

مشكلات الشيخوخة والمسنين

قبل أن نستعرض أهم مشكلات كبار السن.. نذكر بإيجاز أسباب تلك المشكلات.

أسباب مشكلات الشيخوخة:

من أهم أسباب مشكلات الشيخوخة ما يلي:

١- أسباب حيوية:

مثل: التدهور والضعف الجسمي والصحي العام كما سبق أن ذكرنا وخاصة تصلب الشرايين... إلخ.

٢- أسباب نفسية:

مثل: الفهم الخاطئ لسيكولوجية الشيخوخة فقد يفهم بعض الناس أن الشيخوخة معناها أن الشيخ المسن يجب أن يمشى متثاقلاً يتأوه ما دام قد وهن العظم منه واشتعل الرأس شيباً، كذلك تؤثر الأحداث الأليمة والخبرات الصادمة التي قد تهز كيان الشيخ هزاً وتهد شخصية هذا ويزيد الطين بلة أن بعض الشيوخ قد يصلون إلى مرحلة الشيخوخة وما زالت شخصياتهم لم يتم نضجها.

٣- أسباب بيئية:

ومنها: التقاعد وما يرتبط به من نقص الدخل وزيادة الفراغ كسبب مرسب للمشكلات النفسية وخاصة أن الناس يربطون بين

التقاعد عن العمل وبين التقاعد الجسمي النفسى ويرون أن المسن عديم الفائدة والقيمة له وأن التقاعد معناه اعتزال الشيخ الحياة، ومن الأسباب البيئية كذلك التغيير فى الأسرة وترك الأولاد للأسرة بالزواج أو العمل خاصة فى حالة حاجة الشيخ إلى رعاية صحية أو مادية، وتفكك روابط الأسرة الكبيرة، وضعف الشعور بالواجب نحو المسنين وافتقارهم إلى الرعاية وربما الاحترام وخاصة فى البيئات الصناعية، ومنها أيضًا العنوسة والعزوبة حتى سن الشيخوخة وخاصة فى السيدات والإضراب عن الزواج عند بعض الرجال.

يقول بعض العلماء: لا تصدق أن الشيخوخة مرض أو أن فلانًا مات بالشيخوخة إن الشيخوخة لا سن لها، وليس من ابيضَّ شعره وعلا الشيب رأسه يعتبر أنه فى مرحلة الشيخوخة وهناك مشاهير بلغوا سن السبعين والثمانين والتسعين ولا يعتبرون فى حالة شيخوخة مثل: الكاتب الكبير المرحوم عباس العقاد فقد كان ذهنه راقياً كما كان فى عنفوان شبابه، وهناك أشخاص عمرهم ٣٠ سنة ويعتبرون فى حالة شيخوخة فالشيخوخة لا تبدأ من سن أو عمر محدد ولكن الأطباء يقيسونها بحالة الشخص نفسه.

ولا يتعرض كل مسن لمشكلات. والمشكلات نفسها متنوعة ومنها البسيط العابر أو الطارئ الذى يزول بالعلاج. وعدد كبير من المسنين عرضة لمشكلات مزمنة ولا بد لهم من معاشتها بصبر وهدوء للتخفيف من أضرارها. قال ﷺ للأعراب عندما سألوه، فقالوا: يا

رسول الله أنتداوى؟.. فقال ﷺ: "نعم يا عباد الله، تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء غير داء واحد" قالوا: ما هو؟ قال: "المهرم". (أخرجه الترمذى وأحمد فى مسنده).

وفىما يلى أهم مشكلات الشيخوخة:

ومن هذه المشكلات ما هو خاص بطبيعة المرحلة العمرية، ومنها ما هو حصاد الطفولة والمراهقة والشباب ومنتصف العمر:

١- المشكلات الصحية:

المرتبطة بالضعف الصحى العام والضعف الجسمى وضعف الحواس كالسمع والبصر وضعف القوة العضلية وانحناء الظهر وجفاف الجلد وترهله والإمساك وتصلب الشرايين والتعرض بدرجة أكبر من ذى قبل للإصابة بالمرض وعدم مقاومة الجسم، وقد يظهر لدى الشيخ توهم المرض وتركيز الاهتمام على الصحة فالكحة البسيطة قد يبالغ فى القلق بخصوصها، وعسر الهضم أو الصداع قد ينظر إليه على أنه مرض خطير... إلخ.

٢- المشكلات العاطفية:

المتعلقة بضعف الطاقة الجنسية أو التثبث بها فقد يتزوج الشيخ الميسور من فتاة فى سن بناته ويتصابى وإذا ما ضعف جنسياً ألقى اللوم عليها وبدأ يشك فى سلوكها وكذلك ما أحق المرأة العجوز المتصابية

وقد يتصرف بعض الشيوخ تصرفات جنسية شاذة وقد يأتون سلوكاً لا يستحسن ولا يوقر شبيهم.

٣- مشكلة سن القعود:

وسن القعود هو ما يعرف عادة باسم سن اليأس وهو عند المرأة يتعين برحلة انقطاع الحيض (في الحلقة الخامسة من عمرها) وعند الرجال يتعين بالضعف الجنسي الأولى أو الثانوى وتضخم البروستاتا (في الحلقة السادسة من عمره) ويكون سن القعود مصحوباً في بعض الأحيان باضطراب نفسى أو عقلى قد يكون ملحوظاً أو غير ملحوظ ويكون ذلك في شكل الترهل والسمنة والإمساك والإجهاد والذبول والعصبية والصداع والاكتئاب النفسى والأرق وعموماً فإن أعراض سن القعود تشاهد في المدينة أكثر منها في الريف ولدى المثقفين أكثر منها لدى غير المثقفين.

٤- مشكلة التقاعد:

وتعتبر على رأس المشكلات التى يجب وضعها في الحسبان فعندما يحل وقت التقاعد وما يصاحبه من زيادة الفراغ ونقص الدخل يشعر الفرد في أعماق نفسه بالقلق على حاضره والخوف من مستقبله مما قد يؤدي به إلى الانهيار العصبى وخاصة إذا فرضت عليه حياته الجديدة بعد التقاعد الفجائى أسلوباً جديداً من السلوك لم يألفه من قبل ولا يجد في نفسه المرونة الكافية لسرعة التوافق معه وخاصة إذا لم يتهياً لهذا

التغير وخاصة إذا شعر وأشعره الناس أنه قد أصبح لا فائدة منه بعد أن كان يظن أنه ملء السمع والبصر وخاصة الشخصيات ذات المكان الاجتماعي والمركز المرموق.

٥- الشعور الذاتي بعدم القيمة وعدم الجدوى فى الحياة:

والشعور أن الآخرين لا يقبلونه ولا يرغبون فى وجوده وما يصاحب ذلك من ضيق وتوتر وقد يقدم بعضهم على الانتحار.

٦- الشعور بقرب النهاية:

فقد يعيش بعض الشيوخ وكأنهم ينتظرون النهاية والقضاء المحتوم ويتحسرون على شبابهم وقد يعانون قلق الموت.

٧- الشعور بالعزلة والوحدة النفسية:

ويزيد من هذا الشعور لدى الشيخ زواج الأولاد وانشغال الأولاد كل فى حاله وفى عالمه الخاص وموت الزوجة أو الزوج وتقدم العمر والضعف الجسمى والمرضى أحياناً مما يقلل دائرة الاتصال الاجتماعى وتناقص أفراد جيله يوماً بعد يوم بالموت وقد تقتصر العلاقات الاجتماعية للشيخ على أولاده وأحفاده وقد يعيش بعض الشيوخ المسنين فى وحدة قاسية وخاصة من ليس له ذرية أو من تفرق أولاده وأحفاده.

كما تضعف العلاقات بين المسن وأصدقائه وتنحصر تدريجياً حتى تكاد تقتصر على الأسرة.

٨- العجز:

ويحدث العجز والعزلة الاجتماعية بسبب حدوث أمراض جسمانية خاصة تلك المتعلقة بالحواس الخاصة وأهمها: فقدان الإبصار والسمع مما يفصل بين المسن والمجتمع الذى يعيش فيه؛ ومن ثم يبدأ الشك فيمن حوله ويتولد عنده بعض الضلالات الاضطهادية وغيرها من الأمراض النفسية.

٩- الأنانية:

وقد تشاهد عند بعض الشيوخ فيلاحظ ازدياد اهتمام الشيخ بنفسه مثل أنانية الأطفال حيث يريد اهتمامًا خاصًا مستمرًا به وبطلباته وأحيانًا تؤدي هذه الأنانية إلى تهديد السعادة الزوجية لأولاده.

١٠- التطرف في نقد سلوك الجيل التالي:

وخاصة الأولاد والحفدة ونقد المعايير الاجتماعية، وهذا مظهر من مظاهر صراع الأجيال.

١١- المشكلات الدينية:

إن الدين مفتاح الحياة السعيدة في الشيخوخة ولأن الدين يساعد كبير السن عن تقبل واقعه مع الظروف التى يمر بها ذلك ما يقوله ماتياس (G. Nathisen).

فيميل المسن إلى التقرب إلى الله كلما تقدم به العمر وقد يرجع هذا إلى الشعور الشخصى بالاقتراب من نهاية رحلة الحياة أو إلى الرغبة في

التكفير عما اقترفه من أخطاء في حياته. وقد يكون ذلك نتيجة للربة في الاختلاط والارتباط بالأشخاص الآخرين في دور العبادة والخروج من العزلة التي وجد نفسه فيها خاصة بعد التقاعد عن العمل.

فعدم وجود فرصة لاقتناء الكتب وعدم وجود أماكن للعبادة مناسبة لهم وعدم إشباع رغباتهم في لقاء رجال الدين الأكفاء ليناقشهم في أمور دينهم يشكل عبئاً نفسياً يجب العمل على تذليله.

مشكلات النوم عند كبار السن

اضطرابات النوم هى أحد أكثر المشكلات شيوعاً عند كبار السن. ففي الغرب تعتبر اضطرابات النوم السبب الرئيسى فى إدخال كبار السن دور رعاية العجزة. وتحدث عادة تغيرات عضوية عند كبار السن ومن هذه التغيرات ما يصيب نظام وطبيعة النوم وبالإضافة للتغيرات التى تصيب طبيعة النوم فإن كبار السن معرضون للكثير من الأمراض العضوية التى قد تؤثر على النوم بصورة مباشرة أو غير مباشرة. ويشكو حوالى نصف كبار السن من مشكلات فى النوم. وأكثر ما يشكو منه كبار السن تقطع النوم. ويزيد الأرق بصورة مضطربة مع تقدم العمر. كما أن الاكتئاب (أحد الأسباب الرئيسية) للأرق هو أكثر شيوعاً عند كبار السن.

كيف يتغير نومنا عندما نكبر؟

قبل أن نتعرض للتغيرات التى تحدث للنوم عند كبار السن، من المهم أن نتعرف على النوم الطبيعى ومراحلہ. فالإنسان ينام فى أوقات معينة (عادة الليل) ويستيقظ فى أوقات معينة (عادة النهار). وينظم ذلك جسم الإنسان بما يعرف بالساعة الحيوية أو الإيقاع اليومى والتى يحددها فى الأساس التعرض للضوء وإفراز هومون الميلاتونين. والنوم

الطبيعى يتكون من قسمين رئيسين هما القسم الذى تحدث فيه الأحلام وتعرف بمرحلة حركة العينين السريعة، والقسم الذى لا تحدث فيه حركة للعينين، ويتكون هذا القسم من أربع مراحل هى: المرحلة الأولى، والمرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والرابعة.

ويبدأ النوم عادة بالمرحلة الأولى ومن ثم يتقدم للمراحل الأعمق، وتعرف المرحلتين الثالثة والرابعة بالنوم العميق و هاتين المرحلتين مهمتين لاستعادة الجسم نشاطه. ويقضى متوسطى وكبار العمر نسبة أقل فى المراحل العميقة من النوم وعادة ما تقل هذه النسبة بصورة مضطربة مع تقدم العمر، فعند سن السبعين مثلاً يقضى الإنسان نسبة قليلة جداً فى المراحل العميقة من النوم تصل عند البعض إلى حوالى الصفر، كما أن كبار السن أكثر عرضة لتقطع النوم خلال الليل وهذا قد يكون نتيجة لأسباب عضوية فى بعض الأجيال ويصعب التعرف على السبب فى أحيان أخرى، وعادة ما يغفو كبار السن غفوات قصيرة وبصورة متكررة خلال النهار وهذا يزيد من الأرق بالليل. وعند كبار السن تكون الساعة الحيوية أقصر من الطبيعى مما ينتج عنه النوم مبكراً خلال الليل والاستيقاظ مبكراً (فمثلاً قد ينام كبير السن الساعة التاسعة مساءً ويستيقظ الساعة الثانية صباحاً).

والتغيرات السابقة هى نتيجة لعدة تغيرات فى الجسم تَوَصَّل العلم لمعرفة بعضها.

فإفراز بعض المواد كهرمون الميلاتونين (هرمون النوم) يقل عادة عند كبار السن، كما أن أسلوب الحياة الذى يتبعه بعض كبار السن من قلة الحركة والخمول خلال النهار وعدم التعرض للضوء الخارجى يؤثر على جودة النوم.

هل ينام كبار السن ساعات أقل مما كانوا ينامونه في شبابههم؟

هناك اختلاف بين المختصين فى طب النوم حول ذلك الموضوع. ففى حين يعتقد الكثير منهم أن عدد ساعات النوم خلال الأربع وعشرين ساعة لا تتغير مع تقدم العمر بالرغم من قلة عدد ساعات النوم بالليل بسبب كثرة الغفوات خلال النهار، ويعتقد البعض أن حاجة كبير السن للنوم تقل مع تقدم العمر.

المشكلات الطبية الشائعة التى تؤثر على النوم عند كبار السن :

هناك الكثير من المشكلات الطبية التى تؤثر على جودة النوم عند كبار السن بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

من هذه المشكلات:

- آلام المفاصل وهشاشة العظام.
- حموضة المعدة وترجيع الحمض إلى المرئ.
- الاضطرابات التى تصيب الجهاز البولى.
- أمراض القلب والجهاز التنفسى المزمنة.

- تصلب الشرايين الطرفية .

- الأمراض التي قد تصيب الجهاز العصبي عند كبار السن كمرض الرعاش (الباركنسون) ومرض الزهايمر وغيرها.

فكل المشكلات الطبية السابقة تؤثر على النوم وتجعله متقطعاً وقد تسبب الأرق.

كما أن كبار السن أكثر عرضة للإصابة ببعض اضطرابات النوم المعروفة.

فاحتمال الإصابة بالشخير يزيد مع تقدم العمر. وعند الأشخاص الذين تخطوا سن ٦٥ سنة يصيب توقف التنفس أثناء النوم ٢٨٪ من الرجال و ٢٤٪ من النساء.

كما أن احتمال الإصابة بمتلازمة حركة الساقين غير المستقرة وحركة الأطراف الدورية أثناء النوم تزيد باضطراب عند كبار السن، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن حوالي ٤٥٪ من كبار السن يعانون حركة الأطراف الدورية.

كيف يمكن مساعدة كبار السن المصاب باضطراب في النوم؟

يحتاج كبار السن الذي يعاني من الأرق أو زيادة النعاس خلال النهار إلى تقييم من قبل طبيب مختص لتحديد ما إذا كان اضطراب

النوم ناتج عن نقص فى النوم أو مرض عضوى أو اكتئاب أو أحد اضطرابات النوم، ويوصف العلاج لكل مريض بناء على التشخيص الإكلينيكى للحالة وفى بعض الحالات قد يكون هناك حاجة لإجراء دراسة للنوم.

ولكن بصورة عامة ينصح كبار السن باتباع مايلى:

- ممارسة التمارين الرياضية (المناسبة لعمر وصحة الشخص) بصورة منتظمة.

- الانتظام فى مواعيد النوم والاستيقاظ (وخصوصًا وقت الاستيقاظ).

- التقليل قدر الإمكان من الغفوات والحد منها إلى غفوة واحدة بحيث لا يزيد وقت الغفوة عن نصف ساعة.

- التعرض للضوء الخارجى فى وقت العصر لتأخير الإيقاع اليومى (الساعة الحيوية) ومن ثم تأخير وقت النوم.

- محاولة التقليل من المنبهات كالقهوة قدر الإمكان وبالذات وقت المساء.

- عدم استخدام الحبوب المنومة إلا بعد استشارة الطبيب المختص؛ لأن هذه الحبوب قد تسبب آثارًا جانبية لدى كبار السن كما أنها تزيد من احتمال توقف التنفس فى أثناء النوم.

المشكلات الحركية لدى المسنين:

ويبدأ قوام المسن وانحناءات ظهره الطبيعية في التدهور مع تقدم السن حيث تتحرك الرأس للأمام ويزيد انحناء الفقرات الصدرية ويختفى الانحناء الأمامى للفقرات القطنية ويصبح العمود الفقرى مثل حرف C بدلاً من انحناءاته الطبيعية وتبدأ الركبتين في الانثناء وكل هذه الأوضاع الخاطئة تغير من ميكانيكية أجزاء الجسم وتؤدي إلى آلام واستهلاك زائد للطاقة.

التغيرات العضلية مع تقدم السن:

يبدأ الشخص بعد سن الثلاثين في فقد من ٣-٥ ٪ من المحتوى العضلى كل عشر سنوات مع زيادة أكبر ما بعد الستين ويمكن أن تصل إلى ٣٠ ٪ كل عشر سنوات بعد السبعين وأكثر الضعف يكون في عضلات الجذع والساقين وهى العضلات المهمة لكل أنشطتنا الحركية.

نقص المرونة مع تقدم السن:

تزداد الروابط البينية فى الكولاجين بشكل مكثف وهو البروتين الموجود فى الأنسجة ويسمح باستطالتها مما يعيق قابلية النسيج للتمدد والاستطالة، وهناك أيضاً نقص فى بروتين الستين مما يؤدي إلى ضعف خاصة رجوع الأنسجة لوضعها الطبيعى بعد الشد وعامل آخر

يضاف إلى ذلك وهو قلة حركة المسن مما يزيد من نقص المرونة، كل هذه العوامل تؤثر على حركة المريض وتعوقها خاصة في منطقة الرقبة والجزع والحوض ويؤدي أيضًا إلى تهديد توازنه. ومع تقدم السن يقل سمك غضاريف المفاصل وتتآكل وتصبح حركتها مؤلمة.

مشكلات خاصة بالمعاقين من كبار السن :

يواجه بعض كبار السن من المعاقين صعوبات تتعلق بالسكن واستخدام المرافق العامة والطرق فهي في معظم الأحوال غير معدة لتلائم الصعوبات الحركية والسمعية و البصرية التي قد يعاني منها بعضهم، فمنهم من هو غير قادر على سماع صوت جرس الباب العادى، أو الهاتف العادى أو رؤية بعض أجزاء الأدوات، والأجهزة الإلكترونية أو قراءة بعض الكتب وباقي المطبوعات بسبب عدم توفر عدسات مكبرة، كما أن معظم دورات المياه والحمامات المنزلية غير معدة بمساند ومعينات خاصة تساعدهم على قضاء حاجاتهم، ويزداد الطين بلة إذا ما وجدنا أن معظم الشوارع والتقاطعات المرورية غير معدة بممرات خاصة بالأشخاص المعاقين، وكذلك محطات النقل والصالات الرياضية والمراكز الثقافية والمكتبات العامة بأشكالها المختلفة، مما يجعل بعض المسنين يجدون صعوبةً بالغةً في ارتياد مثل هذه المرافق والدور، ويعزفون تدريجيًا عن المشاركة في الحياة الاجتماعية والمناشط الثقافية المختلفة، وتزداد بذلك عزلتهم، ومتاعبهم النفسية.

وقد دعا ذلك العديد من المجتمعات إلى جعل معظم هذه المرافق والدور العامة والشوارع متاحةً ومجهزةً لخدمة الأشخاص المعاقين، وكبار السن، فتمكنهم من ارتيادها (مثل إنشاء ممرات خاصة، وتخصيص مقاعد وتطبيق تخفيضات على وسائل النقل لكبار السن.. وهذه الإجراءات والتعديلات المطلوبة غير مُكلفة خاصة إذا ما تم وضعها ضمن المخططات التنظيمية للأبنية والطرق..)، وكذلك من الضروري توعية وتدريب العاملين في المرافق العامة كالمراكز الاجتماعية والثقافية كالمكتبات العامة على حاجات هذه الفئة الجلية من المجتمع.

إن هذه الظروف الاجتماعية تدفع الفرد والأسرة والمجتمع إلى إيجاد الحلول المتاحة من أجل تحسين نوعية الأشخاص المسنين، وكذلك للاستفادة من خبراتهم الغنية من أجل مصلحة وخير كل فئات المجتمع.

. مشكلة فقدان البصر والسمع:

يتعرض كبار السن في مرحلة من مراحل العمر إلى الضعف العام وفقدان القوة والقدرة العضلية وكذلك ضعف أو فقدان بعض الحواس المهمة مثل البصر والسمع. ويحدث في أغلب الأحيان فقدان حاستي السمع والبصر معاً في البالغين الأكبر سنًا. وهناك دراسة إسترالية حديثة أجريت على أكثر من ١٩٠٠ شخص من الذين يبلغ

متوسط أعمارهم ٧٠ سنة تقريباً، وجدت الدراسة أن معظم الذين فقدوا حاسة البصر كانوا على الأرجح قد فقدوا أيضاً حاسة السمع، والعكس بالعكس.

ولاحظ الباحثون القائمون على هذه الدراسة أن من بين الذين شاركوا في الدراسة ١٧٨ شخصاً (٩,٣٪) كانَ عندهم ضعفٌ بصرى (أسوأ من ٢٠/٤٠ رؤية)

بدون استخدام نظارات أو عدسات طبية لاصقة، وأن ٥٦ شخصاً (٢,٩٪) كانَ عندهم ضعفٌ بصرى مُصحَّح لأفضل مستوى. هذا يعنى بأن رؤيتهم الأفضل، وهم يلبسون النظارات أو العدسات الطبية اللاصقة، ما زالت أسوأ من ٢٠/٤٠.

وكان هناك ٧٦٦ شخصاً (٤٠٪) لديهم ضعف في السمع، منهم ٥٩٩ شخصاً لديهم ضعفٌ بسيط، و١٤١ شخصاً لديهم ضعف معتدل، و٢٦ شخصاً لديهم ضعف شديد وملحوظ. ومن بين الأشخاص الـ ١٧٨ المصابين بضعف في البصر، وجد أن أكثر من ٦٥ كانَ عندهم فقدان في السمع كما وجد أن لكل خط إضافي على مخطط العين للشخص الذي لا يستطيع أن يقرأ، احتمال زيادة ضعف السمع بـ ١٨٪. إذا كانَ انخفاض حاسة البصر في أفضل رؤية مُصحَّحة لها أو ١٣٪ في الرؤية غير المصحَّحة.

وبعد عمل المزيد من الفحوص الأخرى، استنتج الباحثون بأن ماء العين cataracts وانحطاط قوة الماكيولا degeneration MACULA المتعلق بالعمر، وهما السببان الأكثر شيوعاً لحدوث فقدان الرؤية في الناس الأكبر سنّاً، كانا مرتبطين بفقدان السمع بشكل مستقل.

وقام الباحثون في هذه الدراسة بتقديم عدد من الأسباب المقترحة لهذه العلاقة بين فقدان الرؤية وفقدان السمع معاً. ومنها أن فقدان هاتين الحاستين أو ضعفهما هو أحد تبعات أو من نتائج سن الشيخوخة، وكلاهما يشترك مع الآخر في عوامل الخطورة المشتركة التي تتضمن التدخين، تصلب الشرايين، ومرض السكر.

علاج مشكلات الشيخوخة :

وتتلخص أهم ملامح علاج مشكلات الشيخوخة فيما يلي :

* العلاج الطبى: علاج الأعراض الطبية المرتبطة بالضعف العام والضعف العضلى والإمساك والاهتمام بالغذاء والنظافة، وحث الشيخ على الحركة وعدم كثرة النوم واستخدام المنومات فى حالة الأرق واستخدام المهدئات إذا لزم الأمر، ويستخدم العلاج بالرجفة الكهربائية فى حالات الاكتئاب. وينصح بزيادة النشاط والحركة والقيام ببعض الرياضة تجنباً للانحيار الصحى. وينصح بالإقلاع عن التدخين أو على الأقل التقليل منه.

*** العلاج النفسى:** ويجب أن يهدف إلى تحقيق الأمن النفسى والانفعالى وإشباع الحاجات وتحقيق عزة النفس للشيخ وشعوره بالحب وأنه مطلوب وأن أهله فى حاجة إليه وإقناعه بأن ما تبقى له من قوة عقلية وجسمية تكفى لإسعاده فى الظروف الجديدة التى يفرضها عليه سنه، ويفيد فى ذلك العلاج بالعمل.

*** إرشاد الشيوخ:** علاجياً ومهنياً وأسريراً مع الاهتمام بمشكلات وقت الفراغ وتقديم الخدمات الإرشادية المتخصصة وخاصة فى مؤسسات رعاية الشيوخ.

*** العلاج البيئى:** وهنا يجب تنمية اهتمامات وميول الشيخ و ملء وقت فراغه بوسائل التسلية ودفعه إلى المشاركة فى الحياة الاجتماعية والاهتمام بمظهره العام ويجب تشجيع الشيخ على ممارسة الهوايات لتخفف من متاعب وقت الفراغ ولتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى كما يجب الاهتمام بالتأهيل النفسى والاجتماعى للشيخ. ويفيد فى هذا الصدد إعداد الورش العلاجية والنوادر الدينية والمعسكرات الصيفية... إلخ، وهذه من وظائف الخدمة الاجتماعية الناجحة. ويجب التوسع فى إنشاء مؤسسات لرعاية الشيوخ المسنين لتوفير الرعاية لهم على كافة المستويات حسب قدراتهم وطاقاتهم بحيث يمكن لكل منهم الحياة فى شئ من الراحة الصحية مع

الآخرين. ولقد تطورت الفكرة في بعض الدول العصرية والصناعية
فأنشأت بيوت خاصة بالمسنين وتطورت فأنشأت بيوتاً خاصة بالمسنين
وتطورت عند بعضها إلى إنشاء أحياء خاصة للشيوخ وعند البعض
الآخر إلى إنشاء مدن جديدة لهم، ويوجد في مصر مثل هذه البيوت
والمؤسسات. كذلك يجب التغلب على أزمة التقاعد بالتمهيد العملي
والنفسى لها وذلك عن طريق التقاعد التدريجى الذى يبدأ فى منتصف
العمر بين سن ٥٠-٦٠ بإنقاص ساعات العمل تدريجياً إلى النصف
ثم إلى الثلث ثم إلى الربع ثم ينتهى هذا التناقص التدريجى إلى التقاعد
وذلك عن طريق زيادة الإجازات الأسبوعية والسنوية ويجب تدريب
الأفراد على المهارات المناسبة لاستغلال أوقات الفراغ وخيراً
للمجتمع أن يجد عملاً جديداً للمتقاعدين ولو لبعض الوقت، يناسب
مع قدراتهم ومواهبهم مثل استخدامهم فى الاستشارات والتوجيه
بدلاً من مجرد إعالتهم ويعتبر هذا نوعاً من العلاج بالعمل وقد قامت
بعض الدول بإلغاء أو رفع السن القانونية للإحالة للتقاعد للمساهمة
فى التأهيل النفسى للشيوخ المسنين والاستفادة من خبراتهم فى الإرادة
والتنظيم بحيث لا يكلف الشيخ المسن إلا وسعه ولا يحمل ما لا طاقة
له به وهذا يحدث لحسن الحظ فى جامعاتنا حيث لا يحال الأستاذ
الجامعى إلى التقاعد ولكنه يصبح تلقائياً أستاذاً متفرغاً حتى آخر
العمر.

الشيخوخة في القرآن الكريم والسنة النبوية:

لما كان القرآن الكريم منهج حياة المجتمع المسلم فقد اهتم بمرحلة المسنين حيث وردت عدة آيات تبين طبيعة هذه المرحلة وساعاتها وكيفية التعامل معها.

ومن الآيات القرآنية التي تحدثت عن مرحلة آخر العمر قوله تعالى: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمَرِ لَكُمْ لَا يَعْلَمُ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ [النحل: ٧٠].

يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية:

يخبر الله عن تصرفه في عباده وأنه هو الذى أنشأهم من العدم ثم يتوفاهم ومنهم من يتركه حتى يدركه الهرم وهو الضعف فى خلقه.

وقال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً﴾ [الروم: ٥٤].

وقال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَيَالِ الْوَالِدِينَ إِحْسَنًا ۚ إِنَّمَا يَبْغُنَ عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ [الإسراء: ٢٣].

وقال ابن كثير فى تفسير الآية أن معنى (القضاء) الأمر، وقال مجاهد (قضى) أى وصى فلا يسمعها قولاً سيئاً حتى التأفف الذى هو أدنى مراتب القول السيئ بل أمرهم بالفعل الحسن فيكون التعامل معهم متضمناً التوفير والاحترام والتعظيم.

وقال تعالى: ﴿ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا ﴾ [مريم: ٤].

يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية ﴿ وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي ﴾ أى: ضعف وخارت القوى واضطرم المشيب بالرأس.

وقال تعالى: ﴿ وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴾ [يس: ٦٨]

وهذه الآية الكريمة تكشف حقيقة ربما غابت عن البعض هذه الحقيقة أن الشيخوخة نكسة الطفولة بغير ملامح الطفولة وبراءتها المحبوبة.

وقال تعالى: ﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ۝ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴾ [التين: ٥، ٦]

﴿ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴾ كناية عن الهرم والضعف فينقص عمل المؤمنين عن زمن الشباب إلا أن من المفسرين من ذكر أن بعض المؤمنين يُسْتَشْنُونَ من حالة الردِّ إلى أرذل العمر. قال القرطبي رحمه الله: "إن هذا لا يكون للمؤمن - يعنى الخرف والرد إلى أرذل العمل - لأن المؤمن لا يُترع عنه علمه"، وورد عن ابن عباس - رضى الله عنه - قوله: " ليس هذا فى المسلمين؛ لأن المسلم لا يزداد فى طول العمر والبقاء إلا كرامة عند الله وعقلاً ومعرفة".

ولقد أشار القرآن الكريم إلى أنبياء تقدمت بهم السن كإبراهيم عليه السلام وزكريا ونوح عليهم السلام. وأشار التاريخ لعدد من الصحابة الذين ظلوا في حالة عطاء حتى آخر لحظة أمثال: أنس بن مالك وأسما بنت أبي بكر وغيرهم.

ويقسم القرآن هذه المرحلة الكبرى إلى مرحلتين فرعيتين:

١- مرحلة الشيخوخة: يقول الله تعالى: ﴿ثُمَّ لَتَبْلُغُوا أَشَدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا﴾ [غافر: ٦٧].

٢- مرحلة أرذل العمر (الهرم): يقول الله تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ [الحج: ٥].

* ويذكر القرآن الكريم شواهد كثيرة على خصائص مرحلة الضعف والشيبة ومن ذلك قوله تعالى في تحديد المعالم الجسمية الرئيسية للمراحل وهى: وهن العظام وشيبة الرأس: ﴿قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا﴾ [مريم: ٤].

* وكذلك خاصية انقطاع خصوبة المرأة والرجل بقوله تعالى: ﴿قَالَتْ يَوَيْلَتَىٰ ءَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَٰذَا بَعْلَىٰ شَيْخًا﴾ [هود: ٧٢] ،
﴿وَالْقَوَاعِدُ مِنَ النِّسَاءِ الَّتِي لَا يَرْجُونَ نِكَاحًا﴾ [النور: ٦٠].

* وانتكاس الخصائص النفسية والجسمية المختلفة إلى مراحل سابقة وخاصة عن أولئك الذين يبلغون من العمر أرذله يقول الله

تعالى: ﴿وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ [الحج: ٥].

*وقد نبه القرآن الكريم إلى أن هذه المرحلة فيها اعتماد جديد، كما كان الحال في مرحلة الطفولة والصبا إلا أن الاعتماد في مرحلة الضعف الأولى كان على الوالدين. أما الاعتماد في مرحلة الضعف الثاني فلا مفر من أن يكون على الأبناء إلى الوالدين. وكما تحدت حقوق الأبناء على والديهم في المرحلة الأولى، يحدد القرآن الكريم حقوق الوالدين على أبنائهم في المرحلة الثانية يقول تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَهَرَّهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۖ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الاسراء: ٢٣، ٢٤].

وأظهرت الأبحاث الطبية الحديثة أن الصوم يطيل مرحلة الشباب ويؤخر أعراض الشيخوخة.

وهناك محاولات لعلاج أمراض الشيخوخة والهرم الذي يصيب بعض الناس في كبرهم، إلا أن هذه المحاولات مكتوب لها الفشل مسبقاً بنص حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - الذي رواه أسامة بن شريك قال: أَتَيْتَ النَّبِيَّ - صلى الله عليه وسلم - وَأَصْحَابُهُ

كَانَتْهَا عَلَى رُءُوسِهِمُ الطَّيْرُ فَسَلَّمْتُ ثُمَّ قَعَدْتُ فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَاهُنَا وَهَاهُنَا فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَنْتَدَاوَى فَقَالَ: "تَدَاوَوْا فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ: الْهَرَمُ".

الشيخوخة بين القرآن الكريم والعلم الحديث:

يمر جسم الإنسان في حياته الدنيا بأطوار مختلفة من أطوار الخلق فهو يخرج من بطن أمه طفلاً... لا يعلم شيئاً من أمر الدنيا... ثم ينمو جسمه شيئاً فشيئاً وتبدأ حواسه في العمل... فذلك قول الله عز وجل: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئاً وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨].

ثم يكبر الجسم ويصير الإنسان شاباً قوياً، ثم يصير كهلاً... ويمضى به الزمن - إن طال به العمر - إلى آخر طور من أطوار خلق جسم الإنسان في الدنيا، وهو طور الشيخوخة...

وفي طور الشيخوخة يضعف الجسم شيئاً فشيئاً وتهاجمه الأمراض البدنية المختلفة في كل مكان... فيضعف من بعد قوة... إذا امتدت الشيخوخة... لذلك ما أن تدب الشيخوخة في الجسم حتى يصاحبها الشعور بالضعف ويتحول الجسم إلى مرعى خصيب لكثير من العلل والأمراض التي ربما تطول إقامتها فيه وقد لا تبرحه قط، فالجسم في الطفولة يكون ضعيفاً، لذلك يعتمد الإنسان في طور الطفولة على غيره

أيضًا.. ثم هو يكبر ويصير شابًا يساعد الآخرين.. ثم كهلاً فيه بقية من قوة تساعده على القيام بشئونه كلها وشئون غيره أيضًا.. أما بعد ذلك فيدخل في طور الشيخوخة... وهى مرحلة الضعف التدريجى الذى يضطر الإنسان فيها إلى الاعتماد على مساعدة غيره فى القيام بشئون نفسه.. ويصير مرة أخرى ضعيفًا.. وعندما يدخل فى طور الشيخوخة المتأخرة يدخل فى طور من الخلق لا يعلم فيه شيئًا كما قال الله عز جل: ﴿يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾ [الحج: ٥].

الشيخوخة من سنن الله الكونية:

فكل خلية بالجسم تعيش فى توازن فسيولوجى فى منتهى الدقة ويصيب الخلل هذا التوازن الفسيولوجى مع تقدم العمر وذلك بسبب تغيرات بالبيئة الداخلية المحيطة بالخلية مما يعجل بحلول الشيخوخة فيها ومهما يكن من أمر فإن الشيخوخة طور حتمى من أطوار حياة الجسم لا يمكن منعه فالزمن يسوق الجسم إلى الشيخوخة سوقًا ويدفعه إليها دفعًا وتجرى الحياة والموت جنبًا إلى جنب فى جسم الإنسان: ملايين الخلايا تموت كل ثانية من الثوانى وملايين أخرى من الخلايا تحيا... ففى جسم الإنسان موت وحياة... حتى إذا جاءت الشيخوخة زادت عمليات الموت والهدم على عمليات الحياة والبناء وبذلك تحل الشيخوخة فى الجسم ولا يمكن إعادة الشباب فى خلايا

الجسم أبداً... نجد ذلك من فيض المعانى فى الحديث النبوى الذى رواه الإمام الترمذى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (مثل ابن آدم وفى جنبه تسع وتسعون منية إن أخطأته المنايا وقع فى الهرم حتى يموت) [رواه الإمام الترمذى].

فالحياة والموت مجريان فى جسم الإنسان جنباً إلى جنب.. ولا بد للجسم من أن يصل إلى الشيخوخة إن أخطأته المنايا فطال به العمر.... ولن يجد الإنسان من شيخوخة الجسم مفراً ولن يجد منها مهرباً.

وما يحدث فى خلايا جسم الإنسان يحدث فى خلايا كل كائن حى .. فكل كائن حى يمر بأطوار الطفولة والشباب والشيخوخة... ففى عالم النبات مثلاً نجد هذه الأطوار فى كل نبتة وكل شجرة، ونقرأ عن هذه الحقائق فى سورة الإسراء فى قول الله عز وجل.

﴿ أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَلَكَهُ يَنْبِيعَ فِي الْأَرْضِ ثُمَّ مَخْرَجُ بِهِ زَرْعًا مُخْتَلِفًا أَلْوَانُهُ ثُمَّ يَهيجُ فَتَرْتَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَجْعَلُهُ حُطَمًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرَى لِأُولِي الْأَلْبَابِ ﴾ [الزمر: ٢١].

هل تشيخ نفسية الإنسان؟ يشيخ الجسم ولكن لا تشيخ النفس:

وكثير من المسنين تزداد فيهم الميول إلى درجة هى أقرب إلى البخل من الحرص على المال وأقرب إلى العجز من الرؤية... وأقرب إلى الجبن

من بعد النظر والاتزان فى التفكير فذلك حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: (اللهم إنى أعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من البخل وأعوذ بك من الجبن وأعوذ بك من الهرم).

كما وردت أحاديث عدة اشتملت على بيان هذه المرحلة وطبيعة مطالبها وهذا يدل على عناية السنة النبوية بمرحلة المسنين و مرحلة الضعف العام التى كان يتعوذ منها الرسول صلى الله عليه وسلم فكان يدعو: (اللهم انى أعوذ بك من البخل والكسل والهرم وأرذل العمر وعذاب القبر وفتنة الدجال وفتنة المحيا والممات).

قال النووى رحمه الله فى شرح الحديث: المراد بالاستعاذة من الرد إلى أرذل العمر لما فيه من الخرف واختلال العقل والحواس والضبط والفهم وتشويه بُعد النظر والعجز عن بعض الطاعات والتساهل فى بعضها وجاء فى حديث آخر ما يوضح اهتمام السنة النبوية بالمسنين وعدم الإضرار بهم أو تأخيرهم فعن أبى مسعود عقبة بن عمرو البخارى رضى الله عنه أن رجلاً قال: يا رسول الله إنى لأتأخر عن صلاه الغداة من أجل فلان مما يطيل بنا. فما رأيت النبى صلى الله عليه وسلم غضب فى موعظة أشد غضباً منه يومئذ ثم قال: (إن منكم منفريين فأياكم ما صلى بالناس فليوجز فإن فيهم الكبير وذا الحاجة).

ويكبر الإنسان فى السن ويكبر حرصه على المال والولد وهما زينة الحياة الدنيا... ويكبر معهم حب الدنيا وطول الأمل فى الحياة حتى أن

الأمل يسبق العمر بكثير.. إذن الجسم يشيخ ولكن النفس لا تشيخ.. وهذا قصارى ما وصل إليه علماء النفس في هذا الموضوع إلا أن رسول الله صلى عليه وسلم أخبرنا عن أسرار النفس البشرية في الشيخوخة... فقد روى البخارى عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يزال قلب الكبير شاباً في اثنتين: حب الدنيا وطول الأمل) [رواه البخارى].

ونتوقف عند قوله صلى الله عليه وسلم (حب الدنيا) ونفكر فنجد أن متع الإنسان في شيخوخته تختلف تبعاً لميوله ودرجة الإيمان والتقوى فيه...

فالإنسان المؤمن يحب في الدنيا أن يقضى أيامه في الصلاة والعبادة والتقرب إلى الله تعالى... وغير المؤمن في شيخوخته يود أن يقضى ما بقى له في الدنيا من أيام في جمع المال والحصول على متع الدنيا التي تستهويه، لذلك ذكر الحديث النبوى كلمة (حب الدنيا) مطلقة ليتسع التعبير اللغوى لكل الاتجاهات النفسية للإنسان في شيخوخته كما روى الترمذى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (قلب الشيخ شاب في اثنتين: طول الحياة وكثرة المال).

وبر الولدين والإحسان إليهما من أهم أسباب دخول الجنة، ولنيل رضا الله عز وجل، وقد ورد في ذلك العديد من الآيات والأحاديث والآثار منها على سبيل المثال لا الحصر:

١- عن ابن مسعود رضى الله عنه قال: "سألت النبي صلى الله عليه وسلم، أى العمل أحب إلى الله تعالى؟ قال: الصلاة على وقتها، قلت: ثم أى؟ قال: بر الوالدين، قلت: ثم أى؟ قال: الجهاد فى سبيل الله.

٢- وصح عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "الوالد أوسط أبواب الجنة، فإن شئت فاضع ذلك الباب أو احفظه".

الأم مقدمة فى البر على الأب:

ذهب أهل العلم فى هذه المسألة مذهبين هما:

١- الأب والأم متساويان فى البر وهذا مذهب مالك.

٢- للأم ثلاثة أضعاف البر وللأب ضعف وهذا مذهب الليث بن سعد استدل من قدم الأم على الأب بحديث: "من أحق الناس بحسن صحابتي" حيث قال له: أملك ثلاثاً وفى الرابعة قال: أبوك.

ورد عليهم القائلون بتسوية الوالدين فى البر أن المراد بذلك التأكيد على بر الأم، لتهاون الأبناء فى بر أمهاتهم أكثر من تهاونهم فى بر آبائهم.

وقال القرطبى رحمه الله معلقاً على الحديث (من أحق الناس بحسن صحابتي): فهذا الحديث يدل على أن محبة الأم والشفقة عليها ينبغى

أن تكون ثلاثة أمثال محبة الأب، لذكر النبي صلى الله عليه وسلم الأم ثلاث مرات وذكر الأب في الرابعة فقط، وإذا توصل هذا المعنى شهد له العيان، وذلك أن صعوبة الحمل وصعوبة الوضع وصعوبة الرضاع والتربية تنفرد بها الأم دون الأب فهذه ثلاث منازل يخلو منها الأب وروى عن مالك أن رجلاً قال له: إن أبى في السودان وقد كتب إلى أن أقدم إليه، وأمى تمنعنى من ذلك، فقال له: أطع أباك ولا تعص أمك، فدل قول مالك هذا على أن برهما متساوٍ عنده.

فقد حث الإسلام الإنسان على بر الوالدين والإحسان إليهما في كل مراحل العمر وضرورة رعايتهم خاصة عندما يكبرون، حيث يصبحون أكثر حاجة للرعاية والعناية والشعور بالطمأنينة والأمن بعد أن أدوا الرسالة تجاه أبنائهم وأوطانهم.

يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا﴾ [العنكبوت: ٨].

ويقول جل جلاله في آية أخرى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۖ ﴿١٢﴾ وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ [الإسراء: ٢٣، ٢٤].

ولم تنه الآية الكريمة الإنسان عن أن ينهر والديه أو يؤذى شعورهما بالقول الحسن أو التعبير عن التبرم من باب الاحترام والتوقير فحسب، فذلك مطلوب سواء كان الوالدان في حال قوتها أو ضعفها، ولكنه نهى بها يحمل في جوهره تقديرًا إلهيًا لطبيعة الحالة النفسية التي يكون عليها المرء حين يكبر وتهن قوته ويضعف. ثم يمضى الأمر الإلهي يقول: ﴿وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾ فندعو إلى الدرجة العليا من الرحمة بالوالدين الكبيرين بحيث يشعر الولد والبنت والديهما بعمق ما يشعران به من رحمة بالوالدين وإجلال لهما. ولأن الإنسان مهما بلغ من العطف والتراحم تظل قدرته قاصرة عن الوفاء بحق والديه. لذلك فهو يلجأ إلى من لا تنفذ ينابيع رحمته، داعيًا إياه أن يجزيها الجزاء الأوفى، لقاء رحمتها به وتربيتها إياه في صغره، ولا يقتصر الإرشاد القرآني للأبناء في تعاملهم مع الآباء كبار السن على النهي عن خشونة القول وإنما ينتقل إلى الأمر بإحسان القول، وتحري الكريم من الألفاظ في مخاطبتهم، مراعاة لشعورهما وإعزازًا لهما.

وترتقى آيات الكتاب العزيز إلى صعيد أعلى في موضوع بر الوالدين، حتى عند اختلاف الدين، واتخاذهما موقفًا يحاولان فيه حمل ابنهما على الشرك بالله، فيقول الله تعالى: ﴿وَإِنْ جَاهِدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾ [لقمان: ١٥].

إن المعروف يشمل كل أنواع البر، والمصاحبة بالمعروف تعنى أن يكون الصاحب سندًا لمن يصاحبه في كل دقائق الحياة وأن يراعى الله فيما يقدمه له.

وعندما يصبح الشيخ ضعيفًا عاجزًا فإن زوجته أولى الناس برعايته فهي السكن وهي التي جعل الله في قلبها وفي قلبه المودة والرحمة المتبادلة وأن لها ألا تتركه في شيخوخته وهي نعم القرين، وعليها واجب نظافته وإطعامه وعليها واجب الصبر إن بدا منه ما تكره فللشيخوخة في الإسلام حرمتها. وكلما طال أمد رعايتها ازداد رصيدها في الآخرة وعلت منزلتها بإذن الله.

وبعد الزوجة حق الشيخ العاجز على أولاده (وطبعا أحفاده من الأولاد).

ومع الأولاد أو بعدهم يكون حق الشيخ على باقى أقاربه كالأخوة والأصهار، وأولاد العم والخال وغيرهم من الأرحام، وأخيرًا وبعد الأقارب يكون حق الشيخ على الجار وأهل المحلة الذين تعودوا رؤية بعضهم البعض في أوقات الصلاة في المسجد فإذا مرض الشيخ وجب السؤال عنه وعيادته والإنفاق عليه إن كان معسرًا.

لهذا كله كان من الضروري تأكيد وتعميق القيم التالية في المحيط الاجتماعي:

صلة الرحم:

وذلك لأن إعادة الاعتبار لهذا المفهوم، والعمل على تكريسه في واقعنا الاجتماعي، يساهم مساهمة كبيرة في تطوير مستوى رعاية المسنين؛ لأن من أولويات صلة الرحم الرعاية والاحترام وتوفير الاحتياجات الضرورية لمن يتمكن من توفيرها.

لذلك نجد أن الدين الإسلامي الحنيف يؤكد على دعوة صلة الرحم والتعاطف والتقارب بين أولى الأرحام وذوى القربى، فقد قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْ بَعْدُ وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا مَعَكُمْ فَأُولَٰئِكَ مِنْكُمْ وَأُولُوا الْأَرْحَامِ بَعْضُهُمْ أَوْلَىٰ بِبَعْضٍ فِي كِتَابِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [الأنفال: ٧٥].

وقد جاءت الأحاديث الشريفة لتؤكد على حق الوالدين على الأبناء كما ذكرنا سلفاً، برهم ورعايتهم وتوفير احتياجاتهم وإسعادهم.

وقال رسول الله ﷺ: "رضا الله في رضا الوالدين وسخطه في سخطهما"، عن أحد الأئمة: "عليك بطاعة الأب وبره، والتواضع والخضوع والإعظام والإكرام له".

ولم تكتف الأحاديث الشريفة في بيان صور بر الوالدين ورعايتهما في حياتهما، وإنما أشارت إلى طريقة برهما بعد موتهما، فعن الصادق (ع) قال: "لا يمنع الرجل منكم أن يبرّ والديه حيّين وميتين، يصلى عنهما

ويتصدق عنهما ويحج عنهما ويصوم عنهما فيكون الذى صنع لهما وله مثل ذلك فيزيده الله ببرّه وصلته خيرًا كثيرًا".

التعاون والتكافل:

فالإسلام حينها أكد على قيمة التعاون، إنما أكدها من أجل أن يتعاون الإنسان المسلم مع إخوانه وأبناء مجتمعه وأمته في مواجهة أعباء الحياة ماديًا ومعنويًا، والتكافل كقيمة دينية واجتماعية، جاءت لتؤكد هذه الحقيقة.

فقيمى التعاون والتكافل تدفعان الإنسان المسلم إلى رعاية ذوى الحاجات وعلى رأس هؤلاء كبار السن، الذى ينبغى أن يتعاون أبناء المجتمع الواحد لرعاية احتياجاتهم المادية والنفسية والصحية والاجتماعية.

الاحترام المتبادل:

وذلك لأن سيادة هذه القيمة فى علاقتنا الاجتماعية يزيد من درجة الترابط والتماسك فى العلاقات الاجتماعية.

إن احترام الآخرين والإحسان إليهم، هو الذى يقود إلى المحبة والوئام، ولا يمكننا أن نصل إلى التعاون والسعادة فى المجتمع بإهانة الآخرين وحرمانهم من العطف والاحترام.

لذلك، فإن المطلوب هو احترام المسنين وتقديرهم ومحبتهم

والتفاهم معهم والتعايش معهم، وذلك لأن هذا الاحترام بكل صورته وأشكاله هو رمز الفلاح والسعادة والتآلف في الأسرة والمجتمع، ولنتذكر جميعاً أن احترامنا وبرنا وتواضعنا لآبائنا، هو الذى يغرس فى نفوس أبنائنا هذا السلوك الحسن، وقد قال الإمام الصادق عليه السلام: "بُرُوا آبَاءكم تبركم أبناءكم".

وتكتمل معالم شخصية الإنسان ويصل إلى درجة سوية من الرشد والنضج فى أعلى درجة من النشاط العاطفى والفكرى عند سن الأربعين، لذلك فقد بُعث سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم، وكلف بالرسالة وهو فى سن الأربعين.

وفى تاريخ سلفنا الصالح نماذج رائعة من نشاط المسنين:

- ويذكر التاريخ قول موسى بن نصير وهو شيخ كبير: "ما هزمت لى راية قط، ولا فض لى جمع، ولا نكب المسلمون معى نكبة منذ اقتحمت الأربعين، إلى أن شارفت الثمانين".

هذا ما يفعله الإسلام فى النفوس، حين تمتزج مبادئ الدين مع نفوس معتنقيه، ورغم أن موسى بن نصير رحمه الله كان أعرج مسنّاً، توفى سنة ٥٩٩، فى المدينة النبوية وقد قارب الثمانين رحمه الله رحمة واسعة.

- فى حين كان حكيم الجاهلية وشاعرها "زهير بن أبى سلمى" يشكو من بلوغه سن الثمانين فى قوله المشهور:

سئمت تكاليف الحياة ومن يعيش ثمانين حولاً لا أبا لك يسأم

إلا أن الإسلام يصنع العجائب، وليس ذلك بغريب على دين يدعو أتباعه إلى بذل الجهد والعمل والاجتهاد حتى الموت.

وفي تاريخنا القديم والحديث مسنون استمروا في العطاء الغزير في كافة المجالات، رغم العمر المديد، وما ذلك إلا بسبب المكانة التي يحظى بها المسنون في المجتمعات الإسلامية.

- فأبو القاسم البغوي: مات وقد استكمل مائة وثلاث سنين وشهراً واحداً.

وكان طلاب العلم يسمعون إليه ، حتى مات رحمه الله.

- وعطاء بن أبي رباح: مفتى الحرم المكي، عاش تسعين سنة، كان - رحمه الله - بعدما كبر وضعف يقوم إلى الصلاة فيقرأ مائتي آية من سورة البقرة وهو قائم، لا يزول منه شيء ولا يتحرك.

- لقد حفظ هؤلاء الأئمة الأعلام جوارحهم، فحفظها الله لهم، كما نوه بذلك شيخ الإسلام القاضي أبو الطيب الطبري، وقد عمّر أكثر من مائة سنة.

قال عنه أبو اسحق الشيرازي في الطبقات: " شيخنا وأستاذنا، القاضي أبو الطيب، توفي عن مائة وستين، لم يختل عقله، ولا تغير

فهمه، يفتى مع الفقهاء ويستدرك عليهم الخطأ، ويقضى ويشهد ويحضر المواكب، إلى أن مات، ولم أرَ فيمن رأيت أكمل اجتهادًا وأشدَّ تحقيقًا وأجود نظرًا منه.. يرحمه الله".

وقال القاضي ابن بكران الشامي: "قلت للقاضي أبي الطيب، شيخنا وقد عمر: لقد متعت بجوارحك أيها الشيخ! قال: ولم؟ وما عصيت الله بواحدة منها قط".

وفي العصر الحديث: لم تقف الشيخوخة عائقًا أمام الأعمال العظام لدى كثير من علماء المسلمين وقادتهم.

فالحاج أمين الحسيني: (١٣١١ - ١٣٩٤هـ) كان قد انصرف منذ الصغر لمحاربة المستعمر البريطاني، والمغتصب الصهيوني في فلسطين. وقاد حركة الإصلاح والجهاد طوال حياته، وتعاون مع حركة الشيخ عز الدين القسام الجهادية ودعمها، كما دعم جيش الجهاد المقدس بقيادة: عبد القادر الحسيني.

أسس الهيئة العربية العليا، وحكومة عموم فلسطين، فطاردته بريطانيا، وعاش مشردًا متنقلًا من قطر إلى آخر فما وهن ولا ضعف، ولما حضرته الوفاة، أوصى بأن يدفن في القدس، وهو من أعيان أهلها، ولكن الصهاينة رفضوا ذلك.

قالت عنه جريدة "التايمز اللندنية" عقب وفاته: "مات عدو

الصهيونية والإمبراطورية البريطانية" وانتهى بموته عهد يمتد أكثر من ستين سنة، لم يهدأ له فيه بال ولم يقر له قرار، ولم يضع فيه السلاح، ولم ينسحب فيه من ميدان الكفاح رحمه الله رحمة واسعة.

والشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله: كان يمضى يومه فى التدريس والفتوى، وقد استوقفه أحد تلاميذه يسأله: يا شيخ! بلغت هذه السن، ونرى فىك نشاطاً لا نجده فى أحد منا، نحن الشباب، فأنى لك هذا؟!

حاول الشيخ ألا يجيب، تحت إلحاح الطالب، أجاب بجواب عظيم، إذ قال: " يا بنى إذا كانت الروح تعمل - أى بالطاعة والذكر - فإن الجوارح لا تكل " رحمه الله رحمة واسعة.

ومن العلماء المعاصرين، من عمّر وترك من المؤلفات المفيدة والأثر الطيب، ما يذكرنا بسيرة علماء السلف.

فقد استمر الشيخ ناصر الدين الألبانى: فى التأليف والتحقيق، وخدمة السنة المطهرة، والحديث النبوى الشريف، حتى توفاه الله عن عمر يناهز " الثامنة والثمانين عاماً " ، وقد بلغت كتبه ما بين مطبوع مؤلف، أو كتاب محقق خرّج أحاديثه، ما ينوف عن " ١١٢ كتاباً " بعضها يقع فى عدة مجلدات، وكل ذلك تميز بفكر نير وعقل حصين، وذاكرة عجيبة، رحمه الله رحمة واسعة.

هذه نماذج يسيرة من جهود العلماء فى القرن العشرين، وهم كثير،

نود من ذلك أن يقتدى الشباب المعاصر بتلك الهمم العظيمة،
فالإسلام يفجر الطاقات ويصنع العجائب لدى أتباعه صغارًا وكبارًا،
وفي كل عصر وفي كل مكان.

والمسنون إذا أتيحت لهم الفرصة، يحققون مساهمة ناشطة في مختلف
مجالات الحياة ولا غرابة في ذلك، فقد نضجوا وأصبحت عقولهم
متزنة، وتجاربهم ثرية غزيرة.

- فالصحابي الجليل أبو أيوب الأنصاري: لم يتخلف عن غزوة
للمسلمين إلا وهو في أخرى، ولزم الجهاد بعد النبي صلى الله عليه
وسلم، إلى أن توفي في غزوة القسطنطينية، سنة ٥٥٢.