

# أزمة منتصف العمر

د.م. ماهر الضبع

## أولاً: مقدمة وتعريف

تُعرف أزمة منتصف العمر بأنها المرحلة التي يمر بها الإنسان في السن ما بين ٤٠-٥٠ سنة تقريباً. وقد يبدأ الإنسان هذه المرحلة قبل ذلك بقليل نتيجة ضغوط نفسية شديدة، أو أمراض أو أحداث مفاجئة وصعبة.

## ثانياً: ملامحها وأسبابها

تعتبر هذه المرحلة كما هو واضح من إسمها "أزمة" حيث يودع الشخص مرحلة الشباب بكل عنفوانه وقوته وتبدو عن بُعد مرحلة الشيخوخة بكل تعقيداتها. كما أن الأشخاص من رجال ونساء يدخلون هذه المرحلة وبدخلهم مخاوف وتوقعات سيئة مثل خوفهم من تدهور الحالة الصحية أو انخفاض درجة القوة الجنسية لدى الرجل، أو خوف المرأة من إبتعاد شريك الحياة عنها. ورغم أن أغلب هذه المخاوف لا يوجد لها سبب علمي أو جسماني إلا أنه يحدث في أحيان كثيرة أن تتحقق هذه المخاوف وذلك نتيجة توقع الشخص أن يحدث ذلك معه فهو يحدث فعلاً، حيث تعمل هذه التوقعات مثل نبوءات تتحقق لمجرد أن الشخص يؤمن بتحققها في حياته ويسمى ذلك بالنبوءة ذاتية التحقيق.

وعلى الرغم من أنه لا تحدث أي تغييرات غير طبيعية في جسم الرجل والمرأة بصفة عامة إلا أنه هناك بعض الأمور القليلة والتي تحدث كالاتي:

\* بالنسبة للرجل والمرأة معاً يحدث في هذا السن أن تقل كفاءة الجسم في حرق نفس كمية السكريات التي كان يقوم بحرقها من قبل، لذلك فلابد من تقليل كمية الطعام والدهون والكوليسترول والإهتمام بالرياضة. كما تقل عدد ساعات النوم عن ذي قبل فيكفي الشخص من ٥-٦ ساعات نوم في اليوم.

\* أما بالنسبة للمرأة فيحدث معها ثلاثة أمور:

- ١- ظاهرة تسمى بالـ "Hot Flashes" وفيها تشعر المرأة بسخونة في جسمها تستمر لعدة ساعات على الرغم من أن الجو لا يكون بهذه السخونة، ومن ثم تنتهي فجأة كما بدأت.
- ٢- نقص إفراز هرمون البروجيستيرون (هرمون الأنوثة) وجفاف جدران المهبل.
- ٣- إنقطاع الدورة الشهرية.

وفي جميع الحالات السابقة لا يُشترط أن تحدث هذه الأعراض مع جميع الأشخاص في هذه المرحلة، فقد تحدث كما قد لا تحدث.

أما بالنسبة للحالة النفسية فتتأثر بشدة حيث يصاب كل من الرجل والمرأة بنوع من الإضطراب والتوتر والقلق وقد ينتج عن ذلك تأثر شديد في العلاقة الزوجية قد تؤدي حتى للإفصال والطلاق (معظم حالات الطلاق في الخارج تحدث في حدود هذا السن تقريباً) كما تكون هناك مخاوف من المستقبل وربما إكتئاب على إخفاقات الماضي.

## ثالثاً: تحديات هذه المرحلة

- ١- التغيرات التي تحدث في شكل الرجل والمرأة:  
والواقع أن هذا يهدد كلاهما، فعند تقدم السن والوصول إلى هذه المرحلة يبدأ الشعر في التساقط كما وتظهر التجاعيد على الوجه وتتأثر الأسنان أيضاً. وهذا الأمر بطبيعة الحال يهدد المرأة أكثر من الرجل حيث تشعر بنقص جاذبيتها للزوج وأن الكلام الجميل قد تحول إلى إطراء ومجاملات من الأصدقاء والمقربين.
- ٢- التغيرات التي تحدث في الصحة:  
من الطبيعي أن تبدأ صحة الإنسان في التدهور نتيجة لتقدم العمر ونقص كفاءة الشخص في أداء بعض الأمور ولا سيما في مجال العمل بالنسبة للرجل، وهذا الأمر بالطبع يهدد الرجل أكثر من المرأة.
- ٣- خوف الرجل من تأثير القدرة الجنسية لديه، وهو الأمر المرعب جداً للرجل. وإن كان في الواقع أن الشخص علمياً لا تتأثر قدرته الجنسية في هذا السن سوى تأثره الطبيعي نتيجة تقدم السن، وإن كان قد يحدث أحياناً نتيجة لخوفه وتوتره أن تتأثر بالفعل قدرته الجنسية.
- ٤- التنافس مع السن الأصغر:  
عندما يصل الشخص إلى سن ٤٠-٥٠ سنة يبدأ في أن يرى أن الشباب الأصغر سناً يزاحمونهم في الحياة وخصوصاً في مجال العمل فيبدأ في الشعور بالخوف من أن يتم التخلي عنه لأنه قد يبدو أقل كفاءة أمام الشباب المملوء بالحماس والقوة، إذ أنه يكلف صاحب العمل أكثر بكثير مما يكلفه شاب صغير مستعد أن يؤدي نفس الأداء أو أكثر بأجر أقل. وقد يحدث نفس الشيء أيضاً في مجال الخدمة في الكنيسة أو في مجال الهوايات والرياضة.
- ٥- الرجل في هذه المرحلة يبدأ في أن يراجع ما مضى من حياته ليرى هل حقق ما كان يطمح إليه، فإذا ما اكتشف أنه لم يحقق ما كان يريد فإنه يبدأ في الإستسلام إذ يدرك أن ما قد مضى من العمر أكثر مما هو آت، بل ويتمنى لو أنه تمكن من الثبات على ما وصل إليه الآن فهو يعلم أن الحياة القادمة سوف تكون أصعب بكثير مما قد فات. وحتى عندما يحقق الرجل أحلامه فيبدو أنه ينظر إلى ما حققه على أنه لم يكن مشبع له كما كان يتصور بل إنه يتحدث بلسان سليمان في سفر الجامعة إذ يقول: "باطل الأباطيل، الكل باطل". وعند هذه النقطة بالذات قد يقدم الشخص على الإنتحار عندما يرى أنه لم يحقق شيئاً أو أنه قد جاهد وكافح وحقق ما أراد لنفسه ولكنه أكتشف أنه مازال غير سعيد وأنه يعيش في دوامة وفراغ.
- ٦- بالنسبة للمرأة فإنها تبدأ في الصراع مع شعورها بتباعد الزوج عنها مما يجعلها متوترة وذات مزاج عصبي ومتقلب.
- ٧- تصارع المرأة أيضاً أكثر من الرجل مع شعورها بالوحدة نتيجة عدم إهتمام الزوج من جانب، ومن جانب آخر نتيجة لأن الأولاد في هذا السن يكونوا قد وصلوا إما لسن الجامعة أو العمل حيث يقضون معظم الوقت خارج البيت، أو يكونوا قد تزوجوا حيث تبدأ المرأة على أي من هذه الأحوال في المعاناة من ظاهرة "العش الفارغ".
- ٨- كل من الرجل والمرأة في هذه المرحلة يكون مجرباً بالسقوط في الخيانة الزوجية. ويدعم ذلك رغبة الرجل في إثبات أنه مازال قادراً على إجتذاب النساء كما أنه يكون قد وصل إلى الخبرة الجنسية التي تجعله قادراً على التأثير على النساء. و بالنسبة للمرأة فإن شعورها بتباعد الزوج وإحساسها بالوحدة ورغبتها في تدعيم أوثقتها المتداعية قد يسمح لها بالتمادي في علاقة ما خارج نطاق الزواج. والحقيقة أن هذه التجربة تشمل المؤمنين كما تشمل غير المؤمنين على السواء، الذين يخدمون والذين لا يخدمون، فمن المهم جداً أخذ الحذر في هذه المرحلة بكل الطرق والوسائل.
- ٩- قد يحدث في هذه المرحلة أن يتشكك الإنسان في معتقدات أساسية قد كان ثابتاً عليها طوال الفترة السابقة. وقد يكون وصل في هذا السن إلى مرحلة متقدمة من الإيمان والخبرة بل والخدمة الكنسية و يجد نفسه متشككاً في الكتاب المقدس أو في حقيقة الخلاص أو مجيئ المسيح الثاني. ويبدأ الشخص نتيجة عدم إدراكه لسمات هذه المرحلة، يبدأ في أن يمتلئ بالرعب من نفسه. والواقع أن إنكاره لوجود مثل هذه الشكوك بداخله يجعل المشكلة

تتشعب وتتفاقم أكثر، بينما السبب في ذلك يرجع إلى التوتر والقلق الذي ينتاب الإنسان فيجعله يلجأ للقيام بتغييرات جذرية في الحياة لكي يتخلص من توتره وإكتئابيه هذا. وهنا تكمن خطورة تلك المرحلة في ان بعض هذه التغييرات قد تكون مدمرة للشخص والأسرة. فقد تقود هذه الرغبة للشخص الي الهجرة و ترك العمل أو ترك الخدمة أو حتي الايمان و هذه القرارات عندما تؤخذ في ارتباك و توتر و تسرع عادة ما تقود الأمور الي الأسوء، و تنتهي بإنهيارات كاملة في حياة أشخاص أو أسر كانوا من قبل يتمتعون بكثير من الإستقرار ... لذلك ما أعظم دور المشورة في هذه المرحلة ، ما أعظم أن يتم إتخاذ القرارات في جو جماعي و أسري فلا ينفرد شخص واحد برأيه.

#### رابعاً : بركات هذه المرحلة :

- ١- في هذه المرحلة قد يصبح من السهل قبول الشخص للمسيح كمخلص شخصي لحياته. أو خروج الشخص للخدمة متفرغاً و خادماً للرب.
- ٢- في هذه المرحلة يشعر الشخص بضعفه أكثر مما سبق حيث يكون الشباب بكل عنفوانه وكبريائه قد مضى، و يبدأ الشخص في أن يشعر بأنه محتاجاً للأخرين و راغباً في التقارب معهم، و هذا قد يؤدي الي تطوير علاقة الزواج حيث يقترب الرجل و المرأة أكثر مما سبق أو يؤدي الي اصلاح علاقة كانت قد تحطمت على مر السنوات السابقة. وقد يحقق الانسان بالتالي نمواً روحياً نتيجة كسر التعالي و الكبرياء.
- ٣- من الأمور الهامة في هذه المرحلة أن يستعد الشخص لمرحلة الشيخوخة بكل صعوبتها و تعقيداتها و هي مرحلة يكون فيها الإنسان غير قادر علي التعلم و يحتاج الشخص فيها الي ممارسة هوايات تملأ فراغه الشيد. و تعتبر مرحلة منتصف العمر فرصة جيدة ليتعلم الشخص أموراً جديدة سواء كانت هوايات أو أعمال خفيفة ليوافق بها المرحلة القادمة.

\*\*\*\*\*