

## ازمة منتصف العمر لدى الرجال

م.م. عقيل خليل ناصر

سن الاربعين بشكل عام مرحلة مهمة في حياة الانسان سواء اكان رجلاً أو امرأة، فهي مرحلة النضوج الفكري، والقدرة على التحمل! وهي المرحلة التي يبدأ فيها الاستقرار الاسري والعملي. الا انها تفتقر الى النشاط العاطفي بين الزوجين، فعندما يكبر الابناء وتهدأ عاصفة الحياة تتجدد المشاعر تدريجياً. احياناً تكون ازمة العمر لدى الرجال ناتجة عن عدم النضج العاطفي وعدم اشباع تلك المشاعر في سن المراهقة والشباب، وهذه الحالة تحتاج للجوء الى متخصص في علم النفس حتى لا تتفاقم في وقوعه الى مشاكل هو في غنى عنها لاسيما وان الواقع يؤكد ان العلاقات التي يخوضها الرجال خلال مرورهم بهذه الازمة لا يكتب لها النجاح وتكون لها نتائج وخيمة عليه وعلى الاخرين.

### العلاج

- الصبر والمصارعة كفيلان بأن يعيدان الحياة الى مجراها.
- عدم المكابرة والعناد من قبل الزوج في لم شمل الاسرة والاصرار على الجفاء.
- الاعتذار: يعني لذى المرأة الكثير، بينما بعده الأزواج خاطئين نوع من الخضوع والضعف.
- نسيان الماضي.
- الحب الحقيقي المتكامل الذي يقضي على الملل والخوف وهو الحب الاسري.
- مشاركة الزوج همومه واحزانه والثناء على نجاحه وعدم السخرية من فشله وتحقير افعاله فان هذا كفيلا بتدمير حياته الزوجية.
- الاحترام المتبادل بين الزوجين وعدم نعت كل واحد كنهما بشريكه بأنواع المعايير .
- الاستمتاع بكل مرحلة من مراحل العمر بما يصاح لها والنظر للماضي نظرة ايجابية وواقعية وما جنياه فيها من نضج عقلي وعاطفي.
- فن الحوار: كقول ( اعرف ما الذي تحس به ) (واعرف ما يدور بداخلك) مثل هذه الجمل تساعدنا في فهم بعض المواقف اذ تعبر عن المشاركة الوجدانية وبواسطة تتجاوز الازمات ونتعرف على الاسباب الاعمق.
- تنمية وسائل التواصل غير اللفظي: مثل النظرة الودودة او نظرة العتاب، الابتسامة ، اللمسة الرقيقة... الخ.

- تفادي الاسلوب الهجومي: يخطأ كثير من الرجال بعد علم زوجته بفعلة ايا كانت؟ عندما يشن حرب على الزوجة محملاً اياها المسؤولية كاملة مع انه بإمكانه احتواء المشكلة وامتصاص غضبها بالحكمة الطيبة والوعود المجزية ولامانع من ان يبذل شيء من ماله ووقته في كسب ودها وحفاظاً على اسرته.