
كيف نحصل على شباب دائم

« وموضوعات أخرى متنوعة »

ليس للسن اعتبار

قال الشيخ الكبير السن: أكثر ما يزعجني في حياتي الراهنة الآن هو أنى قد بلغت الستين، وليس لدى قدرة على مواكبة الزمن، وأنى مثلاً ليس فى مقدورى أن أتعلم «الكمبيوتر» وأن أستفيد منه . .

ابتسم سامعه وقال: قبل عشرين عاماً كنت فى زيارة أمريكا، وكنت ضيفاً على رجل عمره ثلاثة وسبعون عاماً، وكان يتردد ثلاث مرات أسبوعياً على مركز تعليم «الكمبيوتر»!، ونزلت فى «بنسيون» لسيدة عمرها ثمانون عاماً، قالت لى إنها تدّخر بعض المال من أجل شيخوختها، وإنها على مدى عشر سنوات تدّخر مبلغاً ييسر لها زيارة اليونان، والاطلاع على حضارة أجدادها الذين هاجروا إلى أمريكا قبل أكثر من قرنين!

قال العجوز: هذا فى أمريكا، وليس فى بلدنا.

رد محدّثه: هذا شأن يصلح لنا ولهم، إذ لا صلة له بالمكان . . لكنه جوّ عام يسود هنا أو هناك: أن يشدك الماضى إليه، أو أن يضع المستقبل نفسه بين يديك . . وعليك أن تختار: هل تجتحر ما فات، أو تتطلع لما هو آت؟ هل تجلس تابعاً تنتظر ما قد يأتى بعد سنين، أو تفكر فى شىء تعمله وتضع به بصمة على الحياة؟

إذا كنت تريد أن تواكب الحياة فعليك أن تتذكر أن الحياة ليست «الكمبيوتر»، فقد وُجدت من قبله، وقدم فيها الإنسان للإنسانية الكثير. وأنت قادر على أن تتعلمه إذا شئت . . وأن تكون فى

الثمانين وتدّخر للمستقبل العريض - بإذن الله . . وأنت تدّخر أشياء غير المال، فإذا كنت قد ادّخرت علماً أو فنّاً أو أدباً فضعه على الورق، لا تجعله يذهب بذهابك، دعه يبقى للتاريخ . . كانت هناك لافتات ترتفع فى شتى أرجاء العالم تقول: الحياة تبدأ بعد الستين، ثم تجاوزتها بالكثير . . لكن المهم أن تبدأ . . أن تبدأ هى، وتبدأ أنت بشىء ما، وأن تواصله، وأن تتمه . .

وسؤال يطرح نفسه: لمن نقول هذه الكلمات؟! . .

نقولها للشباب، ولمن يُقال لهم: أُحيلوا إلى المعاش أو التقاعد . . ونحن نرفض الكلمتين . . لا شىء اسمه «المعاش» أو «التقاعد» . . كل ما هناك أنك كنت تؤدى عملاً ماً وعليك الآن أن تؤدى دوراً آخر . . إذ ربّما كان العمل الأول مفروضاً عليك بحكم الظروف، أما العمل الجديد فإنك تختاره وتؤديه طواعية . . لقد احتفلت السويد فى العام الماضى بعيد ميلاد كاتبة للأطفال اسمها «استريد لىجرين»، مازالت تنتج وتكتب . . ومثلها كثيرات، وكثيرون . . إن الكاتبة الشهيرة: «لورا آنجلز وأيلدر» صاحبة بيت صغير فى البرارى وعشرة كتب فى هذه السلسلة، لم تبدأ الكتابة إلا وهى فى الخامسة والستين من عمرها . . وقالت إن تأليفها هو الذى مدّ فى عمرها إلى بعد التسعين . . فماذا لو أنت فعلاً صنعت شيئاً من هذا القبيل فى سنّى النضج والخبرة؟! . . ونقول كما قالت وايلدر: «ألا إنه ليس هناك اعتبار للسن، الاعتبار الأول للحياة ذاتها - قصرت أم طالت - فلتمد فى أيامك على الأرض بقدر ما تستطيع» . .

مقياس العمر

مسميات عديدة أصبحت تُطلق على من يتجاوزون الستين..
والسؤال الذى يطرح نفسه:

- هل من مقياس آخر لحياة الإنسان غير السنين؟

لا شك أن السنين مقياس مضلل، فما يتساوى اثنان فى عمر واحد كما تتساوى كفتا ميزان بالكيلوجرامات، أو مسافتان بالكيلو مترات، وعلى ذلك فإن الحساب بالسنين ليس سليماً ولا هو دقيق.. هل يعيش مريض أو معوق فى العشرين من العمر أفضل مما يعيش شيخ فى السبعين سليماً ومعافى؟!.. إن السنين - كمقياس - هو فى واقع الأمر مقياس مختل، ولا يعتمد عليه.. لكن ما هو السبيل لمقياس، أو مقاييس أخرى تكون أكثر دقة، وسلامة؟!.. هل يقاس مثلاً بمدى تأثر الجسم البشرى وتغيُّره بمرور الزمن؟! بمعنى أننا نعرف أن جرح الطفل يلتئم سريعاً فى حين يحتاج جرح من تجاوز سن الأربعين إلى خمسة أمثال هذا الوقت ليلتئم.

إذن هناك تأثيرات للزمن جسمانيًا، نلاحظ بعضها بالعين المجردة، ولا نلاحظ البعض الآخر إلا بعد المتابعة الدقيقة، مثلما أشرنا بالنسبة لاندمال الجروح.. والسؤال:

- هل يمكننا أن نجد مقاييس جسمانية للأعمار؟

المشكلة أننا إذا عثرنا على هذا المقياس، فإننا لا نجد متفقاً مع العمر النفسى لصاحبه.. بمعنى أننا أحياناً نجد شيوخاً يتصرفون كالأطفال، وأطفالاً - خصوصاً فى زمننا هذا - يفكرون ويعملون كالكبار، إلى حد أننا نستطيع أن نقول عن بعضهم: «هذا شيخ فى العاشرة من عمره!».

إن العمر الجسدى يختلف عن العمر النفسى، وهما يختلفان أيضاً عن العمر التاريخى، إذا صحَّحتْ هذه المسميات وتقبلناها.. وسؤال آخر: هل من سبيل لمقياس أدق وأسلم؟!..

العلماء التطبيقيون - علماء الفلك، والفيزياء، والكيمياء - لا بد أن نجد عندهم جواباً لمثل هذا السؤال الصعب... دعونا من علماء الأحياء، ولنتجه إلى هؤلاء.. الغريب أنهم يريدون مقياساً لا علاقة له بالفلك، ولا دوران الأرض حول نفسها أو حول الشمس.. هم مازالوا يبحثون عن مقياس وميزان ولم يتوصلوا إليه بعد.. وجدير بنا أن يختار كلُّ منا لنفسه مقياسه الخاص، كالقدرة على الحركة.. أو القدرة على العمل.. ربما كانت القدرات لدى كل منا هى المعيار الصحيح للعمر.. وأنت شاب مهما امتدَّ بك العمر، إذا استطعت أن تحافظ على قدراتك الخاصة فهذا فى تقديرنا معيار، لا نقيس به أعمار كل الناس، بل يقيس به كلُّ منا لنفسه عمره الذاتى، بلا مقارنات، ودون أن ينطبق مقياسنا على الآخرين.

* * *

كبار السن عليهم مسئولية

هناك سؤال يطرح نفسه على الساحة، بالنسبة لكبار السن:

- ماذا يريدون من المجتمع؟ وماذا يريد منهم؟

نعرف مطالبهم من المجتمع، حكومة ونشاطاً حراً.. إنهم يطلبون الرعاية بكافة ألوانها: صحياً، واقتصادياً، واجتماعياً، وإعلامياً، ويرجون المساعدة.. لكن المجتمع يريد منهم ولهم الكثير.. هو يريد لهم الكرامة وأن تكون أيديهم هى العليا، فلا يمدونها إلاً فى حالة العوز الشديد والضغط القاسية.. نعم، لقد أدوا واجبهم فيما مضى، ويستحقون من أجل ذلك كل التقدير والإعجاب، ونرغب فى أن يبقى لهم هذا، ويستمر، عطاءً لأنفسهم، وليس منا لهم أو منهم لنا.. وخاصة أن البعض يستسلم للظروف ويلقى بكل التبعات والمسئوليات على الآخرين.. بعضهم يحلو له أن يكون له مرافق - حتى ولو كان قادراً - على أن يتحمل بنفسه مسئولية نفسه.. ومنهم من يريد من يقرأ له، مع أنه قادر على القراءة.. وهكذا..

إن ما نركز عليه مع كبار السن هو ذلك النشاط الذى هو قادر به على أن يملاً وقت فراغه.. وحتى هذا، يحاول بعضهم أن يجعل الآخرين يفكرون له فيه، ويدبرونه ويسرونه له، تكاسلاً أحياناً وتدللاً فى أحيان أخرى، مع أنهم أولى بحمل هذه المسئولية،

واختيار لون النشاط الذى يتناسب معهم، ويجدون سعادة وبهجة فى ممارسته. . على أن يقللوا ما أمكنهم من الاعتماد على الآخرين، لأن شريعة السماء أن نسعى فى الأرض ما وسعنا الجهد لذلك، وعلينا أن نستمسك بالأمل باستمرار، فلا يكتفى الواحد منهم باجتراح الماضى والحياة مع الذكريات الجميلة منها والمحنة، بل من الضرورى أن يعيشوا الحاضر ويمارسوا الحياة متطلعين إلى المستقبل. . والذين يحرمون أنفسهم من النظرة المستقبلية يخسرون الكثير، ويفقدون كنوزاً غالية، ويبددون ثروة جدير بهم أن يحافظوا عليها. . نحن لا ندرى ماذا يخبئ الغد، وقد يكون هناك عند منعطف طريق شىء ما ينتظرهم، يملأ حياتهم بهجة وحبوراً. . خاصة من سبق لهم أن قدموا العطاء خلال فترة شبابهم. . الأيام قد ترد لهم ذلك بشكل أو بآخر. .

هذا هو الجدير بالانتظار والتوقع. . والحياة تدخر لهم الكثير.

* * *

الكلمات المتقاطعة

كتاب هوايات المسنين به عدة فصول لغوية، تختبر بها خبراتك اللغوية وقاموسك، ومعجمك. وفي مقدمة هذه اللغويات ما نسميه «الكلمات المتقاطعة»، التي يراها البعض من ذرى المهارات الإنسانية في حين يستخفُّ بها كثيرون استخفافاً شديداً ويرون فيها لوثاً من ألوان تبديد الوقت وقتله. . والسؤال:

- ماهو «التقييم» الحقيقي لها؟ أمى شىء طيب مثمر، أم هى لعبة رديئة لا جدوى منها؟

بعضنا حين يرى تلك المربعات الشطرنجية، بعضها أسود قاتم، والآخر أبيض، ينتظر منك أن تضع فيه حروف الكلمات. . بعضنا يشيح عنها، ويطوى صفحاتها، وبعضنا يتهلل لها، ويفرح ويبتهج. . ويقبل عليها والقلم فى يده، وكأنه على وشك أن يخوض معركة.

وقد يندهش كثيرون إذا هم علموا أن دور نشر قد أصبحت متخصصة بالكامل فى إصدار كتب «الكلمات المتقاطعة»، وقد تفننوا فى تأليفها، وأبدعوا فى وضعها، وهى تلقى إقبالا منقطع النظير. . إنها من اللعب التى تستطيع أن تمارسها وأنت وحدك، ويمكنك أن تؤديها عندما لا يكون لديك عمل يشغلك. . إنها هواية جديدة بديعة.

لقد تطورت ألعاب الكلمات المتقاطعة، ولم تعد فحسب مربعات، بل شملت كل الأشكال الهندسية: دوائر، ومثلثات، وسُداسيات، وما إلى ذلك. . ولم يعد واضعوها يكتفون بأن يطلبوا حروف كلمة يعطونك معلومة عنها. . ولم يعد مُرضياً لهم أن نكتب الحروف من أعلى إلى أسفل، أو من اليمين للشمال، أو العكس، هم يتفننون في الجديد والكثير، وقد أصبحت دور النشر تدفع غالباً أثمان ما يتم ابتكاره في هذا المجال الذي يزداد الإقبال عليه يوماً بعد يوم. . . وبعضهم يحدد لك الوقت الذي يجب عليك أن تفرغ فيه من اللعبة. . وصارت هناك مباريات فيها ذات جوائز، داخل دور المسنين، شأنها في ذلك شأن ما يسمونه «البَزَلِ Puzzle».

إن الكلمات المتقاطعة تثرى لغة لاعبيها، وتفتح لهم مجالاً واسعاً لجعل قاموسهم اللغوي كبيراً وواسعاً، وهم يمكنهم أن يعبروا عن أنفسهم خير تعبير، بفضل إضافة جديد للمعجم الجديد الذي حصلوا عليه خلال تلك المباريات. . وبعض كبار السن لا يقفون عندها، وقليلون هم الذين يمارسونها، غير أن عددهم يزداد يوماً بعد يوم، والكتب الصادرة لهم تتزايد هي الأخرى لمواجهة هذا الإقبال. . نعم، ليس لدينا كتب كافية بالعربية في هذا المجال، لكن العديد من الصحف تنشرها بانتظام، وقد يكون بعضها أرقاماً تشكل لدى لاعبيها عقلية رياضية، بجانب الأهداف اللغوية. . جربها، ولن تخسر شيئاً، وقد تنضم إلى نادى هواتها.

تحويل الساعة لدقيقة

قياس الزمن وقياس العمر بالأيام والأسابيع والشهور والسنين ليس سليماً تماماً. . قالوها باسمين وهم يتحدثون عن النسبية، كيف تكون: أنت إذا جالست الحبيب ساعة، تحس بها زمنياً كأنها لحظة، وإذا ما جلست على فرن لحظة شعرت بها دهرًا. .

ويحكون عن إمبراطور، أو سلطان، كان يلذ له أن يتسلى بالأعياب الحوأة، وكان له واحد منهم غاية في البراعة، يُدخل السرور عليه بما يقوم به من ألعاب بديعة، ولما كان هذا الرجل عجوزًا، فقد أمره الإمبراطور بأن يبحث عمَّن سيخلفه، وإذا به يقدم أبناء السبعة، ولكل منهم سبعة أولاد كلهم حوأة. . وأقيمت لهم في حدائق القصر خيام يقيمون فيها، على أن يقدم كل منهم ألعابه - كاختبار - ليختار من بينهم من سوف يخلف الحاوي أو الساحر كبير السن. . وتسلى الإمبراطور بالأعيابهم يومًا بعد يوم إلى أن جاء دور الصغير. . رقم الخمسون - إذا عددناهم - الساحر الأكبر واحد، وهناك ٧ أبناء، لكل منهم سبعة، فهم تسعة وأربعون. . هم خمسون. . كلهم دخلوا على الإمبراطور بأدوات وأجهزة، وقاموا بالألعاب مبهرة، يجلس على عرشه فينبثق منه الماء، أو يُفاجأ به كعرش بلقيس يتنقل في القاعة. . أو. . أو. . ما نعرفه من أشياء تبدو خارقة يقوم بها هؤلاء الحوأة، أو

السحرة... وأخيراً جاء دور أصغرهم.. الذى دخل وليس معه شىء.. سأله الحاكم: أين أدواتك؟!.. كانت الإجابة غريبة: ما من أدوات معى.. وكان السؤال الثانى أغرب:

- أنا يا مولاي أستطيع أن أجعل الساعات دقائق، والدقائق ثوانى..

اندهش الرجل: كيف؟ هل هذا ممكن؟!.. قال الصغير: نعم.. هيا بنا إلى حديقة القصر.. تعالَ بنا نجتمع عَصِيًّا بهذا الطول، ونصنع منها طَوْفًا أو زورقًا يبحر فى الماء.. وبدأت اللعبة، والحاشية تشاهد ما يجرى وهى مندهشة.. وحن وقت طعام الغداء، وجاء من يعلن ذلك للرجل الكبير الذى تساءل: ماذا؟.. كم قضينا هنا؟ قالوا: ساعات منذ غادرتم القصر للحديقة.. قال: هذا غريب كأننا ما غادرناه إلاّ منذ لحظة.. نظر إليه الصغير، وقال: هكذا يامولاي نحول الساعة إلى دقيقة والدقيقة إلى ثانية.. الحكاية تقول إن الساعة، واليوم، والأسبوع، والشهر، والسنة، ليست مقاييس سليمة للزمن.. الساعة مع إنسان حبيب دقيقة، والدقيقة فوق النار هى دهر.. لنعتبر بما حدث، ونحاول أن نجد السبل الصحيحة والسليمة لقضاء أوقاتنا!

* * *

الهاتف: تسلية ومتعة

لا شيء يزعج كبار السن مثل «عزلتهم».. بعضهم ينظر إلى «التليفون» الهامد الصامت، الذي لا يدق قط، ويتمنى لو أن البعض اتصلوا به، ولو كان الرد عليهم: النمرة غلط.. وقد ابتكرت إحدى الشركات المعنية بأمورهم «دفتر تليفون» تضع فيه أرقام من يرغبون في الاستفسار عن شيء، مقابل مبلغ بسيط جداً، مع تعريف بما درسه وتخصصوا فيه.. وقد رتبت أسماء هؤلاء وفق عناوين عامة: الأطباء، المهندسون، الأدباء، إلى آخر هذه التخصصات، وإذا بهؤلاء فيما بينهم وبين بعضهم البعض يتبادلون الأحاديث حول إنجازاتهم، فضلاً عن اتصال الكثيرين بهم يطلبون إجابات على بعض أسئلتهم، أو استثمار بعض خبراتهم، من جانب الأجيال الجديدة، والدفتر يحدد مواعيد الاتصال بهم، لساعات محددة.

وأصحاب هذه «التليفونات» قد يكونون من الذين يلزامون الفراش، أو من محدودى الحركة، أو ممن يستخدمون المقاعد ذات العجلات، وليس أيسر عليهم من الرد من أماكنهم، ولهم بالطبع أن يخفضوا من درجة زنين الهاتف، بل إن بعضهم يجعل له بدل الرنين نوعاً من الإشارات الضوئية.

وهناك بين كبار السن من يحسن رواية الحكايات، وقص القصص، وهؤلاء يتلقون مكالمات من الأطفال، والطرفان يسعدان بمثل هذا الاتصال الحميم.. وبعض كبار السن من اللغويين يجعلون

بجانبيهم القواميس والمعاجم، فقد يسألهم بعض المتحدثين عن معنى كلمة، أو شيء من هذا القبيل. . وأغلب كبار السن يحتفظون بجانبهم بدائرة معارف أو أكثر. . وربما تكون متخصصة في مادة صاحبها، وقد تكون ذات طابع عام ييسر له الرد على بعض الأسئلة التي لا يعرف إجابتها.

وأصحاب شركات طباعة هذا الدليل الخاص بكبار السن يربحون من الطرفين: المبلغ الرمزي الذي يحصلون عليه ممن يرغب في وضع رقم في الدليل والحصول على نسخة منه، ثم من حصيلة بيع هذا الدفتر الذي عليه إقبال كبير ممن يريد أن يستفسر عن شيء، وهم يؤكدون أن هدفهم ليس الربح المادى، بل كل رغبتهم أن يقدموا لكبار السن خدمة ومنتعة في أن يستعرضوا معلوماتهم ويكشفوا عن خبراتهم الواسعة. . والطريف أن أكثر الناس اتصالا بهم، هم الصحفيون الذين يستوضحون منهم بعض التفاصيل الخاصة بالأخبار التي تصل إليهم. . إنه دليل مفيد، ومرجع هام، يلقي إقبالا منقطع النظير، والسؤال:

- هل يرغب كبار السن لدينا في أن تكون أسماؤهم في مثل هذا الدليل؟ وهل يقتنونه؟ وهل يتقبلون الفكرة ذاتها؟ إذا كان الجواب: نعم. . ليت شركة اتصالات تنهض بهذه المهمة!

* * *

الكشف الدورى

تنبية الناس إلى أخطار قد تتهددهم ليس من باب الإزعاج . . لكنه تبصير لهم، بما يمكن أن يلحق بهم من أضرار . . إن مناشدة المسن أن يولى صحته - مثلاً - أكبر الاهتمام، لاتعنى إقلاقه، لكن الواقع يقول: إن مرض المسن أشبه بجبل الثلج يظهر على وجه الماء سُبُعه، فى حين يختفى الباقي ولا يظهر . . مثل هذه المعلومة يجب أن تكون جلية واضحة أمام المسنين، من أجل التعامل معها، دون إخفاء الرؤوس فى الرمال، ومن هنا تأتى ضرورة الفحص الدورى، الذى هو ليس نوعاً من الرفاهية والكماليات، بل هو حتمى لا بد منه، إذ إن إهماله والتغاضى عنه يتسبب فى مضاعفة الأمراض ويزيد من تفاقمها، وصعوبة معالجتها . . ويشير الأطباء فى هذا الصدد إلى أمراض: الأورام، وتصلب الشرايين، والسكر، على أنها الأوسع انتشاراً بين المسنين . . وهم يرون أن الشيخوخة فى حد ذاتها ليست مرضاً، وإنما هى حالة ومرحلة، والأعمار بيد الله، الذى خلق الداء والدواء، فتداووا، والوقاية خير من العلاج، لذلك فى يد المسن أن يبذل جهداً لكى يطول عمره ولا يعانى الكثير من شيخوخته، وقد وضح ذلك فى الأعوام الأخيرة، فقد كان عدد المسنين الذين يعيشون - منذ ربع قرن أو يزيد قليلاً - على ثلاثمائة مليون، من المتوقع أن يصلوا عام ٢٠٠٠ إلى الضعف . . كان متوسط العمر لايتجاوز الخمسين عاماً، ارتفع إلى ما يزيد على

السبعين، ويتوقعون له خلال القرن القادم أن يصل إلى المائة وما بعدها. . وهذا ثمرة لتجارب تحاول أن تؤخر عملية الشيخوخة، وحدوثها لا يتأتى من مجرد مرور السنين، لكنّ تغييرات بيولوجية تحدث تسببها، وهى تغييرات تتعلق فى جانب منها بالغدد، وفى جانب آخر بالجهاز العصبى. . ومن هنا تأتى أهمية صيانة هذه وذلك: الغدد، والأعصاب. . والكشف الدورى يكشف أى خلل يمكن أن يصيبهما، ويضع له العلاج. . ولانسى أن العلاج يتسبب فى مشاكل للمعدة، وهناك ما يسمونه (التسمم الدوائى) الذى تتسبب فيه تعدد ألوان الدواء وتعارضه وتناقضه، إذا كان يتم تناوله من خلال الفم، ولذلك تتوالى نصائح الأطباء، وتنبهاتهم ثم تحذيراتهم وإنذاراتهم للمسنين:

- «لا تنسوا جبل الثلج».

إن العلم لم يصل بعد إلى حقيقة التغييرات التى تحدث للإنسان مع التقدم فى العمر، وقد يكون من بينها تهتك الخلايا وضعف الأنسجة. . وتعرض الجسم للإصابات، وضعف الجهاز المناعى تدريجياً، وهنا يجدر بنا الإشارة إلى «الإيدز»، بجانب وهن العظم، وتآكل الغضاريف فى المفاصل. . كل ذلك وارد، ومحاولة الإقلال من تأثيره أمر لا بد منه. . فعلىنا أن نستطلع رأى الأطباء فى سبيل المحافظة على كل عضو وجهاز فى جسم الإنسان تطلُّعاً لصحة أفضل للمسنين.

* * *

العجز عن العمل

من بين أكبر المشكلات التي يعانها المسنون مشكلة - أو أزمة: «العجز عن العمل»، وربما يرى فيها البعض ذروة المأسى.. إذ العمل فضلاً عن أنه - كما رددنا منذ وقت ليس ببعيد - حق وواجب، هو شرف وحياة، وساعتها يبرز هذا السؤال الموجه: ماذا إذا عجز المسن عن العمل، وفقد كل هذا؟! أى جدوى من العيش بدون هذا الشرف؟

قد يقول قائل: إن العمل المقصود بأنه حق وواجب، وشرف وحياة، نعى به عمل الشباب خلال سنوات الإنتاج، وأن الأطفال والمسنين لا يعملون، وليس مطلوباً منهم أن يعملوا منتجين.. لكننا نعرف أن للأطفال عملهم ومهمتهم، بأن يتعلموا ويدرسوا، ويعدوا أنفسهم للعمل إذا ما صاروا قادرين عليه.. لكن هل من المنطق أن نقول لهم بعد سنى عمل طويلة ومنتجة: هيا تَنَحُوا، لا عملَ لكم؟.. لماذا لا يعملون طالما أنهم قادرون على العمل؟ إن فى العمل التطوعى مجالاً واسعاً وفسيحاً.. والمشكلة تكبر عندما لا يجد المسن ما يعمله، وتصبح أزمة، وربما مأساة بالنسبة له أن يعجز عن العمل، وهنا نتساءل: وما العمل إذا ما حدث هذا، لا قدر الله؟!.. شريعة الله، وتقاليدها العربية السامية وضعت الحل الأمثل، والذي هو بلا بديل فى تقديرنا.. إنها الأسرة.. إنها العائلة التى تتكفل

بهؤلاء، وتحمل مسؤوليتهم.. وهى تفعل ذلك بأمر من الله سبحانه وتعالى.. وفق درجة القرابة.. وكثيراً ما تتردد عبارة (الأقارب من الدرجة الأولى).. ولا ضير فى أن تكون هنا درجات، والأقربون - كما نردد ونقول - أقرب بالمعروف.. وإذا ما كان هؤلاء أقرب بالمعروف، وهذا حقهم، فإنهم أيضاً مُطالبون بأن يكونوا - مقابل هذا الحق - هم الأقرب بالمسئولية.. إذ كلُّ حق يقابله واجب.. وقد رُتبت درجة القرابة أصولاً وفروعاً، وكم رأينا فى ريفنا المصرى - منذ سنوات بعيدة - صراعات من أجل رعاية مسن، وعاجز عن العمل، ذ كانت الأسرة تتبارى، بل وتتنازع من أجل القيام بهذا الواجب، ترفع بيوتاتها شعاراً يتركز فى عبارة تهتز لها، تقول بوضوح: «نحن ولئى به»، ولم يكن ذلك طمعاً فى وراثة أو وصية بقدر ما كان إحساساً بالواجب، ومحاولة لأدائه، إذ تُعاب بيوتات الأسرة إذا هى تخلت عن المسن العاجز، حتى ليقال فيها «عيلة ساية كبيرها..».. إنها سُبّة جارحة، وما كان أحد يطيق سماعها، فضلاً عن أن توجه إليه.

إن العجز عن العمل بين المسنين وغيرهم أمر وارد، ويجب أن يوضع فى الحسبان، ويكون من أولويات التفكير لدى الأصحاء ممن حباهم الله القدرة على العمل ومكنهم من النجاح فيه.. وفى تقديرنا أن الرأى السديد - من المسن - عمل كبير ومثمر.

* * *

عودة العائلة

الأسرة هي النظام الأمثل للحياة الإنسانية، لكن الحضارة الحديثة كالت لها ضربات موجعة، كادت تودي بها، وصارت على يديها أباً وأماً وأطفالاً.. وانشغل الآباء بالعمل، ولقى الأطفال الإهمال، بل رغب البعض عنهم أصلاً، بل تمادى البعض ورغب الأآ يرتبط بالزواج، والأطفال قبل أن ينضجوا يغادرون بيوت أهلهم.. وراحت هذه الحضارة تبحث عن نظم أخرى، عندما واجهتها مشكلة المسنين، وما كانت مشكلة يوم كانت الأسرة ترعاهم وتحنو عليهم.

وارتفعت الأصوات ضد هذا الذى يجرى ويحدث، ونادت بأنه لا بد من العودة إلى «الأسرة»، بل وعودة المرأة للبيت، الأمر الذى اعتبره كثيرون تخلفاً.. وكلما رأينا الشابات الصغيرات حاملات أطفالهن مع الصباح الباكر، لإيداعهم عند الجدآت، أو فى دار حضانة، أحسنا بمدى صعوبة الحياة أمام المرأة العاملة خارج البيت، والتى عليها أن تقوم بواجبات الزوجية، والأمومة، جنباً إلى جنب الأعمال المنزلية، فضلاً عن أداء دورها كمواطنة صالحة وإنسانة.. نقول هذا ونحن نتطلع إلى أن يعود نظام الأسرة قوياً كما كان، ولم نخطئ حين رددنا - وبأعلى أصواتنا - يوماً ما فى ماضٍ قريب: الأسرة هي الخلية الأولى فى المجتمع!.. ولم نخطئ - وإن أداننا البعض - حين قلنا «فلان ابن عيلة».. ولم نكن نقصد أنها عائلة

غنية وثرية، بل مجرد «عائلة»، يعول أفرادها بعضهم بعضاً.. يعول الكبير الصغير، وأيضاً يعول الصغير الكبير، ويعول الشاب جدته وجدته المسنين.. دون من.. والحديث الشريف يقول بما معناه: «ما أكرم شاب شيخاً لسنه إلا قيص الله له من يكرمه عند سنه».

ولا أمان ولا استقرار للمسئول إلا بين أسرته وأهله، يحيطونه بالحب والحنان والعطف، ويمدهم بحكمته وخبرته.. والمشكلة لا تتركز في المأوى والطعام والعلاج، بل هي أكبر بالنسبة للمسئول حين تتجاوز هذا إلى المحيط الذي يعيش فيه، والبيئة الصالحة التي يوجد بينها.

إن الترابط والتكافل من أوجب الأمور التي يدعو إليها الدين، وما من سمة في الأسرة أوضح من هذا.. إنما تتكامل بأجيالها معاً بديلاً عن هذا التشرذم والتشتت، وحياة أفرادها كل في جزيرة منعزلة، رافعين راية الخصوصية، والحرية الشخصية، وما إلى ذلك من مسميات.. إنها تتهاوى إزاء ذلك الكيان الذي يجب أن يعود إلى مكانته ومجده، ونعني به الأسرة أو العائلة.. بل إن الحياة القبلية - مع كل تحفظاتنا عليها - أقل ضرراً من هذه الوحشية الدولية والعالمية.. والشاشة الصغيرة تحمل لنا يوماً صوراً للأطفال والمسنين المطرودين من ديارهم لاجئين.. لمن؟ ولأين؟!.. لمفوضية، لا ندرى من فوضها المهمة هي أكبر منها بمراحل.. وقد ناءت بها.

* * *

الصور التذكارية

كتاب الهوايات للمسنين، والذي جعل المؤلف عنوانه: «ماذا تعمل إذا لم تجد ما تعمله وأنت وحدك؟». . هذا الكتاب وإن كان موجهاً لشريحة المسنين في البلاد الغربية، إلا أن بعض جوانبه صالحة أيضاً لنا في بلادنا العربية. . هناك فصل كامل عن الصور التذكارية، وفي بدايته ينصح المؤلف قراءه بضرورة أن تكون لدى كل منهم عدسة مكبرة. . وهناك نوع من العدسات يضم لمبة صغيرة تضيء ببطارية، وهي بذلك تضيف إلى التكبير عنصراً آخر هو مزيد من الضوء ينير لصاحبها ما يسر له الرؤية. . وهذه العدسات موجودة لدينا هنا في بلادنا، وثمنها قد لا يزيد على جنيهاً عشرة، وإن كانت هناك منها ما هو أغلى بكثير.

ويقول المؤلف: ما من أحد في هذا العصر إلا لديه أكوام من الصور القديمة، موضوعة بلا نظام أو ترتيب في أدراج المكتب أو في الدواليب، وهو يطالب أصحابها بإخراجها من مكمناها الذي قبعت فيه سنين طويلاً، وعليه أن يتهياً نفسياً لتلك المغامرة المثيرة التي سوف يخوضها، وعليه منذ البداية أن يقرر ألا يرهق ذاكرته، فليس من الضروري أن يتذكر كل أصحاب هذه الصور المتراكمة، وبعضها قد يرجع إلى سنوات طويلة سابقة، قد تمتد إلى ما يزيد على نصف القرن.

واستعراض الصور على هذه الصورة له عدة أهداف، في مقدمتها قضاء وقت ممتع في استعادة الذكريات.. لكن ذلك ليس هو الهدف الوحيد، بل لا بد لمن يفعل هذا أن يحاول ترتيب هذه الصور بشكل أو بآخر.. إنه يستطيع أن يرتبها حسب مراحل العمر المختلفة، أو وفق أماكن التقاطها.. أو بتقسيمها مثلاً إلى صور في العمل، ومع زملاء العمل، وفي مواقع.. ثم صور عائلية مع الأهل.. وقد يكون صاحب الصور قد قام برحلات خارجية أو داخلية، إن في استطاعته أن يضع صور هذه الرحلات في ألبوم خاص بها.. إنها عملية قد تستغرق من صاحبها أياماً وأسابيع، وربما شهوراً لإنجازها، لكنه بعدها سوف يجد متعة مابعداها متعة حين يستعرض هذه الألبومات، فيما بعد واحداً بعد الآخر.

والأمر هنا لا يتوقف أيضاً عند هدف بعث الذكريات وإنعاش الذهن، أو ترتيب الصور، بل يتجاوزه إلى طرح سؤال: أين هم الآن؟!.. آه، هذا فلان.. ترى هل يمكن أن أعرف أخباره أو أتصل به؟!.. إن قائمة صغيرة بالأسماء تفيد في هذا السبيل، وقد تسأل عنهم زملاء ما زلتَ على صلة بهم، وربما راجعت دليل التليفون، وقد تعهد بهذا إلى بعض أفراد الأسرة.

قد تنتظر مفاجآت كثيرة وكبيرة وقد تلقى بعض هؤلاء وتجدد صلتك بهم.. أنت لا تدري وأنت تستعرض الصور التذكارية القديمة بأنك سوف تفتح مغارة «على بابا»، وستعثر على كنوز فريدة!

* * *

السيدة العجوز

كلمة «العجوز» لغويًا تعنى فى المعجم عند العرب، وبأسلوب مهذب: المرأة غير القادرة على الإنجاب، ولو أن البعض يجعلون منها سنًا يرتبط باليأس.. والمؤمن لا ييأس من رحمة الله.. ويقع ذلك فيما بين الخامسة والأربعين، والخمسين من العمر.. وعنده تبدأ سن الشيخوخة.. وهناك فروق عديدة كبيرة فى هذا الشأن، إذ قد ينخفض السن إلى الأربعين، ويرتفع إلى الخمسين والستين.

وتختلف النساء فى تقبل هذا الأمر، والتكيف معه، ونحن نعرف يقينًا أن أهم مهمة للمرأة فى حياتها هو الإنجاب، وأن الأمومة رسالة أساسية، وفقدانها بالنسبة لها يُعدُّ حدثًا جَلَلًا، له شأن وأى شأن، ومن الممكن أن يؤثر عليها بشكل طاع ورهيب، لذلك تتوتر، وتفعل، ويصيبها لون من فقدان الثقة فى نفسها.. لكن بعض النساء يقبلن الأمر بشكل أكثر هدوءًا.. قد يحدث توتر أو ضيق وأرق، ولكنهن يستوعبن الموقف بشكل أو بآخر.

وهناك نوع من التأثير والتأثر قد يؤدي إلى تحول خطير له مابعده.. فلا بد من التعامل معه فى يقظة وحذر شديدين.

بعض النساء يشعرن باكتئاب شديد، قد يطول أمده أو يقصر.. والبعض يزداد وزنهن بشكل غير طبعى.. ويصاحب هذا التهابات فى المفاصل، قد تستمر طويلًا وتصبح مزمنة.. وهناك من يشعرن بالآلام موجعة فى عظامهن: وينبت بعض الشعر الداكن لهن عند

الذقن، فيسرعن بإزالته، ويظن بعض السيدات أنهن مصابات بالجرب، إذ تمتد أيديهن بالهرش لجوانب حساسة من أجسامهن، إلى غير ذلك من أعراض، تحتاج إلى العرض على الطبيب، الذى سوف يدرك بسهولة ويسر السر فى الأمر ويقدم لهن بعض الدواء الذى يخفض مما يجرى ويحدث، بل يضطر أحياناً إلى تقديم بعض المهذئات، التى تخفف من الشعور بالاكتئاب. . وهذا لا يحدث بالطبع مع الجميع، لكنه يقع للبعض منهن دون الأخريات، لأن الفروق الفردية هنا كبيرة، إذ تعبرُ بعض النساء هذه الفترة بشكل عادى وبدون تأثيرات كبيرة من هذا اللون.

والبعض يتندر بالعلاقة بين المرأة وسنها، ويقول إن القاضى يسألها عنه قبل أن تحلف اليمين، وأنها تصل إلى سن الأربعين، ثم تهبط للتاسع والثلاثين، وهكذا، دون أن يدروا ما وراء هذا. . ولعل بعضاً مما ذكرناه يعطى جانباً من تفسير حقيقة ما يحدث، كما أنه يوضح حساسية الموقف وردّ فعله جسمانياً، ونفسياً. . إنها بداية الشيخوخة المبكرة.

* * *

كيف نبدد ملل الانتظار؟!

هناك حكاية، نعرفها من تراثنا، ونكاد نقطع بأنها موجودة في كل الآداب العالمية.. إذ نقلها عديد من المترجمين، وهى فى جملتها واحدة، حتى لو اختلفت فى بعض التفاصيل.. إنها تحكى عندنا فى مستهل حكايات السندباد البحرى، ذلك أن حملاً كان على ظهره ما يثقله، وعندما لمح قصر السندباد ألقى بالحمل على الأرض وتساءل: لماذا أشقى ياربى بأحمالى الثقيلة، ويعيش صاحب هذا القصر مُرفَّهاً مُنعمًا؟!... وفى روايات أخرى يقولون إن الحمال قد وقف أمام الحمل الثقيل، ونادى بتلك الكلمة الثقيلة: إننى أفضل أن يأتينى «الموت» قبل أن أضع هذا على ظهرى!.. وفجأة يظهر له الموت، فيقول له الحمال: إننى استدعيتك فقط من أجل أن تساعدنى على هذا الحمل الثقيل وترفعه معى لتضعه على ظهرى!.. ونبتسم، لأننا برغم كل شىء نودّ لو امتد بنا العمر إلى الأبد.. غير أن ذلك لم يحدث ولن يحدث، ذلك أن كبار السن يعيشون مرحلة النضج الكامل، ويسخر بعضهم لمثل هذه العبارة، ويعقبون عليها:

- آه.. ما إن تنضج الفاكهة حتى تسقط من فوق شجرتها أو تُقطف!

لكن البعض وضع على الورق ثماراً ناضجة ورائحة فى هذه السن المتأخرة، وبعضهم ابتكر وأبدع واخترع أشياء رائحة خدمت الإنسانية

خدمات جليظة، وهناك قائمة معروفة، ومنشورة ومذاعة بأسماء هؤلاء الذين أبوا أن يودّعوا الحياة قبل أن يجتهدوا ويتركوا بصمة تاريخية من خلال فكرة، أو عمل أدبي أو فني، أو عمل علمي تهتز له الدنيا. القائمة طويلة ونستطيع أن نسردها ونذكر أسماء أصحابها الذين بلغوا من العمر «عتياً» كما يقال، وما زالت رءوسهم متوقّدة ومشتعلة ذكاءً وخبرة وإبداعاً. بل إن بعضهم لم يبدأ إلا بعد الستين في ممارسة هذا العمل، وحققوا من خلاله إنجازات رائعة وخالدة. فلماذا يُحبَطُ بعض كبار السن ويكتتبون فور إحالتهم إلى المعاش؟ وبعضهم يقولها في صراحة:

- إنهم يطالبوننا بأن نقبح في انتظاره. . وهو آتٍ بلا ريب. . إنه حق على كل الرقاب والعباد!

غير أن هناك آخرين يرفضون أن تكون بقية سنين العمر مجرد «انتظار». . الانتظار ممل: على محطة «الأتوبيس». . في عيادة طبيب. . عند شباك التذاكر. . إننا لن نحول أعمارنا في هذه السن إلى لحظة انتظار تطول أو تقصر، بل جدير بنا أن نجعل منها ساعات، وأياماً وأسابيع مفعمة بنشاط فكري وذهنى. . نحن لن نلعب مباريات مصارعة أو ملاكمة أو كرة قدم، لكننا سنلعب مباريات نحقق فيها انتصارات إنسانية قد تكون مذهلة ورائعة.

* * *

الأسئلة المحيرة

سألنا بعض الأصدقاء من أصحاب العمر الجميل:

- أين كتاب هوايات المسنين؟ وماذا تعمل إذا لم تجد شيئاً تعمله؟ وكيف تلعب وأنت وحدك؟! أشرتكم إليه وظننتم أننا فى سن نسيان كل شىء، نحن نتذكره، ونريد أن نسمع الجديد عنه، ومنه.

فى الكتاب فصل يحمل عنوان: «شغل مخك».. وفى هذا الفصل هناك عشرات الأسئلة، بدون إجابة عليها.. مثل:

- كم طريقة يجلس بها الواحد منا؟..

الإجابة أننا لا نفكر فى مثل هذه الأمور، ولكن محاولة الإجابة سوف تضع بسمات على الوجوة العابسة، الضيقة الصدر، وبمرور الوقت - بطيئاً ثقيلأ - تبدأ التفكير: إننى أجلس فى المسجد أو الكنيسة بطريقة مختلفة عن تلك التى أجلس بها فى المقهى.. وهناك من يجلسون فى وسائل المواصلات بعشرات الطرق: هناك من يجلس على ظهر حصان أو حمار أو دراجة... وقد وضع كل ساق فى ناحية، وهناك من يجلس فى سيارة يقودها، وتختلف جلسته عن يقودها آخر، فى نفس السيارة ونفس الوقت.. وهناك من يجلس فى طائرة، أو فى سفينة فضاء.. وهناك طريقة تجلس بها وأنت تشاهد «السيرك»، وهى تختلف بدون شك عن جلستك لتسمع إلى «سيمفونية».

نحن على يقين من أن موقفك الآن من السؤال الذى طرحناه «كم طريقة يجلس بها الإنسان؟» يختلف الموقف الآن عما كان حين ألقينا السؤال، فمحاولتنا للإجابة جعلت منه شيئاً جديداً وطريقاً وامتعاً . . . وما لا شك فيه أنه سؤال يحتاج إلى أن تشغل ذهنك فيه، وأن يتسع خيالك وتصورك، ويذهب بك التفكير شرقاً وغرباً، وشمالاً وجنوباً، ونفس إجاباتك ستكون فى كثير من الأحيان: مرحة بهيجة، تضحكك أنت نفسك، حتى لو كنت وحيداً، وقد تضحك من كل قلبك دون أن تتهم نفسك بأية اتهامات ظالمة، وإذا ما رآك أحدٌ لن يظن بك الظنون إذا ما أطلعت على السبب والسر .

ومن طائفة الأسئلة أيضاً: اذكر استخداماً لعود الكبريت، غير الإيقاد! . . سوف تبسم، وقد تسخر من بساطة السؤال وسداجته إلى أن تبدأ فى محاولة الإجابة عليه، خاصة إذا ما وضعت إجابتك على الورق . . كتابة!

وسؤال آخر: للقطن عشرون استخداماً - غير استخدامه فى صناعة الملابس - ماهى؟! . . نضعه فى آذاننا حتى لا نسمع الصوت العالى، القطن الطبى والجروح، قطن المراتب، والأخفة، القطن الداخلى فى صناعة القنابل، وما إلى ذلك . . إن السؤال يفتح أمامك إجابات بلا حدود، وتأخذ منك وقتاً ليس بضائع، لأنه بمثابة عملية «تزييت» أو تنشيط للمخ، وإذا ما واجهتك مشكلة، تراه جاهزاً للعمل والتفكير . . أليست هواية التفكير ممتعة؟

* * *

جماعات أصدقاء المسنين

بعض الشباب الصغير، بل والأطفال، يتعاطفون بشدة مع المسنين، الذين يحبونهم وينظرون إليهم في ودّ وحب وحنان الصغير بين أهله ممن امتد بهم العمر، وربما أثقل عليهم هذا وأرهقهم، وجعلهم في مسيس الحاجة إلى المعاونة والمساعدة، ويلقونها ممن هم في سن مبكرة، وهؤلاء تتسع دائرة حبهم لتمتد من هؤلاء إلى الآخرين.

وفي الدول المتقدمة يشكل هذا الشباب الصغير جماعات، وجمعيات، وروابط، هدفها الأول والأخير مساندة كبار السن ومساعدتهم.. وهذه الجماعات تعمل بين المسنين في الدور التي تأويهم، ومن خلال مراكز تصل بين هؤلاء وأولئك.. وهذه المراكز تقيم حلقات تدريب لهؤلاء المتطوعين، وتلقى عليهم محاضرات في عدة مواضيع، أهمها «علم نفس المسنين»، وقد أصبحت له مكانته، وهناك مراجع وكتب عديدة تتحدث عنهم، وعن احتياجاتهم، ورغباتهم، الأمر الذي يجعل من رفيق المسن على دراية بما يقوم به، وما يفعله مع كبار السن.. وهؤلاء الرفقاء، من المؤكد أن لهم ثواباً وأجرًا عند الله تعالى، وعند الناس أيضاً. وبعضهم يلتحق بدار المسنين، كواحد من العاملين الذين يؤدون دوراً مهماً، وهم لا يستفيدون وظيفية أو مالا فحسب، بل إذا أعطوا كبار السن آذاناً صاغية فسوف يستخلصون منهم خبرات ما كان من الممكن الحصول عليها..

إنها صلة حميمة بين طرفين . . إنها تشبه علاقة الرفقة بين الكاتبة المبدعة العمياء الصمّاء البكماء «هيلين كيلر»، وبين رفيقتها «آن سوليفان» . . إذ كانت الأخيرة بابها إلى الحياة، ونافذتها إلى البشر، إذ مكّنت «هيلين كيلر» من «كتابة» أعمال أدبية مبهرة . . وهى أملتها بالطبع ولم تكتبها . . وفى سن الشيخوخة أملت «هيلين كيلر» كتاباً كاملاً عن «آن سوليفان» خلّد اسمها . . والكتاب مترجم إلى العربية، وأيضاً قصة حكاية الكاتب، فضلاً عن كتب وشذرات متفرقة، تمس قلب قارئها .

وقد أقامت جمعية تدعيم الأسرة عدة دورات تدريبية للراغبين فى القيام برفقة المسنين . . وهى جمعية مصرية، بشارع قصر العينى، وقد خطت هذه الخطوة الموفقة منذ عدة سنوات، وخريجوا هذه الدورات يعمل بعضهم فى دور المسنين، التى تتخطفهم لمعاونتها على أداء دورها ورسالتها مع فئة عمرية هى جذيرة بالرعاية . . والبعض الآخر يرشحون للعمل مع المسن بعض الوقت وربما يبقى معه أياماً أو شهوراً وفق الاحتياج . . وقد أُجرى حوار مع المسئولين والمسئولات عن هذه الحلقات التدريبية، من أجل مزيد من المعلومات عن الدورات وخريجيتها، وعن الوسيلة التى يمكن بها استدعاء جليس للمسّن، وكم يتحمل طالبه، وكيف يتم ذلك . . ونحن على ثقة من أن الكثيرين لم يسمعوا عن هذه الخدمة الجليلة التى تقدمها هذه الجمعية فى إطار عملها لتدعيم الأسرة . . إنها نموذج، وعملها هذا ارتادت به آفاقاً جديدة لرعاية هذه الفئة الكريمة التى مد الله فى عمرها لتكون ثروة إنسانية من الخبرة بالحياة .

لا تيأس من رحمة الله

فى واحدة من أغرب الإحصائيات التى وردت فى تقرير البنك الدولى عن المسنين، يقولون: إن اليابانيين هم أكثر الناس تخلصاً من حياتهم فى سنهم المتأخرة.. بعضهم يتخلص منها مللاً، والبعض الآخر ليريح نفسه من آلام الأمراض.. وكان أقل نسبة بين هؤلاء «المسلمون».. والسبب واضح: إنهم على يقين من أنهم لا يملكون أرواحهم ليزهقوها، وأن من يرتكب منهم هذا الإثم يُعاقب فى الحياة الأخرى على أنه: قاتل، ولن يغفر له الله هذه الجريمة النكراء.

والمسلمون - أيضاً - لا ييأسون قط من رحمة الله، ويتحدث أحدُ الكتَّاب عن فتاة فى أواخر الأربعينيات أُصيبت بالتدرن الرئوى، قبل أن تعرف له الإنسانية دواءً ناجحاً، والبعض كان من رأيه - بل ومازال - أنه من الأفضل أن يساعد الطبيب مثل هذا المريض الميئوس تماماً من شفائه على التخلص من آلامه وحياته، لكن المؤمنين لا يقبلون هذا.. ويذكر الكاتب أن «البنسلين» عُرِف فى هذه الفترة بالذات واستطاعت أسرة الفتاة المسلمة - وكانت ميسورة الحال - أن تستورد لها هذا الدواء، وشفيت الفتاة شفاءً تاماً، وتزوجت بعد ذلك وأنجبت سبعة من الأطفال.

ونحن نؤمن حقاً بأن لا يأس من رحمة الله.. ومصطفى كامل

- الزعيم الذى ودّع الحياة شابًا - كان يردد: - لا يأس مع الحياة . .
ولا حياة مع اليأس .

إننا طيلة حياتنا يجدر بنا ألا نشعر باليأس، بل لا بد لنا أن نتفاءل
شبابًا وشيوخًا وكهولاً . . إننا - ما دمنا أحياء - يجب أن نحس بأن
هناك أملًا فى حلّ كل مشكلة تواجهنا، أو أزمة تلقانا . . وفى نفس
الوقت لا حياة مع اليأس، لأن اليأس يحرم الإنسان من الاستمتاع
بحياته، واليأس لا يحس بروعة الدنيا والوجود، بل يشعر أن كل
الأبواب مغلقة فى وجهه، وأنه ما من سبيل للتخلص من مشاكله . .
لكن أبواب السماء دائمًا مفتوحة على أوسع أبوابها . . وعلينا أن
نتذكر دائمًا قول الله تعالى: ﴿ اُدْعُونى أستجب لكم ﴾ . . إنه واسع
الرحمة، كثير العطاء، يتقبل دعاء الدّاعى إذا أخلص فيه . . لذلك لا
نجدها مفاجأة أن نقرأ إحصائيات عن العجائز اليابانيّين وفى دول
اسكندنافيا: السويد، والنرويج، والدانمرك . . إن مستوى المعيشة
لديهم من أعلى مستويات المعيشة فى العالم، وأعلى نسبة انتحار
للتخلص من الحياة - يأسًا - موجودة لديهم . . لذلك ندعو الله تعالى
أن يديم علينا نعمة الإيمان به .

* * *

الفيتامينات

بعض كبار السن يتعاطون «الفيتامينات» . . ونفتح أعيننا فى دهشة عندما نسمع عن مليارات الدولارات التى ينفقها الأمريكيون عليها . . وربما قرأ البعض أو سمعوا بما صرح به د. أحمد زويل مؤخراً فى إحدى الندوات - وهو لا يمكن أن يُعد من كبار السن - لكنه قال: إنه ممن يأخذون جرعات كبيرة من «الفيتامينات»، من أجل أن تزيد قدرته على العمل والنشاط، والمحافظة على صحته وطاقته . . ولا نظن أن رجلاً عالمًا مثله، يمكن أن يلجأ إلى هذا دون استشارة الطبيب.

والأطباء يقولونها بوضوح وصراحة: لا ضيرَ من تعاطى «الفيتامينات» من خلال الخضر والفاكهة الغنية بها، ولكن هؤلاء الأطباء لا يقبلون منا تعاطى «الفيتامينات»: شراباً، أو أقراصاً، اللهم إلا بمشورتهم . . لأن تناولها - كما نقول باللهجة العامية: «عمّال على بطّال» - له خطورته، بل خطورته الشديدة . . والاعتماد على «التجربة» والخطأ والصواب فى مثل هذه الأمور ضار . . فإن زيادة بعضها يصيب بالمرض، كنقصها، وربما كان ذلك لا يقل أضراراً بصاحبه، ولن تعرف حاجتك إلى «فيتامين» معين إلا بمعرفة الطبيب، ومن خلال التحليلات التى تكشف لك ذلك الاحتياج أو عدمه، لكى تسد النقص دون تجاوز إلى الزيادة.

إن «الفيتامينات» سلاح ذو حدين، ومراعاة ذلك أمر ضرورى،

خاصة أن بعضها لا بد من تعاطيه نهاراً، أو ليلاً. . . وإذا لم يتنبه كبار السن إلى ذلك فقدوا الكثير. . . إذ تفقد «الفيتامينات» كل قيمتها إذا هي لم تؤخذ في الوقت المناسب لها، وقد لا تجدى على الإطلاق، وتكون مجرد إنفاق زائد بلا مبرر، وبيتلعها صاحبها ليتخلص منها من خلال الصرف الصحى. . . وربما كان اختزان ما يزيد على الحاجة مسبباً لأعراض عدة يجدر بنا تفاديها، إذ ليس مقبولاً ولا معقولاً فى هذه السن أن نسبب لأنفسنا - بأنفسنا - أضراراً وأمراضاً نحن فى غنى عنها. . . وهذا الذى نقوله - تحذيراً، وإنذاراً - لا يعنى على الإطلاق أننا ضد «الفيتامينات»، فهى مواد حيوية، خاصة فى هذه المرحلة من العمر، لكننا يجب أن ندقق تدقيقاً كبيراً فى مسألة تعاطيها الذى يجب أن يكون ممنوعاً منعاً باتاً، اللهم إلا إذا أشار به الطبيب.

والاعتماد على الإعلانات وعلى النصائح مرفوض، وبالذات وفق تلك المقولة الشائعة: «اسأل مجرب، ولا تسأل طبيب»، لأنها مقولة باطلة فى هذا المجال، فما يجربه إنسان ويصلح له قد يجربه آخر فيكون وبالاً عليه. . . ومن هنا تأتى نصيحتنا المخلصة: «لافيتامينات إلا بإذن الطبيب». . . مهما صورها لنا البعض على أنها قادرة على أن تعيد الشباب، ونحن جميعاً على يقين من أنه متى ذهب فلن يعود.

* * *

كبار السن مطالبون بأن يحرصوا كل الحرص على ألا يصابوا باضطرابات ذهنية عقلية، أو عصبية نفسية.. إذ أن ظروف المتغيرات الجسمانية والاجتماعية قد تسبب لهم متاعب من هذا اللون أو ذلك.. كالشعور بالعزلة والوحدة والإغفال والإهمال والاضطهاد.. كل ذلك قد يؤدي إلى آثار بالغة الضرر على العقول البالغة الضعف والوهن، ويصل البعض - لشدة حساسيتهم - إلى حد تصور أن الناس يراقبونهم، ويتبعونهم ويتحدثون عنهم بالسوء، ويتجاوز الأمر هذا إلى سماع أصوات قد تكون وهمية، تغمز وتلمز فيهم، وربما تسخر منهم ومن سلوكهم وتصرفهم، وطريقة سيرهم وتحركهم.. ويحدث هذا عقب هزة عاطفية أو اجتماعية، مثل فقد إنسان عزيز عليهم أو فى حالة حدوث عجز فى قدراتهم البصرية أو السمعية، وفى مثل هذه الحالات من المجدى والمفيد إحاطة هؤلاء بجو من الرعاية والاهتمام، ومساعدتهم على لون من الحياة الاجتماعية السوية، وعدم الاستعانة بالأطباء والدواء، اللهم إلا إذا استفحلت الحالة، وصدرت عن صاحبها تصرفات أو أقوال غير مسئولة، تسيء إلى من حوله، وتسمم الجو الذى يحيط به، وتخلق مشكلات فيما بينه وبين الأهل والجيران.

وعلاج مثل هذه الحالات قد يطول، وربما يشفى صاحبه وينتكس.. وبذلك فإن المجتمع مُطالب بأن يساعد على الوقاية من

وقوع المسن في شَرَك هذه الأمراض، ولأبد من بناء جسور الثقة بين الطرفين، وبذل أقصى اهتمام ورعاية للمسن، الذي قد يفقد إحساسه بالحاضر، ويعيش بالكامل مع الماضي والذكريات، وساعتها يفقد شهيته للطعام، ويصبح معرضاً للأرق لساعات طويلة، مما يزيدُه تعباً وإجهاداً، ويؤثر عليه بالسلب. . فيصبح منطوياً مكتئباً، حزيناً، يُستشار لأقل شيء، ويفقد أعصابه لأتفه الأسباب، ويتمادى في عناده، وإذا ما استمر في هذا الحال أهملَ نفسه، وثيابه، وكافة أمور حياته. . ومن الضروري أن نؤكد على شيء، هو: أن نسبة هؤلاء قليلة - إلى حد كبير جداً - لاتتجاوز ثمانى حالات من بين كل عشرة آلاف بين النساء، وهى أقل من ذلك بين الرجال. . وتصل إلى ستة أشخاص بين كل عشرة آلاف من المسنين. . وبرغم ضآلة هذه النسبة فإننا يجب أن نضعها في الاعتبار؛ وأن نعطيها حقها من الاهتمام، لأننا نريد للمسن أن يظل حائزاً على الاحترام من المجتمع، ومحترماً لنفسه على مدى العمر، ونودَّ له أن يعيش سليمَ الذهن، متزناً عقلياً ونفسيّاً. . وعلى المجتمع أن يساعده على ذلك، وعلى كبار السن أن يتجهوا إلى ضرورة أن يساعدوا أنفسهم، وذلك بالألَّ يسقطوا في برائن الاكتئاب الذى يؤدي بهم إلى تلك الأمراض.

* * *

الريجيم للمسنين

إذا كان بعض المسنين يفقدون شهيتهم للطعام فإن بعضاً آخر منهم يُقبلون عليه إقبالاً كبيراً، الأمر الذى يصيبهم بالسمنة، ويزداد وزنهم بشكل واضح، وهم يضحكون مبررين ذلك بقولهم: «هذه هى متعتنا الوحيدة الآن». . نحن لا نمارس الرياضة، كما أننا لا نقدر على السفر والتنقل، كما أن ضعف أبصارنا يحول بيننا وبين القراءة، وأحياناً يمنعنا من مشاهدة التلفزيون، وآذاننا مرهقة، لا تحتمل استماعاً طويلاً للموسيقى. . وهم يقولون هذا، ليس سرداً لما كانوا يستمتعون به من قبل، لكنهم يوردونه فى لون مخفف من الشكوى الضمنية. . وكل ما يقولونه فى هذا الصدد ليس مبرراً على الإطلاق لكى يطلقوا شهوة الطعام من عقالها، فى حين أن معداتهم ليست على ما يرام، لكى تهضم وتستوعب كل هذه الكميات التى يقبلون عليها، كمواد للتسلية على مدى اليوم، أو من خلال الوجبات التى يختارون لها ما لذَّ وطاب بشكل يزيد على الحاجة، خاصة فيما يتعلق بالنشويات والسكريات. . ونجد بعضهم تتقدمهم كروشهم، وبعضهم لا تقوى أرجلهم وأقدامهم على حملهم والسير بهم، وإذا بهم قعيدو البيوت، الأمر الذى يضاعف من سَمْتهم وتضخمهم.

وجدير بهؤلاء أن يكونوا أكثر يقظة لهذا الذى يفعلونه، إذ إن القليل يكفيهم، وما من نشاط كبير يجعلهم فى حاجة إلى زيادة

السُّعْرَات الحَرَارِيَّة لَدِيهِمْ، وَمَا مِنْ سَبَبٍ مَعْقُولٍ أَوْ مَقْبُولٍ لِهَذَا الإِقْبَالِ عَلَى الطَّعَامِ إِلَى الحُدِّ الَّذِي يَصْبِيحُ الوَاحِدُ مِنْهُم كَجَذَعِ شَجَرَةٍ جَمِيزٍ - كَمَا يُقَالُ عَنْهُمْ - وَمَعْدَتُهُمْ وَأَمْعَاؤُهُمْ يَجِبُ أَلَّا تُتَحَمَّلَ مَا هُوَ فَوْقَ طَاقَتِهَا، فِي وَقْتٍ يَجِبُ أَنْ يُتَعَامَلَ مَعَهَا فِي اتِّزَانٍ وَرَوِيَّةٍ وَبِمَا يَجْعَلُهَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تُؤَدِيَ دَوْرَهَا وَالْمَطْلُوبُ مِنْهَا بِدُونِ جَهْدٍ إِضَافِيٍّ.

وَلَسْنَا بِحَاجَةٍ إِلَى أَنْ نَذَكَرَ أَضْرَارَ السَّمْنَةِ وَهِيَ مَعْرُوفَةٌ لِلْجَمِيعِ، وَلَيْسَ هُنَاكَ شَيْءٌ أَهْمٌ مِنْ أَنْ يُحْتَفَظَ بِكِبَارِ السِّنِّ بِرِشَاقَتِهِمْ، وَقَدْرَتِهِمْ عَلَى النِّشَاطِ وَالْحَرَكَةِ، وَذَلِكَ أَمْرٌ لَا يَتَسَيَّرُ مَعَ هَذَا الإِقْبَالِ الشَّدِيدِ عَلَى الطَّعَامِ، وَبَعْضُهُ لَيْسَ يَسِيرُ الْهَضْمَ، بَلْ إِنَّهُ قَدْ يَتَسَبَّبُ فِي ارْتِبَاكِ المَعْدَةِ وَبَقِيَّةِ الأَجْزَاءِ الأُخْرَى.

وَجَدِيرٌ بِكِبَارِ السِّنِّ أَنْ يَأْخُذُوا حَذْرَهُمْ وَحَيْطَتَهُمْ لِهَذَا الأَمْرِ، وَمِنْ الضَّرُورِيِّ أَنْ يَنْتَبِهُوا إِلَى قَوَاعِدِ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ: نَحْنُ قَوْمٌ لَا نَأْكُلُ حَتَّى نَجُوعَ، وَإِذَا أَكَلْنَا لَا نَشْبَعُ، لِأَنَّنا نَعْرِفُ أَنَّ المَعْدَةَ هِيَ بَيْتُ الدَّاءِ، وَحَسَبُ المَرءِ مِنْ طَعَامِهِ وَشَرَابِهِ أَنْ يَكُونَ ثَلَاثَ مَعَدَتِهِ لِلطَّعَامِ، وَالثَّلَاثَ لِلْمَاءِ، أَمَّا الثَّلَاثُ الأَخِيرُ فَهُوَ يَتْرَكُهُ لِلهَوَاءِ، أَيْ يَتْرَكُهُ فَارِغًا حَتَّى لَا يُصَابَ بِالتَّخْمَةِ، ثُمَّ بِالسَّمْنَةِ. . لِذَلِكَ فَلَا سَبِيلَ إِلاَّ أَنْ يَتَنَاوَلَ المَرءُ طَعَامَهُ بِقَدْرِ كَبِيرٍ مِنَ الاتِّزَانِ وَالتَّعْقَلِ. . وَإِلاَّ فِإِنَّ المَتَاعِبَ فِي الاتِّنَظَارِ، وَمَا نَظَنُّ أَنَّنَا بِحَاجَةٍ إِلَيْهَا.

* * *

سألتنى عجوز طيبة إذا ما كان هناك كتاب فى الطهى لكبار السن .. قلت لها إنى سوف أبحث وأسأل وأستقصى، لأننى أعرف أنهم فى البلاد المتقدمة لا بد أن يكون لديهم شىء من هذا القبيل، حيث إنهم فى الحقيقة يفكرون فى كل شىء، وكلما أحسوا بنقص فى أمر من الأمور سارعوا بالعمل على تلافيه وتفاديه، وسدّه بكل الوسائل والسبل، لكن على حد علمى، ليس لدينا كتاب فى الطهى لكبار السن .. وأتصور أن «التجربة» أفضل من كل شىء فى هذا المجال.

كبار السن يجدر بهم أن يعطوا اهتماماً زائداً إلى ألوان الطعام التى يرتاحون إليها، وأن يهجرُوا كل ما يمكن أن يُسبب لهم المتاعب .. وكل إنسان خلال رحلته فى الحياة يعرف ما يلائمه، وما لا يجهدُه أو يؤلمه .. قد تسأل أحدهم: ماذا بك؟! .. يقول: مُتعبٌ، أو مريض، لأننى لم أستطع أن أمنع نفسى من أكلة أحبها .. ويذكر لك نوعاً من الطعام، لا يصلح إلا للمعدة تهضم الزلط .. وكان يمكنها ذلك ذات زمان، لكنها لم تعد كذلك الآن .. الآن يجب الانتباه واليقظة إلى كل صغيرة وكبيرة تصل إلى المعدة وتسبب لها ارتباكاً.

كبار السن يجب أن يرفعوا شعار البساطة بكل ألوانها .. وفى هذا ما يفيد جسمك، ويعود عليه بالخير .. وبعض كبار السن يعانون من

فقدان الشهية، والبعض الآخر يعانون من العكس، ومن رغبتهم الشديدة فى المزيد من الطعام على مدى اليوم، ولدينا كلمة عامية تطلق على هؤلاء.. إنهم: «بيرمرموا».. وهى كلمة يجب أن نتيقظ لها والأندعها تشدنا إليها، وتفرض نفسها علينا.. أجسام كبار السن لا تتحمل هذا.. فقد طحنت معداتهم أطناناً من الطعام وحان الوقت لها لكى تستريح ولا تبذل ذلك الجهد المضنى الذى كانت تستطيعه فيما مضى.. لذلك هى فى ميسس الحاجة إلى الخضمر الطازجة، والفاكهة.. وإلى «المسلوق».. وإلى أقل القليل من اللحوم.. وعلينا أن نستعين بذلك على إراحتها.. والتجربة هى السبيل الوحيد لمعرفة ما نقدر عليه وما لا نقدر.

ويجدر بنا ألا ننزعج لفقدان الشهية، أو محاولتها أن تستبد بنا.. ولا بد أن نكون عقلاء فيما يتعلق بما نأكل وبما لا نأكل.. كبار السن يجب أن يكون كباراً فى التعامل مع الطعام.. (فأنت ما تأكل) كما يقول المثل، ورُبَّ «زيتونة» صغيرة تجعلنا نتقلب فى الفراش فى مرض وملل طيلة ليلة كاملة.. أما كان أجدر بنا أن نغفلها وننساها؟!!

* * *

صحتك بالدنيا

يبدى كبار السن اهتماماً خاصاً بالأمور الصحية، وهم يقدرون تمام التقدير تلك العبارة الشهيرة التى تقول: «إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء، لا يراه - أو لا يعرفه - إلا المرضى». . . ونتيجة للضعف والوهن الذى يصيب أجسادهم، ليس هناك أيسر من إصابتهم بالمرض، أو بأمراض عدة فى نفس الوقت، وقد تتعارض أو تتناقض أساليب علاجها، الأمر الذى يتسبب فى تضاعف المشكلة. . . ثم إن كبار السن يُصابون بأمراض ليس لها أعراض واضحة. . . وهنا نقدر الحكمة الإلهية العظيمة ونعنى بها «الألم» الذى يصاحب المرض، وينبئنا إليه، بأننا يجب أن ندرك أهميته، وأن نحمد الله عليه برغم كل ما يسببه لنا من أوجاع، بعضها من الصعب احتمالها.

ومشكلة الأمراض التى لا تصاحبها أعراض، مشكلة جدية بالاهتمام، إذ لا بد لكبار السن - بل وللشباب أيضاً - من عملية الكشف الدورى العام. . . لأن هذا الفحص الذى يتم بين حين وآخر هو الذى ييسر للأطباء معرفة تلك الأمراض الكامنة بلا أعراض واضحة، واكتشافها مبكراً هو الوسيلة لعلاجها قبل استفحالها. . . وقد أجريت دراسات وعُملت إحصائيات حول الأمراض التى تودى بحياة أصحابها، وجدير بنا أن نقف عندها لتلافى الإصابة بها، وإذا - لا قدر الله - حدثت فالمبادرة بعلاجها خير وسيلة للنجاة منها.

وتشكل أمراض القلب والدورة الدموية قرابة الثلاثين بالمائة مما يصيب كبار السن، وعليهم ألاَّ يُحمَلُوا قلوبهم فوق طاقتها، وأن يراعوا ذلك فيما يتناولونه من طعام، وما يبذلونه من جهد . . خاصة فيما يتعلق «بالكليسترول، والضغط» وما إلى ذلك . . كما تشكل الأورام غير الحميدة نفس النسبة تقريباً، والجميع يعرفون خطورتها، وصعوبة معالجتها، إلا أن الطب يتقدم يوماً بعد يوم، والأبحاث تجرى على مستوى العالم فى محاولات دءوبة لمواجهةها .

إن أمراض القلب والدورة الدموية، ومعهما الأرق، من أمراض كبار السن فى الغالب . . وعلى ذلك فإن كبار السن من خلال التأمينات الصحية يمكنهم التصدى لتلك الأمراض، وهم يعلمون عن يقين «أن الوقاية خيرٌ من العلاج»، لذلك يجب أن يكونوا حريصين على عدم التعرض للإصابة فى الحوادث، تلك التى قد تقع فى الطرق، كنتيجة لسرعة السائقين أو عدم التنبه فى أثناء سيرهم، وخاصة أن حالة الأرصفة لدينا غاية فى السوء وتتسبب فى وقوع الكثيرين من المسنين . . كما أنها تضطر البعض للسير فى غير الشارع . . كما أن الإصابات تحدث داخل البيوت، ويتعثر كبار السن فى الأثاث، واليقظة والحذر هنا ضرورة حتمية .

* * *

طعام المسنين

الطعام واحد من المشكلات التي تواجه كبار السن: اختياره.. إعداده.. طهيه.. تجهيزه.. بل وأيضاً تناوله.. إذ إن ذلك يتكرر كثيراً على مدى اليوم.. ويحتاج إلى تنوع.. وهو غير ذلك الطعام الذي تعود عليه فيما مضى، بمعنى أنه كان يأكل كل شىء: المحمر، والمسبك، و...، و...، وكانت فرص الاختيار واسعة، وهو لا بد أن يتذكر الموائد العامرة بشتى ألوان الطعام وأنواعه، والحافلة باللحوم والدجاج والبط والديوك الرومى، وأنواع الخضر المطهية، والتي أصبح من الصعب عليه تناولها، لأنها تسبب له إزعاجاً كبيراً فى عملية هضمها، فهو يتعرض لسوء الهضم، وله معدة أنهكت وأمعاء دقيقة أرهفت، وأمعاء غليظة تسبب له ضيقاً شديداً.. فضلاً عن مشكلات أخرى، كالإمساك، وما إلى ذلك.

إن الحرمان من الكثير من ألوان الطعام يُسبب ضيقاً، لكن الحياة ليست طعاماً فحسب، وليست مجرد مائدة عامرة به، فما ملأ الإنسان وعاءاً شراً من بطنه كما يقول الحديث الشريف.. وأيضاً نحن قوم لانأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع.. لأننا نجعل ثلثنا لطعامنا.. وثلثنا لشرابنا، والباقى يُترك فراغاً يريحنا.. هذا هو دستورنا.

ونحن فى هذا المقام لا ننسى الشيخ الباقورى وهو فى رحلة علاج

ناجحة بالخارج، وقد سأل طبيبه عن الطعام، وضحك الطبيب، وقال له:

- عالم مسلم يسألني عما يأكل؟ لقد تعلمنا من الإسلام الدستور الصحيح للأكل والشرب.

إلى هذا الحد يتعلم غير المسلمين عنّا، ولا نتعلم نحن!!

وأذكر طبيب أطفال كنا نشكو له دائماً من قلة إقبال أبنائنا على الأكل، فكان يقول: «ما فيش طفل يموت من الجوع»، ونضحك للتعبير، إذ إن الإنسان عندما يقرصه الجوع: يأكل.. وعليه أن يحسن اختيار ما يأكله.. لأن المعدة بيت الداء - كما يقول ديننا الحنيف.. إذن يجب أن نرعاها ونحن نختار لها طعامها.. إنه يجب ألا يكون لذيذاً حين نتناوله، ثم نعاني منه خلال هضمه.. إننا نعرف ما يريح المعدة وما يتعبها ويرهقها، لذلك من الضروري أن نتفاداه ونبتعد عنه، مهما كان مغرياً، ومهما تكن شهيتنا مفتوحة له.. سواء كان قطعة لحم، أو بعض «الطرشى والمخللات».. أو.. أو.. ما أكثر الأشياء التي تهفو إليها نفوسنا ونستمتع بها لحظة، ونظل نتقلب منها على جمر لساعات طويلة.. علينا أن نتذكر في هذا الصدد «أن النفس أماراة بالسوء»، وليس أسوأ من أن تأمرنا بلون من الطعام يجلب لها الألم والضرر والضرر.. وعلينا أن نتذكر أن مائدة المسنين تختلف عن الموائد الأخرى، وقد عشنا طفولتنا على اللبن فحسب.

* * *

الصباح الجديد

يقول صديق كريم فى رسالة له : إنه قد تجاوز الستين ، ويضيف :

- كنت فى شبابى أستقبل الصباح بفرحة غامرة ، تمتد يدي لتفتح «الراديو» لأشرف آذانى بموسيقى حلوة ، وأنهض من فراشى وأقفز منه لكى أعد لى نفسى بنفسى إفطارى ، وأتحرك مدندناً بنغمات وأغنيات الحب التى يشدو بها مطربون يعرفون كيف يختارون الكلمات ، والألحان ، وكيف يؤدونها ليطربونا بحق . . وأدخن سيجارة أو سيجارتين وأرتدى ثيابى الأنيقة ، وأنطلق إلى عملى . . والآن ، عندما أصحو فى الصباح أسأل نفسى : لماذا صحت؟ ماذا سأصنع فى يومى هذا؟ لِمَ أغادر فراشى؟ لمن أحلق ذقنى؟ . . وإذا كنت قد نسيت «الراديو» مفتوحاً حين أويت لفراشى ، تمتد يدي لتغلقه .

وأنهض ، لمجرد أنى يجب أن أفعل ذلك ، وأتناول أو لا أتناول إفطارى مع «سيمفونية» خشنة تتحشرج داخل صدرى ، وسعال وعطس ، أظننى أقلق بهما الجيران ، وأتصور أن الجميع يدعون الله أن يريحهم من هذه «الكحة» التى تتواصل لساعات ، وبرغم ذلك تمتد يدي إلى السيجارة فى لهفة ، وهى عادة سيئة ، ولكن ما بقى لى من

سلوى وممتعة غيرها، وأدخنها فى شره ليزداد صدرى تمزقاً
وحشرجة.. ربّاه! ماذا أفعل بصباحى؟

فى الماضى كنت أفخر بأن ساعتى البيولوجية توقظنى مبكراً مهما
سهرت.. وكنت أطرب للصباح، وأقول إنى مثل «الأسطى عطية»
الذى غنّى له سيد درويش، ومثل الحلوة التى تعجن فى
«الفجريه».. أمّا اليوم فلست أدرى ماذا أفعل بصباحى الباكر غير
السعال.. أمّا من حل؟

وجوابنا على هذا السؤال: هناك حلول كثيرة، فى مقدمتها أنه قد
آن الأوان أن تقلع عن هذه السيجارة.. بعد الخمسين: تغيرت أمور
كثيرة، فلماذا تتعلق بهذه اللعينة التى أفسدت صدرك، ومازالت
تفسده.. صديق وزميل كفّ عن التدخين عشر سنوات، وذهب
للطبيب الذى قال له: كفّ عن التدخين.. فضحك وقال: أى
تدخين يادكتور؟ لقد نسيته منذ سنوات.. قال الطبيب: ومع ذلك
فإن رثيتك مازالتا مطلّبتين بالهباب الأسود!

ثم لماذا لا تحسن استقبال الصباح كما كنت تفعل فى الماضى؟
لماذا لاتحمد الله وقد منحك الحياة يوماً جديداً، يمكن أن تجعله سعيداً
بأن تصنع فيه خيراً لنفسك وللآخرين؟ لماذا تستسلم وترفع الراية
البيضاء فى حين أنه قد أصبح لديك وقت فراغ بعد الزحام وضيق
الوقت الذى عشته أيام العمل؟ لقد استرحت من مديرك السخيف

وموظفك الأسخف، والمنافسة القاتلة على الترقى والنجاح. . لقد تخلصت من قائمة طويلة من السخافات، ويمكنك أن تعد قائمة أخرى من المرات تستمتع بها كل صباح: أن تفعل كل ما حرمتك منه وظيفتك وعملك. . وأن تستمتع بحياتك التي أفنيتها في العمل المرهق.

حقيقة لقد صدق مَنْ قال: إن أزمة المسنين وكبار السن هي «الفكر»، وما يسيطر على أذهانهم من سلبيات ترهقهم وتزعجهم وتُعجزهم. . استيقظ، واستبشر بكل صباح جديد.

* * *

كبيرة السن: عسكري مرور

كثيرون يسافرون إلى خارج البلاد، وفي أوروبا وأمريكا يلتقون بكبار السن في كل مكان يترددون عليه، ويرونهم في الشوارع، وفي الحدائق بالذات، أحياناً بين أيديهم كتاب، أو يطعمون الطيور، أو يتبادلون الحديث مع الأطفال، أو الشباب، وأحياناً فيما بينهم، وغالبية حديثهم: ذكريات، والجميل أنك تراهم مبتسمين، بل وسعداء.. وإذا أتاحت لك الفرصة للحديث معهم فسوف تسمع الكثير.. هناك من يقول:

- أنا متطوع للعمل يومين في المكتبة العامة.. ويومين في الصليب الأحمر، ويوم لتنظيم المرور أمام المدرسة ساعة خروج أطفالها بعد انتهاء اليوم الدراسي!

وتسمع هذا من الرجال والنساء معاً.. حركة التطوع هذه تتم على أوسع نطاق، ما من واحد من كبار السن أو واحدة إلا لها دور تطوعي مع هيئة أو مؤسسة ما بعض الوقت.. إنه عمل لا يجهدهم طويلاً، وله مردود كبير.. قالت السيدة التي تنظم المرور أمام المدرسة:

- المعلمون والمعلمات لديهم مهام عقب اليوم الدراسي، هم أدوا دورهم، والأطفال يخرجون من الأبواب مندفعين.. أحفادي كانوا تلاميذ فيها.. وكنت في مجلس الآباء، وعندما وقعت بعض الحوادث تطوعنا لكي نؤدي هذه المهمة وننظّمناها وفق جدول خاص، خمسة أيام في الأسبوع.. إنني أحب يومي

الذى أودى فيه هذه المهمة . . أحمل لافتة مستديرة فى حجم ساعة الحائط، ولها يد خشبية، فى ناحية منها كتبت باللون الأحمر: قف . . وفى الناحية الأخرى كتبت باللون الأخضر: سر . . إننى أديرها بيد خشبية طويلة للسيارات القادمة فتقف، وأكون قد أدت الناحية الأخرى للأطفال أن يسيروا . . وأنهمك فى هذه المهمة مدة تتراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة . . هل تعرفون كم ابتسامة حلوة أحظى بها خلال هذه الدقائق، سواء من الأطفال العابرين للطريق، أو سائقى السيارات؟! . . على الأقل أحظى بمائة ابتسامة حلوة . . ومرات عدة قدّم لى الأطفال: زهرة أو وردة . . أضعها فى «الزهريّة»، وأحنو عليها بكل الحب والرعاية . . هل تصدقون أنه لم يحدث قط أنى مرضت فى هذا اليوم، على مدى سنوات، وأنتظره أسبوعياً بشوق ولهفة، وأقوم له بنشاط كبير وواضح، وأشعر أنى استطعت أن أحمى ألوف الأطفال من الحوادث؟! . . بل أصارحكم بأنى أضيّق بإجازاتهم وأفرح لو شُغلت زميلة وأنابتنى عنها فى هذه المهمة فى اليوم الخاص بها . . إنها مهمة جلييلة مع أنها لا تستغرق غير دقائق . . لكنها دقائق ممتعة . . وأحياناً يتأخر أب أو أم عن طفلها، فأقف معه أتبادل الحديث، ومن خلال ذلك أصبحت صديقة لكثيرين منهم . ولن أنسى اليوم الذى صرتُ فيه موضوعاً للتعبير فى كراسات الإنشاء . . ودُعيت لسماع ما قالوه عنى والدموع فى عينى .

أصدقاءنا . . هل يمكن أن نرى هذا فى بلدنا؟

مصرية متطوعة فى مكتبة كندية

الحديث عن الجهود التطوعية لكبار السن يطيب لنا.. لأنها جهود كريمة تستحق الإشادة بها، ولأنها تطوعية، ما من أحد يفرضها، إنما يؤديها صاحبها عن قبول ورضا، ولأنها تأتي من أناس سبق أن قدموا العطاء الوفير، وما زالوا مستعدين لتقديمه.. وفى مكتبة مدينة (أوتوا) بكندا - للأطفال سيدة مصرية، متبرعة بالعمل يومين فى الأسبوع فى المكتبة، يجلل رأسها الشعر الأبيض، وعلى وجهها بسمه رضا لا تختفى أبداً.. أجرت معها إحدى الصحف حديثاً عن مهمتها، قالت:

- هذان اليومان أسعد أيامى الأسبوعية... إننى باستمرار أجمع الأكياس البلاستيك التى أشتري فيها حاجاتى.. لأن مهمتى بيع الكتب القديمة التى تستغنى عنها المكتبة، والذين يشترونها يحتاجون دائماً إلى كيس يحملونها فيه، لذلك أتسلى بجمعها، وأحافظ عليها نظيفة.. إننى أفضى ثلاث ساعات كل مرة فى المكتبة، وساعة فى الذهاب إليها والعودة منها.. جئت «كندا» صغيرة، وفيها عرفت طريقى للمكتبات؛ وفيها تعرفت على هذا الكنز: «الكتاب».. وعندما أحلت إلى المعاش من عملى فى أحد البنوك أخذت طريقى إلى هذه المكتبة.. بعض المترددين عليها وعلى شراء الكتب القديمة أصبحوا أصدقاء لى، بعضهم يسألنى المشورة، وبعضهم أحتجز لهم كتباً أعرف اهتمامهم بها،

وصدقوني أنني كثيراً ما صادفت كتاباً تمنيتُ لو أنني اشتريته وأنا طفلة.. وإذا بي أشتريه ربما بعد نصف قرن، لأحقق الرغبة القديمة.

لقد أصبحتُ أجد سعادة فياضة في التقلب بين صفحات الكتب.. وفي التعامل مع زبائني، بل أصدقائي.. البعض يسكن في الحى الذى أعيش فيه، وتبادل الزيارات والدعوة إلى فنجان شاي.. وهذان اليومان امتلأت بهما حياتي التي كانت من الممكن أن تكون فارغة فراغاً مملأً. إن حياتي تدور حولهما.. أمٌ تركت لى طفلتها وعمرها ثلاث سنوات، أعطيتها كتاباً تلهو بمشاهدة صوره.. بدأت تؤلف لى حكاية عن الشخصيات المرسومة.. كبار السن يتبادلون معي أحياناً حديثاً حول ما يشترون من كتب.. أسمع منهم أعجبَ وأطرفَ الأسباب التي تجعلهم يشترون كتاباً معيناً.. بعضهم يعيد الكتاب بعد قراءته قائلاً: حرام أن أحتفظ به.. إنه يستحق أن يُقرأ من قبل الآخرين.

السيدة المصرية المتطوعة فى مكتبة «أوتوا» - واسمها أنجيل - تختم حديثها مع الصحيفة قائلة:

- إن أعظم اختراع أو ابتكار لكبار السن هو: العمل التطوعى.. لقد التقيت خلاله بأناس من بلدى: مصر، إنها لمكافأة تتجاوز ما كنت أتقاضاه من راتب فى البنك الذى كنت أعمل به.

وسؤال يطرحه الحديث عن الجهود التطوعية لكبار السن:

- ألا يمكن أن نهى مثل هذه الفرصة لهم عندنا؟

* * *

الذكريات والتاريخ

تساءلت يوماً عن إدارة المعاشات، أو هيئة التأمينات، ولها عظيم الاحترام وكل التقدير، تساءلت: هل من الممكن أن نضيف إلى أعبائها الثقيلة عبئاً جديداً وهاماً في تقديري الخاص؟!!

كبار السن في بلدنا يختلفون عنهم في كثير من بلدان العالم..
ولسنا بذلك نمتدحهم، لكننا نقرر واقعاً حدث على أرضنا.. . . ما من واحد منهم إلا شارك في نضال بلده ومعاركها المتصلة.. . . إن الذين كانوا في المرحلة الابتدائية في الثلاثينيات فتحوا عيونهم على المظاهرات الصاخبة ضد الإنجليز.. . . بعضهم صفق لمعاهدة ٣٦، وبعضهم رفضها أباًؤهم ورفضوها هم بالتالي، وعاشوا الحرب العالمية الثانية في ظروف صعبة وقاسية: إظلام يكاد يكون تاماً، إن لم يكن بسبب غارات المحور - أي ألمانيا وإيطاليا - فقد كان الإظلام بسبب نقص «الكيروسين» أو «الجاز» الذي لم تسمع به أجيالنا الجديدة.. . . وكان بنو مصر يتخاطفون الخبز لتقصه بسبب مئات الألوف من جنود الإمبراطورية البريطانية: إنجليز، وهنود، وأفارقة.

هذا الجيل عانى الحرب، والكوليرا، إلى أن استسلم المحور لتقوم انتفاضة ١٩٤٥ و ١٩٤٦، وعرض قضية مصر على مجلس الأمن

الذى لم يساندنا . . ولسنا نقص هذا إلا لأنه تاريخ عاشه بنو مصر،
ولهم ذكريات فياضة، وتفاصيل بالغة الأهمية والروعة . . وهى تضعيـ
برحيل أصحابها، ونودّ لو أننا استطعنا أن نحافظ على بعض
جوانبها .

وهنا نتساءل وقد بدأنا الحديث عن هيئة التأمينات والمعاشات :

- هل يمكن أن تقوم هى - أو أية هيئة ثقافية أخرى - بدور فى جمع
هذه المادة التاريخية، وتنظيمها وتبويبها؟! . . نعرف أن كثيرين قد
يندهشون لمثل هذا الاقتراح، وتلك الفكرة، لكننا فى عصر
تختلق البلدان فيه تاريخاً لنفسها، وكنز مثل تاريخنا المعاصر يُهدَر
ويضيع، لأننا لا نتوقف عنده . . بل كثيراً ما نندهش لأن
إعلامنا لا يخصص لهؤلاء مساحات واسعة يروون لنا خلالها ما
عاصروه وشاركوا فيه . . إنها وثائق بالصوت، وقد تصاحبه
الصورة لما يجدر بنا أن نعرفه ونذيعه، ونحتفظ به تراثاً، بل
ونعيد صياغته درامياً لأجيال جديدة، يجب أن تعرف تاريخها،
ليس فقط على المستوى القيادى والرسمى، بل على مستوى
الأفراد أيضاً، الذين ترتفع هاماتهم وقاماتهم إذا ما عرفنا
مشاركاتهم الباسلة والعظيمة فى صنع الأحداث من وراء
ستار . . إنهم رواة التاريخ المعاصر، وجدير بنا أن نحافظ
عليهم . . رحمه الله الأستاذ عبد المنعم شemis : كان راوية رائعاً
عن القاهرة وشخصياتها . . وفى كل محافظة لدينا من قد يكون

مثله . . كم كان رائعاً وهو يتحدث عن الفلكى وميدانه، والألفى
وشارعه، وشخصيات كثيرة تجهل الأجيال الجديدة تاريخها .
وإذا كانت هيئة التأمينات والمعاشات ليست منوطة بمثل هذه
المسئولية، ترى من يتصدى لها؟! كم تُسعد كبار السن مهمة
رواية تاريخهم حتى لو بالغوا فيه قليلاً، أو أضافوا إليه،
أو حذفوا منه، لكنها فى تقديرنا دروس لن تنسى . . هل هناك
من يتصدى لمثل هذا الاقتراح الذى نراه بناءً؟! *

* * *

الانفعالات الحادة

يحدث كثيراً أن تصبح حياة كبار السن جافة، بل شديدة الجفاف، ويضحى المسن نفسه جافاً، أو ميالاً للجفاء، ثمرة للعزلة بعد زواج الأبناء، ومغادرتهم لبيت الأسرة، وينفض الأصدقاء، كل إلى حال سبيله، ويتفوق كبير السن، ويزداد شعوره بالوحدة يوماً بعد يوم، وتضييق الحلقة من حوله، حتى ليكاد يحس أنه فى سجن انفرادى . . وهى عزلة تمتد طويلاً، وليست مؤقتة، بل هو يعرف ويعترف بأنها لن تنتهى، لأنها أبدية.

لسنا نريد للصورة أن تكون قائمة، لكن هذا هو الواقع، نشخصه كالطبيب من أجل أن نجد له العلاج السليم والحل السديد . . أما الهروب منه فلا يجدى ولا يفيد، ويجعل المشكلات تتزايد وتتراكم . . ومن المعروف أن نزوح الأبناء يسبب فراغاً كبيراً للأباء، وإن قلل من الخلافات التى كانت تحدث مع الأب، والصدمات التى كانت عنيفة يوماً ما .

عندما يتعد الأبناء تبدأ نظرة جديدة، وصلة أفضل . . أما بالنسبة للأمهات فقد يختلف الأمر، إذ تضيق الأم ضيقاً - ربما يكون شديداً - من تفضيل الابن للزوجة عليها . . والأمهات العاقلات يدركن أنه لامنافسة، لكن بعضهن يلعبن دور الحماة، الذى نلقاه كثيراً فى الفكاهات المتداولة التى يرى البعض أنها - أى الفكاهات - مسؤولة عن تفاقم العلاقة ما بينه وما بين أمه، أو زوجته . . وعندما ضاق

زوج بانتقادات زوجته له، لأنه في تقديرها يبالغ في الاهتمام بأمه والبرِّ بها، قال الشاب لزوجته في لهجة قاسية في بداية حياتهما الزوجية:

- ليس هناك (أم) سابقًا، لكن هناك زوجة سابقة!

وظلت هذه العبارة ترن في أذنها، وما من مرة اختلفت مع زوجها الشاب إلا وذكّرت به، وادّعت أنه منذ تزوجها وهو يفكر في طلاقها!..

والأم تضيق بهذا العنصر الدخيل، الذي أخذ منها ابنها وهدد مكائنتها عنده، والزوجة ترى في انحياز زوجها إلى أمه نوعًا من الطفولة وعدم النضج، ويبدأ الصراع والصداع. . . وكم شهدنا معارك عصفت بأسر عديدة. . . وعندما يفد الأحفاد، يكونون أحيانًا صلة رابطة جديدة، إذ إن العلاقة بين الجد والحفيد هي هدية السماء لكبار السن في شيخوختهم: إنه حب عارم ورائع. . . لكن ماذا لو لعبت الأم الشابة بهذه الورقة في وجه الجد والجدّة!؟

كبار السن لا يطيقون حرمانهم من أحفادهم، وليس أيسر على الأم من اتهام الجد بأنه يفسد ابنها بالتدليل، وكذلك الجدّة التي هي حماة. . . والانفعالات الحادة مزعجة ومرهقة لكبار السن، وعليهم أن يدربوا أنفسهم على الإمساك بزمامها، وكل شيء يزداد عن حدّه ينقلب إلى ضده كما نردد. . . ولسنا نريد للمسنِّ حياة جافة، كما لا نريد له انفعالات حادة. . . والتوازن والاتزان في هذه المرحلة من العمر ضرورة قصوى.

* * *

الأرامل المستنون

نكرر دائماً بإيمان كامل أن الأعمار بيد الله، ويؤمن كل زوجين بذلك إيماناً راسخاً، والذي يحدث أن أحدهما يبقى وحيداً على قيد الحياة، ويصعب عليه، أو عليها، أن يتزوج أو تتزوج من جديد، وكثيراً ما ترتفع دعوات طيبات من القلب من جانب كل منهما:

- ربنا يجعل يومى قبل يومه.. .

تقولها الزوجة، والزوج، وكل منهما يعينهما، إذ إن تصور الوحدة من بعده أو بعدها مزعج أيما إزعاج، بعد رحلة العمر المشتركة عبر سنوات طويلة، عاشا معاً وتعاونوا، وبعدها يستمتعان بالذكريات حتى ولو كانت شجاراً وخلقاً.

وقد تقف التقاليد حجرة عثرة دون الإقدام على الزواج، والألسنة الحداد تسلق كل أرملة وأرمل يسعيان إليه أو ينفقان عليه، باعتبار أن كلاً منهما لا يعترف بالذكريات.. . مع أن كثيرين من علماء الاجتماع يرون فى مثل هذا الزواج الجديد اعترافاً من طرفيه بأنهما يكرران تجربة ناجحة، ولو كانت فاشلة لما سَعِيَ إليها، ويؤكد زواجهما أنهما يحترمان هذه العلاقة، ومن إعزازهما لها يقدمان عليها من جديد. . على الأقل للرفقة الطيبة، وهرباً من الوحدة المريرة، ومن أجل أن يساند كل منهما الآخر.. . لكن العلماء يقولون شيئاً، والناس والمجتمع يقولون شيئاً آخر.

وكم من أرملة وأرمل فكرا فى الارتباط ثم تراجعوا، إذ لا قدرة

لهما على مواجهة الناس فى مجتمعاتنا، وهى إذ ترفض هذا الوضع الشرعى، فما بالكم بوضع آخر، ودور المسنين منفصلة تماماً عن دور المسنات، ولا نطيل فى هذا الأمر، ولن نتحدث عنه فى مجتمعات غربية لها تقاليدھا الخاصة بها، ولها أعرافھا. . إذن هى عزوبية، أو عزوبية إلزامية؛ إجبارية، واجبة النفاذ، وعزلة مفروضة، وقَدَرِيَّة على من يفقد الرفيق والأُنيس. . ووحدة أكثر من قاسية، فى وقت ينفُضُ فيه الأبناء عن الآباء بسبب ظروف الحياة، ولست أنسى ذلك الجدّ الذى سأل ابنه:

- هل «يوحشك» أبناؤك عندما تكون بعيداً عنهم؟

أجاب الابن: طبعاً يا أبى، «يوحشونى» إلى درجة الجنون!

هنا قال الجد فى صوت عميق رصين:

- وأنا أريد أن أقول لك: إن ابنى الذى هو أنت «يوحشنى» كثيراً فى ظروف وحدتى هذه!

إنه حوار مؤثر يمس القلب، لكن الحياة لا تعطى للأبناء فرصة رعاية الآباء والأمهات بشكل مُرضٍ، لأن الآباء يشغلون بالأبناء عن الآباء. . وهنا يتوقف الأمر على قدرة الأرملة أو الأرملة على التكيف مع ظروف الحياة الجديدة والوحدة التى تتبدد فترات قصيرة ساعة زيارة الأحفاد، وبعدها يسود صمت رهيب. . وليس أمام كبار السن غير أن يتكيفوا مع هذه الظروف. . وليس هناك أشق من الإقدام على زواج جديد فى مجتمع كمجتمعنا!

* * *

مخاوف الشيخوخة

الخوف شعور إنساني طبيعي يلزم الإنسان - كما يقال - من المهد إلى اللحد، وهو يبدأ مع الطفولة المبكرة، وهي في هذه السن مخاوف حسيّة يخشى صاحبها الظلام، أو الأصوات العالية، وما إلى ذلك.. وكلما كبر الصغير في السن تخلص من هذه المخاوف، وإن حلت محلها مخاوف من نوع آخر تتعلق بأمور معنوية، مثل الخوف من العوز المالى، أو الفشل، وما يشبه هذا.. لكن المخاوف القديمة، وإن كانت قد توارت، فإنها تظل باقية وكامنة في النفوس، تستعد للظهور في مرحلة تالية من العمر.

وفي الشيخوخة نجد أنفسنا أمام ألوان مختلفة من المخاوف، إذ يخاف أصحابها من وهن الجسد وضعفه، ويخشون ذهاب القوى البدنية، واضمحلال السمع والبصر، بجانب التوتر الناجم عن انحسار المكانة الاجتماعية، وقد يزيد الأمر سوءاً إذا ما أحس كبار السن بالمرارة تملأ أفواههم وصدورهم.. وأيضاً باقتراب النهاية، مع يقينهم بأن ذلك أمر لا بد للإنسان فيه، كما أنه عبور من الحياة الدنيا إلى الحياة الباقية.. بل ويهرب كبار السن من هذا الموضوع بأسرع ما يستطيعون، وينفرون من مجرد ذكره، أو وروده على البال والخطار.

وهناك أيضاً الخوف من العلل والأمراض، وهي مخاوف قلماً تطرأ على الذهن في سن الفتوة والشباب.. ولكن كبار السن

يرتعدون لها. . . وليس هناك أكثر من الهواجس التي تصيب كبار السن إذا ما اعتلت صحتهم، أو اعتراهم المرض، إن ذلك لا يخيفهم ولا يزعجهم فحسب، بل إنه يفزعهم ويرعبهم، ويجعلهم يعيشون في همٍّ مقيم. . . وييقون عابسين مقطبين، تَسْوَدُّ منهم الوجوه، وينعقد الجبين، مما يزيد من أثر المخاوف ويضاعفها. . . ولسنا نريد لهم ذلك، بل نسعى جاهدين لطرد مخاوفهم، وإزالة آثارها، ولاشئ أفضل من الأمان والاطمئنان، بعد سنوات العطاء الوفير، لذلك تُبذل المحاولات لتأمينهم، وزرع الشجاعة في نفوسهم، مع التأكيد على أن للخوف إيجابياته: الخوف من الله يجعلنا نتقرب إليه، والخوف من جهنم يدفعنا للسير على الصراط المستقيم، والخوف من حوادث المرور يجعلنا نلتزم بقوانينه، وهكذا. . . هذا خوف محمود، أما الخوف الذى يعترى بعض المسنين من قلة الدخل، والقلق على الصحة، وما إلى ذلك، فنحن نقاومه ونقاتله معهم، ويتمثل ذلك فى تلك التنظيمات التى تتخذ من أجلهم: تزايد المعاشات، توفير العلاج، تيسير أمورهم بكل ما نستطيع من طاقة، وبث الطمأنينة فى قلوبهم ونفوسهم ليناموا قريرى العين، وليعرفوا أن غدهم بإذن الله سيكون أفضل من يومهم، وأن يد العون سوف تمتد إليهم باستمرار من جانب الجميع. . . ويبقى دورهم هم، فليس باستطاعة أحد أن يعينهم ويساعدهم إذا هم لم يساعدوا أنفسهم، ويعينونا على أداء الواجب نحوهم بعد أن أدوا واجبهم على أكمل وجه. مد الله فى أعمارهم.

* * *

خصام المسنين

من الكلمات التي كثيراً ما تجرى على ألسنة الأطفال، وقد نبتسم لها: «مش لاعب».. «مخاصمك».. «مش هاكلمك بقية عمري».. والغريب والظريف أن مثل هذه الكلمات تجرى أيضاً على ألسنة كبار السن.. إنهم إذا دخلوا مع منافسين لهم في لعبة - قد تكون الطاولة أو الشطرنج أو غير هذا من ألوان ألعاب التسلية - وما إن يقع خلاف ما بين الطرفين حتى نستمع إلى تلك العبارة «مش لاعب».. وربما صَحَبَ ذلك أو تَبَعَهُ حركةٌ باليد تدفع قطع اللعب وتوقعها لتتناثر هنا وهناك.. ويمكن أن يحدث ذلك بشكل لا يليق..

ويتبادل كبار السن حواراً، قد تختلف فيه الأفكار والآراء ووجهات النظر، وترتفع حرارة الحوار ليصبح ساخناً، وتتسع الهوة، وإذا بكلمات حادة يتراشق بها الطرفان، وفي النهاية تقفز هذه العبارة التي تعنى مقاطعة كل منهما للآخر، وربما مشفوعة بقَسَمٍ على أن هذه المقاطعة ستبقى على مدى العمر.. وهي عبارة صعبة وقاسية، خاصة إذا ما كان النطق بها على ألسنة أناس عاشوا عمراً جميلاً.. وإذا بهم يرتدون أطفالاً، لم ينضجوا بعد، وهي ظاهرة متكررة في كثير من الأحيان، يعرفها جيداً دارسو المراحل العمرية المختلفة من الطفولة المبكرة إلى الشيخوخة المتأخرة التي نتحدث عنها.

ولن نقول للأجلاء - كبار السن - إن مثل هذه الكلمات لا يليق أبداً النطق بها، سواء كان ذلك في الطفولة المبكرة أو الشيخوخة

المتأخرة، لأنها تصدر عفويًا، وثمره لانفعال جامع، لا يستطيع صاحبه أن يمسك بلجامه، أو يسيطر عليه. . لكن، من يرتضى لنفسه أن يجنح به شعوره إلى هذا الحد؟ . والمشكلة أن الأمر قد يتقلب فعلاً إلى واقع، ونعرف أن اثنين قد يقاطع الواحد منهما أخاه لسنوات تطول، وإذا سألت كلاً منهما عن السر، كانت الإجابة واحدة: إننى لا أتذكر لماذا اختلفنا وتخاصمنا، وانقطعت الصلة فيما بيننا؟ . . لكننا لم نحاول أن نعيدها، وبقي كلُّ منا موقفه، وتفادى كلُّ منَّا لقاء الآخر، برغم أن هذا أضرَّ بهما معاً، وكان من الممكن أن يستفيد الطرفان من التعامل والتعاون كثيراً.

وفى شريعتنا السمحاء أنه ما من مقاطعة تتجاوز ثلاثة أيام، لكن البعض يتمادى إلى درجة كبيرة. . مع أنهم يعرفون أن الثواب الأكبر لمن يتقدم ليفضّ هذه الخصومة وينهى الخلاف، ومع هذا فقد يمتد الخصام عشرين أو ثلاثين سنة، وليس هذا غريباً على أناس اشتعلت بينهم الحرب سنين طوالاً من أجل ناقة! . . غير أنه إذا كان هذا قد حدث أيام الجاهلية، فإنه غير مقبول ولا معقول أن يحدث فى عصرنا هذا، وقد تحضّر الإنسان واستطاع أن يضع قدمه على سطح القمر، ولا يستطيع أن يظأً بقدمه بيت قريب عزيز، أو صديق قديم. . والسبيل الوحيد إزاء مثل هذه المشاكل أن ينفض الواحد عن كاهله «التعصب» وأن يفسح صدره للتسامح.

* * *

العزلة والانفصال

من الأمور التي قد يعانى منها بعض كبار السن: الانعزال والانفصال.. وغالبا ما يكون ذلك ناجماً عن أسباب خاصة بهم، ونتيجة طبيعية لانفعالات تعثرهم.. كأن يفتر حماسهم إزاء الآخرين وانفعالاتهم.. وقد يُبدون لوثاً من عدم التجاوب مع البيئة المحيطة بهم، أو الأشخاص الذين يُعايشونهم أو يعاشرونهم أو يصادقونهم.. وربما لا يشاركون من حولهم المسئوليات الملقاة على عاتقهم، وكأنهم بذلك ينعزلون وينفصلون، فى وقت هم فيه فى أمسّ الحاجة إلى الصحبة والرفقة.. وساعتها يلومون الآخرين، وجدير بهم أن يلوموا أنفسهم.. فهم لا يعيشون فى فراغ، ومن الضرورى أن تمتد فيما بينهم وبين الآخرين جسور المودة والمحبة، والتعاون والتآزر، وعندما ترتفع منهم الشكوى قائلين:

- لا أحد يسأل عنى، أو يسأل فى!

ساعتها، يجب أن يدركوا أنهم المسئولون عما يحدث.. إذ من الضرورى أن ينتبهوا إلى أنه من الضرورى أن يتجاوبوا مع الآخرين وحماستهم وانفعالاتهم، وأن يجاملوهم فى السراء والضراء، وأن يكونوا معهم وبجانبهم، وينبغى ألاّ يهملوا مجاملاتهم للآخرين حتى فى الأشياء الصغيرة والمناسبات التي تقع بين حين وآخر.

وكبار السن يحسن بهم أن يحسوا البيئة التي حولهم بشراً

قبل أن تكون بيئة طبيعية من فضاء، وماء، وتربة... والناس بالنسبة؛
لكبير السن أشبه بالماء للسّمك، لا يستطيع أن يعيش بدونهم.

وعندما يتخلى كبير السن عن مسؤولياته - استخفافاً أو سأمًا - عليه أن يتحمل وحده مسئولية ذلك، وهو إذا لم يَقم بواجبه عليه أن يدرك أنه بذلك يفقد حقوقه... وكبير السن له دوره وعليه أن يؤدّيه على أكمل وجه، مستعينًا عليه بخبراته ونفوذه، وإذا ما أهمله سأمًا، أو مللاً، أو هروبًا فسوف يدفع مقابل هذا ثمنًا غاليًا... إذ سوف يعاني انفصلاً وانعزالاً، ربما أدى به إلى الكآبة في هذه المرحلة الحساسة من حياته... والناس تسأل عليه، بقدر سؤاله عنهم، وخاصة إذا ما أحسوا بمودّته ومحبته، وإذا ما حقق لهم ما يستطيعه من رغباتهم ومطالبهم.

وكبير السن لا يمكن أن يصبح «روبسون كروزو» أو «حي بن يقظان» يعيش وحيداً في جزيرة نائية، إذ لابد له من سفينة تحمله إلى الآخرين، أو تحملهم إليه... في أى وقت وكل وقت... وإذا لم توجد السفينة والجُسور، عانى الكثير، وعليه أن يصنعها بيديه أو يقيمها بنفسه... ومن هنا، فإن انفعالات هذه المرحلة العمرية لابد من الإمساك بزمامها وقيادتها إلى هدفها المرجو. ومن الضروري ألاّ نسمح لها أن تقودنا، والمعول في هذا على العقل القادر على كبح جماحها، والمضى بها إلى الطريق الاجتماعي السوي، والواضح.

كتابة المذكرات

رجل فاضل، تقلد أيام شبابه منصباً رفيعاً مرموقاً. . وذلك لبضع سنوات قليلة، ثم أقصى عنه، لأنه لم يحقق فيه نجاحاً. . وبعد نحو ثلاثين عاماً، قفزت إلى رأسه فكرة أن يضع كتاباً عن هذه الفترة التي يراها مجيدة بكل المقاييس، وفعلاً كتب عن نفسه لنفسه قصيدة مديح، ولم يكتف بذلك، بل كآل الاتهامات لمن سبقه إلى هذا المنصب، وزاد وأفاض فيمن تولاه بعده. . وهبت عليه عاصفة من النقد تُسِّفُه كل ما كتب، وتؤكد زيفه، وتثبت بالدلائل والقرائن أنه في كتابة هذا كان «دون كيشوت» يحارب طواحين الهواء، وينسب لنفسه من الأمجاد ما لم يحققه، كما أنه أضاف للأحداث من خياله ما لم يحدث، بل جمع ما أذاه من سبقوه، ومن جاءوا بعده، وأكد أن كل ذلك كان من إنجازهِ هو.

واجتاحته العاصفة من اليمين والشمال، ومن أمامه ومن ورائه، وكان كلما حاول أن يتقيها، لا يجد مهرباً منها، ولم يستطع أن يغلق الباب الذي جاءت منه الريح، وصار غير قادر على أن يستريح، وترددت عبارة: «التاجر عندما يُفلس يبحث في دفاتره القديمة». . وقال مَنْ حوله: إنه أفلس، وأن دفاتره الكالحة لن تفلح في صدِّ الهجمات الضارية عليه، وما كان أغناه عمَّا فعل. . كان بمقدوره أن ينسى كل شيء وينفض يده منه بديلاً عن هذا الكتاب الذي

أزعجه.. وكان يستطيع أن يقول الصدق - كل الصدق، ولا شيء غير الصدق - لكن النفس أمارة بالسوء، وقد رغب في مجد زائف، فانقلب الأمر وبالأعلى عليه، فما إن يجلس بين أصحابه حتى يرشقوه بالأَسْهُم.. وإذا ما اختفى عنهم في البيت جاء رنين التليفون، وكلمات موجعة قاسية تُوجَّه إليه، أقلُّها: سيدى.. أنت كاذب!.. وكانت هذه أبسطها وأهونها، إذ تجاوزت الكلمات هذا، وصارت نايبة قاسية مؤلمة، وبات حائراً يريد أن ينجو بنفسه، وازداد الأمر سوءاً حين بدأت الصحف تنوشه بنقد جارح، لم يجد سبيلاً للرد عليه، وصار لا يدري ما يفعله، والأصوات تتعالى ضده من كل مكان. وبدأت تصدر كتب ومقالات تهيل التراب على الفترة التي قضاها في هذا المنصب، بل بدأت اتهامات صارخة، تحكى عن أسباب إقصائه عن هذا الموقع.

وعاش الرجل شيخوخة نكدة، بسبب ما اقترفته يده، وما كتب من أمور تتجاوز الواقع، وصار كل همّه أن يدافع عن نفسه، بعد أن أكد الجميع أن ما كتبه كان وصمة عار ما كان أغناه عن تسجيلها والإشادة بها.

وبكّت نفسه، وانهاهال عليها باللوم وقضى أيام عذاب كان يمكن تفاديها وتجاوزها.. لكن ذلك كله كان بسبب الرغبة العارمة في استجداء المديح وتسنم البطولة، والوصول إلى قمة عالية، وإذا به فى هوة وقاع عميق!

* * *

البحث عن كلمة مَدَح

بعض كبار السن تستهويهم كلمات المديح، ويسعون إلى الإطراء، ولدى الإنجليز والأمريكيين تعبير طريف عن هذه الحالة التي تنتاب البعض يقولون: Fishing complement أى يصطادون أو يفتشون عن كلمه مَدَح أو إعجاب، أو كلمة طيبة تقال عنهم، وهم يستدرجون المتحدثين معهم إلى كلمات وعبارات من هذا اللون، ويتذآكون لكي يجروهم إلى قولها.. هم يسألونهم:

- هل أنت معى فى أى رائع، إذ أمارس الرياضة فى هذه السن؟

ويرى جليسه أنه لا بد له أن يؤمّن على هذه الصفة التي خلعها صديقه على نفسه.. فيعقبون: بل أنت أكثر من رائع!

ويدور الحوار هكذا:

- إننى فى هذه السن أعمل فى مكتبى للمحامة عشر ساعات يومياً، ما رأيك؟

- أنت رجل عظيم، ما فى ذلك شك.

ويتلهل الرجل «العظيم» فقد انتزع هذه الصفة انتزاعاً من مُحدثه، الذى لا يعتقد أن محدثه عظيم، كل ما هنالك أنه «شَحَت» منه كلمة المديح أو تسوّلها، مع أنه ليس بحاجة ماسة إليها، ولن تضيف إليه

شيئاً . . ولعل هذا يذكرنا بذلك الحوار الذى تكرر وروده فى كتب التراث . . قال أحدهم لصديقه .

- دعنى أنقل إليك تحية من مادح نفسه!

- من يكون؟

- إنه إبليس .

والسؤال الذى قد يطرح نفسه: ما حاجة هذا البعض إلى البحث عن كلمة مديح فارغة، ما من قيمة لها ولا جدوى، خاصة وقد حقق فيما مضى نجاحات كثيرة، بل ربما كان له سجل حافل بالإنجازات؟!

كثيرون فى هذه المرحلة ينتابهم الشعور بأنهم لم يفعلوا شيئاً . . أو أن الناس قد نسوهم ونسوا ما قدموه، وتجتاحهم رغبة عارمة فى أن يؤكدوا - لأنفسهم - قبل الآخرين أنهم أدوا دورهم وقاموا برسالتهم، وأنه لا يليق بالناس والمجتمع أن يغفلوا عنهم أو يتناسوهم، لذلك يسردون على أذان من يلقونهم بأمجادهم السالفة، وقد تكون معروفة منشورة، ولكنهم يذكرون بها أنفسهم أكثر مما يرغبون فى أن يذكروا بها سامعيهم . . وقد يسىء هؤلاء إليهم ويصدونهم بتعبير سوقى مؤلم يرددونه: هذا الرجل كأنه أسطوانة مشروخة تعيد وتزيد فى أحاديثها عن أمجاد زائفة! . . والمأساة أن تصل مثل هذه العبارة للمتحدث، فتوجعه وتؤلمه، وهو فى غنى عنها

إذا هو كان أكثر ثقة في نفسه وفيما أدّاه، وأكثر بُعداً عن البحث عن كلمة ثناء أو مديح، لن تضيف إليه شيئاً. . وجدير بالمرء في هذه المرحلة من العمر أن يكون «صادقاً» مع نفسه، وهو قد عرف بعض جوانبها الإيجابية، وعليه ألا يفوته أنه بشر ارتكب بعض الأخطاء، فإذا ما غفل عن هذه وتذكر الأخرى اختلت كفة الميزان، ولن تعتدل. . وجدير بهؤلاء أن يتذكروا جيداً فضيلة اسمها التواضع، وحكمة شهيرة: «مَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ». ولنكن أكثر ثقة بأنفسنا، فنأبى عليها أن تصطاد أو تحاول اصطیاد كلمة ثناء ومديح.

* * *

فقدان الأعصاب

بعض كبار السن يثورون لأنفه الأسباب، إلى حد أن ذلك قد أصبح مجالاً للتندرّ والتفكّه، وصار يضرب بهم الأمثال، وصارت شخصية كبير السن الغاضب من كل شيء ومن كل الناس واحدة من النماذج التي يقدمها المؤلفون في أعمالهم الدرامية من خلال الإذاعة والتلفزيون، وأيضاً في المسرح والسينما، وصار من يؤدون هذا الدور خبراء فيه، وأتقنوه غاية الإتقان. . وإن كان بعضهم يغالى فيه إلى درجة تصل به إلى حد يثير السخرية والضحك.

وإذا كان بعض كبار السن يغضبون لأقل سبب فإن ذلك لا يعنى أبداً أنهم على طول الخط فاقدو الأعصاب، تتناثر من أفواههم كلمات الغضب وعدم الرضا، إذ إن كثيرين منهم - وقد خبروا الحياة - قادرون على الإمساك بزمام أمورهم، والمحافظة على هدوئهم وثباتهم، كما أنهم يستطيعون التصرف بحكمة وروية، دون أن تصدر عنهم كلمة خارجة أو نابية. . وإذا كان بعضهم - أصلاً - يُستشار وتبدو تصرفاته عصبية، فإن ذلك لا يعنى التعميم إلى حدّ تصوّر أن كل كبار السن يفقدون أعصابهم وسيطرتهم على أنفسهم بشكل دائم ومستمر، إذ إنهم يعرفون يقيناً أن ذلك يضر بصحتهم أبلغ الضرر، ويسىء إليهم أكبر إساءة، ويُفقدتهم احترام الناس.

وبعض الناس يتصورون أن كبار السن تتدهور أجسامهم وأعصابهم رويداً، وفجأة يجد الواحد منهم نفسه غير قادر على أن «يصلب

طوله»، أو «يمسك أعصابه» . . وإذا بالزبد يعلو شفتيه، ويتناثر الرذاذ من فمه، وتضرب يده المائدة، ويعلو صوته صارخاً مؤنباً، زاجراً من حوله، بل إنه قد يستعمل العصا التي يتوكأ عليها ليهدد بها من أمامه، وربما تجاوز ذلك إلى استخدامها في ضربه . . ونحن نربأ بهم أن يفعلوا هذا، لأنه أمر ينقص من قدرهم وهيبتهم، وينزل بهم إلى الخسيس . . إن كبار السن يجب أن يتصفوا بالهدوء والحكمة وحسن التصرف، فالغضب ريح تطفىء سراج العقل، وما من شيء يدفع هؤلاء الحكماء في هذه السن على الخروج عن طريق الاتزان - ولهم رصيدهم التاريخي من حسن الحكم على الأمور، ومحاولة امتصاص الغضب - بديلاً عن الانفجار به . . والبعض قد يلجأ للطبيب للحصول على «المسكنات»، وفي تقديرنا أنه كلما باعد كبار السن ما بينهم وما بين الدواء والأطباء والصيدليات كان ذلك أجدى وأفيد، وخاصة أن بعضهم قد يتعاطى ما يزيد على الحاجة من الكابسولات والأقراص والشراب، مما يثقل معداتهم .

والعلاج الطبيعي للغضب هو أجدى وأسلم وأحق أن يتم اللجوء إليه . . فهذه مرحلة من العمر تحتاج إلى الهدوء، والرصانة، والبعد عن كل ما يثير الأعصاب ويحطمها .

* * *

قهوة المعاشات

كان لدينا مقهى خاص بأصحاب المعاشات فى «ميدان لاطوغلى»، حيث كانوا يتسلمون معاشاتهم من نوافذ خاصة فى وزارة المالية التى تقع فى هذا الميدان، وقد اتخذها صلاح جاهين، وغيره من الرسامين موضوعاً للفكاهة والمسرح، دون أدنى محاولة للمساس بمشاعر رُوّاد هذا المقهى العتيق الذى أصبح هو الآخر عجوزاً، ومهملاً، نسج العنكبوت بيته فى أركانه، وخيمّ عليه الظلام، وبليت مقاعده ومناضده وأدواته، ولكن كبار السن لم يبدوا أية غضاضة لما وصلت إليه حالة المقهى الذى تعودوا عليه وأحبوه، إلى الدرجة التى جعلت بعضهم يتردد عليه بشكل يومى، وربما صباحاً ومساءً.

وتندّر البعض بضرورة وضع دفتر الحضور والانصراف على بابه، وأمطروه بوابل من هذا اللون من الفكاهات. . التى امتدت إلى النادل - أو الجرسون - الذى ينهض على خدمة رُوّاد المقهى، والذى ينتهز فرصة ضعف بصر البعض أو بلوغهم من السن عتياً فيغالط فى الحساب، ويتقاضى ثمن الشاى والقهوة أكثر من مرة، ويستغل أصحاب المعاشات. . بل لقد كان النشالون يدورون حول المقهى، ويقتنصون الفرصة لكى يجردوا الرواد من معاشاتهم الضئيلة يوم استلامها!

وكان مقهى أصحاب المعاشات واحداً من أشهر مقاهى القاهرة،

وصار مع مرور الزمن واحداً من معالمها، تتحدث عنه الكتب، وخاصة الأجنب عندما يكتبون عن الأماكن الشهيرة والأثرية. . فمن قائل إن ترابه قد أصبح عهداً، وإنه لا سبيل لإصلاح مقاعده إلا بعد الرجوع إلى وزارة المالية، كما أنه في كل سنة مالية تقوم الوزارة بجرد محتوياته، بما فيها من يجلسون فيه، وإن من لا يجيد لعب الطاولة يُخصم من مرتبه ثلاثة أيام. . وكان حديث رواده لا يتجاوز ذكريات الماضي، وقد ارتفعت رائحة التبغ في جنباته، وواصل البعض تدخين الشيئة، وكأنما هم في مزيد من الحاجة إلى تقطيع الأنفاس. . وربما يتساءل البعض:

- أما يزال هذا المقهى قائماً؟!

لا، إذ اندثرت معالمه، وتحول إلى واحد من المطاعم الحديثة بعد أن أصبح أصحاب المعاشات يصرفونها من أماكن أخرى، مثل مكاتب البريد، والبنوك، وبعضهم تصله إلى بيته إذا لم يكن باستطاعته الخروج، وحالت ظروفه الصحية دون ذلك.

وقد أوحى فكرة وجود مثل هذه المقاهى إلى البعض أن ينشئوا نوادى يلتقى بها كبار السن، وتحظى بأساليب أخرى لقضاء الوقت بشكل أفضل، ولا تقتصر على الطاولة، والشيئة والدخان، بل تتجاوز ذلك إلى أساليب حديثة أكثر جدوى، مثل مزاوله أنشطة الموسيقى، ومشاهدة أفلام السينما، وسماع ما يفيدهم. . وهى ليست دوراً للمسنين، لكنها نوادى اجتماعية تروحية للقاءات مثمرة.

* * *

السخرية من الشباب

يستخف كثيرون من كبار السن بالأجيال الشابة، والناشئين، وهم يتجاوزون ذلك إلى السخرية منهم، والتقليل من شأنهم، والاستهانة بهم.. وكثيراً ما نسمعهم يرددون:

- عيال فاسدة، لا يُرجى منهم خير... ويضيفون:

- ونحن في مثل سنهم كُنا.. وكنا..

وقد تكون «الغيرة» منهم وراء هذه الكلمات المثبطة لِهَمِّ الشباب، والمنقصة لقدرهم، والسؤال:

- أليست هذه الكلمات عيباً في حق الكبار أكثر مما هي في حق الشباب؟ لقد عشتُم شبابكم بالطريقة التي راقت لكم، وليس لكم أن تعرضوا عليهم لَوْنَ حياتكم، وأسلوبها.. كُنتُم تطربون لأشياء، وهم يطربون لأشياء أخرى.. كانت لكم إنجازاتكم، ولهم إنجازاتهم.. إذا كُنتُم غير قادرين على أن تعيشوا عصرهم فدعُوهم يعيشونه، وما من مبرر للسبِّ والشتم، والبحث عن النقائص تُلصق بهم دون داع!.. وسؤال آخر:

- هل فعلت الأجيال السابقة معكم نفس الشيء؟

نشك في ذلك كثيراً، ونعرف أن تلك الأجيال قد رحلت مبكراً، فقد كان متوسط الأعمار أيامهم قصيراً وقليلًا، وأتاح التقدم الحضارى العصرى لكم أن تعيشوا حياة أطول، ولكم أن تحمدوا الله على ذلك، خاصة أن هذا الشباب الذى تسخرون منه قد قَدَّمَ إلى

الإنسانية مبتكرات وإبداعات ومخترعات استفدتم منها واستمتعتم بها، ونستطيع أن نعدّد الكثير فى هذا المجال، خاصة فيما يتعلق بالعلاج والدواء، و«طبّ الكبار» واحد من العلوم الحديثة التى أضافوها، ويطلقون عليه Geriatrics، ويعنى تطبيق المعرفة العلمية الجديدة على الاحتياجات الطبية الخاصة بالمسنين. . أياكون جزاء أبنائكم وأحفادكم كلمات توييخ وسخرية لمجرد أن أذواقهم مختلفة؟!

إنكم تشككون فى هذه الأجيال، وترتابون فى قُدراتهم، شأنكم فى ذلك مع الآخرين، إذ لم تعد لكم ثقة فى الناس، والحياة والشباب، وربما كان ذلك نابغاً من عدم ثقّتكم فى أنفسكم، بعدما وهن العظّم منكم، وليس العظم وحده هو الذى وهَنَ، بل هناك الكثير، وأنتم تعرفون هذا عن يقين، فترجو أن ترفعوا أيديكم عنهم، وأن تكفّفوا لسانكم، إن لم تكن لديكم كلمات حلوة وطيبة توجهونها إليهم فلا أقل من أن تسكتوا عمّا يُسىءُ إليهم أو يوجعهم ويؤلمهم.

ونحن نعرف أن القلّة هى التى تتندر بالشباب وتسخر منهم، لكن الأمر قد أصبح كالمرض، يعدى، ويتنقل بين الأصحّاء، ولا رغبة لنا فى مزيد من الانتشار له، وعلينا أن نعالجه ونتصدى له حتى لا يستفحل، وحتى لا تتسع الثغرة بين الأجيال، وتتبادل اتهامات هى فى غنى عنها. . لكل عصر ناسه، نساؤه ورجاله، فلا تُسَفِّهُوا جهود شبابٍ يقوم الوطن على أكتافه.

* * *

التمركز حول الذات

يحدث أحياناً أن كبير السن يهتم بنفسه أكثر ممّا يهتم بالآخرين، ويتمركز حول ذاته، الأمر الذي قد يؤدي به إلى لَوْن من ألوان الأثرة والأنانية. . ونحن نربأ بهم أن يكون هذا شأنهم بعد خبرة طويلة بالحياة، أدركوا معها ضرورة الانفتاح على الآخرين، وهم بدون شك المرادون بالآية الكريمة التي تتحدث عن الإيثار، والذي يبلغ بالبعض حداً يصل بهم إلى التضحية بالنفس في سبيل الله والوطن والمبدأ. . ومن المؤسف أن يتجه كبير السن إلى هذا المظهر الطفولي، ونحن نتذكر ذلك الصغير الذي نحكى له قصة بعيدة كل البعد عنه، وإذا به فجأة يطرح علينا سؤاله الساذج:

- و «أنا» ماذا فعلت؟ وماذا حدث لى؟!

هو يزج بنفسه فى حكاية لا ناقة له فيها ولا جَمَل، لكنه يظن نفسه محور الكون، وأنه ما من شىء يقع إلّا ويكون له فيه دور ونصيب. . ولكن، إذا حدث هذا مع طفل لم ينضج بعد، فإننا قد نتقبله، أما أن يقع من أصحاب الخبرات والتاريخ العريض، فذلك ما يجدر بهم أن يعقوا عنه، ويأعدوا ما بينهم وبينه. وعليهم ألاّ ينفوا (الآخر)، ويلغوا وجوده، لأنهم أتوا يوماً ما بأعمال كبيرة، ربما تضخمت بفعل الزمن، وأضاف إليها صاحبها الكثير والجديد، ليتحدث بها تيهًا وفخرًا، وإذا بها تصبح شيئًا خارقًا لا قدره لأحد على أن يأتي بمثلها. . ومثل هذا الشعور لا بد من استبعاده،

خاصة فى مرحلة من العمر هو فى حاجة إلى هذا الآخر، ولن يتوقع منه خيراً إذا ما تعامل معه كبير السن بهذه الروح وذلك الأسلوب. . . علينا أن نتذكر أنه ما من أحد سيكون مركزاً للكون، يُدارُ من حوله.

لقد ظهر أبطال وزعماء وقادة على مدى التاريخ، وانتهوا واختفوا تماماً، ونفض الناس أيديهم منهم، فقد ثبت أن الحياة تمضى من غيرهم، بل ربما أصبحت بدونهم أفضل مما كانت على أيامهم. لذلك ينبه علماء النفس الذين تخصصوا فى دراسة «علم الكبار» إلى ضرورة توخّى الحذر من هذا الشعور الذى قد ينتاب البعض، كما أن أصحاب (علم الكبر الاجتماعى) أو من يطلقون عليه Social Genontology - وهم المتخصصون فى أمور التفاعل ما بين الإنسان المسن والمجتمع - يحاولون أن يحدوا من ظاهرة الأنانية، التى لا تطراً فجأة، بل هى قد تتنامى دون أن يتنبه لها الذين يُصابون بها، وإذا بهم على درجة من الأثرة تُنفر منهم الآخرين، وما أحوج الواحد منهم إلى اجتذابهم إليه، وكسب مودتهم، والتمتع بمحبتهم.

كبير السن، العاقل، الذى خبر الدنيا، عليه أن يتسع صدره للآخرين، وجدير به أن يتذكر قوله تعالى: ﴿لستَ عليهم بمسيطر﴾، وأن أعماله البيضاء الكثيرة مهما بلغت روعتها لا تعطيه الحق فى أن تكون له الكلمة الأولى والأخيرة، ولا المكانة العالية الرفيعة بين خلق الله.

العناد والتصلب

تحكى فكاهاات مصرية كثيرة عن العثمانيين، الذين جاءوا إلينا بعد تكوين إمبراطوريتهم، واجتياحهم لكل بلاد الوطن العربى .

تتحدث واحدة من هذه الفكاهات عن واحد من العثمانيين كان ثرياً فى شبابه وضاعت كل أمواله فى شيخوخته، لكنه ظل يحتفظ بخادم له، على الرغم من أنه اضطر إلى التسول، وقالوا إنه كان يسير فى الشوارع وهذا الخادم يُفسح له الطريق، وهو يقول:

- سيدى فقير، وأنا أفقر منه!

ويكمل العثمانلى: بزمان . . بزمان . .

ويشدد على المقطع الأخير من الكلمة (مان)، وينطقه بطريقة عثمانية، تدفع بنا إلى الضحك على هذا العجوز المخرف .

والفكاهة الثانية شهيرة، وقد صارت مثلاً، ذلك أن واحداً منهم كبر فى السن، ولم تعد له سُلطة ولا سلطان . . ولكنه كان مصراً على أن يستمر فى إلقاء الأوامر والنواهى، واشترى مجموعة من القلل الفخارية، ليشرب منها من يشتد به العطش، وكان يجلس بالقرب منها، وما إن تمتد يدٌ إلى واحدة منهما حتى يعلو صوته قائلاً:

- «سبب دى واشرب من دى» . .

ويضحك الكثيرون، برغم أنهم قد يفعلون أشياء من هذا القبيل .

والفكاهة الثالثة هي ذروة في التعبير عن هؤلاء الذين يكبرون في السن، وفي العناد.. هم لا يتقبلون نقداً، ولا يتصورون أنه من الممكن أن يُخطئوا، وإذا ما حدث منهم خطأ أصروا على أنه الصواب، كل الصواب.. الفكاهة تعرض لذلك العثماني، الذي نسوا أن يقولوا إنه من كبار السن، وقد سُئل يوماً: بأى شيء نقطع البطيخة؟!.. ولم يفكر قليلاً أو كثيراً، واندفع يقول: بالمقص.. وأصر على ما قاله، فما كان منهم إلا أن رفعوا أمره إلى السلطان، وقد أمر بضربه ليعترف بخطئه، لكنه ظل على رأيه، فما كان من ذلك الحاكم الغاشم إلا أن حكم بإغراقه في الماء.. وظل الرجل يردد نفس الكلمة: (بالمقص)، وهم يدفعون به إلى البحر من الشط، إلى أن بلغ الماء عنقه وهو لا يحيد عن موقفه، وعندما غمر الماء رأسه ولم يستطع أن ينطق بكلمته، رفع يُمَنَاهُ، وراح يحرك السبابة والإبهام، محدثاً حركة المقص حين يعمل في الورق أو الثوب.. تقطيعاً وقصاً.

ويقصون علينا هذه الفكاهة فنضحك لها من أعماق قلوبنا، وكثيرون ممن يضحكون يكررون فعلة هذا الإنسان العنيد المتصلب الذي يرفض رفضاً باتاً إلا أن يظل على عناده وتصلبه.. حتى لو دفع حياته ثمناً لهذا، لذلك يتبادل كبار السن هذه الفكاهات فيما بينهم، وكأنهم «يتناصحون» ويناشد بعضهم بعضاً ألا يكرروا ما كان يحدث من العثماني الشيخ!

* * *

البقاء بالبيت

بعض أرباب المعاشات والمسنين والعجائز يضطرون إلى قضاء أغلب أوقاتهم - إن لم يكن كلها - بالبيت، وهم إزاء هذا لا بد وأن يشعروا بالسأم والملل والضيق.. وهم يتساءلون باستمرار: كيف يتخلصون من هذه الحالة؟

بداية، عليهم أن يتذكروا أنهم كانوا يحسون بالسأم أيضاً أيام أن كانوا يخرجون في أيام شبابهم، ولا بد أن يدركوا أن الملل سمه العصر.. وقصة «الملل» التي كتبها «ألبرتو مورافيا» الإيطالي شهيرة ومعروفة، وقد تعرض فيها لهذه الظاهرة التي تفتشت في هذا القرن بعد أن كانت غير معروفة، عندما كان الإنسان يتوحد مع الطبيعة، ويعاشرها ويعايشها بشكل حلو وطيب.

وكثيرون بسبب هذا الضيق الذي يلازمهم يحسون كأنما هم في سجن - والعياذ بالله. وكان لنا زميل قضى وراء القضبان سنين طويلة بسبب آرائه السياسية، وعندما اضطر في شيخوخته إلى البقاء بالبيت، كان يردد لنا عبر أسلاك الهاتف: حياتي الآن - برغم المرض - أجمل من السجن بكثير.

وهناك مجموعة قصصية للكاتبة «إحسان كمال» تحمل عنوان: «سجن أملكه».. ونبتسم.. فهل يملك الإنسان سجناً؟!

البقاء بالبيت طويلاً، ليس كارثة إذا ما استطاع صاحبه أن يحوّل بيته إلى «جنة صغيرة» بأقل الإمكانيات. . فى بيته سيكون أقل تعرضاً للحوادث، والأصوات العالية، ومضايقات الناس والحياة. . إنه سيكون مثل «برنارد شو» حين قال:

- إننى أحب أن أبقى مع نفسى أطول وقت ممكن، لأننى أحب أن أجلس إلى شخص ذكى. .

وأنت تستطيع أن تضيف صفات طيبة أخرى كثيرة إلى شخصك ونفسك إذا انفردت بها. . أنت تجلس إلى إنسان يحبك، إنسان لا ينوى بك شراً، ولن يوقعك فى مشكلات، ولن يسبب لك ضرراً. . وأنت بالبيت حر، تتحرك دون أن تصبح عرضة لنظرات قد تكون فيها شماتة أو عطف. . وأنت تقضى أجمل الأوقات مع لوحة ترسمها مهما تكن غير متقنة، فكل منا بداخله فنان. . وتستطيع أن تقرأ الكتب التى لم يكن لديك وقت لقراءتها. . كما أن فى مقدورك أن تستمع للموسيقى والأغنيات التى لها ذكريات قديمة معك. . ويمكنك أن تملئ مذكراتك على شرائط للأبناء والأحفاد، وربما للتاريخ. . وأنت لديك الوقت لكى تجعل من البيت جنة صغيرة، إذ أعطتنا «التكنولوجيا» وسائل عصرية جميلة، لا تبدد الوقت بقدر ما تجعله يمر سعيداً وسريعاً، وبلا ملل أو إرهاق حين تنتقل بين كل هذه الهوايات الممتعة، والتى تزيد من شعورك بهجة الحياة.

* * *