

أزمة منتصف العمر عند الرجال من أصعب المراحل التي قد تمر على الرجل، وذلك لأنها لا تحدث في أيام وتنقضي، لكنها تأتي في يوم وليلة لتقلب حياته بالكامل وعلى كافة الأصعدة، فإن لم يكن أساس حياته متيناً، سوف يتعرض للسقوط سريعاً ويخسر خلال معركته معها أعز ما يملك، لذلك يجب أن تكون على معرفة بكل جوانب تلك الأزمة وأعراضها وكيفية علاجها لتستعيد مسار حياتك من جديد.

أزمة منتصف العمر عند الرجال

ويبدأ في لوم من حوله عما وصل إليه أو تأخره في تحقيق أحلامه، وتحمل الزوجة النصيب الأكبر في ذلك حيث يراها عقبة في حياته في بعض الأحيان.

تغيير الوظيفة

قد تفاجأ الأسرة بمحاولته ترك وظيفته والتخلي عنها على الرغم من عدم وجود أي مشكلة في عمله، لكن ذلك يكون نابعا من حاجته الكبيرة إلى التغيير.

الاكتئاب

تتطور حالة البعض ليشعر باكتئاب شديد، ويحاول الهرب منه بشتى الطرق، لكنه يستمر في مهاجمته، حيث يفقد بعض الرجال هنا القدرة على القيام بالكثير من الأشياء التي اعتادوا القيام بها، وتتملكهم نظرة اليأس نحو الأشياء.

تسيطر النظرة السوداوية على الأشياء من حوله ويرى المستقبل مظلماً، ويؤثر الأمر على شهيته وقدرته على النوم والشعور بأن زوجته لا تقدم الدعم الكافي له.

الخيانة

من أبرز أعراض أزمة منتصف العمر عند الرجال التي تظهر على الرجال هي الخيانة الزوجية التي تحدث من باب التغيير، فيبدأ الرجل بقضاء وقت أطول في الخارج ويتصل من مسؤولياته الزوجية أو يرفض زوجته بشكل كبير ويحاول الهرب منها.

أزمة منتصف العمر المبكرة

يعتبر من يمرون بتلك الأزمة في منتصف الثلاثينيات من الأشخاص أصحاب أعراض الأزمة المبكرة لمنتصف العمر، لأنه من الشائع أن تكون في أوجها في الأربعينيات من العمر. ما هي أعراض أزمة منتصف العمر؟

تطراً عدة تغييرات على الرجل خلال تلك الفترة التي توضح أنه يمر بأزمته، وقد تكون تلك التغييرات قوية أو بسيطة حسب الحالة التي يمر بها الشخص.

حياة جديدة

يتمرد الرجل على حياته القديمة بكل ما فيها، ويشعر أنه لم يخض ما يكفي من المغامرات فيلجأ إلى التغيير الشامل الذي قد يربك حياته بالكامل.

أولى علامات ذلك تبدأ من المظهر الخارجي والرغبة في العودة إلى سن أصغر واللجوء إلى علاقات جديدة، وقد يكون التغيير مجرد كلمات يطلقها تدل على هذه الرغبة بداخله.

الغضب

يفقد القدرة على السيطرة على أعصابه

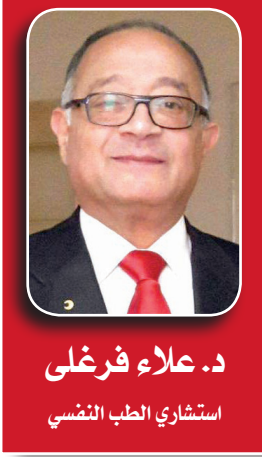
لا يمر الرجال فقط بأزمة منتصف العمر، ولكن النساء أيضاً، لكنها أكثر شيوعاً لدى الرجال لأنهم يميلون لتعدد العلاقات أو الانفصال عن الطرف الحالي المرتبط به مما يتسبب في أزمة أسرية.

خلال تلك الفترة يضع الرجل حياته نصب عينيه ويعمل على تقييم ما وصل إليه من إنجازات، ثم يوزع ثقته من جديد على أفراد مختلفين عمن حوله، حيث يريد بذلك الحصول على حياة جديدة والهرب من الروتين الذي أصبحت حياته عليه.

سُميت تلك الأزمة باسمها الأول عام ١٩٦٥ على يد أحد علماء النفس وهو إليوت جاك، الذي أشار إلى إمكانية الإصابة باضطرابات القلق في تلك الفترة أيضاً.

كم عمر أزمة منتصف العمر؟ تم تحديد الفترة التي يمر بها الرجل بأزمة منتصف العمر ما بين منتصف العقد الثالث من عمره إلى منتصف العقد السادس، وهي فترة ليست بقصيرة، لذلك فالتغييرات قد تطرأ في أي لحظة على الرجل دون أن يشعر بذلك أو من حوله.

يتعرض الرجل إلى ضغوطات الحياة والتي تكون الزوجة والأطفال جزء كبير منها بسبب التوتر والإرهاق



د. علاء فرغلي

استشاري الطب النفسي

تلك الفترة وتغير حياته من عازب لصاحب مسئولية أو الإنجاب من جديد وكذلك فقدان شخص عزيز عليه أو تسريحه من وظيفته.

التاريخ العائلي

قد يكون الرجل عرضة للإصابة بهذا العرض إن كان قد أصيب به أحد أفراد أسرته.

أزمة منتصف العمر والزواج الثاني

غالباً ما ترتبط تلك الأزمة بالحديث عن الزواج الثاني أو علاقات غرامية ومغامرات جديدة للرجل، ويطلق على هذه الرغبة حب منتصف العمر، حيث يتأثر الرجل بشكل كبير بعلاقة غرامية مفاجئة أو حب شخص لا يتوقعه.

أسبابه:

- تسرب الملل إلى العلاقة الحالية سواء كانت حبا أو زواجا، والشعور بالحاجة إلى التجديد وعدم الرضا مما يجعل الرجل فريسة سهلة لسيدات أخريات أو لأي مظهر من مظاهر الحب.

- الرغبة في التغيير ومشاهدة الجديد والتعرف على حياة الصغار وعيشها.

- القلق من الإصابة بالشيخوخة المبكرة أو الموت دون أن يحقق أهدافه، ويظن الرجل هنا أنه بحاجة إلى الحصول على حياة جديدة تساعده على الهرب من التقدم في السن. التغيرات الهرمونية تلعب دورا كبيرا في ذلك أيضا.

خطورة حب منتصف العمر:

لا يعتبر هذا الحب هو باب النجاة الذي تظنه، لكنه قد يدمر حياتك تماما، ويقضى على الروابط التي تربطك بأسرتك الحالية وكذلك علاقتك بزوجتك، التي لا تعود إلى ما كانت عليه من قبل.

الإحساس الدائم بأنك تقوم بالشيء الخاطئ مما يشعرك بالذنب نحو نفسك وأبنائك وزوجتك. قد تعرض إلى الرفض من قبل الشخص الذي تحبه، مما يزيد من صعوبة ما تمر به من أزمة.

تتغير نظرة الأصدقاء والأهل لك وقد تشعر ببعض الخزي.

- التفكير في الموت والمستقبل وما يجب عليه فعله حيال تلك الأمور، وغياب بعض الأهداف التي كان يسعى إلى تحقيقها.

- الشعور بركود الحياة والرغبة في الثورة على كل ما يحدث من حوله للوصول إلى حياة جديدة يعتقد أنها الأفضل.

التغيرات الاجتماعية

يتعرض الرجل بالطبع إلى ضغوطات الحياة التي تكون الزوجة والأطفال جزءا كبيرا منها، مما يولد لديه شعورا بالضغط ويسعى إلى الانفجار أو تغيير حياته بالكامل بسبب التوتر الشديد والإرهاق.

يتوقع البعض أن عليه تحقيق أمر ما في هذه السن التي وصل إليها، وعندما لا يحقق ذلك يشعر بالخزي والخذلان، ويبدأ في التفكير بشكل يائس ومحبط.

يقع الرجال كذلك في فخ مقارنة حياتهم بحياة من حولهم، ويكون ذلك بابا لأزمة قد لا تنتهي، لأنه يولد الإحساس بالفيرة الكبيرة وعدم الرضا.

التغيرات الكبيرة

قد تحدث بعض التغيرات التي تعصف بحياة الرجل وتؤدي إلى الإصابة بأزمة منتصف العمر، وذلك من خلال زواجه خلال

أسباب أزمة منتصف العمر عند الرجال

تختلف حدة أزمة منتصف العمر من رجل لآخر، كما أن أعراضها وأسبابها تكون مختلفة كذلك، لكن العوامل الأكثر شيوعا والمتسببة بها هي:

التغيرات الهرمونية

ينخفض هرمون الذكورة التستوستيرون لدى الرجل مما يجعله أكثر عرضة لتلك الأزمات بسبب انخفاض الدافع الجنسي وتغير الحالة النفسية والشعور بالكسل.

التغيرات الجسدية

يلاحظ الرجل تغير شكله ومظهره ويبدأ في التساؤل عن هذا الرجل الذي يراه في المرأة، فالتجاعيد تملأ وجهه ووزنه أصبح في تزايد، مع تحول شكله إلى الأسوأ في بعض الأحيان، ومع شعوره السريع بالتعب وفقدان طاقته بسهولة تبدأ أعراض الأزمة تتسرب إليه كدليل على التمرد على كل ذلك.

التغيرات النفسية

بعض الأعراض النفسية تغير من طبيعة الرجل وتدفعه إلى تلك الأزمة مثل:

- الإحساس الدائم بالملل من كل ما حوله أو وجود مشكلات في العمل، كأن يكون عمله كثيرا بلا مقابل مادي كبير.



القلق من الإصابة بالشيخوخة المبكرة أو الموت دون أن يحقق أهدافه



● تبدأ المرأة بالشعور بكبر السن وأن عوامل الحياة من حولها بدأت في ترك آثارها على وجهها وجسدها، مما يشعرها باليأس والإحباط الشديدين.

● تعرف تلك الفترة لدى المرأة باسم سن اليأس وهو من الأوقات التي تصاب فيها المرأة بالاكتئاب، وتبدأ في البحث عن إجابات عن حياتها المهنية وما وصلت إليه وكيف يمكن أن تتطور وهل أفنت حياتها في سبيل الآخرين، ثم لم تتمكن من العودة إلى سبيلها.

● يتطور الأمر إلى بعض الصعوبات في النوم والأرق الطويل، وعلى عكس المتوقع فلا تلجأ المرأة في حالتها تلك إلى تناول المزيد من الطعام، لكنها تفقد الشهية وينخفض وزنها تدريجياً، ومن ثم تتأثر بشكل أكبر.

● تتصرف كذلك بلا مبالاة تجاه كل ما حولها ولا تمتلك الحماس والدافع للقيام بالأشياء، بل ترى تحول الأمر إلى روتين مزعج يجب التخلص منه.

● يتركها الشعور بالخسارة وعدم التوازن، فتبدأ بالبحث من جديد عن ذاتها من خلال تغيير العمل أو تغيير الشكل والتمرد على حياتها.

● يتسرب بعض الإحساس بالألم والضعف وعدم الأمان إلى بعض النساء، مع التمرد على حياتها العاطفية التي لم تعد كافية لها فتتحول إلى لوم الرجل على كل ما يحدث.

تعتبر تلك الفترة من أخطر الفترات التي تمر بها النساء، لذلك يجب توخي الحذر عند التعامل معها، وبالمطيع تأخذ بعض الوقت ثم تمر، ولم يتم تحديد هذا الوقت الذي يختلف من امرأة إلى أخرى.

يمكن مواجهة الأمر ببعض التغييرات الإيجابية والحصول على أهداف جديدة مع مراعاة الحالة المزاجية ومحاولة الحصول على بعض الراحة.

- اختر أحد الأشخاص الذين تثق بهم للتحدث عن الأمر، وإذا شعرت أنه لن يساعدك على تخطيه الجأ إلى الطبيب النفسي لمزيد من النصائح والخطط التي تساعدك على تجاوز الأزمة بنجاح.

- ضع أهدافاً جديدة لحياتك، فهذا من شأنه منحك روح التجديد والمغامرة التي تريدها ويدفعك لتكون أكثر مسئولية، ويمكن أن تكون تلك الأهداف في العمل أو الحياة بشكل عام.

- قم بتحدى الروتين وغيره إذا كان يزعجك، فيمكنك ببساطة إحداث بعض التغييرات إن لم يؤثر ذلك على حياة الآخرين بشكل سلبي.

- احرص على ممارسة الرياضة بانتظام.

احصل على ساعات كافية من النوم.

- تأكد من وجود وقت خاص بك تجلس خلاله مع نفسك للتحدث معها والتعرف على مشاعرك عن قرب، وهي فرصة مثالية للاستمتاع بالأشياء التي تحبها. يجب أن تتأكد من أن ممارستك لكل تلك الطرق ستؤدي بك إلى النجاة من تلك الأزمة ومرورها بسلام.

- يجب أن تتمتع بالصبر ولا تتجرف وراء ما يدور في رأسك، بل السعي لترويض تلك الأفكار وتوجيهها في الاتجاه الصحيح.

- لا تتسرع في اتخاذ قراراتك لأنه غالباً ما ستندم عليها لاحقاً. - اقض وقتاً أكبر مع الأصدقاء.

نبذة عن أزمة منتصف العمر للنساء

تمر النساء كذلك بتلك الأزمة التي تغير حياتهن، ولأن الهرمونات تتلاعب بمراحل كثيرة في حياة النساء، يمكن إلقاء أصابع الاتهام الأولى عليها كأول العوامل المتسببة في أزمة منتصف العمر.

تأثر علاقتك بأطفالك.

تطور الأمر إلى زواج ثانٍ، ثم اكتشاف أنه لم يكن حبا حقيقياً، مما يعني تورطك.

متى تنتهي أزمة منتصف العمر عند الرجل؟

لا توجد مدة محددة لانتهاء من أزمة منتصف العمر التي قد تكون مدتها قصيرة أو تستمر لعدد من السنوات، ويعتمد ذلك على الاختلافات الموجودة بين الرجال، وكذلك طريقة مواجهتها وتقبلها.

المعرفة المسبقة عن الأمر تسهل عليك التعامل مع الأمر وتجاوزه سريعاً، وكذلك بعض العوامل ومنها:

- مواصفاتك الشخصية والعمر الذي تعرضت فيه للأزمة.

- طريقة مواجهتك لما تمر به.

- الضغوطات التي تحيط بك والأحداث

الحياتية ومستواك بالعمل.

ومن علامات انتهاء الأزمة هو الإقبال على الحياة والشعور بالرضا عن الأسرة والزوجة واستعادة الثقة بالنفس، والإحساس بالوصول إلى الهدف عاجلاً أو آجلاً.

أزمة منتصف العمر عند الرجال هي مشكلة تواجه الكثيرين، وقد تتطور إلى أزمات لا يمكن التخلص منها أو تكون بوابة جديدة للشعور بالنضج والوصول إلى أهداف لم تحققها بعد، لكن الأهم هو أن تتحكم بها وتدير الدفة بنفسك.

علاج أزمة منتصف العمر عند الرجال

إذا كنت تشعر بالأعراض السابقة، هناك بعض الطرق التي قد تنقذك من الوقوع في تلك الأزمة ومنها:

الهرمونات تتلاعب بمراحل كثيرة في حياة النساء