

من القلب

صفحة نفسية متخصصة
تكتبها رضوى فرغلي

سؤال للقراء:

شاركونا بأرائكم على: سؤال للقراء: هل التفاصيل البسيطة تجدد الزواج أو تقتله؟

fax:24834355 - radwa72@gmail.com

زوجي مراهق.. ماذا أفعل؟!!

هل من الأفضل
السكوت على نزوات
الرجل العاطفية إلى أن
يعود إلى رشده؟بعض الرجال يبالبغون
في التصرفات
الصبيانية.. ليت
الشباب يعود يوماً!أحلامنا المؤجلة
ورغباتنا المكبوتة
قد تتحول إلى قنابل
موقوتة

سن اليأس!

وصلتني في الفترة الأخيرة مجموعة رسائل تدور حول الزواج الذي تغيرت أحواله فجأة، فبعد أن كان عاقلاً ورزيناً تحول إلى «مراهق في الخمسين»، كما في مسرحية الفنان عبد الحسين عبد الواسع «الجمال الأميركي»، عندما تغيرت تصرفات الأب كيفن سببسي الذي وقع في غرام صديقة ابنته المراهقة، فراح يعيش معها أحلام اليقظة ويرتدي ملابس غريبة كي يلفت نظرها؛ وهناك عشرات الأعمال الأخرى التي ترصد غرابة أطوار الرجل في تلك المرحلة، والثمن الفادح الذي تدفعه الزوجة بسبب ذلك وللأسف معظم الزوجات لا يعرفن كيف يتصرفن مع الزوج بعد «الانقلاب» أحواله المفاجئ.. هل من الأفضل السكوت على نزواته العاطفية إلى أن يعود إلى رشده أم مواجهته وطلب الطلاق؟ ماذا لو صحت الإشاعات التي تقول إنه تزوج السكرتيرة الحسنة؟ كيف استرد زوجي المراهق عاطفياً بعد أن هجر فراش الزوجية وأصبح لا يطيق لمس جسدي؟ هل يراني كبرت في السن كامراً، ولا يستوعب أنه أيضاً كبير مثلي في السن؟

على الرغم من تعقد الموضوع من النواحي البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية، سنحاول في ما يلي توضيح أسبابه والإجابة عن معظم الأسئلة المتعلقة به.

بما يسمى «سن اليأس»، وهو يرتبط بتغيرات فزيولوجية وبيولوجية، تلاحظ بوضوح بعد سن الأربعين، وأبرزها نقص في هرمون الذكورة «التستوسترون» بمعدل 10% في كل عقد من العمر، تقريباً، بالنسبة إلى الرجل، وهرمون الاستروجين والبروجيسترون بالنسبة إلى المرأة، وهو ما يرتبط بضعف الخصوبة ونهاية القدرة الإنجابية، إضافة إلى عوارض أخرى مثل تغير كمية الدم المغذية للمخ، ظهور الشعر الأبيض، ترهل وتغضن الجلد، ضعف العضلات، وفقد العظام للكالسيوم، أما من الناحية النفسية فتظهر أعراض مثل التوتر، الكآبة، اضطراب النوم، ضعف التركيز، النسيان، وضعف الذاكرة بالنفس، وعلى الرغم من أن هذه التغيرات البيولوجية تحدث للجنسين على السواء، لكن المجتمع يلصقها بالمرأة فقط، وكان «سن اليأس» خاص بها وحدها، أما الرجل فهو في حالة شباب دائم، ويتمتع بكل طاقاته الجنسية والجسدية والعقلية، يحافظ على هيئته الذكورية والمجتمعية؛ وهذا ما يفسر أن المرأة أكثر استيعاباً لهذا التحول وأكثر تصالحاً معه، أما الرجل فينظر إلى المرأة بحسرة ولا يصدق علامات الشيخوخة المبكرة، أو يرفض الاعتراف بأنه لم يعد يتمتع بتلك «الخصوبة» التي كان يتمتع بها في العشرينات والثلاثينات من العمر. ولأننا نظل أسرى «صورة الجسم» التي نصورها عن أنفسنا، يبالغ معظم الرجال في التصرفات التي تثبت أنهم ما زالوا شباباً يتمتعون بالحيوية، فيرتدون ملابس لا تناسب أعمارهم والوانها صارخة، أو ينتظمون في ممارسة الرياضة لاكتساب عضلات يتباهون بها، إضافة إلى سهولة استدراجهم أو قوتهم في علاقات عاطفية خارج مؤسسة الزواج، لأنها تشعرهم أنهم ما زالوا محبوبين ومرغوبين من الجنس الناعم.

الجنحة الموهومة

أحياناً يتهرب الرجل الذي يخطو نحو الشيخوخة من زوجة لم تعد ترى فيه سوى بنكا متقلبا على قدمين، ولا تجلس معه إلا لمناقشة أحوال الأبناء وصاريف البيت، ويتورط بسهولة مع فتاة في مقتبل العمر ترى فيه النموذج الرجولي

والنضج، ولا تتوقف عن تدليله وتجديد حياته، فتخرج معه لشراء ملابس جديدة، وتساعد في تصفيف شعره بطريقة عصرية، وتخطبه باسم طفولي على سبيل التذليل، وتعد له باستمرار مفاجآت على طريقة المراهقين، مثل حجز تذكار سينما لفيلم عاطفي أو كوميدى، أو عشاء فاخر في مكان رومانسي.. وهكذا، يجد الرجل نفسه منساقاً كما النوم مغناطيسياً إلى تلك الفتاة، التي تمنحه كل أسباب السعادة وأشكالها، فيختفي معها في الجنحة الموهومة، بعيداً عن أعين شريكه الحياة التي لم تمنحه أي شيء من

هذه الأشياء، فلم تعد تستحق منه سوى القاب مثل: «خفير الدرك»، «الحكومة»، «النسرة»، «الجيكرة».. كأنها لم تعد هي نفسها الفتاة التي تقدم لخطبتها قبل سنوات طويلة، وهو يراها في عينيه أجمل امرأة في الكون؛ والغريب أن بعض النساء يشكين لي أنهن يكتشفن بعد فوات الأوان أن أزواجهن متورطون في علاقات مع فتيات أقل منهن جمالاً، بما لا يقارن، ومن فئات اجتماعية متواضعة كالحكومات والممرضات والبائعات؛ وكان الزوج هنا لا يتمرد فقط على

حياته الزوجية التي لم تعد مشبعة له، بل يتمرد أيضاً على الطلقة الاجتماعية التي يعيش وفق نسقها. فهو قد يكون موظفاً كبيراً في بنك أو صاحب شركة أو طبيباً ناجحاً، لكنه يضحى بتلك الهالة وبالسعرة الاجتماعية مقابل ساعات مع فتاة عابرة، حتى لو كانت غير جميلة، وتعمل في مهنة متواضعة، طالما أنها تحقق له هذا الوهم اللذيذ بأنه ما زال شاباً ساحراً يتمتع بكل طاقته الذكورية؛ هذا الوهم الذي دفع أحد الشعراء لأن يردد بحسرة: «ليت الشباب يعود يوماً!»

ثمة سؤال يفرض نفسه: هل يمكن تعويض الرجل والمرأة عن تلك الهرمونات المفقودة أو المتناقص؟ هناك أبحاث كثيرة، ومنها الطب البديل وجراحات التجميل، تشتغل على إمكانية الحفاظ على شباب المرأة والرجل لأطول فترة ممكنة، سواء من خلال نظام غذائي معين، أو ممارسة الرياضة، أو إعطاء هرمون تعويضي، وإن كان البعض يرى أن تعويض الرجل بالتستوسترون قد يفيد في الأداء الجنسي، لكنه قد يؤدي

سؤال

إلى تضخم في البروستاتا والإصابة بالسرطان. وهي أمور طبية دقيقة يجب مراجعة المختصين قبل الإقدام على أي خطوة في هذا الاتجاه. أما التغذية والرياضة ونيل القسط الكافي من النوم، والتخلص من السموم، وجراحات التجميل، تشتغل على إمكانية الحفاظ على شباب المرأة والرجل لأطول فترة ممكنة، سواء من خلال نظام غذائي معين، أو ممارسة الرياضة، أو إعطاء هرمون تعويضي، وإن كان البعض يرى أن تعويض الرجل بالتستوسترون قد يفيد في الأداء الجنسي، لكنه قد يؤدي

تجديد الحياة.. صمام أمان

تعرف أنه يرغب فيها.

إن تجديد حياتنا باستمرار، هو صمام الأمان والشريك، يجعلنا أحياناً نتصرف بشكل غير ناضج ربما يهدم حياتنا الزوجية ويشرخ علاقة مشتركة من الصعب تعويضها بنزوة عابرة.

إن تفهم الزوجة وحرصها على الحفاظ على بيتها واسترداد زوجها من نزواته الطائشة، يجعلها لا تصمت ولا تتجاهل، أو تقبل الوضع على ما هو عليه، بل عليها أن تستغل حاستها الأنثوية وتكتشف بوادر التغيير لدى زوجها، وأن تدير المعركة مع أي امرأة أخرى بغريزتها وخبرتها الكبيرة بزوجها، مستفيدة من العشرة الطويلة ووجود مكتسبات كثيرة مشتركة كالأبناء، وأن تقترب منه بحب وتفهم وتعيد ترتيب وصياغة حياتهما المشتركة، وفق نظام أكثر حفاظاً على النواحي الصحية والاهتمام بالشكل العام، والترفيه كالذهاب إلى السينما والمطاعم، وممارسة الرياضة كالمشي معاً في الصباح أو المساء، وإدخال عناصر البهجة والسعادة على حياتهما كان فاجئته بربطة عنق جديدة أو مشغل أغاني أو أي هدية أخرى الملل والإعتياد والخوف من فقدان جمالنا وجاذبيتنا وقدرتنا على التفاعل مع الحياة والشريك، يجعلنا أحياناً نتصرف بشكل غير ناضج ربما يهدم حياتنا الزوجية ويشرخ علاقة مشتركة من الصعب تعويضها بنزوة عابرة.

إن تفهم الزوجة وحرصها على الحفاظ على بيتها واسترداد زوجها من نزواته الطائشة، يجعلها لا تصمت ولا تتجاهل، أو تقبل الوضع على ما هو عليه، بل عليها أن تستغل حاستها الأنثوية وتكتشف بوادر التغيير لدى زوجها، وأن تدير المعركة مع أي امرأة أخرى بغريزتها وخبرتها الكبيرة بزوجها، مستفيدة من العشرة الطويلة ووجود مكتسبات كثيرة مشتركة كالأبناء، وأن تقترب منه بحب وتفهم وتعيد ترتيب وصياغة حياتهما المشتركة، وفق نظام أكثر حفاظاً على النواحي الصحية والاهتمام بالشكل العام، والترفيه كالذهاب إلى السينما والمطاعم، وممارسة الرياضة كالمشي معاً في الصباح أو المساء، وإدخال عناصر البهجة والسعادة على حياتهما كان فاجئته بربطة عنق جديدة أو مشغل أغاني أو أي هدية أخرى

خجل وحسرة

العلاقة ستببب له الوهم ولن تهتم بطبيعة أداائه.

بعض الرجال لا يعانون فقط من الخجل أو الحسرة أو عدم التقبل، بل إنهم يشعرون أن العمر ضاع منهم من دون أن يستمتعوا به مثل غيرهم من البشر، فهم قضوا حياتهم بجدية مبالغ فيها، ابتداءً من التحصيل الدراسي ودخول كليات القمة والبحث عن وظيفة مرموقة وإثبات الذات في العمل والحصول على الثراء. هذه النوعية من الرجال، تضحى بالكثير من المتع، وتمارس الحياة كأنها سباق من أجل الفوز بالركن الأول، وبعد أن يحصلوا على كل شيء؛ المال، الشهرة، المنصب الرفيع، النفوذ.. يشعرون أنهم ضحوا من أجل كل هذا المجد الزائل بأهم شيء: المتعة! وهنا تكمن المفارقة في أن معظم الرجال الذين يتورطون في تصرفات نزقة في سن اليأس، هم أنفسهم الذين عاشوا بشكل مغاير تماماً وبجدية تامة في السلوك والتصرف

الرد

زوجي ينتقدني دائماً

إنها صفة مؤلمة، فالانتقاد الدائم يجعل صاحبه ثقيلاً على الآخرين وغير محبوب أو مرغوب في وجوده، وللأسف لا يعرف المنتقدون الآثار السلبية التي يتركها سلوكهم السيئ على شركائهم، فهم في الغالب ينفسون عن حالة ضعف نفسي وانخفاض في تقدير الذات، يعوضونها بعاشقة حالة قوة وهمية. سيفيدك عدم الاستجابة السلبية لانتقادات زوجك حتى لا تحقق له هدفه باستفزازك، أو إبطائك وفقدان ثقته في نفسك، كما يمكنك مراجعة موضوع «المهنة منتقد عظيم وصائد هفوات» الصادر في «القبس» بتاريخ 2009/6/11

المفرطة، يؤديان إلى النتيجة ذاتها. كما من الواضح أن الابن كان محور اهتمام الأسرة، ومحط اهتمامها وحنانها، ربما لأنه الذكر الوحيد، وبعدما كبر وتجاوز الطفولة أراد الأبناء أن يعامله مثل شخص راشد متحمل للمسؤولية، من دون الانتباه إلى أنه ما زال مثبثاً نفسياً وعاطفياً عند مرحلة الطفولة، فيحاول أن يحصل على كل شيء، حوله ويسرق النقود المتاحة، ليس احتياجاً للمال بقدر ما هو احتياج للحنان والاهتمام المفقود من وجهة نظره، وجذب للانتباه حتى وإن كان بطريقة مرضية. إن يفيد التعنيف أو الاقتراب منه نفسياً، ومحاورته بطريقة منطقية، والتعبير عن محبتكم له بغض النظر عن سلوكه، وأنكم تريدون مصلحته، خصوصاً أنه في مرحلة عمرية صعبة ومتقلبة الانفعالات والعوظف. إذا وجدتم أنه لا يستجيب، فمن الأفضل أن تتركوا المهمة لشخص تثقون به من الأسرة أو الأصدقاء، أو مراجعة معالج نفسي يقترب منه ومن أفكاره ومشاعره ويعرف دوافعه الحقيقية لهذا السلوك المضطرب، وبالتالي يساعده على تجاوزه.

الرد

في بيتنا حرامي!

أنا فتاة عمري 24 عاماً، رزقني الله بأم واب غاية في الحنان، يخافان الله ويحافظان على الصلاة، لكن لدينا مشكلة تترك حياتنا منذ عدة أشهر. اكتشفنا أن أخي (18 عاماً) يسرق النقود، وعرفنا ذلك عندما اخذت مبلغ كبيرة من أمي وأختي الكبرى بشكل متكرر، وتأكدنا من أنه هو الذي يأخذها، رغم انكاره في البداية. نحن أسرة ميسورة الحال، وكل ما يطله أخي مجاب، خصوصاً أنه الولد الوحيد بين 3 بنات، إني لا يقول له «لا» إطلاقاً، لكن أمي حزينة بشدة على هذه العادة السيئة. هل هناك علاج مثل هذه الحالات؟