

## بعض المشكلات الاجتماعية - النفسية المرتبطة بمرحلة الشيخوخة وآلية التعامل معها

د. ماجد أبو حمدان\*\*

حلا صالح\*

(تاريخ الإيداع 14 / 3 / 2018. قبل للنشر في 8 / 5 / 2018)

### □ ملخص □

تعالج هذه الدراسة أبرز المشكلات التي ترتبط بمرحلة الشيخوخة ولا سيما الاجتماعية - النفسية منها والتي تظهر شيئاً فشيئاً كلما تقدم الإنسان بالعمر، وذلك انطلاقاً من الزيادة التي تشهدها هذه الشريحة من جهة، ثم السعي لمساعدة المسنين وحل مشكلاتهم من جهة أخرى. تعالج هذه الدراسة عدة جوانب أولاً: مفهوم الشيخوخة، حدودها، مظاهرها، ثانياً: الخصائص التي تميز هذه المرحلة، ثالثاً: المشكلات الاجتماعية لكبار السن، رابعاً: المشكلات النفسية الاجتماعية لكبار السن، خامساً: كيفية التعامل مع المسنين، سادساً: الحلول المطروحة للتغلب على مشكلات كبار السن. وفي الختام قدمت عدة مقترحات بغية المساهمة في تحقيق هدف الدراسة في توجيه الاهتمام لشريحة المسنين، وتنفهم مشكلاتهم المختلفة وذلك للسير على طريق حلها.

**الكلمات المفتاحية:** المشكلات الاجتماعية - المشكلات النفسية الاجتماعية - المسن - الشيخوخة

\*\* استاذ مساعد ، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب ، جامعة دمشق ، دمشق، سورية.

\*معيدة، قسم علم الاجتماع، كلية الآداب ، جامعة حلب، حلب، سورية.

## The social and psychological problems experienced by the elderly (elderly) in old age

Dr. Majed Abu Hamdan\*\*  
HalaSaleh\*

(Received 14 / 3 / 2018. Accepted 8 / 5 / 2018)

### □ ABSTRACT □

This study deals with the most important problems related to the age of aging, especially the social - psychological ones, which appear little by little as the age of man, and from the increase in this segment on the one hand, and then seek to help the elderly and solve their problems on the other hand. This study deals with several aspects: First: the concept of aging, its limits, its manifestations, second: the fertility that characterizes this stage, the social problems of the elderly, the psychological problems of the elderly, Problems of older persons. In conclusion, they made several proposals in order to contribute to the goal of the study to focus attention on the elderly and to understand their various problems in order to move towards solving them.

**Keywords:** Social problems - Psychological problems - Elderly - Aging

---

\*\* Assistant Professor , Damascus University, Faculty of Arts, Department of Sociology

\* Demonstrator , Aleppo University, Faculty of Arts, Department of Sociology

## مقدمة:

### أولاً: مشكلة البحث

يمر الإنسان بشكل طبيعي بالعديد من المراحل العمرية فهو ينتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة ثم سن الرشد والنضوج ثم تبدأ دورة حياته بالتراجع والضعف من جديد هكذا حتى يصل إلى مرحلة الكهولة أو الشيخوخة وهذه هي الحالة الطبيعية لكل البشر، وتسري على كل إنسان ما لم يمت قبل بلوغ هذه المرحلة لأسباب مختلفة. وحقيقة فإن البشر مع التقدم في العمر يبدؤون بفقدان طاقاتهم شيئاً فشيئاً وهذا هو ناموس الكون سواء على الصعيد الجسدي أو الاجتماعي أو الاقتصادي، فالناحية الفيزيولوجية تتغير وتضعف قدرة الإنسان الجسدية مع التقدم في العمر بفعل الأمراض أو التعب الجسدي نتيجة تراكم السنين والجهد الجسدي والفكري الذي لطالما قام به طوال حياته، كما أن هناك الكثير من المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها المسن مع التقدم في العمر.

لذا سيجاول هذا البحث الإجابة عن مجموعة من الأسئلة :

أ - ما هو مفهوم الشيخوخة، حدودها ومظاهرها؟

ب - ما هي خصائص مرحلة الشيخوخة؟

ت - ما هي المشكلات الاجتماعية لكبار السن؟

ث - ماهي المشكلات النفسية الاجتماعية لكبار السن؟

ج - كيف نتعامل مع المسن؟

ح - ماهي الحلول المطروحة للتغلب على مشكلات كبار السن؟

### أهمية البحث وأهدافه:

#### أهمية البحث

تتبع أهمية البحث من كونه يسلط الضوء على ظاهرة اجتماعية تستأهل الاهتمام بالإنسان المسن من جميع النواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية، وذلك انطلاقاً من خصوصية مرحلة الشيخوخة التي سيمر بها جميع الناس الذين يبقون على قيد الحياة. فهذه الشريحة جديرة بالاحترام والتقدير أولاً لأنها ساهمت في بناء المجتمع والحفاظ عليه، وثانياً بسبب الخبرات التي تحملها والتي تساهم في نقلها إلى الأجيال الصاعدة والتي يمكن الاستفادة منها في حمل دفة القيادة لبناء المجتمع بدورها، وذلك انطلاقاً من مبدأ " من ليس لديه كبير ليس له تدبير".

#### أهداف البحث

أ - التعرف على مفهوم الشيخوخة، حدودها ومظاهرها

ب - التعرف على خصائص مرحلة الشيخوخة.

ت - الكشف عن المشكلات الاجتماعية لكبار السن.

ث - الكشف عن المشكلات النفسية الاجتماعية لكبار السن.

ج - الكشف عن الأسس العلمية للتعامل مع المسنين وتقديم الرعاية اللازمة لهم.

ح - صياغة بعض التوصيات بناء على نتائج البحث قد تساهم في حل مشكلات المسنين أو الحد منها.

### رابعاً: المفاهيم والمصطلحات العلمية

وهنا سوف نوضح تعريف كل من المسن والشيخوخة وذلك لأن كل مسن يختلف عن الآخر صحياً وعقلياً ونفسياً عند وصوله إلى مرحلة الشيخوخة. فمن ناحية العمر هناك اتفاق بأن المسنين هم عادة الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم سن (60) عاماً فما فوق، ولكن هذا بالضرورة يجب ألا يشمل كل من بلغوا سن (60) فهناك من يربط بين التقدم في السن ومرحلة التقاعد أو سن التقاعد، سواء في بلدنا أو غيره، وسنحاول من خلال هذا البحث أن نتناول المسن من حيث أنه الشخص الضعيف الذي يحتاج إلى رعاية غيره بسبب تقدمه في العمر أو ظهور علامات الشيخوخة عليه من مرض وضعف أو عجز، لأن هناك من تقدم فيه العمر وتجاوزوا سن (60) وهم في قمة عطائهم مثل أساتذة الجامعات والقضاة وغيرهم والذين تم رفع سنهم التقاعدي من قبل الدولة إلى (70) سنة، وذلك للاستفادة مما يحملونه من خبرات وقدرات جسدية وعقلية يجب أن يتم الحفاظ عليها.

هذا من ناحية العمر، أما من الناحية الصحية فيُعرّف المسنون على أنهم "كبار السن الذين تتجه قوتهم وحيويتهم إلى الانخفاض مع ازدياد تعرضهم للإصابة بالأمراض، ما يتزايد معه الشعور بالحاجة والعناية والرعاية الاجتماعية والنفسية والطبية" (1)

الشيخوخة senility : ويمكن التمييز هنا بين مايلي:

أ - المعنى اللغوي للشيخوخة: وهي لغوياً مشتقة من فعل "شاخ الإنسان شيخاً وشيخوخة والشيخ هو من أدرك الشيخوخة وهي غالباً عند الخمسين، ومن فوق الكهل ودون الهرم. ويقال هرم الرجل هرماً أي بلغ أقصى الكبر، وضعف فهو هرم، فالهرم هو كبر السن" (2).

ب - المعنى الاصطلاحي للشيخوخة فيشير إلى أنها: "حالة من الاضمحلال تعتري إمكانيات التوافق النفسي والاجتماعي للفرد فتقل قدراته على استغلال إمكانياته الجسدية والعقلية والنفسية في مواجهة ضغط الحياة لدرجة لا يمكن الوفاء الكامل بالمطالب البيئية أو تحقيق قدر مناسب من الإشباع لحاجاته المختلفة" (3). أي أن هناك العديد من المؤشرات التي من الممكن الاستدلال من خلالها على وصول المتقدم بالسن إلى مرحلة الشيخوخة منها:

1 - "العمر البيولوجي: والمقصود به المستوى الصحي الذي يتمتع به الإنسان في مرحلة الشيخوخة، وهو يقاس من خلال العديد من المؤشرات مثل معدل الأيض، ومعدل النشاط، الغدد الصماء وقوة دفع الدم والتغيرات العصبية .

2 - العمر الاجتماعي: Social Age : ويقاس بأداء الأدوار الاجتماعية وعلاقات الفرد ومدى توافقه الاجتماعي" (4)

**المشكلات الاجتماعية المرتبطة بالمسنين**: يرى البعض بأن كبار السن يعانون من الكثير من المشكلات ولاسيما الصحية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية وغيرها تبعاً لما تتميز به حياتهم من كثرة أوقات الفراغ لديهم، والتي يصعب ملؤها فيستسلمون لليأس والعزلة وينتابهم الشعور بالإحباط، والإحساس بفقدان الأهمية. وتعرف مشكلات المسنين الاجتماعية بأنها "الصعوبات التي يتعرض لها الإنسان المسن وتؤثر على سلوكياته وتصرفاته وأدائه وعلاقاته بالآخرين، وقد يترتب على وجودها نتائج غير مرغوب فيها تؤثر على الحياة الاجتماعية ككل" (5). بهذا المعنى فإن المشكلات الاجتماعية تتنوع وتختلف لدى المسنين وهي ترتبط بدورهم ومكانتهم في المجتمع، وبما كانوا عليه في

الماضي وبما أصبحوا عليه في الوقت الحاضر. وتجدر الإشارة إلى أن المشكلات الاجتماعية للمسنين مصدرها المجتمع الذي يعيش فيه المسن ونظرة المجتمع له وكيفية تعامله معه.

أما **المشكلات النفسية - الاجتماعية** : فهي المشكلات التي تصيب الشخص المسن، وتسبب تردي حالته النفسية نتيجة وضعه الاجتماعي الراهن وظروفه المحيطة، وقد ينتهي به الأمر ليعاني من بعض الأمراض النفسية التي سنخرج عليها في هذه الدراسة مثل الاكتئاب والزهايمر...

#### خامساً: مفهوم الشيخوخة، حدودها، مظاهرها

كما قلنا بأن الشيخوخة هي عبارة عن مرحلة يمر بها غالباً من تقدم بهم الزمن عمرياً ، وقد اختلف الباحثون في تحديد عمر محدد لبداية الشيخوخة فهناك من يرى أنها تبدأ مع سن التقاعد أي عندما يبلغ المرء الستين من العمر بينما يرى البعض أن 65 هي سن الشيخوخة، بينما يرى البعض الآخر أنه في السبعين وما فوق تبدأ مرحلة الشيخوخة، ولكن هناك اتفاق بشأن قضية أخرى وهي أنه هناك سمات وخصائص معينة عندما يعاني منها الشخص فهذا يعني أنه قد وصل إلى مرحلة الشيخوخة ، طبعاً هذا الأمر نسبي ويختلف من شخص إلى آخر، وهذه السمات والخصائص تتعلق بالناحية الصحية والاجتماعية والنفسية وغيرها فالعلم لم يضع حداً ثابتاً تبدأ عنده الشيخوخة بل حدد سمات الشيخوخة مبرزاً في ذلك الفروق الفردية، وهي مرحلة تتصل بغيرها فلا يصح وضع حد فاصل عن المرحلة التي تسبقها، وهي تتميز "بضعف تدريجي في قدرة الفرد على التلاؤم مع ظروفه المختلفة، ويشمل الضعف القدرة على التماثل للشفاء بعد المرض وفي قدرة العظام على استعادة تماسكها بعد حدوث الكسور والنشاط العام والقدرة على الإنتاج والقدرة على تحمل درجات الحرارة وتحمل الضجيج والمفاجآت".(6) بشكل عام تختلف هذه السمات من فرد لآخر فهناك أشخاص يستعدون لمرحلة الشيخوخة وذلك بمقاومة أعراضها كالمحافظة على صحتهم وعلاقاتهم الاجتماعية، وتوازنهم النفسي، في حين يعتبرها البعض مرحلة ضعف وانحدار لا بد من المرور بها ويستسلمون لواقع هو أشبه بواقع الطفل، فالكثير من الباحثين شبه من تقدم كثيراً في السن وبدت عليه مظاهر الشيخوخة بالطفل الصغير، وإن كان هذا يتناقض مع واقع بعض المسنين، وليس كل من تقدم في العمر شاخ، ولكن يرى البعض بأن كلا المرحلتين تمثلان مرحلة ضعف واعتماد، وهناك أوجه شبه بينهما كما يلي :

- أ - " كلاهما يشكل جماعة عمرية موجودة في المجتمع.
  - ب - إن كلا من الطفل والمسن غير عامل وغير منتج، يأخذ ولا يعطي .
  - ت - كلاهما يمر بمرحلة الاعتماد التي قد تبدو للبعض أنها ممتعة .
  - ث - كلاهما يعيش حياته بلا تخطيط ويعيش أحلام اليقظة .
  - ج - كلاهما ينقصه جانب من التعلم فالطفل تنقصه الخبرة والمسن ينقصه التطور في التعلم".(7)
- ومن هنا فإن ما يعانيه المسن من أعراض الشيخوخة كالأمراض الجسدية والعقلية وغيرها يجب أن يقابل بالرعاية والاهتمام، وذلك من خلال تمكينه من فهم واقعه الجديد وإعطائه الروح المعنوية وجعله يشعر بأهميته في أسرته ومحيطه ، فالشيخوخة ليست مجرد حدوث الشيب وظهور التجاعيد والشعور بأن الفرص قد فاتت وأن دور الإنسان قد أنتهى، وأن عليه أن يخلي المسرح للجيل الناشئ من الشباب.
- من هنا يجب على الأسرة والأبناء بشكل أخص أن يزرعوا دائماً لدى المسن أو الشيخ الشعور بأنه مهم بالنسبة إليهم وأنه مازال يتمتع بالحياة وأن دوره الاجتماعي مازال قائماً، بل يجب عدم الخلط بين التقدم بالعمر والشيخوخة، فالشيخوخة كمرحلة عمرية من مراحل النمو تتميز بالعديد من المزايا، مثل ضعف ووهن في الجسم،

والوظائف العقلية، وغير ذلك من التغيرات الاجتماعية والنفسية. أي أنه ليس كل من يتقدم به العمر يشيخ ويعاني من هذه العوارض. بمعنى هناك اتفاق بين الباحثين حول توضيح العلاقة بين كل من الشيخوخة والتقدم في العمر ويمكن تلخيصها :

1. "أن هناك تغيراً يحدث في وظائف الكائن بعد بلوغ فترة النضج
2. أن هذا التغيير هو حصيلة عدد من التراكمات البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية التي يمر بها الفرد في حياته

3. أن العمر الزمني غير كافٍ وحده لتفسير التغيرات التي تطرأ على الفرد في مرحلة الشيخوخة". (8)

من هنا فإن حدود الشيخوخة ومظاهرها تختلف من شخص إلى آخر وليس هناك معيار واضح محدد تقاس به حالة الشيخوخة على الصعيد الاجتماعي أو حتى البيولوجي، لأن هناك سمات معينة لها بيولوجياً واجتماعياً، وهذه السمات بالرغم من ارتباطها فهي تتفاوت في وقت ظهورها. من هنا يجب أن يحاط المسن بجو من الأمل والعناية النفسية والاجتماعية والصحية حتى لا يئقهر وينحدر ويشعر بالإحباط والبؤس ويصبح عالة على الأسرة والمجتمع.

#### سادساً: خصائص مرحلة الشيخوخة

عندما يتقدم الفرد في العمر تطرأ عليه بالضرورة الكثير من التغيرات سواء الفيزيولوجية الجسدية أم النفسية أو الاجتماعية وغيرها وهذه التغيرات قد تأتي نتيجة عوامل ومؤثرات داخلية أو خارجية سببها الآخرين كالأبناء والأقارب أو المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه المسن الذي تقدم في العمر ويمكن إجمال هذه التغيرات التي تميز مرحلة الشيخوخة كما يلي :

#### أ - التغيرات المتعلقة بالحواس الخمسة:

1. **البصر** : وهذه التغيرات تميز المسن عن الشاب أو الطفل من خلال مثلاً ظهور التجاعيد وتهدل جفن العين، مما يؤثر في مظهر الوجه والعين معاً. ومن أبرز الأمراض العينية لدى المسنين المياه الزرقاء والبيضاء وقصر النظر ومدّ النظر الشخي وانحراف النظر وغيرها. إذ تتراجع قدرة العين على الرؤية الصحيحة وتتعرض للإصابة بأمراض مختلفة ويتغير شكلها الخارجي. فنادر ما نرى مسناً لا يستعمل النظارات الطبية في القراءة أو مشاهدة التلفاز أو للرؤية بشكل أوضح.
2. **اللمس** : كذلك الحال بالنسبة للجلد عند كبار السن فإن مرونته تقل وتضعف، وذلك نتيجة تراجع حيويته والتعب المتراكم الذي تعرض له مع مرور الوقت، وكذلك عوامل الجو ولاسيما الناشف في الخريف والشتاء الذي يفقد البشرة رطوبتها، فنجد المسن وكأن جلده قد أصبح مغطى بطبقة متقرّنة من الجلد الميت الذي لا يتأثر بالحرارة والبرودة، بل أحياناً قد يتعرض للجروح والنزوف والحروق المؤلمة دون أن يعير للأمر أي انتباه.
3. **التذوق أو الشم** : كذلك فإن المسن يختلف إحساسه تجاه تذوق الأشياء مع تقدم العمر، ويكون ذلك بسبب "ضعف براعم التذوق المنتشرة على طرف وجانبي اللسان، كما يقل إحساس الكبار بالمادة السكرية. كذلك الحال بالنسبة للشم فإنه يضعف مع التقدم في العمر، وهذا قد يعود لعدة عوامل مترابطة مع بعضها، فالشم يتم بواسطة خلايا متسلّمة شمّية موجودة داخل الأنف من الأعلى". (9). بالنسبة لهاتين الحاستين قد يكون الفرد نفسه مسؤولاً عن تراجعهما أيضاً من خلال إدمانه على بعض العادات السيئة مثل التدخين بشراهة وشرب الكحول، أو تنشق المواد الكيماوية أو التعرض للغازات السامة وغيرها من الأمور الأخرى المضرة.

4. **السمع** : حيث أنه من الإشارات الواضحة والفارقة لدى من تقدمت بهم السن هو ضعف السمع أو المشاكل المتعلقة به، فمعظمهم بحاجة إلى أن يرفع المتحدث صوته معهم حتى يتمكنوا من سماعه جيداً، وهناك من يرى أن هذه الحاسة تبدأ بالضعف في سن الخمسين ويبدو ذلك من خلال صعوبة إدراك الكثير من الأصوات، كما تزعجهم الأصوات العالية والضجيج ، بالمقابل يبذلون جهداً في تلقي الأصوات الضعيفة ويفقدون أعصابهم أحياناً، ويشعرون بالتوتر والعصبية بسبب ذلك. أيضاً تصبح سماعات الأذن الطبية مرافقة لأغلب المسنين الذين يعانون مشاكل السمع المتعددة.

**ب - الجهاز العصبي** : إن التقدم في العمر مرتبط لدى الكثيرين بخلل في وظائف الجهاز العصبي؛ وهو الجهاز الذي من خلاله تنتقل السيالة العصبية من المخ إلى الأطراف؛ وكذلك إعطاء الأوامر لإصدار الحركات المختلفة. والخلل فيه قد يظهر على شكل شلل أو رعاش أو مايسمى داء باركنسون وغيرها من المظاهر الجسدية التي نلاحظها لدى الكثير من المسنين المرضى، كما يرتبط خلل الجهاز العصبي بأمراض أخرى عصبية عقلية كالنسيان والخرف وتداخل المكتسبات وفقدان الذاكرة والزهايمر وغيرها .

**ج - القدرات العقلية** : فكما أن هناك تغيرات جسدية تطرأ على البعض مع التقدم في العمر كذلك فإنه يعاني أيضاً من تغيرات في قدرته الذهنية والتي تتخفف وتضعف وتختلف عما هي عليه في عمر 20 أو 30 سنة. أي عندما يكون في مرحلة الشباب يكون ذهنه نشيط ويمكنه فهم الأمور بسرعة، وتقليب الحلول في رأسه والاختيار من بينها لمواجهة المشاكل والمواقف المختلفة، بينما قد تتخفف هذه المقدرة لدى بعض المسنين ، كذلك فإن بعض المسنين يفقدون صبرهم على تعلم أي شيء جديد بل قد يتعبهم التفكير في أبسط المسائل، على عكس من هم في مرحلة الشباب، أو حتى بالمقارنة معهم أنفسهم عندما كانوا في مرحلة الشباب.

**د - التغيرات النفسية** : يعاني من يتقدمون في العمر الكثير من التغيرات النفسية وذلك بالتزامن مع التغيرات البيولوجية الجسدية، ويظهر ذلك بصور عديدة أبرزها القلق، حيث أبرزت الدراسات أن الأفراد كلما تقدموا في العمر زاد مستوى القلق لديهم، وهذا القلق قد ينتج من أربعة مصادر هي :

1. "قلق الصحة : نتيجة للاضمحلال في بناء الجسم ونقص القدرة على مقاومة المؤثرات الخارجية .
2. قلق التقاعد وترك العمل، وما يترتب عليه من عدم الأمان الاقتصادي .
3. قلق الانفصال والإحساس بالوحدة والفراغ .
4. قلق الموت ، حيث الإحساس بالنهاية واليأس من الشفاء"(10).

وغالباً ما يأتي هذا الإحباط والقلق النفسي من شعور المسن بعدم التوافق مع ظروفه الجديدة والتي فرضتها مرحلة الشيخوخة عليهم تراجع صحي ومادي قد يعيق خروجه من المنزل ويزيد من اعتماده على الآخرين سواء الأسرة أو دور رعاية المسنين وغيرهم، كما قد يقلل من ملاقاته للأصدقاء والزملاء، فيصبح قلقاً ومحبطاً. **سابعاً:** **المشكلات الاجتماعية لكبار السن:**

تعددت المشكلات التي تواجه الفرد عندما يتقدم في السن ويمكن القول أن وضعه الصحي والنفسي والاقتصادي قد يؤثر على حياته الاجتماعية ككل وعلى علاقاته مع الآخرين وحتى أسرته وأبنائه. ولعل أبرز هذه المشكلات أ - الشعور بالعزلة والانسحاب من الحياة الاجتماعية :

وهذا بالضرورة يفرضه التقدم في العمر فالطبيعة تقتض أن يلعب الفرد عدة أدوار في الحياة فقد يكون الأب والأخ ورب الأسرة الناجح والعامل المليء بالحيوية والنشاط والصديق النشط اجتماعياً، ولكن عندما يكبر ويتزوج أبنائه

قد يغدو وحيداً ولاسيما إذا فارق شريك حياته الحياة أيضاً، كما قد يضطر للتقاعد من عمله إذا كان موظفاً أو عاملاً وهذا مايفرضه قانون العمل والتقاعد، ناهيك عما تفرضه مرحلة الشيخوخة من أمراض وآلام قد تعيق حركته الجسدية وبالتالي الاجتماعية. "فشعور الفرد بضعف إمكانياته وقدراته ولاسيما بعد التقاعد قد يعيق الإحساس لديه بأن المجتمع يرفضه، مما يجعله يتجنب المشاركة في الأنشطة الخاصة بالشباب ومتوسطي العمر، وتتقطع صلته المباشرة بالناس مما يجعله يتجه إلى العزلة دون رضا منه" (11).

فالإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمعزل عن الآخرين أبداً ولاسيما الأبناء والأسرة والأصدقاء وزملاء العمل وغيرهم، ولكن كلما تقدمت به السن سينقطع عن هؤلاء بسبب ظروفه المتعددة، ويأتي هذا النوع من الوحدة نتيجة فقدانه لشبكة من العلاقات الاجتماعية التي كان جزءاً فيها، فيفقد من كان لديه معهم مصالح واهتمامات مشتركة. لذا نلاحظ بأن بعض من تقدموا في السن تقتصر زياراتهم ولقاءاتهم على بعض الجيران، والأقارب وغالباً من هم في مثل عمرهم ويتشاركون معهم الميول والاهتمامات والأفكار ويجدون فيهم الأنيس الذي يدفع عنهم الملل والوحدة ويملاً أوقات فراغهم.

#### ب ضعف المرونة الاجتماعية :

وهذا يعني بأن من تقدمت به السن يصيبه نوع من التصلب والتعصب في أفكاره وآرائه ويصبح غير قابل للمناقشة والأخذ والرد وإنما ينظر إلى الحياة من وجهة واحدة وهي تلك التي يراها صحيحة. وربما يعيش حياة بسيطة اعتيادية حتى تفارقه الحياة دون أن يغير بها أي شيء أو يدخل عليها ما يعكسها بنظره، وقد يشعر المسن بالرضا والسعادة نتيجة ذلك، وقد يكون السبب في ذلك لاستسهال كبار السن مزاوله ما تعلموه في مرحلة شبابهم، وهم في هذه الحالة لا يميلون كجيل الشباب إلى المغامرة والرغبة في التعرف على كل ما هو جديد وهذا قد يؤثر على علاقاتهم بالآخرين. حيث يصبح المسن " 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 يواجهونه بالرفض وعدم القبول وعدم القدرة على التكيف وبالتالي الشعور بالاضطراب والقلق والخوف أو حتى الكآبة" (12). فهو يحاول دائماً التكرار لعادات الآخرين ورفضها ولاسيما من هم في مرحلة الشباب كالأبناء والأحفاد والذين تختلف اهتماماتهم وميوله عن اهتماماته وميوله، من هنا تنشأ مسألة صراع الأجيال، فالمسن ينظر إلى جيل الشباب ربما أنه قليل الخبرة طائش خارج عما هو مألوف من عادات وتقاليده كانت منتشرة في المجتمع، بينما ينظر جيل الشباب إلى كبار السن على أنهم باتوا على هامش الحياة، وأن حياتهم رتيبة صارمة وعليهم أن يتركوا الكثير من عاداتهم ومواكبة روح العصر، فالعادات والتقاليد والقيم الموجودة في أي مجتمع يجب ألا تتناقلها الأجيال إلا إذا كانت صحيحة ومناسبة لما يجري في المجتمع من تغيرات وتطورات.

#### ت فقدان الأدوار الاجتماعية :

يمكن تعريف الدور كما عرفه تالكوتبارسونز (Talcott Parsons) بأنه " هو مايقوم بفعله الفاعل الاجتماعي في علاقته مع الآخرين" (13).  
بمعنى أن الدور الاجتماعي للفرد هو عبارة عن السلوك أو الوظيفة التي يقوم بها الفرد كما يتوقع منه الآخرون أن يقوم بها ، وهذا يتعلق بنوعية ومستوى مراكزه ومكانته الاجتماعية التي يشغلها سواء في الأسرة أو العمل أو في محيطه الاجتماعي ككل.

فالفرد بعد أن يكون هو المحور والمركز في كل شيء، فهو رب البيت والزوج والعامل والقودة لأبنائه والمنتج والمسؤول عن تلبية الاحتياجات المادية والمعنوية لكل أفراد أسرته نراه مع التقدم في السن يقع فريسة الوحدة، ولكن من الممكن أن يقوم ببعض الأدوار مثل "عضوية في النوادي الاجتماعية وبعض الأدوار الأخرى التي تتطور وتزيد مثل دور الجد، وهذه الأدوار تتضمن بما تحتويه علاقات شخصية (الأسرة والأصدقاء) ، مشاركة عامة (أعمال المنزل)، التعليم ( تطوير المعارف)، وأنشطة أخرى لملء وقت الفراغ ( كاللعب ، والمشاركة في الجمعيات التطوعية )". (14) وطبعاً هذا الأمر يختلف من سن إلى آخر، فكما أن البعض يحافظ على نشاطه الجسدي وكذلك الفكري والنفسي فإنه يحافظ على نشاطه الاجتماعي ويخلق لنفسه الأهمية التي تجعله يحظى بالاهتمام والتقدير والاعتراف بأدواره الاجتماعية، بالمقابل فإن البعض الآخر قد تنتقل أدوارهم ويصبحون عالة على المجتمع، لأن قدراتهم أصبحت ضعيفة ولا تساعدهم على تطوير أي نشاطات جديدة كذلك التي كانوا يقومون فيها في السابق.

#### ث فقدان رعاية الأسرة :

من أهم الأمور وأخطرها على حد سواء هو علاقة المسن بالأسرة التي بناها، أي الزوجة والأولاد فيقدر ماتكون هذه العلاقة صحيحة ومتينة بقدر ما يستطيع التغلب على ما يعترضه من مشكلات ومتاعب يفرضها عليه التقدم في السن، فالأسرة هي الحزن الدافئ الذي يلم كافة الأفراد تحت جناحه ويلبي رغباتهم في المأكل والملبس والاجتماع ويقوي الروح المعنوية. ولكن قد يقابل الكثير من المسنين بالإساءة الاجتماعية من قبل أسرهم والتي تتجلى "بسوء معاملة الأسرة لكبير السن وحرمانه من بناء علاقات اجتماعية وعزله عن المجتمع، وعدم مشاركته في القرارات التي تخص الأسرة، وعدم تفهم أفراد الأسرة للاضطرابات الاجتماعية التي يتعرض لها المسن ولاسيما بعد تركه للعمل وإحساسه بالفراغ، وقد تأتي هذه الإساءة على شكل الاعتداء الجسدي أو الإساءة النفسية أو الصحية أو المالية و الإهمال" (15). حيث يعاني بعض المسنين من تقصير الأسرة تجاهه كهجر الأبناء لهم أو استقلالهم، أو في حال موت الزوجة سيضطرون للعيش بوحدة أو ينتقلون إلى دور رعاية المسنين. بل والأكثر من ذلك فإن المسن قد يتعرض للإساءة الاجتماعية من قبل أسرته بصور مختلفة كالإهانة أمام الآخرين والشتم وتهميشه والاستهزاء بكلامه وآرائه أمام الآخرين، والنفور من حديثه المتكرر وتعليقه المستمر وإقحام نفسه في أصغر التفاصيل، وإهماله من كل النواحي الصحية وعدم الاعتناء بنظافته ومظهره الخارجي، وعدم اصطحابه للتنزه أو خارج المنزل ظناً من أن أيامه شارفت على النهاية ولن يستفيد من الخروج من المنزل أو نقله للعيش في دار لرعاية المسنين وغيرها من الممارسات غير اللائقة التي تؤثر على علاقته بأسرته وتشكل شرخاً في شعوره نحو أبنائه وأحفاده، ويبعده عن محيطه الأسري ويفقده شعوره بالأهمية والأمان.

#### ج الفشل في التوافق الاجتماعي :

ويدل هذا المفهوم على "مدى قدرة الفرد على تغيير أنماط سلوكه ليلتئم بين التغيرات الداخلية في نفسيته وسلوكه ونشاطه وظروف البيئة المحيطة به ومطالبها وما يطرأ عليها من تغير وتطور". (16) أي أن ما يعانيه المسن من ضعف التوافق الاجتماعي قد يعود إلى عدم قدرته على تحقيق التلاؤم والتوازن بين التغيرات التي تعترض نفسه وذلك بعد التقدم في السن من جهة وبين التغيرات الخارجية سواء في محيطه الأسري أو الاجتماعي ككل من جهة أخرى، وهذه الأخيرة باتت تفرض عليه نوعاً من التأثير حيث بات يجد صعوبة في التكيف مع المتغيرات الجديدة، وغالباً ما يقاومها ويرفض التسليم بها. فهذه الظروف والمتغيرات ربما سببت نوع من سوء أو عدم

التوافق بينها وبين العادات والتقاليد والقيم الاجتماعية التي نشأ عليها المسن وتمسك بها، فوصل إلى مرحلة من الضياع والعجز عن التغيير، فلا يستطيع ترك القديم ولا يستطيع اعتناق ما هو حديث .

وبوجه عام يتأثر التوافق الاجتماعي للمسنين بعدة عوامل يمكن تقسيمها إلى فئتين :

الأولى: "خاصة بالأشخاص المسنين كالحالة الصحية، والاقتصادية، والجنس، والمستوى التعليمي، والحالة

الاجتماعية، ومدى تقبل الفرد لذاته ..... .

الثانية: خاصة بالآخرين من أفراد المجتمع، واتجاهاتهم نحو المسنين، ونظرتهم إليهم ومدى تقبلهم لهم، والرعاية التي يحظى بها المسنون من قبل المجتمع" (17). وهذا يعني أن مقدرة الشخص المسن على التكيف والتوافق الاجتماعي نابع من نفسه بالدرجة الأولى، وكذلك من الآخرين بالدرجة الثانية، فكما كان متصالحاً مع ذاته ومع الآخرين ومع الظروف التي يعيشها بشكل عام كلما كان لديه المقدرة على التوافق والتصالح مع ظروفه الخاصة المجتمعية، بالمقابل يجب على من حوله كالأبناء والأقارب والأصدقاء والدولة كذلك تهيئة الظروف التي تشعر المسن بكرامته وتمكنه من التوافق مع ما حوله من ظروف وأوضاع .

#### ح التقاعد :

يمكن تعريف الشخص المتقاعد بأنه "ذلك الشخص الذي انقطع عن تأدية عمله الذي ظل يمارسه حتى بلوغه السن القانونية للإحالة على المعاش. وهذا التعريف لا يضم المتقاعدين بسبب المرض أو المتقاعدين باختيارهم" (18)، وتعتبر مشكلة التقاعد أو الخروج على المعاش أو ترك العمل إلى آخره من التسميات؛ من إحدى أبرز المشكلات الاجتماعية التي يعاني منها من تقدمت بهم السن، فغالباً ووفق القانون السوري يهيء الفرد نفسه في سن الستين لترك العمل أو التقاعد ما يسبب هاجساً لدى الكثير منهم ولاسيما أولئك الذين كانوا يشغلون مناصباً حساسة ومهمة في محيطهم العملي، فيشعرون بالصدمة بعد التقاعد وذلك بعد أن كانوا مركزاً اجتماعياً لمن حولهم باتوا على هامش دوائرهم الاجتماعية.

هذا وإن التقاعد يؤدي بدوره إلى فرز الكثير من المشكلات لدى من يعيشون هذه المرحلة:

1. المشكلات الاجتماعية: فكما قلنا أن المسن المتقاعد غالباً ما يعاني من الكثير من الظروف التي تفقده ثقته بدوره الاجتماعي وتراجع مكانته الاجتماعية ويظهر ذلك من خلال عدة مظاهر كالعزلة والشعور بالوحداية بعد تخلي الأبناء عنه وزواجهم وانشغالهم بتأسيس عائلاتهم وحياتهم الخاصة أو هجر لأصدقاء له وقلة التواصل مع الأقارب والجيران وحتى زملاء العمل الذين كان يجمعهم معه مكان عمل واحد وعلاقات متشابكة واهتمامات وميول متقاطعة. حيث أن نظرة الجميع لهم بعد إحالتهم على التقاعد بدءاً من أسرهم مروراً بزملائهم في العمل،... وانتهاءً بالمجتمع الذي يعيشون فيه؛ تعتبر مصدر المشكلات الاجتماعية للمسنين المتقاعدين.
2. المشكلات النفسية: وهي مرتبطة بالضرورة بالوضع الاجتماعي للمتقاعد بعد خروجه من العمل إذ أن فقدانه لعمله ولمركزه في حياة الآخرين سيجعله يعاني الكثير من المشكلات والعوارض النفسية التي سنتحدث عنها لاحقاً إذ كثيراً ما ترتبط مرحلة الشيخوخة أو التقدم في العمر بالعديد من الأعراض النفسية كالزهايمر والخرف والنسيان ولاسيما بعد التقاعد
3. المشكلات الصحية: أيضاً هناك الكثير من المظاهر التي قد يعانيها المتقاعدين وغير المتقاعدين ممن تقدمت بهم السن، فهناك علاقة طردية بين الإثنتين ولعل من أبرزها، "انخفاض مستوى أداء الوظائف المختلفة وازدياد الأمراض ومداهمتها للمتقاعد دفعة واحدة، وانخفاض القدرة العقلية والمتمثلة في عمليات التذكر والتخيل

والإدراك" (19). ولعل ما يعانيه المتقاعد من انهيار في المستوى العقلي والجسدي، وتراجع حالته الصحية هو مرتبط بالضرورة بما يقاسيه من وضع نفسي واجتماعي بعد تركه لعمله وتغير ظروفه القديمة إلى ما هو عليه حالياً.

4. المشكلات الاقتصادية: فالمتقاعد بعد تركه لعمله يعيش نوعاً من الضعف المعنوي وهذا ما يعزز

وضعه المادي الضعيف بعد التقاعد، حيث إن راتبه التقاعدي سوف يصبح محدوداً وربما غير كافٍ لتغطية احتياجاته المختلفة، ولاسيما أنه تعود على نمط مالي معين، هذا إن لم يكن لديه زوجة وأولاد وبنات لم يتزوجوا بعد، وحتى أب وأم أكبر منه ويقيمون معه ويترتب عليه واجب الإنفاق عليهم بالإضافة إلى الواجبات والمناسبات الاجتماعية الأخرى، كما قد يحتاج المتقاعد للكثير من المال وذلك من أجل العلاج والدواء والتغذية، ناهيك عن انخفاض الدخل نتيجة التقاعد، وارتفاع مستوى المعيشة. ويبدو أحياناً سوء الأحوال المادية للمتقاعد بمظاهر اجتماعية مختلفة منها التخلي عن الذهاب إلى الأماكن الفاخرة مثلاً كالمطاعم والنوادي بل الاقتصاد على الذهاب إلى المقهى القريب من منزله ولقاء بعض الأصدقاء ولعب النرد أو طاولة الزهر وشرب الشاي. أو المشي قليلاً في أمكنة قريبة أيضاً مجاورة لبيته بدلاً من استخدام وسائل المواصلات ودفع الأجرة للتنزه في أماكن بعيدة تحتاج إلى مصروف أكبر. باختصار يمكن القول بأن ما يفرزه التقاعد كمرحلة من مراحل حياة الفرد من مشكلات يمكن إجمالها بما يلي :

- (1) "خسارة بعض الأجر الذي كان يحصل عليه من العمل. حيث أن تحوله إلى المعاش التقاعدي بدلاً من الراتب يجعله يفقد جزءاً من الدخل الذي كان يحصل عليه قبل التقاعد.
- (2) خسارة المكانة الاجتماعية التي كان يشغلها بمركزه الوظيفي في جهة العمل .
- (3) فقدان الكثير من الأدوار المرتبطة بالعمل سواء كان ارتباط مباشر أو غير مباشر .
- (4) وجود وقت فراغ كبير مع عدم ارتباط بعمل معين". (20)

يتضح من خلال ماسبق ومن خلال استعراض أبرز المشكلات التي تفرزها مرحلة التقاعد لدى الفرد حساسية وخصوصية هذه المرحلة بالنسبة للكثير من الأشخاص ولكنها تبقى نسبية وتختلف من شخص إلى آخر، فالبعض يبقى ثابتاً ومتصالحاً مع نفسه ويتكيف مع الواقع ومع وضعه الجديد، في حين يشعر بعضهم الآخر بالصدمة فبعد أن كان مستقلاً فاعلاً ونشطاً على كافة الأصعدة يجد نفسه مجرداً من كل هذه المزايا. ما يشعره بالاغتراب والضياع ويسبب له المشكلات .

#### ثامناً: المشكلات النفسية الاجتماعية لكبار السن

والمقصود بهذه المشكلات الحالة النفسية التي يمكن أن يصاب بها المسن وهي مرتبطة بالضرورة بما آل إليه حاله من وضع صحي واجتماعي أيضاً، وبما تفرضه مرحلة الشيخوخة من ضغوط عليه كلما تقدم في السن، فهو يمر بالعديد من المتغيرات التي لا بد منها، وإن كانت نسبية وتختلف من شخص إلى آخر وأهم تلك المتغيرات يمكن إجمالها بأربع مراحل :

- أ - "متغيرات اجتماعية اقتصادية .
- ب - متغيرات عصبية جسمية تنعكس على الحالة النفسية .
- ت - مرحلة التحضير للموت وانعكاساتها النفسية على المسن والمجتمع المحيط به .
- ث - وهي المرحلة الأخيرة وتعتبر أخطر المراحل من حيث يكتشف المسن أن حياته قاربت على النهاية

فيمر بحالات من الصدمة والإنكار أو الغضب أو يتجه نحو العبادة خوفاً من الآخرة" (21).

حيث أن هذه المتغيرات من شأنها أن تهز الصحة النفسية التي كان يتمتع بها المسن في شبابه، وتجعله يهرب من واقعه الذي لا يستطيع التكيف والتوافق معه وذلك بسبب تغير ظروفه وانتقاله إلى ظروف جديدة كلياً سواء على الصعيد الاجتماعي أو الجسدي أو الاقتصادي أو الحركي. ما يفرض لديه نوعاً من الشعور بالنقص ربما لأنه افتقد ما يتمتع به من مزايا. وذلك نتيجة عدم القدرة على مواجهة المواقف الجديدة أو الصعبة وبالتردد عن اتخاذ القرارات وخوف من الإقدام على أي خطوة خشية مواجهة المخاطر والمتاعب .

وهذا الشعور غالباً يخلق لدى الغالبية الشعور بالعزلة والاعتراب والانطواء. وذلك لأنه بحالة نفسية تعيقه من التوافق مع مافرضه سنه الجديد حتى أننا نرى الكثير يشبهون المسنين بالأطفال من ناحية عدم نضوجهم الزمني والعقلي أحياناً، ويتضح ذلك من التقاطع في السمات والخصائص التي يتسم بها ولاسيما عندما يشعر بأنه وحيد أي أنه غير منسجم مع من حوله، وأنه يحتاج للأصدقاء، ولايوجد من يشاركه أفكاره واهتماماته، ويشعر بإهمال الآخرين له، ولايوجد من يفهمه وأنه بحاجة إلى من يحبه ويفهمه ويمضي معه الوقت، ويجذب الأنظار إليه ويصبح محط اهتمام الجميع .

أما أبرز الأمراض النفسية التي قد يصاب بها المسن والأكثر انتشاراً بين صفوف المسنين فهي :

1. الاكتئاب: وهو عارض نفسي ولكن بالإضافة إلى ذلك فهو يترافق مع الكثير من العوارض الجسدية والصحية التي تجعل المسن في حالة وهم وضعف عام، فهو "مزيج من الشعور بالكآبة والحزن والإحباط واليأس مع اضطراب في المزاج والشعور بالذنب أو الإثم، يترافق ذلك مع الأرق وفقدان الشهية للطعام والصداع والإمساك وعسرة الهضم".(22)ولذلك لا بد من إحاطة المسن بالعناية اللازمة وتدعيم معنوياته وإيصال الإحساس لديه بأنه مهم وسليم ومازال الجميع ينظرون إليه كما كان في أيام الشباب والعزيمة والمعنوية .

2. الذهان: وهذه الحالة يسميها البعض بالخرف أيضاً فهي تقوم على أن المسن يصبح عنده نوع من العنفوان الداخلي الذي يرفض كل شيء ماعدا بطولاته في الماضي ويسرد أحاديث متكررة حول نفس الأحداث وخاصة تلك التي تتعلق بذكرياته ومسيرة حياته وأصدقائه وأعماله ويعود للواقع ليجد نفسه في مرحلة من الضعف والركود انتهى فيها كل شيء مقارنة مع الماضي ويصاب بذهان الشيخوخة فيصبح "أقل استجابة وأكثر تمركزاً حول ذاته، ويميل إلى تكرار الذكريات السابقة كما تضعف ذاكرته في الحاضر، كما تقل اهتماماته وميوله كما يلاحظ نقص الشهية الأرق مما يؤدي إلى تهيج وسرعة الاستثارة والعناء والنكوص"(23).وتبدو خطورة الأمراض النفسية المصاحبة للتقدم في العمر من كونها ترتبط ارتباطاً طردياً بالمشكلات الصحية التي يعاني منها المسن وهي تعمل على زيادة حدتها والعكس صحيح .

3. الغضب: كثيراً ما يغضب المسنون كالأطفال ويثورون لأتفه الأسباب وغالباً هم متقلبو المزاج حسب الموقف ولكن ما يغضبهم هو حكمهم على الأمور من منظورهم الخاص والذي يظنون طبعاً أنه الأصح، وأن لديهم الخبرة الأكبر للتعامل في المواقف المختلفة. هذا ويجد الكثيرون بأن ثمة ارتباط كبير بين ما يعانیه المسن من اكتئاب وبين موجات الغضب التي تنتابه، فقد بينت الدراسات أن ذلك يعود إلى كثرة التجارب والمواقف التي كانوا قد مروا بها في حياتهم، حيث ترتبط شدة الاكتئاب بشكل حتمي في حالة الغضب والانفعال وسيطرة المسن على ردود فعله. (24) هذا ما أكدته دراسة أجريت في قسم الطب النفسي التابع لكلية الطب بجامعة تشو نجام الوطنية في كوريا الجنوبية.

بالإضافة إلى هذه الاضطرابات النفسية أي الاكتئاب والذهان والغضب فإن هناك الكثير من الاضطرابات المرتبطة بها والتي تظهر على شكل الأرق والسهر أو الاستيقاظ فجراً أو عدة مرات أثناء الليل، والاندفاع والعناد، والحساسية المفرطة والوحدة النفسية أو الانزواء وغيرها منها ما هو نفسي ومنها ما هو جسدي وكله يتسبب في تراجع

الصحة النفسية لدى المسن ويمنعه الحفاظ على مستواه النفسي السليم. وترتبط مشكلات الصحة النفسية للمسنين بعدة عوامل منها العجز الجسمي، الفقر، سوء التغذية، الوحدة، افتقاد الهدف، افتقاد الأصدقاء. بمعنى قد تتعدد الظروف التي تؤثر على الصحة النفسية للمسنين فقد تكون اقتصادية أو صحية أو اجتماعية.

### تاسعا: كيفية التعامل مع المسنين

نظراً لما تفرضه مرحلة التقدم في العمر من خصوصية تجعل المسن على درجة كبيرة من الحساسية سواء أكان متقاعد أم لا، فإن من الواجب بمكان معاملة المسن برفق وروية ورفع روحه المعنوية وإيصال الشعور له بأنه لا زال مهماً في حياة الأسرة ولم يفقد مكانته في نظر الآخرين، ولا يزال موضع ثقة واحترام الجميع، وأنه لم يفقد مزياه بمجرد أن وصل إلى سن متقدمة وتغيرت عليه الأحوال والظروف سواء الصحية أو الاجتماعية أو الاقتصادية وغيرها، من هنا توجد الكثير من القواعد التي يجب مراعاتها عند التعامل مع المسن بل وتسخير طاقاته بما ينفع نفسه وأسرته ومجتمعه والاستفادة من خبرته الطويلة في عدة مجالات، ومن أبرز قواعد التعامل مع المسن ما يلي:

- أ - على من يتعامل مع المسنين إشعارهم بأهمية وجودهم، وأن لهم دور في حياتنا.
- ب - أن يشعرهم بأنهم ليسوا عبئاً زائداً، وأن يحافظ على كرامتهم ولا يجرح مشاعرهم
- ت - مراعاة احتياجاتهم الوجدانية والنفسية من خلال استيعابهم واحتوائهم وعدم النفور منهم.
- ث - الترفيه عنهم في المناسبات والأعياد وإضفاء جو من البهجة والمرح لكي يشعروا بأن حياتهم مختلفة وليست رتيبة يملؤها الملل.

ج - توصيل شعور الجو الأسري لأن الدفاء العائلي من أهم متطلبات المسنين لأنه يشعرهم بالراحة

والأمان

- ح - توفير الرعاية الصحية الدورية والكاملة لهم لأنهم بحاجة إلى مراجعة صحية مستمرة
  - خ - تقوية الجانب الديني لديهم لأن ذلك يساعد على تحسين حالته بشكل عام ويزيد راحته النفسية (26).
- بالإضافة إلى تلك القواعد هناك الكثير من الأمور التي يجب أن نتجنبها عند التعامل مع الكبار في السن فهم بحاجة إلى معاملة خاصة ومن هذه الأمور:

1. عدم إظهار الغضب أو الضجر بعد قيام المسن بأي فعل مهما كان.
2. عدم الحديث معه بصوت منخفض لأن هذا يجعله يشعر بأنك تتحدث عنه ولا تريده أن يسمعك مما يجعله يشعر بالحزن.
3. لا تظهر حزنك أمامه حتى لا يشعر بأنه يسبب لك مشكلة ما بسبب وجوده.
4. لا تتركه وحيداً فترة طويلة حتى لا يشعر بالوحدة والملل.
5. عدم اصطحابه معك في المناسبات الاجتماعية، فهذه فرصة مناسبة لجعله يشعر بأن له مكانة

اجتماعية عند الناس، ويعبر عن مدى حبه لهم. (26)

حيث أن كل الأديان السماوية دعت إلى احترام الكبار في السن وتقديرهم، والنظر إليهم على أنهم ساهموا بكل طاقاتهم في الزمن الماضي وسلموا القيادة بأمانة إلى جيل الشباب فهذه سنة الحياة فالفرد يجب أن يمر بكل المراحل فلا شيء يبقى على حاله ولا بد من التقدم في السن والمرور بمرحلة الشيخوخة بغض النظر عن خصوصيتها فاحترام كبار السن من شأنه أن يترك الكثير من الآثار الإيجابية على كل من الفرد والمجتمع.

فاحترام كبار السن من قبل الصغار يشد الروابط الأسرية، ويزيد من تماسك الأسرة التي تعتبر اللبنة الأساسية في بناء المجتمع وتطوره، كما يشعر الفرد بالأمان والثقة بأنه سينال الاحترام والتقدير من الآخرين ومن أبنائه وأحفاده في المستقبل، كما ينال من يحترم الكبير ويساعده الأجر من الله تعالى على مايقوم به من عمل خير، فاحترام كبار السن يدل على رفعة المجتمع وسموه فهم يمثلون شريحة ذات خبرة كان لها دور كبير في بناء المجتمع. وإن كان الوقت قد حان لتسليمهم دفة القيادة إلى الجيل التالي وهكذا...

### عاشراً: الحلول المطروحة للتغلب على مشكلات كبار السن

أجريت الكثير من الدراسات التي تناولت المسنين ومشكلاتهم في شتى مجالات الحياة الاجتماعية والتي توصلت كما أشرنا إلى أن منبع تلك المشكلات إما أن يكون الفرد المسن نفسه أو أسرته بما فيها الأبناء والزوجة والأحفاد وإما المجتمع ككل. وبناء عليه فإن حل مشكلات المسن لا يمكن أن تُحل إلا إذا تم الاهتمام به وصيانة حقوقه من جميع الأطراف والتي يجب أن توفر له الحماية الصحية والأسرية والنفسية والمجتمعية .

واليوم بدأت الأنظار تتجه إلى المسنين أولاً بسبب تزايد أعداد هذه الشريحة ثانياً بسبب تغير الظروف المجتمعية وتغير بنية الأسرة العربية بشكل عام. ويبدو هذا الاهتمام من خلال الاتجاه نحو بناء المزيد من دور رعاية المسنين وضمان حقوقهم المختلفة ويمكن تحديد نوعين من الحماية للمسنين :

أ - الحماية الأسرية: وهنا يأتي دور الأسرة في استيعاب الفرد المسن ومساعدته ودعمه ومد يد العون له لتحقيق توافقه مع محيطه والعناية بمظهره وتغذيته ونظافته ووضع الصحي وكذلك خلق جو من الإلفة والمحبة والتقدير حوله، فالمسن يكون في أشد الحاجة إلى من يواسيه وينسيه آلامه، وخير من يقوم بذلك العمل العائلة والأقارب، فمن واجبهم القيام بالزيارات المتكررة للمسن، ولاسيما أنه في أغلب الأحيان لا يوجد حول المسن من أقاربه أحد؛ ووحدانية المسن تأتي عادة بسبب فقدان الزوج أو الزوجة وزواج الأبناء وانتقالهم من المنزل للعيش باستقلالية أو نقل المسن للعيش في دور رعاية المسنين.

الحماية المجتمعية: وهنا يأتي دور المجتمع في المحافظة على مكانة المسنين واحترامهم بعد أن قضاوا حياتهم يحملون منظومة القيم الوطنية الموجودة على أرض وطنهم وضحوا في سبيله وعملوا على رفع شأنه ويكون ذلك بأوجه عديدة منها إعادة النظر في مسألة التقاعد والذي يسبب صدمة كبيرة ولاسيما العاملون منهم منذ وقت طويل، لذا يجب احترام خبراتهم وتضحياتهم التي بذلوها في ميدان العمل والحياة. حيث تتمثل مسؤولية الدولة تجاه المسنين بعدة أمور منها :

1. تقديم العناية الصحية عبر الفحوصات الدورية . وإنشاء مراكز صحية متخصصة .
2. تأمين الجو الثقافي الضروري للمسنين بإنشاء النوادي الدينية والثقافية وإقامة المحاضرات وإقامة الندوات .
3. التغلب على أزمة التقاعد بإيجاد القوانين والحلول المناسبة".(27)

كما يمكن أن تتجلى الحماية الاجتماعية للمسن بأوجه عديدة مثل ضمان حقوقه في الصحة والحياة والتغذية الجيدة والعلاج المجاني والفحوص الدورية، وضمان حياة كريمة لهم وذلك بتخصيص مبلغ شهري لغير المتقاعدين، وتأمين المواصلات والاتصالات بأسعار مناسبة وإشراكهم في الأعمال التطوعية، وغيرها من النشاطات الاجتماعية التي تشعرهم بالحيوية وحب الحياة .

## الاستنتاجات والتوصيات:

يمكن القول بأن من واجب أسرة والدولة والمجتمع بشكل عام توجيه الأنظار إلى شريحة كبار السن والاهتمام بها والقيام بواجباتهم تجاهها، حيث أنه بتضافر الجهود الشخصية والأسرية وكذلك المجتمعية يمكن النهوض بهذه الفئة وتحقيق متطلباتها، وضمان حقوقها، وتمكينها من حب الحياة، والتعايش مع ما تفرضه مرحلة الشيخوخة من ظروف ومواقف جديدة. ولاسيما أن المسنين قدموا الكثير من الجهد والتضحيات لبناء كل من الأسرة والمجتمع، فالمسن كما كل شخص بحاجة إلى الحب والرعاية التي تنمي لديه الشعور بالأمان والولاء للروابط الأسرية والمجتمعية، وتشعره بأنه محبوب ومرغوب ولم تتبذه المؤسسات التي ينتمي إليها بسبب تقدمه في السن، وفقدانه الكثير من مقدراته وميزاته الصحية والحركية والاجتماعية والاقتصادية، بل النظر إلى مرحلة الشيخوخة كمرحلة طبيعية سيمر بها كل شخص يبقى على قيد الحياة. والتعامل معها بشكل خاص وجدي بمالها وما عليها .

وهناك الكثير من المقترحات التي من الممكن أن تساهم في تمكين هذه الشريحة الاجتماعية أي من تقدموا في السن أو يعيشون مرحلة الشيخوخة، مهما كان المسمى من العيش بصحة وكرامة، أبرزها:

1. توعية وتنقيف المسنين بحقوقهم المختلفة
2. توعية الأسرة حول خصوصية مرحلة الشيخوخة وكيفية التعامل مع المسنين.
3. العمل على تلبية الاحتياجات الخاصة بالمسنين ولو بحدودها الدنيا من قبل الأسرة والدولة
4. توفير الرعاية الصحية للمسنين وتوفير الأدوية وبأسعار مناسبة .
5. تأسيس مراكز متخصصة بطب وصحة المسنين .
6. توفير أماكن ودور إقامة للمسنين الذين رفضتهم الأسرة أو الأولاد أو ليس الذين ليس اديهم من يعيشون معه، أو لا يتوفر لهم مسكن.
7. إنشاء نوادي أو مقاهي للمسنين تمكنهم من أوقات فراغهم، واللقاء بأناس جدد من مثل عمرهم لبناء علاقات اجتماعية والحصول على أصدقاء.
8. تسخير جهود المسنين وخبراتهم بأعمال مفيدة كالأعمال التطوعية وغيرها من المهارات المفيدة.
9. نشر ثقافة احترام كبار السن في المجتمع، واحترام خبراتهم وحقهم في الحياة.

## المراجع والمصادر:

1. أحمد، إيمان شعبان: مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد الرابع عشر، مايو، 2009، ص9
2. معمريّة، بشير، خزار، عبد الحميد: الاضطرابات الجسمية والنفسية لدى المسنين المقيمين بدار العجزة بمدينة باتنة الجزائر، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد23، صيف 2009، ص75 .
3. فايزة، بلخير، مفهوم الذات وعلاقته بالتكيف الاجتماعي لدى المسنين، رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر، 2012، ص 54
4. خليفة، عبد اللطيف محمد : دراسات في سيكولوجيا المسنين ، دار غريب للطباعة والنشر ، القاهرة ، 1991، ص14 .

5. السمري، علي، دراسة المشكلات الاجتماعية (المفهوم- المدخل- المنهج)، الزعيم للنشر، القاهرة، 2003، ص 6.
6. حسن ، نجوى قصاب : واقع كبار السن ورعايتهم في الأسرة والمجتمع ، دراسة نظرية وميدانية حول أوضاع كبار السن ورعايتهم في سورية ، مكتب الدراسات ، دمشق ، 1996 ، ص 11 .
7. معمريّة ، بشير ، خزار ، عبد الحميد، مرجع سبق ذكره ، ص 74
8. خليفة ، عبد اللطيف محمد، مرجع سبق ذكره، ص 15
9. علي ، خديجة حمو : علاقة الشعور بالوحدة النفسية بالاكنتاب لدى عينة من المسنين المقيمين بدور العجزة والمقيمين مع ذويهم - دراسة مقارنة لـ 12 حالة ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2012، ص 85.
10. قناوي ، هدى محمد : سيكولوجيا المسنين ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، مصر ، 1987 ، ص 76.
11. خليفة ، عبد اللطيف محمد، مرجع سبق ذكره ، ص 31-32 .
12. القس، هناء، الشيخوخة (موضوع متكامل) 2011/4/23، www.ankawa.com
13. حسين، مدحت فؤاد فتوح : تنظيم مجتمع المسنين، سلسلة كتب المجتمع في مجالات الخدمة الاجتماعية، الكتاب الأول، المطبعة التجارية الحديثة، مصر، 1991، ص 47.
14. النابلسي ، هناء حسني ، العواملة ، حنين علي ، أنماط الإساءة الاجتماعية ، الصحية والنفسية التي يتعرض لها كبار السن داخل أسرهم ، دراسة ميدانية على عينة من المسنين المقيمين في دور رعاية المسنين في الأردن ، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب ، المجلد 29، العدد 58، د.ت.ن ، ص 206 .
15. الشمري ، موسى : أثر العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية في بعض النشاطات المختلفة لكبار السن ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، 2000، ص 60 .
16. خليفة ، عبد اللطيف محمد، مرجع سبق ذكره، ص 26 .
17. نفس المرجع السابق، ص 87.
18. الغريب ، عبد العزيز بن علي : أزمة التقاعد كيف نواجهها ، فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية ، الرياض ، 2001 ، ص 23-24 .
19. الغريب : المتقاعدون والاستفادة من خدماتهم ، ورقة عمل مقدمة لندوة ( المتقاعدون بين الاهتمام والتجاهل )، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية ، 2005، ص 19 .
20. الغريب، عبد العزيز بن علي، المتقاعدون والاستفادة من خبراتهم، ورقة عمل مقدمة لندوة (المتقاعدون بين الاهتمام والتجاهل)، جامعة نايف، السعودية، 2005، ص 3
21. خليفة، عبد اللطيف محمد، مرجع سبق ذكره، ص 21.
22. مصطفى ، مروة ، الصحة النفسية للمسنين بدور الإيواء بولاية الخرطوم وعلاقتها ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، جامعة الرباط الوطني ، السودان ، 2016، ص 35.
23. -انظر،السودا،رغدا،تعلم اسس التعامل مع الكبار في السن،رعاية المسنين،  
[www.babonej.com](http://www.babonej.com)
24. خليفة ، عبد اللطيف محمد، مرجع سبق ذكره ، ص 30 .

25. انظر، رؤوف، شيما، التعامل مع المسنين ( كيف نتعامل مع المسنين نفسياً واجتماعياً وصحياً)، 2014/2/9، [www.tsaa.com](http://www.tsaa.com)
26. انظر، صلاح، آية، كبار السن ( كيف نتعامل مع كبار السن، وما يجب تجنبه)، 2013/12/27 ، [www.tsaa.com](http://www.tsaa.com) ،
27. مصطفى ، مروة ، مرجع سبق ذكره، ص 48 .