

إذا أمعن الباحث النفسى النظر بشكل دقيق فى الكيفية التى يتطور من خلالها المسنون فى مراحل الشيخوخة، سيتبين له أن بداية تراجع قدرات الإنسان تنطلق من سن الأربعين، حيث تظهر آثار الضعف على مستوى الجهاز العصبى من خلال النكوص التدريجى فى كفاءات المناطق الدماغية المتخصصة فى استقبال المنبهات القادمة من الحواس (السمع، البصر، الشم واللمس). إلا أن هذا الاضمحلال لا يبدو بشكل واضح فى فترة الأربعينيات من العمر، لكنه يصبح أكثر بروزاً فى مرحلة الخمسينيات و الستينيات، حيث تبدو علامات عدم الاستجابة للمثيرات الخارجية واضحة فى سلوك الإنسان، مما يؤدى إلى تناقص قدرته على التواصل مع الآخرين فى المجال الاجتماعى الذى يعيش فيه.



ويتميز نومهم بصعوبة النوم فى بداية الليل، وقد يتقطع فى بعض الأحيان عدة مرات بشكل مفاجئ، كما أنهم يستيقظون باكراً فى الساعات الأخيرة من الليل، ويعوّضون نقص النوم الليلى بقبولة النهار.

لذلك نجد العقلاء من المسنين يتفطنون للحكمة من وراء تغير حال نومهم، فيدركون بأن راحة الدنيا مؤقتة، وأن أمانهم فيها أمان زائل فيفزعون من مضاجعهم فى الثلث الأخير من الليل، ولسان حالهم يقول يا أيها الفراش أنت ناعم لكن فراش الجنة أنعم، فتراهم يقفون بين يدي الله تعالى ليضئوا ظلمة ليلهم بنور الركوع والسجود، وكلهم أمل بأن يُقدّر الله جل علاه قيامهم بين يديه جزاء من رضى الله عنه فى الدنيا إلا التمتع بالقرب منه

للوحدة ويحرمهم من بعض المتع الدنيوية.

إن الحكمة من إضعاف الله جل علاه لحواس المسنين، هو حثهم على إضعاف ارتباطهم بالدنيا وتقوية تعلقهم بالآخرة، وإعداد العدة للقائه سبحانه وهم فى أحسن حال. إن تراجع حاسة البصر مثلاً يخلق صعوبة لدى المسنين فى التأقلم مع الظلمة، وهذا من شأنه أن يوجج مشاعر الخوف وعدم الإحساس بالأمان لديهم خلال الليل، وهو خوف محمود يجعل كبار السن يشعرون بتغير طعم الدنيا، فإذا كانت تمنحهم فى الماضى حلاوة النوم والراحة، فدوام حالها محال فى مرحلة شيخوختهم.

إن الإنسان كلما تقدم فى العمر تناقص عدد ساعات نومه، فكبار السن - حسب أحدث الدراسات النفسية - لا يحتاجون لفترات طويلة من النوم الليلى،

الشخص المسن بشكل دائم على ممارسة الأنشطة الذهنية كقراءة القرآن والكتب والصحف والمجلات، وممارسة الرياضات الفكرية الأخرى كاللبل للحوار والتواصل مع الآخرين، ورغم ذلك تظل الفروق الفردية بين المسنين قائمة فى سرعة أو بطء ظهور علامات الشيخوخة (١).

تراجع القدرات الجسمانية للمسنين

تبدأ حاستا السمع والبصر فى التراجع، وتتبعهما حاسة الشم التى تصبح أقل حساسية للروائح، وبالمقابل فإن حاسة الذوق بدل أن تتقهقر هى الأخرى نجدها فى تزايد وتصبح أكثر حساسية للمواد الغذائية الحلوة. إن تضافر مظاهر الضعف هاته على مستوى مختلف الحواس، يجعل بعض المسنين أقل قدرة على التأقلم مع المحيط الاجتماعى، ويدفعهم

إلى إجراء اختبارات القياس النفسى الخاصة بتشخيص القدرات النفسية لدى الأشخاص الذين تجاوزوا سن الأربعين، يُبين أن الكفاءات الذهنية الأخرى تبدأ فى التقهقر، خصوصاً منها القدرة على التذكر والقدرة على تعلم واكتساب مهارات جديدة، كما يُلاحظ تراجع فى سرعة ودقة إنجاز المهام، لكن هذا الضعف لا يمكن اعتباره تغيراً مرضياً ناتجاً عن تعرض الجهاز العصبى لإصابات أو تشوهات فى بنيته التكوينية، بل هو ناجم عن دخوله إلى مرحلة الشيخوخة.

إن وتيرة تراجع القدرات الجسمانية تكون أسرع من وتيرة نكوص القدرات العقلية، التى تحتفظ بحيويتها حتى إن بلغ الإنسان مراحل متقدمة من العمر، لكن بشرط أن يواظب



رضى الحممراني
أخصائى نفسى - المغرب

ذلك، حتى يلقوا الله تعالى وهو راض عن صنائع الخير هاته التي اجتهدوا في تحصيلها. أما إن أراد شيوخننا الأجلء أن يتوجوا كل أعمالهم في الدنيا، فما عليهم إلا أن يلجأوا إلى أرقى العبادات وأجملها على الإطلاق، وهي الرضا بما كتب الله عليهم من مظاهر الضعف في شيخوختهم وحمده سبحانه وتعالى على هذا الحال، ولا يستطيع بلوغ هذه المرتبة العالية إلا الشخص المسن الذي أدرك الحكمة من تراجع قدراته العضوية والنفسية في نهاية عمره، فالله ينظر لرد فعل عبده المسن، هل سيحمده في حالة ضعفه كما حمده على القوة التي أمده بها في شبابه؟، فلا تدوم القوة إلا لله جل علاه، أما الإنسان فقدراته تخضع لقانون المد والجزر، ولو كان الشيخ منصفين لنظروا لما زادتهم الشيخوخة من صفات حميدة ولا ينظرون فقط لما أخذت منهم، فهي تزيدهم وقاراً وضياء وهيبة، فكم من مسن إذا شاهدت وجهه المتلاشى فإنه يزرع في قلبك حب الشيخوخة، ويشير في نفسك الشوق لتصبح يوماً ما شخصاً كبير السن، لتتميز أنت أيضاً بما يتميزون به الشيخوخ من بهاء وسكينة واطمئنان. إن الشيخوخة إذن هي زهرة العمر، لأنها أكثر مراحل حياة الإنسان اتصافاً بالنضج، وامتلأ بالعمل وتحقيقاً للنجاحات الكبرى في الدنيا والآخرة، مما يجعلها تستحق إعجاب الشباب وتقال تقديرهم.

ينسون بأن تقدمهم في السن يجعلهم يشغلون أعظم وظيفة، وهي كونهم يمثلون حراساً للقيم النبيلة في المجتمع، ويشكلون قدوة لحسن السيرة والسلوك بالنسبة للأجيال الصاعدة، بالإضافة لكونهم عبرة للشباب لأنهم يذكرونهم بالآخرة.

٣. الشيخوخة فرصة لاغتنام الوقت

إن المسنين من حقهم التمتع بأوقاتهم، التي حرموا منها من قبل حين كانوا في زمن تحلّل المسؤولية، لكن ما يجعل الإسلام ديناً يتميز بالأصالة في تعامله مع مرحلة الشيخوخة، هو عدم وقوعه في الخطأ الشائع داخل الثقافة الغربية، التي تطلق العنان للمسنين لاستغلال كل دقيقة من حياتهم في التلذذ بمتع الحياة الفانية، من أسفار ورحلات وارتياح للنواصي الرياضية والفنية والترفيهية، إن كل هذه الأنشطة هي حسنة ومحمودة، لكن لا ينبغي أن تكون كل أوقات المسنين منصرفة لتحقيق رغباتهم الدنيوية.

إن الإسلام يخلق توازناً إيجابياً في حياة المسن، بحيث يدعو لتخصيص جزء من وقته للترفيه والترويح عن نفسه، أما الجزء الأعظم من الوقت فينبغي أن يملأه بالطاعات من الصلوات في المساجد، ومساعدة المحتاجين وصلة للأرحام وزيارة للأحباب والأصدقاء، وينبغي لشيوخننا الأجلء أن يحرصوا على المداومة والاستمرار على

مواقفه في الأمور التي تبدو له غامضة أو مستعصية الحل. لكن بعض المسنين يقاومون فكرة بلوغهم الشيخوخة، ولا يتقبلون ما ينحته الكبر من تضاريس الضعف على أجسادهم فتضطرب شخصيتهم وتبدو عليهم عدة سمات نفسية سلبية من بينها، أولاً حالات من الغضب الشديد المصاحب بعدوانية حادة لأتفه الأسباب دون أدنى حساب لمشاعر الآخرين، فالعنيد في شبابه يصبح أكثر عناداً في شيخوخته والسلطوى يصبح أكثر ديكتاتورية عند مشيبه. وثاني سمة هي الميل إلى الانعزال والصمت مع الرفض القاطع لتوضيح أسباب الخلود للوحدة. ثالثاً ميل بعض الشيخوخ إلى إنكار ضعفهم وحاجتهم لمساعدة الآخرين. رابعاً ضعف القدرة على تحلّل الأحداث المؤلمة والتغيرات المفاجئة، التي يتفاعل معها المسنون بحدة أكبر من تفاعل الأطفال والراشدين، لذلك ينبغي عرض المشاكل والأخبار المؤلمة على كبار السن بطريقة لبقة حتى لا تكون صادمة.

إن السبب وراء عدم تقبل المسنين لبلوغهم سن الشيخوخة، وشعورهم بالضيق وانزلاقهم في حالات متكررة من الغضب الشديد والانفعالات الزائدة عن الحد، هو افتقارهم للوضوح في تصوّر دورهم ووظائفهم في المجتمع بعد تقاعدهم أو توقّفهم عن العمل، لكن شيوخننا الأعزاء

والأنس بجوارهم في الآخرة، فتزول بذلك وحشتهم لشعورهم بلذة صلاة التهجد، فيتحول خوفهم من ظلمة الليل إلى طمأنينة واضطرابهم إلى أمن وسكينة.

٢. الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة الشيخوخة

لا يتوقف تراجع قدرات المسنين عند حدود الجانب العضوي، بل يمتد أيضاً للجانب النفسي ومن أهم الكفاءات التي تسجل نكوصاً ملحوظاً، نجد الذاكرة القريبة المدى الخاصة بتذكر الأحداث الآنية والجديدة، وهو اضطراب بسيط لا يؤثر على شخصية كبار السن ولا حتى على تأقلمهم مع محيطهم الاجتماعي، لكن انعكاساته قد تكون أحياناً خطيرة، كنسيان إقفال قتيقة الغاز بعد الانتهاء من استعمالها، أو نسيان مسخن كهربائي في وضع التشغيل أو نسيان إقفال الأبواب والنوافذ عند الخروج من المنزل.

لذلك ينبغي لأبناء المسنين أو الأشخاص القريبين منهم، أن يتفقدوا أحوالهم بين الفينة والأخرى وأن يعتنوا بهم ويحرصوا على تتبعهم باستمرار، دون أن يشعروهم بأنهم مراقبون كي لا يجرّوهم. لكن إذا كانت الذاكرة قريبة المدى تضعف لدى كبار السن، فالذاكرة بعيدة المدى تقوى وتنشط لديهم ليبلغ مداها حتى ذكريات الطفولة، كما يستحضر المسنون من خلالها التجارب الحرجة التي مروا بها، ويتذكرون كيف استطاعوا إيجاد حلول لها، لذلك فكبار السن يتمتعون بنظرة أكثر وضوحاً عن الحياة، ويتحلّون بالقدرة على معالجة المشاكل بعمق وابتكار حلول مناسبة لها مستفيدين في ذلك من خبراتهم السابقة، ولهذا يستحق الشيخوخ أن يكونوا من أهل الرأي والمشورة، واللبيب من الشباب هو الذي يُقدّر إمكانياتهم ويلجأ إليهم، لتسديد قرائته وتصحيح

