

الطلاق بعد تقدم العمر.. نهاية أم بداية أخرى

نهاية مرحلة تربية الأبناء تتيح فرصا لتحقيق الذات



بحث عن الذات

ونصح الخبراء المطلقات كبيرات السن بالإشتراك في الأعمال الخيرية والتركيز على ممارسة هواياتهن كوسيلة للمساعدة على التكيف مع حياتهن الجديدة، بالإضافة إلى تجنب التواجد مع مطلقات أخريات وتجنب المقارنة والتشبه بهن.++
وقال المختصون إن الطلاق في عمر متقدم ليس دائما سيئًا بل قد يكون إيجابيًا للكثيرات، حيث يعتبر مخيفًا في بادئ الأمر ولا يمكن تقبله، إلا أنه بعد مرور فترة من الزمن والتعود على الانفصال والتكيف مع الحياة المستقلة يشعر المرء بالحرية والاستقلالية، والتي تصبح مرهقة مع التقدم في السن.

الفشل. وكشفوا أن سوء الاختيار والتغاضي عن حل المشكلات يساهم في تفاقم عدم الانسجام ويحكم على الزواج بالفشل حتى بعد سنوات طويلة من الزواج.
وأكدت الدراسات أن نسب طلاق الأزواج كبار السن ارتفعت في السنوات الأخيرة لعدة عوامل، من ضمنها تحسن الحالة المادية للزوجين والتي قد تمكنهما من الانفصال بأقل ضرر مادي، بالإضافة إلى العزوف العاطفي، وبحث الزوج خاصة، عن امرأة أخرى تلبي احتياجاته الجنسية. وكشفت البحوث أن ارتفاع نسبة الانفصال بين كبار السن يساهم في ارتفاع معدلات الاكتئاب والإحباط والحن.

السنوات الأخيرة في أغلب مجتمعات العالم، وأشاروا إلى أن طول فترة العلاقة الزوجية لا يعد مؤشرًا حقيقيًا على استقرارها، حيث يرى الأزواج أنهم في حاجة إلى البحث عن التغيير وتعويض ما فاتهم من العمر، بسبب الخوف من مرحلة الشيخوخة، أو السعي إلى التخلص من سلوكيات الشريك التي كانت تعكر صفو الحياة الزوجية.
وقالوا إن تراكم المشاكل الزوجية والتغاضي عن حلها في ظل الانشغال بتربية الأطفال وتوفير مستقبل آمن لهم على حساب حياة زوجية طويلة الأمد، وتحديات المجتمعات التي تغفل حقوق الأزواج في تقرير مصيرهم ساهمت في استمرار هذه العلاقة التي أساسها

قد تدفع الأزواج إلى الانفصال بغض النظر عن التأثيرات النفسية والأسرية والاجتماعية لهذا القرار، منبهين إلى أن تراكم الانفعالات لدى أي طرف، أخطر ما يهدد العلاقات الزوجية.
وفسر الخبراء سبب اللجوء إلى الانفصال بعد عقود من العلاقة الزوجية بوجود إحساس متنام لدى كبار السن بالرغبة في التخلص من الضغوط النفسية، واغتنام فرص الراحة والمتعة، بالإضافة إلى وجود نوع من المراهقة المتأخرة يصيب الرجل ويجعله يفكر في الزواج من فتاة صغيرة ليسترجع معها سنوات الشباب.
ولفتوا إلى أن الطلاق في عمر متقدم أصبح ظاهرة اجتماعية متفشية خلال

أكد خبراء العلاقات الأسرية والزوجية أن العديد من النساء والرجال يميلون إلى الرغبة في الطلاق مع تقدم العمر لأسباب مختلفة، حيث يكشف الرجال فجأة نقائص جنسية في العلاقة الزوجية بينما تعاني النساء أكثر من الفراغ العاطفي.

تغييرا كلياً، بما في ذلك تغيير الطريقة التي يعيشون بها".
ولا يسال كثير من الأزواج أو الشركاء المتقدمين في العمر أنفسهم عن شكل الحياة التي يريدونها حتى وصولهم إلى سن التقاعد، وحينها يدركون أن لديهم أفكارا مختلفة للغاية تجاه هذه الحياة. وتوضح المحامية مالتري "اعادات النساء أن تقول لأنفسهن: يمكنني أن أعيش السنوات العشر المتبقية لي.. ولكن في ظل متوسط العمر الذي يبلغ 84 عاما، يمكنهن بسهولة الحصول على سنوات أكثر من هذا بكثير".

ومتى يستحق الزواج غير الناجح السعي لإنقاذه ومتى لا يستحق؟ يقول المعالج بيرفانجر "إذا لم تكن هناك حميمية عاطفية، وإذا تعرضت العلاقة العاطفية بين الزوجين أو الشريكين للذبول، إذن توجد مشكلة خطيرة". ويرى بيرفانجر أن الحميمية والمشاعر المشتركة -حتى غير السعيدة منها- ضرورية من أجل هذه الشراكة. وعند التقاعد، غالبا ما يفقد المرء الاعتراف المعتاد والاتصالات والتفاعل مع زملاء العمل والوضع الاجتماعي كفرد من أفراد القوة العاملة. ثم تصبح الكثير من الأشياء المفقودة في الزيجة واضحة للغاية. ويقول فوك "إن لم يكن بالإمكان إصلاحها وأصبحت الزيجة صراعا دائما، فإنها لم تعد قابلة للحياة".

وقد يكون الطلاق مقبولا اجتماعيا ولكنه بظل تحديا عاطفيا وبيروقراطيا، لدرجة أن محامية الطلاق مالتري تقول إن العمل على زيجة مليئة بالمشاكل فكرة جيدة. وتضيف "أحيانا يتم إنهاء العلاقات بين الأزواج أو الشركاء بسرعة كبيرة هذه الأيام. ولكن هذه العلاقات التي كانت جيدة يوما ما تستحق النضال من أجلها، بالعلاج أيضا".

وأكد خبراء العلاقات الزوجية والأسرية أن أكثر ما يؤثر الهدشية في حالات طلاق كبار السن هو الإصرار وعدم التراجع من الطرف الذي اتخذ القرار، مشيرين إلى أن هناك تراكمات

برلين - قد تتحول الحياة الزوجية عندما يترك الأبناء المنزل ويكون الأب والأم قد حققا كل أهداف مشوارهما المهني والأسري، إلى كابوس نتيجة لتراكم الانفعالات، حيث قال المعالج هانز بيرفانجر المتخصص في شؤون الأسرة والزواج موضحا "عندما ينتقل الأبناء للعيش بمفردهم أو يتزوجون تصبح العلاقة الزوجية فجأة تحت المجهر. وسرعان ما تتسبب نهاية مرحلة التربية في تعرية الرغبة الداخلية التي يعيشها الزوجان".

وأضاف بيرفانجر "إذا أصبح الحساب العاطفي في علاقة الزوجين أو الشريكين مفلسا، يسال الكثيرون أنفسهم ما الفائدة من الإبقاء على هذه العلاقة؟". ولكن إنهاء زواج دام طويلا، غالبا ما يكون أمرا صعبا للغاية. فالكثير من النساء سوف يتمسكن بزيجة غير مريحة لأسباب مادية على سبيل المثال. غير أن المعالج النفسي كليمنيس فوك يقول إن هذا يتغير، حيث أن نساء كثيرات يشعلن في ممارسة أعمال جديدة بعد سن الخمسين ما يفتح فرصا جديدة لتحقيق الذات في ظل وجود أو عدم وجود رجل بجانبهن.

نساء كثيرات يشعلن في ممارسة أعمال جديدة بعد سن الخمسين في ظل وجود أو عدم وجود أزواج بجانبهن

وتتذكر المحامية ريناته مالتري المعنية بشؤون الخلاف أنها عندما فتحت مكتبها في ميونخ قبل 35 عاما، كان بالكاد يأتي إليها شخص فوق الستين لبدء إجراءات الطلاق.

وتضيف أن هذا الزمن قد ولى، حيث تقول "اليوم يرى الأشخاص هذا كبادرة لمرحلة جديدة من حياتهم.. إنهم يريدون

نصائح

متى تغير السكن من أجل وظيفة

● القليل من الأشخاص محظوظون بما يكفي للعثور على الوظيفة المثالية في جوار مقر سكنتهم. ولكن الانتقال لمدينة أخرى من أجل المسيرة المهنية يعد خطوة كبيرة. ويقول خبير التوظيف الألماني سيباستيان باير "يأتي التنقل المتعلق بالوظيفة بتكاليف وبفوائد.. غير أنه بالنسبة للكثير من الأشخاص لا تتجاوز الفوائد التكاليف". وغالبا ما يتوقف القرار على ظروف فردية.

ويقول المدرب المهني الألماني فولكر كلايرشين "بالنسبة للبعض يعتبر الانتقال لمكان آخر من أجل الوظيفة ليس بالأمر الجسيم". وإذا كان الشخص في بداية مسيرته المهنية فإن القرار يكون حتما أسهل، حيث يقول كلايرشين "إذا لم يكن لديك أطفال أو ممتلكات أو شريك حياة فسوف تكون فرصة لطيفة للانتقال من أجل وظيفة جديدة". ويمكن أن تؤدي هذه المرونة إلى زيادات أسرع في الدخل. ويعتبر تغيير المكان مجازفة كبيرة، فمن المستحيل توقع كيف ستكون عليه الوظيفة ولذلك من المهم جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات مسبقا.

كما أنه لا بد أن يكون الشخص صريحا مع نفسه من خلال البحث عن الإجابات لسئاليهات محتملة مثل: ماذا أفعل إذا وجدت أن الوظيفة ليست ما كنت أبحث عنه؟ لذلك يجب أن يلائم تغيير المكان الحياة الشخصية بقدر الوظيفة.

ممارسة الرياضة مع الشريك باب السعادة للعلاقة الزوجية

جمال

شامبو الرموش الاصطناعية يحمي رونقها

أوردت مجلة "إن ستايل" أن الرموش الاصطناعية تحتاج إلى تنظيف وعناية بشكل منتظم، وذلك لإزالة بقايا المكياج والإتساخات الأخرى المتراكمة عليها، وإلا ستكاثر البكتيريا عليها وتتسبب في إصابة العين بالتهابات. ولتجنب حدوث ذلك، تنصح المجلة المعنية بالصحة والجمال باستعمال الشامبو المخصص للرموش الصناعية، موضحة أنه يعمل على تنظيف الرموش من الأوساخ من ناحية ويزيد من متانتها ويحافظ على رونقها من ناحية أخرى، ومن ثم يمكن للمرأة التمتع برموش طويلة وكثيفة ساهرة لمدة أطول. ولهذا الغرض ينبغي استعمال شامبو الرموش الصناعية بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا على أقل تقدير.



وفي مقابل ذلك نبهت دراسة حديثة إلى أن الرجال الذين يمارسون تدريبات مكثفة وطويلة بشكل غير معتاد، ربما يقل لديهم احتمال أن يتمتعوا برغبة جنسية طبيعية بالمقارنة مع نظرائهم الذين لا يؤدون تدريبات بمثل هذا العنف. وتوصلت إلى أنه بالمقارنة مع الرجال الذين اتبعوا أكثر أنظمة التدريب كثافة، فإن احتمال التمتع برغبة جنسية طبيعية أو مرتفعة زاد لدى الرجال الذين اتبعوا أقل التدريبات كثافة. ولفتت إلى أن الرجال الذين قضاوا أقل وقت في ممارسة تدريبات زاد لديهم احتمال التمتع برغبة جنسية عالية أو طبيعية 4 مرات على الأقل مقارنة بالرجال الذين خصصوا معظم الوقت للتدريب. وقال حوالي 47 في المئة من الرجال الذين كانت لديهم أدنى رغبة جنسية، إنهم مارسوا تدريبات أكثر من 10 مرات أسبوعيا، وقال 65 في المئة منهم إنهم تدربوا أكثر من 10 ساعات كل أسبوع.

وأوضح جوان خو، الباحث في مستشفى تشانجي العام في سنغافورة، المشارك لإنتاج السائل قائلا إن "الإفراط في التدريب والهormونات الأخرى التي تحفز الرغبة الجنسية وإنتاج السائل المنوي لدى الرجال"، لافتا إلى أن "هذا يحدث بطريقة مماثلة لكيفية كبح التدريبات المكثفة إنتاج الاستروجين ودورات الطمث والخصوبة لدى النساء".

كما أن زيادة القوة والمرونة والقدرة على التحمل التي تنتج عن ممارسة الرياضة، تساعد في تحسين العلاقة الحميمة. وأثبتت أن التمارين الرياضية تزيد من الرغبة الجنسية لدى الرجال والنساء، مشيرة إلى أن 80 في المئة من الرجال و60 في المئة من النساء الذين يمارسون التمارين الرياضية من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيا، صفوا رغبتهم الجنسية على أنها أعلى من المتوسط، وكلما ازداد عدد أيام التمرين في الأسبوع، ترتفع معدلات الرغبة الجنسية. وأفاد الخبراء أن التمارين الرياضية تساعد على خفض نسبة العجز الجنسي بنسبة 23 في المئة لدى الأشخاص الذين يمارسون الركض أو السباحة أو ركوب الدراجات لمسافة ميل واحد خلال 7 دقائق لمدة 4 ساعات ونصف الساعة أسبوعيا.

الوقت الذي يقضيه الزوجان في ممارسة الرياضة أو في صالات الجيم من أفضل الأوقات التي يقضيانها معا

وأشاروا إلى أن المواظبة على ممارسة الرياضة تزيد المتعة الجنسية عند الأشخاص الذين يبلغون من العمر 60 عاما وتجعلها مشابهة للأشخاص الأصغر سنا، حيث يضاهاى الأداء الجنسي عند السباحين الذين يبلغون من العمر 60 عاما من الجنسين، أداء من تقل أعمارهم عن 20 عاما.

الاستطلاع، إن ممارسة الرياضة مع الشريك جعلته أكثر جاذبية، كما ذكر عدد مماثل منهم إنهم يستمتعون بمشاهدة الشريك يمارس الرياضة.
كما بينت الدراسة أن ممارسة التمارين الرياضية بشجع الزوجين على اتباع نمط حياة صحي أكثر، حيث قال 22 في المئة إن الرياضة تقلل مستويات التوتر لديهم. أما من حيث الرياضات المفضلة للزواج البريطانيين، فقد احتلت السباحة المرتبة الأولى بنسبة 37 في المئة، في حين يفضل 29 في المئة من الأزواج ممارسة الرياضة في صالات الجيم، و24 في المئة يعتبرون الجري رياضتهم المفضلة.

وأكدت دراسات سابقة أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لها تأثير إيجابي على علاقة الزوجين الحميمة، مشيرة إلى أن النساء اللاتي يتمتعن بنشاط جسدي أكبر، كانت لديهن رغبة جنسية أكبر، وشعلن بمستويات أعلى من الإثارة الجنسية والرضا بعد العلاقة الحميمة، مقارنة بالنساء اللاتي لم يمارسن الكثير من الأنشطة البدنية. وكشفت البحوث أن الأزواج الذين يمارسون الرياضة قد يشعلنون بأن جاذبيتهم الجنسية أعلى،

● لندن - كشفت دراسة بريطانية حديثة أن ممارسة الزوجين للرياضة سويا تشكل أحد أهم مقومات العلاقة الزوجية السعيدة.
وأظهرت دراسة استقصائية لأكثر من 7600 من البالغين في المملكة المتحدة نشرتها مجلة ديكالسون، أن 43 في المئة من الذين شملهم الاستطلاع مارسوا التمارين الرياضية مع شركاء حياتهم، وقال أكثر من نصفهم من بنسبة 66 في المئة إن هذه العادة ساعدت على تحسين العلاقة الزوجية. وأفاد أكثر من نصف المشاركين في الدراسة بنسبة 51 في المئة أن ممارسة التمارين الرياضية مع الشريك كان لها تأثير إيجابي على العلاقة، بينما قال 53 في المئة إنهم يستمتعون بقضاء وقت مع الشريك، مشيرين إلى أن الوقت الذي يقضونه في ممارسة الرياضة أو صالات الجيم ولا يزال من أفضل الأوقات التي قضاوها مع شريك الحياة. وقال 21 في المئة من بين المشاركين في