

نحن المسنونون: إطلالة نفسية

أ.د. قـدري حفـني - عالم النفس؛ القاهرة، مصر

kadrymh@yahoo.com

ملخص: اكتشفت حين تلقيت الدعوة للمشاركة في المؤتمر أنني أحمل هويتين: هويتي المهنية كمتخصص في علم النفس و هي الهوية التي خاطبني بها رسالة الدعوة؛ و هويتي كواحد من المسنين الذين يدور حولهم المؤتمر؛ و أحسست أنني لو استخدمت ضمير الغائب في حديثي عن المسنين فسوف أكون واحداً من اثنين: إما مدعياً لحياة غير حقيقي بزعم أنني أتناول ظاهرة لست جزءاً منها؛ أو منتحلاً صفة الشباب الذي ودعته منذ سنين؛ و لذلك فقد فضلت لكي يكون حديثي صادقاً أن يكون بصفة المتكلم، دون أن أتجاهل بطبيعة الحال هويتي المهنية كمتخصص في علم النفس متأملاً في بداية تشكل وعيي بكوني أصبحت مسناً، و رصد تفاعل ذلك الوعي مع العلاقات المتبادلة مع الآخرين، و محاولة النظر فيما كتبه المتخصصون في علوم الشيخوخة عنا نحن المسنونون في محاولة لتبين ما إذا كنا نمثل "فئة نوعية" قائمة بذاتها، أم جماعة تتباين خصائص أفرادها رغم ما يجمعهم.

بقدرته على حفز البشر إلى تحقيقه، وتحطم منها ما تحطم على صخور الواقع العلمي، فأفقد قدرته على الحفز، قانعاً بدوره كحلم مستحيل ترويه الجدات العجائز لأطفالهن عند النوم، أو تسجله صفحات قصص الخيال العلمي، ويظمنن إليه أولئك المشتاقون إلى المعرفة أو إلى العدل الاجتماعي ممن تقعد بهم امكانياتهم أو عزائمهم عن جهد محاولة الانجاز، ويحول طموحهم وتطلعاتهم دون اقتناعهم باستحالة المستحيل فيلبثون في أماكنهم، مطمئنين لآلامهم كأشد ما يكون الاطمئنان، سعداء برؤاهم كأشد ما تكون السعادة.

وقد نجد غير هؤلاء وهؤلاء من البشر من لا يكفون عن محاولة بلوغ ذلك المستحيل، فيفتشون مرة ومرة، وتتعدد مرات فشلهم، وهم لا يستطيعون تخلياً عن حلمهم بعد أن اطمأنوا إليه، ورغم كل ما يشير إلى استحالة بل وإلى عدم جدوى تحقيقه أيضاً، نجده ورغم كل شيء يمضون في محاولاتهم، دون أن يفقدوا الأمل في وقوع المعجزه، وتحقق المستحيل.

ويعيننا من تلك الأحلام والرؤى حلم عرفه الإنسان واستحال عليه أن يحققه و رغم ذلك فقد ظل دوماً يداعب خياله. ومن حين إلى آخر يقدم على محاولة تحقيقه أملاً في وقوع المعجزة وتحقق المستحيل و يتمثل ذلك الحلم في محاولة الجمع في الفرد الواحد بين مزايا الشباب والشيخوخة جميعاً. أو بالتحديد في محاولة أن يلبس الشيخ لباس الشباب انفعالا وعاطفة مع احتفاظه بعقل الشيخوخة وحكمتهم.

واتخذت تلك الصورة أشكالاً عديدة تطلعننا على مستوى الامنيات والاساطير والحكايات الشعبية التي تدور عن اكسير للحياة الطريق إليه شاق، وطويل وملئ بالصعاب. ومن استطاع تحمل مشاق الطريق، وبلغ الغاية، ورشف من ذلك الاكسير لم تعرف الشيخوخة إليه سبيلاً، وحصل على شباب دائم، والقصص كثيرة تجل عن الحصر. ولعل ما نشهده الآن من شغف العديد منا نحن المسنونون بتتبع بل و ترقيب ما يمكن أن يقدمه العلم في هذا الصدد من عقاقير وأدوية تعيد لنا شيئاً من شباب و كفاءة قدراتنا العقلية و الجسمية، أو علي الأقل تقلل من سرعة التدهور الحتمي لتلك القدرات؛ يمثل أشكالاً جديدة لنفس الصورة وإن كانت على مستوى محاولة الانجاز.

مقدمة: دلالة الضمانر

منذ سنوات بعيدة استغرقني فضول التعرف علي الجذور التاريخية للعلم الذي تخصصت فيه: علم النفس؛ و قادتني تلك المحاولة إلي نقد للمسار الذي اتخذه هذا العلم و كشف للانتماءات السياسية و الفكرية لرواده، و كتبت ما انتهيت إليه مما لا مجال لعرضه في سياق اهتمامنا بقضية المسنين؛ غير أن واحداً من كبار أساتذتنا فاجأني حين قرأ ما كتبت بملاحظة بالغة الأهمية إذ قال لي "أراك يابني تتحدث عن علماء النفس بضمير الغائب كما لو كنت لست منا. تري هل هي محاولة منك للتبرؤ من تخصصك؟" و أثبتت علي فطنة أستاذي الجليل الذي كشف لي ما لم أكن واعياً به حين كتبت ما كتبت، و الذي كان استخدامي لضمير الغائب يكشف و بحق محاولة للتخلص من تاريخ أعترض عليه.

استعدت هذه الخبرة القديمة حين شرعت في كتابة هذه الورقة، و اكتشفت أنه قد جرت العادة في مثل تلك الأوراق العلمية أن يستخدم الكاتب ضمير الغائب، فيشير مثلاً إلي خصائص الفصامين، أو سمات الأطفال إلي آخره؛ غير أنني أحسست أنني لو استخدمت ضمير الغائب في حديثي عن المسنين فسوف أكون واحداً من اثنين: إما مدعياً لحياة غير حقيقي بزعم أنني أتناول ظاهرة لست جزءاً منها؛ أو منتحلاً صفة الشباب الذي ودعته منذ سنين؛ و لذلك فقد فضلت لكي يكون حديثي صادقاً أن يكون بصفة المتكلم.

وهم الشباب الدائم و البحث عن إكسير الحياة

كما أن للبشرية علوماً أنجزتها وما زالت تعمل على إثرائها، فإنها قد عرفت عبر تاريخها الطويل الكثير من الأحلام التي كانت تجسد أحياناً شوق الإنسان إلى المعرفة بالكون، واستباقاً بالأمانى إلى منجزات العلم الطبيعي؛ كما كانت تجسد في أحيان أخرى شوق الإنسان إلى العدل الاجتماعي، واستباقاً بالزمان إلى منجزات العلوم الانسانية. و يعد تاريخ الفكر الانساني بما يحويه من أساطير وحكايات، و بما يتضمنه من تصورات لمدن فاضله، معيناً لا ينضب لمن يرغب في التنقيب عن تلك الأحلام والرؤى التي تحقق منها ما تحقق، وبقى منها ما بقي محتفظاً

هذا الوعي يكون مصدرا لخلل ذلك التوافق و لما يترتب عليه من آثار نفسية و اجتماعية بالغة الخطورة. الفل يكتسب وعيه بدوره الاجتماعي طفلا فمراهقا من خلال الأسرة التي تقوم علي تلقينه: "إنك ما زلت صغيرا فلا ينبغي لك أن تفعل كذا و كذا" أو " لا ينبغي لك أن تتصرف هكذا فقد كبرت و لم تعد طفلا"؛ و لكن ماذا عنا نحن المسنون؟ كيف نكتشف أن ثمة دورا جديدا مطلوب منا أن نقوم به؟ إنه دور جديد له مواصفاته الجديدة، و كذلك توقعاته من قبل الآخرين.

قد تعلمنا في دروسنا الأولى التي تلقيناها في علم النفس الاجتماعي أن فكرتنا المسبقة عن الشخص تشكل صورته الإدراكية لدينا، و تؤثر تلك الصورة علي تصرفاتنا حياله. و لقد أجري مركز دراسات الشيخوخة بجامعة ميريلاند في منتصف السبعينات دراسة أسفرت عن أن الأطفال في مختلف أعمارهم لا يعرفون إلا القليل عن كبار السن، و أن اتجاهاتهم نحوهم تتصف بالسلبية حيث تتصف خواص صورة المسنون لديهم بأنهم الأقل قدرة، و الأضعف صحة، و الأشد عجزا، و الأمليل للاعتماد علي الآخرين. و مما يستوقف النظر أن العديد من المسنين يشاركون أولئك الأطفال في اتجاهاتهم السلبية نحو الشيخوخة، فقد أشارت نتائج استطلاع للرأي أجرته مؤسسة هاريس أن 8% فقط من الأمريكيين الذين تتجاوز أعمارهم الخامسة و الستين يقبلون وصفهم بأنهم مسنون، و أن نسبة لا تتجاوز 50% تقبل أوصافا مثل "mature American," "senior citizen," or "retired person".

أعود إلي ذاكرتي محاولا البحث عن إجابة لهذا السؤال من خلال خبرتي الشخصية لأكتشف أن الأمر كان مختلفا:

• أذكر يوما ركبت فيه مواصلة عامة مزدحمة، المقاعد كلها مشغولة و هناك عديد من الواقفين، و كنت أنذاك قريب العهد بالوقوف لأدعو مسنا للجلوس مكاني؛ و إذا بشاب من الجلوس يقف و يدعوني للجلوس مرددا "أفضل يا حاج". لقد تغيرت الأحوال فأصبح الشباب يقفون لي لأجلس؛ كما اختفت الألقاب التي كان يناديني بها من لا يعرفني مثل "يا أخ" أو "يا أستاذ" كما اختفي من قبلها ذلك النداء القديم "يا ابني" الذي أصبح إهانة إذا ما ناديت به مسنا باعتبارك تسخر منه؛ و أصبحت أنادي بالحاج و هو نداء يطلق في مصر علي المسنين عامة بصرف النظر عن أدائهم فريضة الحج، طالما أنهم لا يظهرون ما يدل علي أنهم غير مسلمين.

• كنت في الولايات المتحدة في زيارة قصيرة و حين دخلت مطعمم لأتناول وجبة سريعة فوجئت بأن قائمة الحساب تتضمن خصما لم أطلبه بطبيعة الحال و تذكرت علي الفور أنني أصبحت "مواطننا ذو مكانة خاصة" Senior citizen و حين داعبت النادل متسائلا لماذا لم يسألني عن وثيقة تثبت استحقاقي لذلك الخصم، نظر إلي ملامحي و شعري الأبيض مبتسما مرددا ما معناه أن الأمر لا يحتاج إلي دليل.

• لم تكن بداية تشكيل وعيي بدوري الجديد قاصرا بشكل مطلق علي تلك الرسائل التي يبعث بها المحيطون بي ، بل ثمة رسالة أو لنقل خطابا رسميا مهيبا يحمل العديد من الأختام و التوقيعات يتلقاه أمثالي من المسنين العاملين في وظائف الدولة. أعني خطاب انتهاء الخدمة أو بلوغ السن القانونية للإحالة للتقاعد أو المعاش. و رغم أن ذلك التاريخ تاريخ محدد منذ تسجيل واقعة الميلاد؛ و من ثم فإنه معروف و متوقع يقينا للجميع و أولهم صاحبه؛ إلا أنه يكون أشبه بالخبرة الصادمة المؤلمة لدي العديد منا نحن المسنون إذا ما قرأناه باعتباره يقول "لقد أنتهي دورك و لم نعد في حاجة إليك"؛ و قد لا تخلو تلك القراءة من حقيقة؛ فمثل تلك الخطابات "الرسمية" تحرص ربما من باب الوفاق أن تكتب بصيغة شديدة الجفاف خالية من أية "شوائب" إنسانية انفعالية حتي و لو كانت مجرد كلمات. لقد تلقيت ذلك الخطاب الجاف و لكنني لم أحس حياله بصدمة أو أسي.

و قد نشهد بالفعل في حياتنا اليوميه طفلا يمشی قبل اقرانه، أو يتمكن من نطق الكلمات قبلهم، أو يسبقهم في الإمساك بالقلم أو في التحكم في عادات النظافة أو ما إلى ذلك. كل ذلك قد نشهده دون أن يثير دهشة المتخصصين من بيننا. ولكن لكل شيء حده ومقداره الذي إذا تجاوزه آثار تساؤل المتخصصين ودهشة غير المتخصصين أيضا. ولنتصور مثلا طفلا في الثانية من عمره يستطيع نظم الشعر مثلا، أو طفلا في الخامسة من عمره يستطيع حل المعادلات الرياضية عند ذلك الحد تتبعث الدهشة ويثار التساؤل إذ نصبح حيال ماقد يسميه العامة "الطفل المعجزة".

والأمر بالمثل فيما يتعلق بالنضج الانفعالي ، فلكل مرحلة من مراحل النمو خصائصها الانفعالية التي تميزها عن سواها، والانتقال من مرحلة إلى مرحلة في هذا المجال يحكمه ما يحكم النمو عامة من قوانين وقواعد. قد يكون النضج العقلي المبكر أمرا مرغوبا اجتماعيا وأخلاقيا، أما فيما يتعلق بالموقف من النضج الانفعالي المبكر فإن الأمر لا يبدو على ذلك القدر من التقبل الاجتماعي والأخلاقي. ولنتصور معا طفلا لا يلعب و لا يثرثر، لا يتقافز و لا يندفع. يفعل بما لا يجاوز سبب الانفعال، فيضحك إذا ما ضحك بمقدار، و يحزن إذا ما حزن بمقدار، و يبكي إذا بكى بمقدار، يتحدث أحاديثنا نحن المسنون، و يفعل لمثل ما نفعله به و بقدر انفعالاتنا. قد يدعشنا مثل هذا الطفل، و لكنها دهشة إشفاق و ليست بحال دهشة انبهار.

خلاصة القول أنه إذا ما كان ثمة خير في النضج العقلي إذا ما جاوز حده، فليس ثمة خير كثير في نضج انفعالي يجاوز تلك الحدود. إننا لانصبح في تلك الحالة الاخيرة حيال استباق لمرحل النمو، بقدر ما نصبح حيال إجهاض لمرحلة أو أكثر من مراحل ذلك النمو.

متي أصبحت مسننا

لقد شددت ظاهرة النمو النفسي إهتمام المشتغلين بعلم الإنسان منذ زمن بعيد، وكانت مجالا لعديد من دراسات علماء النفس ولقد تطورت هذه الدراسات جميعا حتى أصبحت علما مستقلا يبحث في سيكولوجية النمو بجميع مظاهره وفي جميع مراحلها، واتصلت هذه المظاهر جميعا وتداخلت مع بعضها البعض في اتساق منطقي علمي تجريبي، وبذلك نشأ علم النمو النفسي. وهذا يعني أن الخواص المختلفة لظاهرة النمو النفسي أصبحت واضحة الحدود والمعالم، وتميزت في خصائصها وفي اطوارها، واستقامت كميدان مستقل من ميادين علم النفس الحديث .

والنمو النفسي وفقا للتعريف العلمي المحدد هو سلسلة متتابعة متماسكة من تغيرات تهدف إلى غاية واحدة، هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة ولا يحدث بشكل عشوائي، بل يتطور بانتظام خطوة أثر خطوة، وتخضع أطوار النمو لتتابع منظم، وتتألف مظهره في سلم متعاقب الدرجات لا تتقدم فيه خطوة عن أخرى. فالطفل يقعد ثم يجبو ثم يقف ثم يمشی، ويصرخ صرخه الميلاد قبل أن يناعي، ويناعى قبل أن يتكلم، ويجيد رسم المنحنيات قبل أن يجيد رسم الخطوط المستقيمة، و لكن النمو لا يمضي هكذا بلا نهاية، فلكل شيء نهاية، فلا يلبث هذا المنحنى المساعد للنمو في الهبوط رويدا رويدا لتتردد عبارات من مثل: "للسن أحكامه" و "يبدو أنني قد أصبحت عجوزا" و "يا الله حسن الختام" و ربما تلتقط الأذن عبارات من نمط "بسم الله ما شاء الله لا يبدو عليك" أو "الشباب شباب القلب" إلي آخر تلك العبارات التي لا تقال إلا لأمثالنا من المسنين لتؤكد لهم حقيقة كونهم مسنون و لتحاول طمأنتهم و لو بشكل مبالغ فيه.

ثمة سؤال بالغ الأهمية من الناحية النفسية: متي يكتشف المسن أنه أصبح مسنا؟ و ترجع أهمية هذا السؤال إلي حقيقة أن الوعي بالدور الاجتماعي يعد الشرط الأساسي للتوافق الاجتماعي؛ و من ثم فإن اختلال

و في مقابل ذلك التقييم الإيجابي للشيخوخة نجد أن عالم النفس المصرى الراحل فؤاد البهى السيد وهو بصدد رصد المظاهر الانفعالية لمرحلة الشيخوخة وهى - فى رأيه - تبدأ منذ سن الستين يشير إلى أن الشيوخ "يميلون للمديح والاطراء ... وقد يؤدى بهم القلق إلى الكآبه .. وما أكثر شكوك الشيوخ وربيتهم فى الآخرين ... ثم يحدد ما يميز مرحلة الشيخوخة انفعالياً عن بقية المراحل فى نقاط ثمان ليس فيها ما هو إيجابي:²

1 - يحلو للشيوخ أحياناً أن يقفوا من البيئة المحيطة بهم موقفاً سلبياً لا ينفعلون لها أو معها، وكأنهم بهذا يعبرون عن شعورهم بالهوة السحيقة التى تفصلهم عن الاجيال الأخرى التى تضطرب بها الحياة من حولهم.

2 - ولذا كثيراً ما تتصف انفعالاتهم بالخمول وبلادة الحس.

3 - وقد يرجع هذا الشعور الغربى بالسلبية والبلادة إلى عدم ادراك الشيخ للمسئولية التى تواجهه من يحيطون به، فهو يمضي فى حياته، ومشااكل الناس حوله تدفعهم إلى ألوان مختلفة من الكفاح المرير، وهو لا يشعر نحوهم ولا نحو مشااكلهم بأية مسؤولية تتطلب منه استجابة انفعالية محددة.

4 - ولذلك يقل حماسهم لما يحيط بهم من مشااكلات انفعالية يضطرب فيها الآخرون.

5 - وهم عندما ينفعلون ، كثيراً ما يخطئون ادراك الموقف المحيط بهم. وتجئ انفعالاتهم شاذة لاتتناسب ومقومات الموقف الذى أثار فى نفوسهم ذلك الانفعال.

6 - ويغلب على انفعالهم لون غريب من التعصب الذى لا يقوم فى جوهره على أى أساس، فهم يتعصبون لجيلهم ولاراتهم، ولعواطفهم، ولكل مايمت إليهم بصلة قريبة.

7 - وعندما لايقبل الآخرون ذلك التعصب بروح المشاركة والولاء فإنهم يحسون فى أعماقهم بأنهم مضطهدون.

8 - ويؤدى بهم الشعور بالاضطهاد إلى الاحساس العميق بالفشل. وقد يتخذون سلوكاً معادياً فيجابهون الاضطهاد الذى يقع عليهم باضطهاد الآخرين.

أما ستيفارت- هاميلتون (1994) فى كتابه المعنون سيكولوجية الشيخوخة³ فإنه يمثل اتجاهاً علمياً لا يري فينا فئة واحدة تتطابق خصائص أفرادها، كما أنه لا يغفل بطبيعة الحال ما يجمع بيننا من صفات مختلفة، فيقرر أن ثمة تفرقة ضرورية بين "الشيخوخة العامة" "universal aging" أى تلك التغيرات التى تحدث للبشر جميعاً مع تقدمهم فى العمر؛ و ما أطلق عليه "الشيخوخة الاحتمالية" و يعنى بها تلك التغيرات التى قد تحدث لبعض الأفراد دون غيرهم مع التقدم فى العمر؛ كما ينبغي التفرقة بين مجرد التقدم فى السن و "الشيخوخة الاجتماعية" "social aging" أى توقعات المجتمع لسلوك المرء كلما تقدم به العمر، و الشيخوخة البيولوجية "biological aging" أى حالة الكائن الفيزيائية حين يتقدم به العمر.

هل نحن نسيح واحد مختلف؟

لقد تلتقت فى دروسى الأولى مقرراً شيقاً عن الفروق الفردية و ما زلت أذكر تلك العبارة التى كانت تلخص ذلك المقرر خير تلخيص: إذا طلب منك المقارنة بين الرجل و المرأة فلنكن إيجابتك: عن أي رجل و أية امرأة تتحدث؟. و منذ ذلك الزمن البعيد أجد فى نفسى توجساً شديداً من الإسراف فى استخدام التعميمات فى مجال وصف الجماعات و ما يترتب

ربما لأننى أعددت نفسى لتلقيه، و ربما أيضاً لأننى أعمل فى الجامعة حيث لم يتغير شيء متعلق بالعمل سوى بتركي المناصب الإدارية التى كنت بحكم تكويني الشخصي أضيق بها كثيراً، غير أن العامل الأهم فى ظني أننى كنت محاطاً بمجموعة من الأبناء/الأساتذة الذين أحاطوني قبل و بعد الإحالة للمعاش و ما زالو يحيطونني بما لا أستطيع التعبير عنه من مشاعر المودة و العرفان. كانت مشاعري ببلوغ سن التقاعد مشاعراً إيجابية دافئة. و لعل خبرتي الشخصية تلك تتفق مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات من أنه رغم الطابع السلبى العام لخبرات الإحالة للمعاش بالنسبة للمسن فإن دراسة هايسليب و بانتيك (Hayslip and Panek 1989) تشير إلى أن بلوغ سن التقاعد قد تكون له آثار إيجابية إلى جانب آثاره السلبية

حسناً لقد أصبحت مسناً إذن. و توالى الخبرات تؤكد لي ملامح الدور الجديد: أننى قد دخلت فى زمرة المسنين، و لحسن الحظ فقد كانت كلها رسائل إيجابية تعبر عن ميزات التقدم فى العمر و تترك لي استنتاج المثالب و التعامل معها.

كلمة المرأة و العلم

و بالإضافة لهذه الواقعة الرسمية المعلنة ذات التوقيت الحاسم، فثمة وقائع ربما تكون أكثر أهمية لكنها تعلن عن نفسها رويداً رويداً من خلال نظرتنا لأنفسنا فى المرأة، إذ نكتشف - ربما بعد أن لاحظ الآخرون - أن ملامحنا أخذت فى التعبير لعل بدايتها تلك الشعيرات البيضاء التى تنتسل إلى الشعر لمحو سواده القديم و تلك التجاعيد التى تغزو الجلد شيئاً فشيئاً. و تصاحب تلك المظاهر الخارجية ذلك الوهن الذى يصيبنا و نحن نمضي نحو الشيخوخة. وهنا لا يقتصر على الجسد بل يشمل النفس أيضاً. و إذا كان جانباً كبيراً من جذور و مظاهر و مسار ذلك الوهن و كذلك سبل التعامل معه - لا أقول الوقاية منه - يقع فى دائرة اهتمام الأطباء بمختلف تخصصاتهم فى الأمراض الجسمية و النفسية.

لقد أصبحت الشيخوخة حالياً نكاد تشكل تخصصاً علمياً قائماً بذاته يتناول النواحي الثقافية و الاقتصادية و دراسات الوعي و التغيرات الاجتماعية و الديموجرافية، و كذلك النواحي الفيزيولوجيا حيث تشير الدراسات إلى أن الشيخوخة تتميز بقابلية متناقصة للاستجابة للضغوطات، و اضطراب فى الاتزان Homeostasis الحيوي، و زيادة خطورة التعرض للأمراض؛ بالإضافة إلى تغيرات فيسيولوجية تؤثر على القوة العضلية و القدرة على التحمل و تضعف العظام و تتأثر أنسجة المفاصل خاصة فى السيدات، و تتأثر وظائف القلب و الأوعية الدموية كل هذا يجعل القدرة على المجهود البدني محدودة و يتأثر الجهاز التنفسي، و نتيجة لهذه التغيرات تقل قدرة المسن على أداء العمل العضلي كلما تقدم عمره و لا سيما فى أداء الأعمال قصيرة الأمد التى تتطلب مجهوداً فائقاً لمدة قصيرة وكذلك الأعمال التى تتطلب جهداً متوسطاً لمدة طويلة و كذلك تتأثر الوظائف الحسية مثل التغيرات التى تصيب العينين و السمع كما أن هناك العديد من المتغيرات التى تصيب الجهاز العصبي و تؤثر على القدرة على أداء العمل و سرعة التعامل مع المعلومات الواردة إليه.

كانت تلك مجرد لمحة عامة غير متخصصة للتيار العام السائد لدى أهل التخصص فى العلوم الطبيعية و على رأسها العلوم الطبية فيما يتعلق بنا نحن المسنون، و لم يكن بد من النظر إلى رؤية رفاق المهنة من علماء النفس.

منذ ما يقرب من يزيد عن الثمانين عاماً أشار عالم النفس الشهير ج. ستانلي هول فى كتابه "الشيخوخة: النصف الأخير من الحياة" إلى أن الحكم الصائب على الناس و الأشياء و المسببات و على الحياة بعامة، لا يمكن توافره إلا من خلال تراكم سنوات العمر. أنها الحكمة الحقيقية التى لا يكتسبها البشر إلا من خلال ذلك التراكم العمري¹.

بشرية؛ لكل منا حالته الخاصة التي تتشكل وفقا لتفاصيل تاريخه من تعليم وتربية وعمل وزواج وأمراض وإصابات وأفراح وأحزان ومكاسب وخسائر وآمال واحباطات ونجاحات وإخفاقات، و لطبيعة البيئة الاجتماعية المحيطة به، فضلا عن بنائه النفسي الخاص، و قدرته على التكيف أو الصراع ؛ و كذلك كيفية استقباله هو لهذه المرحلة وكمية ونوع المفقدات فيها مثل فقدان العمل أو الزوج أو ابتعاد الأولاد أو عدم الأمان المادي ثم نظرة المجتمع والبيئة العائلية للمسن نفسه، ثم قيمة الدور الذي يلعبه المسن وأهمية هذا الدور لنفسه وللآخرين وبقدر الإيجابية أو السلبية في هذه العلاقة بين المسن والمجتمع بقدر ما تكون عليه الحالة النفسية.

و قد قام ماك فادن McFadden (2005) في بحث له بعنوان علم الشيخوخة و سيكولوجية الدين⁴ بدراسة مثيرة للاهتمام إذ قارن بين مجموعات ثلاث من المسنين تدرجت أعمارهم بين الأصغر سنا (من 65-74 عاما) ثم (75-84 عاما) ثم الأكبر (85 عاما فأكثر) فلاحظ أن الفروق العمرية لا ترتبط تماما مع ما هو معروف من تدهور الوظائف نتيجة للشيخوخة حيث قد نجد فردين مسنين في نفس العمر و لكنهما يختلفان تماما من حيث قدراتهما الذهنية و الفيزيقية. غير أن كبار السن بشكل عام أقرب إلي المحافظة في حين أن الشباب أكثر اندفاعا نحو التغيير السياسي و الاجتماعي. و قد أشارت نتائج دراسات ماك فادن إلي ارتباط ذلك بتزايد ميل المسنين إلي الاعتماد علي الدين في مواجهتهم لضغوط الحياة.

لسنا أقلية: نحن قادمون

كان عام 1999 هو عامنا وفقا لقرار الأمم المتحدة التي اعتبرته العالم العالمي للأكبر سنا تحت شعار "تحو عالم لكل الأعمار" و وفقا للبيان الصادر بهذا الشأن فإن حياة الأفراد و كذلك البيئة الاجتماعية تتأثر بالتغيرات الديموجرافية، فقد أضيف إلي متوسط أعمار البشر عشرون عاما خلال النصف الثاني من القرن العشرين، و نظرا لسرعة و حداثة ذلك التغير فإن المجتمع لم يكن مهيبا لاستيعاب هؤلاء القادمين "الجدد".

لقد تغير بنيان الأسرة بحيث كاد يغيب ذلك التصور الهرمي التقليدي الذي تحتل قاعدته كثرة من الشباب و لا يوجد علي قمته سوي قلة من المسنين. لقد انقلب شكل الهرم فأصبح من المألوف أن تتشكل الأسرة من طفل أو طفلين، و أب و أم، و أربعة جدود، و ربما بعض آباء لأولئك الجدود. أي أنه يمكن للأسرة في عالم اليوم أن تضم أكثر من جيلين منا نحن المسنين الذين تتجاوز أعمارنا 60 عاما. و وفقا لبيانات الأمم المتحدة أن العالم يدخل في ألفية تصبح فيها نحن المسنون ثلث البشر خاصة في الدول الأكثر تقدما، و أن حوالي 10% من المسنين تتجاوز أعمارهم الثمانين و أن تلك النسبة سوف تصل إلي 25% عام 2050 ، و أن غالبية هؤلاء سيكون من النساء اللاتي يشكلن 55% ممن تتجاوز أعمارهم 60 عاما و 65% ممن تتجاوز أعمارهم 80 عاما، و أن العالمية ستكون من أبناء القرى.

و تشير بيانات منظمة الصحة العالمية أيضا إلي أنه منذ عام 2000 وحتى عالم 2050 سيزيد عدد من تبلغ أعمارهم 60 عاما فأكثر من سكان العالم أكثر من ثلاثة أمثال، أي من 600 مليون نسمة إلي ملياري نسمة. و أن معظم هذه الزيادة ستكون في البلدان النامية، حيث سيرتفع عدد المسنين من 400 مليون نسمة في عام 2000 إلي 1 و 7 مليار نسمة بحلول عام 2050.

و قد صاحب تزايد نسبتنا العددية، و تطور أساليب الرعاية و الوقاية الصحية؛ أن أصبحت لياقتنا الصحية في الفترة الممتدة بعد التقاعد أفضل مما كانت عليه، و في ضوء التغيرات التي طرأت علي طبيعة سوق العمل

عليها من محاولة صهر الأفراد في فئات نمطية. و إن كان ذلك لا ينفى بحال حقيقة أن ثمة قدر من التشابه يجمع بين البشر جميعا، و أن ثمة قدر أيضا من التشابه يجمع بين أفراد أية جماعة أو فئة من البشر؛ دون أن ينفى كل ذلك حقيقة أنه لا يوجد فرد تتطابق خصائصه تماما مع آخر مهما تشابهوا. و أننا كلما اقتربنا من الخواص الفيزيقية التشريحية الأساسية ازدادت درجة تشابه البشر؛ و كلما اتجهنا صوب ما هو اجتماعي نفسي ازداد تمايزهم كجماعات و كأفراد.

تري فيم نختلف عن الأصغر سنا؟

إننا نختلف حقا عن الجيل الأصغر منا. للأصغر سنا ماضٍ أقصر و مستقبل أطول؛ في حين أن ماضينا طويل ممتد و مستقبلنا أقصر كثيرا؛ فضلا عن أننا ننتمي لمرحلة يمكن أن يطلق عليها "مرحلة فقدان": يشغلنا افتقاد الزوج/الزوجة، و رحيل الأصدقاء، فضلا عن انتهاء العلاقة بالعمل، و افتقاد صحة الشباب التي ولت.

لعل أهم خواصنا نحن المسنون أنه كلما تقدم بنا العمر قلت أماننا فرص المفاضلة بين خيارات مستقبلية. لقد حسنا و حسم الواقع خياراتنا المهنية و الاجتماعية. لم يعد أماننا إمكانية المفاضلة و الاختيار بين التخصصات المهنية أو الاجتماعية؛ أما خياراتنا الفكرية فستتق نظرنا متأمل. إن تغيير المرء لقناعاته الفكرية أمر وارد سواء كان ذلك التغيير شاملا أو جزئيا، و سواء كان عودة لقناعات قديمة أو لاحقا بأطروحات جديدة؛ و يظل لذلك التغيير الفكري ليا كان ثمننا اجتماعيا لا بد و أن يدفعه من يقدم عليه، و تزداد فداحة الثمن المطلوب كلما كان صاحبه منا نحن المسنون. سوف يرحب به من قدم إلي ساحتهم الفكرية و لكنه سوف يحتل ذيل قائمتهم باعتباره وادفا جديدا عليهم و ربما صدموه بعبارة من نوع "أين كنت حين كنا" و يتمثل الثمن الاجتماعي الأكبر في موقف الجماعة الفكرية القديمة التي هجرها و التي تألف معها فكرا و معايشة. و تتفاوت قدراتنا نحن المسنون في تحمل سداد هذا الثمن الاجتماعي الذي ربما يسده الشباب ببسر أكبر. و لعل ذلك هو ما جعل التراث السيكلوجي يفيض بالحديث عما نتميز به من "جمود" و "تصلب فكري".

ثمة فجوة طبيعية بين الرغبة و القدرة. و قد تلعب تلك الفجوة دورا إيجابيا في حفز الشباب علي الإنجاز، و مع تناقص قدراتنا نحن المسنون، تتسع لدينا تلك الفجوة بين الرغبة و القدرة، لتصبح أشبه بما نجد عند الأطفال. مع فاروق جوهري؛ هو أننا ندرك عقليا أنه ليس من سبيل لتجاوز هذه الفجوة و أن علينا التأقلم و التوافق معها و تعديل سلوكنا وفقا لذلك بشكل أو بآخر؛ و هو الأمر الذي تتفاوت قدراتنا في إنجازه.

نختلف عن الشباب أيضا في إحساسنا باقتراب النهاية. صحيح أن الموت نهاية كل حي. و أن الموت هو الحقيقة اليقينية الوحيدة التي لا يختلف حولها أحد؛ و لكننا كلما تقدم بنا العمر ازداد إحساسنا باقترابها أو اقترابنا منها؛ و تتفاوت تعبيراتنا و ردود أفعالنا حيال تلك الحقيقة: البعض منا يميل إلي تجاهلها و الاندفاع في شراهة لمحاولة كسر تلك الفجوة الموضوعية التي أشرنا إليها بين القدرة و الرغبة محاولا التخفي من الموت بارتداء ثوب شبابي زائف بما يطلق عليه البعض تعبير "المراهقة المتأخرة"، و قد يفضل البعض منا و قد خلا عالمه من الأصدقاء و الأقران أن يتجمد مكتنبا عازفا عن الحياة منتظرا الموت بل مستعجلا قدومه، و قد يجد البعض منا -ممن أوتي حكمة- سبيلا واقعا متوازنا بين هذا وذاك للاستمرار في الحياة مقبلا حقيقة أنه قد أصبح مسنا، محاولا قدر ما وسعه الجهد سبدال الخبرة و الفكر بالقوة و الفعل.

فيم نختلف عن بعضنا البعض؟

رغم كل ما يجمعنا، ورغم أننا بالتعبير الفني نمثل فئة عمرية هي "فئة المسنين"، فإننا لا نمثل حالة نفسية نمطية واحدة. إننا مثل أية مجموعة

المسنين التي كثيرا ما ننظر إليها باعتبارها دليل على نكران الأسرة الجميل وتخليها عن كبارها، و هي نقيصة ينفر منها أحياناً بطبيعة الحال رغم عزهم الموضوعي عن رعايتنا رعاية كاملة، و نقاومها نحن منكرين أن عجز هؤلاء الأجيال عن تقديم ما نطمح إليه و نستحقه من رعاية لا يقوم دليلاً على ضيقهم بنا، و لا يرجع لتشاغلهم عنا بقدر ما يرجع لانشغالهم بأعمالهم و بتفاصيل حياتهم اليومية، و أنهم في الغالب قد لا يرضون علينا بعوائد عملهم لسداد تكاليف دور رعايتنا.

خلاصة القول إن الشيخوخة لا تعني بالضرورة الاكتئاب و التحسر على الشباب الذي ولي. ثمة شيخوخة سعيدة. صحيح قد نردد مع الشعراء كلماتهم: ليت الشباب يعود يوماً فأريه ما فعل المشيب، أو نفى عنا عار الشيب فردد مع الشاعر عبرتي بالشيب و هو وقار ليتها عبرت بما هو عار. و لكن يظل ذلك مثار للفاكاهة و باعنا على الابتسام

هوامش النص

¹ G. Stanley Hall, *Senescence: The Last Half of Life*, D. Appleton & Company. New York. 1922. P.366

² فؤاد البهي السيد. الاسس النفسية للنمو : من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي ، القاهرة : 1968

Stuart-Hamilton, I. (1994). *The Psychology of Aging*. London: Jessica Kingsley.

⁴ McFadden, S. (2005). *Gerontology and the Psychology of Religion*. In R. Paloutzian & C. Park (eds.) *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*. New York: Guilford

⁵ Simone de Beauvoir, *The Coming of Age*, p. 85

بحكم التطورات التكنولوجية فقد تراجعت الاحتياجات إلى الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً لا يقدر عليه إلا الشباب، و تزايدت الاحتياجات إلى الأعمال الذهنية و المكتبية؛ و من ثم فلم نعد نحن المسنون نمثل بالضرورة عبئاً اقتصادياً على الأجيال الشابة كما كان الحال في الماضي، و لم يعد غريباً في عالم اليوم أن نقوم نحن المسنون الجداد و الجدود بتقديم الدعم الاقتصادي لأبنائنا الآباء و لأبنائهم الأحفاد.

و لعل تلك الحقيقة تذكرنا بما قالت به سيمون دي بوفوار في كتابها الصادر عام 1970 و المعنون " التقدم في العمر " أن مكانة المسنين ليست حقاً لهم بقدر ما هي منحة يتفضل بها عليهم المجتمع باعتبارهم أقلية غير منتجة، و من ثم فإن مصائرهم معقدة علي إرادة أبناء المجتمع النشطاء المنتجين الذين يمثلون غالبية المجتمع .⁵

لقد تغير المجتمع عما كانت تصفه سيمون دي بوفوار، فالعديد منا أصبح يسهم إسهاماً فعالاً في العملية الإنتاجية، و تؤكد بيانات الأمم المتحدة أن تحول نظرة المجتمع إلى المسنين لكي تصبح أكثر إيجابية و تطوراً إنما هي نتاج لجهود المسنين أنفسهم من خلال تزايدهم عدداً و تأثيراً و وعيهم الاجتماعي بذلك.

و لكننا نبالغ كثيراً إذا ما عممنا تلك الصورة المتفائلة، فكل شيء نهائية، و مهما طالت الحياة فالموت يقين و كل نفس ذائقة، و كثير ما لا تتحقق أمنيتنا بحسن الختام، بمعنى أن نمضي في هدوء دون أن يقعدنا المرض و العجز، و تعوزنا الحاجة، و تتدهور قدرتنا علي التواصل فضلاً عن العناية بأنفسنا، و نصبح عبئاً ثقيلاً علي من حولنا من الأجيال و عندها نتزايد حاجتنا لما مازلنا نفتقده كثيراً في العديد من بلداننا العربية حيث ما زال الكثير منا يعانون من التجاهل و التهميش و العوز المادي، و يصبحون الأكثر حاجة لبرامج الرعاية الصحية و التأمين الاجتماعي، و حيث مازلنا نجد مقاومة من أنفسنا و ممن حولنا لفكرة دور رعاية

Arabpsynet Arabic Papers Search

By Arabic, English & French words



www.arabpsynet.com/paper/default.asp

Send your Paper summary via PEPER FORM

www.arabpsynet.com/paper/PapForm.htm

Arabpsynet Psychologists Search

English Edition - FRENCH Edition - ARABIC Edition

www.arabpsynet.com/Homepage/Psy-Gists.asp



Send your Scientific CV via CV FORM

www.arabpsynet.com/cv/CV.htm