
سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية بكلية البنات جامعة عين شمس، وتمتيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة علمية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام (٢٠٠٢م) للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة (سابقًا) جامعة طيبة حاليًا - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام

الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون من تلك الثقافة وأن ينتفع بها المنفعة القصوى..

وهذا هو الإصدار السادس عشر من هذه السلسلة تحت عنوان: (مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين.. بين الآمال والآلام).

وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولي التوفيق.

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٧م

مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام

المقدمة:

نعيش حياتنا في هدوء ويسر أو في شدة وعسر وتمضى بنا قافلة الزمن فإذا الذى كنا نأباه في مراهقتنا نقبله في رشدنا، وإذا الذى كنا نرتضيه في طفولتنا نرفضه في شيخوختنا. نعيش حياتنا - حياة الكبار - فنسعد بالقوة والصحة التى تمتلئ بها نفوسنا الشابة وفى أعماقنا خوف مستتر كامن من الشيخوخة المقبلة، خوف من أن تأخذ منا الحياة ما أعطت وأنه تتبدل من بعد قوة ضعفاً. تلك هى حياتنا، ضعف يتسامى إلى قوة وقوة تهبط إلى ضعف.

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان لعبادته ولعمارة الأرض، وجعل بحكمته نواة المجتمع الإنسانى ومكونه الأول الأب والأم، ثم يتفرع هذا الأصل ليكون الأسرة، وتمتد الأسرة لتكون المجتمع الإنسانى، فى تناسق تام، وتكافل بديع بين أفرادهم، يقوم فيه كل فرد بمسئولية فى حين من الأحيان؛ ليتنظم عقد الحياة، وليبقى الإنسان على حالة من التكريم الذى أراده له خالقه، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوُجُوهِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠]، فحريته تكريم،

وعبادته لربه تكريم، وقدرته على العمل والعطاء والإنتاج تكريم،
وتكفل مجتمعه القريب والبعيد بالناية به في حال الضعف تكريم.

فإن الله جعل الإنسان على أطوار من ضعف الطفولة، إلى قوة
الرجولة أو الأنوثة الكاملة المنتجة، إلى طور ضعف الكبر، لحكم
وأسرار كثيرة منها ما علم ومنها ما لم يعلم، كما قال الله تعالى: ﴿اللَّهُ
الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ
بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ [الروم:
٥٤].

وقال عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ
ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِيَكُونُوا
شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يَتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِيَبْلُغُوا أَجَلَ مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ
تَعْقِلُونَ﴾ [غافر: ٦٧].

إن الإنسان يمر في حياته - حينما يمد الله في عمره - بعدة مراحل
مختلفة، تبدأ بمرحلة المهد أو الرضاعة ثم الطفولة المبكرة، ثم الطفولة
المتأخرة، ثم المراهقة، ثم الشباب والرشد والتميز والرجولة.. وتختتم
حياة المرء بمرحلة الشيخوخة أو الكهولة، وهى المرحلة التى تتسم
بصفات وخصائص جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية واقتصادية
متوترة، تتطلب رعاية خاصة.

والشيخوخة مجموعة تغيرات جسمية ونفسية تحدث بعد سن الرشد وفي الحلقة الأخيرة من الحياة. ومن المتغيرات الجسمية "العضوية": الضعف العام في الصحة، ونقص القوة العضلية، وضعف الحواس، وضعف الطاقة الجسمية والجنسية بوجه عام. ومن المتغيرات النفسية: ضعف الانتباه والذاكرة، وضيق الاهتمامات والمحافظة، وشدة التأثير الانفعالي والحساسية النفسية.

ويزداد عدد الشيخوخ المسنين فوق سن الستين بزيادة الحضارة والرعاية الصحية العامة وقائيًا وعلاجيًا، وقد زاد متوسط عمر الإنسان كثيرًا عبر العصور، فبعد أن كان حوالى ٢٠ سنة في العصر الحجري أصبح الآن حوالى ٧٠ سنة، ويأمل العلماء في أن يصبح حوالى ١٠٠ سنة في المستقبل القريب.

ويمر الإنسان في حياته بعدة مراحل ويحتاج إلى رعاية خاصة في مرحلتى الطفولة والشيخوخة، وإذا كانت مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام واضح على المستوى القومى والدولى منذ مئات السنين في العالم المتقدم، إلا أن مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام وخاصة في البلاد النامية.

والرعاية المتكاملة للمسنين واجب تمليه القيم الدينية والأخلاقية، وأمر فرضه الاعتراف بما قدموه للمجتمع من خدمات، وتعبير عن

بعض ما أسهموا به فى خدمة بلادهم خلال سنوات عملهم وعطائهم.

والشيخوخة مرحلة تستحق الوقوف والتأمل والدراسة لما يحدث بها من مواقف وعبر، وهذه المرحلة لا يصل إليها الإنسان فجأة؛ بل تتسلل إليه ويفجع بتغييراتها التى قد تؤثر على نفسيته إذا لم يستعد لها.

ومرحلة المسنين مرحلة حساسة فى عمر الفرد والتى يجب على كل فرد أن يفهمها ويعرف خصائصها وطبيعتها؛ ليتهاى ويستعد لها، هذا من جانب، وليحسن التعامل مع المسنين من جانب آخر، ويمكن أن تمر مرحلة الشيخوخة فى توافق وسلام لو تحققت مطالب النمو فى هذه المرحلة على وجه سليم.

ومن الملامح العامة لمرحلة الشيخوخة أن علاقة الشيوخ بأولادهم تظل على النمط الذى كان سائداً بينهم وبين هؤلاء فى منتصف العمر، وسوية كانت أو منحرفة. ويقل التصادم بين الآباء والأبناء، إلا أنه قد يزداد بين الأمهات والأبناء خاصة بعد الزواج. وتزداد علاقة الشيخ بحفدته، فيهرعون إليه فى أزماهم ومشكلاتهم. وهكذا يلتقى جيلان جيل الأجداد وجيل الأحفاد، ويلاحظ أن هذا اللقاء يكون أكثر تماسكاً فى الريف عنه فى المدن.

لقد كان عدد المسنين سنة ١٩٥٠م لا يتجاوز مائتى مليون نسمة، وفى سنة ١٩٧٥م ارتفع عددهم إلى ثلاثمائة وخمسين مليون نسمة، ثم

صار عددهم سنة ٢٠٠٠م ما يقرب من خمسمائة وتسعين مليون نسمة من مجموع سكان العالم البالغ ستة مليارات نسمة، وحسب التوقعات سوف يتجاوز عددهم سنة ٢٠٢٥م المليار ومائة مليون نسمة، يعنى: مسن لكل أحد عشر فردًا، وهى ظاهرة الازدهار العدى للمسنين..

وهذا الارتفاع فى النسبة يعنى ما يلى:

أولاً: هبوط نسبة الأفراد المنتجين.

ثانيًا: الحاجة إلى خدمات أكبر فى المجالات الصحية والاجتماعية.

ثالثًا: أن الاتجاه السنى لدى السكان نحو التعمير يؤدى إلى هبوط نسبة الأطفال وخصوصًا فى الأقطار المتقدمة مما يؤدى إلى ارتفاع نسبة السأم والقلق والاختلالات النفسية للمعمرين بسبب إحساسهم بالوحدة والوحشة.

ويمكن إرجاع الزيادة المستمرة لأعداد فئات كبار السن فى العالم - خاصة فى النصف الثانى من القرن العشرين - إلى عدة عوامل يتمثل أهمها فى التالى:

- * ارتفاع مستوى الوعى الصحى، وكذلك مستوى الصحة العلاجى، وذلك من خلال الحد من انتشار الأمراض والأوبئة.
- * ارتفاع مستوى الصحة النفسية التى تهدف إلى تحقيق تكامل الشخصية الإنسانية، وتيسر أسباب الراحة النفسية.

* الاهتمام بدراسة فئة المسنين، علاوةً على تطور العلوم الإنسانية، والعلوم الأخرى المتصلة بها مما يخدم دراسة خصائص النمو في مراحل العمر المختلفة.. واهتمام معظم الدول بتوفير أوجه الرعاية لهم.

والشيخوخة مرحلة طويلة تبدأ من السنة الخامسة والستين إلى آخر العمر الذى قد يمتد إلى ما بعد المائة من السنوات، ويسمى الذى يصل إلى هذه المرحلة من العمر بالمسن.

وهذه المرحلة تتميز بوجه عام - كما ذكرنا - بضعف شامل وهذا ما يجعل الشيخوخة في نظر علماء النفس بأنها طفولة ثانية في أواخر العمر. وكأن حياة الكائن الإنسانى تبدأ بعجز ووهن وضعف ثم تسير صاعدة لتستكمل قوتها ورشدها وأشدّها في مراحل الشباب ثم لتعود ثانية لضعف الشيخوخة وعجزها.

وهنا نتساءل: ما معنى الشيخوخة وأنواعها؟ وما هى أهم الخصائص الجسمية والعقلية والانفعالية لكبار السن؟ وما أهم التغيرات التى تحدث في التكوين الجسمى والعقلى والاجتماعى والانفعالى؟ وما المشكلات التى يمكن أن يواجهها كبار السن؟

وما هى أهم الأمراض التى يعانى منها المسنين وكبار السن؟ وهل توحد مفاهيم خاطئة لدى البعض منا عن الشيخوخة؟ وكيف يمكن تعديل تلك المفاهيم والاتجاهات الخاطئة سواء كانت عند الشباب

نحو المسنين أو تلك التى يمكن أن توجد عند كبار السن؟ وما هى نظر الإسلام نحو هذا الموضوع؟ وما هى أهم طرق الوقاية والعلاج وأوجه الرعاية لهذه الفئة، سواء من قبل أقاربهم أو من قبل مجتمعهم؟

من أجل معرفة الإجابة عن هذه التساؤلات.. ومن أجل مزيد من الفهم والوعى بموضوع الشيخوخة.. أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. حيث إن الشيخوخة حالة لا مفر منها، ولا زال الكثير منا لا يعرف إلا القليل عنها، وقد يساعد هذا الإصدار أيضاً على مساعدة الإنسان فى أن يعيش سنوات عمره فى حالة من الحيوية والرضا والفهم والسعادة تمتد بمشيئة الله على مر السنين.

تعريف الشيخوخة أو كبر السن:

يعرف الشيوخ لغة - بضم الشين - جمع شيخ ويجمع أيضاً على شيخان - بكسر الشين - والشيخ هو من أدرك الشيخوخة.

والشيخوخة عند اللغويين: هو من استبانت فيه السن أو هو الطاعن فى السن، وكما عبر البعض أن (الشيخ فى اللغة) المسن بعد الكهل، وهو الذى انتهى شبابه.

وتعرف أيضاً الشيخوخة:

بأنها ضعف الجسم المضطرد فى وقاية ذاته، مع الزيادة المتصاعدة فى عمليات الهدم الذاتى، والضعف فى وقاية الذات يكون ناتجاً عن عجز الجهاز المناعى، وزيادة الهدم الذاتى، وضعف آلية ترميم التلف، وكل

هذه العوامل تعود لأسباب عديدة منها: الكفاءة المناعية، والتحويلات الجسدية، والنقص في إفراز الهرمونات والتغير في تركيب البروتينات وعمليات التمثيل.

كما تعرف الشيخوخة أيضًا بأنها التغيرات الفسيولوجية غير القابلة للرجوع، والتي تحدث في الجسم نتيجة العمر وتستمر بصفة تصاعدية.

كما يعرف المسن بأنه الإنسان الذى بلغ من العمر ٦٠ عامًا فأكثر، وكبر السن ليس مرضًا في حد ذاته، وإنما هو فترة من الحياة تحدث فيها تغيرات فسيولوجية وبيولوجية (جسدية وعقلية ونفسية) تشكل مشكلات لطبيعة وحياة المسن.

ومصطلح المسنين Eldery يشمل مجموعة من النساء والرجال قد يكونون في سن يبدأ في بعض الأحيان ٣٥ عامًا، وبعض الأفراد في سن الـ (٩٠) عامًا يتمتعون بالقوة واليقظة والصحة الجيدة، بينما بعض المسنين في سن الستين والسبعين يظهر عليهم العديد من الأمراض المرتبطة بكبر السن، وقد زاد عدد المسنين في السنوات الأخيرة زيادة ملحوظة.

والمسنون عادة لا يمثلون مجموعة متجانسة من الأفراد، ونمط الحياة بالنسبة لهم يختلف من فرد إلى آخر؛ فبعضهم يعيش بمفرده،

والبعض الآخر مع الأسرة أو الأصدقاء، أو بإحدى المؤسسات أو بيوت رعاية للمسنين، وهم إما أرامل أو مطلقين أو غير متزوجين أو متزوجين ويعيش الزوج والزوجة معاً. البعض لهم أصدقاء ويمارسون بعض الأنشطة، والبعض يعيشون في عزلة ووحدة.

والشيخوخة هى عملية بيولوجية حتمية، وهى تمثل ظاهرة من ظواهر التطور أو النمو التى يمر بها الإنسان، إذ إنها تعنى مجموعة من التغيرات المعقدة فى النمو تؤدى مع مرور الزمن إلى تلف التركيب العضوى لأعضاء الجسم الداخلية فى الكائن الحى.

المسن فى اللغة:

استعمل العرب كلمة المسن للدلالة على الرجل الكبير، فتقول: (أسن الرجل: كبر، وكبرت سنه. يسن إنساناً فهو مسن).

كما تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فتقول: شيخ، وهو (من استبان فيه السن وظهر عليه الشيب) وقد تقول: (هرم)، وهو أقصى الكبر، وتقول كذلك (كهل) وجميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن. ونقل عن بعض الحكماء قوله: الأسنان أربعة: سن الطفولة، ثم الشباب، ثم الكهولة، ثم الشيخوخة. ويمكن ترتيب مراحل عمر الإنسان استظهاراً من معاجم اللغة بعد مرحلة المراهقة كالتالى: شاب، ثم كهل، ثم شيخ، ثم هرم، وآخر هذه المراحل هى مرحلة الهرم. والهرم كما ذكر ابن حجر - رحمه الله - هو الزيادة فى كبر السن. كما عد

الرسول ﷺ هذه المرحلة آخر مرحلة قبل الموت فيما رواه أبو هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله ﷺ قال: (بادروا بالأعمال سبعاً: هل تنتظرون إلا فقراً منسياً أو غنى مطغياً أو مرضاً مفسداً أو هماً مفنداً أو موتاً مجهزاً...).

المسن اصطلاحاً:

لفظ "المسن" كثيراً ما يرتبط لدى بعض الباحثين في علم الاجتماع بسن معينة وهو سن الستين؛ فيقال: (المُسْنُ هو: من تجاوز عمره الستين). لكن الواقع أن الشيخوخة أو الأسنان مرحلة نسبية وتتفاوت من فرد لآخر، فبعض من بلغ هذا العمر - أى الستين - أو تجاوزه قد يكون نشيطاً ولا تظهر عليه بوادر الكبر أو الشيخوخة، والعكس كذلك. فإننا قد نجد من هو دون هذا العمر وقد ضعف واشتعل رأسه شيباً، لذا نستطيع القول: إن العمر السنى للإنسان لا يُعدُّ معياراً دقيقاً لوصفه بـ (المُسْن).

ولهذا السبب يمكن القول بأن المسن هو: "كل فرد أصبح عاجزاً عن رعاية نفسه وخدمتها إثر تقدمه في العمر وليس بسبب إعاقة أو ما شابهها".

والمسن هو الشخص الضعيف الذى يحتاج إلى رعاية غيره بسبب امتداد عمره ومرافقة صفات الشيخوخة له؛ من مرض أو ضعف أو عجز.

أهداف دراسة مرحلة الشيخوخة:

١- أن معرفة سيكولوجية المسنين أو الشيخوخة النفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والجسمية وغيرها يساعدنا في معرفة خصائص الآباء والأمهات والأجداد وكيف نهى لهم حياة أفضل؟ هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى كيف نتعرف على خصائصنا المقبلة حتى لا يشقى أولادنا بمشكلاتنا وعصبتنا؟ وكيف نتكيف مع ذلك الواقع؟

٢- أن الهدف من دراسة الشيخوخة ومتطلبات المرحلة الصحية والانفعالية والمهنية والعقلية والاجتماعية ليس من أجل إطالة العمر الزمنى بقدر ما هو واجب دينى إنسانى اجتماعى ورد الجمال لذلك الجيل الذى قدم الكثير، وكيف تساعدنا على الاستمرار فى التمتع بحياتهم بعيداً عن المخاطر والأزمات الثقيلة أو المشكلات أو ما تحبئه تلك المرحلة مما ينطبق عليه بالقشة التى قصمت ظهر البعير.

٣- تحسين مفهوم الذات وتنظيم القدرات، ومعرفة الطاقات والإمكانات الكامنة، والاستفادة منها إلى أقصى حد ممكن، وكيفية مواجهة التغيرات الذاتية الداخلية والمتغيرات الخارجية.

٤- التعرف على الخصائص النفسية والأساليب والقدرات العقلية والمعرفية حتى لا يحدث الهبوط بالدوافع إلى أقل من حدود

الطاقات فيتعرف على الحقائق من غير مشقة أو جهد أو عناء ولا يكلف نفسه إلا وسعها.

الميزات العامة لمرحلة الشيخوخة (المسنين):

١- صعوبة الحفاظ على المكانة والدور الاجتماعى والاستمرارية فى عالم متطور ومتغير بسرعة تفوق متطلبات وإمكانات التكيف.

٢- زيادة معدل الانحدار فى جوانب النمو الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والحركية واللغوية وكذلك أجهزة ووظائف الجسم المختلفة.

٣- الشعور بالنهاية وحسن الختام وأنه فى زمان غير زمانه وأن القرار أصبح لغيره، وبشكل عام يسيطر عليه التوتر والخوف من المرض؛ لأنه يخاف الموت.

٤- التمرکز حول الذات.

٥- النكوص إلى الشباب والتعصب لجيل الشيخوخ؛ آدابهم وطاقاتهم وتوجهاتهم.

٦- الولاء للعمل والمهنة، والارتباط النفسى بالآلة والصبر والعناية بالعمل.

كما أن المسنين يؤدون وظيفة اجتماعية حيوية تتمثل فى أبسط صورها فى تقديم خبراتهم وإرشاداتهم لمن حولهم فى كافة جوانب

الحياة، ومن ثم فهم ثروة بشرية لا غنى عنها لأى مجتمع يسعى إلى النمو.

إن الاهتمام بالمسنين ورعايتهم هو بعد إنسانى وواجب شرعى فلا يصح اعتبارهم ككأ مهملاً، ويتعين المضى قدماً فى الاعتزاز بهم كأفراد شاركوا بجهودهم فى مراحل التقدم والإنجازات التى أحرزها المجتمع.

ولقد شهد العالم فى السنوات العشرين الأخيرة اهتماماً غير مسبوق بمرحلة الشيخوخة عند الإنسان، وكانت البداية عندما قررت هيئة الأمم المتحدة تخصيص سنة ١٩٨٢ لدراسة قضية المسنين فى العالم، وفى سنة ١٩٨٣ اجتمعت لجنة منظمة الصحة العالمية لذات الموضوع ورفعت شعار: "فلننصف الحياة لسنين العمر"، وقد أصدرت الأمم المتحدة قراراً بجعل سنة ١٩٩٩ م سنة دولية لكبار السن.

متى تبدأ الشيخوخة؟

من الأفضل لنا قبل الحديث عن الشيخوخة، وخير الوسائل لمكافحة أعراضها أن نحدد متى يدخل الإنسان تلك السن؟ وما هى الأعراض الدالة على بلوغها؟

لقد حددت الحكومات سن (٦٠) سنة على أنها بداية الشيخوخة، وانطلاقاً من ذلك سنت فى أنظمتها تشريعات وقوانين مختلفة تجبر

بموجبها كل من بلغ هذه السن من الموظفين والمستخدمين أو العمال أن يعتزل العمل.

وحجتها في ذلك أنه أصبح في عمر تضاءلت فيه طاقته على الخدمة. وهذا هو واقع الحكومات، غير أنه ليس دائماً على صواب فهناك الكثيرون ممن بلغوا هذا العمر أو حتى تجاوزوه أقدر على العمل ممن هم في الأربعين مثلاً:

إن الشيخوخة لا تبدأ فعلاً في سن التقاعد (٦٠)، فهي غير مرتبطة بعدد سنوات العمر أصلاً. وهذه أمثلة قليلة من كثير تشهد بذلك. فباروخ المالى وصاحب البنوك المشهور فى أمريكا قد بلغ التسعين (٩٠) من عمره وما زال هو المستشار المالى لرؤساء جمهورية الولايات المتحدة الأمريكية والكثير من المؤسسات المالية والبنوك الكبيرة فى أمريكا.

والموسيقار الألمانى الخالد (فاكنر Wagner) وضع ألحان قطعه المشهورة (الأفريقية) وهو فى سن (٧٢). أما الرسام (تيسان Tizian) فقد رسم أشهر رسومه (معركة ليبانتو) وهو أيضاً فى الثمانين (٨٠) من عمره، والرسامة المشهورة (كراندا موزيس Grandama - Mosis) التى بدأت فى تعلم الرسم وهى فى الثامنة والسبعين (٧٨) من العمر ثم اشتهرت بعد ذلك ولم تكن شهرتها بسبب شيخوختها بل لروعة إنتاجها.

كما أن إحدى الطيارات تعلمت قيادة الطائرة وهى فى سن (٥٨)

وعبرت الاطلائيق بطايرتها ذات المحرك الواحد وهى فى سن (٧٠).

ويستتج مما تقدم من الأمثلة أنه لا يمكن الحكم على طاقة الإنسان العقلية والجسدية بمجرد معرفة عمره. ومن ثم لا يمكن التسليم بصحة ما ذهبت إليه الحكومات فى تحديد سن (٦٠) لبداية الشيخوخة.

فكندا مثلاً ألغت نظام الإحالة للتقاعد على أساس السن، وتركت الفرد يعمل ما دام قادراً على العطاء، وكانت نتائج ذلك إيجابية، فقد قلت الأعباء التأمينية، وزاد المساهمون فى الاقتصاد القومى. وفى اليابان تم رفع سن التقاعد إلى الخامسة والستين، وتجرى معاقبة الشركات التى لا تتعاون فى هذا المجال.

فهذه المرحلة نسبية وتتفاوت من فرد إلى آخر، فمن الأفضل والأصح أن يطلق هذا المصطلح على من بان عليه الكبر فى السن، وضعفت قدراته وطاقاته العقلية والجسدية..