

وبالاجمال فانه لا بد من خدمات ارشادية تهتم بالوقاية وتهيئة البيئة الصالحة التي تساعد على النمو واتاحة المناخ النفسي الملائم لنمو الشخصية السوية وان تكون القدوة الصالحة سبيلنا للوصول بالشباب إلى الامن النفسي والطمأنينة .

رابعا : مجال ارشاد الكبار :

ان مرحلة الرشد هي مرحلة النضج . لذلك فان الافراد في الغالب يستطيعون مواجهة الحياة بما يملكون من معارف وخبرات بنجاح ويحققون درجات مناسبة من التكيف النفسي . حيث اجتازوا المراحل الحرجة من النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي .

ولكن الذين يحتاجون للارشاد النفسي اكثر من غيرهم الذين يبلغون سن الشيخوخة . اذ يعاودون المعاناة مرة أخرى نتيجة للتغيرات التي تطرأ على الفرد في هذه المرحلة من النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية .

ان مطالب مرحلة الشيخوخة تنحصر في التوافق مع الضعف الجسمي والتدهور الصحي . ونقص القدرة العضلية والطاقة الجسمية والحسية ، وضعف الحواس . حيث قال تعالى في سورة الروم آية (54) : " اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ " . ويلاحظ على كبار السن ترهل العضلات وارتعاش الاطراف هذا من الناحية الجسمية ، اما من الناحية العقلية . فيبدو على الكبير ضعف الذاكرة والانتباه ويلاحظ ان عملية التعرف والادراك تصبح اطول مدى كما انه اكثر تصلبا في آرائه . ومن الناحية الانفعالية يلاحظ ان كبير السن شديد التعصب لآرائه معجب في ماضيه ، ينظر بريية وشك إلى كل ما هو جديد فهو محافظ بطبيعته وهذا يؤدي إلى كثير من اشكال التصادم بين الاباء والابناء والاحفاد كما يعاني كبار السن من مشكلة اوقات الفراغ حيث يتوقف عن العمل ولا يدري اين يقضي وقته ، وهذا بحد ذاته يجعل كبير السن عرضة للضجر والسأم . وقد يلجأ بعضهم الى فرض مزيد من الوصاية والتدخل في شؤون افراد الاسرة . وهذا بحد ذاته يجعله عرضة للصدام مع الابناء والاحفاد وتشير هيرلوك (1968) إلى ان المشكلات التي يعاني منها كبار السن يمكن ايجازها فيما يأتي :

1. مشكلات جسمية :

ان الضعف الجسمي العام الذي يتعرض له كبير السن يجعله عرضة للخوف والقلق النفسي ، فهو يعاني من ضعف في الحواس وترهل في العضلات وفقر الهمة . كما يشكو عددا من الامراض المزمنة في الغالب مثل ارتفاع الضغط وتصلب الشرايين أو الاصابة بمرض السكر أو امراض القلب ... الخ . وهذه المعاناة بحد ذاته تشكل مصدرا كبيرا للقلق ، حيث يحس بدنو الاجل ويخشى الموت . كما يتوق إلى مساعدة الاخرين .

2. مشكلات انفعالية :

أشرنا إلى انه يعاني من الضعف العام . وقد يواجه بعض الامراض المزمنة كما انه يعاني من فقد الزملاء بسبب الوفاة فيشعر بالوحدة والعزلة : كما يواجه مشكلات ذات صلة بالتكيف الشخصي والاحتمالي اذ يجد نفسه في حالة تصادم في بعض الاحيان مع الابناء والاحفاد . فينازعون على السلطة التي كان يملكها في طور الشباب والنضج . وقد يجد ان بعض ابنائه قد بلغوا مكانة اجتماعية بارزة واصبحوا يتعالون عليه . أو يعبرون له بطريقة أو بأخرى انه من المستحسن ان يبقى بعيدا عن الاعين ، لانه لا يتقن المهارات اللازمة في كثير من المناسبات الاجتماعية ، وهذا يحز في نفسه إلى درجة كبيرة ويجعله عرضة للمعاناة من الالم النفسي والتوتر والقلق .

3. مشكلات عقلية :

ان مسألة ضعف الذاكرة والنسيان بوجه عام من المظاهر الاساسية التي ترافق الشيخوخة . وقد يعاني البعض من اعراض خرف الشيخوخة الذي يتبدى عن طريق تكرار الاحاديث وعدم التعرف على الابناء والاقارب . كما يعاني كبير السن من ضعف الطاقة العقلية بوجه عام اذ تتضاءل القدرة على الادراك والتعرف ، وتقل قدرته على التعلم . وهذه المشكلات بحد ذاتها تثير لدى كبير السن صعوبات في التكيف الشخصي والاجتماعي حيث يلاحظ البسمات على وجه السامعين الذين يكرر عليهم احاديثه عشرات المرات وهو لا يعلم ما هي الاسباب وراء ذلك .

4. مشكلات اجتماعية :

تتميز مرحلة الشيخوخة في ان كبير السن يعيش في اطار اجتماعي محدود حيث لا يتصل الا باصدقائه القدامى وهو يخشى الوحدة ، لان جماعة الاصدقاء تتضاءل بسبب افتقاد بعض افرادها بالتدريج . كما ان الابناء والبنات قد تزوجوا واصبحت لهم بيوت مستقلة يعيشون فيها . وكثيرا ما يفقد كبير السن الزوجة فنجد انه اصبح فريدا لا يجد إلى جانبه احدا يشاركه حياته الاجتماعية ويهتم به ويقضي له حاجاته اليومية من طعام وشراب ونظافة ويوفر له الشعور بالامن الذي اصبح بامس الحاجة اليه .

وعندما يواجه مشكلة التقاعد عن العمل يجد نفسه مضطرا إلى ملازمة المقاهي طوال اليوم . وهذه المشكلات المستجدة في حياتنا المعاصرة لان الفرد كان يلزم العمل ما كان قادرا عليه . وهذه المشكلة بحد ذاتها تبعث الملل والسأم والشعور بان المرء اصبح ينتظر الاجل فلا اهداف ولا مطامح ولا غايات .

لا تحزن من محنة فقد تكون منحة

ولا تحزن من بليّة فقد تكون عطية

الخدمات الارشادية :

على هدى ما ارشدنا اليه من مشكلات جسمية وعقلية وانفعالية واجتماعية يتعرض لها كبير السن . نجد انه للحفاظ على صحته النفسية ومساعدته على التوافق السوي لا بد من توفير بعض الخدمات الارشادية والوقائية ولعل اهمها :

1. الرعاية الصحية :

وتشمل هذه الخدمة توفير الفحص الطبي الدوري لكبار السن حتى يتسنى الكشف المبكر عن المشكلات الصعبة التي يعاني منها وتقديم المشورة والنصح كي يحافظ على النشاط والحيوية والصحة الطبية كأن يترك التدخين ويراعي القواعد السلمية في الماكل والمشرى وعادات النوم والراحة والرياضة ... الخ .

2. الرعاية النفسية :

ويكون ذلك باتاحة مناخ نفسي لكبير السن يوفر له الامن النفسي والشعور بالكرامة . وقد يكون جملة الاساليب المفيدة هو محاولة اقناع كبير السن بتقبل التقاليد والعادات المتجددة لان ذلك يحقق له التكيف الشخصي والاجتماعي ويجعله يحظى بتقدير الجماعة واهتمامها . كما يحسن ان يحافظ على نقطة اساسية جدا وهي ان يتقبل كبير السن ذاته بصورة مستمرة لان مثل هذا التقبل هو احد دعائم الصحة النفسية الاساسية .

3. رعاية اجتماعية :

وتشمل هذه الرعاية توفير مناشط لكبار السن ويقضون فيها اوقات فراغهم بصورة ممتعة مثل قراءة الكتب وزيارة الحدائق العامة ، والزيارات ، والرحلات الخلية ، وتشجيعهم على ممارسة هواياتهم ، أو حثهم على ممارسة هوايات جديدة كل ذلك كي يحقق كبير السن ذاته وينعم بالسعادة والرضى .

هذا بالاضافة إلى ان القوانين التي تنظم العمل والتوظيف لا بد ان تراعي مسألة هامة جدا وهي ان يكون سن التقاعد مبينا على الاداء في العمل والوظيفة وليس على بلوغ سن معينة فهناك بعض كبار السن الذين يقدمون خدمات جليلة في مجال العمل والفكر والادب والتعليم . في حين ان بعض الافراد لا يحسنون اداء عملهم وهم ما زالوا في طور الشباب .

ولا بد من انشاء نظام للضمان الاجتماعي يحقق المساعدة الاجتماعية إلى جانب الراتب التقاعدي أو للتعويض عن الدخل الذي كان يحصل عليه نتيجة نشاطه المهني بوجه عام . وذلك لتحقيق للمسسن دخلا ملائما يضمن له العيش الكريم .

ومن بين الخدمات الاساسية التي لا بد من الاهتمام بها بالنسبة للكبار هي الخدمات المنزلية لمن يحتاج اليها . لان نقل المسن من بيته إلى دور المسنين هو ضرب من العذاب النفسي . حيث يفضل المسن الا يبتعد عن بيته الذي بناه على ندى سنين طويلة ، وان يقضي بقية حياته