

أزمة ما بعد الأربعين.. كيف نجعلها رحلة سعيدة؟



في رسالة من زوج في منتصف الأربعين قال: بدأت أشعر بالملل، وسرى في حياتنا الزوجية أنا وزوجتي الصجر والسأم، وصيرت أنفعل لأنفه الأسباب، حتى أمسى بيتي - بالنسبة لي - مجرد فندق أبيت فيه، وأتناول فيه طعامي.. بل أشعر أحيانا بأن البيت صار سجنا أٌخبس فيه، فأصحت أحلم بالحرية، وبمجرد دخولي البيت يكون كل همّي أن أعادره.

ويضيف الرجل: "أشعر بأن زوجتي هي السبب في كل ما أشعر به، فكّرتُ في الطلاق كثيرا، كما فكرت في السفر، وفي أي مجال يجذبني وينقذني من ملل البيت والشعور بالفراغ، فـ"روتين" الحياة الزوجية لم أعد أطيعه، وزوجتي لا تهتم بي ولا بنفسها، ومن ثمّ تملكنتي رغبة عارمة في إيجاد علاقة جديدة مع أنثى أخرى، لأغيّر بها "روتين" حياتي، وأملأ بها فراغي العاطفي.

نتيجة هذا الفراغ العاطفي أشهد بأنني عشت فترة طيش وهوس عاطفي، وسرتُ في الشوارع أهيم وأنظر إلى البنات والسيدات، وأعاكسهنّ وأغازلهنّ، وتجولت في الأسواق للغرض نفسه، وشعرت بأنني أسلك سلوكيات معيبة لم أسلكها في شبابي، فقد كنت أقترّب من الإناث في الشوارع والأسواق، وأطلب أرقام هواتفهنّ، وأعطي بعضهنّ رقم هاتفي، ورفضت الأغلبية منهنّ التجاوب معي، وكثيرا ما كُنّ يُجرّجنني، ويوجهن إليّ عبارات التهكم والسخرية، وكنت أحيانا أتألم لذلك نفسيا، ولكن مع تكرار المواقف صرّت متيلد الإحساس ولا أبالي، واستطعت أن أقيم مع قليلات منهنّ علاقات، ووقعن في شباكي، ولم تستمرّ علاقتي بواحدة منهنّ أكثر من شهر، لأبحث عن أخرى... وهكذا.

لم أقنع بطريق واحد لإشباع فراغي العاطفي، بل سلكت طرقا عديدة، منها: المحادثات والدرشات مع الإناث في غرف المحادثة (الشات) على الإنترنت، وكذلك من خلال "الماسنجر" بعد التعرف عليهنّ في غرف "الشات"، وكانت بيني وبين الكثيرات منهنّ (متزوجات وغير متزوجات) علاقات وعواطف وأحاسيس، وكنا نتواصل كنا بيا وصوتيا، وفي أحيان كثيرة كنا نتحدّث ويرى كلّ منا الآخر من خلال الكاميرا!!

ولقد تطورت علاقتي مع كثير من هؤلاء الإناث من أجل المتعة وإشباع الفراغ، وكنت أشعر بأنهنّ يعانين مما أعاني، وكنت أصطحبنّ وأنفق عليهنّ أموالا، وأسهر معهن وألهو!!

وكنت كلما استمررت في هذه العلاقات المشبوهة أشعر بأنني أتخلّى عن مسؤولياتي - شيئا فشيئا - وأهملت

أسرتي، وقصرت في واجباتي، وأحسست بأنني متمرد على حياتي ومرحلي العمرية، وراغب في النكوص والعودة إلى الوراء، وانعكس ذلك على أسرتي، حيث توترت العلاقة بيني وبين زوجتي وفترت، وكذلك أولادي، وانخفضت معدلاتهم الدراسية، وساءت سلوكياتهم الأخلاقية.

ويستطرد الرجل قائلاً: "والحق أنني عندما فكرت في مشكلتي بموضوعية أدركت أنني السبب الرئيس فيها، وأنني من العدل ألا أؤدب زوجتي كل المسؤولية، فقد كنت غارقاً في أعمالِي والسعي وراء متطلبات الحياة لي ولزوجتي وأولادي، ولم أكن أسمح لزوجتي أن تراجعني في أسلوب حياتي، أو تعاتبني في انشغالي عنها وعن أولادي، فلا وقت عندي للجلوس معهم، ولا الخروج بصحتهم، وكنت لا أستطيع النوم ساعات كافية، وكنت أزرع زوجتي وأعنفها إذا ما عاتبني أو دعنتني برفق إلى الاهتمام بها وبأولادي.

مررتُ بعاصفة من الأسئلة الداخلية - مع نفسي - في بدايات الأربعينيات، كلها تدور حول زوجتي وأولادي وحياتي، فكثيراً ما كنت أسأل نفسي: هل أستطيع أن أوصل حياتي مع زوجتي؟! أم أنني في حاجة إلى تغيير حياتي؟ وهل سيكون هذا التغيير بطلاق زوجتي والزواج بثانية؟ أم الإبقاء عليها مع الزواج بثانية؟

بعد ذلك كله سألت نفسي: لماذا أؤدب زوجتي كل المسؤولية؟ لم لا أعتبر نفسي المسؤول الأول عن "روتين" حياتي الأسرية، وفتور علاقتي الزوجية؟ لم لا أحاول أن أغير نمط حياتي وعلاقتي بزوجتي وأولادي؟ لم لا أعيد حساباتي في معاملتي لزوجتي وتربيتي لأولادي؟

لقد أفقتُ بعد غفلة، وعدت إلى حياتي الطبيعية بعد رحلة الأوهام والهوس، أفقتُ على تأخر أولادي دراسياً - وقد كانوا متفوقين سابقاً - وأيقظني صراخ أطفال الصغار وبكاؤهم، وكان لسان حالهم يقول: نحن في حاجة إلى رعايتك يا أبانا، نحتاج إلى حضنك الدافئ، نحتاج إلى لمسات حنانك، ونظرات عطفك وحبك.

أيقظني صبر زوجتي عليّ، وحال تلك المسكينة التي كثيراً ما حاولت إصلاح، فبدلاً من أن أتجاوز معها لإصلاح علاقتنا والارتقاء ببيتنا، كنت أنهرها وأعنفها، فكانت صابرة محتسبة!!

فقد يتأثر بعض الأزواج في منتصف العمر، فيشعر أحد الزوجين أو كلاهما بالملل فعلاً، ويرغب في التغيير ومعايشة شخص آخر، على أمل أن يجد في الشخص الآخر ما يفقده في شريكه الحقيقي، وهذا يضعف الرباط المقدس بين الزوجين، ويجعله عبئاً ثقیلاً وقيداً مزمناً، يود أحدهما أو كلاهما الانفكاك والانعقاد منه.

أسباب الأزمة:

1- ترك الخلافات الزوجية حتى تتفاقم:

يرى علماء النفس أن هناك عوامل تؤدي إلى الوقوع في هذه الأزمة، أهمها: ظهور خلافات زوجية، وتركها تستمر دون حوار هادئ هادف إلى حلها، ودون إيجاد حلول لها، وهذا يؤدي إلى تراجع لغة الحب بين الزوجين، وتحول الحياة الزوجية حينئذ إلى "روتين" قاسٍ، وينسحب كل طرف من حياة الآخر، ويلوذ بنفسه، دون إعلان صريح عن الإخفاق، حتى لا تصدمهما الحقيقة، ويصحان لا يجمع بينهما إلا الجدران الخاوية!! فيبتعد كل منهما عن الآخر، فلا حوار بينهما، بل وجود يومي لتناول الطعام أو النوم دون تواصل حقيقي، وربما يتحدثان ولكن حديثهما مفرغ من معاني الحب والمشاعر والاتصال الوجداني منقطع، فهي مشاركة حياتية طاهرية فقط.

هنا تتفاقم الأزمة، وتزيد المشكلات وتتعمد، ويدخل الزوجان حياة لا تفاهم فيها، ويسوء كل منهما فهم الآخر، وتفسير سلوكياتهم وتصرفاتهم تفسيراً خاطئاً، ويسوء كل منهما تقدير ظروف الآخر، ويشعر كل منهما - بل يشعرون - بالأولاد كذلك وكل من يحيط بالزوجين - أنهما من معركة خاسرة، تتخللها هدنة مؤقتة، ولكن سرعان ما يستأنف الزوجان الحرب بعد ذلك، وهذا يؤدي في النهاية إلى فشل الحياة الزوجية.

2- عدم مفاتحة كل من الزوجين الآخر:

فقد يرى أحد الطرفين إهمالاً لدى الآخر، فيسكت عنه لسبب من الأسباب، فمثلاً قد يتوقع ألا يقبل الطرف الآخر التوجيه، وينصح علماء النفس ومستشارو الحياة الزوجية والأسرية هنا بالمصارحة والمكاشفة بلطف وذوق، على أن يظهر الناصح سبب نصحه، وأن الدافع إليه هو الحب وتحفيق الانسجام، كما يجب على المنصوح أن يتقبل ذلك بصدق، وأن يدرك أن هذه المكاشفة تصب في صالح السعادة الزوجية ونجاح الحياة الأسرية.

ومن ذلك اتباع التوجيهات القرآنية عند حدوث الخلاف واستحالة حله عن طريق الزوجين، يقول ابن عزّ وجلّ: (وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا) (النساء / 35).

* أستاذ المناهج وأساليب التربية الإسلامية المساعد