

طلاق كبار السن ظاهرة محبطة للمتزوجين الجدد

الانفصال عن شريك الحياة بعد عشرة طويلة وليد للتراكبات النفسية السلبية



ترسم ظاهرة الطلاق في صفوف كبار السن، صورة سلبية عن الزواج في أذهان الشباب، تؤثر على تقييمهم للعلاقات الزوجية، وتجعلهم يعتقدون أن الارتباط لن يحقق لهم السعادة على المدى الطويل، ويتوجسون كذلك من أن يهجرهم شركاؤهم.

أميرة فكري
كاتبة مصرية



وتقدمت مؤخرا للعمل بإحدى دور رعاية الأطفال لملء أوقات فراغ يومها. لم تكن سماح حالة استثنائية لامرأة انفصلت عن زوجها في مصر بعد مرور سنين طويلة، فهناك نسبة كبيرة من العلاقات الزوجية انتهت بعد فترة تجاوزت العشرين عاما، حسب إحصائية رسمية صادرة عن الجهاز المركزي للتخطيط والإدارة (جهة حكومية معنية بالإحصاء)، حيث ذكرت أن النسبة في ارتفاع مستمر، رغم أن المجتمع المصري في الماضي لم يكن معروفا بهذه الظاهرة. من المتعارف عليه، أنه كلما طالت فترة الزواج، فإن نسبة احتمال الطلاق تكون أقل، بحكم العشرة والتقارب بين الزوجين في الكثير من الاهتمامات والصفات، وتصبح العشرة قوية عندما يرزقون بالأبناء ويكبرون في كنفهم، لكن يبدو أن التغيرات التي طرأت على الحياة الأسرية غيرت هذه القواعد وصار قرار الانفصال ثقافة عند كل الفئات الاجتماعية.

وما يؤثر مخاوف خبراء الأسرة، أن طلاق الأزواج من كبار السن أصبح ظاهرة محبطة للمتزوجين الجدد، بحكم أنهم كانوا قدوة ومثلا أعلى للشباب والفتيات المتزوجين حديثا، وكثيرا ما قدم أصحاب الزوجيات طويلة المدى دروسا للفئات العمرية الأقل سنا، في كيفية التثبيت بالاستقرار أمام تشعب المشكلات. وتكمن المشكلة لدى أي مجتمع شرقي، في أنه يدين الزوجة التي يتم طليقها أو تطلب الانفصال بعد فترة طويلة من الزواج، بغض النظر عن الأسباب والدوافع، جراء العقلية الذكورية التي تجعل المرأة متهمة حتى وإن كانت ضحية، دون اكتراث بانها وصلت إلى مرحلة يستحيل معها الاستمرار في هذه الزيجة التي ذقت فيها مرارة الإهانة. ويرتبط خوف المرأة عادة من طلاق بعد سنوات طويلة من الزواج، بخشيتها

أزواج لكن غرباء

وليد اللحظة، لكنه نتيجة تراكبات وأعباء لم يعد يستطع تحملها مهما كانت التداعيات، وهنا تصل العلاقة إلى حد الكراهية، ومشكلة الأزواج في الوقت الراهن، تكمن في انشغال كل من الطرفين بمتاعب الحياة عن بعضهما، وكلاهما يرى أن صمت الآخر دليل على الرضا بالامر الواقع. وبعد أن كان الكبار قدوة لصغار السن في الزواج، صار حديثو العهد مثلا أعلى لبعض المتقدمين في السن باستسهال الطلاق لغلق المنافذ أمام الأزمات. ويوضح هاني لـ "العرب"، إن "سيطرة لغة الصمت بين بعض الأزواج وعدم المواجهة في حينها لتفريغ شحنات الغضب ونسيان ما حدث، قد يقود إلى تفاقم المشاعر السلبية، حتى يصل الأمر حد الانفجار، وتظهر الأزمة بعدما يتم تخزين الذكريات السيئة والمؤلمة والشعور الدائم بأن كلا من الطرفين تحول إلى خادم لشريك حياته، أو حين تكون لأحدهما نقائص عاطفية".

الحياة، هل بسبب الأبناء، أم الحب والمصير المشترك؟ ويقول متخصصون، بعد خلو بيت الزوجية من الأبناء بشكل مفاجئ، لظروف زواجهم، تصبح علاقة الأب والأم تحت المهجر، بعد فترة طويلة من الانشغال بأعباء التنشئة والتربية والتعليم، وفجأة تتعزى الحقيقة، وقد يشعر كلاهما بالغربة عن الآخر، أو يعتقد الطرفان أن العاطفة مفقودة بينهما، ليسأل أحدهما نفسه: ما فائدة هذه العلاقة؟ وتكمن الخطورة في أن يتوقف الزوجان عند مرحلة تقييم العلاقة بعد فترة طويلة، ويقوم كل طرف باستخدام ميزان الآمال والإحلام مقابل الهموم والآلام، وقد يصل أحدهما إلى قمة الإحباط ويقرر التخلص من هذا العبء، إذا ما تملكه الشعور بأنه لا أمل في التغيير إلى الأفضل، مع أن الطلاق قد يكون الحل الوحيد للراحة. وراى محمد هاني، المتخصص في الطب النفسي، أن اتخاذ أحد الزوجين قرارا بالانفصال في سن متقدمة، ليس

ويتهمها بخيانة العشرة، أما الرجل فيمطره الأصدقاء والأهل بالنساء والنصائح ويرفعون من معنوياته بالقول إنه ما زال شابا وبإمكانه الزواج من فتاة صغيرة تعوضه عن زوجته التي تقدمت في العمر، وهنا تشعر الزوجة الأولى بالإهانة فتنسحب طلب الطلاق، لاستحالة الحياة مع شخص صار يعتبرها مسنة. ولفتت إلى أن الحرمان العاطفي الذي يعيشه طرفا الحياة الزوجية لفترة طويلة، يولد مشاعر سلبية يصعب التخلص منها في سن معينة، وغالبا ما يكون ذلك بين الأربعين والخمسين عاما، ما يدفعها إلى الانفصال، إذ يفكر كلاهما بأن الشريك ليس أكثر من عبء، ليقرر الإثنان البحث عن الراحة بالطريقة التي ترضيها؛ فهذا يتزوج والطرف الثاني يترهب. ووفق إحصائيات رسمية مصرية، تقع أغلب حالات الطلاق بين الأزواج المتقدمين في السن عندما يصبح عبء الأبناء خاليا من الأبناء، أي بعد استقرار الأبناء في بيوتهم بحكم الزواج، وهنا يعيد كل طرف التفكير في دوافع الارتباط بشريك

مواجهة التنمر والسخرية والإهانة التي قد تتعرض لها من الأهل والمجتمع، في حين أن الرجل لا يتعرض غالبا لأي نقد، حتى لو تزوج من فتاة صغيرة يكاد يكون عمرها في سن إحدى بناته، وهو ما أصبح يفكر فيه الكثير من الرجال. وأكدت أسماء عبده، استشارية في العلاقات الزوجية، أن هناك جملة من الأسباب التي تدفع العلاقة الزوجية في سن متقدمة إلى الانهيار، على رأسها أن التغيرات التي طرأت على المجتمع والانخراط في مواقع التواصل، والانفتاح على العالم الخارجي، جعلت بعض الأزواج يحنون إلى الماضي، بأن يبدأ أحد الزوجين حياة زوجية مع شخص آخر يكون أصغر في سنا. وأضافت أسماء لـ "العرب"، أن زواج المرأة المطلقة في سن كبيرة صعب في مجتمع دينيها ويوصمها



موضة إطلالات جريئة لبدلات الزفاف تناسب روح العصر

إظهار استقلاليتهم وشخصيتهم من خلال ما يرتدونه وكيفية ارتدائه. ويمكن دائما للرجل اختيار اللون الذي يناسب لون بشرته ضمن نطاق الألوان المنفردة لهذا الموسم، كما هو الحال مع أي لون محاييد. لكن يظل الخيار الأمثل للبدلة هو ذلك الذي يساعد الرجل على إخفاء الكثير من عيوب الجسد. وأضافت ليبي - برنارد أنه ينبغي تنسيق هذه الألوان الزاهية مع إكسسوارات العروس، كي تبدو الصورة العامة متناسقة. كما يشهد الطابع البوهيمي رواجاً كبيراً في العام القادم، موضحة أن مفردات هذا الأسلوب الكاجوال تتمثل في حمالات السروال والقلموس، مما يمنح العريس إطلالة جريئة ومحتكرة تعكس تفرد أسلوبه في ليلة العمر.

برلين - تطل بدلة الزفاف بوجه جديد في عام 2021؛ حيث إنها تتخلل عن التصميمم والألوان التقليدية وتتخلل بالوان وتصاميم جريئة تناسب روح العصر. وأوضحته سوزان ليبي - برنارد، رئيسة تحرير مجلة "العروس والعريس" الألمانية، أن البدلات السوداء والبدلات السموكينغ لم تعد رائجة بقوة حاليا، مشيرة إلى أن البدلات تتألق في العام الجديد بالوان زاهية كالأزرق السماوي والأخضر الداكن والأخضر الغامقي. كما تتألق بدلة الزفاف بالالوان الصارخة كالأحمر البورجوندي والبرتقالي والأصفر بلون الأوكر. وتمنح هذه الالوان الجريئة للرجال القدرة على

الانفصال المؤقت عن الواقع يساعد على التخلص من الضغط النفسي

لتحويل الانتباه من حالة فيزيائية أو عقلانية، باتجاه مشاهد خيالية ينسجها الدماغ لدوافع باطنية. ونوه علماء النفس بأن أحلام اليقظة دليل على العقل السليم ويمارسها حوالي 96 في المئة من البالغين بشكل منتظم، إلا أن الإكثار منها قد تكون له عواقب سلبية. وكشفت دراسات حديثة أن متوسط أحلام اليقظة لدى الشخص العادي يصل إلى 16 في المئة من وقته اليومي، في حين يقضي الأشخاص غير القادرين على التأقلم، نصف يومهم في أحلام اليقظة. وعندما يستغرق الشخص وقتا مطولا في أحلام اليقظة ويقضي معظم ساعات اليوم في التخيل، فهذا الأمر يجعله يهرب من حياته الواقعية. وقال الباحث مات كيلينغسورث من جامعة هارفارد الأميركية الذي درس أسباب وطبيعة السعادة البشرية، إن "التجول في العقل يجعل الشخص أقل سعادة لأنه يفقد حسن الاستمتاع باللحظة". وأضاف كيلينغسورث "لقد فشلت في العثور على أي ظروف يكون فيها الإنسان سعيدا وأفضل عند ممارسته أحلام اليقظة"، مشيرا إلى أن الأشخاص يكونون أكثر سعادة في اللحظات الواقعية وليست الخيالية.

من الخيال، يساهم في تنشيط مجموعة من مناطق المخ تعرف باسم "شبكة الوضع الافتراضي" أو اختصارا بـ"دي.أم.إن"، حينما يكون في حالة أحلام يقظة أو يفكر في الماضي أو المستقبل. ويعد الابتعاد عن الواقع بمثابة التمرين لهذا الجزء في المخ، وهو يلعب دورا مهما في تعزيز الذاكرة. كما أن علاقة له بالمهمة التي تريد إنجازها، مثل حل مشكلة أخرى تدور في خلدك، ثم عد إلى مهمتك الأساسية". وخلصت أبحاث علمية حديثة إلى محاولة التخلص من الواقع والاستغراق في عالم

وأضاف "إذا كانت المهمة سهلة، فإن الشroud الذهني المتعدد لن يؤثر على الأداء على الأرجح، لكن يجب أن يتيح للناس فرصة لجني فوائده، مثل القدرة على حل مشكلة أو التخطيط لذلك". وأشار سيلبي إلى أن ترك العقل يشرد عمدا بين الغيبة والأخرى قد يكون مفيدا. ونصح قائلاً "فكر في شيء لا علاقة له بالمهمة التي تريد إنجازها، مثل حل مشكلة أخرى تدور في خلدك، ثم عد إلى مهمتك الأساسية". وخلصت أبحاث علمية حديثة إلى محاولة التخلص من الواقع والاستغراق في عالم

لندن - تكتسب أحلام اليقظة سمعة سيئة لدى الكثيرين الذين ينظرون إلى الأشخاص الذين يحاولون الهروب من واقعهم الصعب والمشاكل اليومية على أنهم واهمون وضعفاء وعاجزون عن تحمل المسؤولية، لكن علماء النفس والأعصاب يعتبرون ذلك أمرا طبيعيا، وعلى العكس من الاعتقاد السائد، فإن الهروب المؤقت يمكن أن يكون مفيدا لتجاوز التجارب المؤلمة في الحياة. كما أكدوا على أن بعض الضغوط التي يواجهها الإنسان في حياته ضرورية لأنها تساعد في التعامل بسرعة مع الطوارئ. وتؤدي إلى إفراز هرمون الكورتيزول الذي من شأنه المساعدة على التركيز. لكن عندما يشتد القلق ويؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغط فإن مثل هذا الأمر قد يضرب بالصحة النفسية والجسدية، لذلك من الأفضل تعلم كيفية الابتعاد عن الواقع بين الحين والآخر كي يمنح الشخص قسطا من الراحة لجهازه العصبي. قد يبدو هذا الأمر منافيا للمنطق، ولكن السماح للذهن بالشرود قد يكون أحد أفضل الحلول لتحقيق التوازن النفسي. ويميز بول سيلبي، عالم النفس في جامعة هارفارد، بين شرود الذهن المتعمد والعرضي، مشددا على أن النوع العرضي فقط هو الذي له تأثير سلبي على المهام التي يريد الشخص القيام بها.



من حقي أن أشرد بذهني قليلا