

## مخاوف سن الأربعين



تحقيق أساتذة في علم الاجتماع في جامعة ساو باولو البرازيلية صراع المرأة مع السن، يبدأ منذ فترة المراهقة، ويصل إلى القمة عند بلوغ الأربعين من العمر، ولكن بشكل متعاكس؛ فعندما تصل الفتاة إلى سن المراهقة فإنها تمني أن تكبر بسرعة لتصل إلى سن العشرين أو الخامسة والعشرين؛ لتشعر أنها امرأة بالغة ومتكاملة، وعندما تصل إلى الأربعين تمني العودة إلى الوراء، وهذا بالضبط ما يجعلها في صراع مستمر مع السن، فكيف تتعامل المرأة مع السن والتقدم في العمر؟ إنّه سؤال حاولت دراسة برازيلية متخصصة الإجابة عنه لمساعدة النساء على التكيف مع السن خلال مراحل تقدمهنّ في العمر. - تخطي عتبة الأربعين يفجر عندها طاقات من التفكير: قالت الدراسة التي نشرتها مجموعة من أساتذة علم الاجتماع في جامعة ساو باولو البرازيلية المعروفة باسم (أوسب): إنّ الكابوس الحقيقي بالنسبة للمرأة هو وصولها لسن الأربعين من العمر؛ فتخطي عتبة الأربعين يفجر عندها طاقات من التفكير، يميل معظمها إلى التشاؤمية في الموقف، والقلق على الحالة الجسدية والنفسية؛ فمنهنّ من يعتبرن أن بلوغهنّ سن الأربعين يعني نهاية الأنوثة الشبابية، لكن غيرهنّ يعتبرن هذه السن قمة النضوج النفسي والجسدي. والمرأة التي تقف على عتبة الأربعين تجلس وتفكر في عدد من المواضيع، وعلى رأسها، ماذا فعلت في حياتي؟ في هذا الإطار تختلف المواقف بين النساء المتزوجات وغير المتزوجات؛ فوقع هذه السن على المتزوجات يعتبر أقل، ولكنه بالنسبة لغير المتزوجات يعتبر الكابوس بعينها؛ فالمرأة غير المتزوجة تردد عبارة أنا بحاجة لإيجاد شريك

في الحياة، ولكن كيف وأنا في هذه السن؟ - تقييم الذات: قالت الدراسة: إنَّ أهم ما تتميز به المرأة التي وصلت إلى أعتاب سن الأربعين، هو العيش ضمن دوامة تقييم الذات سلباً أو إيجاباً، فإن كان التقييم سلبياً تكون النتيجة دون شك الوقوع في الاكتئاب، أما إذا كان إيجابياً، فهي تميل إلى إعطاء قيمة أكبر لنفسها؛ باعتبارها دخلت مرحلة من العمر تستحق من خلالها احترام الآخرين لها، لكن الغالبية العظمى من النساء اللواتي وصلن إلى سن الأربعين يملن إلى التقييم السلبي انطلاقاً من الشعور بأنهنَّ لم يعدن الإناث اللواتي يستطعن جلب انتباه الرجال إليهنَّ. وللتخلص من هذا الشعور، نصحت الدراسة النساء بـ: التركيز على الجمال الداخلي الذي يتمتعن به، وإظهاره؛ لأنَّه يكسبهنَّ بالفعل احترام الآخرين. يجب أن تقتنع المرأة بأنَّ الجمال الظاهري زائل لا محالة، وما بقى في الناس ذكوراً كانوا أم إناثاً - هو الجمال الداخلي، الذي يعوض إلى حد كبير ما أزاله الزمن خارجياً. - العنوسة الاختيارية: بعض النساء يتخذن قراراً طوعياً بعدم الزواج عندما يكن شابات في مقتبل العمر، لكن الموقف يتغير تماماً عند بلوغهنَّ سن الأربعين، في هذه السن قد يكون البحث عن شريك محفوفاً بالتعقيدات. المرأة المتزوجة زواجاً غير ناجح تدخل في أزمة. وأضافت الدراسة أن نوعاً آخر من الندم يدخل في قرارة نفس المرأة الأربعينية ويسمى بحسب الدراسة - الندم المهني؛ فهناك نساء فضلن متابعة سيرتهنَّ المهنية، والنجاح في العمل على حساب الزواج وتكوين أسرة، وعندما تبلغ سن الأربعين تبدأ بالتفكير فيما أنجزته، وتتساءل ماذا جلب عليها نجاحها الباهر في العمل؟ دون وجود شريك إلى جانبها يشاركها ذلك. وقد أصبح العالم المعاصر مليئاً بنساء فضلن نجاحهنَّ على الصعيد المهني على حياتهنَّ العائلية. - أزمات سن الأربعين: أكدت الدراسة أن على رأس هذه الأزمات الزواج والعنوسة؛ فالمرأة المتزوجة زواجاً غير ناجح تدخل في أزمة مع نفسها عندما تصل إلى سن الأربعين؛ فهي تفكر لماذا لم تطلق عندما كانت أصغر لتجد رجلاً آخر يناسبها؟ وتفكر أيضاً أنَّها إن طلقت وهي في سن الأربعين، فلن تجد من هو على ذوقها، وربما لن يحالفها الحظ في إنجاب الأولاد، وهناك أزمة أخرى وهي القلق الدائم من الدخول في برود حميمي قد يؤثر على حب زوجها لها، وربما ينظر إلى امرأة صغيرة في السن. أما أزمة المرأة العانس في سن الأربعين فهي رغبتها المتأخرة في إيجاد شريك مناسب، وتتنهد حزناً عندما تفكر لو أن رجلاً كان بجانبها كشريك، وأزمتها الثانية هي الشعور بتراجع الناحية الجمالية عندها، وأيضاً هناك أزمة التفكير باقتراب دخولها مرحلة سن اليأس. - تحمل المسؤولية: إنَّ أكثر ما يمكن أن يساعد المرأة التي بلغت سن الأربعين، هو أن تشعر بالمسؤولية عن القرارات التي اتخذتها، لأن ذلك يحررها من الشعور بالندم، لكن هذا أمر نادر، لأن أغلب النساء بطبيعتهنَّ العاطفية - حسب رأي الدراسة - لا يقدرن كثيراً معنى تحمل المسؤولية؛ لأنهنَّ

يعتبرن أن الرجال هم الذين يتحملون المسؤوليات! وأضافت الدراسة أن الشعور بفقدان الناحية الجمالية مسؤولية ثقيلة على المرأة والشعور بالعنوسة أقوى من القدرة على تحمل مسؤولية العواقب، ويرأي الدراسة فإن المرأة القادرة على تحمل نتائج قراراتها عادة ما تكون الوحيدة القادرة على التعامل مع الشعور بالتقدم في العمر؛ لأن لكل مرحلة من مراحل العمر خصوصياتها وإيجابياتها وسلبياتها، وسن الأربعين - بعيداً عن الأمور الظاهرية - يعتبر من الناحية المنطقية قمة النضوج الفكري والعقلي للمرأة، حتى إن بعضهن يعتبرن سن الأربعين قمة الأنوثة. - تقبلي الواقع.. ما عليك سوى تقبل الواقع!!! الجمال الداخلي للإنسان أكثر من الجمال الظاهري، ويجب تقبل الحقيقة والواقع لأنهما أقوى من أن يستطيع الإنسان تحديهما. أمّا القلق بسبب قلة الناصر والمعين فالمؤمنات بالله وكفالتهم لعيالهم لا يعترين مثل هذا الشعور السلبي، ويظل اعتقادهن راسخاً بالله ومعونته لعباده على كل حال، وفي كل الأمور. - نصيحة.. الرياضة مخرج لك: تستطيع المرأة الأربعينية القلقة على جمالها الجسدي التخلص من ذلك الشعور بممارسة الرياضة اليومية، التي تساعد على الاحتفاظ بالرشاقة والأناقة واللياقة البدنية.