



### نبذة مختصرة

الشيخوخة هي مرحلة الضغوط والتوتر، ويتناول هذا الفصل علم نفس الشيخوخة من منظور مختلف. حيث يتناول مناقشة مفهوم الشيخوخة وتقسيماتها إلى جانب التصورات العامة السائدة حولها. مع تناول التعديلات المختلفة اللازمة للتكيف الناجح خلال تلك المرحلة، كما سوف نناقش متطلبات السعادة في مرحلة الشيخوخة، مع مناقشة التغيرات الجسدية والعقلية لدى كبار السن والتعرف على العوامل التي تؤدي إلى حدوث ذلك. كما سوف يتم التعرف على البطالة التي يعاني منها الأفراد في سن الشيخوخة، وسيكولوجية التقاعد والدور الذي قد تلعبه الديناميات الأسرية مع كبار السن، وسوف يتم إبراز مواقف المسنين تجاه الدين والموت.

### المقدمة

الشيخوخة هي المرحلة الأخيرة في الحياة. حيث أشار هنري وكومينغ إلى هذه المرحلة على أنها "فترة الابتعاد عن فترة سابقة كانت مرغوبة أكثر وبدرجة كبيرة -هي فترة ريعان الحياة" أو "سنوات الفائدة". فعندما يبتعد الفرد عن الفترات المبكرة فعادةً ما ينظر إليها مرة أخرى، بأسف، ويميل إلى العيش متجاهلاً الحاضر، ويؤكد مرارًا وتكرارًا على المستقبل، ومن ثم لا يعيش الفرد في حالة استقرار أبدًا: نتيجة للتغير المستمر الذي يحدث بالنسبة له أو بالنسبة للعالم المحيط به، فخلال الجزء الأول من حياته تكون التغيرات نمائية، تؤدي إلى نضج بنائه الجسدي وأدائه السلوكي. وخلال الجزء الأخير من حياته، تتحدر هذه التغيرات نحو المراحل السابقة. هذه التغيرات تكون مرافقة بشكل طبيعي مع ما نشير إليه عادة بالشيخوخة، حيث أنها تؤثر على بناء ووظائف الجسد والعقل.

وعادة ما يعد سن الستين الحد الفاصل بين منتصف العمر وكبار السن كعرف مسلم به. إلا أن العمر الزمني لا يعد معيار قوي لاستخدامه في تحديد بداية الشيخوخة، حيث توجد اختلافات ملحوظة بين الأفراد في العمر الذي تبدأ فيه الشيخوخة فعلياً، وذلك بسبب جودة الظروف المعيشية وجودة الرعاية الصحية، كما إن معظم الرجال والنساء في الوقت الحالي لا تظهر عليهم علامات الشيخوخة العقلية والجسدية حتى منتصف الستينيات أو حتى أوائل السبعينيات، ولهذا السبب، هناك اتجاه تدريجي نحو زيادة التقاعد ليصبح الخامسة والستين - كسن الإجمالي في العديد من الشركات - وكذلك لتمييز مرحلة بداية الشيخوخة.

وعادة ما تنقسم مرحلة الشيخوخة إلى المرحلة المبكرة، وتمتد من سن الستين إلى السبعين، ومرحلة كبار السن وتبدأ من سن السبعين حتى نهاية العمر

الشيخوخة هي المرحلة الأخيرة في الحياة. حيث أشار هنري وكومينغ إلى هذه المرحلة على أنها "فترة الابتعاد عن فترة سابقة كانت مرغوبة أكثر وبدرجة كبيرة -هي فترة ريعان الحياة" أو "سنوات الفائدة".

خلال الجزء الأول من حياته تكون التغيرات نمائية، تؤدي إلى نضج بنائه الجسدي وأدائه السلوكي. وخلال الجزء الأخير من حياته، تتحدر هذه التغيرات نحو المراحل السابقة

إلا أن العمر الزمني لا يعد معيار قوي لاستخدامه في تحديد بداية الشيخوخة، حيث توجد اختلافات ملحوظة بين الأفراد في العمر الذي تبدأ فيه الشيخوخة فعلياً

إن معظم الرجال والنساء في

الوقت الحالي لا تظهر عليهم  
علامات الشيخوخة العقلية  
والجسدية حتى منتصف  
الستينيات أو حتى أوائل  
السبعينيات

## خصائص المسنين

كأي مرحلة عمرية أخرى، تتميز الشيخوخة بعدد من التغيرات الجسدية والنفسية، ويتحدّد تأثير هذه التغيرات على الفرد، إلى حد كبير، حول ما إذا كانت سوف تؤدي إلى تغيرات نفسية واجتماعية جيدة أم سيئة. ومع ذلك، فمن المرجح أن تؤدي خصائص الشيخوخة إلى تغيرات طفيفة مع جودة الحياة وبشكل أكبر مع حدوث التعاسة بدلاً من السعادة مع عدم جودتها. ولهذا السبب فإن تعدّد الشيخوخة أكثر رعباً في الثقافة الأمريكية اليوم من مرحلة منتصف العمر.

الشيخوخة هي فترة تراجع ويكون التدهور الجسدي والعقلي فيها بطيئاً وتدرجياً، وهي فترة تقدم الفرد في السن، وقد يصاب الفرد بالشيخوخة في الخمسينيات من عمره أو حتى بداية الستينيات أو أواخره، حسب معدل هذا التراجع والتدهور.

ويستخدم مصطلح الشيخوخة للإشارة إلى الفترة العمرية للفرد التي يحدث فيها التدهور الجسدي بشكل كامل إلى حد ما ويكون مصحوباً باضطراب عقلي، ويوصف الفرد بأنه قد أصبح غريب الأطوار، وهادئاً، وشارد الذهن، ومنسحب اجتماعياً، وسيئ التوافق وأصبح خرفاً. وقد تأتي الشيخوخة في وقت مبكر خلال سن الخمسين، وقد لا تحدث أبداً للفرد ويموت قبل أن يبدأ حدوث التدهور، وقد يحدث هذا التدهور جزئياً نتيجة لعوامل جسدية ونفسية، والسبب المادي لحدوث التدهور هو تغيير خلايا الجسم ليس بسبب الإصابة بمرض معين ولكنه يكون نتيجة التقدم في السن، وقد يرجع هذا التدهور أيضاً لأسباب نفسية.

حيث تؤدي الظروف غير المواتية تجاه الذات والآخرين، وتجاه العمل، وتجاه الحياة بشكل عام إلى الشيخوخة، ويصاحب ذلك تغيرات في أنسجة المخ. ومن المرجح أن يصاب الأفراد الذين المساندة الاجتماعية بعد التقاعد بالاكئاب وعدم القدرة على تنظيم شؤون حياتهم، ونتيجة لذلك، يتدهورون جسدياً وعقلياً وقد يموتون مبكراً. كما أن كيفية تعامل الفرد مع الضغوط المعيشية تؤثر أيضاً على معدل تدهوره.

## تلعّب الدافع أيضاً دوراً مهماً جداً في عملية التدهور.

إن الفرد الذي لديه انخفاض الدافعية لتعلم أشياء جديدة أو مواكبة المظاهر أو المواقف الحياتية بأنماط من السلوك المختلف، سوف يتدهور بشكل أسرع مقارنة بالشخص الذي لديه الدافعية لدرد الشيخوخة بشكل أكبر، كما أن الزيادة في وقت الفراغ، الذي يأتي مع التقاعد، والتقليل من المسؤوليات المنزلية، غالباً ما يجلب الملل مما يقلل من دافعية الفرد.

## أثر الفروق الفردية في الشيخوخة.

تأثيرات الفروق الفردية في الشيخوخة معترف بها منذ قرون عديدة. على سبيل المثال شدد شيشرون، في كتابه دي سينكتوت، خلال إشارته إلى الاعتقاد الشعبي بأن "الشيخوخة تجعل الناس من الصعب التعايش معهم. ووفقاً لما قاله، "فهم كلهم ليسوا كالنبذ، فليست كل شخصية تقسد مع تقدم العمر". واليوم، أكثر من الماضي، أصبح من المسلم به أن الشيخوخة تؤثر على الأشخاص المختلفين بشكل مختلف. وبالتالي من المستحيل تصنيف أي - فرد مسن بأنه أو أي امرأة مسنة بشكل "نموذجي" بأنه يعاني من الشيخوخة، حيث يختلف عمر الأفراد من بني البشر عن غيرهم من الكائنات الأخرى بأن لديهم قدرات وراثية، وخلفيات اجتماعية، واقتصادية وتعليمية وأنماط معيشية مختلفة.

كما تظهر هذه الفروق بين الأفراد من نفس الجنس، وتكون أكثر وضوحاً عند مقارنة الرجال والنساء لأن الشيخوخة تحدث بمعدلات مختلفة لكلا الجنسين.

تتميز الشيخوخة بعدد من  
التغيرات الجسدية والنفسية،  
ويتحدّد تأثير هذه التغيرات  
على الفرد، إلى حد كبير،  
حول ما إذا كانت سوف  
تؤدي إلى تغيرات نفسية  
 واجتماعية جيدة أم سيئة.

تؤدي خصائص الشيخوخة إلى  
تغيرات طفيفة مع جودة الحياة  
وبشكل أكبر مع حدوث  
التعاسة بدلاً من السعادة مع  
عدم جودتها.

يستخدم مصطلح الشيخوخة  
للإشارة إلى الفترة العمرية  
لل فرد التي يحدث فيها  
التدهور الجسدي بشكل كامل  
إلى حد ما ويكون مصحوباً  
باضطراب عقلي

تؤدي الظروف غير المواتية  
تجاه الذات والآخرين، وتجاه  
العمل، وتجاه الحياة بشكل عام  
إلى الشيخوخة، ويصاحب ذلك  
تغيرات في أنسجة المخ

إن الفرد الذي لديه انخفاض  
الدافعية لتعلم أشياء جديدة أو

مواجهة المظاهر أو المواقف  
الحياتية بأنماط من السلوك  
المختلفة، سوف يتدهور  
بشكل أسرع مقارنة بالشخص  
الذي لديه الدافعية لدرء  
الشيخوخة بشكل أكبر

أصبح من المسلم به أن  
الشيخوخة تؤثر على الأشخاص  
المختلفين بشكل مختلف.  
وبالتالي من المستحيل تصنيفه  
أي - فرد مسن بأنه أو أي  
امرأة مسنة بشكل "نموذجي"  
بأنه يعاني من الشيخوخة

بصفة عامة، تسبق الشيخوخة  
الجسدية الشيخوخة العقلية،  
وقد يحدث العكس في بعض  
الأحيان، خاصة عندما يكون  
الفرد قلقًا بشأن التقدم في  
السن ويؤدي ذلك إلى ظهور  
العلامات الأولى للشيخوخة  
الجسدية لديه.

يجب على الأشخاص في  
منتصف العمر أن يتعلموا لعب  
أدوار جديدة، تتطلب  
الشيخوخة تغيير أدوارهم تمامًا  
حيث يجب على كبار السن  
القيام بذلك

من الصعب الحفاظ على الهوية  
الفردية بشكل إيجابي، عندما  
يتم نزع الدعائم المعتادة  
لهذه الهوية، كالأدوار

وتزداد هذه الاختلافات مع التقدم في العمر، لأنها تهيئ الأفراد للتفاعل بشكل مختلف مع نفس  
المواقف. على سبيل المثال، يعتقد بعض الرجال أن التقاعد نعمة، والبعض الآخر يعتبره نقمة.  
وبصفة عامة، تسبق الشيخوخة الجسدية الشيخوخة العقلية، وقد يحدث العكس في بعض الأحيان،  
خاصة عندما يكون الفرد قلقًا بشأن التقدم في السن ويؤدي ذلك إلى ظهور العلامات الأولى للشيخوخة  
الجسدية لديه.

وكما يجب على الأشخاص في منتصف العمر أن يتعلموا لعب أدوار جديدة، تتطلب الشيخوخة  
تغيير أدوارهم تمامًا حيث يجب على كبار السن القيام بذلك، ففي الثقافة الأمريكية، يتم تقدير الكفاءة  
والقوة والسرعة والجاذبية الجسدية، وغالبًا ما يُنظر إلى هذه الخصائص بأنها غير مجدية لكبار السن،  
لأنهم لا يستطيعون التنافس مع الشباب في المواقف التي تتطلب هذه الخصائص بدرجة كبيرة، كما أن  
المواقف الاجتماعية التي تتطلب هذه الخصائص تكون غير مواتية بالنسبة لهم. علاوة على ذلك، فمن  
المتوقع أن يقوم كبار السن بلعب أدوارًا بشكل متناقص في المواقف التنافسية، وفي عالم الأعمال المهنية،  
ويكونوا أكثر نشاطًا في الأنشطة الاجتماعية والمجتمعية. ونتيجة لذلك، تنخفض الأدوار التي يستطيع  
المسن القيام بها بشكل ملحوظ، كما أن بعض الأدوار المتبقية له. ترجع جزئيًا إلى لتفضيلاته، لأنها  
تعتمد أساسًا على ضغوط اجتماعية.

ونتيجة للمواقف الاجتماعية غير المواتية، ترتبط بعض المكافآت بهذه الأدوار التي يلعبها المسن،  
وبغض النظر عن مدى نجاحه في تنفيذها، يشعر كبار السن بأنهم غير مجدين وغير مرغوب فيهم،  
ولذلك تزداد لديهم مشاعر الدونية والاستياء - وهذه المشاعر قد لا تؤدي إلى تعديلات شخصية أو  
اجتماعية جيدة. كما أشار Busse وPfeiffer، "من الصعب الحفاظ على الهوية الفردية بشكل إيجابي،  
عندما يتم نزع الدعائم المعتادة لهذه الهوية، كالأدوار الاجتماعية والمهنية"، كما يوجد العديد من القوالب  
النمطية لأدوار المسنين، تؤثر بشكل ملحوظ في تغيير دور المسن وتؤدي بدورها لاتخاذ مواقف اجتماعية  
غير مواتية تجاههم.

وهناك ثلاثة مصادر رئيسية لهذه القوالب النمطية حول الشيخوخة.

أولاً: يميل الفولكلور والحكايات الخيالية، المتوارثة من جيل إلى جيل، إلى تصوير المسنين بشكل غير  
ملائم. فعلى الرغم من أن البعض يصورون كبار السن على أنهم لطفاء ومتفهمون، إلا أن الكثير  
يصورونهم على أنهم أشرار وقاسيون، وخاصة النساء.

ثانيًا: غالبًا ما يتم وصف كبار السن بشكل غير ملائم في وسائل الإعلام وكذلك في الأدب.

ثالثًا: المشكلات النوعية المرتبطة بالشيخوخة وهي:

- العجز الجسدي الذي يستدعي الاعتماد على الآخرين
- انعدام الأمن الاقتصادي بدرجة كبيرة بما يستلزم التغيير الكامل في نمط المعيشة
- القيام بتهيئة الظروف المعيشية بما يتناسب مع تغيرات الظروف الاقتصادية أو المادية
- تكوين صداقات جديدة لتحل محل أولئك الذين ماتوا أو رحلوا عنهم أو الذين أصيبوا بالإعاقة
- تطوير أنشطة جديدة لشغل أوقات الفراغ المتزايدة
- تعليم الأطفال والبالغين كيفية التعامل مع الكبار

ومن بين الظروف التي تؤثر على التغير الصحي لدى كبار السن، التغييرات في الطاقة التي تنعكس  
بشكل متزايد من خلال الاهتمام بالأنشطة المستقرة والأمنة، مع انخفاض الاهتمام بالأنشطة التي تتطلب  
المزيد من القوة والطاقة.

### الحالة الاجتماعية

عادة ما يكون لدى كبار السن من الفئات الاجتماعية العليا نطاق اهتمامات أوسع من اهتمامات

الفئات الاجتماعية الأدنى. التي قامت بالتخلي عن العديد من الاهتمامات التي قاموا بتطويرها في أوقات سابقة من حياتهم.

### الحالة الاقتصادية

قد يضطر الشخص الأكبر سنًا الذي لا يملك المال الكافي لتلبية احتياجاته إلى التخلي عن العديد من الاهتمامات التي تهمة والتركيز على الاحتياجات التي يمكنه تحملها، بغض النظر عما إذا كانت تلك الاحتياجات ذات مغزى بالنسبة له أو تلبى احتياجاته الضرورية.

### الجنس

لدى النساء اهتمامات أكبر في مرحلة الشيخوخة، تمامًا كما هو الحال خلال مرحلة البلوغ، ولكن غالبًا ما يجد الرجال المتقاعدون صعوبة في تنمية هذه الاهتمامات لشغل وقتهم.

### القيم

قد يقدّر كبار السن التواصل الاجتماعي، كقيمة أكبر للتعويض عن الوحدة التي يسببها التقاعد أو فقدان الزوج.

### التغيرات الدينية خلال مرحلة الشيخوخة

#### التسامح الديني

مع التقدم في العمر، يلتزم الفرد بشكل أكثر صرامة بالعقائد الدينية ويتبنى موقفًا أكثر تساهلاً تجاه الكنيسة ورجال الدين والأشخاص من مختلف الأديان.

#### المعتقدات الدينية

التغيرات في المعتقدات الدينية أثناء الشيخوخة بشكل عام ترتبط باتجاه الفرد نحو قبوله لمعتقداته التقليدية المرتبطة به.

#### الاحتفالات الدينية

يرتبط التراجع في الذهاب للمسجد أو للكنيسة أو المشاركة في الأنشطة الدينية خلال سن الشيخوخة بدرجة أقل لقلة الاهتمام، مقارنة بعوامل أخرى مثل تدهور الصحة، ونقص وسائل النقل، والإحراج من عدم ارتداء الملابس المناسبة أو القدرة على المساهمة بالمال، والشعور بعدم الرغبة للإنصات للصغار، من أعضاء الهيئة الكنسية، ولكن تستمر النساء في المشاركة في الأنشطة الكنسية أكثر من الرجال بسبب فرص التواصل الاجتماعي التي تقدم خلالها.

#### التصالح مع الموت

خلال مرحلة الطفولة والمراهقة - وبدرجة أقل - خلال مرحلة البلوغ المبكر، يدور الاهتمام بالموت وبالحياة ما بعد الموت بدرجة أكبر من الاهتمام بالأسباب التي أدت إلى حدوث الموت. وكنتيجة للتدريب الديني في المنزل، أو في المسجد أو في الكنيسة، أو في الكنس، يحصل العديد من الشباب على مفاهيم مميزة عن الجنة أو الجحيم وعن الحياة الآخرة. ومع تقدم الشخص في العمر، غالبًا ما يصبح أقل اهتمامًا بالحياة بعد الموت وأكثر قلقًا بشأن الموت في حد ذاته وبوفاته. هذا ينطبق بشكل خاص على كبار السن الذين بدأت حالتهم الجسدية أو العقلية في التدهور. فعندما تتدهور صحة المسن، فإنه غالبًا ما يركز انتباهه على الموت وينشغل به. وهذا ما تناقض بشكل مباشر مع الشباب، الذين يرون الموت على أن بعيدًا جدًا بالنسبة لهم كما أنه لا يثير قلقًا كبيرًا لديهم.

عندما يتحول الاهتمام بالموت من الاهتمام بالآخرة إلى الاهتمام بموت الفرد، فإنه يتركز عادةً على ثلاثة أسئلة، سوف يتم مناقشتها فيما يلي، فعندما تسيطر هذه الأسئلة على اهتمام المسن بالموت، فإنه يخاف من نتيجة لعدم يقينه بوجود حياة بعد الموت وما سوف تكون عليه هذه الحياة.

والسؤال الأول عن الموت الذي يهم الكثير من كبار السن هو: متى أموت؟ على الرغم من أنهم

من بين الظروف التي تؤثر على التغير الصحي لدى كبار السن، التغييرات في الطاقة التي تنعكس بشكل متزايد من خلال الاهتمام بالأنشطة المستقرة والأمنة، مع انخفاض الاهتمام بالأنشطة التي تتطلب المزيد من القوة والطاقة.

مع التقدم في العمر، يلتزم الفرد بشكل أكثر صرامة بالعقائد الدينية ويتبنى موقفًا أكثر تساهلاً تجاه الكنيسة ورجال الدين والأشخاص من مختلف الأديان.

يرتبط التراجع في الذهاب للمسجد أو للكنيسة أو المشاركة في الأنشطة الدينية خلال سن الشيخوخة بدرجة أقل لقلة الاهتمام، مقارنة بعوامل أخرى مثل تدهور الصحة، ونقص وسائل النقل

مع تقدم الشخص في العمر، غالبًا ما يصبح أقل اهتمامًا بالحياة بعد الموت وأكثر قلقًا بشأن الموت في حد ذاته وبوفاته.

عندما تتدهور صحة المسن، فإنه غالبًا ما يركز انتباهه على الموت وينشغل به. وهذا ما تناقض بشكل مباشر مع الشباب، الذين يرون الموت على أن بعيدًا جدًا بالنسبة لهم كما أنه لا يثير قلقًا كبيرًا لديهم.

السؤال الأول عن الموت الذي يهم الكثير من كبار السن هو: متى أموت؟

حتى كبار السن الذين لا يخشون الموت قد يرغبون في معرفة مقدار ما تبقى لهم من الوقت للقيام بالأعمال التي يعتبرونها "أعمالًا غير مكتملة" في حياتهم

السؤال الثاني حول الموت الذي يقلق الكثير من كبار السن هو: ما الذي يحدث لي؟ يتسبب في موتي؟

أولاً، يتساءل عما إذا كان بإمكانه فعل أي شيء لصدده الموت ولو لوقت قصير.

القلق الثاني للفرد بشأن السبب تنبع وفاته من رغبته

يعرفون أنه لا يمكن لأحد التنبؤ بهذا بأي درجة من الدقة - ولا حتى أفضل الأطباء أو خبراء التأمين على الحياة - كما إنهم يحاولون تقدير المدة التي سوف يعيشوها تقريبًا بناءً على متوسط عمر أفراد الأسرة والحالة الحالية لصحتهم. وحتى كبار السن الذين لا يخشون الموت قد يرغبون في معرفة مقدار ما تبقى لهم من الوقت للقيام بالأعمال التي يعتبرونها "أعمالًا غير مكتملة" في حياتهم - كالرحلات التي يخططون للقيام بها أو لإتمام المشروعات التي يريدون إكمالها، كما يطلب العديد من كبار السن من أطباءهم أن يكونوا صريحين بشأن قرب موتهم حتى يتمكنوا من التعامل مع أعمالهم غير المكتملة أو تسوية شؤونهم.

السؤال الثاني حول الموت الذي يقلق الكثير من كبار السن هو: ما الذي يحدث لي؟ يتسبب في موتي؟ بينما تشير الإحصائيات إلى أن أمراض القلب والسرطان والسكتات الدماغية والحوادث هي أكثر أسباب الوفاة شيوعًا بين كبار السن، فإن العديد منهم يموتون لأسباب أخرى. الاهتمام بمسألة ما الذي سيؤدي إلى مراكز وفاة الفرد حول أربعة مجالات رئيسية للقلق. أولاً، يتساءل عما إذا كان بإمكانه فعل أي شيء لصدده الموت ولو لوقت قصير. على سبيل المثال، إذا علم أنه في خطر الإصابة بسكتة دماغية بسبب ارتفاع ضغط الدم، فقد يحاول خفضها عن طريق الاسترخاء، وفقدان الوزن، وتناول الأدوية المناسبة. القلق الثاني للفرد بشأن السبب تنبع وفاته من رغبته في رعاية الأعمال غير المكتملة، كما نوقش أعلاه. إن معرفة السبب المحتمل لوفاة يمنحه فكرة عن الوقت المتبقي له، حيث تنمو بعض الأمراض بسرعة أكبر من غيرها. الاعتبارات المالية هي الشاغل الثالث للفرد فيما يتعلق بمسألة سبب وفاته. إذا كان لديه سبب للاشتباه في أنه قد يموت نتيجة نوبة قلبية، على سبيل المثال، والتي تأتي بسرعة ولا يحتمل أن تتطوي على فترة طويلة من السقوط، فقد يكون لديه فلسفة "كل واشرب وكن سعيدًا" عن ماله، على عكس الشخص الذي يعتقد أن وفاته ستكون عملية بطيئة وطويلة وستتضمن الكثير المصاريف الطبية له ولأسرته. رابعاً، يريد الفرد معرفة سبب وفاته لأن هذا يحدد ما إذا كانت أيامه الأخيرة ستكون منهكة ومؤلمة أو ما إذا كانت لديه فرصة جيدة للبقاء يقظاً عقلياً ونشطاً بدنياً حتى النهاية. السؤال الثالث عن الموت الذي يسأله معظم كبار السن هو: ماذا أفعل لأموت كما أرغب في الموت؟ في الماضي، قبل العديد من الرجال والنساء الاعتقاد بأن الموت مسألة "إرادة الله" ولا ينبغي أن يكون للفرد دخل فيها. يوجد اليوم اتجاه متزايد، يعززه أولئك الذين يؤمنون بالقتل الرحيم ويدعمهم نظريات بعض أعضاء المهن الطبية والنفسية والقانونية، وكذلك من قبل بعض رجال الدين، إلى أن الفرد يجب أن يكون لديه بعض قل كيف سيموت وحتى متى سيموت. يعتقد أنصار القتل الرحيم، أو "القتل الرحيم"، أن أولئك الذين يعانون من مرض مؤلم وغير قابل للشفاء أو الذين أصيبوا بجروح ميؤوس منها يجب أن يقتلوا أو يُسمح لهم بالموت بسلام، من خلال عدم فعل أي شيء لإطالة حياتهم، مثل إجراء الجراحة أو إعطاء التنفس الصناعي أو نقل الدم. ومع ذلك، فإن مثل هذه الحلول لمشكلة الشخص المريض أو المصاب ميؤوساً منه هي موضوع نقاش قانوني وديني وطبي ساخن. يُحث الشخص المسن الذي يعتقد أن له الحق في تحديد طريقة وفاته على أن يصنع "وصية حية"، يشرح فيها رغبته في هذا الشأن. تختلف وصية العيش عن الإرادة التقليدية في ثلاثة جوانب رئيسية.

أولاً: يحتوي على معلومات حول كيفية رغبة الفرد في الموت وما يريد فعله بجسده، بدلاً من معلومات حول ما يريد فعله بممتلكاته المادية؛

ثانياً: محتوياته معروفة دائماً لأقارب الأقارب قبل وفاته حتى يتمكنوا من تنفيذ رغبته؛

ثالثاً، الوصية الحية ليست وثيقة قانونية كما هي الوصية التقليدية. الشخص المسن الذي يعتقد أن له الحق في الموت بكرامة وسلام وأن يجنب مرضاً طويلاً ومُنهكاً قد يستنزف طاقات أفراد أسرته ومواردهم المالية، يعتقد أحياناً أنه له ما يبرره في الانتحار أثناء وجوده. لا يزال قادراً جسدياً وعقلياً على القيام



## الفاعل الثالث للفرد فيما يتعلق بمسألة سبب وفاته.

رابعًا، يريد الفرد معرفة سبب وفاته لأن هذا يحدد ما إذا كانت أيامه الأخيرة ستكون منهكة ومؤلمة أو ما إذا كانت لديه فرصة جيدة للبقاء فقط محليًا ونشطًا بدنيًا حتى النهاية.

السؤال الثالث عن الموت الذي يسأله معظم كبار السن هو: ماذا أفعل لأموال كما أرغب في الموت؟

الشخص المسن الذي يعتقد أن له الحق في الموت بكرامة وسلام وأن يجنب مرضًا طويلًا ومنهكًا قد يستنزف طاقاته أفراد أسرته ومواردهم المالية

يجب على الرجال والنساء الأكبر سنًا التكيف مع الاعتماد على بعضهم البعض من أجل الرفقة

غالبًا ما يواجه كبار السن غير المتزوجين مشاكل في التكيف أكثر خطورة من تلك التي

بذلك، بعد أن أظهر التشخيص الطبي الدقيق والدقيق أنه لا يوجد أمل في الشفاء. حتى إذا كان تدريبه الأخلاقي والديني السابق قد أكد على الطبيعة الخاطئة للانتحار، فإن اعتقاده الشخصي بأن له الحق في تحديد وقت وطريقة وفاته قد يكون قوياً بما يكفي لمواجهة أي شعور بالذنب قد يكون لديه بشأن ارتكاب مثل هذا فعل.

## التوافق لدى المسنين

يتعلق اثنان من أكثر الأدواق التتموية صعوبة في الشيخوخة بمجالات ذات أهمية خاصة لجميع البالغين - العمل والحياة الأسرية. يواجه المسن مشاكل في التكيف في هذه المجالات تشبه في بعض النواحي تلك التي واجهها في وقت سابق ولكنها فريدة من نواح كثيرة. لا يجب عليه فقط التكيف مع ظروف عمله، ولكن يجب عليه أيضًا التكيف مع إدراك أن فائدته تقل مع تقدمه في السن وأن وضعه في نقل مجموعة العمل. علاوة على ذلك، لديه مشكلة التكيف مع التقاعد عندما يحين الوقت. في الأسرة، يجب على الرجال والنساء الأكبر سنًا التكيف مع الاعتماد على بعضهم البعض من أجل الرفقة؛ إلى قلة الاتصال بأطفالهم والتأثير عليهم؛ وغالبًا ما يواجه كبار السن غير المتزوجين مشاكل في التكيف أكثر خطورة من تلك التي يواجهها المتزوجون أو الذين فقدوا الزوج. التعديلات المهنية والأسرية في الشيخوخة معقدة بسبب العوامل الاقتصادية التي تلعب دورًا أكثر أهمية بكثير دور "الآن مما فعلوا في وقت سابق. على الرغم من أن المساعدات الحكومية، في شكل ضمان اجتماعي، وإعانات الشيخوخة، والرعاية الطبية، والانتشار التدريجي لمزايا التقاعد من الأعمال التجارية والصناعية، يخفف من مالية كبار السن إلى حد ما، فهي لا تحلها بأي حال من الأحوال. هذا صحيح بشكل خاص خلال فترات التضخم الحزوني.

## الإحالة للتقاعد

حتى وقت قريب، كان التقاعد مشكلة أثرت على عدد قليل نسبيًا من العمال. ومع ذلك، اليوم، مع القبول الواسع لسياسات التقاعد الإجباري والميل المتزايد للرجال والنساء للعيش لفترة أطول من أي وقت مضى، أصبح التقاعد أحد المشاكل الاجتماعية الرئيسية في ثقافتنا. في كل عام، يتم توسيع الفجوة بين إجمالي العمر الافتراضي ومدى الحياة العملية للرجال والنساء. ونتيجة لذلك، فإن طول فترة التقاعد يطول ويطول لمزيد من الناس. بالنسبة إلى الشخص الأصغر سنًا، الذي غالبًا ما تكون أيامه مزدحمة بالواجبات والمسؤوليات، تبدو سنوات التقاعد أو نصف التقاعد بمثابة فترة ذهبية في الحياة. بحلول منتصف العمر، تزداد أفكار التقاعد قوة على نحو متزايد، ليس فقط لأن الفرد يجد أن عبء العمل يصبح أثقل وأثقل مع تقلص قوته وطاقته، ولكن أيضًا لأنه يدرك أنه يخوض معركة خاسرة في منافسته مع العمال الأصغر سنًا.

عندما يأتي التقاعد في الواقع، قد يبدو أقل استحسانًا مما كان عليه في السابق. بالنسبة لمعظم كبار السن، هناك فرق ملحوظ بين التوقعات قبل التقاعد وواقع التقاعد. تسهل شروط معينة التكيف مع التقاعد. أولاً: الشخص الذي يتقاعد طوعاً يتكيف بشكل أفضل من الذي يجبر على التقاعد، خاصة إذا كان يريد الاستمرار في العمل.

ثانيًا: إن الحالة الصحية السيئة وقت التقاعد تسهل التعديل، في حين أن الصحة الجيدة من المرجح أن تمنعه.

ثالثًا: يرى معظم العمال أن التناقض التدريجي أفضل من الإنهاء المفاجئ لأنماط العمل والمعيشة التي نشأت قبل سنوات عديدة.

رابعًا: في التعديل هو التخطيط قبل التقاعد. إن الفرد الذي طور اهتمامًا بأنشطة بديلة ذات مغزى

يواجهها المتزوجون أو الذين فقدوا الزوج.

**أصبح التقاعد أحد المشاكل الاجتماعية الرئيسية في ثقافتنا. في كل عام، يتم توسيع الفجوة بين إجمالي العمر الافتراضي ومدى الحياة العملية للرجال والنساء**

عندما يأتي التقاعد في الواقع، قد يبدو أقل استحقاقًا مما كان عليه في السابق. بالنسبة لمعظم كبار السن، هناك فرق ملحوظ بين التوقعات قبل التقاعد وواقع التقاعد

**الشخص الذي يتقاعد طوعاً يتكيف بشكل أفضل من الذي يجبر على التقاعد، خاصة إذا كان يريد الاستمرار في العمل**

للتكيف الجيد مع التقاعد هي توفير الاتصالات الاجتماعية. أولئك الذين يقضون سنوات التقاعد في منازل المسنين لديهم فرص أكبر للتواصل الاجتماعي والأنشطة الترفيهية من أولئك الذين يبقون في منازلهم أو يعيشون مع الأقارب

عندما يكون هناك ارتباط وثيق بين الزوج والزوجة مبني

بالنسبة له والتي توفر الكثير من الرضا الذي استمده سابقاً من عمله لن يجد التكيف مع التقاعد مزعجاً عاطفياً. كما أشار باك، "كلما زاد النظر إلى التقاعد على أنه تغيير إلى وضع جديد، وكلما قلَّ اعتباره تنازلاً عن وضع ثمين، كلما كان الانتقال أفضل".

لأن أحد الجوانب الأكثر صعوبة للتقاعد هو قطع الروابط الاجتماعية في العمل، خامساً: للتكيف الجيد مع التقاعد هي توفير الاتصالات الاجتماعية. أولئك الذين يقضون سنوات التقاعد في منازل المسنين لديهم فرص أكبر للتواصل الاجتماعي والأنشطة الترفيهية من أولئك الذين يبقون في منازلهم أو يعيشون مع الأقارب. ومع ذلك، ما لم توفر هذه المؤسسات فرصاً للأنشطة التي من شأنها تعزيز الشعور بالفائدة، فلن تساهم في التكيف الجيد مع التقاعد.

سادساً: نظراً لأن تغيير نمط المعيشة يصبح صعباً بشكل متزايد مع مرور كل عام، فكلما قل التغيير الذي يتطلبه التقاعد، كان من الأفضل أن يتكيف الفرد معه. لقد تم الإبلاغ عن أن أولئك الذين يمكنهم البقاء في مجتمعهم والذين لديهم ما يكفي من المال للعيش كما عاشوا قبل التقاعد يقومون بأفضل تعديل لذلك.

النساء، ككل، يتكيفن مع التقاعد بسهولة أكبر من الرجال. تغيير الدور ليس جذرياً بالنسبة لهم لأن لقد لعبوا دائماً الدور المنزلي، سواء كانوا متزوجين أو غير متزوجين، طوال حياتهم العملية، بالإضافة إلى دورهم المهني. علاوة على ذلك، لأن القليل منهم شغل مناصب تنفيذية، فإنهم لا يشعرون أنهم فقدوا فجأة كل سلطاتهم ومكانتهم. من ناحية أخرى، فإن الرجال لديهم وسائل أقل سهولة للحصول على الرضا ليحلوا محل ما يوفره عملهم، ونتيجة لذلك، فإنهم يتكيفون بشكل أقل مع تغيير الدور الذي يتطلبه التقاعد.

#### العوامل التي تؤثر على السلوك الجنسي لدى المسنين

نمط السلوك الجنسي السابق الأشخاص الذين اشتقوا التمتع من السلوك الجنسي وكانوا نشطين جنسياً خلال السنوات الأولى من زواجهم يستمرون في أن يكونوا أكثر نشاطاً جنسياً في سن الشيخوخة من أولئك الذين كانوا أقل نشاطاً في وقت سابق.

#### توافق الزوجين

عندما يكون هناك ارتباط وثيق بين الزوج والزوجة مبني على الود والاحترام المتبادل، تكون الرغبة في الجماع أقوى بكثير من العلاقة الاحتكاكية.

#### المواقف الاجتماعية

المواقف الاجتماعية غير المواتية تجاه الجنس في سن الشيخوخة تجعل العديد من الرجال والنساء المسنين يشعرون أن الاهتمام بالأمور الجنسية ليس فقط "ليس لطيفاً" بل قد يكون منحرقاً.

#### الحالة الاجتماعية

من المرجح أن يستمر المتزوجون في ممارسة النشاط الجنسي في سن الشيخوخة. أما العازبون أو المطلقون أو الذين مات أزواجهم عادة لا يكون لديهم دافع جنسي قوي للبحث عن شركاء.

#### الانشغال بالمشاكل الخارجية

عندما ينشغل أي من الزوجين بمشاكل مالية أو عائلية أو غيرها، تضعف رغبته الجنسية. ويتجه نحو الأكل والشرب بشكل مفرط للهروب من هذه المشاكل، كما تضعف رغبته الجنسية بشكل أكبر.

#### الآلفة المفرطة

إن تواجد الزوجين معاً كثيراً لفترات طويلة من الوقت داخل المنزل يؤدي إلى إضعاف الرغبة الجنسية للزوجين في سن الشيخوخة.

#### الضعف الجنسي

كثير من الرجال الذين يعانون من العجز الجنسي في مناسبة واحدة، بغض النظر عن الحالة التي أدت إلى ذلك، ينسحبون من المزيد من النشاط الجنسي لتجنب تجربة تحطيم الأنا من النوبات المتكررة

من عدم الكفاءة الجنسية.

### التكيف مع فقدان الزوج

قد يكون فقدان الزوج في سن الشيخوخة بسبب الوفاة أو الطلاق، على الرغم من أنه من المرجح أن يكون بسبب الأول.

لأنه من المعتاد أن تتزوج المرأة برجل مساو لها في العمر أو أكبر منهم، ولأن الرجال، في المتوسط، يموتون قبل النساء، فإن الترملة في سن الشيخوخة أكثر شيوعًا من الترملة.

يحصل الأشخاص في الستينيات والسبعينيات من العمر على الطلاق، ولكن بمعدل أقل بكثير من الشباب. مهما كان الزواج غير المرضي لكبار السن، فإن معظمهم لا يفكرون في إنهائه في محكمة الطلاق.

عندما يقررون الحصول على الطلاق قديمًا، فهذا ليس قرارًا جديدًا بشكل عام، ولكنه أمر فكروا فيه منذ الأيام الأولى للزواج ولكنهم أجلوه من أجل أطفالهم أو لأسباب اقتصادية.

تشير التقديرات إلى أن 50 في المائة من النساء في سن الستين أرامل، في حين أن 85 في المائة من النساء في العمر وخمسون أرامل. لا توجد إحصاءات متاحة بشأن عدد الرجال الأرامل في الأعمار المماثلة، ولكن هناك سبب للاعتقاد بأنه نظرًا لأن الأرامل في كل سن يتزوج مرة أخرى أكثر من الأرامل، فإن النسب المئوية ستكون أقل بكثير. وبالتالي، فإن الترملة مشكلة أكبر من الترملة أثناء الشيخوخة. يعد التكيف مع وفاة الزوج أو الطلاق أمرًا صعبًا بالنسبة للرجال والنساء في سن الشيخوخة لأنه في هذا الوقت يصعب إجراء جميع التعديلات بشكل متزايد. عندما تموت زوجة الرجل بعد فترة وجيزة من تقاعده، فإن هذا يزيد بشكل كبير من الصعوبات التي يواجهها في التكيف مع التقاعد. علاوة على ذلك، لأن الشيخوخة هي فترة تضيق فيها المصالح، خاصة المصالح الاجتماعية، فإن المسن الذي يُترك بمفرده لا يستطيع تعويض ذلك عن طريق تطوير اهتمامات جديدة بسهولة كما كان يستطيع في السابق. عادة ما تواجه الأرملة مشكلة إضافية تتمثل في انخفاض الدخل بشكل كبير، مما يستلزم في كثير من الأحيان التخلي عن المصالح التي كانت ستحتفظ بها لولا ذلك والتي من شأنها أن توفر لها فرصًا للتواصل الاجتماعي. غالبًا ما يعني الدخل المنخفض الانتقال إلى أماكن معيشة جديدة وأصغر وأقل استحقاقًا؛ سأعيش مع طفل متزوج؛ أو العيش في مؤسسة، وكلها تتطلب تعديلًا وتعقيدًا إضافيًا للتكيف مع الشعور بالوحدة الذي يجلبه الترملة. بالنسبة للأرمل، المشكلة الاقتصادية أقل خطورة بكثير من مشكلة الوحدة. على الرغم من أنه ربما لم يكن دائمًا راضيًا عن زواجه، إلا أنه لا يزال بإمكانه الاعتماد على زوجته في توفير الرفقة والعناية باحتياجاته الجسدية وإدارة المنزل. علاوة على ذلك، فإن النساء أكثر ترددًا من النساء في الاعتماد على أطفالهن الراشدين والعيش في منازلهم، ما لم يكن ذلك ضرورة مطلقة. كما أنهم يقاومون الذهاب إلى منازل المسنين، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن ذلك يعني الخسارة

من الاستقلال وجزئيًا لأنهم لا يحبون أن يكونوا محاطين بأشخاص يمثلون تذكيرًا دائمًا بتقدمهم في السن. لذلك، فإنهم غالبًا ما يحلون مشاكل الوحدة والاعتماد على الترملة بالزواج مرة أخرى.

غالبًا ما يحاول كبار السن، وخاصة النساء، حل مشكلة الشعور بالوحدة في الشيخوخة عن طريق اقتناء حيوان أليف، عادة ما يكون كلبًا أو قطّة. بينما يوفر حيوان أليف بلا شك بعضًا من الرفقة التي يتوق إليها الشخص الوحيد، يجب عليه أيضًا محاولة إقامة اتصالات اجتماعية، على الرغم من أن هذا يصبح أكثر صعوبة مع مرور كل عام.

### التوافق من خلال الزواج

إحدى الطرق التي يحل بها كبار السن مشكلة الشعور بالوحدة بعد فقدان الزوج هي الزواج مرة أخرى. ومع ذلك، فإن التكيف مع زوج جديد، ومجموعة جديدة من الأقارب، ونمط حياة جديد، وأحيانًا مع مجتمع جديد أو منزل جديد في نفس المجتمع ليس بالأمر السهل. وكما هو الحال في زواج الشباب، فإن المرأة

على الود والاحترام المتبادل، تكون الرغبة في الجماع أقوى بكثير من العلاقة الاحتكاكية

من المرجح أن يستمر المتزوجون في ممارسة النشاط الجنسي في سن الشيخوخة. أما العازبون أو المطلقون أو الذين مات أزواجهم عادة لا يكون لديهم دافع جنسي قوي للبحث عن شركاء.

عندما ينشغل أي من الزوجين بمشاكل مالية أو عائلية أو غيرها، تضعف رغبته الجنسية. ويتجه نحو الأكل والشرب بشكل مفرط للمروبة من هذه المشاكل، كما تضعف رغبته الجنسية بشكل أكبر.

إن الترملة مشكلة أكبر من الترملة أثناء الشيخوخة. يعد التكيف مع وفاة الزوج أو الطلاق أمرًا صعبًا بالنسبة للرجال والنساء في سن الشيخوخة لأنه في هذا الوقت يصعب إجراء جميع التعديلات بشكل متزايد.

عادة ما تواجه الأرملة مشكلة إضافية تتمثل في انخفاض الدخل بشكل كبير، مما يستلزم في كثير من الأحيان التخلي



عن المصالح التي كانبه  
ستحتفظ بها لولا ذلك والتي  
من شأنها أن توفر لها فرقا  
للتواصل الاجتماعي.

غالبًا ما يحاول كبار السن،  
وخاصة النساء، حل مشكلة  
الشعور بالوحدة في الشيخوخة  
عن طريق اقتناء حيوان أليف،  
عادة ما يكون كلبًا أو قطة

إحدى الطرق التي يحل بها  
كبار السن مشكلة الشعور  
بالوحدة بعد فقدان الزوج هي  
الزواج مرة أخرى. ومع ذلك،  
فإن التكيف مع زوج جديد،  
ومجموعة جديدة من الأقارب،  
ونمط حياة جديد، وأحيانًا مع  
مجتمع جديد أو منزل جديد  
في نفس المجتمع ليس بالأمر  
السهل

أن بعض حالات الزواج مرة  
أخرى في سن الشيخوخة لا تعمل  
بشكل مرضٍ بالنسبة لأولئك  
المعنيين أو لأفراد عائلاتهم  
الآخرين، يُقال إن الزواج مرة  
أخرى في وقت متأخر من  
الحياة عادة ما يكون ناجحًا  
للغاية

أولئك الذين لم يهيئوا أنفسهم  
نفسيا أو اقتصاديا للتغيرات  
التي تسببها الشيخوخة حتمًا.

وليس الرجل هو الذي يُتوقع منه إجراء معظم التعديلات.

غالبًا ما تكون مشكلة تعديل الزواج مرة أخرى معقدة بسبب الفروق العمرية، التي تتعارض مع توافق  
المصالح وتشابه القيم في أي عمر. تم الإبلاغ عن أن الرجال الأكبر سنًا يختارون عادة النساء الأصغر  
سنًا عندما يتزوجون مرة أخرى. حتى منتصف العمر، "تتزوج النساء عادة من كبار السن من الرجال أو  
الرجال من نفس العمر تقريبًا. بعد ذلك، يظهر اتجاه عكسي، ويزداد ميل النساء الأكبر سنًا للزواج من  
الرجال الأصغر سنًا مع تقدم العمر. غالبًا

الرجل في زواج ثانٍ أو بعده أصغر من المرأة بخمسة عشر إلى عشرين سنة. بينما كلا من الرجال  
والنساء في السنوات الأخيرة من حياتهن يتزوجن من أفراد في نفس أعمارهم تقريبًا، وقد ذكر Bossard  
أن عدد أولئك الذين يتزوجون من أشخاص أصغر من سنهم "كبير بشكل مدهش".  
في حين أن بعض حالات الزواج مرة أخرى في سن الشيخوخة لا تعمل بشكل مرضٍ بالنسبة لأولئك  
المعنيين أو لأفراد عائلاتهم الآخرين، يُقال إن الزواج مرة أخرى في وقت متأخر من الحياة عادة ما يكون  
ناجحًا للغاية.

على الرغم من أن الزواج مرة أخرى هو حل شائع بين كبار السن للتغلب على مشاكل الوحدة أو  
الحرمان الجنسي، إلا أن البعض منهم يحاول حل هذه المشاكل من خلال العيش معًا دون زواج. على  
عكس الشباب، الذين يعيشون عادة معًا لتحديد ما إذا كانوا متوافقين قبل الزواج الفعلي، غالبًا ما يكون  
كبار السن مدفوعين باعتبارات مالية عملية. على سبيل المثال، إذا كان ميراث المرأة من زوجها المتوفى  
في شكل صندوق ائتماني سينتهي إذا تزوجت مرة أخرى أو إذا توقف الضمان الاجتماعي أو مصادر  
الدخل الأخرى مع زواجها مرة أخرى، فقد يكون من المستحيل عليها الزواج من متقاعد ويعيش على  
استحقاقات الضمان الاجتماعي والمعاشات. ومع ذلك، إذا كان الزوجان مجتمعين الدخل يجعل نمط  
الحياة المريح ممكنًا، وقد يقبلون العيش معًا بدون زواج كحل لمشاكلهم.

يواجه الأزواج الأكبر سنًا الذين يعيشون معًا إمكانية الرفض الشديد للأطفال الكبار والأقارب  
والأصدقاء والجيران. يتعامل البعض مع هذه المشكلة بالانتقال إلى مجتمع آخر، حيث لن يعرف  
الأصدقاء والجيران الجدد حالتهم الزوجية، بينما يظل الآخرون في مجتمعهم الأصلي، متجاهلين مواقف  
الآخرين والحفاظ على الاستمتاع والرضا الذي يستمدونه من حياتهم المختارة -ستائل أكثر من تعويضه  
عن عيوبه.

### العوامل المؤثرة في توافق المسنين

#### التحضير لمرحلة الشيخوخة

أولئك الذين لم يهيئوا أنفسهم نفسيًا أو اقتصاديًا للتغيرات التي تسببها الشيخوخة حتمًا، فإن التكيف  
مع هذه التغيرات تجربة مؤلمة.

#### الخبرات السابقة

غالبًا ما تكون الصعوبات التي يتم اختبارها في التكيف مع الشيخوخة نتيجة التعلم المبكر لأشكال  
معينة من التكيف التي لا تتناسب مع هذه الفترة من العمر الافتراضي.

#### إشباع الحاجات

لكي يتم ضبطه جيدًا في سن الشيخوخة، يجب أن يكون الفرد قادرًا على تلبية احتياجاته الشخصية  
والارتقاء إلى مستوى توقعات الآخرين في إطار الحياة المقدمة له.

#### المواقف الاجتماعية

واحدة من أكبر العوائق التي تحول دون التكيف الجيد في الشيخوخة هو موقف المجتمع غير المواتي  
تجاه كبار السن.

#### الاتجاه الشخصي

موقف المقاومة هو عقبة خطيرة أمام التكيف الناجح في سن الشيخوخة.

### طريقة التوافق

تتضمن الأساليب العقلانية قبول قيود العمر، وتطوير اهتمامات جديدة، وتعلم التخلي عن الأطفال، وعدم التفكير في الماضي؛ طرق غير عقلانية بما في ذلك إنكار التغييرات التي تأتي مع تقدم العمر ومحاولة الاستمرار كما كان من قبل، والانشغال بمتعة وانتصارات الأيام الماضية، والرغبة في الاعتماد على الآخرين للعناية الجسدية.

### الظروف الصحية

تعد الأمراض المزمنة عائقًا أكبر للتكيف من الأمراض المؤقتة، على الرغم من أن الأخير قد يكون أكثر خطورة أثناء استمراره عن السابق.

### الظروف المعيشية

عندما يُجبر شخص مسن على العيش في مكان يجعله يشعر بالدونية وعدم الكفاءة والاستياء، فإن هذا يكون له تأثير سلبي على نوع التكيف الذي يقوم به مع الشيخوخة.

### الظروف الاقتصادية

من الصعب بشكل خاص على المسن أن يتكيف مع المشاكل المالية لأنه يعلم أنه لن تكون لديه فرصة لحلها، كما كان يفعل عندما كان أصغر.

الشروط التي تساهم في سعادة المسنين

- تم تطوير موقف إيجابي تجاه الشيخوخة نتيجة اتصالات ممتعة في وقت سابق مع كبار السن
- ذكريات سعيدة للطفولة والبلوغ
- الحرية في اتباع نمط الحياة المطلوب دون الخارج التشوش
- موقف واقعي تجاه وقبول التغييرات الجسدية والنفسية التي تحدثها الشيخوخة حتمًا
- قبول الذات والظروف المعيشية الحالية حتى إذا كانت هذه أقل من التوقعات
- فرصة لتأسيس نمط حياة مرضٍ ومقبول اجتماعيًا
- المشاركة المستمرة في شيقة وذات مغزى أنشطة
- القبول والاحترام من قبل المجموعة الاجتماعية
- الشعور بالرضا عن الوضع الحالي والماضي والإنجازات

\* Article in Indian Journal of Applied Research · January 2014

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocFakhrany-PsychologyOldAge.pdf>

\*\*\* \*\*

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقبيا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsynet.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار الثامن)

الشبكة تطفئ شمعها العشرون وتدخل خامها الواحد والعشرون من التأسيس

20 عاما من الكد... 18 عاما من الإنجازات "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

فإن التكيف مع هذه

التغييرات تجربة مؤلمة

واحدة من أكبر العوائق التي

تحول دون التكيف الجيد في

الشيخوخة هو موقف المجتمع

خبر المواتي تجاه كبار السن

تعد الأمراض المزمنة عائقًا

أكبر للتكيف مع الأمراض

المؤقتة، على الرغم من أن

الأخير قد يكون أكثر خطورة

أثناء استمراره عن السابق

من الصعب بشكل خاص على

المسن أن يتكيف مع المشاكل

المالية لأنه يعلم أنه لن تكون

لديه فرصة لحلها، كما كان

يفعل عندما كان أصغر