
مشكلات تواجه المسنين

الشعور بالتعب والإجهاد

يشكو بعض كبار السن من الشعور المستمر بالإجهاد والتعب.. وربما لم يسأل الكثيرون: ما هو التعب؟ ولماذا يحدث؟ وكيف يمكن التغلب عليه؟.. وقد يندهش هؤلاء إذا ما قيل لهم إن التعب ما هو إلا سموم يتم إفرازها، تتسبب في الإحساس به، وقليل من الراحة يزيل هذه السموم، ويخلص الجسم منها.. وهنا يتساءل هؤلاء: لماذا يطول معنا ويستمر؟!.. قد يكون السبب عدم قدرة الجسم على التخلص من هذه السموم، وعلى ذلك لابد من مساعدته على ذلك، عن طريق الدواء الذى يمكن أن يصفه الطبيب، مع ضرورة تفادى جهد لا طائل من ورائه.

ومن المهم أن يعرف كبار السن أن بعض العوامل النفسية يمكن أن تكون وراء التعب، وأن تكون السبب فيه، ولا نعنى بالراحة هنا مجرد الاستلقاء والاسترخاء فى المقعد، أو فى الفراش، ولكن لابد من شغل هذا الوقت بلون من التسلية التى لا ترهق صاحبها جسمانياً، أو ذهنيًا، ولعبة الشطرنج - مثلاً - قد لا تصلح فى مثل هذه الظروف، فى حين يفيد فيها ألعاب سهلة سيرة، مثل الورق (أى الكُتُشِينَة) وما إلى ذلك.

ومن المعروف أن «القلق» من أسباب الشعور بالتعب والإجهاد، وما من سبيل للهرب منه غير الاندماج فى أمور تتسينا إياه، كما أن

الشكوى والتذمر المستمرين لاجديان بشيء، والأفضل الاستماع إلى الموسيقى الهادئة، والمعروف أنها ليست مجرد متعة للمشاعر، بل لقد ثبت أنها قادرة على أن تجعل الغدد تزيد من إفرازاتها التي تريح صاحبها، وتكون قادرة على إذابة تلك السموم التي أشرنا إليها، والتي تتسبب في الشعور بالإجهاد.

وبعض ألوان الإرهاق قد يرجع إلى أسباب عضوية، ومن الأفضل في هذه الحالة استشارة الطبيب، وهو قادر على أن يتعرف على الأسباب، ووصف الدواء الذي يزيلها ويعالج صاحبها، ليعود إليه نشاطه وحيويته، إذ يفتقدها عندما يحس بالإرهاق. . والطريف أن «الراحة» الطويلة قد تتسبب في تعب صاحبها، ولا بد من الراحة الإيجابية، بمعنى ضرورة أن يستنشق المرء هواءً نظيفاً، وألاً يركن للكسل المستمر، بل لا بد من تحريك جسمه، فلا يلبث مكانه لأكثر من ساعة، بعدها يقف ويمشى، ويسير، ويرفع ذراعيه إلى أعلى، ويطوح بهما، وكذلك لا بد أن يفعل هذا مع ساقيه، واحدة بعد الأخرى. . أنت بحاجة إلى دقيقة رياضة، كما يقول نقيب الرياضيين د. مسعد عويس، إذ ينصح الجميع، إذا ما امتدت بهم الجلسة إلى الوقوف وتحريك الجسم والذراعين والرقبة، واستنشاق الهواء بعمق، لكي تعود للجسم حيويته ونشاطه. . وساعتها ستقل شكواك من التعب والإرهاق والإجهاد وتنساها.

* * *

ضعف البصر

يضعف بصر بعض كبار السن، وذلك أمر طبيعي، غير أن بعضهم عندما يحدث له ذلك، يأسى، ويحزن، وقد يضايقه الأمر إلى حد البكاء.. وهؤلاء يتناسون أن أطفالاً صغاراً يحدث لهم هذا، ويصاحبهم العمر كله، وأن هناك من يفقدون بصرهم تماماً، ومن يولدون بدون بصره.. وعلى الذين يُصابون بهذا الضعف أن يحسنوا استقباله، ويتدبروا أمورهم إزاءه في عقلانية، وبدون توتر زائد عن الحد، لأنه قد يجعل المسألة تتضخم وتتفاقم.. إنهم بحاجة ماسة إلى الروية، والهدوء وإعمال التفكير في السبل التي يمكن بها تَفادى ما ينتج من أضرار في مواجهة ذلك..

بداية، لقد أعطتهم عيونهم الكثير خلال رحلة العمر الطويلة التي امتدت بحمد الله، وعليهم أن يعطوها مقابل هذا.. يعطوها بعض الراحة، بل الكثير منها، خاصة فيما يتعلق بهذا الجهاز الذي يسلبهم جانباً من نور عيونهم، ونعنى به التليفزيون، ونعلم أنه الرفيق والصديق لكبار السن، وهو تسليتهم الممتعة المفضلة، لكن حان الوقت لكي يحددوا لأنفسهم بأنفسهم ساعات المشاهدة، ويقللوا منها إلى أقصى حدٍّ ممكن، ولهم أن يعتمدوا على الصديق الآخر، الذي يخاطبهم الآن: الراديو، وهو يخطب ودهم، ويبدل قصارى جهده في تعويضهم، بل لعله أكثر قدرة على إثارة الخيال، وتقديم المتعة لهم من خلال ذلك.. بل لعل في الموسيقى ما هو أفضل من الصور المرئية من خلال الشاشتين: الصغيرة والكبيرة.

والأمر الثاني الذى يزعج إزاء ضعف البصر هو افتقاد جانب من القدرة على القراءة، وبالذات لمن تعودوا عليها إلى حد الإدمان، من صحف، ومجلات، وكتب وغيرها، وهؤلاء عليهم أن يُقلّلوا ويقلّصوا من وقت القراءة، والاتجاه إلى سبل أخرى غيرها، كالزيارات والجلسات الاجتماعية، وما إلى ذلك.. ومرة أخرى نشير إلى أنهم قادرون على الاستعاضة بالبديل الرائع: الراديو..

ولقد خطا طبُّ العيون فى السنوات الأخيرة خطوات كبيرة وسريعة، وتقدم كثيراً على مستوى العالم وفى بلدنا، واستشارة الطبيب بشأن هذه المسألة أمر لا بد منه، وشكراً عميقاً لعالم البصريات العربى «الحسن بن الهيثم»، والذى أشار قبل مئات السنين إلى أنه من الممكن للإنسان - باستخدام العدسات - أن يحافظ على نظره، وأن يرى بشكل أفضل.. وقد تمت ترجمة هذا الكلام النظرى، واتجه العالم إلى صناعة النظارات، ونظرة واحدة إلى الشارع والمارة فيه من الكبار والصغار، سوف تكتشف إلى حد كبير أن الأغلبية تضعها على عينيها، وربما كانت هناك نسبة كبيرة - لا نستطيع تحديدها - تستعمل العدسات اللاصقة، ومع هذه الملاحظة جدير بكبار السن ألا يضيعوا ذرعاً بما يحدث لهم.. وعليهم أن يبذلوا جهداً خارقاً لكي يحتفظوا بالنور المتبقى لهم بكل السبل والطرق، وعليهم ألا يفرطوا فيه، ويستسلموا لمغريات الشاشة وحروف الطباعة الصغيرة الدقيقة، فى الصحف.. وأيضاً فى الكتب.. كونوا معنا، مع الراديو، حفظكم الله، وحفظ لكم نور عيونكم.

* * *

كبار السن والنوم

من المشاكل التي يراها البعض هيّنة وبسيطة، أن يأوى كبار السن إلى فراشهم مبكرًا، بل إن بعضهم قد لا يجد الفرصة لصلاة العشاء. . وهم يدخلون إلى السرير سأمًا، ومللاً، وهروبًا، لأنهم لا يجدون شيئًا أفضل يقومون به. وبعضهم يقاوم هذا، والبعض الآخر يستسلمون له، برغم أنهم يعرفون يقينًا أن ذلك سوف يجعلهم يستيقظون في الفجر، وربما قبل ذلك، إذ يحدث أنهم يصحون في منتصف الليل، ويصعب عليهم أن يعودوا إلى النوم مرة أخرى. ويعانون الأرق، ويواجهون نفس المشكلة التي هربوا منها في المساء، حين أوى الواحد منهم إلى فراشه مبكرًا. .

وقضية النوم تشغل كبار السن. . كثيرون منهم ينامون ساعات أطول مما يجب، إلى حد أن يتساءل بعضهم:

- هل سوف أفضى بقية العمر نائمًا؟

وهناك آخرون ينامون ساعات أقل مما يجب، ويجفو النوم عيونهم ويصيبهم الأرق، ويتقلبون في فراشهم ذات اليمين وذات الشمال لوقت طويل، مزعج، وممل. . وبعضهم ينهض من جديد، ويوقد الضوء، ويبحث عن شيء يدفع عنه الملل.

ويترتب على النوم الطويل ما نسميه «الوَخَم»، ويرين على

صاحبه الكسل، الذى يصبح عادة لصاحبه، فلا يتحرك ولا ينشط مما يزيد استسلاماً، وإحباطاً. . وملأ و «زَهَقًا» . .

أما قلة النوم، فإنها تزيد من قلق صاحبه وتوتره، فيصبح عصبياً، وقد يصيبه ذلك بالمرض. . ومن هنا فنحن نسعى إلى ساعات نوم طبيعية، متوازنة، تريح صاحبه وتجعله متحركاً نشطاً، ممارساً للحياة بشكل مقبول وطيب، أما النوم الطويل - أو القصير - فإن عواقبه وخيمة، وهو نوم متقطع، قد يمتلىء بالأحلام المزعجة. بديلاً للنوم العميق الذى يستيقظ منه صاحبه مستبشراً متفائلاً راضياً عن نفسه وعن الحياة ذاتها.

وكبار السن - وصغاره أيضاً - مُطَالِبُونَ بالأداء يتناولوا أية عقاقير لها علاقة بالنوم، اللهم إلا بأمر الطبيب. . لأن أجهزةهم العصبية شديدة الحساسية، وتأثير مثل هذه العقاقير بالغ الضرر. . والبعض يسرف فى تعاطيها ويدمنها، وهو أمر من الضرورى تفاديه وتلافيه. . وكثيرون يشبهون نوم الكبار بنوم الأطفال، يروح الواحد منهم فى نوم عميق، فيصبح كالملائكة، ليأخذ جسمه القدر المناسب من الراحة، ليستعيد يقظته ونشاطه وحيويته على مدى يومه، ويتكرر ذلك ليلة بعد ليلة.

* * *

المشى: مشكلة لبعض المسنين

المشى، من أكبر المشكلات التى تواجه المسنين . . وهى تسبب لهم إزعاجاً شديداً، وحرماً كبيراً . . وهى تتراوح ما بين السير ببطء شديد كالسلفحة، أو عدم القدرة عليه إلى حد البقاء فى البيت أو الفراش لساعات قد تطول، وتمتد على مدى الليل والنهار . . ويضطر البعض إلى استخدام المقاعد المتحركة . . والسؤال الذى تطرحه هذه المشكلة: ما السبيل لتفاديها أولاً، ومواجهتها إذا - لا قَدَرَ الله - حدثتُ ووقعتُ فعلاً؟

كلنا نذكر ذلك اللُّغز، أو «الفزورة»، التى قيلت عن ذلك الكائن الحى الذى يبدأ حياته سيراً على أربع، وسرعان ما يسير على اثنين، وبعده فترة تطول أو تقصر يمشى على ثلاث أرجل . . وكلنا نعرف الإجابة، إذ إن حل اللغز هو: أن هذا الكائن هو الإنسان، الذى يحبو على أربع فى طفولته، وبداية حياته، ثم يعتدل جسمه ويستقيم ويستطيع المشى على رجله، وعندما يكبر فى السن يُضطر إلى الاعتماد على العصا، التى تصبح رجلاً ثالثة له .

والرياضة والتغذية من الوسائل التى تحل هذه المشكلة إذا ما تنبه الإنسان لهذه المشكلة التى قد تواجهه فى شيخوخته . . وخلالها أيضاً يجب أن يستمر فى ممارسة الرياضة، وأيضاً من المهم أن يكون معتدلاً فى طعامه، فلا يثقل وزنه، وبالتالي لا تستطيع رجلاه أن تحتملا

ضحامته . . ولا يضعف، وتضعف رجلاه إلى حد يصعب عليهما أن
تمشيا وتسيراً به .

كما أن على المسنّ أن يكون شديد اليقظة خلال مشيه، وألاً
يعرّض نفسه لأخطار الطريق، فليس أيسر من وقوعه أو اصطدامه
بأشياء ثابتة، أو متحركة . . وبخاصة في الشوارع المزدحمة، والمدن
المكتظة بالبشر . . والمواطن فيها - والمسنّ بالذات - بحاجة ماسة إلى
المحافظة على نفسه إزاء هذه الأمور، خاصة أن العظام في هذه السن
تكون هشّة، وسهلة الكسر، وعلاجها ليس سهلاً ولا يسيراً، واتقاء
الحُفَرِ والتتوّات وعَثْرَات السير أمر يجدر التنبه إليه . . لكن، إذا
حَلَّتْ - لا قَدَرَ اللهُ - فسيضطرّ المسن إلى السير بالكرسى المتحرك،
ولزوم البيت لفترات طويلة، فعليه ألاّ يحس بأن هذه هي نهاية
الدنيا، إذ أصبح بمقدور الإنسان وهو في مقعده أو سريره أن يسافر
إلى كل الدنيا عبر الشاشات الصغيرة، وأجهزة الإذاعة، وهي تنقله
إلى شلالات نياجرا، وقمم جبال الهند، وإلى القطبين، وحقول
الأرز، ومزارع مصر، وصحارى إفريقيا في لحظات . . ونسبة الذين
يصلون إلى هذا الحد قليلة، فلا تقلق . . لكن عَشْ أياك سعيداً
مهما واجهتك المتاعب والمصاعب . . فإنها أيام تستحق أن تُعاش وأن
تستمتع خلالها بالذكريات .

* * *

الحساسية من الضوضاء

بعض الناس - بفعل الزمن - تصبح لديهم حساسية خاصة تجاه الضوضاء، فهم يضيعون بها كل الضيق، ولا يطيقون أبواق السيارات، وإغلاق الأبواب بعنف، ورنين دقات التليفونات، والأصوات التي تصل إليهم عبر الطريق من أجهزة إذاعية يتبارى أصحابها لتعليتها.. ويعانى البعض من هذا الضجيج معاناة شديدة، إلى حد أن يقفز الواحد منهم واقفاً لدى سماعه لصوت عال، وقد يضرب كفاً بكف قائلاً: أما من شيء من الهدوء فى هذا العالم؟! لماذا كل هذا الدويّ الذى يصم الآذان؟!..

لقد أصبحنا فى عالم يموج بالأصوات العالية، من نداءات للباعة، وورش للسيارات لا يكف العاملون فيها عن طرقاتهم المتوالية، فضلاً عما يتسبب فيه الأطفال من ضجيج وهم يلعبون.. والسؤال الذى يطرح نفسه: ماذا يفعل كبار السن إزاء هذا التلوث الضوضائى، ولديهم حساسية خاصة منها، كما أنهم يرغبون فى الاحتفاظ بالبقية الباقية من طبله الأذن التى أرهقتها السنون؟!..

ذهبت زميلة لنا إلى طبيب فى أوربا ليقبس درجة سمعها، وأدرك الطبيب بعد الفحص شدة حاجتها إلى سماعة طبية، وقبل أن يضع لها مواصفات السماعة، طرح عليها سؤالاً عابراً: أين تعيشين؟!.. قالت: فى القاهرة.. فأغلق قلمه وتطلع إليها مبتسماً وقال:

- لو أنك وضعت سماعات فى أذنيك فى مثل هذه المدينة الصاخبة،
لأتت على طَبلة أُذُنَيْكَ.. أنصحك أن تحميها بوضع القطن
فيهما!

إن الشهرة العالمية قد تحققت للقاهرة فى مجال الضجيج، فكيف
يتأتى لكبار السن أن يعايشوه؟!.. هم مطالبون صيِّفًا بإغلاق النوافذ
حتى لا تصل إليهم الأصوات العالية، وهم يرغبون فى أن يفتحوها
من أجل نسمة هواء، ويتساءلون - كما حدث فى المسرحية الشهيرة:
هل نغلق النافذة أم نفتحها؟!..

إنها ليست مشكلة يسيرة الحل كما يتصور البعض، لأن الضوضاء
لا تكتفى بالإضرار بطنلة الأذن فقط، بل هى تحطم الأعصاب، وربما
تصيب البعض بما يشبه الانهيار، وعلينا أن نتقى هذا، وأن نحاول
بكل السبل تفادى الأماكن الصاخبة، والبحث عن ركن هادئ نأوى
إليه، لأن الضجيج يحرمننا من الاستمتاع بالحياة، ويفرض علينا
الأرق، وقد يسبب لنا مضاعفات عدّة، وعلينا أن نحرس على الأُ
نسبب أى صخب أو إزعاج للآخرين.. وهناك أماكن هادئة بعيدة عن
الزحام لنا أن نبحث عنها، ونتردد عليها، وقاية من تلك الحساسية
التي تصيبنا نتيجة لما فى شوارعنا وتجمعاتنا من ضجيج عالٍ وصخب
شديد، يتسبب فى إيذاء آذاننا وأعصابنا.

* * *

كبار السن و « طقم الأسنان »

كبار السن يعانون غالباً من أسنانهم . . بعضهم فقد جانباً منها، أو فقدوها كلها، واستعاض عنها بطقم أسنان صناعية قد تريحهم وقد تزعجهم . . ولسنا هنا في مجال البكاء على اللبن المسكوب - كما يقولون - وجدير بمن يعاني من هذه المشكلة ألا يلوم نفسه ويؤنبها على ما حدث منه في الماضي بالتفريط في أمرها خلال مراحل العمر الماضية . . وعليه أن يواجه هذه المشكلة بهدوء، وروية . . وبلا انزعاج، خاصة أن طب الفم واللثة والأسنان قد تقدم كثيراً في السنوات الأخيرة، وإن أعلن بعض أساتذته أنه من أقل مجالات الطب تقدماً، إذ يتحسن - في تقديرهم - ببطء شديد، في حين يحدث تطور وتقدم في ميادين أخرى بشكل أسرع وأفضل . .

وأيّاً كان الأمر الصحيح بين الرأيين، فنحن أمام حاجة ماسة للاستعانة بما هو مستطاع، وفي تقديرنا الشخصي نراه كبيراً، وما عاد أحد يشعر بالخجل أو الضيق إذا اضطر لاستخدام « طقم الأسنان »، لأن دقة صنعه وتركيبه جعلت من الصعوبة على الآخرين ملاحظته، بل إنه يبدو مثل الأسنان الطبيعية تماماً، ولا يختلف عنها في قليل أو كثير . . وما من أهمية تذكر إذا لاحظته الآخرون . . أحياناً يسبب عدم القدرة على نطق بعض حروف الكلمات، مثلاً . . ومن المعروف أن شباباً قد يضطرون إلى التخلص من كل أسنانهم في سن مبكرة، ولا

ضَيْرَ مطلقاً من مواجهة المشكلة بطقم صناعى ثابت فى مكانه،
ويستطيع صاحبه أن يستغنى عنه بعض الوقت كلما شاء.

ومعانة كبار السن قد تأتى من كسر «طقم» الأسنان الصناعية، أو
عدم مواءمته للثة بين حين وآخر، وتسببه فى بعض الالتهابات، وما
شاكل ذلك، ويضطر من يواجه هذا إلى التردد كثيراً على طبيب
الأسنان. . الأمر الذى قد يسبب عبئاً جسمانياً، أو مالياً. . لكن
أطباء الأسنان لدينا بحمد الله موجودون فى كافة الأحياء، والوصول
إليهم ليس عسيراً، كما أن أغلبهم بحمد الله لا يغالى - خاصة مع
كبار السن - فيما يطلبه. . وهناك عيادات تتقاضى أجوراً رمزية، وكبار
السن مطالبون بأن يراعوا «طقم» الأسنان فى يقظة واهتمام، وبشكل
مستمر، بدون تقاعس. . وهم مطالبون بألوان من الطعام لينة لا
تسبب مشكلات فى مضغها. . ويجب أن يلتزموا تماماً بما يشير به
الطبيب، وجدير بهم ألا يتهاونوا ويسوفوا ويؤجلوا فى علاج الفم أو
اللثة، فقد يتسبب عن ذلك مشكلات أكبر وأصعب.

إن «طقم» الأسنان الصناعية ليس كارثة، ولا هو عيب، ولينظر له
صاحبه على أنه مثل نظارات العيون. . ما من أحد يستنكرها أو
يضيق بها، بل لقد أصبحت أداة للأناقة والجمال ورفع الشأن.

* * *

يشكو عدد كبير من كبار السن من سهولة الإصابة بالمرض، وضعف المناعة.. ولا يعنى ذلك ما بدأ يظهر فى السنوات الأخيرة من الأمراض الخطيرة المتعلقة بفقد المناعة - لا قدر الله - فإن هذه تأتى فى الغالب الأعم من انتقال المرض بالعدوى الناجمة عن الدم الملوث.. والتي يشار إليها بكلمة (الإيدز).. لكننا نقصد بالطبع تعرض كبار السن للمرض، وانتقاله إليهم فى يسر وسهولة، نتيجة لعدم قدرتهم على مقاومته، الأمر الذى يضطرهم إلى التردد على الأطباء كثيراً، وتناول العديد من الأدوية، ومن المؤكد أن هذا يرهقهم صحياً وجسدياً ونفسياً ومادياً، فإذا أمكن تفادى ذلك كان هذا كسباً حقيقياً.

لقد تعود بعض كبار السن منذ طفولتهم على ارتداء الكثير من الثياب، ولنا تعبير دارج على ذلك، هو أننا (بتتكلفت)، وقد نرى ذلك بوضوح فى أبناء الريف.. وكنا دائماً نندهش لكمية الثياب التى يرتدونها صيفاً وشتاءً، ولو عددناها لأصاب عددها كثيرين من أبناء الجيل الجديد بالدهشة، إذ لا يحتاج المرء فى بلادنا إلى تلك الملابس الداخلية الكثيرة: فأنللات طويلة الأكمام، وسراويل تنزل إلى القدم، وصديرى بعشرات الأزرار، ومن فوقه عدة جلابيب، يختمها صاحبها بجلباب من الصوف - لزوم الأناقة والغنى - حتى فى أشد أيام

الصيف حرارة، ومن فوق كل هذا تلك «التلفيحة» الشهيرة التي حيرتني شخصياً في فهم سرها، وإذا ما اقتنعت بها في الشتاء، فماذا عن بقية العام؟! .. وأخيراً قيل لى إنها من باب (الوجهة) .. ولا أظن أن فيها شيئاً منه .

والملابس النسائية لا تقل كثافة عن ملابس الرجال، إن لم تزد، خاصة أن البعض - من الرجال والنساء - «يكلفتون» رؤوسهم، وما إن يخلعوا ما عليها - حتى داخل البيوت - حتى تصيبهم النسمات الخفيفة بالبرد والمرض .

لقد خلق الله للناس جهازاً رائعاً للمناعة، ربما ضُفَّ بمرور الأيام، خاصة إذا ما كان صاحبه يستعين بأدوية كثيرة لعلاج كل ما يصيبه منذ عهد الطفولة .. وطبيب الأطفال المتميز هو الذى يقلل من الدواء بقدر ما يستطيع، ليكتسب الجسم القدرة على هزيمة الميكروبات والفيروسات التى تصيبه، وهذا يقوى من المناعة وجهازها، ويجعلها مع تقدم العمر قادرة على حماية صاحبها ومعاونته على اتقاء المرض، وإذا - لا قدر الله - أصيب به، حاول ذلك الجهاز أن يساعد على الشفاء .. والسؤال الذى يطرحه موضوعنا، هو: ما السبيل للمحافظة على جهاز المناعة هذا فى مراحل العمر المختلفة؟ وكيف يمكن تقويته؟ .. إنها قضية نحن بحاجة إلى معاودة الحديث عنها لأهميتها، لتوضيح دور الطبيب ودور كبار السن من أجل تلافى سهولة الإصابة بالمرض وتكررها.

* * *

برد الشتاء

يُقبل الشتاء، الذى هو من أعدى أعداء كبار السن، إذ إنه يوجع عظامهم، ويصيبهم بالبرد والزكام والإنفلونزا، وقد تعددت أسماؤها. . كما أننا قد أصبحنا نعيش عصراً نلتقى فيه بفصول السنة الأربعة خلال اليوم الواحد، فمع الصباح قد تشرق الشمس دافئة جميلة، وإنْ هى إلاّ ساعة وتتكثف السحب، ويتهى الوقت الربيعى الذى توقعناه ليومنا، وربما خدعنا ذلك ودفعنا إلى الخروج من البيت، وقد ارتدينا ثياباً لا تكفى لدفع غائلة الجو الذى يتقلب على مدى اليوم بصورة كبيرة.

إن الحذر فى التعامل مع الجو مطلوب. . وسؤال قد يطرحه كبار السن على أنفسهم وهم يتتبعون النشرات الجوية، أو يطالعونها فى الصحف، هذا السؤال هو:

- هل يمكن الاعتماد بالكامل على هذه النشرات؟!

بعض الناس لا يصدقونها على الإطلاق، بل ويسخرون منها، على الرغم من أنها تتم من خلال «العلم»، وقد تقدم كثيراً فى السنوات الأخيرة. . وفى تقديرنا الخاص أنه من الضرورى التعامل معها، وعلى الأقل علينا تصديقها حين تنبهنا إلى سوء الأحوال الجوية، وتحذرنا مما قد يقع. . وكبار السن بحاجة إلى قبول التحذيرات، ولهم أن يتشككوا فى هذه النشرات إذا ما بشرتهم بجو معتدل وجميل! . .

وهناك خبرات متوارثة فيما يتعلق بالوقاية من البرد داخل البيت وخارجه: فيما يتعلق بالثياب التي نرتديها، أو الطعام الذي نتناوله، دون أن ننسى أن جراثيم البرد والزكام والإنفلونزا والفيروسات المتسببة فيها قد أصبحت في السنوات الأخيرة قادرة على المراوغة وعلى إصابتها لنا مهما حاولنا اتقاءها.

ولما كانت الوقاية خير من العلاج، فالجدير بنا عدم التعرض للبرد، والابتعاد عن أماكن تيارات الهواء، وأيضاً الابتعاد عن المرضى الذين ينقلونها إلينا، أو نقلها إليهم إذا كنا قد سقطنا بين برائنها لكي تطحن عظامنا، وتسيل أنوفنا، وتصدع رؤوسنا، وتحرمنا من كل متعنا، ونصيحة الأطباء أن نلجأ لفيتامين (C)، الذي يكثر في الليمون والبرتقال... وهما أفضل بكثير من الأقراص الطبية.. كما أنهما أمتع بلاشك من الحقن الموجهة والمؤلمة.

أما إذا لم ننجح في اتقاء الإنفلونزا والزكام، فجدير بنا أن نلزم الفراش، والأطباء يقولون بذلك، وينصحون بذلك لبضعة أيام متوالية، وهم يحذرون أولئك الذين يستخدمون المضادات الحيوية بدون استشارة الأطباء، وهو أمر بالغ الخطورة، خاصة فيما يتعلق بكبار السن، إذ إن لها آثاراً جانبية سيئة، ويجب عدم استخدامها إلاّ بأمر الطبيب، وهم لا ينصحون بها إلاّ في أضيق نطاق.

وقاكم الله ووقانا شر التقلبات الجوية، وأثرها علينا كبير.. وحمانا وإياكم من البرد والزكام والإنفلونزا بكافة أنواعها وصورها.

* * *

كثرة وقوع الحوادث

يعانى بعض كبار السن من تعدد الإصابات وكثرتها . . بعضها ناجم عن ظروف قدرية، وبعضها الآخر يرجع إلى عدم القدرة على حفظ التوازن، وهناك من يتعثر فى سيره، ومن لا تستطيع قدماه أن تحمله، ومن ترتعش يداه، وهناك أيضا من يكثر ارتطامهم بالأشياء بين حين وآخر . . والسؤال الذى يطرحه هؤلاء على أنفسهم:

- هل من الممكن تفادى هذه الإصابات المتكررة؟

أو على الأقل: هل من سبيل للإقلال منهما؟

نحن هنا لن نتعرض لذلك الدور الذى يمكن أن ينهض به الأطباء علاجًا للكثير من هذه الأعراض، والتى يجب أن يتم التعامل معها فور ظهورها، حتى لا يستفحل أمرها، وتصبح من بين الأمراض المزمنة . . والقضاء عليها فى بدايتها ممكن وميسور .

وبودنا التصدى لهذه الحوادث، ومحاولة تلافيتها بقدر ما نستطيع، وجدير بنا ألا نعزو كل شئ للقضاء والقدر، لأن بعض كبار السن مسئولون عن كثير مما يقع لهم . . بسبب الشتات، وعدم التركيز، ومحاولة القيام بأكثر من عمل فى نفس الوقت، وازدواج التفكير هنا وراء الكثير من الحوادث، كما أن السرعة التى يتعامل بها بعضهم تسبب فى عديد من الإصابات الموجهة، والتى قد تكون كبيرة أو صغيرة، وهى فى الغالب الأعم مزعجة، وعلاجها قد يطول .

إن كبار السن فى حاجة ماسة إلى القيام بأعمالهم بأقصى قدر من الهدوء والتمهل، والتركيز والإتقان، خاصة فيما يتعلق بالأدوات الحادة، كالسكاكين وما إليها. . والحذر واجب مع النار وإيقادها، خاصة ما يتعلق بالمدخنين منهم، الذين لم يُقلعوا عن هذه العادة البالغة الضرر بهم فى هذه المرحلة من العمر - بل وفى كل مراحلها - ومن المهم أن يتذكروا دائماً أن «معظم النار من مُستصغِرِ الشرر»، وبطء حركتهم إزاء النيران والحريق أمر على جانب كبير من الخطورة. . كما أن التعامل مع الكهرباء والغاز يحتاج إلى يقظة شديدة.

ومن الضرورى عدم الارتطام بقطع الأثاث داخل البيت، ومن المهم إفراغ الأماكن من مثل هذه الأشياء، وخلق مساحات تسهل الحركة، وتمكن كبير السن من السير، حتى فى الظلام، وإن كان من الواجب أن يعم الضوء أركان المكان. . والمشى داخل البيت لقضاء الحاجات ليس رياضة، فهى تصلح فى النادي، أما داخل غرف المنزل فإن التمهّل أفضل بكثير. . وفى تقديرنا أن التخفيف من قطع الأثاث الضخمة والسجاجيد المفروضة وكل ما يسبب الانزلاق أو الارتطام أو التعثر، أمر مطلوب، مهما كلفنا الأمر، ولسنا هنا ضد الأناقة والجمال، لكننا بصدد تلافى الإصابة وتفاديها، التى ترزعج كبار السن، وتستغرق وقتاً طويلاً للعلاج: ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا ﴾. . وعلينا ألاّ نسأل الله رد القضاء، لكن نسأله أن يُلطف بنا فيه. . إنه نعم اللطيف الرحيم. . أدام الله عليكم نعمة الصحة والسلامة.

الكراسى المتحركة

بعض المسنين لا يقوون على المشى والسير، ولا تستطيع أقدامهم أن تحملهم، حتى لو استعانوا بالعصا، لذلك يلجأ هؤلاء مضطرين إلى الاعتماد على «كرسى متحرك»، يجدون حرجاً فى استخدامه، ويودون لو أنهم اختفوا عن أعين الناس.. والحقيقة أنهم يخطئون فى حق أنفسهم إذا ما اجتاحتهم هذه المشاعر، وعليهم أن يتنبهوا إلى أن شاباً مُعاقين يستخدمون هذه الكراسى المتحركة فى سن العشرين أو الثلاثين، وما من غضاضة فى ذلك، والأمر فى هذا شبيه باستخدام النظارة، أو «طقم» الأسنان، أو سماعات الأذن.

الإنسان يحتاج إلى التنقل، وعبر تاريخه على ظهر الأرض وهو يحاول ابتكار وسائل تساعده على ذلك.. اعتمد على قدميه فى البداية، ثم استأنس الحيوان، وامتطى الحصان والحمار، واللاًما والجمل، ثم ركب العربة التى تجرها الحيوانات، وحُمِل على محفة من عصاتين، يحملها اثنان أو أربعة، وهو منظر اعتاده الناس فى الشرق الأقصى، ورأيناه فى الصور، وعلى الشاشة الصغيرة، وربما تطلع إليه البعض، لأنه صورة من صور الثراء والغنى والجاه، خاصة عندما يتعلق بالمهراجا والراجا، والملوك والسلاطين، والأباطرة والقيصرة.. هل عندما يضطر إليه المرء يشعر إزاءه بالخجل، ويتوارى عن أعين الناس!؟

نعرف أن كثيرين من كبار السن، في مثل هذه الظروف، يضيقون كل الضيق من نظرات العطف التي تُوجّه إليهم من الناس، ومن واجبه الصمود إزاءها ومواجهتها بجرأة وشجاعة، إذ لا عيب في أن يستعين المرء بكل السبل كي يمارس الحياة، ويقترّب بها من الطبيعة، والحركة جزء منها، والإنسان يحتاج إليها لسبب أو لآخر، كالذهاب للحمام داخل البيت، أو زيارة الطبيب خارجه . . أو حتى للذهاب إلى النادي والاستمتاع بالجلوس إلى الأصدقاء والرفاق وتبادل الحديث معهم.

والآخرون مُطالِبُونَ بالألّا يُبدُوا أى اهتمام بالكراسى المتحركة، وعليهم ألاّ يشيروا إليها من قريب أو بعيد، بل عليهم أن يظهروا كأنهم لا يرونها على الإطلاق، وكأنما هى شىء عادى، وعلى الجالس إلى هذا الكرسي أن يتنبه إلى أن الإنسان ليس مجرد ساقين وقدمين، بل هو إنسان يفكر، ويستخدم عقله، وآلاف استخدموا هذا الكرسي، من بينهم الرئيس الأمريكى «روزفلت» . . وأيضاً «ونستون تشرشل»، وآخرون . . بل إن هناك فنانيين عظاماً رسموا لوحاتهم البديعة من فوقه . . إنه وسيلة مواصلة، مثل السيارة وغيرها، لا أكثر ولا أقل، هل يعيننا استخدامها؟! أما نظرات العطف والشفقة فى عيون الآخرين فهى غير جديرة بالاهتمام أو الاحترام . . إن الجالس على الكرسي المتحرك فى حاجة إليه، وله أن يستخدمه ويستفيد منه، بلا ضيق أو حرج . . إنه محاولة للوصول إلى الحياة الطبيعية مهما كانت الظروف صعبة.

كبار السن والذاكرة

كبار السن ينسون كثيراً: ينسون أين وضعوا أشياءهم، وينسون الأسماء، والأرقام.. أسماء الأقارب والأصدقاء.. وينسون أرقام حساباتهم، والتليفونات الهامة.. ولقد أرهاقوا ذاكرتهم فيما مضى إرهاقاً شديداً، واعتمدوا عليها بالكامل.. وما هي ذى اليوم تخذلهم.. وما من جدوى - الآن - للعقاب واللوم على ما حملوها إياه، مما هو فوق طاقتها، وما من سبيل لاستعادتها، وليس أمامهم إلا قبول ما حدث والرضا به، وإنقاذ ما يمكن إنقاذه.. وعليهم أن يذكروا العبارة الشهيرة: «ما سُمى الإنسان بهذا إلا لكثرة نسيانه»..

وهم يعرفون بدون شك أنهم كثيراً ما كانوا ينسون أشياء عدة في طفولتهم، وكبروا وأصبحوا أكثر قدرة على التركيز.. وقلّت نسبة النسيان لديهم، ودارت الأيام، وعادوا يكثرون من النسيان، لا عن إهمال، لكن لأن طاقة الذاكرة عندهم قد تعبت ووهنت، ومن المهم هنا أن نتنبه إلى أن الذاكرة ألوان وأنواع.. وهؤلاء الكبار يذكرون أشياء من طفولتهم مرت عليها سنون وسنون، لكنهم ينسون أشياء وقعت بالأمس، أو موعدهم الذى اتفقوا عليه مع الطبيب منذ وقت قريب.

ومن المعروف أن الذاكرة فى الغالب الأعم: انتقائية، بمعنى أنها تختار لنفسها ما تتذكره، ويستحيل عليها أن تتذكر كل شيء.. لذلك يجدر بالناس ألاّ ينعوا على أنفسهم أنهم أصبحوا كثيرى النسيان، أو

فاقدى الذاكرة.. فالأمور تطفو على سطحها، وقد تغرق فى أعماقها.

كما أن الذاكرة قد تكون «بصرية» أى أنها تتذكر ما يراه صاحبها بعينه، وقد تكون «سمعية» أى أنها لا تنسى الكثير مما سمعته.. وقد تمر بها أحداث تقف عندها، ولا تغيب عنها على مر الأعوام والسنين.. وقد حاول الإنسان أن يعرف كُنْه هذه «الآلة» الغريبة - إن كانت آلة - وحاول أن يبحث عن علاج لها، إذا فقدها الإنسان بالكامل، أو فقد جوانب أو جانباً منها.. والمسكين الذى تقع له بالكامل يصبح بلا تاريخ، وبلا ماضٍ، ومؤكّد أن ذلك من الضرورى أن يجعله بدون مستقبل، إذّ إنه فقدَ كل رصيده الذى يعيش عليه، وأصبح مفلساً.. والذين فقدوا جانباً منها، ضاع منهم نفس القدر من الرصيد ذهنى، وجدير بهم المحافظة على ما تبقى بنفس القدر الذى يحافظ به البخلاء على مالهم.. ولا بد أن يصونوه صيانة كاملة، وألاً يرهقوه ويحرصوا عليه حرصاً شديداً.. ولدى الأطباء دواء لهذا وعقاقير، غير أن الأمر يعتمد دائماً على الإنسان نفسه فى أغلب الأحوال، إذّ عليه أن ينعش ذاكرته، وأن يتعامل معها فى رفق، وما من مبرر لكى يكدّ ذاكرته مثلاً فى تذكر صديق التقى به، إذ لا ضير من السؤال الفورى عن اسمه، وهكذا يكون ذلك منهجاً لإراحة الذاكرة والإبقاء عليها.

* * *

كبار السن والتفكير

الأفكار التي تخطر في رؤوس كبار السن لها خطورتها وأهميتها.. إنها قد تجعل حياتهم قائمة، سيئة، وتجعل منهم قانطين، بائسين.. وقد تكون أفكاراً حلوة وبهيجة ممتعة، يحمدون بها الله على نعمائه، وعلى أن مدّ في عمرهم، لكي يمارسوا حياةً أفضل، وأطول، يعبدونه خلالها، ويصلّون ويسبحون له جل جلاله.. والسؤال:

- كيف يمكننا أن نتخلص مما نسميه الأفكار «السوداء»؟ وإن كنا لا نرتاح لهذا الوصف، ونفضل عليه «الأفكار السلبية»، التي تردُّ إلى أذهانهم، كنتيجة حتمية للظروف المحيطة، المحبطة التي قد تكون بسبب مشاكل صحية، أو مالية، أو.. أو..

وما أكثر صعوبات كبر السن وما توحى به من أفكار مضيئة.. أفكارنا وخواطرنا لا تأتي من فراغ.. وإنما لها منابعها ومصادرها، والكثير منها قد يكون بسبب ما يحيط بنا، لذلك فمن الجدير بهم أن يجعلوا المكان الذي يعيشون فيه أكثر بهجة، وأن يكون جميلاً ملوناً، ولطيفاً، وبسيطاً، ومزداناً بالورود والعطور.. الجو الذي يُعاشونه يجب ألا يكون قائماً، أو كثيباً أو موحياً بأفكار غير مريحة، ولوحات الجدران كذلك.. إننا نطالب كبار السن أن يكون ما حولهم، وما يرونه، وما يسمعونه موحياً بالأمل، وبتعبيرنا العامي «يُفتح النَّفس».. نحن نعرف أنه لا خيار لنا فيما نفكر فيه إذ هو يقفز إلى

الذهن وإلى الخاطر دون استئذان صاحبه، وقد يفسد عليه حياته، أو يومه، خاصة ما يفتح عليه عينيه فى الصباح، ومن هنا هو مطالب بشيء من التغيير باستمرار، وليته فى المساء كل يوم يضع شيئاً جميلاً جديداً يكون أول ما يلمحه ويراه عندما يستيقظ، قد تكون زهرة، أو صورة، أو لوحة.. وهناك منبهات تعزف موسيقى ناعمة رقيقة.. كل ذلك بهدف طرد الأفكار المؤلمة الموجهة، واستقبال أخرى حلوة، ومريحة.. ومبهجة.

والناس يفكرون فى سؤال تجيب عليه، أو مشكلة تحلها، أو قرار تتخذه، أو شيئاً تبتكره وتبدعه، ولعل هذه الأخيرة من خير ما يمكن أن يفكر فيه كبار السن بخبراتهم، وما أكثر ما توصل هؤلاء إلى مكتشفات ومخترعات ومبتكرات عادت بالخير على البشرية وخلدت أسماءهم.. إن التفكير نعمة من عند الله، وجدير بالأى يكون وفق المقولة الشعبية التى ينطق بها البعض عندما يرون شخصاً مهموماً، يقولون عنه: «عنده تسوية فكر».. إننا نريده فكراً منطقيّاً، ناضجاً، مستبشراً، فيه أمل وبركة وإمعان فى العرفان بفضل الله علينا.

* * *

ربما يتساءل البعض : ماذا تنسون عن المسنات؟

أنتم تتحدثون فقط عن المسنين، لماذا تنسون المسنات؟

الحقيقة أن الكلمة فى حد ذاتها - أى المسنين - تنطبق على هؤلاء وأولئك، وما من فارق، والمشكلات واحدة، وربما كانت وطأة السن أقسى على الرجال، إذ إنهم كانوا دائماً خارج البيت، وهم لم يتعودوا البقاء فيه طيلة الوقت، فى الوقت الذى يُعتبر البيت مملكة المرأة، فهى لا تضيق به، وهى أقدر على احتماله، ويمكنها أن تقضى فى مملكتها وقتاً أطول، تقطعه بما كانت تقوم به من قبل من أعمال المنزل، وبالذات تلك التى لا تحتاج إلى حركة كثيرة، أو جهد كبير. وهى تسلية على كل حال، تخفض عنها عبء الوقت الطويل الذى يتحرك فى بطن شديد. وكان العرب يطلقون على المرأة - وفى سن مبكرة نوعاً ما - صفة «العجوز»، وكانت هذه الصفة تلتصق بها منذ أن تصبح غير قادرة على الإنجاب، مع أنها بالطبع تكون حينئذ قادرة على القيام بأعمال وأعباء ثقيلة.

وكثيراً ما تحدث مقارنات عن أثر السن على الجنسين، ومنّ منهما تظهر عليه آثار الزمن بشكل أوضح وأكبر. وكثيرون يرون أن المرأة أكثر تأثراً، وقد يكون السبيل فى ذلك متاعب الحمل والولادة أو التكوين الجسمانى، إذ إنها بالطبيعة أكثر رقة فى بنيانها العام.

ولا شك أن المرأة كبيرة السن تحتاج لمزيد من العناية والرعاية، خاصة إذا لم تكن من العاملات خارج البيت، وليس لها معاش خاص بها، وتعتمد على معاش الزوج الذى يتقلص عمماً كان فى الوظيفة.. وإذا مامضى عنها رجلها، أصبح ضئيلاً لا يكفيها، وميزانيتها بالتأكيد تتحمل أعباء العلاج والدواء.. ومظلة التأمينات لا بد أن تمتد وتتسع لهن، وبالذات إذا تخلى عنها الأبناء، وقلماً يحدث هذا فى أسرانا ومجتمعاتنا المترابطة المتكاتفه، وهناك تعاطف من جانب ميسورى الحال إزاء حالات العقوق، وهى قليلة، لكننا بين حين وآخر نجد نساءً بلا عائل، وقد أثقلت ظهورهن أعباء الحياة.. وأيدى المحسنين تمتد إليهن بالمعونة والصدقة، ويتردد البعض، غير قادرين على أن يميزوا بين صاحبة الحاجة وبين من تحاول أن تؤدى دورها بإتقان، وبذلك تحصل على ما لا تستحقه.. قد لا يحدث هذا فى القرى، لكنه موجود فى المدينة، وبأعداد كبيرة أمام دور العبادة، وأماكن التجمعات.. والسؤال: هل من سبيل لحفظ ماء وجه هؤلاء؟ وهل من وسيلة لرعايتهن من خلال المجتمع والمؤسسات والحكومة بدلاً من تركهن صورة لا تشرف على الأرصفة وعند نواصى الشوارع يستجدين لقمةً أو جلباباً؟!.. ليت الهيئات والمؤسسات والجمعيات تصنع شيئاً فى هذا الأمر.

* * *

هل دار المسنين عقوق؟

فنان كبير، قال تصريحاً، نشرته إحدى المجلات بعرض صفحتها، وبعنوان كبير بارز.. قال الفنان إنه «يعترف» بأنه أودع والده، أو والدته - لا نذكر بالضبط - داراً للمسنين، وأنه لم يجد في ذلك عيباً.. ومجتمعنا لم يتعود بعد على فكرة دور المسنين، ويرون أن في إبداع كبار السن فيها: «عيباً»، بل «فضيحة»، وربما يجدون في ذلك عقوقاً من الأسرة أو الأبناء.

وفي تقديرنا الخاص أن ذلك ليس عيباً، ولا عقوقاً، ولكنها وسيلة جديدة وعصرية، يمكن اللجوء إليها، عندما لا نجد الأسرة أو الأبناء سبيلاً آخرَ لرعاية المسن من أفراد الأسرة رعاية كاملة.. شريطة ألا يدعو في هذا المكان وينسونه.. إن زيارته بشكل مستمر وبدأب شديد واجبٌ أساسي.. والسؤال يومياً عنه ضروري.. أنت لم تودعه في هذا المكان تخلصاً منه - والعياذ بالله - بل إنك فعلت هذا مضطراً.. مثلما يبقى مريض بالمستشفى ليكون تحت الرعاية الطبية.. والمسّن غير القادر على خدمة نفسه يلقى في دور المسنين الرعاية الإنسانية، والاجتماعية، والصحية.. والدار مسئولة عنه بالكامل. فإذا تحملت عن الأسرة الجانب الأكبر من المسؤولية تجاهه، فذلك لا يعني أن تحمّلها للعبء المادى كاف، والاتصال به تليفونياً - إن كان باستطاعته الرد وتبادل الحديث - مهم جداً.. والتردد عليه، غاية في الأهمية، خاصة أنه ينتظر هذه اللحظات بفارغ صبر، خاصة إذا كانت له بعض الاحتياجات التي لا توفرها الدار.

زميلة لنا اضطرها عملها للسفر إلى الخارج بضعة أشهر، في بعثة كادت تفقدها وتعتذر عنها لولا أن داراً للمسنين قبلت رعاية الأب الذي قال: إن عدم سفرها سيثقل ضميره ما تبقى من العمر.. واطمأنت الابنة، وسافرت، وكانت تتصل به من الخارج، وعادت لتجده بخير، بل لقد طلب إليها أن يستمر حيث هو في الدار لكي تفرغ هي لعملها وزوجها وأطفالها.

إن دور المسنين ابتكار عصري يحل المشكلات، والفنان ما كان بحاجة إلى الاعتذار لإيداع والده - أو والدته - هذه الدار، والمجتمع جدير به أن يتفهم الظروف، فإن الأعباء قد ثقلت على الأهل، وما من سبيل لتحملها اللهم إلا بمثل هذه الدور.. وإن كان بعض كبار السن يرفضونها في البداية، ولا يرونها بديلاً عن رعاية الأسرة، وشتان بالطبع، إلا أن العقل يجب أن يتغلب على العواطف في مثل هذه الظروف.

وعلى دور المسنين أن تشيع فيها روح الرعاية المتكاملة من كافة زواياها، وعلى العاملين فيها أن يتحملوا في صبر مطالب ضيوفهم، مهما سبب لهم ذلك من إزعاج، ومهمة هؤلاء العاملين - إنسانياً - تفوق مسؤولياتهم الوظيفية.. ليعتبروا ضيوفهم كأنهم آباؤهم وأمهاتهم مهما تسببوا في إرهابهم.. وعلى المسنين أنفسهم أن يتعاطفوا مع العاملين ولا يثقلوهم بالطلبات التي لا تنتهي.. إنها رعاية من الطرفين، بعضهم لبعض.

* * *

أبى أحيل للمعاش!

يفزع الأطفال عندما يسمعون أن جدهم أو أباهم أحيل (على المعاش).. بعضهم يحسّ بالرعب، إذ إنه لا يفهم مدلول العبارة.. ويتساءلون:

- لماذا لا يستمر في العمل مادام قادراً عليه؟

إنهم أصحاء ويستطيعون أن يواصلوا..

وربما يتجاوز بعضهم مثل هذه العبارات إلى ماهو أقسى منها:

- هل يطالبونهم بأن يقبعا في دورهم وبيوتهم إلى أن يرحلوا عن هذه الدنيا؟!

وهناك من يحاولون أن يشرحوا للأطفال هذا الأمر ويفهموهم أنه آن لهؤلاء أن يخلدوا إلى الراحة، وأن يدعوا أماكنهم وأعمالهم لأجيال جديدة.. وجدير بالأطفال والشباب أن يعدوا أنفسهم منذ وقت مبكر لهذا الموقف، فيكون لكل منهم عدة هوايات يستثمرون فيها أوقاتهم.. إن الوقت ومروره يُثقل كاهل أرباب المعاشات، وكثيرون منهم يستيقظون من النوم ويكتشفون أن أمامهم يوماً طويلاً عريضاً، لا يعرفون ما يفعلونه خلاله، ويتسبب ذلك في إزعاجهم، بل قد يصيبهم بالمرض.. لذلك تتناثر في أرجاء المدن الكبرى في البلاد المتقدمة مؤسسات ومتاجر مهمتها الأولى والرئيسية مساعدة

أصحاب الهوايات على ممارستها، وتبيع لهم أدواتها وكتبًا عنها تُعينهم على ذلك.. ليت شيئًا من هذا القبيل يحدث عندنا!

وهناك محاولات مبكرة من المدرّسين والمعلمين، والآباء والأمهات، لكي تشرح للأطفال قضية كبار السن وضرورة التعاطف معهم، ومعاملتهم برفق ولين، وفتح قنوات اتصال معهم.

ورواة الحكايات لديهم رصيد رائع في هذا المجال، بل إن بعضه من تراثنا - نحن العرب - ومن بينه قصة ذلك الحاكم الذي وضع جرساً في بُرج في قصره، وله حبل تمتد إليه يد المظلوم ليده، وساعتها يستدعيه ليعرف حكايته وشكايته.. وقد ساد العدل مدينة هذا الحاكم إلى حد أن أحداً لم يعد يشد الحبل ويدق الجرس، وحدث يوماً أنه هرب حصان عجوز من صاحبه، إذ أدرك الحيوان المسكين أن صاحبه يعد العُدّة للتخلص منه، فهرب من الاصطبل، وراح يتجول ويأكل - كما يقولون - من خشاش الأرض.. ومر الحصان مصادفةً وحكاً رقبتَه بالحبل، فإذا بالحبل يتحرك ويدق الجرس.. وطلب الحاكم من رجاله أن يذهبوا لإحضار الشاكي، وإذا به أمام حصان عجوز.. فبحث عن ظروفه، ودرس حالته، وعرف أن صاحبه بسبيله إلى التخلص منه.. فاستدعاه وقال له بحدة:

- ألم يخدمك هذا الحصان في شبابه؟ ألم يحملك إلى حيث تريد؟ ألم يقاتل الأعداء معك؟!.. وفي شيخوخته ربما جرّ لك المحراث، أو عربة.. أليكون هذا جزاءه؟!..

وينكس الرجل رأسه خجلاً وحياءً..

إنها نفس الحكاية التي كانت تقوم بها الحكومات فيما مضى، إذ كانت تطلق الرصاص على (خيل الحكومة) عندما تكبر في السن وتصبح غير قادرة على العمل، وذهبت العبارة مثلاً يتندر به الناس..
لذلك قال الحاكم لصاحب الحصان:

- لماذا لا ترد على ما أقول؟!.. تكلم..

ويعتذر صاحب الحصان عما قرره ونواه، وعمماً فكر فيه، ويعد بأن يرعاه ويهتم به، بل ويردّ له جميله.. ويقول الحاكم:

- إذا لم تكن لك حاجة إليه دعنا نضمه إلى خيلنا ليبقى معها، وبينها، يمارس حياته إلى أن يحين أجله.

ويطلب الرجل أن يعود ومعه حصانه إلى بيته معزّزاً مكرّماً.

* * *

جمهورية أفلاطون

أفلاطون في مدينته الفاضلة - فيما نرى - لم يكن فاضلاً، ولم يكن طيباً، مع الذين امتد بهم العمر إلى «الشيخوخة».. إنها - أي الشيخوخة - حلقة جميلة، في سلسلة بديعة، تبدأ بالطفولة وجمالها، وبراعتها.. ثم هناك حلقة ثانية، هي الشباب، بقوته وعنفوانه، وصلابته وعطائه.. وتأتي الشيخوخة كحلقة ثالثة يهنا بها صاحبها بعد أن عمل وأنتج، وسافر وتحرك، وأعطى الكثير، وحن الوقت لكي يهدأ ويهنا ويستريح، ويردُّ له الجميل، هؤلاء الذين قدّم لهم شبابه وعصارتهم.. عرقه وجهده.. وأفلاطون في جمهوريته لم يجعلها تتسع لهؤلاء، بل ضاق بهم، وضافت عليهم، فقال شيئاً لا إنسانياً، ما كان جديراً به أن يقوله.. هل تصدقون أنه قال: إنه يتمنى لو أنه قذف بالشيخوخة وأصحابها إلى هوةٍ سحيقة.. وأراد أن يقضى على الشيوخ والعجزة قضاءً مبرماً، ويتخلص منهم بالكامل.. والسؤال: كيف يفكر في هذا بالنسبة لطائفة لم تخطئ ولم تسيء، كل ما هنالك أن العمر قد طال بهم، وأن الله مدّ فيه لحكمة يعرفها سبحانه وتعالى، وقد يكون ذلك من أجل تكريمهم بفضل ما أعطوا في سنوات الشباب والعطاء..

قال أفلاطون: إنه يريد لجمهوريته، وفي مدينة أحلامه: «الألأ يُسمع فيها صوت عصاً يتوكأ عليها شيخ، ويضرب بها على الأرض».. في حين أن الناس تنظر إلى مثل هذه العصا في إجلال وإكبار.. إن صاحبها حين لا يقدر على السير عن طريق رجلين، يُضيف لهما

ثالثة، هى العصا التى لوقعها - فى آذان الطيبين - موسيقى حلوة، صاحبها يأبى أن يكون حبيس جدران بيته، ويسعى للخروج إلى الشارع والحياة، ينثر البسمات الحلوة على من يلتقى بهم، وينبهم بوجوده إلى أنهم يوماً ما قد يصبحون فى مثل سنّه . . وعليهم، فى شبابهم، أن يرحموا شيخوخته ويحترموها، لكى يلقوا نفس الرحمة والاحترام.

إن أفلاطون - مع الأسف الشديد - لا يرغب فى أن يرى الشعر الأبيض للشيخ فى مدينته وجمهوريته، مع أنه رمز للوقار والحكمة والطيبة . . وراية تخفق فوق الرؤوس لا يراها إلا الطيبون . . وأفلاطون لا يريد تمتات الشيخ، ولا يحب أن يسمع آهاتهم، حتى لو كانت شكوى لله أو دعاء بأن يحفظ عليه صحته، ويديم قدرته على أن يواصل العطاء . . ولو كان بالرأى والفكر . . إننا إذا تصورنا مدينة أحلام أفلاطون وجمهوريته وقد خلت ممن يدقون الأرض بعصيهم، ويسرون بشعورهم البيضاء النقية، وتمتاتهم تعلقو، ودعاؤهم يرتفع للسماء، فسوف تكون هذه مدينة كثيبة، بل مدينة الكوايس لا الأحلام، وسوف تكون جمهوريته خالية من الحكمة.

* * *

تولستوى والعجوز

لدى كبار السن حساسية مفرطة إزاء كل شيء، ومع كل نظرة، وعند كل كلمة تصل إلى أسماعهم. . هم يريدون من الآخرين أن يعضوا الطرف عنهم، وألاً يلتفتوا إلى أى سلوك منهم. . وفى نفس الوقت يحبون أن يهتموا بهم، وبآرائهم وأفكارهم، باعتبارهم تاريخاً، وخبرة عريضة وواسعة. . وقصة تولستوى الشهيرة عن الجذ العجوز الذى كان يرتعش، ويتساقط منه الطعام قبل أن يصل به إلى فمه، وتقع الملعقة على الأطباق فتكسرهما، قصة معروفة مشهورة. . إذ أصيب الجذ إزاء ذلك بالإحباط، فى حين ضاق الابن الشاب بها، فما كان منه إلا أن نقل أباه إلى حيث يتناول طعامه وحده، وأتى له بأطباق من الصاج أو الخشب، لكى لا تنكسر. . والجذ قد يدافع عن نفسه بأنه قضى شبابه فى الجندية، ثم النضال من أجل لقمة العيش، وفى تربية الأبناء، لكن ذلك لا يشفع له عندهم. . البعض يرى فيهم عقوقاً، وآخرون يرون أن إبعاد الجذ عن المائدة ضرورة، حتى لا يُخرج أمام الأحفاد الذين قد لا يطيقون هذا الذى يحدث، وربما نقلت منهم نظرة أو كلمة تسيء إلى الشيخ غير القادر على الإمساك بأعضابه لضعفها، وبعضلاته لوهنها.

وتولستوى الذى كان يعرف عن يقين الضعف الإنسانى جسدياً وسلوكياً يرقى فى قصته هذه إلى قمة إنسانية رفيعة المستوى، حين

لا يرضى عن سلوك الابن مع أبيه، لذلك يضع على لسان الحفيد الصغير سؤالاً يبدو بسيطاً ساذجاً يطرحه على الأب الشاب، يقول له: هل يا أبى أطباق جدى الصاج أو الخشبية هذه تعيش طويلاً؟! .. إن ظاهر السؤال ليس كباطنه، والصغير يعرف الإجابة عن يقين، فردّ عليه الأب الشاب: نعم، لكن لماذا تسأل؟! .. فيجيب الصغير بتلك الكلمات التى تدوى عالياً لتصك آذان البشر فى كل زمان ومكان.. يقول: لكى أطعمك فيها يا أبى عندما تكبر وتصبح مثل جدى، وترتجف كما ارتجف! ..

يتفجر دوى الكلمات لا فى آذاننا فحسب، بل فى قلوبنا وصدورنا، ونحسّ بها كأنها وخزات سكين محمى فى النار.. يا إلهى، إنها المقولة المعروفة (كما تُدين تُدان)..

ويستكمل تولستوى القصة بأن الأب الشاب بكى لدى سماع عبارات ولده الحفيد الصغير، وعمد الشاب إلى الجذ العجوز يحمله بين يديه معززاً مكرماً ليعيده إلى (مائدة الحب) وكلمات الاعتذار تنهال، بدون أن ينبس الجذ العجوز بكلمة واحدة، لا عندما حمله بعيداً عن المائدة، ولا عندما أعاده إليها.. لقد تقبل الأمرين صامتاً، وبلا حساسية.. دعونا من الغصّة التى أصابته فى البداية عندما أقصى عن المائدة، ولا الارتياح الذى حدث له عند العودة.. إنه قادر على أن يكبح جماح نفسه، وعلى أن يدع الحساسية جانباً، وأن يتقبل ما تأتى به الحياة.

* * *