد أصدقائه بزيارة طبيب نفسي ففعل، ولكن الطبيب قرر أنه غير مريض، ولكنه يقف في مفترق طريق، ولديه العديد من التساؤلات الوجودية الملحة عن معنى وجوده، وعن قيمة نجاحه، وعن ماضيه وما حدث فيه، وعن مستقبله وما ينتظره.. باختصار هو يقف عند هذا المفترق، ويجري عملية جرد للماضي والحاضر والمستقبل، ولا يجد معنى في كل هذا، وقد أصبح يميل إلى العزلة، ويزهد فيما كان يصبو إليه من قبل.

أما الأستاذ صلاح؛ فقد كان معروفًا عنه ولعه بكل متع الحياة وبهبتها، ولم يكن يرى إلا ضاحكًا مازحًا، وكانت له شقاوات كثيرة يعرفها عنه زملاؤه والمقربين منه، وفجأة بدأ يتغير فأطلق لحيته، وأصبح يحرص على الصلاة في أوقاتها، وذهب لأداء العمرة في شهر رمضان، وعاد وقد بدت عليه آثار الروحانية الصافية الجميلة، وأصبح مشغولاً بالكثير من الأنشطة الخيرية في مسجد الحي، وفي العمل، وفي بعض الجمعيات الخيرية، وظهرت على وجهه علامات الرضا والسكينة والإيمان.

أما الأستاذ جميل، وهو صحفي معروف؛ فقد لوحظ عليه انكبابه الشديد على العمل في الشهور الأخير بلا مبرر واضح؛ فهو يقضي النهار كله وجزء كبير من الليل في مقر الصحيفة، وأصدر أكثر من كتاب في هذه الفترة القصيرة، ولديه العديد من مشروعات التطوير الصحفية، وهو يتحدث بسرعة كأنه في عجلة من أمره، وكأنه يسابق

الزمن، وشكت زوجته من إهماله لها، وتحول مشاعره عنها، وحتى عن الأولاد، وكأنه نسى أن له أسرة، وأيضاً لم يعد يحضر اللقاء اليومي لأصدقائه على إحدى مقاهي وسط البلد، كما اعتاد منذ سنوات، وما أن أكمل عامه الأول بعد هذا التغير حتى أصيب بحالة من الاكتئاب تبعها ذبحة في القلب.

كانت هذه صور مختلفة لأزمة منتصف العمر عند الرجل، وكيف يتعامل معها بأشكال مختلفة تناسب مع طبيعة شخصيته، والظروف المحيطة به.

وأزمة منتصف العمر ليست في حد ذاتها مرضاً، ولكن مضاعفاتها يمكن أن تكون مرضاً كالقلق والاكتئاب والأعراض النفسجسمية.

وهذه الأزمة تحدث تقريباً بين الأربعين والخمسين من العمر، وقد تحدث قبل ذلك أو بعد ذلك في بعض الرجال، فوقتها ليس محدد تماماً، وفي هذه الأزمة يقف الرجل، ويجري عملية محاسبة لنفسه عن ماضيه وحاضره ومستقبله، وقد تبدو له سنوات عمره الماضية، وكأنها كابوس ثقيل؛ فهو غير راضٍ عما تحقق فيها، ويشعر أنه فشل فشلاً ذريعاً في تحقيق أحلامه على كل المستويات، وأنه كان يجري وراء سراب، وبحسابات الحاضر هو أيضاً خاسر؛ لأنه ضيَّع عمره هباءً، ولم يعد يملك شيئاً ذا قيمة؛ فقد أنهكت قواه، وذهب شبابه، وضحَّى بفرص كثيرة من

أجل استقرار أسرته، ومع هذا لا يقدر أحد تضحياته، ولذلك يشعر بأن الأرض تهتز تحت قدميه.

حتى المبادئ والقيم التي عاش يعلي من قيمتها أصبحت تبدو الآن شيئاً باهتاً، فلم يعد يرى لها نفس القيمة، ولم يعد متحمساً لشيء ولا مهتماً بأي شيء ذي قيمة في المستقبل؛ فقد خارت قواه، وانطفأ حماسه، واكتشف أن الناس لا يستحقون التضحية من أجلهم، وأن المبادئ التي عاش لها لم يعد لها قيمة في هذه الحياة، وأن رفاق الطريق قد تغيروا وأصبحوا يبحثون عن مصالحهم ومكاسبهم بأي شكل، وتخلوا عن كل مبادئهم وشعاراتهم التي رفعوها أيان فترة شبابهم، ولم يعد يخفف عنه آلام هذه المشاعر غير الوقوف بخشوع في الصلاة وقراءة القرآن.

أحياناً يشعر الرجل أنه يريد أن يبدأ صفحة جديدة من حياته، ولكن ذلك يستلزم الابتعاد عن الزوجة والأولاد والتحرر من قيودهم، وبالفعل بدأ يتغيب كثيراً عن المنزل، ويرتبط بمجموعة من الأصدقاء الجدد الأصغر سناً، فتحوا أمامه أبواباً متعددة للمتعة وقضاء الأوقات، وقد أحس معهم (ومعهن) أن شبابه قد عاد، وبدأ بهتم بنفسه، ويبالغ في ذلك الاهتمام حتى اتهمته زوجته في يوم من الأيام بأنه متصابي.

نعم هو يشعر أنه يعود مراهقاً من جديد، ويفرح أحياناً بهذا الشعور، ولكنه يفزع حين يشعر أن الأمر ربما يخرج عن سيطرته؛ فقد أصبح ضعيفاً أمام الجنس الآخر أكثر من ذي قبل، وأصبح يتمنى أشياء لا تناسب سنه، إنه يشعر أنه ظمآن وضعيف أمام أي قطرة ماء تلوح له في الأفق خاصة وأن الساقى الأصلي (الزوجة) أصبحت تضنُّ عليه

بقطرة الودِّ والحنان، ولولا بقية من دين وحياء لسقط في كثير من الاختبارات والإغراءات التي يمرُّ بها كل يوم.

وأحياناً يشعر بالاشمئزاز من نفسه، فيهمل مظهره، ويفضّل العزلة بعيداً عن الناس، ويفقد الاهتمام بكلِّ ما حوله.

وفي لحظات أخرى يميل إلى الزهد في الحياة؛ فيقبل على الصلاة والصيام وقراءة القرآن، فيستعيد صفاءه وتوازنه من جديد، ويرضى بما قسمه الله له، ويعترف بأنه فقد أشياء كثيرة كرجل شاب، ولكنه اكتسب أشياء أخرى كأبٍ وكقيادي في عمله.

ثم تدور الأيام دورتها، ويفكر مرة أخرى في اللحاق بالفرص الأخيرة للحياة قبل أن يغادره شبابه وتألّفه ووسامته، ويلقى في غياهب النسيان والإهمال؛ فيفكر في الزواج من فتاة صغيرة تعيد إليه شبابه، ويبدأ معها حياة جديدة، ولكنه يعود، فيتذكر أبناءه وبناته، وما ينتظرهم من معاناة حين تنهدم الأسرة بسببه.

هذه هي بعض معالم أزمة منتصف العمر التي يمرُّ بها كثير من الرجال، ولكن يدركها بأبعادها بعضهم ممن لديه درجة عالية من الوعي والإحساس.

وبعض الرجال يتقبل الأمر بسهولة، وتمرُّ هذه المرحلة بلا مشاكل خاصة في الرجال الناضجين، حيث يدرك أنه ربما يكون قد خسر بعض شبابه ووسامته وتألّفه، ولكنه كسب مساحات كبيرة كأب حنون، وموظف ناجح، أو رائد في مجال عمله واهتمامه.

وفريق ثانٍ من الرجال يشعرون بالآلام الأزمّة، ولكنهم يتحملون ويقامون في صمت، ويجاولون إخفاء الأزمّة عن حوّلهم، ولذلك تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية؛ كالآلام وتقلصات البطن، أو صعوبة التنفس، أو آلام المفاصل، أو الصداع المزمن، أو ارتفاع ضغط الدم.

وفريق رابع يفضلون الانطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة، ويمارسون واجباتهم الوظيفية والعائلية في أدنى مستوى ممكن.

وفريق خامس يزهّدون في الحياة، وينصرفون إلى العبادة، ويتسامون فوق رغبات البشر، ويشعرون بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

وفريق سادس يستغرقون في العمل والنشاط والنجاح في مجالات كثيرة على أمل التعويض عن الإحساس بالإحباط والفشل في الحياة الماضية.

وفريق سابع يلجئون إلى التصابي والتصرف كمراهق في ملابسه وسلوكه، وربما يستعجل الواحد منهم الفرصة التي يعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب)؛ فيقع في المحذور.

أما الفريق الثامن من أولئك الذين يعانون أزمّة منتصف العمر؛ فإنهم يتحولون إلى المرض النفسي؛ كالقلق، أو الاكتئاب، أو الهستيريا، أو توهم المرض، أو الرهاب، أو أي اضطراب نفسي آخر، وحين يصاب أحدهم بالاكتئاب؛ فإنه ربما يكون من نوع الاكتئاب النعاب (الزنان- الشكاء)؛ فهو لا يكف عن الشكوى، ولا يستجيب للعلاج، وكأن اكتتابه

وشكواه المستمرين يحققان له شيئاً ما، ربما يكونان حماية له من التفكير في أشياء أكثر عمقاً وأكثر تهديداً.

الحل والعلاج:

* قبل وقوع الأزمة:

١- نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها، وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وألا نضيع سنوات الإنتاج هباءً، وأن يكون في حياتنا توازن بين عطائنا لأنفسنا وعطائنا للآخرين حتى لا نكشف في لحظة أننا ضيعنا عمرنا من أجل إنسان لم يقدر هذا العطاء، بل ينكر لها، ويجحدها في غمضة عين.

٢- أن يكون لدينا أهداف نحاول تحقيقها وأهداف بديلة نتوجه إليها في حالة إخفاقنا في تحقيق الأهداف الأولى؛ فالبدائل تقي الإنسان من الوقوف في الطرق المسدودة، والواقع يقول بأن الحياة مليئة بالخيارات، وإذا انسد طريق فهناك ألف طريق آخر يمكن أن يفتح، وإذا فقد الرجل بعض شبابه أو فقد فرصاً في حياته الماضية؛ فقد اكتسب الكثير من النضج والخبرة والوعي والقدرة على القيادة في العمل وفي الأسرة.. وإذا كان قد فقد هويته كشابٍ وسيمٍ ذي شعرٍ أسمر؛ فقد اكتسب رجولة ناضجة، وتأثيراً أكبر في الحياة.

٣- ونحرص على أن تكون لحياتنا معنى يتجاوز حدود ذاتنا، هذا

المعنى الذي يربطنا بالخلود، ويجعل حياتنا الدنيا عبارة عن حلقة من حلقات وجودنا الممتد في الدنيا والآخرة، وبالتالي نتقبل كلِّ مراحل عمرنا برضا وسعادة.

٤- ووجود علاقة قوية بالله تحمينا من تقلبات الأيام ووجود البشر.

* أما إذا وقعت الأزمة فعلاً:

فإن علماء النفس ينصحون الرجل بأن يتحدث عن مشاعره لقريب أو صديق يثق في أمانته، فإن ذلك التنفيس يسهل عليه مرور الأزمة بسلام، وإذا لم يجد فرصة لذلك؛ فلا مانع من اللجوء لأحد علماء الدين أو أحد المتخصصين في العلاج النفسي، فهؤلاء يمكن أن يقدموا المشورة والمساندة.

وبعض الرجال ربما يحتاجون لعدد من الجلسات النفسية الفردية أو الجماعية لمساعدتهم على تفهم جوانب الأزمة، والتعامل معها بفاعلية أكثر والخروج منها بسلام.

أما الأسرة؛ فعليها واجب المساعدة للأب حين يمرُّ بهذه الأزمة، وذلك من خلال سماع الشكوى، وتفهمها وتقديرها، وربما تحتاج الزوجة بشكل خاص تفهم بعض التغيرات التي حدثت لزوجها، وربما تحتاج للتعامل بقدر أكبر من السماح تجاه بعض أخطائه وتجاوزاته في هذه المرحلة خاصة إذا كان قد بدا عليه أعراض ما يسمى بـ «المراهقة الثانية»، ووقع أثناءها في بعض الأخطاء، أو صدرت منه بعض الزلات، أو تورط في زواج ثانٍ أو علاقة أخرى.

أما على مستوى المجتمع؛ فنحن نحتاج إلى نشر الوعي بهذه الحالة الشائكة، والتي يعاني منها الكثيرون، وأحياناً تؤدي إلى تفكك الأسر وضياع الأبناء.

وأخيراً وليس آخراً علينا أن نتذكر أننا نمُرُّ في عمرنا بمراحل قدرها الله سبحانه وتعالى، وهيأتنا لها، ولكل مرحلة مزاياها ومشاكلها.. وعلينا أن نتقبل ذلك راضين شاكرين، وألا 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 عن أعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير، ولا نوزن بأموالنا ووظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا، «إن الله لا ينظر إلى صوركم، ولكن ينظر إلى قلوبكم».

وفي القرآن الكريم إشارة رائعة إلى تلك المرحلة من العمر، وكيفية التعامل معها بشكل متوازن، يقول الله تعالى: ﴿حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ نَتَقَبَّلُ عَنْهُمْ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَنَتَجَاوَزُ عَنْ سَيِّئَاتِهِمْ فِي أَصْحَابِ الْجَنَّةِ وَعَدَّ الصَّدَقِ الَّذِي كَانُوا يُوعَدُونَ ﴿١٦﴾﴾ [الأحقاف: ١٥-١٦].

ففي هذا المشهد نرى من بلغ الأربعين يعيش حالة وعي ممتدة

ومتعددة المستويات، فهو يستشعر وجود الله، ويشكره على نعمه التي أعطها إياه في السنين الماضية، ويذكر والديه كجيل سابق، (وكيف أنعم الله عليهم)، ويذكر ذريته كجيل لاحق (يسأل له الصلاح)، ويتذكر نفسه في وسط الجيلين؛ فيعلن توبته (كي يتخفف من أعباء الأخطاء الماضية)، ويؤكد هويته (كي ترسخ أقدامه في الوجود)، ويسأل الله أن يوفقه للعمل الصالح الذي يكمل مسيرة الوالدين (السابقين)، ويكون قدوة للأبناء (اللاحقين)، في سلسلة نقية ونظيفة وصالحة، يطمئن الله كل حلقاتها بتقبل أحسن ما عملوا، ويتجاوز عن السيئات والزلات، وأخيراً الوعد بالجنة.

