

التقسيم العمري لمرحلة الشيخوخة

هذا التقسيم يتوافق مع رأى من حدد بداية الشيخوخة بسن معينة.

فيقسم مرحلة الشيخوخة إلى عدة أقسام:

مرحلة الكهولة: تطلق على من يقع عمره ما بين ٦٠-٧٥ عامًا ولا يزال يقدم إسهامًا في مجالات الحياة المختلفة بحيوية ونشاط.

مرحلة الشيخوخة: تطلق على من يقع عمره ما بين ٧٥-٨٥ عامًا، وتتميز هذه المرحلة بضعف إسهام المسن في مجالات الحياة؛ حيث يلزم غالبًا المكان الذى يعيش فيه.

مرحلة الهرم: تطلق هذه المرحلة على المسن الذى بلغ عمره ٨٥ عامًا فأكثر، وتتميز بالضعف الحاد حيث يلزم المسن فراشه.

مرحلة العمر: وهذه المرحلة تطلق على المسن الذى بلغ عمره ١٠٠ سنة فأكثر.

وقد قال بهذه التقسيمات أيضًا العلماء الذين لم يحددوا مرحلة الشيخوخة بسنٍ معينة، لكنهم اعتبروا الوصف دون السن.

تدرج الشيخوخة:

من الأمور المهمة جدًّا إطالة العمر وتجديد الشباب، ولكن الحقيقة أن الشيخوخة لا تهاجم الجسم وتزحف إلى جميع أعضائه بصورة

متساوية وفي وقت واحد. فبينما نرى شخصًا في سن الشباب (البيولوجي) مصابًا بمرض في القلب نرى شخصًا آخر استولت عليه أعراض الشيخوخة وبقي قلبه سليمًا من كل الأمراض.

وهذه الحقيقة بمثابة نقطة انطلاق لعلم معالجة الشيخوخة (للجرياتري) والواقع أن هذا الفرع الحديث في الطب قد أحرز حتى الآن نجاحًا كبيرًا يشجع على التفاؤل بنجاحات أكثر له في المستقبل القريب.

ويعتقد علماء الطب في عصرنا الحاضر أن مقدمات الشيخوخة الفيزيولوجية - والفيزيولوجي معناها علم وظائف الأعضاء - تبدأ ما بين (٥٥-٦٠) ولكن من المؤكد أن أبناء ما بين (٥٠ و ٦٠ و ٧٠) في وقتنا الحاضر أكثر شبابًا بكثير من الوجة (البيولوجية) من أمثالهم في عصر آبائهم وأجدادهم.

هذا وجميع أقطار العالم تبحث عن المعمرين فيها لترى إلى أي حد يمكن للإنسان أن يعيش.

وقد وجد في إحصائيات سنة (١٩٥٤) أن هنالك في مدينة (هامبورج) الألمانية أكثر من ألف شخص بلغ كل منهم (٩٠) سنة من عمره، ويعتقد أن صانع الأحذية (بيير جوبرت) في كندا والذي بلغ من العمر (١١٣) سنة هو أكبر معمر عرفه العالم حتى اليوم وثبتت صحة عمره الأدلة القاطعة.

وفي مقاطعة (مكلنبورغ) الألمانية ثبت من القيود الكنيسية أن أحد سكان مدينة (كريفتس) قد بلغ (١١١) سنة من العمر.

وكان مما يشاع أن الكثيرين من المعمرين البلغار قد تجاوزوا سن (١٠٠) سنة وأن البعض من سكان أمريكا قد تجاوز (١٥٠) سنة، غير أن الأبحاث الدقيقة أثبتت كذب هذا الادعاء وبينت أن المدعين قد لجئوا إلى هذه الأكاذيب بغية كسب عطف الحكومات والجمهور في العالم ومن ثم تحقق مكاسب مادية من وراء ذلك.

وقد ثبت أن المهنة التي يعمل فيها الإنسان لها تأثيرًا كبيرًا في عمره. حيث دلت الإحصائيات أن أطول الناس عمرًا هم رجال الدين، ثم المعلمون ثم الفلاحون، ويلي هؤلاء أصحاب المهن بالترتيب التالي: الخياطون، الصيادلة، رجال التجارة المتجولون، أصحاب المخازن ثم المستخدمون في المكاتب، أما الأطباء فالأخصائيون منهم يعمرّون أكثر من الأطباء العموميين.

وأقصر أصحاب المهن عمرًا هم عمال المناجم، وخصوصًا مناجم الرصاص، ثم عمال المصانع التي تستعمل المعادن، وأخيرًا أصحاب المطاعم و(الجرسونات) فيها، إذا أن متوسط العمر عند هؤلاء ما زال في حدود (٥٨) سنة.

وليست الأعمار وحدها التي ازدادت طولاً مطردًا كما أسلفنا بل إن الزيادة في الطول شملت قامة الإنسان أيضًا.

فقد كان متوسط طول الرجل في ألمانيا في القرون الوسطى (١٦٠) سنتيمترًا كما استدل على ذلك من ألبسة الحروب المحفوظة في متاحف أما في بداية الحرب المنصرمة (١٩٣٩) فكان (١٧٣) سم وهو الآن أكثر من ذلك.

وليس هناك سبب يدعو إلى الاعتقاد بأن الزيادة المطردة في عمر الإنسان وطول قامته لن تستمر في السنين المقبلة أيضًا.

ومن شأن ذلك فإن الأمر يشجع على الاعتقاد بأن متوسط العمر عند الإنسان سوف يصل إلى (١٠٠) سنة على الأقل بعد زمن غير طويل.

مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة:

ونقصد بمطالب النمو أى: الحاجة التى تظهر فى فترة معينة من حياة الإنسان فإذا تمكن من إشباعها شعر بالراحة والسعادة وإذا فشل فى إشباعها شعر بالضيق والتعاسة. وعدم إشباع أحد المطالب يؤثر على إمكانية إشباع المطالب الأخرى.

ويلازم الفرد فى هذه المرحلة عوامل الانحدار والضعف حيث يبدأ شعور الفرد بضعف قواه البدنية فيميل إلى تعويض هذا النقص عن طريق النشاط العقلى المعرفى.

وعند دراستنا للشيخوخة لا نفقد بالطبع إطالة عمر الشيوخ ولكن الهدف الحقيقي هو مساعدتهم على أن يعيشوا حياة نشطة بعيدة عن الآلام والمشكلات.

وأهم مطالب النمو في هذه المرحلة :

- مساعدة الشيوخ.
- التكيف لازدياد القصور الجسمي.
- التكيف لنقص الدخل.
- التواد أى: المودة مع جماعة المسنين.
- تقبل التقاعد.

وكذلك هناك متطلبات أخرى سوف نتطرق إليها بالتفصيل مع كيفية الاهتمام بالمسنين، حيث يعتبر إرشاد وعلاج المسنين واجباً إنسانياً واجتماعياً ودينياً وهذا يتطلب:

الخدمات الصحية والعضوية والنفسية :

يحتاج كبار السن إلى الفحص الطبى الدورى الشامل والتعرف على الظروف والمشكلات الصحية فى وقت مبكر ووضع إستراتيجية وقائية من العدوى والحوادث، والاتجاه نحو ممارسة الرياضة البسيطة كالمشى المنظم والرياضة النفسية كالإكثار من قراءة القرآن الكريم، وعلاج أعراض الضعف العام، والإقلاع عن التدخين، وتوفير بيئة نفسية تحقق الأمن النفسى وتشبع حاجات المسن.

الخدمات المهنية:

يعد تحديد سن التقاعد الإشارة الحمراء بالنسبة للمسنين بالرغم من أن رغباتهم وقدراتهم هي التي تشجع الكثيرين منهم على الاستمرار في العمل لما فيها من المحافظة على تحقيق الذات وشغل وقت الفراغ والحصول على المال والإحساس بالأدوار الإيجابية، وعليه يجب أن يتحدد سن التقاعد بالكفاءة الإنتاجية والقدرة على العمل والاستفادة من خبرات المسن وحفاظاً عليهم وليس بناء على العمر الزمنى حتى الحالات التي تجد صعوبة في مواصلة العمل إن خيرت ووزعت على أعمال تناسبها لكان أفضل بحيث يصبح الانتقال بعد التقاعد لعمل جديد. وقبل التقاعد الكلى يمكن أن تخفف ساعات العمل وكل ذلك ليس كافياً ولكن على المسن أن يتذكر دائماً أن العمل هو خير طبيب وهو طريق الصحة النفسية بل العمل هو الحياة المنتجة قال تعالى: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ ۖ ﴾ .

الخدمات الاجتماعية:

من خلال تحقيق التوافق الأسرى والزواجى والاجتماعى وتنمية الميول وإشباع الحاجات؛ كممارسة الرياضة والاهتمام بالملبس والمظهر والحصول على الضمان الاجتماعى فى حالات العجز واستثمار اتجاهات المسنين نحو المسجد وارتباطهم القوى به بعقد الندوات واللقاءات

والمحاضرات الدينية فالإيمان ينشئ في الإنسان ضميرًا واحدًا لا يعترية ضعف ولا انهزام، ولا يتبدل وفق تبدلات الزمان والمكان، ولا يتكيف فقط حسب البيئات والنظم؛ بل إنه في يقظة دائمة وتنمية مستمرة، يرصد أسباب الشر، ويحذر خداع النفس، ويبين حقيقة الهوى، ويرقب نزعات الشيطان. فالمعانى الروحية مكتسبة وهى تزيد وتنقص وتضعف، وذلك بقدر ما يمنح الله من هداية الفرد وما يزيد به من استعداد للصفاء الروحى، وبقدر ما يقوم به من طاعات وأعمال صالحة.

مدينة الشيوخ:

تعرف بمدينة الشمس؛ حيث الهدوء والراحة والأمن والطمأنينة والرعاية وإشباع الحاجات بعيدًا عن العزلة والوحدة يجتمع المسنون ويلتقون ويتسامرون فيتمتعون بحاضرهم ويتذكرون شبابهم فيلتقون جميعًا في وحدة الموضوع وهو الحديث عن الماضى فالظروف متشابهة والعلاقة متبادلة والميول والاتجاهات متجانسة والإمكانات الجسمية والعقلية والمرحلة العمرية واحدة، فالمدينة لا يدخلها من لم يبلغ الخمسين من عمره.. وهذه المدينة هى فكرة جميلة يحلم البعض أن يتم تنفيذها من أجل المسنين.

التوافق الشخصي والاجتماعى عند المسنين

كما يعيش الفرد فى إطار تكوينه العضوى الفسيولوجى البدنى فإنه يعيش أيضاً فى إطار بيئته وعليه أن يكيف نفسه لمطالب البيئة حتى يحقق مطالبه بصورة سليمة تتفق وخصائصه النفسية وما يطرأ عليها من تغيير خلال مراحل نموه من الرشد إلى الشيخوخة وهو قادر على تحقيق عملية التوافق فى طفولته ومراهقته ورشده وذلك لمرونة جهازه العصبى وعندما تضعف هذه المرونة يصعب عليه إقامة الدعائم الصحية لهذا التوافق وخاصة عندما ينتصف به العمر وينتهى به إلى الشيخوخة.

وتتأثر عملية التوافق بالعوامل البيئية المحيطة بالفرد وتتلخص أهم هذه العوامل فى النواحي التالية:

١. الحاجات الاجتماعية:

وخاصة الأسرية وهى تصل إلى ذروتها فيما بين الثلاثين والأربعين ثم تضعف بعد ذلك بطريقة تدريجية، ومن الأسباب التى تخفف حداثتها تغيير المكانة الاجتماعية لجيل الآباء سنة بعد أخرى وخاصة فى منتصف العمر.

وعلى الفرد أن يكيف سلوكه لمطالب الأسرة حتى يهيئ لها ولنفسه أكبر قسط من السعادة ويدرك الأب التغير الذى يطرأ على دوره الذى

يقوم به في أسرته كزوج شاب ثم كأب لأطفاله الصغار ثم كصديق للأطفال الذين أصبحوا شباباً ثم كإنسان ضعيف، وعليه أن يوفق بين نفسه وبين وظيفته المتغيرة في أسرته المتطورة.

٢. التقاليد والعادات:

تتأثر عملية التوافق بمدى ونوع التقاليد والعادات السائدة في البيئة والخاصة بكل مرحلة من مراحل النمو وكلما كبر سن الفرد زاد تبعاً لذلك اهتمامه بآراء الناس ومراعاته للقيم والمعايير في الوسط الذي يعيش فيه وقد تعوق التقاليد الفرد عن تعلم مهارات جديدة وخاصة عندما يعرف الشيخ أن الناس من حوله ينظرون إليه نظرهم إلى الإنسان العاجز الضعيف، الواهن الذي لم يعد في مقدوره أن ينجز أى عمل وقد تدعوه نفس هذه التقاليد إلى إهمال نفسه بعد أن أهمله كل من حوله.

والتقاليد التي تحترم السن وتعطي الشيخ حقه من الاحترام والتبجيل وتدعو الناس إلى استشارته في الأزمات وهي التقاليد التي تساعد على تحقيق التوافق الاجتماعي والضرورى لطمأنته وسعادته.

التطور الاجتماعى للبيئة:

يتأثر الفرد خلال نموه بالمظاهر الاجتماعية السائدة في بيئته وتتغير هذه المظاهر نتيجة لتغير الأحداث وتطور المجتمع القائم، ولذا تجد

أولاد الجيل الواحد يتشابهون في أنماط سلوكهم ويختلفون عن أبناء الأجيال الأخرى.

ولهذا كان توافق الفرد مع أبناء جيله أكثر من توافقه مع الآخرين وعلى الفرد أن يفهم الأجيال الأخرى حتى يحقق لنفسه التوافق الاجتماعى الضرورى للحياة الهادئة المتزنة.

ومن أجل هذا يتعصب الآباء لجيلهم ولا يرضيهم سلوك أبنائهم ولا تعجبهم آراؤهم ولا نظرتهم للحياة. إن الشيخ يعيش ذكرياته والشاب يضعها وقلما تلتقى أحداث جيل بأحداث جيل آخر.

فالمشكلات التى يواجهها المسنون وأهمها: تدهور الصحة، وفقدان العمل، والترمل، والمشكلات المالية، وفقدان المكانة الاجتماعية، والعزلة الاجتماعية، وغيرها مما يعد من المشكلات المؤرقة للمسنين وعليهم التصدى لها، فالشيخوخة هى فترة من النمو النفسى المستمر.

ويرى أريكسون أن المرء فى مرحلة الشيخوخة يمر بآخر أزمت نموه وهى التى تسمى أزمة تكامل الأنا (الذات) فى مقابل اليأس، والتكامل هنا تكامل انفعالى ولتجاوز المسن هذه الفترة من خلال تقبل الفرد لحياته. ويظهر اليأس فى صورة الشعور بأن الوقت صار قصيرًا جدًا وأنه لا توجد فرصة للبحث عن طريق بديل لحياة مقبولة، فحتى الشخص الذى يقبل على شيخوخته بدرجة كبيرة من التكامل يشعر باليأس عند التفكير فى الموت، إلا أن الذى يحقق لنفسه قدرًا ملائمًا من

التكامل والتكيف يفوق اليأس في سنوات شيخوخته وتتغلب إرادة الحياة عنده على قلق الموت.

خصائص المسنين:

خصائص المسنين الجسمية:

خصائص المسنين الجسمية تتمثل في: الوهن والضعف العام وتدنى الطاقة الجسمية والجنسية بوجه عام ونقص القوة العضلية المتمثلة في الإنهاك السريع وقلة الإنتاج وتقرع الظهر وانكباب القدمين واختلال الأعصاب وبطء الأداء الحركي وضعف التأزر الحركي وصعوبة الاتزان الحركي وضعف السيطرة وارتعاش الأطراف وتدنى مقاومة الجسم للأمراض وتدهور في الطاقة الجنسية وترهل الجلد وجفاف الأطراف وتكثر الشكوى المرتبطة بالضعف الجسمي والجنسي وتصلب الشرايين، قال الله تعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَأَشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾ [مريم: ٤]، المسن بطيء في مشيته بعد أن كان يسرع، خطواته زاحفة قصيرة بعد أن كانت طويلة نشطة وتتناقص القوة الدافعة للدم وتقل نسبة الهواء في عمليتي الشهيق والزفير وتضعف السعة الهوائية للرئتين ويهبط معدل إفراز هرمونات الغدد.

خصائص المسنين العقلية والعاطفية:

يتدنى التفكير وتقل قوة الذاكرة ويضعف الانتباه ويزداد زمن

الرجع خاصة في عملية الإدراك وتلاحظ الجمود العقلي والتمسك بالرأى ويتدنى التحصيل ويصعب التعلم ويكثر النسيان وتصبح شكوى دائمة، قال تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ وقد تقل الاهتمامات والطاقة والدافعية والحماس والمبادأة وقد يصل التدهور إلى ذهاب الشيخوخة، وفي هذه المرحلة ينحدر ويقل مستوى الذكاء ويختلف معدل الانحدار باختلاف مستوى الذكاء فمثلاً يهبط مستوى الذكاء من ١٠٠ في مرحلة الرشد إلى ٦٥ في مرحلة الشيخوخة ويجب الإشارة هنا إلى أن معدل الانحدار يتحدد بأثر الدوافع والتدريب على مقاومة الانحدار، وتمتاز المرحلة بتدنى الإنتاج العقلي حيث يعترى الجمود آراء واتجاهات وأفكار المسن لثقته في الماضي وخوفه من المستقبل ويكثر التردد وتزداد صعوبة عملية الإدراك وتكثر بها الأخطاء وتتطلب وقتاً أطول عما كانت تتطلبه منهم في رشدهم؛ نظراً لضعف القشرة المخية وضعف المداخل الحسية للإدراك؛ كالإدراك البصري والإدراك السمعي كما يضعف التذكر المباشر وبالمقارنة يلاحظ الثبات النسبي للمعلومات القديمة إذا ما قورن بثبات المعلومات الحديثة حيث تضعف القدرة على تسجيل معلومات جديدة، لذلك فإن المسن يتذكر القديم ويصعب عليه تذكر الحديث لأن المعلومات القديمة لازمها تجويد وتدريب طوال حياته حديثاً وعملاً فاكسب أصالة عليه - علاوة على أن مدى الانتباه يضعف تبعاً لزيادة السن؛ لأنهم لا ينتبهون

لما يدركون كما كانوا يتنبهون في رشدهم فتصبح مصادر معلوماتهم غير موكدة وغامضة علاوة على ضعف التهيؤ العقلي.

وأفراد هذه المرحلة ممن لم يبلغوا مرحلة الضعف الجنسي والعقلي يتميزون بخصائص من حيث النضج العقلي، وبعد النظر، والإدراك المنطقي للأمور والقدرة على تحليل الأفكار وقلة الانفعال بما يساعدهم على الالتزام الخلقى ويكسبهم ذلك وقارًا وحشمة.

ويمكن أيضاً تحديد أهم خصائص هذه المرحلة في النقاط التالية:

- التدرج في ضعف القوى، قال ابن القيم: ثم بعد الأربعين يأخذ في النقصان وضعف القوى على التدرج، كما أخذ في زيادتها على التدرج.

- إن القدرة على التعلم لا تتأثر تأثراً واضحاً بزيادة العمر الزمني.

- إن منطق الكبار أوضح من منطق الصغار ويتضح ذلك من فهمهم وتحليلهم للأمور المختلفة، ولذا ينبغي أن تكون طريقة تعليم الكبار طريقة واضحة تتناسب مع قدراتهم.

خصائص المسنين الاجتماعية:

التمركز حول الذات والتعصب لجيل المسنين وماضيهم، ويرون ضرورة المحافظة على القديم، ويقل التصادم والخلاف مع الأبناء، وتقوى العلاقة بالأحفاد وتنحسر الميول والاتجاهات ويتدنى الذكاء

كقدرة عامة، علاوة على فقدان العضوية في مجتمع العاملين وتباعد الأبناء وفقدان بعض الأصدقاء مما يؤدي إلى زيادة العزلة والشعور بالوحدة وتقل الشهية للطعام ويتدنى الاهتمام بالنظافة والمظهر والملبس والكسل والركود الاجتماعي.

الخصائص اللغوية للمسنين:

يتغير الصوت بتغير العمر الزمني وما يرتبط به من سلامة الأعضاء والأسنان وبسقوط الأسنان تسقط بعض الحروف وتتغير طريقة النطق ويصبح مرتعشاً متقطعاً وبالرغم من تدنى أخطاء الكتابة إلا أن الزمن يزداد ولكن يراعى التردد خشية الوقوع في الخطأ لذلك فهم يراجعون عنوان الخطاب أكثر من مرة قبل إلقائه في الصندوق.

خصائص المسنين الفسيولوجية:

يؤدي انقطاع الحيض إلى أزمة نفسية حادة سرعان ما تتقبلها المرأة وتتكيف مع الوضع الراهن ويقل إفراز الهرمونات الأنثوية لدى المرأة وتزداد هرموناتها الذكرية وكذلك تزداد الهرمونات الأنثوية عند الرجل عما كان قبل ذلك.

خصائص المسنين الحسية:

تتدنى كفاءة الحواس إذ تضعف براعم التذوق الموزعة على جانبي وطرفي اللسان ويضعف إحساس المسن بالمواد السكرية وتتدنى استجابة الجلد الحسية وبذلك يصبح التكيف لدرجة الحرارة الباردة

والحارة بطيئة فهم يتأثرون كثيرًا بحر الصيف وبرد الشتاء أكثر مما كان في شبابهم، كما تضعف قوة استجابة بصر المسن للضوء؛ وذلك لأن حدقة العين تفقد جزءًا كبيرًا من مرونتها ومن مظاهر ضعف السمع لدى المسنين صعوبة إدراك الأصوات الحادة، فالحواس في الإنسان لها تكوين عضوى ووظيفة سلوكية، تلك الوظيفة تعتمد على النضج التكويني للحواس الذى يتأثر بالعمر الزمنى حيث بدأت ضعيفة فى الطفولة واكتملت فى المراهقة والرشد وتضعف فى الشيخوخة، قال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ [الروم: ٥٤].

خصائص المسنين الانفعالية:

كالإحساس بالتوتر والخوف من المرض والموت والاهتمام المفرط بالصحة وصعوبة التوافق مع المتغيرات الجديدة والحساسية الانفعالية وشدة التأثير الانفعالى وعدم تقبل الشيخوخة ومحاولة النكوص إلى الشباب مظهرًا وسلوكًا - ولا سيما النساء - الكل يخاف الضعف والتدهور ويزداد الانطواء والاكئاب أو التهيجية والصداع، وهكذا تكون انفعالات المسنين فى جوهرها مزيج من انفعالات الحياة كلها تتحدد بمدى تكيف الفرد نفسه وبيئته ومدى تقبل المحيطين له.

وتتميز الشيخوخة لدى البعض بهدوء انفعالى عام ينسجم مع الهدوء الجسمى ويكون الفرد كلما تقدم به العمر أقدر على كبح جماح

انفعالاته المتطرفة أو التى يكرهها الناس فلهذه من تجارب الحياة واشتعال الشيب فى رأسه خير دافع فى كثير من مواقف حياته الراهنة مما يجب له العزلة والوحدة ليعيش مع أيامه الغابرة وذكرياته الجميلة ومن أهم الخصائص الانفعالية لدى المسنين أيضًا ما يأتى:

١- الإحساس بالإنجاز والإتمام:

يلتف الشيخ إلى الماضى كثيرًا ويستعرض ذكرياته فى كل مناسبة ولهذا الالتفات آثاره النفسية على الشيوخ لذا فإن الماضى يشعره بالرضا والهدوء حيث يشعر أنه قام بدوره على أكمل وجه.

٢- الإحساس بالفشل:

إذا كان التفات المسن إلى ماضيه واستعراضه لذكرياته يدفعه للشعور بالضيق والكدر لأنه لم يقم بدوره كما كان ينبغى وأن الأيام عاكسته والظروف قاومته فإن هذا الالتفات الميرير إلى الماضى والذكريات الأليمة تزيد المسن وهنًا على وهن وهما فوق هم فيندب حظه ويتألم ويتشائم من الحياة ومن معاملة الناس.

ولعل الإحساس بالإنجاز والرضا أو الإحساس بالفشل والسخط لا يتعلق موضوعًا بالإنجازات العملية والخبرات الميرة ذاتها كَمَا وكيف وإنما ذلك كله انعكاس لمزاج الفرد الإنسانى نفسه الذى يتجلى بوضوح فى أواخر خريف العمر قرب عمل قليل تافه أنجزه الفرد

فعاش على ذكره سعيداً في شيخوخته لأنه يراه بعينه ومن زاويته الخاصة تحقيقاً ذاتياً باهرًا.

ومن المظاهر الانفعالية التي تلاحظ على كبار السن غالباً هي:

صعوبة التوافق مع التغيرات والأحداث الجديدة لدى بعض المسنين؛ بل ربما تعصب إلى ماضيه وللعادات التي نشأ في ظلها، فالمسنون يقفون موقفاً عدائياً من كل ما هو جديد لذلك نجد بعضهم في صراع مع أهلهم وأحفادهم وهذا يؤدي إلى إثارة القلق لديهم وهذه السمة تبرز في المجتمعات التي يكثر بها الجهل بالإسلام والجهل بحقوق كبار السن وأيضا يغلب على المسن التعصب الانفعالي مثل التعصب لرأيه وجيله وعواطفه وكما تتغير بعض الانفعالات إلى العناد وصلابة الرأي أو ربما ينفلج لأمر وهمية لا أساس لها.

- وهناك من العلماء من استعرض المظاهر الانفعالية لمرحلة الشيخوخة كما يلي:

المظاهر الانفعالية لمرحلة الشيخوخة كما حددها بعض العلماء:

تميل انفعالات الشيخوخة إلى تلخيص السلوك الانفعالي لمراحل الحياة كلها في مرحلة واحدة وهي في تلخيصها هذا تؤكد مرحلة الطفولة أكثر مما تؤكد مرحلة المراهقة وتؤكد المراهقة أكثر مما تؤكد مرحلة الرشد ووسط العمر ثم تنتهي من ذلك كله إلى تأكيد نفسها

في انفعالات كمرحلة لها خصائصها التي تميزها عن أى مرحلة أخرى سابقة لها.

وقد نستطيع أن نلخص أهم انفعالات الطفولة التي تعود مرة أخرى إلى الظهور في مرحلة الشيخوخة في النواحي التالية:

- انفعالات الشيوخ ذاتية المركز تدور حول أنفسهم أكثر مما تدور حول غيرهم وتؤدي هذه الذاتية إلى نمط غريب من أنماط السلوك الأناني الذي قد لا يتفق في مظهرة العام مع ما يتوقعه الأحفاد من سلوك الأجداد.

- لا يتحكم الشيوخ تحكماً صحيحاً في انفعالاتهم المختلفة شأنهم في ذلك شأن الأطفال الذين يعجزون عن ضبط مشاعرهم وعواطفهم.

- تتميز انفعالات الشيوخ بالعناد وصلابة الرأي وقد يؤدي هذا العناد إلى السلوك المضاد ولذا تجد الشيوخ يثيرون لأوهام لا حقيقة لها وعندما تتكشف لهم الأمور ويدركون خطأهم فإنهم يراوغون ويظلون في إصرارهم وعنادهم.

- وهم بالرغم من عنادهم وغضبهم أكثر قابلية للاستهواء من غيرهم.

- يميل الشيوخ غالباً إلى المديح والتشجيع.

وتتشابه انفعالات الشيوخ مع انفعالات المراهقين فى النواحي التالية:

- الشيوخ فى كثير من انفعالاتهم مذبذبون بين ذلك لا إلى هؤلاء ولا إلى هؤلاء شأنهم فى ذلك شأن المراهقين قبل أن يصل بهم نموهم الانفعالى إلى النضج الذى تتطلبه نموهم ومطالب حياتهم.
- ما أشد سخرية الشيوخ من الأجيال الأخرى وهم فى سخريتهم يميلون إلى لون من ألوان المشاكسة والإغظة التى كانوا يمارسونها فى مراهقتهم.
- كما تتميز انفعالات المراهقة بالاندفاع تتميز أيضا انفعالات الشيخوخة فى بعض نواحيها بصور مختلفة من ذلك الاندفاع العاطفى.
- وكما يحاول المراهق أن يفرض شخصيته ليؤكد ذاته حتى يتخلص من خنوع الطفولة وخضوعها كذلك يحاول الشيخ أن يفرض شخصيته فى سيطرة غريبة حتى لا يظن الناس أنه بدا يضعف ويهرم.
- هذا ولا تكاد تبقى من انفعالات الرشد ووسط العمر عند الشيوخ إلا مظاهر عابرة نلخصها فيما يلى:
- تدور أغلب انفعالات الراشدين ومن هم فى وسط العمر حول

القلق، وللشيوخ أيضًا ما يثير في نفوسهم القلق وقد يؤدي بهم القلق إلى الكآبة؛ لأنهم لا يجدون متنفسًا لانفعالاتهم كما كانوا يفعلون في رشدهم.

- ما أكثر شكوك الشيوخ وريبتهم في الآخرين وكأنهم هم قد ورثوا من شبابهم وكفاحهم عدم الثقة بالآخرين.

وتكاد مرحلة الشيخوخة تختلف في سلوكها الانفعالي عن بقية المراحل الأخرى للحياة في النواحي التالية:

- يحلو للشيوخ أحيانًا أن يقفوا من البيئة المحيطة بهم موقفًا سلبيًا لا يفعلون لها ومعها وكأنهم بهذا يعبرون عن شعورهم بالهوة السحيقة التي تفصلهم عن الأجيال الأخرى التي تضطرب بها الحياة من حولها.

- لذا فإن كثيرًا ما تتصف انفعالاتهم بالخمول وبلادة الحس.

- وقد يرجع هذا الشعور الغريب بالسلبية والبلادة إلى عدم إدراك الشيخ للمسئولية التي تواجهه من يحيطون به فهو يمضى في حياته ومشكلات الناس من حوله تدفعهم إلى ألوان مختلفة من الكفاح المرير وهو لا يشعر نحوهم ولا نحو مشكلاتهم بأية مسئولية تتطلب منه استجابة انفعالية محددة.

- ولذلك يقل حماسهم لما يحيط بهم من مشكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون.

• وهم عندما يفعلون كثيرًا ما يخطئون إدراك الموقف المحيط بهم ولذلك تحجى انفعالاتهم شاذة لا تناسب مقومات الموقف الذى أثار فى نفوسهم ذلك الانفعال.

• ويغلب على انفعالهم لون غريب من التعصب الذى لا يقوم فى جوهره على أى أساس فهم يتعصبون لجيلهم ولآرائهم ولعواطفهم ولكل ما يمت إليهم بصلة قريبة.

• وعندما لا يتقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والولاء فإنهم يحسون فى أعماق أنفسهم بأنهم مضطهدون.

• ويؤدى بهم الشعور بالاضطهاد إلى الإحساس العميق بالفشل. وقد يتخذون سلوكًا معاديًا فيجابهون الاضطهاد الذى يقع عليهم باضطهاد الآخرين.

وهكذا نرى أن انفعالات الشيوخ فى جوهرها مزيج من انفعالات الحياة كلها من طفولتها إلى شيخوختها ونهايتها وقد يحدد نوعها وتواتر ظهور بعضها واختفاء البعض الآخر مدى تكيف الفرد لنفسه وما يطرأ عليها من تغيرات ومدى تكيفه مع البيئة وما يعترىها من تطور ومدى تقبل الناس للشيوخ ومدى إهمالهم لهم.