

سلسلة همسة مسن

فكرة واعداد
الدكتورة حياة يوسف ملاوي
المشرف العام على المدينة الرقمية لكبار السن في العالم العربي



سلسلة همسة مسن

فكرة وإعداد
الدكتورة حياة يوسف ملاوي
المشرف العام على المدينة الرقمية لكبار السن في العالم العربي



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





قال تعالى: ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ
الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٍ وَلَا نَهْرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا
﴿٢٣﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴿٢٤﴾ ﴾

[الإسراء ٢٣-٢٤]



إهداء

«إلى كل من يرغب في المسير نحو طريق الجنة»...
إلى كل من يطلب رضا الله عن طريق رضا الوالدين عملاً بقوله ﷺ: «رضا الله في رضا الوالدين
وسخط الله في سخط الوالدين»...

إلى كل من يعي قول النبي صلواته ربي وسلامه عليه عندما قال:
«لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَعَّ يَرْحَمُ صَغِيرَنَا، وَيُوقِرُ كَبِيرَنَا»
إلى آباء الغد من شباب اليوم...
إلى أعمام المستقبل من فتياتنا...
إليكُم جميعاً «سلسلة همسة حسن»

الدكتورة حياة يوسف حلاوي



المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ القائل في محكم قرآنه: ﴿وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ والصلاة والسلام على من صح عنه قوله: «ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا». وقوله: «إن من إجلال الله؛ إكرام ذي الشيبة المسلم».

همسة مسن هو كتيب يخاطب فئة الفتيان والفتيات على لسان كبير السن هدفه نشر أهم التغيرات التي تحدث في الشيخوخة وكيفية التعامل معها، صيغ بطريقة سهلة وسلسلة تتلائم مع الجيل الجديد.

المؤلفة

د/ حياة يوسف ملاوي







بطاقتي الشخصية







بطاقتي الشخصية



استعمل العرب قديمًا كلمة المسن للدلالة على الرجل الكبير فيقولوا (أسن الرجل) : أي كبر وكبرت سنة.

وتقول د/حياة ملاوي : أنه «من بلغ ٦٥ عامًا أو أكثر وحدثت له تغيرات فسيولوجية وأصبح غير قادر على تلبية احتياجاته فاعتمد على الغير مما ولد لديه شعور بعدم الأمان والمحبة والانتماء».





عمري

اتفق العالم على أن من بلغ

٦٥ عامًا

وما فوق هو مسن





الإهتمامات العالمية بي



◀ تم الإعلان في العقد التاسع من القرن الماضي
(عقد الكبار السن)

◀ عام ١٩٨٢م اعتمدت الجمعية العالمية
للشيخوخة خطة العمل الدولية للشيخوخة.

◀ عام ١٩٨٣م رفعت منظمة الصحة العالمية شعار
(فلنصف الحياة إلى سنين العمر)





الإهتمامات العالمية بي

◀ في عام ١٩٤٨م خلال المؤتمر الدولي في (مكسيكو سيتي) كانت هناك توصية بضرورة قيام الدول بالاهتمام بالمسنين.

◀ واعتبرونا مجموعات قدمت خدمات عظيمة في جوانب الحياة الاقتصادية والتربوية والاجتماعية والثقافية لذلك نستحق الاهتمام.

١٢





الإهتمامات العالمية بي

◀ عام ١٩٩١م تمّ الإعلان الرسمي عن حقوقنا ككبار سن، وتمثلت في:



١٣



الإهتمامات العالمية بي

عام ١٩٩٢ اعتمدت خطة العمل الثانية
للشيخوخة، ودعمت المبادرات الوطنية
المتعلقة بالشيخوخة وتقديم الدعم
الكافي للمسنات مقابل مساهمتهم في
المجتمع، وتشجيع كبار السن من الرجال
على تطوير قدراتهم الاجتماعية والثقافية.





الإهتمام العربي بي



- ◀ في عام ٢٠٠٢م في بيروت أقيم مؤتمر عربي تحضيرى لخطة العمل الثانية التي أقرت في مدريد .
- ◀ في عام ٢٠٠٧م وفي مدينة صنعاء كانت هناك توصيات لمساندتي في خلال المؤتمر العربي «دور الأسرة والمجتمع في دعم المسنين» .
- ◀ وفي ٢٠٠٨م في مدينة الدوحة كانت هناك توصيات تصب في مصلحتي كمسن من خلال ندوة الجامعة العربية (طرق تطوير أساليب رعاية كبار السن).







ذكري في القرآن







ذكرى في القرآن



الإسلام ينظر إلينا نحن المسنون نظرة سماوية
تعبدية شمولية فالله تعالى عندما أمر بالإحسان

إلى الوالدين في الآية: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِنِّيٰهُ

وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ [الإسراء ٢٣].

في صورة قضاء منه تعالى بجعل الأمر المؤكد
بالإحسان إليهم بعد الأمر المؤكد بعبادته هذه
دلالة على تعبدية وشمولية ديننا الإسلامي.





ذكرى في القرآن

لقد تناول القرآن الكريم جميع التغيرات الجسدية والعقلية للإنسان منذ عام ١٤٠٠ عام فنحن نمر بثلاث مراحل رئيسية ذكرت في القرآن قوله تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ﴾ [الروم: ٣٥٤].





ذكرى في القرآن

فالمراحل التي نمر بها هي:

ضعف في مرحلة الطفولة، ثم **قوة** في مرحلة الشباب، ثم **ضعف** في مرحلة الكهولة.

ومن التغيرات الجسمية التي تظهر في مرحلة الشيخوخة وهن العظام وتغير شعر الإنسان من الأسود إلى الأبيض كما ظهر في قوله تعالى: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَأَسْتَعْلُ الرَّأْسَ سَيْبًا ﴾ [مريم: ٤].

٢١





ذكرى في القرآن

التغيرات العقلية التي تصاحب مرحلة الشيخوخة من ضعف الذاكرة والنسيان والخرف لقوله تعالى:

﴿ وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَوَفِّقُكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُدْرِكُ إِلَىٰ أَزْدَلِ الْعُمَرِ لِيَٰ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴾ [النحل: ٧٠].

٢٢



مكانتي في الإسلام

منهجية الرسول ﷺ في التعامل مع كبار السن







مكانتي في الإسلام

٢٥

الإسلام دين الإنسانية، فهو يحترم الإنسان ويصون كرامته ولقد كرم الله بني آدم وجعلهم خلفاء في الأرض لعمارتهالقولہ تعالیٰ: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَجَعَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: ٧٠]، ولهذا حرص على تنظيم العلاقات الأسرية والاجتماعية على أساس العدل والتعاون والمساواة والتضامن لقوله ﷺ: «المسلم للمسلم كالبنين يشد بعضه بعضاً».



مكانتي في الإسلام

وامتدت رعاية الإسلام لجميع فئات المجتمع
أطفالاً ونساءً وشباباً وكباراً فقد قال تعالى:
﴿أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفِي وَلَا نَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا
قَوْلًا كَرِيمًا﴾ [الإسراء ٢٣]. فهذه الآية الكريمة هي
دستور سماوي رائع لإرشاد البشرية إلى كيفية
التعامل الأمثل مع الإنسان حين يدخل مرحلة
عمرية متقدمة من حياته ويصبح بحاجة إلى
رعاية واهتمام الآخرين وخاصة أبناء أسرته
والمجتمع بشكل عام.



٢٦





مكانتي في الإسلام

٢٧

أولاً: مناشدة الشباب لإكرامنا نحن المسنين فَعَن
أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله: «مَأْكْرَمَ شَابُّ
شَيْخًا لِسِنَّهُ إِلَّا قِيضَ اللَّهُ لَهُ مَنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ»
وانظر إلى هذا التعميم: «مَأْكْرَمَ شَابُّ شَيْخًا..» أي شيخ
مسن، مهما كان لونه، ومهما كان دينه، فالمسلم
مطالب بإكرام المسن دون النظر إلى عقيدته أو بلده
أو لونه... كما في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه، أن رسول
الله صلى الله عليه وسلم قال: «والذي نفسي بيده، لا يضع الله رحمته إلا
على رحيم»، قالوا يا رسول الله: كلنا يرحم، قال: «ليس
برحمة أحدكم صاحبه.. يرحم الناس كافة».. فالمسلم
يرحم الناس كافة، والأطفال كافة، والمسنين كافة،
مسلمهم وغير مسلمهم.



مكانتي في الإسلام

ثانياً: إكرام المسن من إجلال الله: فعن أبي موسى الأشعري
رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «إن من إجلال الله إكرام ذي الشبيبة
المسلم، وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه، وإكرام
ذي السلطان المقسط» فجعل إكرام المسنين من إجلال
الله.. وربط بين توقير الخالق وتوقير المخلوق، وإجلال
القوي سبحانه وإجلال المسن الضعيف، وذكر علامة،
يكرم بها صاحبها هي الشيب، فكان حقاً على كل من
رأى هذه العلامة في إنسان أن يكرمه ويجله. وتحت لفظ
«إكرام ذي الشبيبة المسلم»، تأتي كل صور الرعاية والإكرام
للمسنين، كالرعاية الصحية، والرعاية النفسية، والرعاية
الاجتماعية والاقتصادية، ومحو الأمية، والتعليم والتثقيف،
وغيرها من صور العناية التي ينادي بها المجتمع الدولي الآن.

٢٨



مكانتي في الإسلام

ثالثاً: ليس من المسلمين من لا يوقرنا نحن
المسنون:

فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال:
«لَيْسَ مِنْ أُمَّةٍ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيُوقِّرْ كَبِيرَنَا»

فجعل من الذين لا يوقرون الكبراء والمسنين
عناصر شاذة في مجتمع المسلمين، بل تبرأ
منهم، إذ ليس من المسلمين من لا يحترم
كبيرهم، وليس من المجتمع من لم يوقر
مشايخه وأكابره من المسنين.

٢٩





مكانتي في الإسلام

رابعًا: أن يسلم الصغير علينا نحن الكبار :

اهتم الإسلام فيما يتعلق بجوانب الذوقيات الاجتماعية العامة، وبدأ بأهم هذه المظاهر الأخلاقية والذوقية، وهو مظهر توقير الكبير واحترام المسن، فهو البند الأول في «الإتيكيت الإسلامي».. ولما كان الصغير هو المبادر في مثل هذه الأحوال، كان عليه فيما دون ذلك، فيبدأ بالمساعدة، ويبدأ بالملاطفة، ويبدأ بالزيارة، ويبدأ بالنصيحة، ويبدأ بالاتصال.





تغيراتي واحتياجاتي







حاجاتي الفسيولوجية



نتيجة لتغيراتي الجسدية تكثر الأمراض لدي لذلك أحتاج المتابعة الدائمة من الطبيب ومن توفير الطعام والشراب المناسبين لوضعي الصحي وتقديمه بطريقة جذابة وهناك أواني ذات ألوان تبهج نظري وتفتح شهيتي للطعام والتي تقل مع تقدمي في العمر.





حاجاتي الفسيولوجية

عندما أكبر رثتي لا تعمل بكفاءة وتتغير عملية
التنفس عندي، لذلك احرصوا على جعل الهواء
النقي في مكان تواجدي، وتجنبوا استعمال
العطور ذات الروائح القوية خلال وجودي معكم.

٣٤





حاجتي الفسيولوجية



مع تغيراتي الجسدية مواعيد نومي تختلف عن
مواعيدكم وحاجتي للنوم تختلف عن حاجاتكم
لذا عندما أحتاج الراحة فدعوني آخذ قسط النوم
المناسب لي وهيئوا لي مكان مريح للنوم .



أحتاج منكم أن تشعروني بالأمان وأرغب أن أكون
مطمئن لذا عندما أتحدث عن مخاوفي من
شخص ما أو من أمر ما استمعوا إلي ابذلوا قسارى
جهدكم لمساعدتي.



حاجتي للاطمئنان واأمان

٣٧



لقد كبر سني ووهن عظمي فلا أستطيع أن أتحكم كثيرًا بحركات جسدي وقد أتعثر كثيرًا أثناء حركتي داخل المنزل وقد أسقط أرضًا فأصاب بأذى وقد يتكسر جزء من جسدي لذا وفروا لي المكان المريح والأمان ، فاختاروا ترتيب الأثاث ونوعه بما يتناسب وسني وتذكروا الأرض الزلقة غير المغطاة بسجاد قد تؤذي.



تذكروا أن بعض تغيراتي الجسدية مثل ضعف بصري وسمعي تؤثر على تواصل الاجتماعي معكم فساعدوني في ذلك ودعوني أتشارك معكم الأحاديث وأتبادل معكم الأخبار وأصغوا إلي وحاولوا فهمي، وأشعروني بحب كلي.

تذكروا أنني بطبعي كنت شخص اجتماعي يحب التواصل مع الآخرين لذلك تواصلوا معي بشتى الطرق وفي كل مكان وفي أي زمان وشاركوني مناسباتكم الاجتماعية فأنا لا زلت أتمني لمجتمعكم ولكم.



حاجتي للحفاظ على عزة نفسي وكرامتي



تذكروا أنني نشأت في زمن غير زمنكم ونشأت وترعرعت على عادات وتقاليد ومعتقدات لذا تقبلوني كما أنا واحترموا عاداتي ومعتقداتي فذلك يشعرني بتقديركم لي.

تذكروا فأنا لن أستطيع أن أتغير من أجلكم يجب عليكم أن تتكيفوا معي من أجلي.





حاجتي لتحقيق ذاتي وتقبلها

تذكروا أنا أتألم كثيرًا في داخلي
أحتاج أن تساعدوني في تقبل تلك التغيرات
الطبيعة والتي تحدُّ كثيرًا من نشاطاتي
وعلاقاتي وتدعموني حتى أحقق ذاتي.

٤.









تغيراتي

٤٣



منذ ولادة الإنسان وهو يبدأ في التقدم نحو الشيخوخة تدريجياً، أننا جميعاً نتقدم بالعمر وفي حالة شيخوخة كاملة، لكن كل شخص يهرم ويشيخ بطريقة مغايرة عن الآخرين، فبعض من المسنين يحافظون على قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم وعلى وضع حياتي ومعيشي مقبول حتى آخر يوم من حياتهم.





تغيرات الجسدية

الضعف البدني العام.

- ◀ تناقص في كفاءة حواسي الخمس.
- ◀ تغير مظهري الخارجي.
- ◀ زيادة في عمليات الهدم الحيوي ونقص في عمليات البناء الحيوي في جسمي.
- ◀ ينقص وزني وطولي.
- ◀ يشيخ نسيجي الضام ونسيجي العصبي.

٤٤



تغيرات الجسدية



يضعف جهازي المناعي فأصبح أكثر عرضة للأمراض.

- ◀ تنقص كفاءة جهازي الهضمي.
- ◀ تنقص كفاءة الكليتين والكبد والبنكرياس و عمل الغدد الصماء.
- ◀ تضعف كفاءة جهازي الدموي.
- ◀ تنقص كثافة عظامي وتضعف.





تغيرات الجسدية

نقص في كفاءة جهازَي البولي .

- ◀ نقص في كفاءة الرئتين.
- ◀ قلة النوم لدي .
- ◀ تناقص الرغبة الجنسية لدي .
- ◀ تضعف أسنان وتتساقط وتكثر أوجاعها.
- ◀ تناقص كفاءة المخ وجهازَي العصبي.

٤٦



انتظروا همستي القادمة

انتظروني في الجزء الثاني من:

سلسلة همسة مسن لأحدثكم عن جميع التغيرات التي تحدث في كل جهاز في جسدي وكيف يمكن أن تقدموا لي يد المساعدة.

كذلك سوف أخبركم عن التغيرات الاجتماعية والنفسية التي تحدث لي وكيف يمكن أن تساندوني.

٤٧





المراجع

- ◀ دليل الرعاية الصحية الأولية للمسنين حمزة ، د سارة أحمد وآخرون.
- ◀ الرعاية الاجتماعية والنفسية للمسنين أ.د محمد سيد فهمي.
- ◀ رعاية المسنين بين العلوم الوضعية والتصور الإسلامي .
- ◀ رسالة دكتوراه (مدى فاعلية البرنامج النفسي الاجتماعي المقترح في التخفيف من الاكتئاب وتحسين الحالة الذهنية لدى كبار السن في دور الرعاية) للباحثة حياة ملاوي.
- ◀ القرآن الكريم.
- ◀ صحيح البخاري ومسلم.