

سلسلة خمسة مسن



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



سلسلة خمسة مسن

فكرة واعداد

الدكتورة حياة يوسف ملاوي

المشرف العام على المدينة الرقمية لكبار السن في العالم العربي





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





قال تعالى: ﴿ وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَإِلَوَلَدِينَ إِخْسَنَّا إِمَّا يَلْعَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَّاهُمَا فَلَا تَنْقُلْ لَهُمَا أُفْيٍ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَيْرِيمًا وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الْذُلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمَهُمَا كَمَا رَبَّيَافِ صَغِيرًا ﴾ ﴿٢٣﴾

[الإسراء: ٢٣-٢٤]



إهداء

«إلى كل من يرغب في المسير نحو طريق الهدنة...»

إلى كل من يطلب رضا الله عن طريق رضا الوالدين عملاً بقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «رضا الله في رضا الوالدين وسلط الله في سخط الوالدين»...

إلى كل من يعي قول النبي صلواته - ربى وسلامه عليه عندما قال:

«لَيَسْ هَذَا عَنْ لَمْ يَرَكُمْ صَغِيرًا، (يَوْمَ قَرِيبًا)»

إلى آباء الغد عن شباب اليوم...

إلى أمهات المستقبل عن فتياتنا...

إليكم جميعاً «سلسلة حسنة حسنة»

الدكتورة حياة يوسف حلاوي





المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْقَاتِلُ فِي مُحَكَّمٍ قُرْآنِهِ: ﴿وَبِأَلْوَانِينَ إِحْسَنَا﴾ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى مَنْ صَحَّ عَنْهُ قَوْلُهُ: «لَيْسَ مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَيَعْرُفْ حَقَّ كَبِيرَنَا». وَقَوْلُهُ: «إِنَّمَا إِجْلَالَ اللَّهِ إِكْرَامُ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ».

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

المؤلفة

د/ حياة يوسف ملاوي





الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية
REGIONAL CSR NETWORK







بطاقتی الشخصية



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

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



عمرى

اتفق العالم على أن من بلغ

٦٥ عاماً
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
(فلنضف الحياة إلى سنين العمر)



الإهتمامات العالمية بي

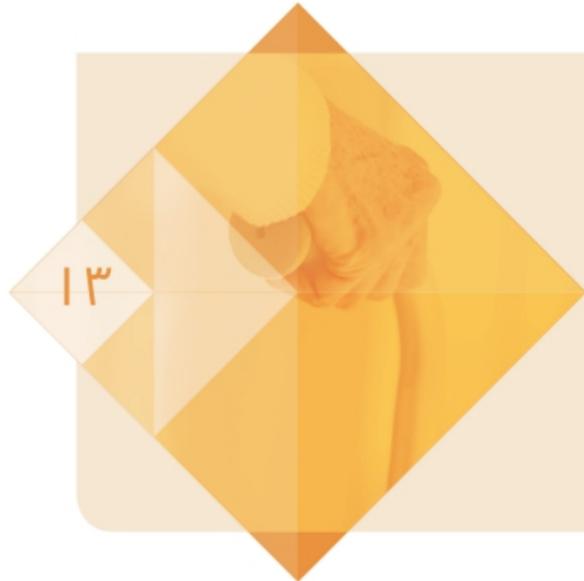
في عام ١٩٤٨ خلال المؤتمر الدولي في (مكسيكو سيتي) كانت هناك توصية بضرورة قيام الدول بالاهتمام بالمسنين.

واعتبرونا مجموعات قدمت خدمات عظيمة في جوانب الحياة الاقتصادية والتربيوية والاجتماعية والثقافية لذلك تستحق الاهتمام.





الإهتمامات العالمية بي



عام ١٩٩١ تم إعلان رسمي عن حقوقنا
كبار سن، وتمثلت في:

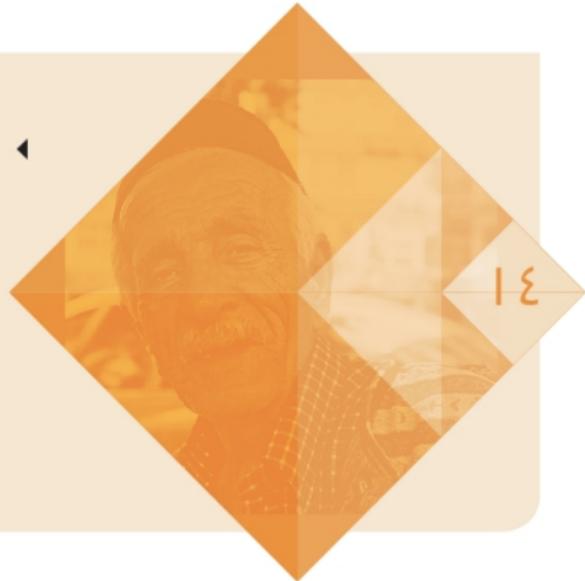




الإهتمامات العالمية بي

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

١٤





الاهتمام العربي بي



- في عام ٢٠٠٣ في بيروت أقيم مؤتمر عربي تحضيري لخطة العمل الثانية التي أقرت في مدريد.
- في عام ٢٠٠٧ وفي مدينة صنعاء كانت هناك توصيات لمساندتي في خلال المؤتمر العربي «دور الأسرة والمجتمع في دعم المسنين».
- وفي ٢٠٠٨ في مدينة الدوحة كانت هناك توصيات تصب في مصلحتي كمسن من خلال ندوة الجامعة العربية (طرق تطوير أساليب رعاية كبار السن).





ذكرى في القرآن



Regional Network

الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية

REGIONAL CSR NETWORK

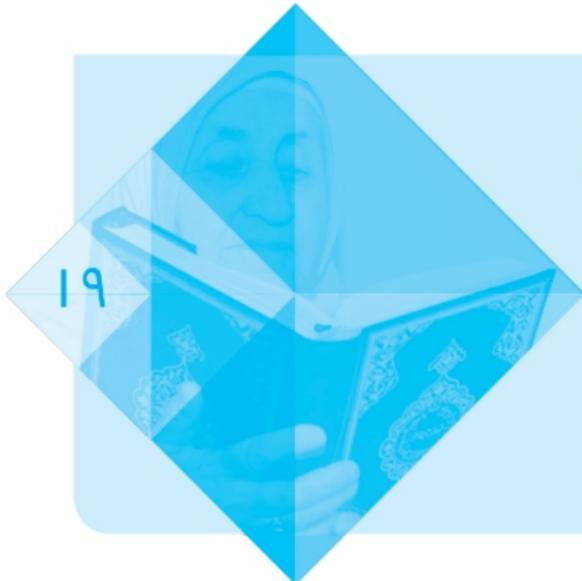


مركز إحياء
لخدمة مكتبة آمنة
وآمنة للجميع





ذكري في القرآن



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

إلى الوالدين في الآية: ﴿وَقَسْنَ رَبِّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَاهُ
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَنًا﴾ [الإسراء: ٢٣].

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



ذكرى في القرآن

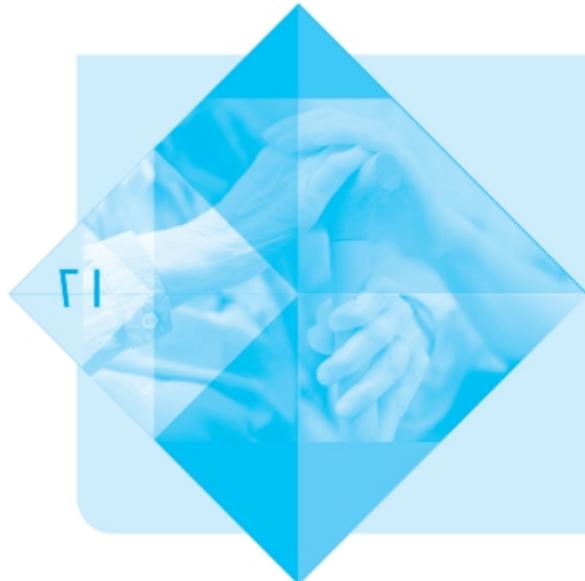
لقد تناول القرآن الكريم جميع التغيرات الجسدية والعقلية للإنسان منذ عام .. ١٤.. فنحن نمر بثلاث مراحل رئيسية ذكرت في القرآن قوله تعالى:

﴿ إِنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ أَعْلَمُ الْقَدِيرُ ﴾ [الروم: ٥٤].





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 وَهْنَ الْعَظَمُ مِنِي وَأَشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْئًا ﴾ [آل عمران: ٤٦].



ذكري في القرآن

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

﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ فَرِيقاً مُّوقِنُكُمْ وَمِنْكُمْ مَّنْ يُرِدُ إِلَى أَذَلِ الْعُمُرِ لَكُنْ لَا يَعْلَمُ
بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئاً إِنَّ اللَّهَ عَلَيْهِ فَدِيرٌ﴾ [النحل: ٧٠]

٢٢









مكانتي في الإسلام



الإسلام دين الإنسانية، فهو يحترم الإنسان ويصون كرامته ولقد كرم الله بنى آدم وجعلهم خلفاء في الأرض لعماراتها قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرِمَنَا بَنِي آدَمَ وَجَعَلْنَاهُمْ فِي الْأَرْضِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُم مِّنَ الْفَيْمَةِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ خَلْقِنَا تَقْسِيمًا﴾ [آل إسراء: ٧]. ولهذا حرص على تنظيم العلاقات الأسرية والاجتماعية على أساس العدل والتعاون والمساواة والتضامن لقوله ﷺ: «المسلم للمسلم كالبنيان يشد بعضه ببعض».



مكانتي في الإسلام

وامتدت رعاية الإسلام لجميع فئات المجتمع
أطفالاً ونساء شباباً وكباراً فقد قال تعالى:
**﴿أَحَدُهُمَا أَوْ كَلَّاهُمَا فَلَا تُقْعِلْهُمَا أُفْيَ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا
قُوَّلًا كَرِيمًا﴾** [الإسراء٢٣]. 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.





مكانتي في الإسلام



أولاً: مناشدة الشباب لإكرامنا نحن المسنين فَعَنْ أَنْسِ بْنِ مَالِكَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ : «مَا أَكْرَمَ شَابٌ شَيْخًا لِسَنِّهِ إِلَّا قَيِّضَ اللَّهُ لَهُ مَنْ يُكَرِّمُهُ عِنْدَ سَنِّهِ» وانظر إلى هذا التعميم: «مَا أَكْرَمَ شَابٌ شَيْخًا..» أي شيخ مسن، مهما كان لونه، ومهما كان دينه، فالMuslim طالب بإكرام المسن دون النظر إلى عقيدته أو بلده أو لونه.. كما في حديث أنس بن مالك رض أن رسول الله ص قال: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَا يَضْعُ اللَّهُ رَحْمَتُهُ إِلَّا عَلَى رَحِيمٍ»، قالوا يا رسول الله: كلنا يرحم، قال: «لَيْسَ بِرَحْمَةِ أَحَدِكُمْ صَاحِبُهِ.. يَرْحَمُ النَّاسَ كَافَةً».. فَالMuslim يرحم الناس كافة، والأطفال كافة، والمسنين كافة، مسلمهم وغير مسلمهم.



مكانتي في الإسلام

ثانياً: إكرام المسن من إجلال الله: فعن أبي موسى الأشعري
أن رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّمَا إِجْلَالَ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ، وَحَامِلِ الْقُرْآنِ غَيْرَ الْغَالِي فِيهِ وَالْجَافِي عَنْهُ، وَإِكْرَامَ ذِي السُّلْطَانِ الْمُفْسَطِ» فجعل إكرام المسنين من إجلال الله. ويرتبط بين توقير الخالق وتوقير المخلوق، وإجلال القوي سبحانه وإجلال المسن الضعيف، وذكر عالمة يكرمه بها أصحابها هي الشيب فكان حقاً على كل من رأى هذه العالمة في إنسان أن يكرمه ويجلمه. وتحت لفظ «إكرام ذي الشيبة المسلم»، تأتي كل صور الرعاية والإكرام للمسنين، كالرعاية الصحية، والرعاية النفسية، والرعاية الاجتماعية والاقتصادية، ومحو الأمية، والتعليم والتنمية، وغيرها من صور العناية التي ينادي بها المجتمع الدولي الآن.





مكانتي في الإسلام

ثالثاً: ليس من المسلمين من لا يوقرنا نحن
المسنون:

فعن عبد الله بن عمرو : أنَّ رَسُولَ اللَّهِ قَالَ:
«لَيْسَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَلَا يُؤْقِرْ كَبِيرَنَا»
فجعل من الذين لا يوقرون الكبار والمسنين
عناصر شاذة في مجتمع المسلمين. بل تبرأ
منهم. إذ ليس من المسلمين من لا يحترم
كبارهم. وليس من المجتمع من لم يوقر
مشايخه وأكابرها من المسنين.

٢٩

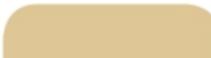




مكانتي في الإسلام

رابعاً: أن يسلم الصغير علينا نحن الكبار:

اهتمام 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 بالملائفة، ويبدأ بالزيارة، ويبدأ بالنصيحة، ويبدأ بالاتصال.





الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية
REGIONAL CSR NETWORK



مركز إحلال
لخدمة مهارات أهليه
والمتقاعدين
أهالي من إحلال الله تعالى
افتتح في 10 شهر المحرم







حاجاتي الفسيولوجية

٣٣



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



حاجاتي الفسيولوجية

عندما أكبر رئتي 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





حاجاتي الفسيولوجية

٣٥



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



حاجي للاطمئنان والأمان

أحتاج منكم أن تشعرونني بالأمان وأرغب أن أكون مطمئن لذا عندما أتحدث عن مخاوفي من شخص ما أو من أمر ما استمعوا إلي بذلوا قصارى جهودكم لمساعدتي.

٣٦





حاجتي للطمثنان والأمان



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



حاجتي للمحبة والشعور بالانتماء

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

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



٣٨





حاجتي للحفاظ على عزة نفسي وكرامتي

٣٩



تذكروا أنني نشأت في زمن غير زمكتم ونشأت
وترعرعت على عادات وتقالييد ومعتقدات لذا
قبلوني كما أنا واحترموا عادتي 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 كثيراً في داخلي

أحتاج أن تساعدوني في تقبل تلك التغيرات
الطبيعية والتي تحدُّ كثيراً من نشاطاتي
وعلاقاتي وتدعموني حتى أحقق ذاتي.

. ٤





الشبكة الإقليمية للمسؤولية الاجتماعية
REGIONAL CSR NETWORK



مركز إجازات
لخدمة مهارات أهلاوي
والملائدين
إن من إجازاته العادل
أهلاوي في الأوقية العادل







تغيراتي



منذ ولادة الإنسان وهو يبدأ في التقدم نحو الشيخوخة تدريجياً، أنتا جميعاً تقدم بالعمر وفي حالةشيخوخة كامنة. لكن كل شخص يهزم ويشيخ بطريقه مغايرة عن الآخرين. فبعض من المسنين يحافظون على قدرتهم على الاعتماد على أنفسهم وعلى وضع حياتي ومعيشي مقبول حتى آخر يوم من حياتهم.



تغيراتي الجسدية

الضعف البدني العام.

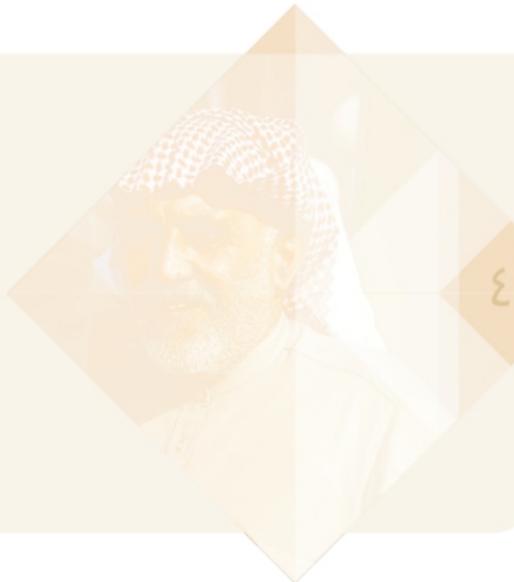
▪ تناقص في كفاءة حواسي الخمس.

▪ تغير مظاهري الخارجي.

▪ زيادة في عمليات الهدم الحيوي ونقص في عمليات البناء الحيوي في جسمي.

▪ ينقص وزني وطولي.

▪ يشيخ نسيجي الضام ونسيجي العصبي.





تغيراتي الجسدية

يضعف جهازي المناعي فأصبح أكثر عرضة للأمراض.

- ◀ تناقص كفاءة جهازي الهضمي.
- ◀ تناقص كفاءة الكليتين والكبد والبنكرياس وعمل الغدد الصماء.
- ◀ تضعف كفاءة جهازي الدموي.
- ◀ تناقص كثافة عظامي وتضعف.

٤٥



تغيراتي الجسدية

نقص في كفاءة جهازي البولي.

- نقص في كفاءة الرئتين.
- قلة النوم لدى.
- تناقص الرغبة الجنسية لدى.
- تضعف أسنان وتتساقط وتكثر أوجاعها.
- تناقص كفاءة المخ وجهازي العصب.

٦٤





انتظروا همسة 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 المقترن في التخفيف من الاكتئاب وتحسين الحالة الذهنية لدى كبار السن في دور الرعاية) للباحثة حياة ملاوي.
- ◀ القرآن الكريم.
- ◀ صحيح البخاري ومسلم.

