



الدليل الصوتي



لنحمي كبارنا بحب

دليل توعوي حول الرعاية الوجدانية
لحماية كبار المواطنين والمقيمين



المقدمة

يسلّط هذا الدليل الضوء على مظاهر الإساءة العاطفية غير المقصودة لكبار المواطنين والمقيمين، تلك الإساءة الخفية التي تحدث في زوايا البيوت الدافئة بحسن النية، وعلى الأثر العاطفي لمثل هذه السلوكيات. كما يقدّم بدائل سلوكية إيجابية يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في بناء علاقات أكثر استقراراً وأماناً من الناحية النفسية مع كبارنا، خاصةً في هذه المرحلة من العمر، حيث يصبحون أكثر حاجة إلى دفة الكلمة، واللين والرقّة في التعامل، وصدق الاهتمام.

قال تعالى: " وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " (الإسراء: 24).

كبارنا هم جذورنا الراسخة، وذاكرة الزمن الحية التي سطّرت، ولا تزال، تاريخ الإمارات العربية المتحدة بخيوطٍ من ذهب، من خلال روائعهم التي قدّموها في الصبر والعطاء والوفاء. وهم، بفضلهم، تُبنى الأجيال وتُصان القيم. إنهم عناوين الحكمة بيننا، وركائزُ بركة دارنا الذين عبّدوا لنا الطريق لتسيير بخطى ثابتة وواثقة نحو حاضرنا، ولا يزالون يُنبرون لنا دروب المستقبل بحكمتهم وخبراتهم.

واليوم، وبعد أن بلغوا من العمر عتياً، وقد أفنوه في التربية والبذل والعطاء ونفع المجتمع، ومنحونا من أعمارهم وتجاربهم لتتعلّم ونستمدّ العزم والقوة، أصبح لزاماً علينا أن نُحيطهم بالرعاية والاهتمام الذي يحفظ لهم كرامتهم، وخصوصيتهم، واستقلاليتهم، ويُشعرهم بمكانتهم بين أسرهم ومجتمعهم لنضمن مستقبلنا. فشباب اليوم هم بركة الغد، وبقدر ما نعطي كبارنا من رعايةٍ وحبٍّ واحترامٍ، سيرعانا أبناؤنا وأحفادنا.

في الثقافة الإماراتية، يُشكّل احترام كبار المواطنين والمقيمين وتوقيرهم ركناً ثابتاً من القيم الدينية والاجتماعية الأصيلة المتجذّرة التي تتوارثها الأجيال بقناعةٍ مستدامة. نحبهم ونحترمهم ونهتمّ بهم، ونحرص على رعايتهم وتلبية احتياجاتهم، وبذل ما بوسعنا من أجل راحتهم وسعادتهم، ونُحيطهم بعاطفةٍ صادقة مصدرها الامتنان والتقدير.



لكن، وفي خضمّ تفاصيل الحياة اليومية وإيقاعها المتسارع، وكثرة المسؤوليات والضغوط الحياتية، وفي إطار حرصنا على رعاية وحماية كبارنا، قد نقع - دون أن نشعر، وبنوايا طيبة - في ممارساتٍ يومية قد تبدو لنا طبيعية، أو قد يراها البعض بدافع المحبة والحرص عليهم، لكنها في الواقع تحمل في طياتها أثراً نفسياً عميقاً، قد يترك في نفوسهم شعوراً بالتهميش، أو بعدم تفهم احتياجاتهم، أو التقليل من شأنهم، أو فقدان الدور والكرامة، أو بأنهم لم يعودوا جزءاً مهماً من محيطهم. قد تكون كلمات عابرة تُقال بنبرة خاطئة، أو نظرة استعجال، أو قرار يتخذ دون إشراكهم، أو تجاهل مشاعر تستحق الاهتمام، أو تعليق بدافع الحماية والخوف عليهم، أو قرار يتخذ نيابة عنهم بحثاً عن راحتهم، لكنها تُضعف ثقتهم بأنفسهم وشعورهم بالأمان، بل وقد تُسرحهم بأنهم عبء على من حولهم، فنخرج قلباً أو نطفئ شعلة أمل في عين أحد كبارنا الذين نحبهم.

يسلّط هذا الدليل الضوء على مظاهر الإساءة العاطفية غير المقصودة لكبار المواطنين والمقيمين، تلك الإساءة الخفية التي تحدث في زوايا البيوت الدافئة بنيت صافية، وتأثيرها عليهم، والبدائل السلوكية الإيجابية التي تحدث فارقاً كبيراً في بناء علاقات أكثر استقراراً وأماناً مع كبارنا، في مرحلة عمرية تتغيّر فيها احتياجاتهم، وتزداد حساسية مشاعرهم، ويصبحون أكثر حاجة إلى دفء الكلمة، واللين والرقّة في التعامل، وصدق الاهتمام.



لمن هذا الدليل؟

نقدّم هذا الدليل لكل ابن وابنة، ولكل حفيد وحفيدة، ولكل مقدّم رعاية يؤمن بأن الحب الحقيقي لكبار المواطنين والمقيمين لا يكتمل إلا بالوعي باحتياجاتهم النفسية والعاطفية، ولكل من يحمل في قلبه تقديراً صادقاً لكبارنا، ويرغب في أن يُكرمهم كما يحبّون، لا كما يرى، ولكل من يسعى لتحويل محبته لهم إلى رعاية واعية تحفظ مكانتهم، وتصون كراماتهم، وتمنحهم الشعور بالانتماء الحقيقي.. في كل كلمة، وكل تعامل، وكل نظرة تُبقيهم في قلب الحياة، لا على هامشها.

لماذا هذا الدليل؟

صُمم هذا الدليل ليكون مرآة تعكس طريقة تعاملنا اليومي الصادق مع كبارنا، والتي قد تخفي في طبيعتها إساءة عاطفية غير مقصودة عميقة في تأثيرها ووقعها على أنفسهم، لتمنحنا الفرصة لإعادة النظر في تصرفاتنا من خلال مواقف حياتية واقعية نمر بها جميعاً، لنراها من زاويتهم، ونفهمها وفق تفسيراتهم والمشاعر التي تتناهم خلالها، ونبني سلوكيات إيجابية بديلة للتصرف في المواقف المختلفة تحترم مشاعرهم وخصوصيتهم واستقلاليّتهم، وتصون كراماتهم، وتشعرهم بالأمان العاطفي في علاقتنا بهم.

ويُعد أداة توعوية تُشكّل خطوة فاعلة نحو بناء بيئة أسرية أكثر وعياً وجدانياً في تعاملها مع كبارنا، تساعدنا في بناء تواصل أكثر احتراماً وإنسانية معهم، وتحويل النوايا الطيبة إلى ممارسات يومية تراعي احتياجاتهم النفسية والعاطفية، وتُعزز جودة حياتهم.



أهداف الدليل

- 1- رفع مستوى الوعي بمفهوم الإساءة العاطفية غير المقصودة لكبار المواطنين والمقيمين التي قد تحدث في تفاصيل الممارسات الحياتية اليومية بدافع الحب والرعاية.
- 2- تحفيز ثقافة الرعاية الواعية المبنية على تفهم احتياجات كبار المواطنين والمقيمين النفسية والعاطفية والفسولوجية والمعرفية، واحترام مشاعرهم، ومنحهم الشعور بالأمان العاطفي والانتماء.
- 3- تمكين أفراد الأسرة ومقدّمي الرعاية من الانتباه للعبارات أو السلوكيات البسيطة الشائعة التي قد تُؤذي مشاعر كبار المواطنين والمقيمين أو تمس كرامتهم أو استقلاليتهم.
- 4- دعم تبني ممارسات سلوكية إيجابية في التواصل والتعامل اليومي مع كبار المواطنين والمقيمين، تركز على الوعي العاطفي، وتعزز مشاعر الاحترام والطمأنينة.
- 5- المساهمة في بناء بيئة أسرية ومجتمعية أكثر وعياً وتفهماً، تُشعر كبار المواطنين والمقيمين بقيمتهم ومكانتهم، وتدعم جودة حياتهم النفسية والاجتماعية في هذه المرحلة المهمة من العمر.





مميزات الدليل:

سنعيش في هذا الدليل مع الوالد (عبدالله) والوالدة (عائشة) مواقف حياتية يومية مستمدة من واقع نعيشه أو نراه حولنا وقد نكون جزءاً منه، ولكنها لن تكون مجرد قصص عابرة من الحياة اليومية... بل سنعيد سردها من زاوية كبارنا، بقلوبهم التي تلتقط ما لا نراه، وتشعر بما لا يُنطق، بكل ما قد تحمله من مشاعر خفية، وإشارات غير مقصودة، وأثر لا يُقال، لكنه يبقى حاضراً في القلب، لنفهم كيف يشعرون وكيف يفسرون تصرفاتنا في المواقف المختلفة.

في هذا الدليل، سنعيش يومين داخل بيت إماراتي دافئ يجمع الوالد عبدالله والوالدة عائشة وأفراد أسرته. سنرافقهم في لحظات مألوفة في المجلس، وعلى مائدة الطعام، وخلال زيارات عائلية... مواقف عابرة نعيشها جميعاً، ولكنها وإن بدت بسيطة، وإن كانت بحسن نية، فإن وقعها قد يكون أعمق مما نتخيل في نفوس كبارنا.



ويتميز هذا الدليل بالتالي:

- 1- تعزيز الوعي الأسري الوجداني من خلال مواقف واقعية تنقل صورة صادقة عن مشاعر كبار المواطنين والمقيمين وطريقتهم في فهم السلوكيات المحيطة بهم وتأثرهم بها، تساعد القارئ في خوض تجربته الإنسانية، وإعادة النظر في أسلوب تواصله وتعامله معهم.
- 2- تحليل الأثر النفسي والاجتماعي للسلوكيات أو الممارسات الحياتية اليومية التي تؤثر على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين على المدى القريب والبعيد.
- 3- تحديد السلوكيات التي ينبغي تجنبها أو الحذر منها للحفاظ على كرامة واحترام واستقلالية كبار المواطنين والمقيمين، مع تقديم بدائل إيجابية عملية تُعزز التواصل الداعم وتشعرهم بالأمان العاطفي والرعاية الحقيقية.

من بيت الوالد عبدالله والوالدة عائشة... تبدأ الحكاية... بعدسة كبارنا

لنتعرف على الوالد (عبدالله) والوالدة (عائشة) وأبنائهم وأحفادهم، ونرافقهم في رحلة قصيرة على مدى يومين والتي نأمل أن تمنحنا وعياً أكبر حول التعامل مع كبارنا وبركة دارنا بلغة تُشعرهم بأنهم ما زالوا حاضرين في تفاصيلنا... كما هم دائماً في قلوبنا.

الوالد عبدالله "70" عاماً، والوالدة عائشة "62" عاماً، زوجان قضيا معاً أكثر من 40 عاماً قدما خلالها الكثير من العطاء والتضحيات لتربية أبنائهم الستة على المحبة والترابط، وكانا دائماً السند والملاذ الآمن والقلب الحاني لهم، واليوم هما يقيمان في وحدة سكنية مستقلة مع أبنائهم وزوجاتهم وأحفادهم، حيث يحظيان بكل الحب والرعاية والاهتمام، بل ويتسابق الجميع على تقديم الرعاية والاهتمام لإسعادهما.





اليوم الأول: أقدر حرصكم ولكن.. دعوني أشعر بالاحترام والكرامة والأمان

في صباح هذا اليوم كانت العائلة قد خطت لزيارة الأخ الأكبر للوالد (عبدالله) والذي يعاني من وعكة صحية شديدة، حيث توجه الوالد إلى السيارة يرافقه أبنائه، وعند الوصول للسيارة وقف يحاول التوازن للركوب، ولكنه أخذ وقتاً أطول من المعتاد، وفي تلك اللحظة تدخل ابنه (سالم) مخاطباً أبنائه: "ساعدوا يدكم بسرعة، ما يقدر يركب السيارة بروحه مثل لول".

صمت الوالد (عبدالله) قليلاً ثم ركب السيارة لوحده وبهدوء دون أن ينطق بكلمة، واضعاً يده على ركبته التي تؤلمه، وعندما وصلوا إلى بيت العم وعند مدخل المنزل تعثر الوالد (عبدالله)، ليصيح ابنه (أحمد) بانفعال من شدة خوفه عليه: "يا بويه انتبه! لا تطيح". بدت ملامح الارتباك والإحراج واضحة على وجه الوالد (عبدالله)، وقد وجه نظراته لابنه (أحمد) قائلاً بصوت خافت: "الله يهديكم، أنا ما طحت إلا تخرطفت، وعادي هذا كله من التهاب ركبتي، وأنا الحمد لله بعدني بقوتتي وصحتي".

وأثناء طريق العودة إلى المنزل كان الوالد (عبدالله) حزيناً متأثراً جداً وقلقاً على وضع أخيه الصحي، وكان يردد: "لا إله إلا الله... سبحان مغير الأحوال... يا الله تشافيه وتعافيه..."، ليرد (أحمد) قائلاً: "اللهم آمين"، يكمل الوالد (عبدالله) حديثه حول مخاوفه: "هذا أخوي العود ورفيق عمري... كنا رباعه في كل مواقف حياتنا... ما أتخيل الحياة من غيره... يا رب ترجمه برحمتك...".

يصمت (أحمد) قليلاً مستغرباً من ردة فعل والده، ثم يقول: "يا والدي... قول لا إله إلا الله... لا تبالغ... الأمر مب بذلك السوء... الريال بخير وإن شاء الله بيتشافى... وهذي سنة الكون، كل الناس بتمرض... وكل واحد له أجل، يا الله بحسن الخاتمة". يعود الوالد (عبدالله) متمتماً: "الله يشافيه ويعافيه ويرده لي بالسلامة يا رب..."، ولسان حاله يقول: "والله ما حد حاس فيني... هذا أخوي... ما يعرفون قدره عندي... الله يهديهم".



كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

1- التوتر والعصبية نتيجة التراكم الداخلي للضغط وعدم التفريغ العاطفي.

2- الانسحاب الاجتماعي والعزلة التي تنعكس على صحتهم النفسية والجسدية، وتزيد خطورة التعرض للتدهور في القدرات الإدراكية.

على المدى القريب

1- الشعور بأن من حولهم لا يدركون أو يتجاهلون مشاعرهم أو احتياجاتهم مما يولد لديهم إحساساً وقلة الاهتمام.

2- الشعور بفقدان السيطرة على حياتهم والتهميش وعدم احترام مشاعرهم.

3- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة حتى وهم بين أسرهم.

4- الشعور بأنهم عبء على الآخرين والخوف من الإهمال في حال فقدان السيطرة على صحتهم.





كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على كراماتهم واحترامهم وأمانهم العاطفي؟

التحدث بنبرة متوترة نتيجة القلق أو الخوف على كبارنا من السقوط أو التعرض للخطر.



احذر من

بالإحراج والعجز والتقليل من احترامهم.

فهذا يُشعرهم

- 1- توقع المخاطر التي قد يتعرض لها كبارنا واتخاذ الإجراءات للحد من تعرضهم لها لخفض مستوى خوفك وقلقك عليهم.
- 2- ضبط مشاعرك وانفعالاتك، والتحدث بنبرة هادئة تنقل حرصك وخوفك عليهم دون أن تشعرهم بالإحراج.
- 3- في حال عدم تمكنك من ضبط انفعالاتك، قم بالاعتذار وتوضيح سبب تصرفك أمام ذات الأشخاص المتواجدين في الموقف الذي حدث فيه الإحراج.

واحرص على



التعبير عن الشفقة تجاه كبارنا لفظياً أو سلوكياً.



احذر من

بالعجز وفقدان الثقة بالنفس.

فهذا يُشعرهم

دعم كبارنا بلغة تراعي كراماتهم، واستخدم عبارات تُشعرهم بالتمكين.

واحرص على



المزاح حول الوفاة أو الإرث.



احذر من

بعدم الأمان وفقدان الشعور بقيمة وجودهم في أسرتهم.

فهذا يُشعرهم

تجنّب المزاح حول الوفاة أو الإرث أمام كبارنا.

واحرص على





معاملة كبارنا كأنهم عاجزين، مثل أن تهب لفرص مساعدتك عليهم عند رغبتهم في التحرك أو صعود السلم أو عبور الشارع أو غيرها من المواقف.



احذر من

بالعجز والإجراج أمام الآخرين.

فهذا يُشعرهم

1- افهم حدود قدرات كبارنا جيداً والمجالات التي يحتاجون فيها للمساعدة.

واحرص على

2- اعرض عليهم المساعدة بطريقة لطيفة دون أن تفرضها.
3- في حال رفضهم للمساعدة اتخذ موضعاً بجانبهم، أو أمامهم، أو خلفهم يساعدك في حمايتهم في حال احتمالية التعرض للمخاطر.





اليوم الأول

أما الوالدة (عائشة) فقد خرجت للتسوق وشراء بعض الحاجيات التي تخصّها برفقة ابنتها (فاطمة)، وحفيدتها (سارة) ذات الـ 14 عاماً، وبعد فترة من التجوّل في السوق، بدأت خطوات الوالدة (عائشة) تبدو أبطأ، وكانت تتوقف بين الحين والآخر لتتأكد من أنها قد اشترت كل شيء تريده، أو لتسأل عن أشياء تعتقد بأنّها نسيته، أو لتتأكد من وجود كل شيء اشترته معها.

فجأة تقف الوالدة (عائشة) مخاطبة ابنتها: "دقيقة... دقيقة... نحن اشترينا العود اللي تريده حزمة أخوك (خالد)... " ثم تتوجه لحفيدتها قائلةً بطريقة ودية: "بنتي سويرة، تأكدي أنه موجود".

تضحك (سارة) وهي تمسك هاتفها وتنظر للساعة وتقول: "يدو... إذا تمينا على الحال بنخلص بعد باكر"، وفي ذات اللحظة تنظر (فاطمة) إلى ابنتها (سارة) نظرة حادة لتقول لها بصوت منخفض ولكن مسموع: "خلاص، عيب يا سارة..."، فترد (سارة) على والدتها بنبرة ضيق: "أمي، أبطينا، من ساعة نوقف وتسلأنا عن نفس الأشياء".

ابتسمت الوالدة (عائشة) ابتسامة خفيفة وتوجهت بنظراتها نحو (سارة)، ثم قالت بهدوء: "سارة... أنا ما أريد أستعجل وأنسى شيء، ونرجع عقب مرة ثانية وأعجبكم... يلا، روحنا البيت.



كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

- 1- التوتر والعصبية نتيجة التراكم الداخلي للضغط وعدم التفريغ العاطفي.
- 2- الانسحاب الاجتماعي والعزلة التي تنعكس على صحتهم النفسية والبدنية، وتزيد خطورة التعرض للتدهور في القدرات الإدراكية.

على المدى القريب

- 1- الشعور بأن من حولهم لا يدركون أو يتجاهلون مشاعرهم أو احتياجاتهم مما يولد لديهم إحساساً وقلة الاهتمام.
- 2- الشعور بالظلم وعدم الوفاء لعطائهم.
- 3- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة حتى وهم بين أسرهم.
- 4- الشعور بأنهم عبء على الآخرين والخوف من الإهمال في حال فقدان السيطرة على صحتهم.
- 5- الشعور والعجز والإحراج أمام الآخرين.

كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على كرامتهم واحترامهم وأمانهم العاطفي؟

الإسراع في المشي أثناء التسوق أو الزيارات أو التذمر من بطء حركتهم عند الخروج معهم.

بالإحراج وفقدان الثقة بالقدرات وأنهم عبء على الآخرين.



احذر من

فهذا يُشعرهم



- 1- فهم وتقبل قدرات كبارنا البدنية والإدراكية في التعامل مع الإجهاد البدني أو العاطفي، أو القدرة على التكيف مع درجات الحرارة أو غيرها.
- 2- مراعاة وتيرة حركة كبارنا أثناء التسوق أو الزيارات، والمشى بجانبهم بهدوء دون استعجال أو تعليق.
- 3- التعبير عن سعادتك لمشاركتهم هذه اللحظات وإظهار الاحترام والامتنان لصبرهم وجهدهم معنا.

واحرص على



تجاهل طلبات كبارنا أو تأجيل مساعدتهم بحجة الانشغال، أو التصرف وكأنهم غير موجودين



احذر من

بالإهمال

فهذا يُشعرهم

- 1- الاستجابة لنداء كبارنا، وعدم تأجيل مساعدتهم بحجة الانشغال إلا في الحالات التي تستدعي ذلك.
- 2- طمأننتهم بلطف بأنك قريب وستلبي طلبهم فور قدرتك في حال الانشغال بأمر لا يمكن تأجيلها.
- 3- احترام وجودهم حتى في التفاصيل الصغيرة، مثل الاستئذان قبل تغيير قناة التلفاز، أو مغادرة المكان.

واحرص على



التذمر من كثرة التزاماتك ومسؤولياتك التي يعد هو جزءاً منها، أو القدرة على الموازنة بينها بقصد أو دون قصد.



احذر من

بلوم الذات وأنهم عبء على من حولهم.

فهذا يُشعرهم

- 1- إشعار كبارنا باستمرار بمكانتهم لديك، وبالامتنان لوجودهم في حياتك الذي يمنحك الأمان.
- 2- التحدّث عن ضغوطك ومسؤولياتك مع الشخص المناسب وفي الوقت المناسب دون أن تُشعر كبارنا بأنك مرهق بسببهم، والتصرّف بما يساعدك على التوازن.
- 3- عند رغبتك في الحديث عن ضغوطك ومسؤولياتك مع كبارنا للحصول على المشورة، ابدأ دائماً بطريقة إيجابية تُشعرهم بمكانتهم في حياتك، وعبّر عن امتنانك لوجودهم ودعمهم لك، ومن ثم التحدّث بلطف عن التحديات التي تواجهك، وطلب مشورتهم ومساعدتهم إن أمكن.

واحرص على



وفي طريق العودة إلى المنزل، تسأل (فاطمة) والدتها بتوتر قائلةً: "أمي... خذتي الدواء؟" فتجيب الوالدة (عائشة): "لا والله يا بنتي، نسيت أجيبه معي وقلت بأخذ الدواء يوم أرجع إن شاء الله".

وفور الوصول إلى المنزل، توجهت (فاطمة) نحو والدتها وهي تحمل علبة الدواء وتقول بنبرة توجيحية: "خذني هالحة الحين! لا تتأخرين... ترى موعده طاف عليه أكثر من ساعتين... مب زين عليج".

فتشيخ الوالدة (عائشة) وجهها عن ابنتها بهدوء، وملامح الحزن تبدو عليها: "أنا مب ياهل، وأعرف الشئ اللي يضرني واللي ينفعني، وتراني كنت بأخذه حتى لو ما قلت لي".

فتقوم (فاطمة) بضم والدتها بحنان قائلةً: "أعرف... أعرف يا أمي... أنا أذكرك من حبي لج... وخوفي عليج".

بعد قليل تنادي الوالدة (عائشة) العاملة المساندة: "ماري... ماري... سيري شلي الأغراض من السيارة".

فترد (ماري) وعلامات عدم الرضا واضحة على ملامحها: "زين، ماما".

فتتوجه الوالدة (عائشة) إلى ابنتها (فاطمة) قائلةً: "شفتي كيف ترد علي... لا وبعد عطنتي ظهرها وراحت... لا تحترمني ولا تسمع كلامي".

فترد ابنتها بتعجب: "أمي... قالت لك زين وراحت، المسكينة ما قالت شي".

تؤكد الوالدة (عائشة) قائلةً: "أنت ما شفتي كيف كان وبها يوم قالت زين... جنة مب عاينها... أنتم بس تدافعون عنها... أنا ما أعرف ليش أعور راسي وأحرق دمي... بسير غرفتي أبرك لي...".





وقبل صعود الوالدة (عائشة) إلى حجرتها، توجهت إلى ابنتها (موزة) تشكو ألم ركبتيها، وتقول: "يا بنيتي، حاسة إن المشي صار أصعب... الركبة ما عاد تشيلني مثل قبل". لتجيبها (موزة): "لا تبالغين يا أمي... هذا طبيعي فعمرج... خذي دوا للوبع... وباجر بوديج الطبيب".

تصمت الوالدة (عائشة) ولسان حالها يقول: "يا الله... محد مهتم بمشاعري... ترى أختي أكبر عني بسنتين وما عندها مشاكل بركبتها، مو كل شي يقولون العمر... العمر... ما عادوا قادرين يتحملون كلامي... ولا يفهموني... يالله عيال آخر زمن".

كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

- 1- التوتر والعصبية نتيجة التراكم الداخلي للضغط وعدم التفريغ العاطفي.
- 2- الانسحاب الاجتماعي والعزلة التي تنعكس على صحتهم النفسية والبدنية، وتزيد خطورة التعرض للتدهور في القدرات الإدراكية.

على المدى القريب

- 1- الشعور بأن من حولهم لا يُدركون أو يتجاهلون مشاعرهم أو احتياجاتهم مما يولد لديهم إحساساً وقلّة الاهتمام.
- 2- الشعور بالظلم وعدم الوفاء لعطائهم.
- 3- الشعور بفقدان السيطرة على حياتهم والتهميش وعدم احترام مشاعرهم.
- 4- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة حتى وهم بين أسرهم.
- 5- الشعور بأنهم عبء على الآخرين والخوف من الإهمال في حال فقدان السيطرة على صحتهم.

كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على كرامتهم واحترامهم وأمانهم العاطفي؟



احذر من

التحدث مع كبارنا بنبرة توجيهية للالتزام بالإجراءات الطبية والأدوية دون شرح كافٍ.

فهذا يُشعرهم

بالتسلط وتلقي الأوامر بدلاً عن الرعاية.

واحرص على



- 1- التحدث مع كبارنا بلغة ودية تُعبّر عن الدعم، وتعزّز شعورهم بالأمان والرعاية الحقيقية لا التسلط.
- 2- توضيح كل ما يلزم له حول الإجراءات الطبية أو الأدوية وتأثيراتها واستخداماتها بالتفصيل وفق رغبته.



احذر من

التحدث مع كبارنا بأسلوب طفولي أو الإشارة لذلك أمام الآخرين.

فهذا يُشعرهم

بالتقليل من شأنهم وكرامتهم.

واحرص على



- 1- مخاطبة كبارنا دائماً بما يليق بعمرهم ومكانتهم.
- 2- تجنّب وصفهم بأنهم "أصبوا كالأطفال"، مهما كانت حالتهم الصحية أو الذهنية لتعزيز شعورهم بالاحترام والكرامة.





احذر من

التقليل من مشاعرهم أو التحديات التي يواجهونها خاصة في حالات الفقد والانتقال أو الشكوى من شخص ما وغيرها.

بعدم احترام مشاعرهم وآلامهم.

فهذا يُشعرهم

واحرص على



- 1- النظر للموقف الذي يزج كبارنا أو يحزنهم بعيونهم لا بعيونك، واحترام مشاعرهم والتعبير عن ذلك، حتى لو كنت تراها أنت طبيعية.
- 2- عدم التقليل أو إنكار مشاعرهم، أو تقديم النصح أو تبني الدفاع عن تسبب بقصد أو دون قصد بإيذائهم، فهم بحاجة لقلبك لا عقلك في هذه اللحظات.
- 3- تعاطف معهم عندما تتحدث عن مرضهم وآلامهم أو عن خبراتهم الماضية التي تجعلهم يشعرون بالحزن دون الإساءة لأحد أو لوم أو تحفيز مشاعرهم ضد أحد.

وفي المساء، حيث كان الوالد (عبدالله) يجلس في الصلاة وأمامه دلال القهوة وشاي الكرك، دخل حفيده (سعيد) مستعجلاً، ينادي على جده بصوت مرتفع: "يدي... يدي... يدي... يدي"، وتزداد نبرة صوته ارتفاعاً لتبدو أقرب للصراخ، فيحيب الوالد (عبدالله) باستياء: "ها.. ها.. شو تبا، وَط صوتك... ليش تصارخ..."، فيرد (سعيد) بتذمر: "يدي... زفرتك كم من مرة... ما سمعتني... العشاء جاهز والكل يتريك".

رفع الوالد (عبدالله) عينيه بهدوء، وأجاب بصوت منخفض: "سمعتك.. سمعتك من أول مرة، بس كنت لاهي"، ولسان حاله يقول: "والله حتى هالياهل قام يرفع صوته، ماشي احترام..."، وتوجه إلى حجرة الطعام ليجتمع مع أفراد أسرته على العشاء.



كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

1- التوتر والعصبية نتيجة التراكم الداخلي للضغط وعدم التفريغ العاطفي.

2- الانسحاب الاجتماعي والعزلة التي تنعكس على صحتهم النفسية والبدنية، وتزيد خطورة التعرض للتدهور في القدرات الإدراكية.

على المدى القريب

1- الشعور بأن من حولهم لا يدركون أو يتجاهلون مشاعرهم أو احتياجاتهم.

2- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة حتى وهم بين أسرهم.



كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على كرامتهم واحترامهم وأمانهم العاطفي؟



احذر من

رفع صوتك بنبرة حادة أو صوت مزعج بهدف مخاطبة كبارنا الذين يعانون من ضعف في السمع.

باللنزعاج والتقليل من احترامهم.

فهذا يُشعرهم

واحرص على



- 1- التأكد من فهم طبيعة مشكلة السمع لديهم (ضعف السمع /مشكلة في سماع الطبقات العالية أو الحادة / السمع الانتقائي/صعوبة فهم الكلمات التي تحتوي على بعض الأحرف الساكنة مثل "ب، ت، س، ك").
- 2- الاقتراب منهم ومواجهتهم قدر الإمكان وفق ثقافة المجتمع وخفض صوت أي ضوضاء قد تمنعهم من سماعك.
- 3- جذب انتباههم قبل البدء في التحدث، واستخدام الرموز كلما أمكن، والتحدث بهدوء وبجمل قصيرة وواضحة.

بعد العشاء، وكعادتهم، جلس أفراد العائلة يتبادلون أطراف الحديث، ومن ضمن الأحاديث بدأ الوالد (عبدالله) يتحدّث عن ذكريات شبابه وبساطة وجمال الحياة آنذاك، قائلاً: "تعرفون... صدق إن قبل ما كانت الحياة فيها هالراحة وكان فيها كد... ولكن كانت جميلة بكل تفاصيلها"، وبدأ يتحدّث عن جمال العلاقات بين أفراد الأسرة وتكافل المجتمع...

ليقاطععه أحد الأحفاد ضاحكاً: "يدي، كل يوم تقول نفس القصة... ترى حفظناها". ضحك بعض الجالسين، وصمت الوالد (عبدالله) وغيّر الموضوع بالسؤال عن ابنه (محمد) والذي سبق أن سأل عنه أكثر من مرة أثناء الجلسة، ليردّ ابنه (راشد) بنبرة ضيق: "أبوي... هاي ثالث مرة تسأل ونجاوبك..."، ليمارحه ابنه (سالم) قائلاً: "ركّز شوي أبوي"، ويضحك الجميع.

وبعد دقائق، يُخاطب الوالد أبناءه قائلاً: "حد يعلمني أفتح جهاز، الي شو كان اسمه (البياد)، بشوف برنامج الشعراء".
 ليقاطعه حفيده (سلطان) مصححاً الكلمة: "يدي، مب جي تنقال، دوم تغلط في اسمه.. اسمه آيباد... وبعدين يدي، شو تبا فيه؟ بيكون صعب عليك... نحن بنفتح لك اللب اللب تشوفه".
 يشعر الوالد (عبدالله) بالضيق والغضب، ليصمت ولسان حاله يقول: "صارت سوالي ما تعيهم... ويعلقون على كل صغيرة وكبيرة أقولها... ما عاد لي قدر ولا قيمة...".





كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

1- التوتر والعصبية نتيجة التراكم الداخلي للضغط وعدم التفريغ العاطفي.

2- الانسحاب الاجتماعي والعزلة التي تنعكس على صحتهم النفسية والبدنية، وتزيد خطورة التعرض للتدهور في القدرات الإدراكية.

على المدى القريب

1- الشعور بأن من حولهم لا يُدركون أو يتجاهلون مشاعرهم أو احتياجاتهم.
2- الشعور بعدم احترام رأيهم وخبراتهم.

3- الانسحاب الاجتماعي والشعور بالوحدة حتى وهم بين أسرهم.

4- الشعور بأن وجودهم لم يعد ذا قيمة، مما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وإحساسهم بالاحترام والكرامة.

5- الشعور بالظلم وعدم الوفاء لعطائهم.



كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على كرامتهم واحترامهم وأمانهم العاطفي؟



احذر من

التحدث مع الآخرين أمام كبارنا بصوت منخفض أو بلغة لا يفهمونها.

بعدم اللاترياح وأن هناك ما يُخفى عنهم أو يُقال عليهم.

فهذا يُشعرهم

- 1- أن يكون حديثك أمام كبارنا بلغة واضحة ومفهومة لهم تُشعرهم بالأمان والاحترام، وتُجنّبهم الإحساس بالإقصاء أو الشك.
- 2- تأجيل الحديث في الأمور التي لا ترغب في أن يسمعوها إلى وقت ومكان مناسبين، احتراماً لمشاعرهم وحرصاً على راحتهم النفسية.

واحرص على



احذر من

الرد على الأسئلة والطلبات بطريقة غير صبورة أو التذمّر من التكرار، أو السخرية من نسيانهم أو سماع كلمة بطريقة خاطئة.

بالإدراج والتقليل من شأنهم واحترامهم.

فهذا يُشعرهم

- 1- تقبل ببطء استجابة كبارنا في تفاعلاتهم وعدم استعجالهم أو التعليق أو التذمّر من تأخر استجاباتهم.
- 2- تفهّم التغيرات في قدرات كبارنا الحسية والإدراكية، كأن يُعيدوا السؤال أو ينسوا أو يخطئوا في سماع كلمة، فهذا جزء من الرعاية الوجدانية التي تقوم على القبول والاحترام.
- 3- الردّ عليهم بلطف، ونبرة صبورة تعكس احترامك لهم وتُشعرهم بالأمان.
- 4- تجنّب السخرية من نسيانهم أو من ضعف السمع، فذلك قد يجرحهم ويؤثر على ثقتهم بنفسهم حتى لو ابتسموا لك.

واحرص على





احذر من

تصحيحهم باستمرار خاصة بشأن لفظهم لبعض الكلمات.

فهذا يُشعرهم

بالإحراج وفقدان الثقة بالقدرات وعدم التقبل ممن حولهم.

واحرص على



- 1- إعطاء كبارنا المساحة للتعبير بحرية حتى وإن أخطأوا، دون التدقيق على كل شيء، أو محاسبتهم على كل كلمة، فلا يتحملون الأذى والرد، والانتقاد والعتاب.
- 2- إعادة لفظ الكلمة بطريقة صحيحة بلطف وضمن سياق الحديث دون إحراجهم إذا دعت الحاجة لذلك.



احذر من

استخدام عبارات تقلل من قيمتهم الاجتماعية وخبراتهم، مثل التشكيك في قدراتهم على التعلم.

فهذا يُشعرهم

بالتشكيك في قدراتهم وعدم احترام خبراتهم.

واحرص على



- 1- تشجيع كبارنا على التعلم المستمر لتطوير مهارات جديدة تساعدهم على الشعور بالاستقلالية والاعتماد على الذات مثل استخدام الأجهزة الحديثة.
- 2- تقدير جهودهم وإنجازاتهم في التعلم مهما كانت صغيرة.

أحداث يومية تتكرّر في حياتنا جميعاً، أبطالها (الوالد عبدالله) و(الوالدة عائشة)، يعيشان بيننا بأسماء وأحداث مختلفة، ويشعران – دون أن يبوحا – بأنهما فقدتا مكانتهما التي كانا يحظيان بها، وقدرهما الاجتماعي في محيط أسرهما.

بدافع المحبة والحرص على كبارنا وبركة دارنا نقوم أحياناً بتصرّفات قد تترك أثراً عكسياً في نفوسهم فدون أن ننتبه أو نقصد قد نُشعرهم بعدم تقبّلنا وتفهمنا لاحتياجاتهم الفسيولوجية والعاطفية والمعرفية أو بأنّ مشاعرهم واحتياجاتهم لا تحظى بالاهتمام والجديّة اللازمة مما يُشعرهم بالإحراج أو يُضعف شعورهم بالكفاءة والقيمة الذاتية أحياناً أو بأنّهم عبء على من حولهم.

اليوم الثاني: أقدّر حرصكم... ولكن احترمو رأيي... مساحتي الخاصة... استقلاليّتي

اعتادت الوالدة (عائشة) في كل صباح أن تُصلي الفجر، وتجلس في ركنها لتقرأ وردّها من القرآن الكريم، ثم تتوجّه إلى المطبخ لتُشرف على إعداد القهوة، وتُضفي لمساتها وبركتها على أطباق الإفطار، منتظرةً أفراد الأسرة ليجتمعوا على طاولة الطعام، وكلمات الثناء تتهافت عليها من الأبناء والأحفاد. وقد كانت سعيدةً بذلك، وتنتظر الصباح بشوق لتقوم بهذه الطقوس.





وذات يوم، توّجّهت الوالدة (عائشة) إلى المطبخ كعادتها، لتجد رائحة القهوة تفوح في المكان، وزوجة ابنها (مريم) قد بدأت بتحضير الإفطار، وهي تقول ببسمة عريضة: "صبح الله بالخير أُمي... ارتاحي فديتج، دقايق والريوق بيكون جاهز، تعبتي وما قَصّرتي، والحين وقت ترتاحين فيه، وإحنا نخدمج."

ابتسمت الوالدة (عائشة) وقالت:

"بنتي راحتني بشوفتكم وانتوا حولي مستانسين، وفديتهم اليهال، ربي يحفظهم، دوم يطلبون الخمير اللي أسويه.. حتى عيالي ما يصبرون عن قهوتي."

ليؤكّد ابنها (حمد):

"أُمي، الله يعطيح الصحة ويخلّج لنا يارب.. نباج دوم مرتاحة، وإحنا نخدمج."

صمتت الوالدة (عائشة)، ولسان حالها يقول:

"الحمد لله أنا بصحة وعافية... بس خلّوني على راحتني."

ثم قرّرت الذهاب إلى حجرتها لتتناول دواءها، وتأخذ قسطاً من الراحة، وتتصّفح مواقع التواصل الاجتماعي كعادتها.



كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

- 1- فقدان الثقة بذاتهم وقدراتهم.
- 2- الاكتئاب والعزلة.

على المدى القريب

- 1- الإحباط وعدم أهمية وجودهم.
- 2- الشعور بفقدان السيطرة على أبسط تفاصيل حياتهم.
- 3- الشعور بالتهميش وعدم الأهمية.

كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على احترام رغباتهم واستقلاليتهم وخصوصيتهم؟

أن تقدم كل شيء لكبارنا دون منحهم فرصة للاعتماد على الذات أو ممارسة هواياتهم وروتين حياتهم المعتاد.

بالإحباط وعدم أهمية وجودهم وفقدان السيطرة على أبسط تفاصيل حياتهم.

- 1_ امنح كبارنا الفرصة وشجعهم على ممارسة هواياتهم وأنشطة حياتهم اليومية التي يحبونها ما داموا يرون أنفسهم قادرين عليها.
- 2- مساعدتهم في فهم المخاطر المحتملة أثناء ممارسة مهام حياتهم اليومية أو هواياتهم، وكيفية التعامل معها في حال وجود مخاوف محددة لديك، فهذه الممارسات تعزز شعورهم بالاستقلالية، والإحساس بقيمتهم داخل الأسرة.



احذر من

فهذا يُشعرهم

واحرص على





احذر من

إلزام كبارنا بنظام حياة يومي غير مرن مثل تحديد مواعيد الطعام والنوم، أو إجبارهم على تناول الدواء.

بفقدان السيطرة على حياتهم.

فهذا يُشعرهم

واحرص على



- 1- أن تستمع لكبارنا باهتمام وتتفهم مخاوفهم.
- 2- ساعدهم في أن يفهموا احتياجاتهم الصحية والغذائية والتكيف معها.
- 3- توعيتهم بالأدوية وتأثيراتها الجانبية وكيفية استخدامها.
- 4- مناقشتهم ومساعدتهم على الالتزام بالدواء أو نظام الحياة الأكثر تناسباً مع وضعهم الصحي.

بدأت الوالدة (عائشة) تبحث عن الدواء وعن نظاراتها القديمة، فلا تجدهما في المكان الذي اعتادت أن تضعهما فيه، فتتضايق وتنادي العاملة المساندة (ماري) لتسألها عن أدويتها ونظارتها، فترد (ماري) بهدوء: "ماما، الدواء جنب سريرك".

تنزعج الوالدة (عائشة) من رد العاملة، فتقول: "كم مرة خبرتج ما تغيّرين مكان الدواء... وتخليينه في كيس المستشفى!"

فترد العاملة: "بابا (حمد) قال حظّيه هني أحسن، عشان ما تنسين تاخذه".

بلهجة عصبية، تسأل الوالدة (عائشة): "وبعد... وين نظّارتني؟"

فترد (ماري): "تفضلي ماما"، وتعطيها النظّارة الجديدة.

تغضب الوالدة (عائشة) قائلةً:

"أنا ما أبي النظارة الجديدة... أبي نظارتي الجديمة، وينها؟ متعودة عليها".
 فتجيب (ماري) ببرود:
 "بابا (حمد) قال صارت قديمة.. وأحسن تلبسين النظارة الجديدة عشان عيونج".
 جلست الوالدة (عائشة) في غرفتها تشعر بالإحباط، ولسان حالها يقول:
 "ما لي شور ولا كلمة حتى في دواي ولبسي... يتحكّمون فيني... ليش عيالي
 يسوّون فيني جدي؟"





كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

- 1- فقدان الثقة بذاتهم وقدراتهم.
- 2- الاكتئاب والعزلة.

على المدى القريب

- 1- الشعور بفقدان السيطرة على أبسط تفاصيل حياتهم.
- 2- عدم احترام خصوصياتهم.
- 3- التهميش وعدم الأهمية.
- 4- الشعور بالتهميش وعدم الأهمية.
- 5- الشعور بالإحباط، والعجز وفقدان الاستقلالية.

كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا حريصين على احترام رغباتهم واستقلاليتهم وخصوصيتهم؟

تنظيف أو ترتيب أغراضهم الشخصية، أو تغيير تنظيم الأثاث في غرفتهم، أو تغيير نظامهم الغذائي دون سؤالهم عن رأيهم، أو الاستئذان منهم.
بعدم احترام خصوصيته.



احذر من

فهذا يُشعرهم

- 1- استئذان كبارنا وأخذ رأيهم قبل اتخاذ أي إجراء يتعلق بأمرهم الشخصية سواء كان تغيير وتنظيم غرفتهم، أو تعديل نظامهم الغذائي، أو أدوات المساعدة الحركية، أو غيرها.
- 2- احترام خصوصيتهم واستقلاليتهم بدءاً من التفاصيل الصغيرة لممتلكاتهم الشخصية.

واحرص على





احذر من

التخلص من أشياءهم القديمة دون علمهم واستئذانهم حتى لو كانت تبدو لك "قديمة" أو "غير ضرورية" فهي ليست كذلك بالنسبة لهم.
بعدم احترام خصوصياتهم.

فهذا يُشعرهم

واحرص على



- 1- عدم اتخاذ قرار بالتخلص من أشياء كبارنا القديمة دون علمهم واستئذانهم.
- 2- احترام قرارهم في حالة رفض التخلص من بعض الأشياء القديمة، وتذكر أنها قد تحمل في طياتها ذكريات ماضي جميل هو جزء لا يتجزأ من حياتهم وكينونتهم.





أما الوالد (عبدالله) فقد قرر في هذا اليوم، وبعد موعد الطبيب، الذهاب لزيارة أحد أصدقائه المرضى، والذي يتلوم في عدم زيارته منذ فترة لانشغاله بأمورٍ أخرى. وكان الجو حاراً، فطلب من السائق أن يحضر السيارة ليوصله إلى موعد الطبيب، ومن ثم إلى بيت صديقه، ليفاجئه ابنه (خالد) قائلاً:

"أبوي، اليوم موعدك في المستشفى وأنا بكون معاك... وانت تدري أنني مستأذن من الدوام، وماشي وقت نخطف على ربيعك... وبعد، الجو وايد حر وانت ما تروم... بتتعب علينا، وآخر مرة تذكر من الحر ارتفع ضغطك وضاع يومنا في المستشفى." يحبط الوالد (عبدالله) قائلاً:

"بس أنا خبرته، وهو يترانيي."

ينظر (خالد) إلى والده بطريقة لطيفة:

"أبوي، الموضوع سهل... كلمه بالتلفون، وخبره إنك ما تقدر لأنك مرتبط بموعد مستشفى، وإنك بتزوره يوم ثاني... لأنني ما أباك تتعب." بصوت خافت يقول الوالد (عبدالله):

"اللي تشوفه يا خالد."

ينظر (خالد) إلى والده بنظرة حانية ويقول:

"زعلت أبوي؟... ترى أنا أخاف على صحتك وأحاطيك..."

فيرد الوالد (عبدالله) بنبرة حزن:

"لا يا ولدي، أنا ما زعلت... أنتم مب مقصّرين معي... ربي يحفظكم". في عصر اليوم، يصطحب خالد والده إلى الطبيب، وحين دخل الطبيب، بدأ الوالد (عبدالله) يتحدّث عن آلامه، فقاطعه (خالد):

"السموحة أبوي... دكتور، لاحظت أن أبوي يتعب إذا طلع يتمشى، وأحياناً يحس إنه فاقد توازنه وببيطيح..."

ليقاطعه الطبيب موجهاً الكلام للوالد (عبدالله):

"أبوي عبدالله... خبرني شو فيك؟"

صمت الوالد (عبدالله) قليلاً، ومن ثم قال مخاطباً ابنه:

"دكتور، أنا أعرف باللي فيني واللي يعورني... والحمدلله، أروم أتكلم عن عمري." وبعد انتهاء الموعد، غادر الوالد (عبدالله) العيادة مع ابنه (خالد)، والحزن يبدو على ملامحه، ولسان حاله يقول:

"الله يا زمن... نسوا يوم هم بهال، وأمرهم بيدينا... اليوم يسبقونا بالكلام والفعل، ولا لنا رأي حتى في اللي يخصنا... واليوم ما أروم أسوي شي بدون شورهم."



كيف تؤثر هذه السلوكيات البسيطة على جودة حياة كبار المواطنين والمقيمين الاجتماعية والنفسية؟

على المدى البعيد

- 1- فقدان الثقة بذاتهم وقدراتهم.
- 2- الاكتئاب والعزلة.

على المدى القريب

- 1- الشعور بفقدان السيطرة على أبسط تفاصيل حياتهم.
- 2- الشعور بالتهميش وعدم الأهمية.
- 3- الشعور بالإحباط، والعجز وفقدان الاستقلالية.



كيف نجعل كبار المواطنين والمقيمين يشعرون بأننا دريصين على احترام رغباتهم واستقلاليتهم وخصوصيتهم؟

اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهم، أو التحدث نيابة عنهم، أو سؤال
القائمين على رعايتهم عن أحوال كبارنا بوجودهم، حتى لو كان ذلك
لمصلحتهم من وجهة نظرك، مثل نقل السكن أو تغيير مكان
جرتهم أو غيرها، أو التحدث..."
بالتهميش والإقصاء



احذر من

فهذا يُشعرهم

- 1- مشاوره كبارنا واحترام رأيهم وأولوياتهم وخصوصيتهم، وآرائهم
ورغباتهم، وقدراتهم العقلية، ودورهم الاجتماعي.
- 2- مناقشة مخاوفهم وإيجاد الحلول لها قبل اتخاذ قرار يهمهم.
- 3- عدم التحدث نيابة عنهم.
- 4- سؤالهم بشكل مباشر عن أحوالهم وعدم تهميشهم بسؤال
القائمين على رعايتهم عن ذلك.

واحرص على



احذر من

منع كبارنا وهم في كامل صحتهم العقلية من الخروج أو الحد من
تنقلهم دون مرافق خوفاً من تعرضهم لمخاطر السقوط أو غيرها
من المخاطر.

بفقدان استقلاليتهم.

فهذا يُشعرهم

- 1- كن واعياً بمخاوفك على كبارنا وعوامل الخطورة المحتملة عليهم،
وأدرك حاجتك للشعور بالأمان أثناء تنقلهم.
- 2- تعلم كيف توصل لهم ذلك بحب وطريقة تحترم احتياجاتهم
العاطفية وتساعدهم في حماية أنفسهم من المخاطر، وتعزز
شعورهم بالأمان.

واحرص على



مرة أخرى ... موقفٌ متكرّرٌ في حياتنا جميعاً، أبطاله (الوالد عبدالله) و(الوالدة عائشة)، يعيشان بيننا بأسماء وأحداث مختلفة، ويشعران - دون أن يبوحا - بأنهما فقدتا السيطرة على تفاصيل حياتهما الصغيرة التي تعني لهما الكثير. تصرفاتٌ عديدة تُقدّم عليها بدافع المحبة والاهتمام والحرص الزائد على كبارنا وبركة دارنا، لكننا نمارس بها نوعاً من التهميش غير المقصود، أو إشعارهم بالضعف، وفقدان خصوصيتهم واستقلاليتهم وسيطرتهم على أبسط تفاصيل حياتهم، من دون أن نشعر.





الخاتمة

يعد هذا الدليل مرآة صادقة تعكس تفاصيل حياتية نعيشها جميعاً، لكنها حين تُقرأ من منظور كبار المواطنين والمقيمين، تكشف ما قد نغفل عنه من مشاعر غير مُعبّر عنها، واحتياجات لا تُقال، لكنها حاضرة بقوة.. لذا ندعو كل فرد في المجتمع من الأبناء والأحفاد والأقارب ومقدمي الرعاية لكبار المواطنين والمقيمين بأن يجعلوا هذا الدليل منهجاً لبداية حوار داخلي مع الذات، ومراجعة صادقة لطريقة تواصلهم مع كبار المواطنين والمقيمين، وتعلّم مستمر للرعاية الوجدانية الواعية، لتكون كلماتنا وتصرفاتنا بلسماً يُطمئن قلوب كبارنا، لا عبئاً يُنقلها.

المراجع العربية:

1- الجراي، ن، وخلف الله، ع. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس إساءة معاملة المسنين. مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 24، الجزء 11، ص ص. 456-429
https://journals.ekb.eg/article_46_331430afe74536b17669f77fc43bcd1f2b0.pdf

المراجع الأجنبية:

1- World Health Organization. (2024, June 15). Abuse of older people. from
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

2- El Hussein, M., & Sheehan, D. (2024). Nurse-administered screening tools for detecting elder abuse in emergency departments: A scoping review. Journal of Advanced Nursing. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/jan.16650>

3- High prevalence of elder abuse during the COVID-19 pandemic: risk and resilience factors. Chang ES, Levy BR. The American Journal of Geriatric Psychiatry 2021.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33518464/>

4- Dye, H. L. (2019). Is emotional abuse as harmful as physical and/or sexual abuse? Journal of Child & Adolescent Trauma, 407–399 ,(4)13.
<https://doi.org/10.1007/s2-00289-019-40653>.

5- Moore, C., & Browne, C. (2017). Emerging innovations, best practices, and evidence-based practices in elder abuse and neglect: A review of recent developments in the field. Journal of Family Violence, 397–383 ,(4)32.
<https://doi.org/10.1007/s4-9812-016-10896>

6- Elder Abuse: Elder Abuse: Global Situation, Risk Factors, and Prevention Strategies Pillmer K, Burnes D, Riffin C, Lachs M. The Gerontologist. 205-194 ;(2)56 ;2016.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26994260/>

7- Yon, Y., Mikton, C. R., Gassoumis, Z. D., & Wilber, K. H. (2016). Elder abuse: Global situation, risk factors, and prevention strategies. The Gerontologist, 56(Suppl 2), S194–S205.
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw004>



المراجع الأجنبية:

- 8- Jackson, S. L., & Hafemeister, T. L. (2016). Understanding elder abuse: New directions for developing theories of elder abuse occurring in domestic settings. National Institute of Justice, U.S. Department of Justice.
<https://doi.org/10.1037/e001-618842010>
- 9- Wang, X. M., Brisbin, S., Loo, T., & Straus, S. (2015). Elder abuse: An approach to identification, assessment and intervention. *Canadian Medical Association Journal*, 581–575 ,(8)187. <https://doi.org/10.1503/cmaj.141329>
- 10- Winslow, B. T., Onysko, M., Thompson, K. A., Caldwell, K., & Ehlers, G. H. (2014). Detecting elder abuse and neglect: Assessment and intervention. *American Family Physician*, 460–453 ,(6)89. Retrieved from <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/0315/2014/p453.html>
- 11- Winslow, B. T., Onysko, M., Thompson, K. A., Caldwell, K., & Ehlers, G. H. (2014). Detecting elder abuse and neglect: Assessment and intervention. *American Family Physician*, 460–453 ,(6)89. Retrieved from <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/0315/2014/p453.html>
- 12- Lin, M.-C., & Giles, H. (2013). The dark side of family communication: A communication model of elder abuse and neglect. *International Psychogeriatrics*, 1290–1275 ,(8)25. <https://doi.org/10.1017/S1041610213000496>
- 13- Lumacare. (n.d.). Elder Abuse Prevention Guidebook for Caregivers. Toronto, Canada. Retrieved from <https://lumacare.ca>

مواقع إلكترونية:

- 1- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>
- 2- <https://www.ontario.ca/page/information-about-elder-abuse>
- 3- <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/older-adult-abuse-family-caregiver>
- 4- <https://www.buckscounty.gov/626/Emotional-Abuse>