ذكرنا سابقًا بعض معالم أزمة منتصف العمر التي يمر بها كثير من الرجال، ولكن يدركها بأبعادها بعضهم ممن لديه درجة عالية من الوعي والإحساس.

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

وينقسم الناس في التعامل مع هذه الأزمة الى أقسام:

الفريق الأول:

يتقبل الأمر بسهولة و هو من ذكرناه في السطور السابقة

الفريق الثاني:

من الرجال يشعرون بآلام الأزمة ولكنهم يتحملون ويقاومون في صمت, ويحاولون إخفاء الأزمة عمن حولهم، ولذلك تظهر عليهم بعض الأعراض النفسجسمية كآلام وتقلصات البطن أو صعوبة التنفس أو آلام المفاصل أو الصداع المزمن أو ارتفاع ضغط الدم.

الفريق الثالث:

يفضلون الإنطواء والعزلة بعيداً عن تيار الحياة ويمارسون واجباتهم الوظيفية والعائلية في أدنى مستوى ممكن.

الفريق الرابع:

يزهد في الحياة وينصرف إلى العبادة ويتسامى فوق رغبات البشر ويشعر بالصفاء والطمأنينة والأنس بالله.

الفريق الخامس:

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

الفريق السادس:

يلجأ إلى التصابي والتصرف كمراهق في ملابسه وسلوكه، وربما يستعجل الواحد منهم الفرصة التي يعتبرها أخيرة (نظراً لقرب غروب شمس الشباب) فيقع في المحظور.

الفريق السابع:

أما الفريق السابع من أولئك الذين يعانون أزمة منتصف العمر فإنهم يتحولون إلى المرض النفسي كالقلق أو الاكتئاب أو الهستيريا أو توهم المرض أو الرهاب أو أي اضطراب نفسي آخر.

علاج أزمة منتصف العمر وهو على مرحلتين:

1. قبل وقوع الأزمة:

- نستعد لمواجهة هذه الأزمة قبل حدوثها وذلك بتحقيق إنجازات حقيقية راسخة ومتراكمة في مراحل الشباب، وأن لا نضيع سنوات الإنتاج هباءاً، 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.

- 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 كشاب وسيم ذو شعر أسمر فقد اكتسب رجولة ناضجة وتأثيراً أكبر في الحياة.

- 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 كل مراحل عمرنا برضى وسعادة.

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

2. بعد وقوع الأزمة بالفعل:

أولًا: الاستشارة:

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.

ثانيًا: دور الأسرة و خاصة الزوجة:

أما الأسرة فعليها واجب المساعدة للأب حين يمر بهذه الأزمة، وذلك من خلال سماع الشكوى وتفهمها وتقديرها، وربما تحتاج الزوجة بشكل خاص تفهم بعض التغيرات التي حدثت أو تحدث لزوجها، وربما تحتاج للتعامل بقدر أكبر من السماح تجاه بعض أخطائه وتجاوزاته في هذه المرحلة خاصة إذا كان قد بدا عليه أعراض ما يسمى بالمراهقة الثانية ووقع أثناءها في بعض الأخطاء أو صدرت منه بعض الزلات أو تزوج بثانية، والزوجة عليها احتواء الزوج في هذه المرحلة، وتكون في أحسن حالاتها عند لقائه و تهتم بالزوج أكثر من الأولاد وهذا هو الترتيب الطبيعي وهو من باب ترتيب الأولويات.

معلومة هامة للزوجين:

العلاقة بين الزوجين والرومانسية لا ترتبط بسن ولا بعمر ولا بشيخوخة وهناك:

الصلاحية البيولوجية:

وهذه ليس لنا دخل فيها وستحدث ستحدث، ستحدث هشاشة العظام و شيب الشعر وآلام الجسم.

الصلاحية النفسية:

وهذه أقوى من السابقة وستظل بداخلنا.

الصلاحية العاطفية أو الوجدانية:

وهي أقوى من السابقة وستظل لدينا القدرة على أن نحب ونحب.

الصلاحية الروحية:

وهي أقوى وبلا حدود.

ثالثًا: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 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 مردنا في النهاية إلى الله، وأننا نوزن بأعمالنا الصالحة وقلوبنا المحبة للخير ولا نوزن بأموالنا ووظائفنا أو جمال وجوهنا وأجسادنا "إن الله لا ينظر إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم"

الحل القرآني:

وفي القرآن الكريم إشارة رائعة إلى تلك المرحلة من العمر وكيفية التعامل معها بشكل متوازن، يقول الله تعالى: {...حتى إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعنى أن أشكر نعمتك التى أنعمت علىّ وعلى والدىّ وأن أعمل صالحا ترضاه وأصلح لى فى ذريتى إنى تبت إليك وإنى من المسلمين . أولئك الذين نتقبل عنهم أحسن ما عملوا ونتجاوز عن سيئاتهم فى أصحاب الجنة وعد الصدق الذى كانو يوعدون} [الأحقاف: 15 - 16 ]، ففى هذا المشهد نرى من بلغ الأربعين يعيش حالة وعى ممتدة ومتعددة المستويات، فهو يستشعر وجود الله ويشكره على نعمه التى أعطاها إياه فى السنين الماضية ويذكر والديه كجيل سابق (وكيف أنعم الله عليهم) ويذكر ذريته كجيل لاحق (يسأل له الصلاح)، ويتذكر نفسه فى وسط الجيلين فيعلن توبته ويسأل الله أن يوفقه للعمل الصالح الذى يكمل مسيرة الوالدين (السابقين) ويكون قدوة للأبناء (اللاحقين)، فى سلسلة نقية ونظيفة وصالحة يطمئن الله كل حلقاتها بتقبل أحسن ماعملوا والتجاوز عن السيئات والزلات، وأخيرا الوعد بالجنة

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 05/09/2013
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com