

ضع نفسك موضع المسن

<"xml encoding="UTF-8?>



من الأساليب القرآنية الجميلة في حث الإنسان على اختيار السلوك الأنسب، وهو ما نجده في قوله سبحانه وتعالى: (وَلْيَحْسُنَ الَّذِينَ لَوْ تَرْكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرَيْةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلَيَتَقَوَّلُوا اللَّهُ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا) [النساء: 9] فعليك أن تتعامل مع حقوق يتامى الآخرين كما تحب أن يعامل يتاماك من بعده. وباعتبر بعض خبراء علم النفس بأن انتهاج هذا الأسلوب من أفضل الطرق للتوجيه الطفل، حيث يساعدك ذلك على فهمه، والتفكير بنفس أسلوبه.

ولو وضع الإنسان نفسه للحظات موضع المسن في البعدين: الجسدي والنفسي، لساعدك ذلك كثيراً في إدراك كيفية التعامل معه، ورعاية المرحلة الحساسة التي يعيشها، وبالتالي تلبية احتياجاته الجسدية والنفسية بالصورة المثلث.

صحة المسن:

عندما يدخل الفرد في سن الستين أو الخامسة والستين فما بعد، فإنه يبدأ بفقدان بعض قدراته تدريجياً، من قبل: السمع - البصر - النطق - التركيز - الذاكرة - التوازن، كما ويكون عرضة للشعور بالآلام المفاصل وتتكلس وخشونة الفقرات وهشاشة العظام، أضف إلى ذلك بعض الأمراض المزمنة التي كانت تلازمه من قبل أو استجدة في هذه المرحلة العمرية كالسكر وارتفاع الضغط وأمراض القلب والشرايين. هذه التغيرات الجسدية والآلام والأمراض كفيلة بأن تؤثر سلبياً على نفسية كبير السن وبشكل واضح، إلا أنها ليست الوحيدة التي تعمل على ذلك، بل تتدخل معها عوامل أخرى مثل:

- 1- الإحساس ببلوغ خريف العمر وقرب الرحيل عن هذه الدنيا.
- 2- الشعور بالتحول إلى ما يشبه العالة على الغير.
- 3- تقلص أو فقدان القدرة على مزاولة النشاط الديني أو الاجتماعي أو العمل التطوعي الذي اعتاد عليه، ويمثل

بالنسبة إليه عاملًا مهمًا في الثقة بالنفس والشعور الإيجابي بالعطاء والتفاعل مع الحياة من حوله.

ومن هنا، فإن الرعاية التي يحتاجها كبير السن لا تقتصر على الرعاية الجسدية فحسب، بل هو بأمس الحاجة إلى الرعاية النفسية أيضًا، لاسيما وأن الحالة النفسية من شأنها التأثير إيجاباً أو سلباً على الصحة الجسمانية للفرد.

المسن في المجتمع الأمريكي:

تظهر بعض الدراسات أن تخلي الأبناء عن مسؤولياتهم تجاه الوالدين المسنين في الولايات المتحدة قد دفعت بقوة نحو اتخاذ حزمة من الإجراءات الساعية للتخفيف من آثار هذه المشكلة الاجتماعية، ومن بينها: - إصدار قوانين وتشريعات لحماية المسنين وتنظيم عمل المؤسسات الخاصة برعايتهم. - منح صلاحيات الضبطية القضائية للجهات الأمنية والفرق المتخصصة بهدف تفتيش ورقابة مساكن وأماكن إيواء المسنين. - إنشاء دور الرعاية الخاصة بالمسنين، وفي الولايات المتحدة أكثر من 2000 دار رعاية.

- التشجيع على العمل التطوعي لتقديم الرعاية للمسنين في منازلهم، وتم تسجيل 60 مليون متتطوع يعمل كل فرد منهم ساعتين أسبوعياً على الأقل في هذا المجال، مما وفر على الموازنة العامة ما قيمته 300 مليار دولار! وعلى الرغم من كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الدراسات تشير إلى أن 36% من نزلاء دور الرعاية يشتكون من تعرضهم إلى أنواع من الإيذاء الجسدي والنفسي، ومن بينها:

1- اللوم والعقاب على بطء الحركة وارتكاب الأخطاء.

2- عدم إفساح المجال لهم للاعتماد على أنفسهم.

3- حرمانهم من أنشطة اعتادوا على ممارستها بحججة حمايتهم من الإصابات.

4- فرض روتين يومي واحد.

5- التحدث معهم بلغة الأطفال، أو بصوت غير مسموع، أو بجمل غير واضحة.

القرآن والمسنين:

تحدث القرآن الكريم بصورة إجمالية عن بعض أحوال المسنين، ومن ذلك قوله تعالى: (فَالْرَّبُّ إِلَيْيَ وَهَنَ الْعَظُمُ مِنِّي) [مريم: من الآية 4] وقوله: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْئًا يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ) [الروم: 54]. كما وتحدث عن أهمية توفير ما يفوق الرعاية الجسدية والنفسية لهم، وذلك من خلال دلالة الآية التالية وما فيها من توجيهات حساسة وبما يحمله مصطلح

(الإحسان)، حيث قال عز اسمه: (وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلَا تَقْلِ لَهُمَا أَفَّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا، وَاحْفُظْ لَهُمَا جَنَاحَ الدُّلُّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبْ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًاٌ رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَابِينَ غَفُورًا) [الإسراء: 23]. وبالتالي فالمطلوب:

- 1- إدراك المنطلق الأساسي في هذا الأمر بربطه بتوحيد الله في العبادة، فإنه إذا كان الله هو السبب الأعمق في وجود الفرد، فإن الوالدين يمثلان السبب المباشر لهذا الوجود، وإذا كان الله هو الذي أنعم عليه بكل النعم التي جعلت حياته قوًّة واستمراراً، فإن الوالدين قد عملا بكل ما لديهما من جهدٍ ومعاناةٍ وتضحيةٍ في سبيل تحريك عناصر الامتداد في عمق وجوده.
- 2- الإحسان إليهما بالكلمة واللمسة واللمسة واللمسة واللحقة، وبالاحتضان الروحي الذي يحسن به عميقاً، كاحتضانهما له في طفولته وما ينطوي عليه من عاطفة وحب وحنان.
- 3- التنبية إلى أن اختلال المزاج وسوء الخلق وضيق الصدر عند الوالدين المسنيين سينعكس على تصرفاتهم التي تتخذ جانبياً سلبياً ضد الناس الذين يعيشون معهما، لا سيما أولادهما، مما قد يؤدي إلى الشعور بالضيق من ذلك، وبالتالي صدور رد فعل سلبيٌ وإساءة إليهما.
- 4- تقديم نماذج عملية على أقل صور ردود الفعل السلبية من الأولاد، فإذا لم يجز ذلك، فلا يجوز ما هو أشد منه، لأن الأساس هو حرمة الإيذاء، فيحرم الأقوى في الإيذاء إذا كان الأضعف محراً. وقد جاء في كلمات أهل البيت عن الإمام جعفر الصادق عليه السلام أنه قال: (لو علم الله لفظةً أوجز في ترك عقوق الوالدين من أفق لأتنى بها).
- 5- مراعاة الأسلوب الأمثل في الحديث معهما، بحيث لا يشتمل على الغلطة أو الزجر أو الصوت الشديد القاسي.
- 6- الأمر باعتماد الكلمة الحلوة اللطيفة التي تحمل الحب والعطف والحنان وتحفي بالاحترام والإعزاز والكرامة، والمقترنة مع الابتسامة المشتركة والنظرية الحنونة.
- 7- التواضع والخضوع قولاً وفعلاً برأيهما وشفقةً عليهما، وأن لا يستثير الولد حسنه الكrama في نفسه تجاه أبييه كما يستثيره تجاه الآخرين، بل لا بد له من أن يشعر بالذل الناشئ من الشعور بالرحمة لهما، تماماً كما يخضع الإنسان لمن يحبه حباً له ورحمةً به، فيتحمل منه ما لا يتحمله من غيره، ويتنازل له عمما لا يتنازل عنه للآخرين، ويعيش العفو والتسامح معه إذا أخطأ.
- 8- ضرورة تحويل هذا الشعور بالرحمة إلى استذكار للتاريخ الشخصي لوالديه معه، كيف كانا يتعبان ليرتاح، ويجهوان ليشبع، ويسمهران لينام، ويتألمان ليلتذ، ويضحيان بكل حياتهما من أجل أن يربيا له جسمه وعقله، وكيف كانا يحتضنانه بالعاطفة والحنان، ويحفظانه من كل سوء، ليأخذ القوة من ذلك كله.

وتتجسد كل هذه الذكريات في عقله ووجوده وشعوره وحسنه، فيشعر بالحنان، وهو يشهد هذا الضعف الذي يرثيان تحته ويعانيان منه، ويستذكر أنه كان أحد أسباب ذلك، فيبتليه إلى الله في دعاء خاشع ليرحمهما ويرعاهمما ويحفظهما، لأنهما كانا يعيشان الرحمة له، ويعانيان الجهد في تربيته، لأن الله قادرٌ على ما لا يقدر عليه

من ذلك، فرحمته تملك خير الدنيا والآخرة، بينما لا يملك - هو - من ذلك شيئاً.

9- أهمية أن يستحضر الإنسان الشعور بالرقابة الإلهية الدائمة لظواهر الأمور وخفائها، وأن كل ما يصدر عن الإنسان من فعل، وما تنطلق من خلاله الإفعال من نوايا، إنما هي مسجلة ومحفوظة، وسيحاسب عليها من قبل الله الذي لا تخفي عليه خافية. وأهمية ذلك تتجلّى في تأمين شئ من الرقابة الذاتية التي يتحقق من خلالها صلاح العمل، ومنه الإحسان إلى الوالدين المسنين.

10- الاعتقاد الراسخ بأن كل عمل صالح يقوم به الإنسان فهو بعين الله، وأن الله لا يظلم عباده شيئاً، وأنهم إن أحسنوا فسيشملهم برعايته وعنايته ورحماته وألطافه في الدنيا والآخرة.

كلمةأخيرة:

إن معاناة المسنين ليست مقصورة على المجتمعات الغربية أو غير المسلمة، بل إن الأرقام تدل على أن الأمور تتفاقم سلبياً في مجتمعاتنا الإسلامية، الأمر الذي يستدعي وقفة قانونية ودينية واجتماعية وثقافية لإعادة الأمور إلى وضعها الطبيعي المناسب مع ما جاء في الآية القرآنية.