

أزمات الشيخوخة:

تعتبر أزمة الشيخوخة الأزمة الرئيسية في هذا العمر، كما يراها ايركسون وهي أزمة الاكتمال في مقابل اليأس، لقد تحددت هوية الإنسان في هذه السن تماماً تقريباً واصبح معروفاً لنفسه وللآخرين بما تراكم له من خبرات وأعمال لم يعد باستطاعته تغييرها او تعديلها فإذا كانت رؤية الشخص إلى ماضيه وخبراته مغتبطة يختلط فيها الإحساس بالإنجاز والنشوة فانه ينظر حياته على أنها جديرة بالبقاء والاستمرار، وفي رأي ايركسون أن مثل هذا النوع من الأشخاص يواجه الموت دون خوف قائلاً: لقد فعلت ما علي وأديت رسالتي بما سمحت لي ظروفه، أما اليأس فهو الوجه المقابل وهو بتملك الأشخاص الذين ينظرون إلى الماضي - على انه كان خالياً من أي مغزى أو قيمة، ويحدث هذا بصورة واضحة عندما يعتقد الشخص بان أماله التي بدأ بها رحلته في الحياة قد أجهضت ولم يعد بالإمكان تحويل الدنيا لصالحه، ومع ذلك فإن الشخص الصحيح المعافى والمؤمن المستقر مادياً والمرغوب فيه من الزوجة والأسرة نادراً ما ينتابه إحساس باليأس. ومن التغييرات الرئيسية التي تحدث في هذه السن ويكون لها تأثير فوي على الحالة النفسية والتوافق فقدان الدور الاجتماعي والمركز فبالإحالة على التقاعد يفقد الشخص الكثير من مصادر الإثارة والرضا والدخل الاقتصادي ولا يقتصر فقدان الدور على ميدان العمل فقط فالنساء غير العاملات يجدن أطفالهن من حولهن قد كبروا وأصبحت لهم أسرهم ومشاغلهن وبذلك يصبحن وحيدات. ويبدو أن ضيق دائرة العلاقات الاجتماعية في هذه السن والتفوق على الذات من العوامل التي تترك أثارها على أساليب العكس فتتضاءل القدرة على التجريد واستخدام المفاهيم ويحل محلها. الاهتمام بالعلاقات المحسوسة والأفكار ذات المضامين الذاتية الضيقة. ويتضاءل ميل المسنين إلى الاستكشاف وحب المغامرة وتغيير البيئة ولهذا يزداد الاستسلام للبيئة كما يقل اهتمامهم بالنشاطات الخارجية.

متطلبات الارتقاء في الشيخوخة:

يقترح نيومان ونيومان ثلاثة أساليب بالإمكان من خلالها مواجهة أزمات هذه المرحلة:

1. إعادة توجيه الطاقة إلى أدوار جديدة ونشاطات مبتكرة فالأعمال التطوعية وشغل وقت الفراغ والهويات قد تخلق للمسنة حياة جديدة ربما تكون أكثر إشباعاً من ذي قبل إلا أن هذا التحول يحتاج إلى جهد وصبر ونشاط.

2. تقبل الحياة بالمعنى الفلسفي وليس بالمعنى السلبي الذي يدعو إلى الهزيمة واليأس فالحكمة تتطلب من المسنين أن يزنوا السلبيات والإيجابيات وأن يستمدوا بعض الرضا من خلال مت أنجزوه في سنوات العمر السابقة من اعمل أو أطفال أو علاقات وبهذا يمكنهم دمج الماضي في الحاضر بصورة ذكية.

3. مواجهة الموت كحقيقة واقعة دون السماح له بالتدخل في نشاطاتنا ومسؤولياتنا تجاه الآخرين.

ولكن من المفيد ان نعلم انه يجب الاستعداد للشيخوخة مبكراً في الشباب كي نزيد من فرص الاستمتاع بها حين نتقدم في السن، ولا نعني بذلك فقط الاهتمام بالصحة أو ادخار ما يكفي من الأموال بالرغم من أهمية ذلك إلا انه قد لا يكفي لتحقيق السعادة.

هناك بعض الخطوات التي تساعد على الاستمتاع في مرحلة الشيخوخة منها:

- العلاقة مع الماضي يجب أن تظل قائمة وقد يكون النسيان سبباً للقلق والحرص، ولكن هناك وسائل يمكن طريقها التغلب عليه مثل استخدام فكرة لتدوين المعلومات المهمة والإعداد المسبق قبل مواجهة بعض المواقف.
- التفاؤل هو السبيل إلى تبني أفكار إيجابية عن الحياة وعدم ترديد ان الشيخوخة كلها بؤس وألم، أن السبيل إلى الاستمتاع بالحياة هو عدم التخلي عن المشاعر الإيجابية وعدم الاستسلام لمشاعر الإحباط والندم.
- الاحتفاظ بحالة من صفاء العقل والفكر وعدم ترك الأشياء والمشكلات تعكر صفر الحياة والمزاج.
- التخلي عن الشكوى الدائمة وانتقاد كل ما هو جديد لان هذا يجعل الناس ينفضون من حول المسن وبالصحبة الحسنة نحتفظ بالأصدقاء.
- ممارسة الرياضة والنشاط فانهما مهمان للصحة العامة ويدفعان إلى الثقة بالنفس ويبعد الملل والرتابة.
- ان يستمر المسن على علاقته بالعالم منت حوله فلا يسمح للعجز والمرض ان يفصله عن العالم الخارجي.