

مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة

م.م. زهراء خضير عباس

المقدمة : تُعدّ مرحلة الشيخوخة من أهم المراحل النمائية التي يمر بها الإنسان، إذ تمثل الفترة الأخيرة من دورة الحياة . وهي مرحلة تتسم بتغيرات بيولوجية ونفسية واجتماعية متعددة، تؤثر على تكيف الفرد مع ذاته ومع الآخرين.

يُقصد بمطالب النمو في مرحلة الشيخوخة تلك المهام والتحديات النمائية التي يجب على الفرد مواجهتها والتكيف معها لضمان حياة متوازنة ومرضية رغم التراجع النسبي في القدرات الجسدية والاجتماعية.

أولاً: مفهوم مطالب النمو

تعرف مطالب النمو بأنها مجموعة من المهام أو الأهداف التطورية التي ينبغي على الفرد تحقيقها في مرحلة عمرية معينة لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

وفي مرحلة الشيخوخة، تتمثل هذه المطالب في التكيف مع التغيرات الجسدية، والنفسية، والاجتماعية، والمحافظة على الإحساس بالهوية والرضا عن الحياة.

ثانياً: خصائص مرحلة الشيخوخة

1- التغيرات البيولوجية: انخفاض في كفاءة الأجهزة الحيوية (القلب، الجهاز العصبي، الحواس).

ضعف العضلات والمفاصل وازدياد احتمالية الإصابة بالأمراض المزمنة.

2- التغيرات النفسية : الشعور بالعزلة أو فقدان الدور الاجتماعي، احتمالية ظهور القلق أو الاكتئاب نتيجة فقد الأحبة أو التقاعد.

3- التغيرات الاجتماعية : تقلص شبكة العلاقات الاجتماعية ، التحول من أدوار العمل والإنتاج إلى أدوار المتابعة والمساندة.

ثالثاً : مطالب النمو في مرحلة الشيخوخة : يمكن تصنيف مطالب النمو في هذه المرحلة إلى عدة مجالات :

1- المطالب الجسدية (البيولوجية)

- التكيف مع ضعف القدرات الجسدية مثل ضعف البصر والسمع والحركة والذاكرة.
- الاهتمام بالصحة العامة من خلال الالتزام بنظام صحي متوازن (غذاء – حركة – نوم).
- الوقاية من الأمراض المزمنة عبر المتابعة الطبية المنتظمة.
- المحافظة على اللياقة من خلال أنشطة بدنية خفيفة.
- تنظيم نمط الحياة لتقليل التوتر والمحافظة على التوازن الجسدي والنفسي.

2- المطالب النفسية

- تحقيق الرضا عن الذات والحياة من خلال تقبل الذات رغم التغيرات المرتبطة بالتقدم في العمر.
- التكيف مع الشعور بقرب نهاية الحياة بطريقة إيجابية.
- تحقيق الرضا عن الماضي والشعور بالإنجاز.
- التعامل مع مشاعر الوحدة أو الفقد بطريقة ناضجة.
- الحفاظ على التوازن النفسي من خلال المشاركة الاجتماعية والهوايات.

3- المطالب الاجتماعية

- إعادة بناء العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء والأقارب.
- التكيف مع التقاعد وفقدان الدور المهني من خلال إيجاد أنشطة بديلة ومفيدة مثل العمل التطوعي أو الاهتمام بالهوايات .
- القبول بدور جديد داخل الاسرة كالموجه والناصح للأبناء والاحفاد.
- التعامل مع التغير في المكانة الاجتماعية بروح إيجابية .

4- المطالب الروحية والقيمية

- تنمية الجانب الروحي والديني كوسيلة للطمأنينة والرضا.
- مراجعة الحياة الماضية وتحقيق السلام الداخلي.
- الاستعداد النفسي للأخرة وتقبل فكرة الموت بهدوء وإيمان.

5- المطالب الاقتصادية

- التكيف مع انخفاض الدخل بعد التقاعد.

- إدارة الموارد المالية المحدودة بفعالية.
- الاعتماد النسبي على النفس دون إقبال كاهل الأسرة.
- 6- سادساً : المطالب العقلية والمعرفية
- تنشيط القدرات الذهنية من خلال القراءة والمطالعة من اجل الحفاظ على الذاكرة .
- التكيف مع بط العمليات العقلية دون الشعور بالعجز او النقص.

رابعاً: أساليب التكيف مع مطالب النمو

- الدعم الأسري والمجتمعي: يخفف من الشعور بالعزلة ويزيد من الإحساس بالقيمة.
- النشاط البدني والعقلي المنتظم: يحد من التدهور الوظيفي ويحافظ على الحيوية.
- الاستشارات النفسية والاجتماعية: لمعالجة القلق والاكتئاب أو اضطرابات التكيف.
- الانخراط في أنشطة هادفة: مثل التعليم المستمر أو العمل التطوعي.

خامساً : دور المؤسسات التربوية والمجتمعية

- تقديم برامج تعليمية وصحية موجهة للمسنين حول التغذية والنشاط البدني.
- تشجيع التعلم مدى الحياة لتجديد الإحساس بالإنجاز.
- إنشاء نوادٍ وجمعيات للمسنين تسهم في دمجهم اجتماعياً ونفسياً.
- تفعيل برامج الإرشاد الأسري لتعليم الأبناء كيفية التعامل مع كبار السن.