



ممن المعروف أن الإنسان عندما يمر في كل مرحلة من مراحل عمره يكون لهذه المرحلة مهام يتوجب القيام بها وقد أسهم علم الاجتماع وعلم النفس في فهم الكثير عن النفس البشرية وما تمر به في كل مرحلة من مراحل العمر وفي كل مجتمع وعندما نتحدث عن الشيخوخة فإننا نتحدث عن مرحلة من العمر يصعب تحديدها بالأرقام وإن كان لفظ المسن يطلق عادة على من تجاوز الخمس والمستين من عمره

هذه المرحلة من العمر يكون المرء فيها قد جمع من الخبرات والتجارب في حياته الشيء الكثير وهو يقف على أعتاب فترة من الانحدار البدني أو الفكري أو كلاهما معاً. إنه ينظر إلى العقود الستة التي خلفها وراءه ويقوم إما واعياً مدركاً أو بدون وعي منه بتقييم هذه الفترة الزمنية الطويلة وما قدم فيها لنفسه ومن بعده من ذرية أو حتى للجنس البشري. قد يكون المرضى وبالتالي المارتياح النفسي وقد يكون عدم المرضى وبالتالي المانهيار فريسة للأمراض النفسية من اكتئاب وقلق ونحو ذلك

كذلك فإن المسن في هذه المرحلة من العمر يتوقع أن يأخذ مقابل سني المعطاء الطويلة ، يتوقع أن يقابل بالعرفان والتقدير ممن أفضى حياته في خدمتهم من ذرية أو عم

وفي الغالب أن سلوكيات المسنين تكون محكومة بظروف حياتهم عبر المسنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية ولكن يمكن القول دون مجانبة الصواب أن المسنين أقل مرونة وهذا شبيه بعدم مرونة عضلاتهم وجلودهم - كذلك فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في أسلوب الحياة والأفكار والسلوكيات وإن فرض عليهم الواقع ذلك التغيير فإنهم يواجهون بالرفض وعدم القبول وعدم القدرة على التكيف وبالتالي المشعور بالاضطراب والقلق والخوف أو حتى الكآبة

من ناحية أخرى فإن المسن يكون أقل استجابة وأبطأ في تفاعلاته ومن ثم فإن الأمور التي تحتاج استجابة سريعة وجواباً أو عملاً سريعاً تكون صعبة عليه وإذا ما كان ذلك واجباً أو مطلوباً منه فإنه يفضّل ، فمثلاً عند قيادة السيارة قد لا يمكنه تفادي التوقف المفاجئ للسيارة التي أمامه. وإدراكاً للمسنين لهذا القصور تجددهم يقودون سياراتهم ببطء وهدوء يقلل من احتمال هذه التفاعلات السريعة

وما دمننا في نفس الموضوع من ببطء الاستجابة فإن قدرة المسن على التعبير عن مشاعره تكون أقل فيبدو بارداً قليل التفاعل لا يفرح بسرعة ولا يحزن بسرعة وقد يخلق ذلك حساسية لدى ذويه الذين لا يدركون هذه الخاصية فيتهمونه بعدم الاكتراث واللامبالاة. ولكن تجدر الإشارة إلى أن التقدم الكبير في السن وضمور الفص الجبهي للدماغ يؤدي إلى التغيرات السريعة والغير عادية في المزاج فمثلاً يبكي المسن بسرعة عند الحديث عن قريب أو صديق حصل له شيء مزعج ولكنه لا يلبث أن يضحك عندما يكون هناك سبب للضحك ولو بسيط و بالتالي يتأثر الأداء الوظيفي بالتقدم في السن خاصة في المواقع التي تعتمد على كفاءة الوظائف الذهنية مثل الأنشطة الحسية والإدراكية والانتباه المتقطع والذاكرة والتعامل السريع مع المعلومات. وهناك اتجاه في بعض الدول المتقدمة إلى انتقال العامل بعد 45 عاماً من العمل العضلي العنيف إلى أعمال أخف.

والمسنون عادة لا تناسبهم الأعمال التي لا يمكنهم التحكم في سرعتها أو تلك التي يرهقهم فيها الجري وراء الحافز المادي (العمل بالمقطعة) أو تلك الأعمال التي تتطلب الحركة المستمرة أو سرعة الأداء أو الحاجة إلى تعلم مهارات جديدة .

أن المسن تقل كفاءته العضلية عن العامل الأصغر سناً ومن هنا فإنه يوجه إلى مجالات أخرى يكون فيها أكثر فائدة ، ولكي يتحقق ذلك ينبغي أن يهيأ له عمل يتوافق مع قدراته وتغييراته السمعية والبصرية والذهنية وأن تحدد المجالات التي يمكن أن يؤديها بكفاءة أكبر .

قد تكون هذه الخاصية من بطء الاستجابة وعدم القدرة على الانفعال أو التفاعل السريع مثلية في بعض الأحيان ولكنه منقبة للكبار فهم لا يتهورون ولا ينفعلون ولا يستعجلون في مواجهة الأحداث. بل يتروون ويفكرون تخدمهم خبرتهم وتجاربهم الطويلة - فتكون غالباً آراؤهم صائبة وقراراتهم صحيحة

وإضافة إلى ما ذكر من عوامل التقدم في العمر من الناحية النفسية والاجتماعية فإن المسن يحدث تغيرات جسدية سلبية كثيرة

فمثلاً يضعف البصر ويقل السمع وتضمحل العضلات فتقل القوة الجسدية ويتجدد الجلد ويتساقط الشعر. وهذا النقص بالذات في الحواس المهمة مثل السمع والبصر وفي القوة الجسدية يواكبه ازدياد الأمراض التي يمكن أن يصاب بها مثل ارتفاع ضغط الدم وداء البول السكري وليونة العظام وهم نتيجة لذلك قد يحجمون عن الاختلاط والاجتماع وإذا ما توجب عليهم ذلك فإنهم يلتزمون الصمت إذ تحد من مشاركتهم ضعف السمع والبصر ناهيك عن عدم فهمهم لما يدور بين بني الجيل الجديد من حوارات ومواضيع. كذلك فإن عدم قدرة المسن على الرؤية الجيدة تجعله يخطئ في استعمال دوائه فيأخذ أكثر مما يجب أو أقل وفي هذا ضرر كبير على صحته أما النوم فإن المسن تقل قدرته على النوم ساعات طويلة فهو ينام مبكراً ويستيقظ كثيراً وبالتالي فهو ينام ساعات أقل ليلاً ويحتاج إلى النوم في النهار أكثر لتعويض ما يفتقر إليه من الراحة

تعريف المسن والشيخوخة :

اختلفت الآراء وتضاربت في تعريف المسن ؟ وهل هو الذي بلغ من العمر سناً معيناً 65 عاماً مثلاً فأكثر ؟ أو هو الذي تبدو عليه آثار تميزه بكبر السن ؟ .

هناك رأي بأن الشيخوخة تغير طبيعي في حياة الإنسان أي أنها تطور فسيولوجي شأنها كمرحلة الرضاعة والطفولة والبلوغ والسن الوسط ثم الكهولة، وهذه سنة الله في خلقه وقد يفسر هذا التغير الفسيولوجي بأنه نتيجة التحول الذي يطرأ على أنسجة كبير السن وخطاياه .

وهناك رأي آخر بأن الشيخوخة هي نتيجة لتراكم ظواهر كثيرة منها ما هو مرضي- مثل تصلب الشرايين والأمراض المزمنة- ومنها ما هو بسبب نقص التغذية والتقلبات الجوية والحالة النفسية والعصبية والحالة المناعية ومنها ما هو بسبب المؤثرات الداخلية والمخارجية والإسراف في تعاطي العقاقير والعدوى 00 إلى آخره مما يؤدي إلى الاضمحلال والشيخوخة ، ذلك إذا أتت مبكرة عن ميعادها الافتراضي.

هذا ويلعب الاستعداد الشخصي والعائلي دوراً في بلوغ الإنسان مرحلة الشيخوخة قبل الأوان وهو الذي يصدق عليه القول بالشيخوخة المبكرة .

والمفصل بين هذه الأنواع قد لا يكون بالسهولة أو الإمكان ولهذا تعتبر الشيخوخة خلاصة تلك المسببات جميعاً.

ولقد اختلفت الآراء كذلك في الوقت الذي تبدأ فيه الشيخوخة ، وأوضحت دراسات عدة أن التقدم في السن ، وبالتالي ظهور أعراض الشيخوخة سواء صحياً أو نفسياً أو عقلياً قد يبدأ في أي مرحلة من مراحل العمر 0000 فالمقدرات عامة تبدأ في التغير ابتداءً من سن العشرين، ومن جهة أخرى فمن المعروف أن سن الشخص قد لا يكون بالضرورة متفقاً واحتفاظه بوظائفه البدنية .

وعلى هذا يتفق الكثيرون على تعريف الشيخوخة بأنها مرحلة العمر التي تبدأ فيها الوظائف الجسدية والعقلية في التدهور بصورة أكثر وضوحاً مما كانت عليه في الفترات السابقة من العمر .