مرحلة الرشد

- **معنى الرشد:**

ان دراسة الراشدين رجالاً ونساء يعتبر أمراً مهماً وعندما يتكلم بعض علماء النفس عن الراشدين فهم ينظرون إلى الأمر وكأن الراشدين متشابهون في كل المجتمعات وفي جميع الطبقات لاجتماعية والثقافية والاقتصادية من حيث الخصائص النفسية والشخصية، ونحن نعلم بان كل فرد من بني البشر يكون راشداً بطريقة مختلفة عن الآخرين، وكأن الدراسات التي تتناول (الرغبات، الذكاء، الذاكرة) تنطبق على كل الراشدين، وتبقى سيكولوجية الراشد شيئاً متفرداً من ضمن ذلك النضج الفسيولوجي ودور النشاط الجنسي والعاطفي من اجل تحقيق حالة الرشد بالنسبة للراشد نفسه وكذلك بالنسبة لمحيطه وضغوط المجتمع في هذا المجال تجعل الفرد الراشد يشعر بها بعمق ويعي ما عليه القيام به، وكل الذين بسبب عمرهم الزمني عليهم ان يكونوا راشدين فان المجتمع يلي عليهم واجبات يعونها بشكل واضح ثم تصبح جزءاً من لا وعيهم حتى بالنسبة للذين لم يحصل لديهم التحول اللازم ويشعرون بان من واجبهم أن يسلكوا كراشدين، فان البعض منهم يشعر بالإحباط لأنه لم يبلغ مرحلة النضج النفسي الذي يتطلبه الرشد.

- **متطلبات الارتقاء في مرحلة الرشد:**

من المؤكد أن أزمات مرحلة الرشد والتي تمثل الجوانب السلبية فيها في القلق والاكتئاب والإحساس بعدم السعادة يمكن أن تتضاءل إلى حد كبير اذا ما قبل الأشخاص بالأمر الواقع وهو أنهم يتقدمون في السن، أن الكثير لا يقبلون بالأمر الواقع، وخصوصاً هؤلاء الذين كانوا يتمتعون بالجاذبية والشهرة والثروة من خلال نشاطاتهم الرياضية وصغر سنهم وما تتركه هذه السن من جاذبية حيال الآخرين ومثل هؤلاء الأشخاص قد يصعب عليهم في واقع الأمر مواجهة أزمات النمو التي تفرضها هذه المرحلة مالم يستطيعوا تغيير نشاطاتهم وأفكارهم عن انفسهم، والبحث عن مصادر أخرى للمتعة.

وقد استطاع توما يان يحدد أربعة واجبات رئيسية في هذه السن كي يصبح بالإمكان تجاوز أزماته:

1. تحقيق نجاح مهني أو عمل ليس من اجل الثروة فقط بل من اجل تحقيق الذات والاحترام الشخصي.

2. نجاح الحياة الزوجية: في هذه المرحلة يصل عدد المتزوجين إلى 90% ومن المؤكد أن الحصول القرين المناسب والعلاقات الزوجية الصحيحة والأطفال من العوامل التي تترك إحساساً بالنجاح والرضا في المرحلة.

3. التوافق مع الواقع: أن التوقعات الحالمة السابقة تتحول إلى توافق مع الوقائع الصارمة ومن مطالب النمو في مرحلة منصف العمر التوفق بين الأفكار والمثالية والأهداف المرسومة وبين الواقع باحتمالاته المحدودة والمحكومة بمبادئ ليس باستطاعتنا دائماً تغييرها.

4. التغلب على رتابة الحياة والخوف من التغيير: وقد يتم بنجاح اذا تمكن الشخص من العثور على مصادر جديدة تسمح له بالتغيير والحرية دون أن نهدد إحساسه بالأمن الاقتصادي أو النفسي.

ومن مطالب الحياة السوية في هذه المرحلة نذكر:

1. تقبل التغيرات الجسمية التي تحدث في هذه المرحلة والتوافق معها.
2. توسيع الخبرات العقلية المعرفية بأكبر قدر مستطاع.
3. تربية الأطفال والمراهقين والقيام بعملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي لهم.
4. التطبيع والاندماج الاجتماعي.
5. ممارسة المهنة وتحقيق التوافق المهني.
6. تكوين مستوى اقتصادي مناسب ومستقر والمحافظة عليه.
7. إيجاد وتكوين روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة.
8. تكوين وتنمية الهوايات المناسبة لهذه المرحلة.
9. تقبل وجود الوالدين والشيوخ ومعاملتهم معاملة طيبة.
10. تكوين فلسفة علمية للحياة، وتحقيق الاتزان الانفعالي.

د. محمد عبد مطشر اللامي

- **أوضاع الراشدين النفسية بحسب العمر والجنس:**

من المعروف أن الراشد الذكر يختلف عن الأنثى في سن الرشد بالرغم من وجود خصائص مشتركة بينهما ويبين تحليل الخصائص النفسية لسن الرشد أنها أكثر تعقيداً وأهمية وهذه الخصائص تبدأ في نهاية المراهقة، وتتابع تطورها في مرحلتي الشباب والرشد ثم تبدأ بالهبوط في الشيخوخة ومن أهم خصائص مرحلة الرشد التحرر التدريجي من المحيط الأسري والتربوي أو الاستقلالية والميل إلى الاستقلال وتأكيد الذات بالإضافة إلى تحمل المسؤولية ولكن التحرر والاستقلال وتوكيد الذات وتحمل المسؤولية تخضع في الواقع في سن الرشد لضغوط العمل وللكثير من المعايير الاجتماعية، ومنها المعايير التي تحكم الحياة الزوجية أو الالتزام العقائدي أو السياسي، ويعتقد الراشد بانه قد اختار بملء حريته ولكنه في الواقع يقدم الكثير من التنازلات وهو هنا في الحقيقة يحلم بالحرية وعدم المسؤولية اللتين تمتع بهما في سنة الطفولة والمراهقة.

وتلعب الجامعة دوراً كبيراً في تحديد الرشد، خصوصاً ان النضج العاطفي والجنسي يجب ان يتبعا المسار الجماعي، ويختلف اعتبار الفرد راشداً بحسب الثقافات والمجتمعات ففي المجتمعات البدائية يدخل الفرد في مجموعة الراشدين عندما يتقن الطقوس الاجتماعية ويمتلك القواعد الجماعية، وأدل أنواع النضج المعترف به اجتماعياً هو النضج الجنسي وتعطي القوة الجنسية للرجل الانطباع بالسلطة، أما المرأة فإنها فإنه تشعر بقوة جاذبيتها.

د. محمد عبد مطشر اللامي