

علماء نفس واجتماع: التواصل والبعد عن الوحدة وتأخير سن التقاعد سبل لمواجهة أزمة منتصف العمر

تضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع



منتصف العمر أزمة أم نعمة؟!

مرت على حالات كثيرة تشككي وتستشير من تقلب المزاج وتغير الأذواق والأدوار في الحياة عند بلوغ سن الأربعين وعندما أتحدث معهم في بعض المظاهر والعلامات يقولون لي: هذا ما نشعر به، فأقول لهم: هذه مشاعر يمر بها أغلب الناس ويسمونها الإخصائون النفسانيون «أزمة منتصف العمر» ولكن القرآن يسميها «مرحلة الشكر» وقد تأتي الإنسان هذه المشاعر عند بلوغه منتصف العمر.

وبالأمس دخل علي رجل يتحدث عن التغيير الذي يشعر به فقلت له: دعني أصف لك نفسك، فأنت تشعر بالملل من الحياة وتشعر بعدم الرضا عن زوجتك وأولادك ووظيفتك وأحياناً يصل بك الحال إلى عدم الرضا عن جسدك ونفسك وذاتك، فنظر إلي مستغرباً وقال: صدقت.. كيف عرفت ذلك؟ قلت: دعني أكمل لك ما تشعر به، وتشعر أحياناً كأنك أصبحت من كبار السن، فقال: صحيح وقد بدأت أشعر بذلك منذ سنة تقريباً وأنا ما زلت صغيراً فعمري اثنان وأربعون سنة.

ثم قال: والغريب أنني بدأت اسمع من زوجتي نفس المشاعر وعمرها الآن ثمان وثلاثون عاماً وصارت تحب صرف المال كثيراً، فقلت له: هذا صحيح فهذه المرحلة يمر بها الرجال والنساء ويشعرون بنفس المشاعر ومن علاماتها أنك تحب أن تشتري أشياء تشعرك بصغر عمرك كأن تشتري سيارة سباق أو دراجة رياضية أو ملابس شبابية وأحياناً تأتيك رغبة جامحة بتغيير الحياة ولكن لا تعرف كيف تغير حياتك، وأحياناً يرافقت نوع من الاكتئاب أو اليأس أو الأرق وقلة النوم وتبدأ تفكر في تغيير عاداتك الغذائية، وبعض الناس في هذا العمر تأتيهم نزعة قوية لحب التراث والذكريات القديمة ويفكرون كتب التاريخ والماضي ويحنون لها.. فكل هذه من علامات هذه المرحلة.

قال: وأنا بدأت أشعر بقلة النوم وزيادة الطاقة والنشاط بينما زوجتي تكثر من النوم وتشككي من قلة الأصدقاء، فقلت له: وهذا متعلق بالتغيير الهرموني لهذه المرحلة العمرية أو تغيير نمط الحياة فقد تكون تقاعدت وليس لديك عمل تعمله فتأتيك هذه المشاعر أو قد يكون حصل لك تغيير في أحداث الحياة مثل وفاة أحد الوالدين أو كليهما فتشعر بالأسى والحزن، ولا يخفى عليك أنك بين عمر العشرين والأربعين تكون مشغولاً بالزواج والأبناء أو الدراسة والعمل فإذا كبر الأبناء وحقت أهدافك بتأمين مستقبل العائلة عندها تشعر بالفراغ فتبحث للمضاي وحيات الأصدقاء من جديد، فقال: ولكن السؤال المهم هو كيف أتعامل مع نفسي في هذه المرحلة؟ قلت له: هناك خطوات صحية وأخرى تطبيقية وثالثة إيمانية، فأما الأولى فعملك أن تقيس هرموناتك لتتأكد من سلامتك وتحافظ على صحتك من خلال البرنامج الرياضي والنظام الصحي في التغذية، وأما تطبيقياً فعليك أن تكتب أهدافك وما تود فعله في الحياة في الجانب الاجتماعي والعلمي أو الصحي أو الديني وأهم شيء أنك تفكر وتخطط لمشروع يستمر بعد وفاتك ليكون لك صدقة جارية، وتحرص في هذه المرحلة على الاتصال بأصدقائك القدامى وتكسب أصدقاء جوداً فإنهم يعطونك دماً وأنسا في الحياة فحاول أن تختلي مع نفسك كثيراً فالإتصال مع الذات في هذه المرحلة مهم جداً والتأمل يساعدك لترتيب أرواقت ويحسبك نحو الانطلاقة من جديد.

وأما الجانب الإيماني فقد نذكره القرآن في هذه المرحلة وبلغ أربعين سنة قال رب إذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وإني من المسلمين) ولهذا نحن قلنا ان هذه المرحلة سماها القرآن «مرحلة الشكر» وليست كما يسميها علماء النفس «أزمة منتصف العمر» فهي نعمة وليست أزمة، والشكر نحتاجه لأنه في هذه المرحلة تنتاب الإنسان مخاوف كثيرة منها الموت أو الإصابة بالمرض أو الشيخوخة أو يصبح أقل جاذبية أو الخوف من عدم تحقيق الأهداف فيحدث عنده تضارب في السلوك وبعضهم يفكر بالطلاق أو تعدد الزوجات أو الانحراف وارتكاب المحرمات، فلو دخل الواحد منا هذه المرحلة فإنه يحتاج إلى أن يتعامل مع نفسه بحكمة ويستخدم أدوية القرآن الأربعة وهي (الصبر والشكر والتوبة والدعاء) وهو العلاج القرآني والإيماني لهذه المشاعر الطبيعية لكل أنسان بالإضافة إلى ما نذكرنا من طرق التعامل مع هذه المشاعر.



د. حسن الموسوي

الجوس مكتوف الأيدي والبكاء أو الكلام الكثير بشأن المشكلة لأن «التحلم» شامة الفاشل. وفي النهاية، أكدت على أن «الوعي يكشف المشكلة وتكوين العلاقات مع الناس الإيجابيين يساعد أيضاً والابتعاد عن السلبيين له دور كبير بالإضافة لقراءة الكتب وتطوير الذات له دور كبير أيضاً».

إدراك حجم المشكلة

بدورها، أستاذة علم النفس في جامعة الكويت د.فاطمة العبيد قالت: الاكتئاب واليأس والإحباط مرتبط أحدهم بالآخر ولا يمكن فصلهم عن بعض والتغلب عليهم يمكن أن يكون بطريقة الإيجابية أو طيبة وطرق أخرى، الخروج من الحالة بتوجيههم إلى أنشطة معينة، لا بد من التعامل مع الشخصية من كل الجوانب الإيجابية والسلوكي ولا بد أن يدرك الشخص حجم المشكلة والدافع والرغبة ثم العلاج، ومن لا يستطيع الوصول لحل يمكنه اللجوء للعلاج الطبي.

التعايش الإيجابي

استاذة علم النفس هدى الفضلي تقول حصول علاج الاكتئاب: ان ممارسة الرياضة والإسترخاء والتأمل والتعاشي الإيجابي من أفضل الحلول، كذلك تفكيرها بنفسها، اما الرجل فتحقيق الذات والوصول لأعلى درجاته والضغط التي يواجهها وعدم مقدرته على إنجاز ما هو مقدر من أن ينجح هو ما يدفع الرجل للوصول للإحباط، فالإحباط مرتبط عنده بالهدف وعدم تحقيق الهدف».

وختم الموسوي: «الإنسان لا بد أن تكون توقعاته مثالية ويعرف قدراته وامكاناته ليصل لمرحلة القناعة في حياته والابتعاد عن الإحباط»، مؤكداً ان الضغوطات زادت وتوقعات والرغبات زادت أيضاً، لذا طالبه ان الأستراتيجيات لتقليل حاجاته وزيادة قوته لتحقيق هدف ثم هدف وليس كل الأهداف مرة واحدة.

التعرف على الأسباب

أما د.سهام القبندي أستاذة علم الاجتماع بجامعة الكويت فعملقت على الموضوع بالقول: بداية يجب التعرف واكتشاف اسباب الأرق واليأس والوصول لهذه المراحل لا يأتي بيوم وليلة فالمشكلة في حياة الإنسان شيء طبيعي والمطلوب ان يمرن الإنسان نفسه وان تكون المشكلة جزءاً من الإنسان وعنده الدافع للحل، فمن يملك آلية لن يصل لمرحلة اليأس.

وأضافت: «نحن كمسلمين هذه الأشياء مرحلية في حياتنا مثل فقدان عزيز ومشكلة مالية ولوجود الأمل بالله عز وجل نستطيع تجاوز هذه المشاكل فالإيمان بالله والنفس والقدرات مهم جداً وإذا كان فكري إيجابياً تتحول المشكلة إلى وضع مؤقت شريحة كبيرة من الناس ليس لديهم معاش تقاعدي، وعلى الأبناء أن يعلموا أن هذا كأنه دين يسد على سنوات مثلما أخذوا من رصيد الأب والأم ليكبروا ويتعلموا ويعملوا ويكون لديهم دخل، عليهم رد هذا الدين مغلفاً بنوع من المحبة والحنان والامتنان لكل ما عملوه وهو ما لا يقدر بمال.. ولهذا فإن إحاطة الوالدين في مرحلة ربيع العمر



د. فاطمة العبيد

وبإبتائهم وأعمالهم ومشاغف الحياة العادية، أو يكونوا بعيدين عنهم في أماكن بعيدة يصعب التواصل المستمر فيما بينهم، مما يجعلهم يعانون من درجة عالية من أعراض ونتائج الوحدة النفسية». وأردفت «هذا في الأحوال العادية، ولكن المشكلة تزداد ان كان الأب أو الأم لديهما من الاستعداد النفسي للإصابة ببعض الأمراض النفسية في الكبر، حيث ان البعض منهم لا يحتمل هذه الضغوط فيبدأ عليه ظهور بعض الأعراض النفسية».

وعن كيفية التعامل معهم أكدت فرغلي ان المجتمعات العربية لديها من العادات والتقاليد التي كانت تمثل حائط صد، وصمام أمان لانحدر الأهل من كبار السن إلى هوة الاكتئاب والقلق، ولهذا فإن المعبة والتواصل الدائم مع الأب والأم وحمايتهم من الإحساس بانهم أناس أدوا رسالتهم وانتهت مهمتهم في الحياة وانتهى دورهم النفسي والاجتماعي في الحياة وعليهم التحني جانباً، حيث يجب إشعارهم الدائم بالامتنان النفسي وانهم مازالوا قادرين على العطاء حتى وان كان هذا العطاء عاطفياً وليس مادياً، لأن كل إنسان في الدنيا له رحلة حياة تنتهي، حيث تنتهي رحلة الحياة المادية مثلاً وتبقى رحلة الحياة النفسية والعاطفية متواصلة طوال الوقت، وبالتالي فإن بث الأبناء للمشاعر الطيبة طوال الوقت لوالديهم بأنهم يحملون الجمل ومتين لهم ولأدوارهم التي ملووها لهم، وتعليمهم وبث الكثير من الخصال التي ساعدتهم في حياتهم العملية يساعدهم كثيراً على احتوائهم.

وقالت «هناك وجه آخر للأمر فهناك عقوق والدين كما أن هناك عقوق أبناء، فالأبناء الذين يكونون عاقين لأبنائهم وهم في شبابهم وقوتهم وعطائهم حين يكبر الأبناء يكون هناك منهم نسبة لا يستهان بها يمارسون عقوق الوالدين عليهم كنوع من رد الفعل وهو أمر متبادل، ولكن غالباً من يعطي ويبتدأ أبناءه يحسب حسب كبيرة هو من يجني هذا الحب فيما بعد، حيث ان الآباء يجب ان يزرعوا ويؤيدوا من أزمدة الحنان في قلوب أبنائهم لأنهم حين يكبرون يكون هذا هو الرصيد الذي سيسحبون منه بعد ذلك، وحتى لا يكون هناك معاناة نفسية قاسية».

وأشارت الى ضرورة الحرص على مشاعر الوالدين المستين وتلافي احساسهم بعدم الكفاءة لانهم لم يعودوا يعملون، او ان صحتهم لم تعد تقوى على العمل، حيث ان الغالبية منهم قد يعانون حرجاً شديداً في أخذ أموال من الأبناء الذين يكونون في هذه الحالة مكلفين بإعالة أهلهم، خاصة ان هناك شريحة كبيرة من الناس ليس لديهم معاش تقاعدي، وعلى الأبناء أن يعلموا أن هذا كأنه دين يسد على سنوات مثلما أخذوا من رصيد الأب والأم ليكبروا ويتعلموا ويعملوا ويكون لديهم دخل، عليهم رد هذا الدين مغلفاً بنوع من المحبة والحنان والامتنان لكل ما عملوه وهو ما لا يقدر بمال.. ولهذا فإن إحاطة الوالدين في مرحلة ربيع العمر



د. رضوى فرغلي

عن والديهم. وتابعت الحويلة أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن مرحلة سن الشيخوخة أصبحت متأخرة وذلك لأن الوعي الصحي أصبح متزايداً ويحظى باهتمام أكبر مما كان عليه، كما أن الكويت تعتبر من الدول الأكثر شباباً على الرغم من أن هذا لم يبلغ الأهتمام بكبار السن في مختلف المرافق حيث تحظى هذه الفئة باهتمام ومتابعة جيدة من قبل الجهات المختصة.

ولكن هذا برأي الحويلة لا يكفي وذلك لأنه في أغلب دول الشرق الأوسط تعتبر مرحلة الخصمسينات من أهم مراحل الحياة حيث تكون الخبرات قد نضجت ويجب الاستفادة منها وعليه فإن بداية التعامل السليم مع مرحلة منتصف العمر تبدأ مع هذه المراحل العمرية بوعي تام من خلال الاستعانة بوعي الخبرات رجالاً أو نساء وان يتم توظيفهم كاستشاريين كل في مجاله وتعزيز الثقة بهذه الخبرات وعدم أسرهم بالتقاعد وتهميش دورهم المجتمعي. كذلك الأمر على الصعيد الاجتماعي حيث يجب الحفاظ على سلطته داخل المنزل وإشراكه في جميع الأنشطة الاجتماعية وإعطائه أولوية الرأي واتخاذ القرار وذلك لتجنبه الإصابة بالاكتئاب وشعوره بأنه غير نافع لاجتمعه ولا لأسرته.

من جهتها، أكدت المعالجة النفسية د.رضوى فرغلي أن الإنسان حين يكبر في السن يواجه العديد من المتغيرات النفسية منها ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية، كما يكون هناك انحدر في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية. وقالت «قد تزداد حدة المزاج لدى الأشخاص ممن هم في مرحلة ربيع العمر، ومن الممكن أن يتحول إلى شخص عصبي وغير محتمل، ويكون ملاحظ أنه يفقد طول البال الذي اتسم به أثناء فترة الشباب، وهذا قد يعود لإحساسهم بأنهم فقدوا الكثير من كفاءتهم وقدراتهم سواء كانت المادية أو النفسية أو الجسمانية على مواجهة الحياة وأعبائها».

وأضافت: «أحياناً ما يصاب بعض الآباء أو الأمهات الكبار في السن بدرجة من الاكتئاب والقلق الشديد سواء لإحساسهم بالوحدة النفسية حتى وان كانوا يعيشون مع الأبناء الذين يكونون منشغليين في الأساس بحياتهم الجديدة



د. أمثال الحويلة

عن والديهم. وتابعت الحويلة أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن مرحلة سن الشيخوخة أصبحت متأخرة وذلك لأن الوعي الصحي أصبح متزايداً ويحظى باهتمام أكبر مما كان عليه، كما أن الكويت تعتبر من الدول الأكثر شباباً على الرغم من أن هذا لم يبلغ الأهتمام بكبار السن في مختلف المرافق حيث تحظى هذه الفئة باهتمام ومتابعة جيدة من قبل الجهات المختصة.

ولكن هذا برأي الحويلة لا يكفي وذلك لأنه في أغلب دول الشرق الأوسط تعتبر مرحلة الخصمسينات من أهم مراحل الحياة حيث تكون الخبرات قد نضجت ويجب الاستفادة منها وعليه فإن بداية التعامل السليم مع مرحلة منتصف العمر تبدأ مع هذه المراحل العمرية بوعي تام من خلال الاستعانة بوعي الخبرات رجالاً أو نساء وان يتم توظيفهم كاستشاريين كل في مجاله وتعزيز الثقة بهذه الخبرات وعدم أسرهم بالتقاعد وتهميش دورهم المجتمعي. كذلك الأمر على الصعيد الاجتماعي حيث يجب الحفاظ على سلطته داخل المنزل وإشراكه في جميع الأنشطة الاجتماعية وإعطائه أولوية الرأي واتخاذ القرار وذلك لتجنبه الإصابة بالاكتئاب وشعوره بأنه غير نافع لاجتمعه ولا لأسرته.

من جهتها، أكدت المعالجة النفسية د.رضوى فرغلي أن الإنسان حين يكبر في السن يواجه العديد من المتغيرات النفسية منها ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية، كما يكون هناك انحدر في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية. وقالت «قد تزداد حدة المزاج لدى الأشخاص ممن هم في مرحلة ربيع العمر، ومن الممكن أن يتحول إلى شخص عصبي وغير محتمل، ويكون ملاحظ أنه يفقد طول البال الذي اتسم به أثناء فترة الشباب، وهذا قد يعود لإحساسهم بأنهم فقدوا الكثير من كفاءتهم وقدراتهم سواء كانت المادية أو النفسية أو الجسمانية على مواجهة الحياة وأعبائها».

وأضافت: «أحياناً ما يصاب بعض الآباء أو الأمهات الكبار في السن بدرجة من الاكتئاب والقلق الشديد سواء لإحساسهم بالوحدة النفسية حتى وان كانوا يعيشون مع الأبناء الذين يكونون منشغليين في الأساس بحياتهم الجديدة

عن والديهم. وتابعت الحويلة أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن مرحلة سن الشيخوخة أصبحت متأخرة وذلك لأن الوعي الصحي أصبح متزايداً ويحظى باهتمام أكبر مما كان عليه، كما أن الكويت تعتبر من الدول الأكثر شباباً على الرغم من أن هذا لم يبلغ الأهتمام بكبار السن في مختلف المرافق حيث تحظى هذه الفئة باهتمام ومتابعة جيدة من قبل الجهات المختصة.

ولكن هذا برأي الحويلة لا يكفي وذلك لأنه في أغلب دول الشرق الأوسط تعتبر مرحلة الخصمسينات من أهم مراحل الحياة حيث تكون الخبرات قد نضجت ويجب الاستفادة منها وعليه فإن بداية التعامل السليم مع مرحلة منتصف العمر تبدأ مع هذه المراحل العمرية بوعي تام من خلال الاستعانة بوعي الخبرات رجالاً أو نساء وان يتم توظيفهم كاستشاريين كل في مجاله وتعزيز الثقة بهذه الخبرات وعدم أسرهم بالتقاعد وتهميش دورهم المجتمعي. كذلك الأمر على الصعيد الاجتماعي حيث يجب الحفاظ على سلطته داخل المنزل وإشراكه في جميع الأنشطة الاجتماعية وإعطائه أولوية الرأي واتخاذ القرار وذلك لتجنبه الإصابة بالاكتئاب وشعوره بأنه غير نافع لاجتمعه ولا لأسرته.

من جهتها، أكدت المعالجة النفسية د.رضوى فرغلي أن الإنسان حين يكبر في السن يواجه العديد من المتغيرات النفسية منها ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية، كما يكون هناك انحدر في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية. وقالت «قد تزداد حدة المزاج لدى الأشخاص ممن هم في مرحلة ربيع العمر، ومن الممكن أن يتحول إلى شخص عصبي وغير محتمل، ويكون ملاحظ أنه يفقد طول البال الذي اتسم به أثناء فترة الشباب، وهذا قد يعود لإحساسهم بأنهم فقدوا الكثير من كفاءتهم وقدراتهم سواء كانت المادية أو النفسية أو الجسمانية على مواجهة الحياة وأعبائها».

وأشارت الى ضرورة الحرص على مشاعر الوالدين المستين وتلافي احساسهم بعدم الكفاءة لانهم لم يعودوا يعملون، او ان صحتهم لم تعد تقوى على العمل، حيث ان الغالبية منهم قد يعانون حرجاً شديداً في أخذ أموال من الأبناء الذين يكونون في هذه الحالة مكلفين بإعالة أهلهم، خاصة ان هناك شريحة كبيرة من الناس ليس لديهم معاش تقاعدي، وعلى الأبناء أن يعلموا أن هذا كأنه دين يسد على سنوات مثلما أخذوا من رصيد الأب والأم ليكبروا ويتعلموا ويعملوا ويكون لديهم دخل، عليهم رد هذا الدين مغلفاً بنوع من المحبة والحنان والامتنان لكل ما عملوه وهو ما لا يقدر بمال.. ولهذا فإن إحاطة الوالدين في مرحلة ربيع العمر



د. خضر البارون

عن والديهم. وتابعت الحويلة أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن مرحلة سن الشيخوخة أصبحت متأخرة وذلك لأن الوعي الصحي أصبح متزايداً ويحظى باهتمام أكبر مما كان عليه، كما أن الكويت تعتبر من الدول الأكثر شباباً على الرغم من أن هذا لم يبلغ الأهتمام بكبار السن في مختلف المرافق حيث تحظى هذه الفئة باهتمام ومتابعة جيدة من قبل الجهات المختصة.

ولكن هذا برأي الحويلة لا يكفي وذلك لأنه في أغلب دول الشرق الأوسط تعتبر مرحلة الخصمسينات من أهم مراحل الحياة حيث تكون الخبرات قد نضجت ويجب الاستفادة منها وعليه فإن بداية التعامل السليم مع مرحلة منتصف العمر تبدأ مع هذه المراحل العمرية بوعي تام من خلال الاستعانة بوعي الخبرات رجالاً أو نساء وان يتم توظيفهم كاستشاريين كل في مجاله وتعزيز الثقة بهذه الخبرات وعدم أسرهم بالتقاعد وتهميش دورهم المجتمعي. كذلك الأمر على الصعيد الاجتماعي حيث يجب الحفاظ على سلطته داخل المنزل وإشراكه في جميع الأنشطة الاجتماعية وإعطائه أولوية الرأي واتخاذ القرار وذلك لتجنبه الإصابة بالاكتئاب وشعوره بأنه غير نافع لاجتمعه ولا لأسرته.

من جهتها، أكدت المعالجة النفسية د.رضوى فرغلي أن الإنسان حين يكبر في السن يواجه العديد من المتغيرات النفسية منها ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية، كما يكون هناك انحدر في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية. وقالت «قد تزداد حدة المزاج لدى الأشخاص ممن هم في مرحلة ربيع العمر، ومن الممكن أن يتحول إلى شخص عصبي وغير محتمل، ويكون ملاحظ أنه يفقد طول البال الذي اتسم به أثناء فترة الشباب، وهذا قد يعود لإحساسهم بأنهم فقدوا الكثير من كفاءتهم وقدراتهم سواء كانت المادية أو النفسية أو الجسمانية على مواجهة الحياة وأعبائها».

وأضافت: «أحياناً ما يصاب بعض الآباء أو الأمهات الكبار في السن بدرجة من الاكتئاب والقلق الشديد سواء لإحساسهم بالوحدة النفسية حتى وان كانوا يعيشون مع الأبناء الذين يكونون منشغليين في الأساس بحياتهم الجديدة

عن والديهم. وتابعت الحويلة أن الدراسات الحديثة تشير إلى أن مرحلة سن الشيخوخة أصبحت متأخرة وذلك لأن الوعي الصحي أصبح متزايداً ويحظى باهتمام أكبر مما كان عليه، كما أن الكويت تعتبر من الدول الأكثر شباباً على الرغم من أن هذا لم يبلغ الأهتمام بكبار السن في مختلف المرافق حيث تحظى هذه الفئة باهتمام ومتابعة جيدة من قبل الجهات المختصة.

ولكن هذا برأي الحويلة لا يكفي وذلك لأنه في أغلب دول الشرق الأوسط تعتبر مرحلة الخصمسينات من أهم مراحل الحياة حيث تكون الخبرات قد نضجت ويجب الاستفادة منها وعليه فإن بداية التعامل السليم مع مرحلة منتصف العمر تبدأ مع هذه المراحل العمرية بوعي تام من خلال الاستعانة بوعي الخبرات رجالاً أو نساء وان يتم توظيفهم كاستشاريين كل في مجاله وتعزيز الثقة بهذه الخبرات وعدم أسرهم بالتقاعد وتهميش دورهم المجتمعي. كذلك الأمر على الصعيد الاجتماعي حيث يجب الحفاظ على سلطته داخل المنزل وإشراكه في جميع الأنشطة الاجتماعية وإعطائه أولوية الرأي واتخاذ القرار وذلك لتجنبه الإصابة بالاكتئاب وشعوره بأنه غير نافع لاجتمعه ولا لأسرته.

من جهتها، أكدت المعالجة النفسية د.رضوى فرغلي أن الإنسان حين يكبر في السن يواجه العديد من المتغيرات النفسية منها ضعف الانتباه والذاكرة وضيق الاهتمامات والمحافظة وشدة التأثر الانفعالي والحساسية النفسية، كما يكون هناك انحدر في القدرات الوظيفية البدنية والعقلية. وقالت «قد تزداد حدة المزاج لدى الأشخاص ممن هم في مرحلة ربيع العمر، ومن الممكن أن يتحول إلى شخص عصبي وغير محتمل، ويكون ملاحظ أنه يفقد طول البال الذي اتسم به أثناء فترة الشباب، وهذا قد يعود لإحساسهم بأنهم فقدوا الكثير من كفاءتهم وقدراتهم سواء كانت المادية أو النفسية أو الجسمانية على مواجهة الحياة وأعبائها».

وأشارت الى ضرورة الحرص على مشاعر الوالدين المستين وتلافي احساسهم بعدم الكفاءة لانهم لم يعودوا يعملون، او ان صحتهم لم تعد تقوى على العمل، حيث ان الغالبية منهم قد يعانون حرجاً شديداً في أخذ أموال من الأبناء الذين يكونون في هذه الحالة مكلفين بإعالة أهلهم، خاصة ان هناك شريحة كبيرة من الناس ليس لديهم معاش تقاعدي، وعلى الأبناء أن يعلموا أن هذا كأنه دين يسد على سنوات مثلما أخذوا من رصيد الأب والأم ليكبروا ويتعلموا ويعملوا ويكون لديهم دخل، عليهم رد هذا الدين مغلفاً بنوع من المحبة والحنان والامتنان لكل ما عملوه وهو ما لا يقدر بمال.. ولهذا فإن إحاطة الوالدين في مرحلة ربيع العمر

المهنا: الأزمة مرتبطة بتغيرات في الهرمونات وخلايا الجسم العضية

تناول رئيس قسم العلاج الطبيعي بمستشفى العبدان د.علي المهنا الجانب الجسدي لكبار السن وقال ان الإنسان يمر في حياته بمراحل عدة، إلا أن هناك مرحلتين على وجه الخصوص يحتاج إلى رعاية مكثفة فهما الأ وهما مرحلتا الطفولة والشيخوخة، وقد تكون مرحلة الطفولة قد حظيت باهتمام كبير على كافة المستويات في العالم المتقدم، إلا أن مرحلة الشيخوخة لم تحظ بنفس القدر من الاهتمام وخاصة في البلاد النامية. ولغت أي أن تقدم وسائل المعيشة الحديثة، وارتقاء مستوى الخدمات الصحية والاهتمام بالصحة العامة في الجوانب الوقائية والعلاجية أحدث زيادة في عدد كبار السن في العالم كله، ورفع

من معدل احتمالات زيادة عمر الإنسان، وقال «أن مرحلة الشيخوخة تعد مرحلة عادية من مراحل النمو لأي إنسان، ولها من المظاهر الخاصة بها كما هو الحال في كل مرحلة من مراحل حياة الفرد، والتي تعتبر عامة بالنسبة للجميع، كذلك لكل من هذه المراحل مشكلاتها التي تعتبر خاصة بها». وأضاف «هناك تغيرات جسمانية تحدث مع زيادة سنوات العمر، حيث يكون هناك تغيرات في الهرمونات وخلايا الجسم العضية التي تشهد ضموراً وعدم القدرة على أداء وظيفتها الطبيعية وبالتالي تؤثر على أداء العضلة ككل، مما يؤثر بدوره على أداء المفاصل». وأشار إلى أن كبار السن يواجهون ضعف العضلات الذي يحدث نتيجة له

انتحاء، وقد لا يدركون أنهم أصيبوا به حيث يحدث تدريجياً، وبالتالي قد يجد المسن صعوبة مرة واحدة في محاولة الوقوف وشد الجسم بطريقة مستقيمة، لأن الانحناء صاحبه تيبس في عضلات الظهر، وتيبس في العمود الفقري. وأردف «كما يميل كبار السن إلى الانحناء إلى الأمام بالرقبة، وهذا يحدث نتيجة خشونة شديدة بالرقبة وشد بالعضلات، كما أنهم دائماً يعانون من متاعب وآلام في مفصل الكتف وهي التي تعد من أكثر المشاكل التي يعاني منها كبار السن حيث يشعرون بالألم بسيط في مفصل الكتف مما يجعل الشخص يتقاع في تحريك يده، وبالتالي يهملها ويفصل الكتف على وجه الدقة المفصل الواحد يتشارك



د.علي المهنا

ويتحد ثلاثة مفاصل به وبالتالي يميل إلى التيبس الذي يصيبه وبسرعة، والذي إن تيبس يكون هناك صعوبة في رجوعه إلى حالته الأولى، وبالتالي يفقد حركات معينة أساسية ويكون هناك صعوبة في الوصول إلى بعض أجزاء من الجسم بيده مثل الأرجل أو الظهر، لأن التيبس حال دون ذلك.

وأوضح المهنا أن البعض من كبار السن إن لم يكن هناك اهتمام مكثف بهم فقد يحدث معهم سقوط غير متوقع، مما يصيبهم بكسور أغلبها يكون في مفصل الفخذ مما يؤثر على حياتهم، وكذلك الكثير منهم يصابون بخشونة في الركبة والتي تحتاج إلى عناية معينة وتمارين معينة أيضاً بشكل منتظم.



● حنان عبد المعبود رندي مرعي - لميس بلال