



الجمهورية الإسلامية المقدسة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

الخریف الأخضر

سلسلة حلقات برامج إذاعة التفتیل

صوت المرأة المسلمة

إعداد

آلاء طعمة

الإذاعة الكفيلية

كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

ميسان

FM-98.3MHZ

الساوة

FM-91.2MHZ

radio@alkafeel.net

الإعداد: آلاء طعمة.

المونتاج الإذاعي: رؤى جميل.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة
إذاعة الكفيل.

التصميم والإخراج الطباعي: شيباء سامي.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

ربيع الثاني ١٤٣٩ هـ - كانون الثاني ٢٠١٨ م

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

وصلى الله على محمد وآله الطاهرين وسلام على أصحابه البررة
المنتجبين واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.

أما بعد: لا يخفى أننا مازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها
نحو نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي
تضمنتها رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون انطلاقة
سليمة لبناء ذلك الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى
لبناء مجتمع إسلامي راسخ البنين، عتيد المراسي، لذا ومساهمة في ذلك
جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت المرأة المسلمة كسبيل للوصول إلى
ذلك، وقد أخذت هذه البرامج طريقها إلى أسمع الكثيرين عبر أثيرها
وعبر شبكة الإنترنت العالمية صوتاً، ولأجل تعميم الفائدة ارتأت
الإذاعة إيصال برامجها كتابياً إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت لسماعها
وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها كراريس.

الحلقة الأولى



مفهوم التقدم في العمر

يمر الإنسان بمراحل مختلفة في حياته، فيبدأ بمرحلة الصغر وفيها يكون النمو لجميع أعضاء الجسم مع نمو العقل والفكر، ثم يدخل في مرحلة الشباب ومرحلة التغييرات الفسيولوجية والنفسية المتسارعة في الجسم والفكر، ثم مرحلة النضوج الجسمي واكتمال نمو العظام والطول، ومرحلة النمو الفكري والعقلي والنضوج فيهما والتي في الغالب تكون بعد عمر الأربعين، ثم يصل لمرحلة الشيخوخة والكبر، وتعتبر من أخطر المراحل وأهمها في عمر الإنسان، وتلزمها رعاية خاصة، فالإنسان بعد مروره بمرحلة الشباب، وبعد أن يجتاز منتصف العمر تقريباً، تبدأ وظائفه وقدراته بالتراجع التدريجي شيئاً فشيئاً إلى أن تتدنى إلى أدنى مستوياتها بشكل كبير جداً، وهذا التدني في القدرات

الجسمانية والعقلية يجعل الإنسان الطاعن في السن بحاجة إلى عناية خاصة، فهو علاوة على تدني قدراته الجسمانية يمر بحالة نفسية صعبة، حيث يشعر أنه غريب في العالم الذي يعيش فيه، وأنه موجود في غير الزمان الذي كان فيه قوياً، قادراً على فعل المعجزات.

ويعد كبار السن من أكثر فئات المجتمع التي تحتاج للاهتمام والرعاية بعد ما قدمته من خدمات وأفكار ساهمت وبشكل كبير وفعال في بناء عالمنا الحاضر، وقد نادى كل الثقافات والأعراف والأديان بضرورة احترام كبير السن؛ فقال رسول الله ﷺ: «ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا»^(١).

إنَّ كبير السن هو من تقدم به العمر حتى أصبح عجوزاً أو من يعتبر المجتمع أنه قد أقبل على عقوده الأخيرة، ويجب عدم الخلط بين مفهوم الشيخوخة وكبر السن؛ فالحقيقة أن ليس كل كبار السن يعيشون «شيخوخة»، ووصول الإنسان إلى مرحلة الشيخوخة يصاحبه العديد من التغيرات البيولوجية والنفسية، فنجد مثلاً تدهور الوظائف العقلية مثل ضعف الذاكرة والنسيان ومظاهر تخريف الشيخوخة كتكرار الحديث ذاته عدة مرات ونسيان الأبناء والأهل، والبطء في التفكير وتباطؤ القدرة على الابتكار وضعف القدرة على التعليم، وتتأثر عملية الإدراك والتذكر بنشاط خلايا المخ التي تطرأ عليها تغيرات تؤثر

(١) بحار الأنوار: ٩٣ / ٢٣١.

على نشاطها وفعاليتها ومظهر الضعف الجسمي، والأمراض المزمنة، والإحالة للتقاعد، وافتقاد شريك الحياة، وابتعاد الأبناء عن الأسرة يشعره بالغربة والخوف والحاجة للسند كما يزداد إحساس المسن بذاته ويوجه كل اهتماماته نحوها مما يعرضه لأن يتخذ أحد الموقفين أما محب لنفسه ومعجب بها أو موقف اللامبالاة والتعلق بالماضي، حيث يشعر بالنقص الذي عليه حاضره فيحاول تعويضه بإضافة ماضيه إلى حاضره.

كما يتسم المسنون ببعض سمات الأطفال مثل عدم التحكم في الانفعالات تحكماً صحيحاً شأنهم في ذلك شأن الأطفال الذين يعجزون عن ضبط مشاعرهم وعواطفهم، والعناد وصلابة الرأي والميل لمديحهم والإطراء على أفعالهم، كما يشعرون دائماً بالخوف من الآخرين وعدم الثقة بهم، ويغلب على طابعهم التعصب الذي لا يكون في جوهره على أساس، فهم يتعصبون لجيلهم وأرائهم وكل مايتعلق بهم ويشعرون أنهم مضطهدون، كما يفضلون الطرق والأساليب التي اعتادوا عليها وسبق تجربتها فهم على غير استعداد للمغامرة والتجربة الجديدة، ومن الضروريات التي يحتاجها المسن كي يتجنب معاناة الشيخوخة أن تكون له اهتمامات قوية ومتنوعة، وأن يكون علاقات اجتماعية عديدة مع الناس من كل الأعمار وليس مع المسنين فقط، كما عليه القيام ببعض الأعمال المسلية والمتعة بشرط ألا تكون مرهقة إضافة

إلى تجنب الشكوى والاعتراض ونقد الآخرين الأصغر سناً، وعلى الآخرين الذين يتعاملون مع كبار السن أن يتحلوا بالصبر والمعرفة لسد احتياجات هذه الفئة العمرية.

وقد تنتشر في أذهان الكثيرين صور متشابهة عن المسنين، ويظهرون فيها أشخاصاً يقضون يومهم غالباً في ممارسة أشغال يدوية مثل الخياطة، ويذهبون إلى النوم في وقت مبكر، بالإضافة إلى معاناتهم من الألزهايمر، وميلهم إلى العزلة، ولكن العلم أثبت أن تلك الصور لا يمكن تعميمها على جميع المسنين.

الحلقة الثانية



ضرورة احترام كبار السن والاعتناء بهم

إنَّ احترام كبار السن والاعتناء بهم مسؤولية على الدولة ومؤسساتها وعاملاتها والمؤسسات الخاصة وأفراد المجتمع فرداً فرداً لاسيما الشباب، ومن مظاهر العناية بكبار السن إكرامهم وتقديمهم في كل أمر من كلام أو جلوس أو طعام أو شراب أو مشي، فيجب على كل من يقابل شيخاً كبيراً أن يستمع لحديثه دون مقاطعة ويحترمه مهما أساء إليه، ويبدأ بالسلام عليه.

إضافة إلى تقديم العناية الصحية والاجتماعية والنفسية لهم، ويكون ذلك بتوفير ما يحتاجونه من علاج دائماً، وعدم قطعهم؛ بل الاستمرار بزيارتهم وأصطحابهم إلى الرحلات والزيارات بما لا يشق عليهم،

وتعليمهم وحث الأجيال على التواصل معهم لما لذلك من فائدة في نقل خبرات الأجيال وحفظ التاريخ والمعرفة، كما ويجب مراعات قدرتهم القليلة وضعف جسمهم وعقلهم، أن من احترام كبيراً لكبير سنه من الشباب يسر الله له من يحترمه ويساعده في كبره كما ورد عن رسول الله .
ومن الواجب أيضاً عدم التثقل عليه في شرع أو واجب أو حكم، فقد خفف الله بعزته وجلاله عن كبير السن في العبادات، فله جواز الإفطار في الصيام، والصلاة جلوساً أو على جنب، وغيرها الكثير من الأمور؛ فالأجدد بالأفراد التخفيف عن الكبير وعذره لكبير سنه .

أن أهمية احترام كبير السن وتقديرهم له العديد من الآثار الإيجابية على مستوى الفرد والمجتمع، فاحترام كبار السن وتقديرهم يغرس هذا المفهوم لدى الأطفال، مما يدفعهم لاحترام كبار السن مستقبلاً، فينشأ جيل يحمل معه ثقافة راقية، ويشعر الفرد بالأمان المستقبلي، وهو واثق بأنه سينال الاحترام والتقدير من الآخرين، فينال من يحترم الكبار الأجر من الله تعالى على ما يقوم به من عمل خير .

إن احترامك للشخص الذي يكبرك سنّاً هو خلق إسلامي أو صانا الله ورسوله الكريم ﷺ على العمل به؛ لنعيش في مجتمع محترم يحترم الكبير ويوقره، ويعطف على الصغير ويحن عليه .

وتجدر الإشارة إلى أن تربية الصغار على معرفة حق الكبير واجب

على الأهل، لما في ذلك من التدريب على الخلق الإسلامي، ورعاية للحقوق التي افترضها الله تعالى على الناس تجاه الكبار في السن، فما من عملٍ يقترفه طفل صغير أشد من أن يتناول على الكبير، لذلك يقول الرسول الكريم محمد ﷺ: «ليس منا من لم يوقر كبيرنا، ويرحم صغيرنا»^(١)، فهو ﷺ قد نفى عن هذا الإنسان الانتماء إلى الإسلام، بقوله «ليس منا»، ما يؤكد على عظم هذا العمل، ويعتبر مقياس انضباط الأمة الأخلاقي هو توقير الكبار.

واعلمي أختي المؤمنة أن كبار السن هم ما ستصبحين أنت عليه في يوم من الأيام، فعليك احترام حكمتهم، معرفتهم عن قرب والاعتناء بهم؛ فهم ينقلون إلينا المعرفة التي تساعدنا في الحياة، وينبغي دائماً أن نحترمهم كما نريد منهم أن يحترمونا، فيجب أن تُظهري لهم الاحترام من خلال السلوك الذي يعترف بحكمة وخبرة كل شخصٍ مسن؛ فمثلاً توجهي بالحديث المباشر للمسنين حين تتكلمين معهم وانظري إليهم لا حولهم، ولا تنادي شخصاً مسناً باسمه إلا إذا طلب هذا الأخير منك ذلك، هذا ينطبق عليك سواء كنتِ في السادسة أو في السادسة والسبعين من العمر، فكوني مراعية لذلك، وقفي إذا دخل شخص مسن الغرفة أو قديمٍ إلى طاولتك، ساعديهم في الجلوس إذا احتاجوا لذلك، كما عليك أيضاً مساعدة المسنين للمحافظة على الاستقلالية

(١) الكافي: ٢ / ١٦٥ باب إجلال الكبير ح ٢.

لأطول فترة ممكنة من خلال عدم قيامك بالأمر التي يستطيعون القيام بها بأنفسهم، فلا تفترض أن الشخص المسن لا يعلم كيفية القيام بشيء ما، كوني لبقة واعتبري أنهم يعلمون ولا يريدون القيام به، إضافة إلى ذلك، لا تعطي نصيحة غير مرغوب فيها.

كذلك من مبدأ الاحترام أن تقفي عندما يحتاج أحد المسنين إلى مقعد، سواء كان ذلك في وسائل النقل العام أم في غرفة الانتظار أم في أي مكان آخر، أيضاً اياك وأن تصرخي في شخص مسن مفترضة أنه أصم أو لا يفهم. فأن يكون الشخص متقدماً في السن لا يعني بالضرورة صعوبة في السمع ولا يعني أنه لا يفهم ما يدور حوله، فكبار السن أكثر حكمة منك، لقد اختبروا كل شيء، ولديهم نصائح جيدة لتحسين طريقة عيشك.

وإذا كنت تقودين بشخص مسن إلى مكان ما، لا تفترض أنه يريد أن يجلس في المقعد الخلفي، اسأليه أولاً عن رغبته وأين يريد الجلوس، وساعديه على الدخول والخروج من السيارة، فالمسافة إلى المقعد يمكن أن تكون صعبة في بعض الأحيان لأولئك الذين لا يملكون قوة كافية في أجسادهم.

وأخيراً نقول إن الاحترام قيمة رائعة تجعل للحياة روحاً وقيمة ونظاماً راقياً، وهذه القيمة كطبيعة كل القيم يجب أن تكون ثابتة

ومستقرة ودائمة، ولا تتغير بتغير الزمن أو الظروف والأحوال، بل يجب أن يكون الالتزام بها سلوكاً طبيعياً، يحرص الجميع عليه برضاء نفس وطيب خاطر وبنية التعبد لله تعالى؛ فتكون النتيجة رقي السلوك وعظم الأجر.

الحلقة الثالثة



آثار الكهولة على المسن

يرافق الكهولة تغيرات تنعكس بدورها على حالة المسن الصحية والنفسية لذلك ينبغي على مقدم الرعاية للمسن مراعاتها جيداً ومن هذه التغيرات:

- التغيرات الفسيولوجية: وتتضمن ضعف وظائف القلب والأوعية الدموية، وضعف الجهاز التنفسي، ووظائف الرئة، وكذلك ضعف الخواص الحسية لديهم، وزيادة مشاكل ضعف السمع والبصر، وكذلك يصاب بضعف الذاكرة بالنسبة للأحداث الحالية وتذكر أحداث الماضي بشدة.

- التغيرات النفسية: وتصيب المسن بسبب عدم قدرته على

التكيف مع وضعه الجديد؛ فعادة ما يشعر باليأس من الحياة، وبالوحدة والانعزال وقد تتطور حالته إلى الاكتئاب، وأحياناً يحدث انفصام عقلي يصعب على المسن فيه الاندماج بالواقع.

بالإضافة إلى ضعف وظائف الجسم الحيوية وفقدان الكثير من أجهزة الجسم لخصائصها الطبيعية، فيصبح كبار السن أكثر عرضة للأمراض من غيرهم من الفئات العمرية، ومن هذه الأمراض: مرض الزهايمر ويعتبر نموذجاً من الخرف الأكثر شيوعاً بين كبار السن ويمثل ما يقارب ٥٠٪ إلى ٨٠٪ منها، ويمثل فقداناً عاماً للذاكرة وغيرها من القدرات الحيوية الفكرية التي تؤثر على سلوكه في الحياة اليومية.

أما كيفية التعامل مع كبار السن فإنه عادة ما يشعر كبار السن بالقلق والوحدة والاكتئاب، وبأنهم يشكلون عبئاً ثقيلاً على من حولهم، لذلك يتوجب علينا إثبات عكس ما يعتقدون من خلال المعاملة الطيبة والتقرب منهم وعمل أشياء يحبونها، فتخصيص وقت معين كل يوم للجلوس معهم والاستماع إليهم ومعرفة ما يضايقهم ومحاولة إيجاد حلولاً لهم تساعدهم في التخلص مما يزعجهم، فهذا كله يجعلهم يشعرون بالسعادة وأنهم أشخاص مهمون بالنسبة لنا، وكذلك الأخذ بنصائحهم ومشورتهم في بعض أمور الحياة يشعرهم بأن أهميتهم ومكانتهم ما زالت محفوظة بين أفراد العائلة والمجتمع بشكل عام، ولا ننسى الابتسامه في وجوههم وتقديم الشكر لهم دائماً على ما قدموه من

أجلنا، ويمكن لاصطحابهم معنا في المناسبات الاجتماعية؛ لأن ذلك يزيدهم سروراً، وعادة ما يصاب كبار السن بالنسيان وضعف الذاكرة فتجده يتحدث إليك بنفس الموضوع مرات عديدة أو أن يقاطعك أثناء حديثك، فعليك التزام الهدوء وعدم الشعور بالضجر منهم، بل أعطهم فرصة للحديث والتكلم عما في داخلهم فهم يرغبون بالفضفضة والحديث عن مشاكلهم، ويجب تجنب الحديث أمام المسن بصوت منخفض فقد يظن أنك تتكلم عنه.

علينا أن نساعدهم بالتعرف على مشاكلهم وإيجاد الحلول لها وأن لا نتردد من الإجابة على أسئلتهم إن كانت مكررة أو مملة، وقد أسهم علماء الاجتماع وعلماء النفس في فهم الكثير عن النفس البشرية وما تمر به في كل مرحلة من مراحل العمر وفي كل مجتمع، وعندما نتحدث عن الكهولة فإننا نتحدث عن مرحلة من العمر يصعب تحديدها بالأرقام وإن كان لفظ المسن يطلق عادة على من تجاوز الخمس والستين من عمره، وهذه المرحلة من العمر يكون المرء فيها قد جمع من الخبرات والتجارب في حياته الشيء الكثير وهو يقف على أعتاب فترة من الانحدار البدني أو الفكري أو كلاهما معاً، إنه ينظر إلى العقود الستة التي خلفها وراءه ويقوم إما واعياً مدركاً أو بدون وعي منه بتقييم هذه الفترة الزمنية الطويلة وما قدم فيها لنفسه ومن بعده من ذرية أو حتى للجنس البشري.

قد يكون الرضى وبالتالي الارتياح النفسي وقد يكون عدم الرضى وبالتالي الانهيار فريسة للأمراض النفسية من اكتئاب وقلق ونحو ذلك كما إن المسن في هذه المرحلة من العمر يتوقع أن يأخذ مقابل سني العطاء الطويلة ، يتوقع أن يُقَابَل بالعرفان والتقدير ممن أفنى حياته في خدمتهم من ذرية، وفي الغالب أن سلوكيات المسنين تكون محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية ولكن يمكن القول أن المسنين أقل مرونة - وهذا شبيه بعدم مرونة عضلاتهم وجلودهم - كذلك فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير في أسلوب الحياة والأفكار والسلوكيات وإن فرض عليهم الواقع ذلك التغيير فإنهم يواجهون بالرفض وعدم القبول وعدم القدرة على التكيف وبالتالي الشعور بالاضطراب والقلق والخوف أو حتى الكآبة ولكن تجدر الإشارة إلى أن التقدم الكبير في السن وضمور الفص الجبهي للدماغ يؤدي إلى التغيرات السريعة وغير العادية في المزاج؛ فمثلاً يبكي المسن بسرعة عند الحديث عن قريب أو صديق حصل له شيء مزعج ولكنه لا يلبث أن يضحك عندما يكون هناك سبب للضحك ولو بسيط وبالتالي يتأثر الأداء الوظيفي بالتقدم في السن خاصة في المواقع التي تعتمد على كفاءة الوظائف الذهنية مثل الأنشطة الحسية والإدراكية والانتباه المتقطع و الذاكرة، والتعامل السريع مع المعلومات.

وإضافة إلى ما ذكر من عوامل التقدم في العمر من الناحية النفسية

والاجتماعية فإن المسن يحدث له تغيرات جسدية سلبية كثيرة فمثلاً يضعف البصر ويقل السمع وتضمر العضلات فتقل القوة الجسدية ويتجدد الجلد ويتساقط الشعر، وهذا النقص بالذات في الحواس المهمة مثل السمع والبصر وفي القوة الجسدية يواكبه ازدياد الأمراض التي يمكن أن يصاب بها مثل ارتفاع ضغط الدم وداء البول السكري وليونة العظام، كذلك فإن عدم قدرة المسن على الرؤية الجيدة تجعله يخطئ في استعمال دوائه فيأخذ أكثر مما يجب أو أقل وفي هذا ضرر كبير على صحته، أما النوم فإن المسن تقل قدرته على النوم ساعات طويلة فهو ينام مبكراً ويستيقظ كثيراً وبالتالي فهو ينام ساعات أقل ليلاً ويحتاج إلى النوم في النهار أكثر لتعويض ما يفوت عليه من الراحة.

إذن، ومن كل ما تقدّم نعلم مدى التأثير الذي يتركه التقدم في العمر على الإنسان جسدياً وعقلياً ونفسياً مما يؤدي إلى اضطرابات لا حصر لها يمر بها المسن، ومن هذا المنطلق كان لزاماً علينا أن ندرك ذلك ونعي مسؤولياتنا تجاههم وأن نتحلى بالصبر ونستعين به سبحانه على أن يأخذ بأيدينا لنعين هذا الشخص الذي أدركته الأيام ووصل إلى محطة الضعف وفقدان الحيلة، وهذا ما سيؤول إليه مصيرنا في قابل الأيام، فمن نعمه ننكسه في الخلق.

الحلقة الرابعة



كيفية التعامل مع كبار السن

بلا شك أن المسنين هم أبائنا وأمهاتنا ويوماً ما سنكون مثلهم، فليتحيل كل واحد منا أنه في عمر التسعين عاماً، ليتخيل تلك الأحاسيس، تلك الآلام والتي عادة ما تخرج ولا نراها لكن المسنون فقط يشعرون بها.

المسنون الذين لهم الفضل بعد الله في تربيته التربية الصحيحة السليمة، ولكن بعضنا لا يحسن التصرف معهم، وقد يرجع ذلك إلى عدم فهمهم الفهم الصحيح، فمن المعروف أن الإنسان عندما يمر في كل مرحلة من مراحل عمره يكون لهذه المرحلة مهام يتوجب القيام بها، ففي البداية يجب أن يفهم الشباب أن كبار السن قد تحملوا الكثير

من قبل من أجلنا والآن أيضاً ما زالوا يتحملون الكثير بعد بلوغ سن التقاعد وتركهم العمل وحدوث الكثير من التغيرات في حياتهم، ومن ناحية أخرى فإن المسن يكون أقل استجابة وأبطأ في تفاعلاته ومن ثم فإن الأمور التي تحتاج استجابة سريعة وجواباً أو عملاً سريعاً تكون صعبة عليه، وإذا ما كان ذلك واجباً أو مطلوباً منه فإنه يفشل.

إذن، فهم يحتاجون إلى معاملة خاصة؛ لأن الإنسان عندما يتقدم به السن يحتاج إلى رعاية وإهتمام كبيرين، فهم يصبحون كالأطفال يغضبون بسرعة جداً، وتصبح غير قادر على فهم بعض مطالبهم، يشعرون بحساسية عند التعامل مع الآخرين، يصابون بالملل والوحدة والحزن، ولذلك فهم يحتاجون إلى أشخاص يتعاملون معهم بحب وحنان، قادرون على فهمهم وتحمل تصرفاتهم، وجعلهم يشعرون بالراحة والأمان.

ونجد أن كبار السن يشعرون دائماً بعدم الراحة وأنهم ثقال الظل على من حولهم، لذلك يجب إثبات عكس ذلك من خلال المعاملة الطيبة لهم والبحث عن كل ما يجبهه، فمن خلال التواجد بقربهم لفترات طويلة نستطيع معرفة ما يسعدهم، فالبعض يحب القراءة أو الجلوس في الطبيعة أو ممارسة رياضة المشي أو تحضير بعض الوجبات المفضلة لديه، فهذا يجعلهم يشعرون بالسعادة والفرح، كما يجب إستشارتهم في بعض المواقف والأخذ بنصيحتهم؛ لأن ذلك يجعلهم يشعرون أن لهم دور في

حياتنا وإن رأيهم مهم بالنسبة لنا بالإضافة إلى أنهم يمتلكون نظرة بعيدة وقادرون على الحكم على الأمور بحكمة ولديهم خبرة كبيرة في الحياة.

علينا أن نجعلهم يشعرون أنهم سبب فرحتنا وسرورنا، فنبتسم دائماً في وجههم ونذكرهم دائماً بالخير ونشكرهم على ما قاموا به من أجلنا.

كما إن المسن في بعض الأوقات يقاطع الآخرين أثناء حديثهم وهو أمر طبيعي فلا تغضب منه ولا تظهر إعتراضك على ذلك؛ لأنهم يريدون الحديث والفضفضة فاترك لهم فرصة التعبير عما بداخلهم وحاول أن تستمع إليهم وتعرف المشكلات التي يعانون بسببها، وإعمل على حل تلك المشكلات ووفر لهم الجو المناسب الذي يضمن لهم الراحة والأمان.

وعليك أيضاً تجنب مقاطعته أثناء الحديث وأنظر إليه وأشعره أنك تهتم بما يقوله، بالإضافة إلى الإجابة على أسئلته حتى لو كانت مكررة أو مزعجة، وتنفيذ ما يطلبه في نفس الوقت حتى لو كنت لا تريد فعل ذلك في الوقت الحالي دون أن تشعره بغضبك؛ فالمسن يحتاج للحنان والرعاية والعطف مثل الصغير تماماً ويجب أن لا نبخل عليه بذلك.

كما يجب عدم الاصطدام مع المسن في رأي معين؛ لأن موافقته وقتياً ومن ثم العودة مرة أو مرات أخرى لمحاولة إقناعه تأتي غالباً بما نرغبه

من نتائج، ويجب أن نعلم بأن المسن لا يتحمل الإلحاح عليه ومطالبته بالإسراع في أمر ما واستعجاله، ويجب أن نعطيه الوقت الكافي لإنجاز ما يريد عمله، كما ويجب عدم مؤاخذة المسن لبرودته أو عدم اكترائه بأمر معين؛ لأن هذا يعين فقط أنه يحتاج إلى وقت أطول للتفاعل مع الأحداث لا عدم المبالاة، وعلينا أن ندرك أن المسن يستمتع بالحديث عن الماضي السحيق لأنه يتذكره أكثر من الأحداث القريبة ولأنه يشعر باستعراض تجاربه وخبراته، فعلينا أن لا نحرمه من ذلك بل نظهر له التفاعل والإعجاب، وأن نأخذ بعين الاعتبار إن قصور السمع والبصر لدى المسن يجعله يتعد شيئاً فشيئاً عن أحداث الواقع وذلك يوجب علينا التحدث بصوت مسموع ومحاولة جذب المسن للواقع بإخباره بما يدور من حوله وأخذ رأيه ومداعبته؛ لأن ذلك مما يؤخر في عملية الانفصال عن الواقع والتي تحدث في الشيخوخة المتأخرة أو الهرم.

وأخيراً يجب أن لا ننسى أن دعوة الوالد لولده لا تُرد، وما ورد في فضل بر الوالدين ووجوبه هو أن الله ذكر ذلك بعد ذكر اسمه جل جلاله في أكثر من موضع وقد ذكر الرسول ﷺ سوء حال من أدرك والديه أو أحدهما ولم يدخل فيها الجنة.

الحلقة الخامسة



طرق تغذية كبار السن

إنَّ مرحلة كبر السن لا تعد مرضاً، وبما إنه لا يوجد هناك فحص خاص يحدد عمر الإنسان البيولوجي أو الحيوي؛ لأن عملية التغذية تعتمد على الشكل العام والخارجي، إلا أن كلمة كبير السن تطلق على الفرد الذي يكون عمره ما بين ٦٨ عاماً فأكثر، وكلمة هرم تطلق على من تجاوز ٨٦ عاماً فأكثر.

وهناك بعض التغيرات التي تحدث أثناء مرحلة الشيخوخة كتغير كفاءة عمل الأجهزة والأعضاء نتيجة حدوث بعض التغيرات في الحالة الغذائية والاحتياجات الغذائية، ويؤثر في هذه التغيرات عامل الوراثة والتغذية بنسبة كبيرة، بالإضافة للحالة النفسية والاجتماعية والبيئية.

ومن التغيرات التي تحدث في هذه المرحلة ببطء في معدل التمثيل الغذائي القاعدي، وحدوث السمنة بنسب مختلفة بين الأفراد، وذلك حسب النشاط الجسمي والحركي، وأيضاً يقل إفراز حمض الهيدروكلوريك بالمعدة وتقل الإنزيمات الهاضمة بها، كما تقل إنزيمات الأمعاء، ويحدث نقص في إفراز العصارة الصفراوية، مما ينتج عنه سوء هضم وامتصاص للبروتين والدهون معاً، ويصاحب ذلك نقص الفيتامينات المذابة في الدهون، كما تقل كمية الحديد الممتصة، ومع تقدم العمر يحدث أيضاً تغيرات فموية كثيرة منها حدوث التهابات في الغشاء المخاطي الفموي، ويترتب عليها جفاف الحلق ونقص مرونة النسيج الفموي، بالإضافة لحدوث ضمور في العظام واضح لاسيما في الفم وفقد الأسنان أو عدم كفاءتها، وكل هذا يؤثر بالطبع على شكل ووظيفة الجهاز الماضغ وأيضاً على حدوث سوء في هضم وامتصاص العناصر الغذائية.

وتعد تغذية كبار السن ضرورة جداً؛ لأن معظم الأمراض التي تصيب الشيوخ مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسوء التغذية سواء كانت تؤدي إلى سمنة مفرطة أو نقصان في الوزن بصورة كبيرة، لأن تقدم العمر يؤدي إلى تغير في وظائف الأعضاء والأداء الجسدي، لذا يجب الاعتناء بتغذية المسن، ولكن مما يجب ذكره أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على تناول الغذاء عند كبار السن ومنها: فقدان حاسة التذوق والشم بالإضافة إلى فقدان

الشهية وفقدان الأسنان ونقص افرازات الغدد المعوية، وضعف السمع والرؤية ونقص التناسق بين الأعصاب وقلة الحركة، إضافة إلى عدم الارتياح لتناول بعض الأطعمة مع وجود اعتقادات حول تأثير الطعام على الصحة، والحساسية تجاه الأطعمة غير المعروفة والفشل في التجانس مع البيئة الجديدة بالإضافة إلى اليأس والقلق والخوف المستمر، وتعتبر الطاقة من أهم الاحتياجات الغذائية للمسنين، فمع تقدم السن تقل الاحتياجات للطاقة تدريجياً ويرجع السبب في انخفاض الاحتياجات الغذائية للمسنين نتيجة قلة النشاط والحركة وكذلك انخفاض نسبة الأنسجة العضلية مما يقلل معدل الطاقة المستهلكة للتمثيل الأساسي.

كما يجب على المسنين التركيز على تناول نسبة جيدة من البروتين والإقلال من تناول الدهون بحيث لا تزيد عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية الكلية وخاصة الدهون المشبعة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين بالإضافة إلى إن هضم وامتصاص الدهون يكون بطيئاً عند المسنين، ويفضل الإقلال من السكريات البسيطة وزيادة استهلاك السكريات المعقدة بالنسبة للمسنين لتمثل ٤٥-٦٥٪ من مجموع السعرات الحرارية الكلية اليومية، وعلى المسن أن يحصل على حاجته من الفيتامينات والعناصر المعدنية بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم ويمكن للمسن الحصول على حاجته من الفيتامينات والمعادن إذا ما تنوعت مصادر الطعام وخصوصاً الخضار والفواكه،

إضافة إلى ضرورة حصولهم على أطعمة غنية بالألياف مثل الخضروات والفواكه والخبز الأسمر والحبوب مما يساعدهم على تجنب الإمساك مع ضرورة شرب ثمانية أكواب من الماء يومياً، ونذكر هنا مجموعة من الإرشادات الغذائية لتحسين السلوك الغذائي لكبار السن:

١- الإقلال من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء كالزبدة، السمنة، القشطة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة، وكذلك الإقلال من تناول السكريات والحلويات مثل الكيك والشوكولاته.

٣- التركيز على تناول كميات جيدة من الألياف الغذائية كالحبب الأسمر -الحبوب الكاملة كالبقوليات والخضار والفواكه لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض كما تحمي من الإصابة بالإمساك.

٤- عدم الإفراط في تناول أملاح الصوديوم أو المواد الحاوية على نسبة جيدة من الأملاح مثل المعلبات كالمخلل والزيتون وذلك لتفادي ارتفاع ضغط الدم إلى جانب حدوث مشاكل في الكلى.

٥- الإكثار من تناول الماء والسوائل مع ضرورة الاعتدال في تناول الشاي والقهوة كونها مصدراً رئيسياً للكافيين لتجنب حدوث الأرق ولين العظام، ومن المهم تناول الحليب ومنتجاته القليلة الدسم

للحفاظ على سلامة العظام.

٦- كما ويفضل تناول خمس وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية لتجنب الإصابة بعسر الهضم مع ضرورة تناول الأطعمة الطازجة سهلة الهضم وتجنب الأطعمة والأغذية السريعة والمعلبات، وحبذا أن يكون العشاء مبكراً لمنع اضطراب النوم.

٧- يجب الأكتثار من تناول الأسماك كونها قليلة الدهن وغنية بإادة

omega3

٨- ضرورة ممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشي وممارسة الأعمال والهوايات التي يجبهها المسن.

٩- إضافة إلى ضرورة تجنب المشاكل الغذائية التي يتعرض لها المسن كزيادة في الوزن وما يرافقها من أمراض مثل الكولسترول والسكري أو نقص في الوزن الذي يؤدي إلى جفاف الجسم ونقص في الفيتامينات والمعادن، ويجب التقليل من تناول الأغذية المقلية وإنما التركيز على تناول الأغذية المسلوقة أو المشوية.

١٠- ومن المفيد أيضاً محاولة تناول الطعام مع الأصدقاء والأقارب ويفضل في مكان مضيء أو مشمس وذلك لتشجيعه على الأكل كون الوحدة من أسباب قلة الأكل، ومن هنا تتضح لنا أهمية التغذية الجيدة لكبار السن كونها تجعلهم يتمتعون بصحة جيدة.

الحلقة السادسة



احتياجات المسنين

أنَّ حاجة المسن لا تقتصر على الطعام والشراب والملبس والمسكن، بل تتعدى إلى مشاركته الاجتماعية بفاعلية وأدائه لجميع وظائفه بشكل طبيعي والاهتمام بالجوانب الصحية له وتلبية احتياجاته المادية والعاطفية، كما أنَّ تقليل الإحساس بالعجز والعزلة وعدم الاستقلالية يجعل منه إنساناً يشعر بلذة الحياة والمشاركة، والسؤال هنا هو: أين الجمعيات القائمة على رعاية مصالحهم والترفيه عنهم؟ وأين الأندية المتخصصة في رعاية المسنين التي تلبى احتياجاتهم الحقيقية والتي يجب أن تكون على أقل تقدير في محيطهم القريب ليعيشوا مع أقرانهم يستمتعون بحديثهم وتبادل ذكرياتهم في بيئة تناسب أعمارهم؟ ولكي

نستطيع التعامل مع هذه الفئة العمرية؛ يجب علينا أولاً التعرف على احتياجات هذه الفئة، فالمسن له مجموعة من الاحتياجات الاقتصادية والاجتماعية والصحية، بالنسبة للاحتياجات الاقتصادية، فالمسن بحاجة إلى نظام يكفل له الحصول على دخل يناسب زيادة الأسعار في السلع والخدمات، وبحاجة إلى وضع نظم تكفل له الاشتراك في عمليات التنمية والاستفادة من خبراته، مع إعادة تدريبه على الأعمال التي تتناسب وإمكانياته وقدراته، ويحتاج كذلك إلى معاونته على الموازنة بين موارده واحتياجاته، ومنحه تيسيرات في تكاليف الخدمات التي يحتاجها، وبالنسبة للاحتياجات الاجتماعية فيحتاج المسن دائماً إلى تعزيز علاقاته الاجتماعية حتى يزول إحساسه بالوحشة؛ نتيجة العزلة بعد ترك العمل، فكبار السن يكونون في أمس الحاجة إلى تدعيم علاقاتهم الاجتماعية؛ لمواجهة تلك التغيرات الاجتماعية، وفي مقدمة ذلك احتياجاتهم إلى تدعيم علاقاتهم الأسرية، مثل: تناول الطعام، والقيام بالأعمال المنزلية، والحصول على العلاج الطبيعي، وإذا تكلمنا عن الاحتياجات الصحية فسنجدهم بحاجة إلى رعاية صحية خاصة، نتيجة إصابتهم بأمراض الشيخوخة ومنها الوهن والضعف الجسماني، وتزداد حاجة كبار السن إلى برامج الرعاية الصحية البدنية منها والنفسية، كلما تقدم بهم العمر، ومن الضروري العمل على توفير ما يحتاجونه من هذه البرامج، بحيث تكون في متناول أيديهم، وبالتكلفة

التي يتحملونها، سواء أثناء إقامتهم في مؤسسة أو في منزلهم، وكذلك نجد أن لكبار السن احتياجات ترويحية، فهم بحاجة إلى ممارسة نشاط محبب لهم، يعبرون فيه عن مشاعرهم، ويبرزون فيه مواهبهم، بحيث يتوافق مع شخصيتهم ورغباتهم، ويعتبر نادي المسنين بديلاً تربوياً جيداً، ففيه يجد المسن ما يحتاجه، كما أنه يستطيع إقامة صداقات مع من هم في مثل عمره، كذلك فإنَّ هناك احتياجات ثقافية تتعلق بالمسنين، فالمسن يدخر ثروة لا يُستهان بها من المعلومات والخبرات يستطيع معها العطاء والبذل لو أُتيحت له الفرصة المواتية، كما أن قدرته على التعلم تظل قوية في أغلب الأحيان، وتقوم المكتبات العامة بإشباع الاحتياجات التربوية والثقافية والروحية لكبار السن من مختلف المستويات الثقافية، ويمكن لهذه المكتبات أن توفر لكبار السن الحصول على السبل الميسرة للقراءة؛ كالكتب المطبوعة بالنمط الكبير، والعدسات المكبرة لضعاف البصر، والكتب الناطقة للمكفوفين وغيرها، وإضافة لذلك فإنَّ للمسِن مجموعة من الاحتياجات النفسية، والتي تتمثل في إعداده لاستقبال مرحلة الشيخوخة عن طريق إعداد البرامج التدريبية له قبل سن التقاعد، والتي تجربه بأنَّ ما يطرأ عليه من تغيرات جسمية وعقلية أمر طبيعي وعليه تقبلها؛ لأنَّ هذا هو إحدى دعائم الصحة النفسية، والتي تعرّف كذلك بمرحلة الشيخوخة وخصائصها ومتطلباتها؛ للحفاظ على الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية، وتعرّف الفئات

الأقل عمراً بحقوق كبار السن، وضرورة احترامهم، وقد يكون من الأساليب المفيدة في ذلك محاولة إقناع المسن بتقبل العادات والتقاليد؛ لأن ذلك يساعده على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، ويجعله يحظى بتقدير الجماعة واهتمامها، وكلنا يعرف ما يطرأ على كبار السن من التغييرات التي تنعكس بدورها على صحتهم وحالاتهم النفسية، فهم بحاجة إلى رعاية خاصة، وهو ما أكدت عليه الدراسات العلمية، حيث أشارت إلى أن المسن في حاجة إلى نظام رعاية صحي يكفل له الأمن الاقتصادي، والرعاية الصحية والاجتماعية والنفسية، ويكفل له المشاركة في عمليات التنمية والاستفادة من خبراته في مجال تخصصه، بما يتناسب مع إمكانياته الجسمية وقدراته العقلية، وعلى الأبناء يقع عبء كبير في توفير الرعاية والتعاطف نحو آبائهم وأمهم؛ لأن الأب لا تتحقق له السعادة والطمأنينة القلبية إلا إذا شعر بأن أبنائه وبناته بارّون به، حريصون على راحته، فالأب المسن والأم المسنة لا يستطيعان الاستغناء عن عطف وحنان أبنائهما؛ لذا وجب على الأبناء أن يعلموا أنّ سلامة الحالة النفسية للمسّن تتطلب رعاية نفسية صحية، وتأمين الاحتياجات المادية والنفسية من خلال تهيئة المناخ له؛ كي يحتفظ بدور فاعل في الحياة يشعره بأهميته، وحسن معاملته، ورعايته النفسية والاجتماعية، ومساعدته على تقبل نفسه كفرد له مكانته في المجتمع الذي يعيش فيه؛ حتى يستطيع التكيف مع الحياة الجديدة.

الحلقة السابعة



دُور المسنين

هو اليوم نفسه الذي مر بالأمس دون أن تشرق نظرات عيونهم
لرؤية العباءات السوداء التي تقترب من بعيد حاملة أبناءهم وبناتهم
ليعودوا بهم إلى دفء البيت وكنف العائلة، ليرمي الحزن أشلاءه
الشائغة على مخدة التنعم الأخيرة.

لماذا لا يأتون لزيارتي؟

هكذا يرمون أسئلتهم ليقف الحنين ممتناً بداخلهم إحداهم يلبس
كل ما هو جديد في كل مناسبة وينتظر ولا أحد يأتي، وتمر الأيام بهم
والنفس في عزلة سوى من الدعاء، إنها قوارير مهشمة بداخل كل منهم

حكاية تضح بالمرارة والضعف تأخذهم إلى عالم لا بدء فيه ولا نهاية...
 إنها بوابة دار العجزة التي تضيف بمشيئة الأيدي الباردة في كل
 مرة رقماً جديداً في عالم المسنين ودعاء شجي يرمي برأسه على سجادة
 الصلاة مع دمه بيضاء مقيدة، لتكبر تلك الملامح ويبقى القلب في
 وحشته يقلب صفحات الماضي جاراً سحب الملح والأمانى جنباً لجنب
 إلى حضرة البقاء.

عودوا إليهم.. هي تلك الرسالة.. عودوا إليهم.. من أجل ابتسامة
 واحدة وقد تكون الأخيرة.. نعم سعادة خرساء تبكي من حولها،
 وتصارع كما رجل مهزوم دوران الأيام، إنها التجاعيد التي استقرت
 بزخم الأيام الماضية متلهفة تقف كما وردات العمر الأخيرة، إنها
 التجاعيد التي جعلت من بعضهم يعتقد بأن أصحابها لا وجود لهم
 بالحياة وبأن عليهم أن يبقوا في مكان ما أكثر اتساعاً لانتظار الموت
 والبقاء على قيد زيارة واحدة لم تعد تتكرر، بينما المناسبات تطل بقدميها
 دون أن تحجز لهم ابتسامة واحدة، والليالي البيض تفرغ وحشتها دون
 استئذان، فما زالت نظراتهم متبوعة بالهيبة.. تتسابق الهمسات فيما بينهم
 مسترجعين ذكريات الأمس، لتنامي أيتها الحقيقة خجلة، ويزداد في
 ملفات مراكز المسنين العدد الرقمي.

إنَّ الإنسان يمر بمراحل مختلفة في حياته، فيبدأ بمرحلة الصغر

وفيها يكون النمو لجميع أعضاء الجسم ونمو العقل والفكر، ثم يدخل في مرحلة الشباب ومرحلة التغيرات الفسيولوجية والنفسية المتسارعة في الجسم والفكر، ثم مرحلة النضوج الجسمي واكتمال نمو العظام والطول، ومرحلة النمو الفكري والعقلي والنضوج فيهما والتي في الغالب تكون بعد عمر الأربعين، ثم يصل لمرحلة الشيخوخة والكبر، وتعتبر من أخطر المراحل وأهمها في عمر الإنسان، وتلزمها رعاية خاصة، فالعناية بكبار السن واجب أساسي ورئيسي على مختلف الأصعدة والنواحي، فهم بركة هذه الحياة، وهم من أفنوا زهرة شبابهم في رعاية أبنائهم، وتربية جيل كامل، وغرس القيم الحميدة في نفوسهم، وهم من حملوا على كاهلهم مسؤولية النهضة والبناء، وهم من آثروا التضحية بما يحبونه لصالح أبنائهم وفلذات أكبادهم، ولكن بعض الأبناء ينسون للأسف كل ما قدمه الأبوان لهم، هم ينسون ذلك ظناً منهم أن الأبوين عندما يكبران يصيران عالة عليه وعلى تطوره في الحياة، ولا يعرف هذا المسكين أن الله تعالى قد يوفقه ويرفع من شأنه بركة والديه.

إنَّ دور المسنين لم تُنشأ فقط لأولئك الآباء الذين أراد أبنائهم التخلص منهم، إنما وجدت دور المسنين من أجل الكبار في السن الذين لا يجدون مأوىً يلجأون إليه بسبب أنَّهم فقدوا كل من لهم صلة به من قريب أو من بعيد، ومن هنا فإنَّ الدور الذي تلعبه دور المسنين عظيم

جداً، فهم يقومون بأكثر الأعمال التي يجيها الله تعالى، وتقدم دور رعاية المسنين خدمات عديدة للمسنين منها ما هو صحي، ومنها ما هو نفسي، ومنها ما هو اجتماعي، وتتكامل هذه الخدمات جميعها لمصلحة الكبير في السن، فمن أشد المشاعر المؤلمة التي يشعر بها الكبار في السن والتي لا يستطيع من حولهم أن يشعروا بها إلى فئة قليلة جداً إحساس الكبير في السن أنه قد موجود في زمان غير زمانه، لهذا فلم يعد له قيمة تذكر، فبعد أن عاش زمانه بين من يحبهم وبين من نشأ بينهم يجد نفسه فجأة محاط بوجوه غريبة جداً لا يعرفها، وهنا تكمن مسؤولية من يتعاملون مع هذه الفئة العمرية سواء كانوا في دور المسنين، أم الأبناء.

إنَّ الرعاية الصحية التي تقدم للمسنين تشمل كافة جوانبهم الصحية، فالكبار في السن عرضة للإصابة بأمراض أكثر بسبب ضعف أجسامهم، ومن هنا فإن طبيعة الرعاية الصحية التي تقدم لهذه الفئة يجب أن تكون مميزة جداً.

أما الرعاية النفسية التي يجب أن تقدم لهذه الفئة فيجب أن تتركز في الدرجة الأولى على عدم إشعارهم بغربتهم، ويكون ذلك بتوفير وسائل ترفيهية لهم كل بحسب هوايته، بالإضافة إلى الاستماع لهم دون استهزاء بما يقولونه، ومحاولة التقريب بينهم وبين الأجيال الأخرى من خلال تنظيم زيارات دورية لهم، أما على المستوى الاجتماعي ايتها الاخوات فيجب أن يتم تعزيز العلاقات بينهم وبين الأشخاص الآخرين في الدار

نفسها، فهذا الأمر مما يساعد على تحسين حياة المسن في الدار، ونجد إن الكثير من العائلات يشعرون بالذنب لوضعهم أحد الأقارب المسنين في دار للرعاية، وفي معظم الحالات، يقبلون بهذا العمل بوصفه حلاً أخيراً فقط، ويفعلون ذلك عندما تتفاقم مشاكل الشخص الصحية بشكل حاد، وتصبح موارد العائلة الاجتماعية، والمالية مرهقة بحيث لا تسمح بإبقاء القريب في المنزل، فيعاني العديد من المسنين من الضغط النفسي عندما يتحتم عليهم التأقلم مع بيئة دار الرعاية غير المألوفة، ويعتبرون أنها الخطوة الأخيرة قبل الموت، وقد يؤدي ضغط الانتقال إلى الاكتئاب، وزيادة المشاكل الصحية وأحياناً الموت، وهناك عدة طرق لتقليل من الضغط النفسي على الأشخاص المسنين، فمثلاً إشراكهم في قرار نقلهم لإحدى دور الرعاية، وفي اختيار الدار، ويجب أن تسمح المؤسسة للمرضى بالاحتفاظ بأمعتهم الشخصية في غرفهم الجديدة، ومما يساعد أيضاً اختيار دار رعاية حيث يكون طاقمها جيد التدريب ومهتم بالمرضى.

إذن، نذكر بضرورة الاهتمام بكبار السن وعدم إهمالهم وتركهم للوحدة والاكتئاب، فهؤلاء آباءنا وأجدادنا وقريباً سنحل محلهم ونتنظر من أبناءنا ما انتظروه هم منا، فلنكن رحماء عليهم لتشملنا رحمة الله وعطفه يوم نصل إلى أرذل العمر.

الحلقة الثامنة



الاتصال والتواصل مع المسنين

إنَّ الاتصال يعد عملية أساسية بين البشر، نحس ونفهم من خلالها
بيئتنا، حيث يتسنى لنا أن نتأثر بها ونؤثر فيها.

إنَّ الاتصال هو العملية التي يتم بمقتضاها تكوين العلاقات بين
أعضاء المجتمع - بغض النظر عن حجم وطبيعة المجتمع - وتبادل
المعلومات والآراء والأفكار والتجارب فيما بينهم.

والاتصال هو عبارة عن رسالة ترسل من قبل المرسل ويتلقاها
المستلم، وللاتصال أشكال متعددة فهناك الاتصال اللفظي الذي يعتمد
على الكلام واللغة، وهناك أيضاً الاتصال غير اللفظي، وفيه يتم تبادل
المعلومات والآراء واستلام رسالة محددة دون استخدام اللغة، كأداة



للاتصال، وهنا يتطرق الحديث إلى ما يسمى لغة الجسم.

ومن أشكال الاتصال غير اللفظي تعبيرات الوجه وضع الجسم المظهر العام طريقة المشي الصمت إصدار الصوت والإشارات.

إنَّ الاتصال اللفظي يعتمد على ثقافة المجتمع وعاداته وقيمه وتقاليده حيث يؤخذ فيها الرموز والاشارات والحركات لتستعمل في عملية الاتصال، وكل البشر بحاجة إلى عملية الاتصال، ولكن للمسن أهمية خاصة؛ لأنه في مرحلة حرجة من حياته فهو بحاجة لأن يفهم كل ما يدور حوله وما يحصل له لذلك علينا مراعاة هذا الجانب وعدم إغفاله، ولا يحق لنا أن نتحدث باسمه وعنه بل علينا التواصل معه وإشراكه بكل ما يعنيه حتى ولو كان هناك مشاكل تعوق عملية الاتصال، وهنا يترتب علينا التفكير بتقنيات وآليات جديدة نستعملها لتواصل تلك العملية، لذا نذكر أهم مشاكل الاتصال بكبار السن مع ذكر كيفية التغلب عليها.

يعتبر ضعف السمع من المشاكل الشائعة لدى المسنين، وإن تكرر مواقف عدم القدرة على سماع الآخرين يعطي المسن الشعور بعدم التواصل معهم ويشعره بالإحباط والعزلة، ويمكن اتباع بعض التقنيات للمساعدة في تحسين الاتصال بالمسن المصاب بضعف السمع:

- أن تقترب قدر الإمكان من الشخص المسن لتضمن سهولة

سمعه لك ورؤيته لك.

- واجه المسن (أي اتجه بوجهك نحوه) وأنت تتحدث معه، مع مراعاة عدم وجود ضوء مشع منعكس على وجهه أثناء ذلك حتى يراك بسهولة وتحدث إلى المسن وأنت في مستوى نظره.

- نبّه المسن بيدك برفق أو بإشارة منك قبل بدء الحديث إليه لتسترعي انتباهه لحديثك.

- اخفض أي ضوضاء تمنع المسن من سماعك قبل بدء الكلام معه، وحاول أن تجعل حركات فمك واضحة أثناء الكلام حيث أن قراءته للشفاه أثناء الحديث تساعده على فهمك.

- حاول أيضاً أن تجعل الموضوع الذي تتحدث فيه واضحاً منذ البداية وتجنب التغيير المفاجئ لموضوع الحديث حتى لا يخطئ المسن فهمك.

- يجب ان تعطي المسن الوقت ليرد، وأن تتكلم مع المسن بشكل ودي، ولكن تجنب الحديث إليه بلغة الأطفال؛ حيث إن حديثك إليه كطفل قد يشعره باستخفافك به، وحاول ان تستخدم التعبيرات الوجهية والإشارات والإيماءات اليدوية أثناء حديثك معه لتكون أكثر وضوحاً.

- بدلاً من تكرار الجملة عند عدم سماعها أعد صياغتها مرة

أخرى، ولا يجب أبداً أن يظهر عليك الضيق من التكرار؛ حيث إنَّ هذا له أثر سيء على نفسية المسن.

ومن ضعف السمع إلى البصر ومشكلاته، حيث تعاني كل تركيبات العين من التغيرات العضوية المتعلقة بتقدم السن مما يعيق التواصل الاجتماعي، وأكثرها شيوعاً الساد الشيخوي (الماء الأزرق) الذي يضعف من قدرة المسن على الرؤية في الضوء الضعيف والقدرة على الحكم الصحيح على المسافات.

ويعاني المسن أيضاً من ضعف في مجال الرؤية الجانبية عند الإصابة بالزرق (الماء الأسود)، وهو ارتفاع الضغط داخل العين بمعنى أنه يرى أمامه ولكنه لا يتمكن من رؤية جانب ساحة الرؤية بوضوح إلا بإدارة رأسه نحو الجانب.

واعلم أنَّ ما عليك فعله عند الاتصال بالمسن ضعيف النظر أن تقرب منه ببطء وحيه شفوياً مع اللمس الرفيق الحنون.

وحاول زيادة مستوى الإضاءة بالمكان حيث يحتاج المسن لمستوى إضاءة ثلاثة أضعاف المستوى العادي، ولكن تجنب الأضواء المبهرة المنعكسة المزعجة.

وأيضاً عليك عند إعطاء المسن شيئاً للقراءة - إذا كان يستطيع القراءة- أو صورة حاول أن يكون هذا الشيء ذا حجم كبير واضحاً

ويفضل استخدام الألوان المتناقضة؛ حيث إنها أكثر وضوحاً مثل الأسود على خلفية بيضاء أو صفراء، ولا تغير مكان الأشياء الخاصة والحيوية للمسمن من مكانها إلا بعلمه وإذنه، واعلمه دائماً عند أي تغيير في ترتيب أثاث المنزل.

يجب أن نعلم بأننا عندما يسيطر علينا الحزن والغضب يبدو ذلك على وجهنا ويؤثر على تعاملنا مع المسمن حيث يعتقد أن في الأمر ما يقلق فيتأثر ويقلق هو الآخر لذلك المرح والضحك؛ لأن المرح له تأثيرات فيزيولوجية ونفسية عديدة مفيدة للجسم؛ حيث يساعد الضحك على إفراز الهرمونات التي تعطينا الإحساس بأننا في حالة جيدة، وتساعدنا على تحمل الألم، وهو يساعد على تقليل القلق وإفراز المسكنات الطبيعية للألم، وتحسين التمثيل الغذائي، ويحسن من الأداء العضلي، لذلك يفضل أن يكون تعاملنا مع المسمن باعثاً على المرح والفكاهة والضحك؛ لأنَّ الضحك عدوى، وهو نوع من أنواع الاتصال يقوي الثقة ويقاوم الغضب والاحباط، لذلك علينا أن نمزح مع المسمن ولكن باحترام، أن نسهل للمسمن اللعب مع أحفاده أو مع أولاده.

وأن وجود مسافة مع المسمن حين نتحدث معه حيث يشعر المسمن أننا نبعد عنه ولا نريد السماع له لذلك فإن اللمس يحتل مكانة عالية في تفاعلنا مع المسمنين؛ حيث يزيد من ثقتهم فينا ويعطيهم الإحساس بالاهتمام بهم والقرب منهم.

نعم فعندما نلقي التحية على المسن من الجميل أن نصافحه أو نمرر يدينا على رأسه، أن نمسك بيده حين نسأله عن صحته ، أن نساعدته في المشي أو النهوض من السرير أو عند الجلوس.

وأخيراً نذكر بأن المسنون يعانون من خلل التوازن عند إصابتهم بأمراض الجهاز العصبي وبعض أمراض الجهاز العضلي الحركية وآفات أخرى، وتنتج هذه عن خلل تنفيذ الأوامر الواردة من الجهاز العصبي لمنع فقد التوازن وهو الجهاز العضلي الهيكلي. وقد يكون الخلل في كل هذه العناصر مجتمعة بفعل الشيخوخة وتدني أداء الأجهزة والأعضاء، ويؤدي خلل التوازن إلى صعوبة حركة المريض خاصة في المواقف التي تتطلب تحكماً أكثر بالجسم، ويؤدي خوف المسن من السقوط إلى قلة حركته وتخفيف فعالياته وما ينتج عن ذلك من آثار جانبية.

لذا تكتسب تمارينات التوازن أهمية كبرى للحفاظ على التوازن ومنع السقوط واعتماد المريض على نفسه وإعطاء الثقة في النفس، إضافة إلى أن تمارينات التوازن تحسن من سرعة رد فعل العضلات، وبالتالي تحمي الأنسجة والمفاصل من الإصابة، وهي تمارينات بسيطة يمكن أدائها في المنزل وبإمكانيات بسيطة جداً.

الحلقة التاسعة



كبار السن ووسائل التواصل الاجتماعي

لقد غزت التكنولوجيا الحديثة حياة جميع الناس في هذه الأيام، فقد أصبحت ترافق الأشخاص في جميع الأوقات سواءً كان ذلك عن طريق الهواتف الذكية، أو الحواسيب، أو وسائل التكنولوجيا، التي دخلت في جميع الصناعات والبضائع كالسيارات والطائرات وغيرها، ورغم الجوانب السلبية التي نتجت عن سوء استعمال التكنولوجيا والتي يعارضها كثير من الناس، إلا أنه لا شك بأن التكنولوجيا الحديثة قد جلبت النفع الكبير لحياة الإنسان، وأسهمت بشكل كبير في تطوره.

ولقد كان الإنترنت حتى عهد قريب حكراً على الشباب ولكن الحقيقة هي إن شبكات التواصل الاجتماعي أصبحت تلقى إقبالاً

كبيراً من كبار السن؛ فهي تقدم فرصاً جديدة للكثيرين من كبار السن وخصوصاً الذين يعيشون بمفردهم وبعيداً عن عائلاتهم للبقاء على اتصال فيما بينهم وتبادل الصور وتكوين أصدقاء جدد وإعادة الاتصال مع الأصدقاء القدامى.

ويبدو إنَّ أثر الموجة الرقمية الحالية قد طال كل شيء تقريباً، مما أدى إلى أن تظل نسبة غير قليلة من كبار السن بمعزل عن التحول الرقمي الذي يمضي دون توقف، وهذا الأمر يهدد بتعميق الفجوة الطبيعية بين الأجيال، فيتحدث كل منهم لغة مختلفة، ويتواصل بأساليبه الخاصة، وهو ما يحتاج إلى مزيد من الاهتمام، وابتكار أساليب جديدة لتعريف المسنين بالتقنيات الحديثة، خصوصاً مع مشكلة الشيخوخة في الكثير من المجتمعات.

ومما لا شك فيه فإنَّ استخدام كبار السن للتقنيات الحديثة وتوظيفها في حياتهم لا يعد أمراً ضرورياً للتواصل مع عائلاتهم فقط، وإنما قد يفيد صحتهم أيضاً، وتوصلت الدراسات إلى أن تدريب كبار السن على استخدام الشبكات الاجتماعية يحسن من قدراتهم المعرفية، ويعزز شعورهم بالثقة الذاتية، كما قد يكون له أثره النافع عموماً في صحتهم النفسية ورفاهيتهم الجسدية.

ومن خلال هذه الدراسات لمس الباحثون تأثيراً إيجابياً لتدريب

كبار السن على استخدام الحواسيب على شعورهم وقدراتهم العقلية، ومعظم الذين حصلوا على أجهزة الحواسيب والتدريب اللازم في هذه الدراسات أكدوا على شعورهم بالعزلة بقدر أقل، بفضل الاتصالات التي تمكنوا من إجرائها مع الأقارب والأصدقاء وآخرين ممن يشاركونهم الاهتمامات نفسها.

كما بينت هذه الدراسات أن كبار السن الذين بدأوا باستخدام الإعلام الاجتماعي أدوا على نحو أفضل في اختبارات لقياس القدرة المعرفية والهوية الشخصية، وأشار بعضهم إلى شعورهم بتحسين صحتهم النفسية والجسدية مقارنة بالفترة السابقة، ولكن من جانب آخر قد نجد أن الرهبة والخوف عاملان يمنعان كبار السن من التعامل مع التكنولوجيا؛ فالقدرات العقلية للإنسان تتراجع كلما تقدم في العمر، ويصحبها تراجع في القدرة على التركيز والتذكر وهذه مسألة طبيعية بيولوجية.

والعائق الوحيد الذي يحول بين تعامل كبار السن مع التكنولوجيا، يكمن في الناحية النفسية والتعود على أمور معينة، فالطفل يستطيع إستيعاب أكثر من لغة في وقت واحد؛ لأن قدراته العقلية قادرة على التخزين، وكذلك الشاب يكتسب معلومات جديدة، أما المسن عندما يكبر، فيمتلئ محتوى عقله بما تم تخزينه ويحتاج إلى مجهود ذهني لاستيعاب معلومات جديدة، ولذلك نراه يتراجع ويتعامل فقط مع

المتعارف عليه، ولكن في الوقت ذاته نجد أن هناك أشخاصاً لديهم قابلية ورغبة في التعلم والإطلاع، فنجدهم يدرّبون عقولهم على أمور كثيرة ويتزودون بالدورات العلمية حتى تصبح عقولهم مستقبلة للمعلومات وأقدر على التعلم، فإنّ المسن تقل قدرته على الإستيعاب، وأي معلومة جديدة يستقبلها قد تمحو ما قبلها، لأنه لم تكن لديه المقدرة على الإحتفاظ بها لفترة طويلة.

التواصل بين الناس من ضرورات الحياة

لا يختلف اثنان على أن الطفرة التكنولوجية التي نعيش أيامها الآن، لم يشهدها أي من الأجيال السابقة، وأن التطور التقني الكبير والسريع والمتنوع الذي يمر علينا حالياً، والذي جاء وأصاب كل صغيرة وكبيرة في حياتنا، لم يعشه ولم ير مثله أبائنا وأمهاتنا في السابق، ورغم كل ما جاء به هذا التطور التكنولوجي من تقنيات وابتكارات واختراعات مست حياتنا بشكل مباشر، إلا أن القليل القليل من هذه التقنيات جاء ليبي حاجات ومتطلبات ورغبات كبار السن، الذين لم يمروا بهذه الطفرة التكنولوجية في أيامهم وزمانهم، وها هم اليوم محرومون من منتجات وأجهزة تكنولوجية حديثة مخصصة ومصممة لتناسبهم وتتواءم مع متطلباتهم واحتياجاتهم اليومية، وتكون عوناً لهم لا عليهم، فعلى العكس من ذلك فنجد أن هذه الطفرات التكنولوجية

جاءت باختراعات وتقنيات تتناسب وتتأقلم مع معظم الفئات العمرية وعلى اختلاف أجناسها، مستثنية بقدمها كبار السن، فجاءت هذه التكنولوجيا بأعداد لا تحصى من الأجهزة التقنية على اختلاف مسمياتها وأنواعها، لتناسب بالمقام الأول، البالغين والذين يصنفوا بأنهم جيل المستقبل الواعد، وركزت بما تقدمه من تقنيات واختراعات وابتكارات، على هذه الفئة العمرية.

كما أطلت هذه التكنولوجيا باختراعاتها الكثيرة والمختلفة التي تتناسب وتتأقلم مع أطفالنا على مختلف فئاتهم العمرية، والذين هم بنظر معظم هذه الشركات بمثابة الكفة الراححة، حيث إنَّ معظم اختراعات وابتكارات مثل هذه الشركات يصب في كيفية تعلم مثل هؤلاء الأطفال على هذه الأجهزة المختلفة منذ نعومة أظفارهم، وتجد الطفل الذي لم يتعد عامه الخامس من الخبرة والقدرة العالية على التعامل مع أجهزة اليوم التكنولوجية، بمهارة أعلى من جده وجدته، وقد تفوق مهاراتهم وتتجاوز مهارة الآباء والأمهات في كثير من هذه التقنيات والأجهزة التكنولوجية المختلفة، وقد لا تكون الابتكارات التكنولوجية المخصصة لكبار السن، بذلك الانتشار والشهرة، إلا أنها ورغم قلتها وندرتها في الغالب، إلا أنها مفيدة جداً لكبار السن، وتساعدهم وتخدمهم في أمور حياتهم اليومية.

الحلقة العاشرة



حقوق كبار السن في الإسلام وواجباتهم

إنَّ الحقوق في الإسلام منح إلهية تتسم بالكمال والشمول والعموم وأنها غير قابلة للإلغاء، وحقوق المسنين في الإسلام عبادة؛ لأن العبادة اسم جامع لكل ما يحب الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة وتشمل بر الوالدين والإحسان إلى الشيوخ والضعفاء، وتوقير الكبار والعلماء، وإقامة العثرات وغفران الزلات واصطناع المعروف، وإن للمسِّن حق في العمل ما دام قادر عليه، وحق المسِّن في الرعاية الأسرية، وحق المسِّن في الرعاية الصحية، أيضاً حق المسِّن في الكرامة والتوقير.

إنَّ الإنسان في عقيدة الإسلام من أفضل خلق الله وأكرمهم

على الله، فقد أسجد له ملائكته حين خلقه، قال تعالى: ﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ * فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ * فَسَجَدَ الْمَلَائِكَةُ كُلُّهُمْ أَجْمَعُونَ﴾^(١)، فهو سجدوا إكرام وإعظام واحترام، وقال عز وجل: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾^(٢)، فالمسن له منزلته ومكانته من عموم هذه الآيات، وبين الرسول ﷺ المكانة المتميزة للمسلم المسن ذو الشبهة فقال: «من شاب شبهة في الإسلام كان له نوراً يوم القيامة»، فمن مظاهر الاحترام والتوقير للمسن القيام له عند دخوله ولاسيما إذا كان عالماً أو فقيهاً أو حافظاً للقرآن، وعدم الكلام في المجلس إلا بإذنه، وإجلال الكبير في صدر المجلس ممن هم أصغر منه، ومخاطبته بأدب ولطف واحترام.

ومن حق المسن أيضاً أن يمكن من الكسب الحلال ما دام يستطيع العمل ولو بعد سن التقاعد وقد حث الإسلام على العمل، قال الله تعالى: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسِيرَى اللَّهِ عَمَلِكُمْ وَرَسُولِهِ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾^(٣)

فلا يجب أن يستهان بأي عمل قدمه الكبير، إذا كان يصلح نواة للتعديل، والإكمال، والتحسين والإنهاء، ولا يصح حجب العمل عن

(١) ص: ٧١-٧٣.

(٢) الإسراء: ٧٠.

(٣) التوبة: ١٠٥.

الكبير أو منعه من ممارسة الوظيفة المناسبة لإمكانه وطاقاته الفكرية وإسهامه في الإنجازات المختلفة بحسب الميول والخبرات، دون إرهاق جسده أو توريث الوهن والضعف في قواه البدنية، فحينئذ لا نحمله ما لا يطيق؛ فإنَّ جميع التكاليف الشرعية والدينية تعتمد على الطاقة أو الاستطاعة، قال الله عز وجل: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾^(١)، والتكليف أيًّا كان نوعه يعتمد على وجود المشقة المعتادة، دون المشقة غير المعتادة، أما المعتادة فهي المشقة التي يستطيع الإنسان تحملها دون إلحاق الضرر به، وهذه لم يرفعها الشارع من التكليف، وهي أمر واقع؛ لأنَّ كل عمل في الحياة لا يخلو من مشقة، وأما غير المعتادة أو الزائدة: فهي التي لا يتحملها الإنسان عادة، وتفسد على النفوس تصرفاتها، وتخل بنظام حياتها، وتعطل عن القيام بالأعمال النافعة غالباً، وهذه لم يقع التكليف بها شرعاً، منعاً من الوقوع في الحرج والعنت والأذى.

وإذا عاملنا كبار السن بهذه الروح الطيبة والمشاركة الفاعلة، فإننا نكسب منهم المزيد، مع تنامي الخبرات ونحميهم من الاسترخاء والكسل الذي يؤدي عادة إلى كثرة الهموم والأمراض وضعف الجسم، ونسهم بهذه المشاركة في ملء الفراغ لديهم، وإشعارهم بكرامتهم وذاتيتهم وأهميتهم في الحياة، دون أن يحسوا بأنهم أصبحوا ثقلًا أو أعباء على غيرهم.

(١) البقرة: ٢٨٦.

نعم فمن حق المسنين إيجاد الأنشطة وورشات عمل، ومراكز تدريب مهني في مختلف الاختصاصات، وحشد القادرين منهم على الحركة والعمل فيها، لتدريبهم وتشغيلهم وتوظيفهم، ولو بمقدار أربع ساعات في اليوم، فنفتح أمامهم أبواب الأمل والطموح، ونمكنهم من تجديد حيويتهم واستمرار نشاطهم، والإفادة من خبراتهم وعطاءاتهم، ولو كانت قليلة أو محدودة، وهذا لون من إشراكهم في مسيرة البناء والتعمير والتنمية، التي هي ضرورية في كل مجتمع.

وإنَّ العمل للمسن رياضة وشرف وعزة نفس، كي لا تضعف قواه وعزيمته وجسده؛ بل هو مساعد على نمو الملكات العقلية وإذكاء الأفكار، وعلى نشاط الجسد

وكما إنَّ للمسن حقوق فانه عليه واجبات أيضاً، فمن واجب المسن الإيمان بالله والاستقامة. وهو مطابق لقول الله تعالى: [إن الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة إلا تخافوا ولا تحزنوا وابشروا بالجنة التي كنتم توعدون، فعلى المسن أن يعبد الله وحده لا يشرك به شيئاً، ويؤثر مرضاته على هواه، ويتحجب إليه جهده وطاقته، ويحسن إلى خلقه ما استطاع، ويتمسك بالأخلاق الإسلامية من الوقار، والسكينة، والرحمة، والصبر، والصدق، وسلامة الصدر من الغل والغش والحقد والحسد.

وأصول الخيرات وفروعها يتحصل في الإنصاف من النفس، وبذل السلام، والإنفاق من الإقتار، والإنصاف يوجب على المسن أداء حقوق الله كاملة، وأداء حقوق الناس كذلك، وأن لا يطالبهم بما ليس له، ولا يحملهم فوق وسعهم، ويعاملهم بما يجب أن يعاملوه به، ويعفيهم مما يجب أن يعفوه منه، ومن واجب المسن أيضاً التوبة إلى الله؛ فما من مخلوق إلا وقدّر الله عليه أن يرتكب إثماً ويقترب خطأ، وما من مخلوق إلا وقدّر أمر بالتوبة إلى الله، والرجوع عما اقترفه من الآثام، والاستغفار منها، والإنابة إلى الله سبحانه وتعالى، وشرط التوبة النصوح هي: الندم على ما سلف منه في الماضي، والإقلاع عنه في الحال، والعزم أن لا يعاوده في المستقبل، وأداء حقوق العباد، وعليه الإكثار من الاستغفار ودوام ذكر الله عزّ وجلّ بالأدعية المأثورة عن الرسول وأهل البيت عليهم السلام، ومن واجب المسن كذلك شغل الفراغ بالتفقه في الدين أي فهم مبادئ الإسلام وتعاليمه والعمل بها؛ ففيها خير الدنيا والآخرة كما أنها تجعله على استعداد للقاء الله في يسر وسهولة، ويجب على المسنين أن يكونوا قدوة حسنة لأولادهم وأحفادهم في كل شيء من مناحي الحياة ولا سيما في علاقتهم بالله جل شأنه.

نعم وعلينا نحن أن نعينهم في هذا فنؤدي حقوقهم علينا ونساعدهم في أداء واجباتهم والأخذ بأيديهم ليختموا أيامهم بالفلاح والصلاح.

الحلقة الحادية عشرة



العلاقة بين الشيب والشباب

يقول تعالى في محكم كتابه: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾^(١).

إنَّ الشباب هو تلك الحياة التي لا يُدرك قيمتها إلا من فارقها، ولا يعرف قدرها إلا من ولت عنه، وكم من شابٍ وشابةٍ أهدروا شببيتهم، وأذهبوا عصور الشبائب، فإذا بهم يلتفتون إلى الماضي حنيناً، ويدرِفون الدموع على الشيبية حزناً، ويرى الواحد منهم أمام ناظره، ويصر تلقاء مقلتيه أخطاء الشباب، ولكن وللأسف من حيث لا يمكن

(١) الروم: ٥٤.

لأحدهم تداركها أو استدراكها، فكأننا نرى لسان حال ذي الشيبة الكبير يقول: «سيُصبح شباب اليوم شيوخ الغد، وسيشعرون بما نشعر به نحن اليوم»، وتداركاً لمثل هذا نقول: إذا كان شيوخ اليوم هم شباب أمس، وشباب اليوم هم شيوخ الغد، فعلام هذه الشكوى المترددة بين الفريقين؟ والترشق المتبادل بين الصفيين والأين من الجانبين؟ والتلاوم المتبادل من الجهتين؟ ومتى يكون الاتعاض والاعتبار؟ فالشيوخ كما لا يخفى يشكون نزق الشباب وطيشهم، وخفة عقولهم وعجلتهم، ونزواتهم الصاخبة، وآراءهم العنيفة، والشباب يشكون بطء الشيوخ وترددهم، وإحجامهم وعدم إقدامهم، وتراجعهم دوماً إلى الوراء، وشكوكهم غير المبررة، ونظرتهم إلى الحياة نظرة الارتياب، فمهلاً أيها النجمان المتقاربان المتباعدان، والمتدانيان المتراخيان، فليس هذا التفاوت والاختلاف، والتعادي بينكما كسيباً ليعالج، ولا مجتلباً ليدأوى، وليس النزاع بينكما علمياً يحكم فيه الدليل ليعود إليه من ضلّ السبيل، ولكنه سنة وتطور، ولذلك من المهم أن نذهب بأفكارنا، ونحلق بذاكرتنا، متأملين صفحات التأريخ والتجارب الماضية، ومتدبرين قراطيس ومعارف السير الغابرة، بالاقتراب منها والكشف عن غطائها؛ لنرى أسلافنا الأول، وكيف كانت سيرة أولئك الشباب وتجاربهم، وخبرة أولئك الشيوخ ومناهجهم، والتي جعلت منهم خير شباب وشيبة أخرجوا للناس، وكيف كانوا يستنبرون بهدى الله - عز وجل -

ويتنافسون في التجمُّل بآداب شريعته الغراء، ومناهجه السمحة.

نعم إذا ما تلقَّن ذو الشبية والشباب الحقائق الدينية نقية من كل بدعة، سالمة من كل هوى، بعيدة عن كل تعصب، فستبتهج نفوسهم، وتأنس قلوبهم، ولا بد بطريقته وحكمته وحنكته، ابتهاج البلد الطيب بالغيث النافع، ويلتقي ندامهم تحت ظلاله الوارفة، وتستجيب أقوالهم وأفعالهم لذلك المنهج الحق، وعندها فقط تمتلئ قلوب ذي الشبية والشباب إجلالاً للواحد الخلاق، ومنَّ أجلَّ مقام خالقه صغرُ في عينه كل جبار مخلوق، وعرف كل واحد منهم كيف يستفيد من الآخر ويقدره حق قدره، ويقوم بما هو منوط به حق قيام، دون لوم أو عتاب، أو شتام أو سباب، فحقيق بهم اليوم أن يكون الإيمان الصادق رائدهم، والدين قائدهم، ولا شك أننا مهما قلبنا النظر في الأيام الخالية، والسنين الماضية، ووقفنا على وقائع سطرها التاريخ بإعجاب، ونُقشت في صحائفه بإطناب، إما لأنها كانت مظهر قوة الفكر البناء، أو متانة العزم المعطاء، أو غير ذلك، رأينا من هذه الوقائع ما يرفع الأمة من الخمول إلى النباهة، ومن الركود إلى الحركة، أو ينقلها من الاستعباد إلى السيادة، ومن التبعية إلى القيادة، ومن الشكوى والأين إلى العمل، ومن العتاب واللوم إلى الإنجاز، وسنجد أيدي ذي الشبية والشباب معاً، أولئك الذين كانوا يشعرون فيعزمون، ويبصرون الخطر فلا يُجمون، صغيرهم يعرف لكبيرهم حقه ويجله، وكبيرهم يعرف لصغيرهم حقه

ویرحمه، یدفعهم - جمیعاً - العفو والإغضاء، وليس الانتقام والاعتداء،
 وینطلقون - جمیعاً - من مبدأ التعاون، شعارهم: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ
 وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾^(١).

إنَّ على الإنسان أن يمر بمراحل عمرية ولكل مرحلة خصائصها
 وسماتها، ولعل أهم تلك المراحل وأكثرها خصباً وعطاء هي مرحلة
 الشباب حيث ينضج الفرد ويشق طريقه في الحياة، وهي تلك الفترة
 التي تقع بعد فترة البلوغ التي تتسم بالنشاط والحيوية، وتدفع الفرد
 إلى العطاء والترفع عن سفاسف الأمور بالتصرف بتأنٍ وحكمة وذلك
 حسبما تملیه عليه تربيته ونشأته، كما أن مرحلة الشباب هي الفترة التي
 يدخل فيها الفرد معترك الحياة، فتصقله التجارب ويتعلم من المواقف
 ومن سير السلف الصالح والأئمة والمرسلين ﷺ الكثير مما ينفعه في
 تسيير دفة الحياة واتخاذ القرارات التي تعود عليه وعلى مجتمعه بالنفع
 الكثير، ويتوقع من كل فرد استمرار العطاء خلال تلك الفترة التي لا بد
 لها أن تنتهي لتخلف العمل الطيب والذكريات الحافلة بالعطاءات مما
 يدعو به إلى الفخر بما قدمه لمجتمعه أولاً ولنفسه ثانياً، ولعلنا نسمع ونقرأ
 الكثير من الشعر الذي يتباكى فيه الشعراء على فترة الشباب فنجد الندم
 بين السطور والكلمات فتساءل.. ترى لماذا التباكي على الشباب؟

نعم، ففجأة وبعد فوات الأوان نجد بعضنا ممن ضيعوا أيام شبابهم

بالمتعة وضياع الوقت والتقاعس والاعتماد على الأهل ومصاحبة أصحاب السوء، نجدهم قابعين في شيخوختهم يقطعهم الندم ويتمنون عودة الشباب لسبيين أحدهما للاستمتاع مرة أخرى وآخرهما لإصلاح ما أفسد، ولا يصلح العطار ما أفسد الدهر، فالشباب لن يعود والحياة طريق مرور، ولربما يقصد بالغاية الصلاح والتوبة والحكمة والموعظة وإفادة الآخرين من التجارب وتقديم النصح والمشورة، فالغاية هي بناء ركائز المجتمع وتكوين الأسرة الصالحة المتكافلة وفناء العمر بالعبادة والكلمة الطيبة والمعاملة الإنسانية الراقية والزهد في أمور الدنيا، وإنها الإسهام في بناء جيل مدرك مخلص في عمله مضطلع بكل المسؤوليات المناطة به من أجل الحفاظ على سلالة البشرية وبناء وحدة المواطنة الصالحة التي تعزز بوطنها وتعمل لإسعاده؛ لذا فنحن نسأل الله حسن الخاتمة والعمل الصالح النافع والاحلاص في القول والعمل والانتاج المثمر المقترن بنظافة الضمير ونسأله أن يسبغ على شبابنا نعمة الخير والصلاح واستغلال الوقت للعطاء، كلُّ على قدر طاقته وقدرته «رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا»^(١) هنا سيستقبل كل فرد مشييه برضا وسعادة واطمئنان ولنذكر قوله تعالى: «وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ»^(٢).

(١) البقرة: ٢٨٦.

(٢) التوبة: ١٠٥.

الحلقة الثانية عشرة



كيفية احترام العمر وجعل كل مرحلة منه

مكّلة بالسعادة

حين نسأل الله سبحانه في الدعاء نقول: «واجعلني ممن أطلت عمره، وحسّنت عمله، وأتممت عليه نعمتك، ورضيت عنه، وأحييته حياة طيبة في أدوم السرور وأسبغ الكرامة، وأتم العيش، إنك تفعل ما تشاء ولا يفعل ما يشاء غيرك»، فاحترام العمر واستغلال الوقت في طاعة الله تعالى يعدُّ من الأهداف السامية في الرؤية الإسلامية، بل العمر هو الكنز العظيم والرأس مال الثمين لكل إنسان، والتفريط فيه خسارة كبرى لا تُعوّض أبداً، قال الإمام علي عليه السلام: «المرءُ ابن ساعته»^(١) ولذا

(١) ميزان الحكمة: ٤٤١ / ٣.

فإنَّ الإنسان يوم القيامة محاسب على هذه النعمة، وسوف يُسأل عن كل دقيقة وساعة من عمره، أين قضاها؟ وفي ماذا قضاها؟ أقضاها في الخير وطاعة الله تعالى أم في السوء ومعصية الله؟ بل يحتاج الله تعالى علينا يوم القيامة بأعمارنا، يوم لا ينفع الندم، قال تعالى: ﴿وَهُمْ يَصْطَرِحُونَ فِيهَا رَبَّنَا أَخْرِجْنَا نَعْمَلْ صَالِحًا غَيْرَ الَّذِي كُنَّا نَعْمَلُ﴾^(١)، فيأتينا الجواب الإلهي: ﴿أَوَلَمْ نَعْمَرْكُمْ مَا يُتَذَكَّرُ فِيهِ مِنْ تَذَكَّرٍ وَجَاءَكُمْ النَّذِيرُ فَذُوقُوا فَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ نَصِيرٍ﴾^(٢)، فنحن لو عرفنا حقيقة قيمة العمر والوقت كيف يُستثمران في أقصى حالاته الممكنة، ولو ابتعدنا في المقابل عن الإسراف والتبذير فيها، لما حصل هذا التأخر والتخلف الكبيران اللذان تعيشهما الأمة الإسلامية اليوم، فكيف إذن نغتتم نعمة العمر؟

لا بُدَّ أن ندرك أنه لا فرق بين العمر والوقت، بل هما في الواقع حقيقة واحدة، فلا بُدَّ للإنسان المؤمن أن يغتتم فرصة العمر والوقت جيداً، لأن كل يوم يمضي من حياتنا يُحذف من رصيد أعمارنا المحدودة، ويوصينا نبينا الأكرم ﷺ بأن نبادر بأربع قبل أربع:

«بشبابك قبل هرمك، وصحتك قبل سقمك، وغناك قبل فقرك، وحياتك قبل مماتك»^(٣)، فالمطلوب منا أن نتطلع إلى المستقبل وإلى ما

(١) فاطر: ٣٧.

(٢) المصدر نفسه.

(٣) ميزان الحكمة: ٣ / ٤٤١.

نحن مقبلین علیہ، وأن لا نشتغل فی ما مضى وفات، ونُضیع ما بقى من أعمارنا فیہ ولا بُدَّ أن نصدق أن ما فات لا یعود أبداً، فالمهم هو الاشتغال واغتنام فرصة العمر وما تبقى منه بالأمر الأساسیة والملحة، لا بالأمر الفرعیة و غیر الضروریة کى لا نضیع بهذا ما هو أهم، بذلك نكون قد خطونا الخطوة الأولى فی طریق الاغتنام الصحیح والسلیم لنعمة العمر وفرصة الوقت التي لا تُعوض بأي ثمن.

وإن أفضل الأمور التي لا بُدَّ أن نغتتم أعمارنا فیها ونستثمرها هي طاعة الله وعبادته، لأننا بذلك نكون قد حصلنا مهر سعادتنا فی الدنيا والآخرة، بل فی ذلك نجاتنا وفوزنا، فالفوز هو فی الحیاة الطیبیة كما وعدنا المولى عزَّ وجلَّ.

نعم لا بد أيضاً أن نعلم بأن دعاء الإنسان بطول العمر لا بُدَّ أن یقترن بالعمل الحسن والصالح، وأن یُفنیه فیما یرضی الله تعالى ویُقرِّبه منه، لكي یتم الله سبحانه علیه نعمه ویحییه حیاة طیبیة ویُسبغ علیه عیشاً کریماً، فالإمام زین العابدین عليه السلام یقول فی مكارم الأخلاق: «وعمرني ما كان عمري بذلة فی طاعتك، فإذا كان عمري مرتعاً للشيطان فاقبضني إليك»^(١)، فنلاحظ أخواتی أن الإمام عليه السلام فی نهاية الدعاء یشیر إلى مسألة فی غاية الأهمیة، وهي أنه إذا كان طول أعمارنا سیؤدی بنا إلى أن تكون مرتعاً للشيطان، ثم البعد عن رضا الله عزَّ وجلَّ وطاعته، فالموت

(١) الصحیفة السجادیة: ١١٠-١١١، میزان الحکمة: ٤٤٩/٣.

والفناء هو أرحم لنا، إضافة إلى أنه لا بد أن لا ننسى أن الأعمار بيد الله سبحانه، وعلينا أن نستثمر مرحلة القوة والنشاط لنقوم بواجباتنا ومسؤولياتنا بما يرضي الله تعالى قبل نفاذ العمر، ولقد قرن المولى عزَّ وجلَّ عبادته وطاعته بالإحسان للوالدين وبرهما، ومن بركات البر بالوالدين والإحسان إليهما الزيادة في العمر والبركة فيه، كما ورد في روايات أهل بيت النبوة عليهم السلام، منها: قول رسول الله ﷺ: «من سرَّه أن يُمد له في عمره ويُزاد في رزقه فليبرِّ والديه، وليصل رحمه»^(١).

وإنَّ المسنين من حقهم التمتع بأوقاتهم، التي حرموا منها من قبل حين كانوا في زمن تحمل المسؤولية، لكن ما يجعل الإسلام ديناً يتميز بالأصالة في تعامله مع مرحلة الشيخوخة هو عدم وقوعه في الخطأ الشائع داخل الثقافة الغربية، التي تطلق العنان للمسنين لاستغلال كل دقيقة من حياتهم في التلذذ بمتع الحياة الفانية، من أسفار ورحلات وارتياح النوادي الرياضية والفنية والترفيهية، إن كل هذه الأنشطة هي حسنة ومحمودة، لكن لا ينبغي أن تكون كل أوقات المسنين منصرفه لتحقيق رغباتهم الدنيوية، فالإسلام يخلق توازناً إيجابياً في حياة المسن، بحيث يدعوه لتخصيص جزء من وقته للترفيه والترويح عن نفسه، أما الجزء الأعظم من الوقت فينبغي أن يملأه بالطاعات من الصلوات في المساجد، ومساعدة المحتاجين وصلة الأرحام وزيارة الأحباب

(١) ميزان الحكمة: ١١ / ٣٦٥.

والأصدقاء، وينبغي لشيخنا الأجل أن يحرصوا على المداومة والاستمرار على ذلك، حتى يلقوا الله تعالى وهو راضٍ عن صنائع الخير هاته التي اجتهدوا في تحصيلها، أما إن أراد شيخنا الأجل أن يُتوجوا كل أعمالهم في الدنيا، فما عليهم إلا أن يلجؤوا إلى أرقى العبادات وأجملها على الإطلاق، وهي الرضى بما كتب الله عليهم من مظاهر الضعف في شيخوختهم وحمده سبحانه وتعالى على هذا الحال، ولا يستطيع بلوغ هذه المرتبة العالية إلا الشخص المسن الذي أدرك الحكمة من تراجع قدراته العضوية والنفسية في نهاية عمره، فالله ينظر لرد فعل عبده المسن، هل سيحمده في حالة ضعفه كما حمده على القوة التي أمده بها في شبابه؟، فلا تدوم القوة إلا لله جل علاه، أما الإنسان فقدراته تخضع لقانون المد والجزر، ولو كان الشيخ منصفين لنظروا لما زادتهم الشيخوخة من صفات حميدة ولا ينظروا فقط لما أخذت منهم، فهي تزيدهم وقاراً وضياءً وهيبةً، فكم من مسن إذا شاهدت وجهه المتألى فإنه يزرع في قلبك حب الشيخوخة، ويثير في نفسك الشوق لتصبح يوماً ما شخصاً كبير السن، لتمييز أنت أيضاً بما يميزون به الشيخ من بهاء وسكينة واطمئنان.

إذن، إنَّ الشيخوخة هي زهرة العمر، لأنها أكثر مراحل حياة الإنسان اتصافاً بالنضج، وامتلاءً بالعمل وتحقيقاً للنجاحات الكبرى في الدنيا والآخرة، مما يجعلها تستحق إعجاب الشباب وتعال تقديرهم.

المحتويات

٥	مفهوم التقدم في العمر
٩	ضرورة احترام كبار السن والاعتناء بهم
١٤	آثار الكهولة على المسن
١٩	كيفية التعامل مع كبار السن
٢٣	طرق تغذية كبار السن
٢٨	احتياجات المسنين
٣٢	دُور المسنين
٣٧	الاتصال والتواصل مع المسنين
٤٣	كبار السن ووسائل التواصل الاجتماعي
٤٨	حقوق كبار السن في الإسلام وواجباتهم
٥٣	العلاقة بين الشيب والشباب
٥٨	كيفية احترام العمر وجعل كل مرحلة منه مكللة بالسعادة

