

كيف نتعامل مع المنسين

المسنون هم آباؤنا... أمهاتنا....!!!! يومًا ما سنكون مثلهم.... ليتخيل كل واحد منا أنه في العمر ٩٠ عامًا.... ليتخيل تلك الأحاسيس....!!!! تلك الآلام والتي عادة ما تخرج ولا نراها.... لكن يحس بها فقط المسنون.... المسنون لهم الفضل بعد الله على تربيتهم لنا وتنشأتنا التنشئة الصحيحة السليمة.... بعضنا لا يحسن التصرف مع المسنين!!!! وقد يرجع ذلك لسوء فهمهم الفهم الصحيح....

ومن المعروف أن الإنسان عندما يمر في كل مرحلة من مراحل عمره يكون لهذه المرحلة مهام يجب القيام بها، وقد ساهم علم النفس وعلم الاجتماع في فهم الكثير عن النفس البشرية وما تمر به في كل مرحلة من مراحل العمر وفي كل مجتمع.

وعندما نتحدث عن الشيخوخة فإننا نتحدث عن مرحلة من العمر يصعب تحديدها بالأرقام وإن كان لفظ المسن يطلق عادة على من تجاوز الخمس والستين من عمره، هذه المرحلة من العمر يكون المرء فيها قد جمع من الخبرات والتجارب في حياته الشيء الكثير وهو يقف على أعتاب فترة من الانحدار البدني أو الفكري أو كليهما معًا. إنه ينظر إلى العقود الستة التي خلفها وراءه ويقوم إما واعيًا مدركًا أو بدون

وعى منه بتقييم هذه الفترة الزمنية الطويلة وما قدم لنفسه ومن بعده من ذرية أو حتى للجنس البشرى. قد يكون الرضا وبالتالي الارتياح النفسى وقد يكون عدم الرضا وبالتالي الانهيار فريسة للأمراض النفسية من اكتئاب وقلق ونحو ذلك.

كذلك فإن المسن فى هذه المرحلة من العمر يتوقع أن يأخذ مقابل سنوات العطاء الطويلة، الحب والعرفان والتقدير ممن أفنى حياته فى خدمتهم من ذرية أو عمل.

وفى الغالب أن سلوكيات المسنين تكون محكومة بظروف حياتهم عبر السنين وأنماط شخصيتهم وظروف حياتهم الحالية ولكن يمكن القول بأن المسنين أقل مرونة وهذا شبيه بعدم مرونة عضلاتهم وجلودهم - كذلك فإنه يصعب عليهم تقبل التغيير فى أسلوب الحياة والأفكار والسلوكيات وإن فرض عليهم الواقع ذلك التغيير فإنهم يواجهون بالرفض وعدم القبول وعدم القدرة على التكيف وبالتالي الشعور بالاضطراب والقلق والخوف أو حتى الكآبة.

ومن ناحية أخرى فإن المسن يكون أقل استجابة وأبطأ فى تفاعلاته ومن ثم فإن الأمور التى تحتاج لاستجابة سريعة وجواباً أو عملاً سريعاً تكون صعبة عليه وإذا ما كان ذلك واجباً أو مطلوباً منه فإنه يفشل، فمثلاً عند قيادة السيارة قد لا يمكنه تفاعدى التوقف المفاجئ للسيارة التى أمامه. وإدراكاً للمسنين لهذا القصور تجددهم يقودون سياراتهم ببطء وهدوء يقلل من احتمال هذه التفاعلات السريعة.

إذن كيف نتعامل مع المسن؟

أولاً: المسن يحتاج إلى الحنان والرعاية والعطف مثل الصغير تماماً ويجب أن لا نبخل عليه بذلك.

ثانياً: يجب عدم الاصطدام مع المسن في رأى معين؛ لأن موافقته وقتياً ومن ثم العودة مرة أو مرات أخرى لمحاولة إقناعه تأتي غالباً بما نرغبه من نتائج.

ثالثاً: المسن لا يتحمل الإلحاح عليه ومطالبته بالإسراع في أمر واستعجاله ويجب أن نعطيه الوقت الكافي لإنجاز ما يريد عمله.

رابعاً: يجب عدم مؤاخذة المسن لبرودته أو عدم اكترائه بأمر معين لأن هذا يعنى فقط أنه يحتاج إلى وقت أطول للتفاعل مع الأحداث لا عدم المبالاة.

خامساً: يجب أن ندرك أن المسن يستمتع بالحديث عن الماضى السحيق؛ لأنه يتذكره أكثر من الأحداث القريبة ولأنه يشعر باستعراض تجاربه وخبراته، فعلينا أن لا نحرمه من ذلك بل نظهر له التفاعل والإعجاب.

سادساً: إن قصور السمع والبصر لدى المسن يجعله يتعد شيئاً فشيئاً عن أحداث الواقع ولذلك يجب علينا التحدث بصوت مسموع ومحاولة جذب المسن للواقع بإخباره بما يدور من حوله وأخذ رأيه

ومداعبته لأن ذلك مما يؤخر فى عملية الانفصال عن الواقع والتى تحدث فى الشيخوخة المتأخرة أو الهرم.

سابعاً: عند انتقال المسن من منزله الذى تعود عليه إلى مكان آخر مثل المستشفى مثلاً يجب الاهتمام بتقريبه للواقع والتحدث معه وإخباره عن المكان والزمان والناس من حوله ليظل مرتبطاً بواقعه.

ثامناً: يجب أن لا ننسى أن دعوة الوالد لولده لا ترد وما ورد فى فضل بر الوالدين ووجوبه وأن الله ذكر ذلك بعد ذكر اسمه جل جلاله فى أكثر من موضع وقد ذكر الرسول صلى الله عليه وسلم سوء حال من أدرك والديه أو أحدهما ولم يدخل بها الجنة.

كما أكد بعض العلماء عند الحديث عن أساليب التعامل مع كبار السن: أن مراعاة حسن التعامل مع المسن ضرورة شرعية وتربوية نظراً لما يطرأ على المسن من تغيير فى سلوكه الأخلاقى فيصدر منه بعض التصرفات السلبية التى تجعل الرجل الذى عرف فيما مضى باللين وبعد ذلك تظهر عليه الخشونة والجفاء والعبوس وليحذر كل من يتعامل مع كبار السن من استفزازه أو تجاهله أو التحدث معه بعبارات قاسية بعيداً عن الرفق حتى لا يتأثر نفسياً.

وسوف نستعرض هنا بعض أساليب التعامل مع كبار السن:

١. مبادرة المسنين بالتحية والسلام والمصافحة:

لقد حث الإسلام على إفشاء السلام بين أفراد المجتمع جميعاً دون استثناء فهذا دعوة إلى حسن استقبال كبار السن والتبسم في وجوههم فالمسن يحتاج إلى حسن الاستقبال والترحيب والدعاء له؛ لما في ذلك من الأثر التربوي والاجتماعي والنفسي على المسن.

٢. التحدث إلى المسن عن ماضيه:

من أساليب التعامل مع المسن الاقتراب منه والسماع إلى حديث والإصغاء إليه وعدم مقاطعته لما في ذلك من الأثر الإيجابي على نفسيته، لذلك ينبغي على من يتعامل مع المسن أن يدرك الذكريات الماضية لدى المسن تظل حية فهو يتذكر جيداً أعماله وإنجازاته ويرغب في الحديث عنها مع غيره.

٣. إبراز جهود وإنجازات المسن:

إن الحديث عن إنجازات المسن وما قدمه من خدمات لمجتمعه والدعوة إلى الاقتداء به والدعاء له ذو أثر إيجابي على الجانب النفسي عند المسن.

٤. عدم الضيق والتعصب والضجر من تعصب المسن لماضيه:

يزداد غالباً عند المسن التعصب لماضيه والإعجاب بما كان عليه

مجتمعه من عادات ونظم وتصورات بل يزداد تعصبه مع زيادة السن لذا فعلى المتعاملين مع المسنين مراعاة هذا الجانب وعدم الضجر من تعصب المسن.

٥. ضرورة الاقتراب من المسن لا سيما أقرباؤه وأصدقائه:

يشعر المسن أحياناً بالوحدة والغربة حيث يشعر بانسحاب أقاربه وعدم السؤال عنه أو الاتصال به أو الحديث معه وهذا السلوك قد يزيد الخيبة والحسرة لديه ويدهور صحته. فمن خصائص المسن رغبته فى الاهتمام من الآخرين، وأحياناً يزيد ألمه فى حالة انشغال الآخرين عنه.

٦ - العناية بهوايات المسنين.

٧ - مساعدة المسنين على المشاركة الاجتماعية.

٨ - مراعاة مطالب مراحل الشيخوخة.

٩ - القيام بعملية الإرشاد النفسى للمسنين.

١٠ - إشباع حاجة المسن بالمدح والثناء.

١١ - حماية المسن من الملل والتوتر.

كيف نعامل كبار السن فى المنزل؟

الكبر حلقة من حلقات التاريخ، وجزء لا يتجزأ من وجود كل مجتمع أو جيل أو إنسان فى الغالب. وتقدم السن امتداد لتاريخ طويل، أمضى فيه الإنسان حياة، ربما يكون ملأها المخاطر والتضحيات، والتعرض لمختلف ألوان الفاقة والحاجة، أو الانتكاسة أو المحنة، أو فتنة الغنى والثراء، أو الوقوع فريسة المرض أو العجز أو التعرض لحادث من الحوادث.

والتضحية وإن كانت أحياناً لبناء الذات والمستقبل الشخصى، فإنها غالباً من أجل تربية الأولاد وإعالتهم، والحفاظ على وجودهم، أو تمكينهم من التعلم والاحتراف أو الاتجار، أو التزوج أو غير ذلك من الأسباب.

فليس من الوفاء لهذا الجيل المتقدم أو كبار السن أن يهملوا أو يتركوا فريسة الضعف أو العجز أو المرض أو الحاجة، ويجب رعايتهم والعناية بهم، عملاً بمبادئ ديننا الحنيف، ورسالته الغراء التى تجعل الأسرة متضامنة متآزرة على السراء والضراء، ويعد وجود الكبار فى المنزل امتيازاً وبركة ووقاراً، والشيخوخة مصدر استقرار، وجمع الشمل ولم الأولاد، وتحقيق الوئام والمحبة والود بين أفراد الأسرة كلها، رجالاً ونساءً، كباراً وصغاراً. ويحظى الكبار فى مجتمعنا الإسلامى غالباً بمزيد

من التقدير والرعاية والاحترام، بل إنهم فى موضع الصدارة والقيادة، يأتمر الكل بأمرهم، ويحذر الجميع مخالفتهم، ويدرك هذا كل من قارن وسط الأسرة الإسلامية مع غيرها من الأوساط الغربية والشرقية، حيث تجد كبار السن المسلمين سعداء، وغير المسلمين أشقياء يعيشون فى وحدة وغربة ووحشة، وفعلاً لاحظ بعض الصحفيين هذا الفارق فى البلاد التى استقلت عن الاتحاد السوفيتى فى بداية التسعينات (١٩٩٠م). لكن مع ظهور حركة المتغيرات الاجتماعية التى تشهدها الحياة المعاصرة فى مختلف المجالات، توجد المفاهيم والقيم المتعارف عليها، وتؤثر على السلوك والعلاقات الاجتماعية التى كانت سائدة حتى وقت قريب.

وأدى وجود هذه المظاهر السلبية إلى ظهور حالات مؤسفة من عدم المبالاة والاكتراث، وإهمال بعض كبار السن، والزجّ بهم فى مأوى مستشفيات العجزة، تهرباً من خدمتهم، والاعتذار بأن زوجة الولد تأبى خدمة والد الزوج أو والدته، فيضطر الولد الكبير أو الأولاد الكبار إلى التخلّى عن واجب العناية بأبائهم وأمهاتهم أو أقاربهم الآخرين.

ويقتضى توظيف الاحتفال بالسنة الدولية (عام ١٩٩٩) لكبار السن والتى دعت الجمعية العامة للأمم المتحدة للاحتفال بها، تحت شعار (نحو مجتمع لكل الأعمار).

إبراز مبادئ الشريعة السمحاء فى التكافل الاجتماعى، والانطلاق من آدابها وعقيدتها فى البر والوفاء والتبجيل، للحفاظ على البناء المتماسك للأسرة الإسلامية، واحتضان خصال الرحمة والود والاعتراف بالجميل، والعمل على إسهام المكتب التنفيذى لمجلس الجامعة، واللجنة الوطنية للمسنين، والجامعات، مع وزارة الشؤون الاجتماعية والعمل فى كل دولة، فى فتح مراكز رعاية المسنين صحياً واجتماعياً، وإيجاد ورشات عمل تدريبية فى مجال التخطيط الاجتماعى لكبار السن، ولرصد وتلبية احتياجات كبار السن النفسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والترويحية، وتنمية قدراتهم وخبراتهم ومهاراتهم الإنتاجية فى مجالات عمل مناسبة، وتصميم البرامج والمشروعات التى توفر لهم أوضاعاً حياتية وحقوقية وإنسانية أفضل، تضاعف من قدراتهم على المشاركة، والإسهام بخبراتهم ومؤهلاتهم فى مسيرة البناء، بما يساعد على شغل فراغهم وتسليتهم، بدلاً من قضاء الوقت فى النوم والراحة الطويلة المدة، وكأنهم ينتظرون الموت كل ساعة، ويتفرج من حولهم عليهم، للوصول إلى هذه الغاية.

كما أن فى إيجاد مثل هذه المشروعات ضماناً لاستقلالهم، وتجسيدها لتطلعاتهم، وصوناً لكرامتهم وعدم إهدار إنسانيتهم.

مشكلات الاتصال بكبار السن والتغلب عليها :

تتأثر أغلب حواس المسن مع تقدم السن وخاصة السمع والنظر مما يؤثر على اتصاله بالآخرين ويؤثر على حالته النفسية وفيما يلى عرض

لأهم هذه المشكلات مع اقتراحات عملية للتغلب عليها والتعامل معها:

أ) ضعف السمع:

يعتبر ضعف السمع ثالث أكبر مشكلة في المسنين بعد الخشونة وارتفاع ضغط الدم ويكون أكثر في الرجال عنه في النساء وتكرار عدم القدرة على سماع الآخرين يعطى المسن الشعور بعدم التواصل معهم ويشعره بالإحباط والعزلة. وللمساعدة في تحسين الاتصال بالمسن المصاب بضعف السمع يجب اتباع الآتى:

- اقترّب قدر الإمكان من الشخص المسن لتضمن سهولة سماعه لك ورؤيتك.

- واجه المسن - أى اتجه بوجهك نحوه - وأنت تتحدث معه مع مراعاة عدم وجود ضوء مبهر منعكس على وجهك أثناء ذلك حتى يراك بسهولة وتحدث إلى المسن وأنت فى مستوى نظره.

- نبه المسن بيدك برفق أو بإشارة منك قبل بدأ الحديث إليه لتأخذ انتباهه لحديثك.

- اخفض أى ضوضاء تمنع المسن من سماعك قبل بدأ حديثك إليه.
- اجعل حركات فمك واضحة أثناء الكلام حيث أن قراءته للشفاة أثناء الحديث تساعد على فهمك.

- تحدث بصوت أعلى قليلاً من الصوت العادى ولكن بدون صياح أو صراخ مما قد يضايق المسن.

- تحدث ببطء مع توضيح أكبر لمخارج الألفاظ.

- اجعل جملتك مختصرة ومفيدة وواضحة.

- راقب تعبيرات وحركة رأس المسن أثناء حديثك معه فهى توضح إذا ما كان حديثك إليه مسموعاً وواضحاً أم لا.

- حاول أن تجعل الموضوع الذى تتحدث فيه واضحاً منذ البداية وتجنب التغيير المفاجئ لموضوع الحديث حتى لا يخطئ المسن فهمك.

- اضغط على الكلمات المفتاحية فى الحديث - أى الكلمات المهمة التى توضح موضوع الحديث - مع التوقف بعد كل كلمة من الكلمات الفتاحية.

- أعط المسن وقت ليرد.

- يمكن سؤال المسن أن يعيد ما قلته له خاصة إذا كان الموضوع مهماً حيث فى بعض الأحيان يتظاهر المسن أنه قد سمعك تفادياً للإحراج.

- تكلم مع المسن بشكل ودى ولكن تجنب الحديث إليه بلغة الأطفال حيث أن حديثك إليه كطفل يشعره باستخفافك به.

- استخدم التعبيرات الوجيهة والإشارات والإيماءات اليدوية فى أثناء حديثك معه لتكون أكثر وضوحاً.

- بدلاً من تكرار الجملة عند عدم سماعها أعد صياغتها مرة أخرى

ولا يجب أبداً أن يظهر عليك الضيق من التكرار حيث أن هذا له أثر سيئ على نفسية المسن.

- يمكن استخدام نوتة صغيرة لتكتب عليها ما تريد توصيله للمسّن عند تكرار صعوبة وتعذر سماعه لك.

(ب) ضعف النظر:

تعانى كل تركيبات العين من التغيرات العضوية المتعلقة بتقدم السن مما يعيق التواصل الاجتماعى وتؤثر هذه التغيرات على قدرة المسن على الرؤية فى الضوء الضعيف والقدرة على الحكم الصحيح على المسافات ويعتبر هذا الحكم ذو أهمية أثناء الحركة حيث نحدد الحركة التى ستقوم بها بناء على هذا الحكم وقد يؤدى الخطأ فى هذا الحكم إلى الوقوع ويعانى المسن أيضاً من ضعف فى مجال الرؤية الجانبية بمعنى أنه يرى أمامه ولكن لا يرى بجانبه بوضوح إلا عند الالتفات.

- عند الاتصال بالمسن ضعيف النظر اقترب منه ببطء وحيه شفويًا مع اللمس الرفيق الحنون.

- حاول زيادة مستوى الإضاءة بالمكان حيث يحتاج المسن لمستوى إضاءة ثلاثة أضعاف المستوى العادى ولكن تجنب الأضواء المبهرة المنعكسة عليه فتؤدى إلى الزغلة وتضايقه.

- اقترح عليه أن يستخدم نظارته أثناء حديثه معك.

- ضع الأشياء المطلوب من المسن الانتباه إليها في مجال نظره.
- عند إعطاء المسن شىء مقروء أو صورة حاول أن يكون هذا الشىء ذا حجم كبير واضح ويفضل استخدام الألوان المتناقضة حيث إنها أكثر وضوحاً مثل الأسود على خلفية بيضاء أو صفراء.
- لا تغير مكان الأشياء الخاصة والحيوية للمسّن من مكانها إلا بعلمه وإذنه وأعلمه دائماً عند أى تغيير فى ترتيب أثاث المنزل.

ج) المرح والضحك:

المرح والضحك واللمسات الحنونة تساعد على تقوية اتصالنا بالمسن.

والمرح له تأثيرات فسيولوجية ونفسية عديدة مفيدة للجسم حيث يساعد الضحك على إفراز الكاتيكولامين والهرمونات التى تعطينا الإحساس بأننا فى حالة جيدة وتساعدنا على تحمل الألم وهو يساعد على تقليل القلق وإفراز المسكنات الطبيعية للألم وتحسين التمثيل الغذائى ويحسن من النعمة العضلية. لذا يجب أن يكون تعاملنا مع المسن يبعث على المرح والفكاهة والضحك؛ لأن الضحك عدوى وهو نوع من أنواع الاتصال يقوى الثقة ويقاوم الغضب والإحباط.

د) اللمس:

اللمس يحتل مكانة عالية في تفاعلنا مع المسنين حيث يزيد من ثقتهم فينا ويعطيه الإحساس بالاهتمام به.

هـ) التوازن:

يعانى المسنين وبعض مرضى الجهاز العصبى (مثل مرضى الشلل الرعاش والشلل النصفى وخلل التناسق العضلى العصبى) وبعض مرضى الجهاز العضلى الحركى ومرضى الأذن الوسطى وحالات متنوعة أخرى من خلل التوازن. وتنتج هذه المشكلة عن خلل فى المستقبلات الحسية التى تنقل معلومات عن حركة الجسم وأجزائه ووضعه للمخ وأهم هذه المستقبلات العين وجهاز التوازن الموجود بالأذن والمستقبلات الحسية الموجودة فى المفاصل والأنسجة المحيطة وقد يكون الخلل فى المعالجة المركزية للمعلومات الواردة من هذه المستقبلات بخصوص التوازن والتى تتم فى الجهاز العصبى المركزى وقد يكون لمنع فقد التوازن وهو الجهاز العضلى الهيكلى. وقد يكون الخلل فى كل هذه العناصر مجتمعة كما فى المسنين.

ويؤدى خلل التوازن إلى صعوبة حركة المسن خاصة فى المواقف التى تتطلب تحكماً أكثر فى التوازن ويؤدى خوفه من الوقوع إلى قلة حركته وإعاقتها وما ينتج عن ذلك من آثار جانبية. وقد يصل الأمر إلى الوقوع

وما قد يتبعه من إصابة (وخاصة كسور عنق الفخذ في المسنين) وما يتبعها من رقاد بالسرير لفترة طويلة معرضة المريض (خاصة المسن) لمخاطر الرقاد الطويل من جلطات الساق والالتهاب الشعبى الذى قد يتحول لالتهاب رئوى وقرح الفراش وضعف العضلات وهشاشة العظام.

وتكتسب تمرينات التوازن أهمية كبرى للحفاظ على التوازن ومنع الوقوع واعتماد المسن على نفسه وإعطاءه الثقة فى النفس. وتحسن تمرينات التوازن من سرعة رد الفعل للعضلات وبالتالي تحمى الأنسجة والمفاصل من الإصابة وهى تمرينات بسيطة يمكن أداؤها فى المنزل وبإمكانات بسيطة جداً وتقع على أغلب حالات الوقوع أثناء المشى أو الدوران أو صعود ونزول السلم. ومن أساليب الوقوع التعثر فى طرف السجادة أو السلك أو الوقوع فى حفرة أو التعثر فى درجة سلم غير واضحة أو الانزلاق..... إلخ.