"١٤أكتوبر" تكتشف اسرار الخاطبة في الحياة الاجتماعية في المدينة والريف اليمني وزواج الانترنت

(الخاطبة) دور انتهى تقريبا بعد سنوات من التطور الاجتماعي في اليمن

تحقيق/ ذويزن مخشف

عندما انتهت أم أحمد البوني من حديث عابر فوق جسر للمارة في أحد احياء مدينة صنعاء القديمة (تلك المدينة ساحرة الجمال الذي يفوح منها عبق التاريخ اليمني وتتمتع بجذب السائحين الأجانب طيلة السنة) مع امرأة تعرفها وفرقت السفون شملهما.. كان حديثهن الحميم تعالى حتى بلغ ذروته عند مسامع الناس المارين عن آخر مساعي فشلها الإجتهادي في الحصول على خطيبة لإبن أعزة صديقاتها.. حينها تهامس المارون بأنها المرأة التي مازالت تعمل "خاطبة في زمن غير من مفهوم دورها ولم يعد لها شأن".

كانت أم احمد تتحدث أنها لم توفق تلك المرة وهي الأخيرة لها في عملها على إقناع عائلة فتاة تعيش بالقرب من سكنها وقد وقع عليها الاختيار للزواج لذلك ابدت الخاطبة اسفها وعرفت ان عملها بات شيئا مزعجا وممقوتا مما جعلها تعيد النظر والتفكير في مهنة اخرى تستغلها لكسب المال والعيش بأمان في بلدها الذي لم يعد يؤمن بمثل هذه الطقوس والعادات التي زالت وانقرضت بمرور السنين.

فقدت صديقتها الغاوية.. من وصف أم احمد.. الثقة بأهمية دور الخاطبة التي كانت تمثلها أم احمد الى زمن ما وقصدتها الكثيرات من النساء اليمنيات على أنها اساسا السبيل الوحيد للحصول على عريس لابناتهن لأنها غيرت مهنتها مستفيدة من خبرتها ومهارتها كخاطبة للعمل بائعة للملابس التي اعارته اهتماما حد السهر امام ماكنة الخياطة لصناعة مختلف المطرزات والاقمشة وبيعها بالتقسيط لزبائنها من النساء.

انحسار الدور المحوري (للخاطبة)

احتلت الخاطبة دوراً محورياً في بنية النظام الاجتماعي باليمن ليس لاعتبارها الوسيط الوحيد بين طرفين يريدان الزواج وفق الشريعة الإسلامية والسنة النبوية فحسب بل بسبب شمولية دورها الذي دفع بها الى واجهة التأثير على الأسر وبالذات الفقيرة كونها أحد الوجهاء الذين يقتدي بهم في حسم قضايا الزواج والتعبير ايضا عن حاجات النساء وبالخصوص داخل المجتمع بكفاءة وجرأة عاليتين وتحديدا في الريف فالخاطبة مازالت يطرق أبوابها حيث تحتفظ بمكانة عشائرية تعزز من دورها المؤثر في محيطها بالقرية البعيد عن عالم المدينة.. فلم يكن _كما هو معلوم _ان دور الخاطبة يتوقف عند حدود التعريف بالفتيات والوصول بعائلتي العروسين الى التوافق الذي ينتهي بالزواج ولكنها تظل بشكل رئيسي قائمة كذلك على طقوس الاحتفال الى حين الزفاف حيث تشرف على اعلان شرف وعفاف العروس في صبيحة اليوم الثاني لليلة الدخلة بإطلاق الزغاريد والتلويح بالمنديل.

الماضي أجمل:

تتذكر أم أحمد البالغة من العمر(٦٥عاماً) التي كان شرشفا مطرزا بمختلف الألوان تلتحف به جسمها الهزيل وضعها قبل عشرين عاماً بعدما كانت تقوم بثلاث أوأربع مهمات في الأسبوع في خطبة الفتيات قائلة "أنها نتيجة معرفتها بالعائلات إذ كانت تلك العائلات تعتمد علينا كثيرا في إتمام الزواج.. الماضي كان أجمل".

وردا على سؤال عما اذا كانت تشعر بأن مهنة الخاطبة لازالت تمثل حلا لمواجهة احتياجياتها المعيشية نفت الخاطبة السابقة أم أحمد ذلك وقالت مضيفة "ألا ترى هذه الملابس.. هي الحل الوحيد بالنسبة لي الان. فأنا أقوم بالطواف على المنازل واعرض بضاعتي عليهم واستطيع اقناع النساء بشرائها من خلال التقسيط الشهري".

لكنها استدركت وعادت تقول في حديثها"المشكلة تكمن في ان مقدار ماأكسبه لايكفي لإن معظم العائد يذهب الى صاحب محل الإقمشة الذي يمولني لإجل هذا العمل".

ومضت تقول باللهجة الصنعانية "مابش فائدة الحلى مايكتملش انت في اليمن فابتسم..لو كان به عمل اشرف وافضل من كده لما لجأت لبيع الملبوسات هذا رزقنا وقوت للجهال".

عصر الإنفتاح:

يشهد اليمن تحولاً اجتماعياً كبيراً نحو الانفتاح يقول الباحثون والاخصائيون أنه تغيير نوي وجذري على نطاق واسع متصل بمفهوم انقلاب حضاري متعصب نحو مواكبة متطلبات العصر المتطورة.

وأرجع اخصائي علم النفس محمد احمد الشامة اسباب ذلك الى "انتشار التعليم وتقنياته بما في ذلك الانترنت وخروج المرأة الى العمل وتفاقم ظاهرة الفقر ادت الى الإسهام في انهيار تقاليد كثيرة كان يحرص عليها المجتمع اليمني سواء في الريف او المدينة لعل من بينها دور الخاطبة".

وقال "أن القضية الآن لم تعد ترتبط بالخاطبة كوسيلة يتحقق عن طريقها يتم تعارف الراغبين في الزواج ، بقدرما تكمن في قدرتهما على إتمام هذا الزواج وتحمل نفقاته في ظل ارتفاع باهظ لتكاليف الزواج اصلا".

ويرى الشامه "أن انخراط من هم في سن الزواج في سلك التعليم بمراحله المختلف بما فيها المرحلة الجامعية قد مثل أحد أبرز المؤثرات في نمط تشكيل العلاقات الزوجية هذه".

معتبرا طبقا لرأيه إن دور الخاطبة "لازال يتمتع بقوة حضور امتدادا في مجتمعات كثيرة داخل البلاد.. يظل ايضا تأثيره باديا في الوسيلة التي يتحقق بها زواج العديد من الشباب في الريف والمدينة من خلال دور الأمهات او الخالات او حتى الشقيقات ويتضح ذلك جليا في ريف معظم المحافظات حيث التمسك بالعادات والتقاليد القبلية تطغي على المعيشة هناك الى حد كبير".

(عدن) وتفاوت في التأثير

وكون اليمن يتميز بتعايش أنماط اجتماعية تشكلت عبر الأزمنة وساهمت في ترسيخها عوامل الطبوغرافيا ووعورة التضاريس هناك عامل آخر يتصل بنسبة هذا التأثير وهو من نتائج الثقافات الوافدة من مجتمع لآخر. لكن اللافت ان مهنة "الخطابة" في اليمن التي فقدت بريقها في وقت قريب ظلت في كل هذه البيئات قاسما مشتركا غريبا حتى على المدن اليمنية الكبرى مثل مدينة عدن التي تعد خليطا من اليمنيين واجناس أخرى. فهذه المدينة التي سجلت اتصالا مبكرا بالحضارة الغربية وكانت موقعا مزدهرا للجزيرة العربية باعتبارها مستعمرة بريطانية زمناً دام ١٣٩عاما لم تستثن من دور الخاطبة الهام.

على سبيل المثال تقول امرأة اخرى التقتها الصحيفة وعرفت نفسها (ر.ب) وهي إحدى الخاطبات المتمرسات في مدينة عدن إن لديها الرغبة الكاملة في التوقف عن أداء دور الخاطبة وهذه الرغبة لا تعود كما قد يتبادر إلى ذهن البعض بالضرورة الى سن هذه الخاطبة (" الحَنكْ" اخذت معناه من كلمة الحنكَة) كما يسميها معارفها من نساء المدينة بل تعود إلى ما تعتبره عدم فائدة دَورها هذه الأيام.

وتضيف المرأة الخاطبة العدنية التي ستكمل بحلول العام المقبل عقدها السبعين انه "كان كثير من العائلات في عدن يفضلن الإستعانة بالخاطبة وبحنكتها في الحصول على زوجة بأقل التكاليف.. فالخطيبة وحدها التي تملك الفرصة للتفاوض مع أهل العروس بدون حساسية".

واردفت وهي تسترجع شريطا من ذكرياتها لسنوات طويلة رغم الحسرة البادية عليها قائلة" كانت أياما .. كنت على مدار الأسبوع وأنا أتنقل من منزل إلى آخر وأكسب المال الذي يكفيني ، لكني اليوم لا اقدر على مزاولة هذا النشاط لسد احتياجاتنا الان جاء دور أبنائي في توفير احتياجياتي".

الزواج في عصر "الإنترنت"

أم أحمد البوني كما رقية بدر خاطبتان لم يعد أمامهما سوى طريق التقاعد واعلان اعتزالهما المهنة صحيح أنهما من مدينتين مختلفتين ويتكونان من نمطين اجتماعيين مختلفين ،إلا أنهما يتفقان على تأكيد حقيقة واحدة هي تراجع أهمية الخاطبة في المجتمع اليمني في صورة لا تدل على موقف عام يعني بانتهاء دور الخاطبة و زواله من الحياة لا على العكس فأن بعض البيئات الاجتماعية الريفية هي مصدر اعتراف بدور الخاطبة وان كان وجودها يقف هو الآخر على مشارف نهاية تحول اجتماعي مطلوب يقف تخوف تلك البيئات ويهدد بانهيار الكثير من التقاليد والموروثات الاجتماعية فيها.

يقول الباحث الاجتماعي صالح مسعود وهو مدرسا ومتخصص في اجراء دراسات بحثية لمراكز اجتماعية محلية عن ظواهر سيادية وكان امضى عامين في بحث اعده حول "التحول الاجتماعي في اليمن..الأحياء الشعبية في المدن (أنموذجا)" إن دور الخاطبة من بين تقاليد كثيرة مشمولة بالدراسة قد سجل انحساراً خلال العشرين سنة الماضية.وعزا اساب ذلك إلى دور التلفزيون وإلى الفضائيات ولاحقاً شبكة الإنترنت.حيث اعتبر ان الانترنت "وسيلة لها مناخا غير مسبوق للشباب من الجنسين للتعبير بحرية عن آرائهما في مسألتي الزواج والعلاقات الجنسية.

وأضاف أن خطورة هذا الأمر تتمثل في سرعة انتشار الخبرة في أوساط الشباب بالتعاطي مع هذه التقنية الجديدة وبما تتيحه من فرص كهذه.

الانترنت طريقا للزواج

ويرى الباحث مسعود ان طرح مسألتي الزواج والعلاقات على بساط البحث العلمي من خلال الانترنت ربمالان دوره (الانترنت) كوسيط ذي قيمة في إتمام الزواج بين الشباب لايزال بعد في بدايته الحديثه جدا. خصوصا ان مغامرة واحدة لشاب لا يتعدى عمره العشرين عاما أثمرت موقعا يقدم خدمة التعارف بقصد الزواج بين الشباب من الجنسين فإنه كذلك لم يحظ أي موقع يمني متخصص يدار من داخل البلاد بتسجيل مهمة القيام بدور الخاطبة على وجه التحديد.

آراء شباب

ومن خلال استبيان اراء بعض الشباب والشابات الجامعيين الذين يبدو ان قصص التعارف الأولى لهم بقصد الزواج عبر الانترنت لازال ينظر اليها على اعتبارها "مغامرة غير محببة وغير مقبولة اجتماعيا على نطاق واسع".

وتقول تمارا حسين التي كانت تقعد في احدى مقاهي الانترنت بصنعاء "لم أفكر مطلقا في التعرف على شريك المستقبل من خلال وسيلة كالانترنت.. فهذه غير ملائمة لشخصيتي اوسلوك اسرتي حتى يحدث الزواج".

اما عبدالوهاب الحريبي فيرى ان اللجوء الى الانترنت للتعرف بشريكة حياته امر قد يصبح اعتياديا فيما بعد في هذا الزمن. مضيفا"لم يدر بخلدي نوع الوسيلة للوصول الى زوجة المستقبل قط.. ولكن العديد من الفرص المتاحة للتعرف على شريكتي بشكل مباشر موجودة في حياتنا وبالإمكان الاعتماد على امي في اختيارها فذلك سهلا هذه الأيام".

> باحثون: التعليم وخروج المرأة الى العمل والفقر وراء انهيار تقاليد اجتماعية كثيرة منها الخاطبة

لكن الشاب مهدي المطري قال إن فكرة الزواج عبر "النت" من وجهة نظره "أن اليمن غير أهلة لمثل هذه الأفكار.. لا أظنها ستلاقي الصدى المرغوب به بين الأوساط الشعبية اليمنية.. فبحكم الاعراف والعادات اعتقد انها لن تصل لليمن". الا ان مهدي تابع يقول رأيه بذلك "انا لا أعارض مثل هذه الأفكار مادام من يهمهم مقتنعين بهذه الفكرة".

احدى الفتيات اللاتي كانتا تجلسان على مقهى للانترنت بالعاصمة صنعاء وصفت الحديث عن موضوع الزواج بالإنترنت عموما بأنه "شبيه بعصر الموضة حيث لن يستقر لخلق حياة زوجية سعيدة".

وعلقت الفتاة التي عرفت نفسها (أماني) وهي فتاة متدينة وناشطة في منظمات مدنية مهتمة بحقوق المرأة قائلة بطريقة ناصحة "يجب ان لا نستخدم هذا النوع من الانترنت بقصد الزواج بين الشباب.. من غير الممكن ان يتم حسم موضوع خطير وركن أساسي في حياة المجتمع الإسلامي بهذا القدر من الحرية المطلقة والانفلات"..

اعتزال المهنة

أم احمد البوني الخاطبة الصنعانية قالت انها "ستعلن اعتزالها مهنة الخطابة نهائيا فهي تعرف ان الوقت لم يعد مناسبا لذلك فكما قالت بلهجتها الصنعانية "ماعدبه في الدنيا قلتلي به زواج على الانترنت هذه الايام.. يوو يابني ماعنسوي احسلنا نتقاعد وخلينا على مكينة حق الخياطة هي تدبر لنا امورنا وتسوي احوالنا".

الحلقة المفقودة

الزواج على طريقة الانترنت ينتشر كالوباء في مختلف بقاع العالم وبعد زوال دور الخاطبة وارتفاع تكاليف الزواج في اليمن لا نعرف تماما هل سيكون هذا الزواج العصري الانترنتي قد استحوذ على عقول شبابنا وبناتنا فإذا كان معظم المستخدمين مرتبطين اساسا بدخول مقهى الانترنت (للمحادثات والدردشة) دون فائدة.. لماذا لا يكون هذا النوع من الزواج اللغة القادمة لمشروع الزواج عبر الانترنت في اليمن؟.. من يدري يمكن الخيال ان يصبح حقيقة مرة قريبة ذات يوم..!!

الطفل المنطوي ينتقد نفسه بصورة مفرطة

إعداد/ مركز المعلومات:

طفلك منعزل، خجول، يخشى التواصل مع الآخرين؛ فهو قد يشعر بضآلة حجمه وضعف قدرته .. عزيزتي الأم .. هذه مؤشرات فقدان طفلك لاهتمامك .

إليك تجارب أمهات مع مشاعر أطفالهَن السلبية، ونصائح الخبراء للتعامل مع مثل هذه المشاكل :

تقول "منيرة. س" – حسب ما ورد بمجلة سيدتي – إن طفلها البالغ من العمر ١٢ سنة، يظن نفسه غبياً، وغالباً ما تشعر بذلك من خلال تلميحاته لا تصريحاته، فهو يخجل أن يقول ما يفكر فيه عن نفسه، وهي تظن أن السبب هو علاماته المنخفضة في المدرسة، فمثلاً قال لها في إحدى المرات عندما طلبت منه أن يدرس لامتحان ما "ولماذا أتعب نفسي، فلن استطيع أن أكون متفوقاً ولو حاولت!".. وطبعاً هي تريد أن تساعده في الثقة بنفسه.

تؤكد الدكتورة تيري ابتر، اختصاصية نمو الطفل: "أن اهتمام الأم بالمشاعر السلبية التي يشعر بها طفلها حيال نفسه، أمر يساعده على أن يشعر بطريقة أفضل". وتنصح الأم في مثل هذه الحالة أن تطلب من الطفل أن يذكر لها بعض الأمور التي يحبها في نفسه، ليس مرة واحدة فقط، بل باستمرار، فبهذه الطريقة يشعر الطفل أن هناك الكثير من الأمور الإيجابية التي يجب أن يقدّرها في ذاته.

ومن الأمور التي تساعد على حل المشكلة أيضاً، أن تحاول الأم كشف السبب الذي يولّد في طفلها مثل هذه المشاعر السلبية، مثلاً أن تلعب معه لعبة تبادل الأدوار، بأن تكون هي "هُو" وهو "هي"، أي: دعيه يتكلم عن نفسه (بتوجيه الكلام لك)، ليقول لك بالضبط ماذا يشعر ولماذا؟، ولتكن أسئلتك غير مباشرة. وتؤكد الدكتورة ابتر أن هذه المشاعر السلبية قد تكون ناتجة عن شعوره بالغضب من شخص ما، حيث لا يستطيع التعبير عن ذلك الغضب، فيشعر أنه مستاء من نفسه. وفي أي حال من الأحوال، فإشعاره أنك مهتمة به وبمشاعره، أمر يساعده كثيراً على تجاوز المحنة.

طفلتي تشعر أنها معزولة

تقول "أم سماح"، إن طفلتها البالغة من العمر ٧ سنوات، تشعر بأنها معزولة، وبأن الجميع يكرهها، ولا تدري ماذا تفعل لتقنعها بالعكس.

تؤكد اختصاصية تربية الطفل، لورا ديفيس، أن من بين الأسباب التي قد تجعل مثل هذه الطفلة تشعر بالعزلة، هو حساسيتها المفرطة أو سعيها وراء الكمال، فهي تنتقد ذاتها بقسوة، لذا غالباً ما تعتقد أن العالم المحيط بها ينتقدها بقسوة أيضاً، إلا أنه أحياناً قد يكون هذا أمراً طبيعياً، ضمن مراحل النمو التي يمر بها الطفل، حيث يكون أكثر قابلية للشعور بمشاعر الآخرين تجاهه، فعندما يبدأ بالنمو أحياناً، تهتز ثقته بنفسه نتيجة لمحاولة الوصول لأهداف قد تكون أكبر من سنه، فقد يشعر حينها أنه مكروه أو فاشل. وقد يتأثر أيضاً بتجارب معينة في المدرسة تهز ثقته بنفسه، خاصة مع أصدقائه، لذا من الضروري معرفة السبب الحقيقي لشعور الطفل بالعزلة ومن المهم معرفة محيطه الخارجي (خارج البيت)، لمحاولة تحديد السبب.

وتنصح الاختصاصية الأم قائلة: "حاولي الاصغاء لما تحاول أن تقوله، فأحياناً تكون ردة فعلنا تجاه ما يقوله الطفل قوية لدرجة أننا ننسى ما يقوله فعلاً، فعلى الأهل أن يدركوا أن الطفل لا يعرف بعد الطريقة الصحيحة للتعبير عن مشاعره. فمثلا عندما تحاول طفلتك أن تقول لك شيئاً، اسأليها أسئلة للحصول على معلومات أكثر.

طفلي يشعر بالحزن!

"أم عبد الله"، تشكو أن طفلها البالغ من العمر ١٠ سنوات، حزين في أغلب الأوقات، وهي تتساءل عن السبب المحتمل وراء ذلك؟، فكيف يمكن لطفل ـ كما تقول ـ في مثل عمره، أن يشعر بالحزن؟.

أحد الأسباب التي قد تدفع الطفل إلى الشعور الدائم (وليس المؤقت)، بالحزن، وفقاً للدكتورة سينثيا فير، دكتورة طب الأطفال، هو الاكتئاب، وهي تؤكد أن هناك عدداً كبيراً من الأطفال والمراهقين مصابون بالاكتئاب، مع أن المجتمع عادة ما يرفض الاعتراف بذلك بحجة ألا سبب يدعو الطفل للإصابة بالاكتئاب. ويؤكد الخبراء أن هذه المشكلة بحاجة في أغلب الأحيان إلى مساعدة الاختصاصيين، ومؤكدين في الوقت ذاته أن هناك الكثير من الأسباب التي قد تدفع بالطفل إلى الإصابة بهذه الحالة مثل الخلافات المستمرة بين الوالدين، انشغال الأهل الدائم عن الطفل، فقدان شخص عزيز، طلاق الوالدين، وغير ذلك.

ومن بين إشارات الخطر التحذيرية التي قد تنبئك بوجود مثل هذه الحالة لدى الطفل: الحزن المستمر، فقدان الأمل والرغبة بأي شيء، التهيج، عزل النفس، الشعور بالذنب أو عدم الثقة بالنفس، النسيان وفقدان التركيز، انخفاض العلامات المدرسية، تغير في نمط النوم، أو تناول الطعام.. إلخ.

وأفضل طريقة لحل مشكلة الطفل، هي باستشارة اختصاصي في علم نفس الطفل، وتثقيف النفس والعمل مع الاختصاصي لتقليص المشكلة إلى أقصى حد. هذا ويؤكد الأطباء أيضاً أن من أسباب شعور الطفل بالاكتئاب والانطواء هو تناول الأم الحامل لمضادات الاكتئاب أثناء الحمل، حيث أكدت دراسة أسبانية حديثة أن الاطفال قد يصابون بأعراض الانطواء بعد الولادة إذا كانت أمهاتهم تتناول دواء بروزاك المضاد للاكتئاب أو أي مثيل لمادة" أس أس أر آي" أثناء الحمل.

ومن المشاعر السلبية التي قد تمتلك الطفل أيضا الخجل، ويوضح خبراء الصحة النفسية، أن الخجل الشديد يعود لثلاثة أسباب متفاعلة هي :

– الوراثة.
– فقدان المهارات الاجتماعية.
– نظرة سلبية للنفس والذات.

وبوسع الأم أن تعرف بسهولة إن كان صغيرها خجولا أو لا، ومن أعراض خجل الأطفال :

– قلة الكلام بحضور الغرباء.
– عدم القدرة على التعامل مع الأصدقاء.
– شعور بالقلق والضيق عند الحديث.
– منزوي ومنطوي على نفسه.
– احمرار الوجه.
– تلعثم وارتباك.
– لا ينظر لمن يتكلم معه.

هذا ويرى الدكتور " برناردو كاردوتشي" مدير معهد بحوث الخجل بجامعة ايريانا بالولايات المتحدة الأمريكية أن الطفل الخجول يمنعه خجله من تصرفات كثيرة فيقول الآتي : أريد أن ألعب معهم ولكني لا أستطيع؛ فهذا الطفل يحب المشاركة لذلك يشعر بالحرمان مما يسبب له كثيرا من الألم

من أنتم أيها الناس ؟ يأخذ الأطفال الذين يعانون من الخجل وقتا أطول للتأقلم علي الوجوه الجديدة .

أنا خائف من أي شيء جديد، يفضل الطفل الخجول الروتين في حياته .

لذا يتوجب على الأم ان تكون طبيبته و ان تمد له يد المساعدة فهو مرتبط بهاكثيراً ويح بها أكثر ، ومن الطبيع ي أن يستجي ب لها أسرع .

لاتنسي أنه حبيبك القديم .. زوجك بعد الخمسين يحتاج منك رعاية أكثر

ليلى نعمان الدهبلي:

رغم عصبيته الشديدة عند بلوغه الستين إلا أنه يظل طفلك الكبير الذي لا غنى له عن عطفك وحنانك. واعلمي جيدا أن زوجك في خريف العمر يحتاج من يشعره بأهميته، وإن لم يجد منك ذلك؛ سيكون مصيرك كزوجة الكاتب تولستوي الذي عاني من زوجته المعروف عنها الأنانية وكثرة الشكوى، فحين وصل للسبعين ترك منزلها واختار كوخا بجوار محطة قطار ليرتاح من مشاكلها .

ولاتنسي أن زوجك يحصل علي مكافأة نهاية الخدمة فإما سيتزوج بأخري شابة صغيرة ويتركك تندمين علي ما فعلت أو سينطلق للمتعة والسفر بمفرده .. لاتهمشي وجود زوجك لتقاعده .. ولاتنسي أنه خطيبك القديم الذي همت به حبا، إنه يحتاج اليوم لمزيد من الحب . وتذكري أن المرأة تشيخ قبل الرجل .. وسن الستين بالنسبة للرجل كما جاء في دراسة لعالم الاجتماع الراحل الدكتور "محسن علقامي" هي السن الانفلاتي .

فالحقيقة أن المرأة يغيب عن تفكيرها أن زوجها المتقاعد يمر بأخطر فترة وهي السن الذي قد يمارس فيه مراهقته المتأخرة ويبدأ في سرد حياته أمام عينيه للبحث عما لم يفعله بعد مضي قطار العمر في كفاح ,فلو كانت الزوجة حملاً ثقيلا طوال حياته الماضية فسرعان ما يلقي به ليفيق الي نفسه ويحيا ما بقي من عمره في سعادة , وإذا كان المتقاعد من أصحاب المسئوليات والمناصب الكبيرة الذي شغلته عن نفسه فقد يراوده الإحساس بأنه في شهر العسل كما يؤكد علماء النفس فيجد نفسه مدفوعا إلي من يغدق له الحب والحنان المفقود داخل جدران بيته الذي تتولي فيه الزوجة الدور المهم في جذبه أو انفلاته ,

وهذا لايعني أن كل المتقاعدين يعانون ذلك فهناك الود والتراحم بين زوجين منذ بداية الحياة وهو أساس التوافق الزواجي حيث تكون الزوجة حنونا عطوفا، مقدرة لزوجها الذي بدأ حياته معها منذ وضع دبلته في اصبعها وحتي تقاعده ليتعاظم دور المرأة في تلك المرحلة عندما تشعر زوجها بأهميته ودوره في حياتها وحياة أبنائها فالرأي الأول له وليس لها ولا أوامر أو هيمنة لرفيق الحياة وعليها تذكر ان الدور القادم عليها وما تقدمه ستجده حين تتقاعد أو تمرض .. فالعديد من الأزمات تمر علي الأسرة مثل مرض الزوج أو الزوجة أو التعرض لفقد مال أو عمل وهي مشكلات توضح قوة الرباط الأسري وإذا توفر الحب والتراحم جاء سن التقاعد بسلام دون أي مشكلات .

الأسرة الممتدة

وذكرت الدراسة – حسب ما ورد بصحيفة الأهرام – أن الزوجة عليها الإحساس بما يعانيه زوجها نفسيا لتقاعده فلا تمنحه الكآبة وترقب لحظة الموت بل تشمله بالحب وتدفعه للأسرة الممتدة والتي تعني الاخوات والعمات والخالات وزيارتهم وودهم ليشعر بالونس الذي افتقده خلال سنوات عمله ، وتقترح عليه مشاركة الأصدقاء المماثلين له في السن في النادي أو الجمعيات الأهلية لتدعيم دوره وإحساسه بأنه موجود كما أن خبرته الكبيرة قد تفيد الاخرين فهو المواطن المميز كما يسمي في علم النفس لأنه اكمل دورة حياته وينتظر رد الجميل بالتقدير والاحترام .. فلو قهره التقاعد أو ضعف فسرعان ما يبحث خارج منزله عن الحب وهناك متقاعدون في أتم صحة نتيجة لارتفاع الوعي والرعاية الصحية اليوم مما يؤهلهم بأموالهم أيضا للزواج ثانية .

الحصار والإذلال

وحول دور المرأة في نفسية زوجها المتقاعد توضح الدكتورة "هالة صادق شحاتة" أن كل انسان مهما بلغ عمره يريد ان يكون مهما ومرغوبا والرجل في مرحلة التقاعد يحتاج ان تغدق الزوجة عليه بالحب بل تخطب وده حتي لو ثارت أعصابه بلا حق فالزوجة الراغبة في دفع مسيرة حياتها هي القادرة علي تغيير حياة زوجها كلية في مرحلة تقاعده فلا يليق ان تصفي حساباتها القديمة معه وتعمل علي اذلاله وإهماله فالمعروف ان تدفق الحب يتوقف في مراحل سنية محددة لكن يبقي الود والتراحم والعشرة الطيبة .. وكثير من الرجال لايظهرون متاعبهم أو مشاكلهم النفسية نتيجة وجود خلل اجتماعي في الأسرة فيمكث الرجل سنوات طوال تعيسا في بيته دون ان يعلن لزوجته ذلك لكن سرعان ما يحدث له انتفاضة كبيرة حين يؤدي دوره تجاه أبنائه الذين تزوجوا ويبدأ في الفرار من سن الستين بعد ان بقي مكتوفا يتوخي الكمال في ما يفعله حتي لايري فيه أحد أي هنات وعند خلاصه من مسئولياته فيبدأ في البحث عن نفسه واشباعها بالحب والحنان مما يؤثر علي الزوجة التي نسيت في عمرها الطويل معه انها زرعت أشواكا ,فلا حق لها في الألم . وأضافت ان السن تتقدم بالانسان نحو الشيخوخة التي يجب الاعداد والتأهيل لها سواء للرجل أو المرأة ومرحلة سن الستين بالنسبة للرجل قد تمنحه الانطلاق لمواصلة دوره من خلال عمل جديد يستفاد فيه من خبراته وعلمه لكن المرأة حين تصل للستين تصاب بكثير من الأمراض نتيجة للحمل والولادة وكثرة الأعباء ولاتمارس أي دور بعد تقاعدها الا البكاء علي ما كان وانصراف الزوج والابناء عنها بحياتهم مما يشعرها بالوحدة والاكتئاب وعليها ان تعد نفسها لذلك بالاشتراك في المؤسسات الاجتماعية والجمعيات الأهلية لرعاية الأيتام والمسنين والمعوقين ليكون لها دور متواصل والرجل المتقاعد قد يجد تسلية وقته مع الأصدقاء وإشباع ذاته بالتجمعات أو الرحلات وليكن ذكاء المرأة في المقدمة حين تبدي رغبتها في خلع قناع الكآبة العمرية ومشاركة زوجها في تحركاته دون حصار من أجل تجديد حياتها .

للنساء فقط

الأربعون من عمرك يعبر عن مدى نضجك

وصولك إلى الأربعين لا يعني انغماسك في سن اليأس وانتهاء دورك من الحياة، سيدتي إذا كان تفكير هكذا فأنت مخطئة، لأن كل مرحلة ولها مميزاتها . استمتعي بحياتك مثلما تريدين، واعلمي جيداً أنك طالما بعدت عن النكد فأنت مازلت شباباً في عيونَ الآخرين وكلما نظرت إلى المرآة أيضاً، ولا تعتقدي أن الشباب ينتهي عند بداية أول ظهور للتجاعيد في وجهك، إن هذه ليست علامات الشيخوخة بل علامات النضج؛ فالحقيقة تقول إن النساء يبدأن بالحياة كما يجب بعد الثلاثين. وقمة النضوج والأنوثة والتألق في الأربعين. والسبيل للحفاظ علي هذا الشعور هو عدم التأثر بالمشاكل والضغوطات النفسية والابتعاد عن المنغصات. سواء في الحياة العادية أو العمل.

هذا وقد أكد الباحثون في دراستهم التي نشرتها مجلة "الشيخوخة والطب النفسي". أن الأشخاص الذين يتطلعون للحياة بنظرة إيجابية أقل عرضة للإصابة بالضعف والعجز والهرم من المتشائمين. واليك بعض الخطوات التي نشرتها الدراسة – حسب ما ذكرت صحيفة الجمهورية – لشباب دائم أمني بجمالك الداخلي :

لاتعطي نفسك الشعور بأنك لست جميلة بل علي العكس انظري لنفسك علي انك مميزة. لاتؤنبي نفسك كلما رأيت عارضة أزياء أو نظرت إلي نجمات التمثيل.

لاتركضي وراء مجلات الموضة أو ترتدي الملابس لمجرد أنها موضة رائجة. حاولي خلق موضتك الخاصة بك وتميزي عن غيرك.

قوة التفكير الإيجابي : تعلمي أن قوة شخصيتك تنبع من قوة تفكيرك. لاتنظري بنظرة دونية إلي نفسك وفكري دائما انك امرأة رائعة فهذا التفكير الايجابي يجعل كل المحيطين بكل يفكرون عنك بنفس الطريقة.

ابرزي طبائعك الايجابية : حاولي تحديد كل الايجابيات التي تتمتعين بها وقومي علي تنميتها بشكل أفضل لأن الجميع يستطيع معرفة طبائعك بمجرد التعامل معك كوني ايجابية قدر استطاعت وحاولي العمل علي نقاطك الايجابية بشكل أفضل.

تخلصي من سلبياتك : إذا كنت تميلين إلى النكد أو الأنانية أو أي من الصفات السلبية الأخري. حاولي التخلص من هذه العادات مهما كلفك الأمر لان ذلك بالتأكيد هو ما يضفي علي حياتك الشعور بالفراغ وعدم غنى الحياة الاجتماعية.

لاتدعي هذه العادات تثبط من عزيمتك بل تحرري.

احتفلي: احتفلي دائما بنفسك وبما تنجزينه في الحياة. حاولي الاستمتاع بما تملكينه ولاتحزني لعدم امتلاك ما تفتقدين كوني فرحة بنقاط الجمال لديك وأبرزيها. ولا تكوني متضايقة من الأمور التي لاتحبينها في جسمك.

دللي نفسك : إذا كان هناك أي عمل يشعرك بالسعادة قومي بعمله دون تردد.. اذهبي للحصول على تدليك مثلا. أو اذهبي في نزهة وحدك أو مارسي أي هواية قد تشعرك بالسعادة.

سن اليأس خرافة في عقول الكثير من النساء

اشفي جراح نفسك: تقدير الذات هو شعور داخلي شخصي. فالشعور الشخصي الذي تنظرين فيه لذاتك هو ما يكون تقدير الذات لديك. لذلك انت فقط التي تستطيعين منح نفسك هذا الشعور. اجلسي مع نفسك واختلسي بعض اللحظات لتفكري فيها بنفسك وبما تريدين حقا من الحياة.

ان عدم تقدير المرء لذاته يجعل منه أسوأ عدو لنفسه. فالتفكير لدي الأنثي والتنحي بأنها لو كانت أجمل أو أفضل من الناحية الرياضية أو أكثر قوة أو أكثر مرحاً أو شعبية.. أمثلة علي عدم تقدير الذات. والانسان بطبيعته يشك في نفسه حتى حين يمدحه الآخرون في كثير من الأحيان تكون أعراض الاحباط داخلية ولذا فإن المشكلة يتم اهمالها على اعتبار انها غير مهمة. متعلقة بالهرمونات أو مجرد جزء من عملية النمو. وقد وجدت منظمة الصحة العالمية ان أقل من ٢٥ بالمائة من المصابين بالاحباط في جميع أنحاء العالم يتلقون علاجاً مناسباً لحالتهم.

أخي المواطن .. أختي المواطنة

حصن طفلك ضد داء الحصبة .. تقيه الإصابة بهذا الداء القاتل