

سلسلة لقاءات حيّة مع المختصين بكبار السن ضمن تحدي الأثر

ضمن جدول أنشطة فعالية "تحدي الأثر الأول لكبار السن" استضاف فريق تحدي الأثر عبر منصة الانستقرام الدكتورة عفاف محضر، المؤسّسة الأولى لجامعة طيبة و الحاصلة على درجة الدكتوراة في علم النفس التربوي والمهتمة بكل ما يخص الوعي المجتمعي، يوم الأحد الماضي.

و تناول اللقاء عدة محاور مثل أهمية فهم الشباب للمرحلة العمرية التي يمر بها كبار السن عن طريق القراءة و البحث و الاطلاع ، و التي ستساعدهم في خوض فعالية "تحدي الأثر لفئة كبار السن" و فهم مراحلها بشكل أعمق و أدق .

و بدأ الحوارها بتساؤل ، عن مدى اهتمام المجتمع بفئة المسنين بالذات ؛ فذكرت "الدكتورة عفاف محضر" بأن الدراسات و الأبحاث تعاني من فقر شديد للتعريف بهذه المرحلة العمرية، و أطلقت عليها اسم "المرحلة المهمشة" ،

و أوضحت أن خصائص هذه الفئة تختلف من شخص لآخر و من مجتمع لآخر ، فنجد نسبة بسيطة في المجتمع ينظرون نظرة سلبية لهذه الفئة العمرية و النظر إلى أفكارهم وخبراتهم على أنها لا تواكب العصر الحديث ، و العكس صحيح تماما فكبار السن لديهم قدرة على العطاء و التعلم حتى في مجال التقنية ولكن بشكل تدريجي .

وركزت الدكتورة عفاف على نقطة جوهرية في حديثها و هي؛ لو أردت أن تعرف الشيخوخة ، اقترب منها و اقرأ عنها بدايةً من الخصائص الجسمية و العقلية و النفسية وصولاً إلى سمات الشخصية التي يتسم بها المسن و التي تختلف من فرد لآخر حتى من الناحية الصحية أيضا ، موضحة دور الدولة و جهودها في الاعتناء بصحة و رعاية المسنين .

و تطرقت الدكتورة عفاف في حديثها عن حياة المسن من وجهة نظرها الخاصة في رحلة حوارية ودية أثرت بها المتابعين و المهتمين بهذا الجانب ؛ فقالت أن حياتها كانت تتسم بالحيوية و النشاط منذ الصغر و هذا ما جعلها إلى الآن تنعم بروح المبادرة و العطاء . و حثت الشباب على ضرورة اتباع نمط حياة

صحي حتى يستمر عطاءهم إلى عمر متقدم .

أما عن الآلية المثالية المتبعة للتعامل مع المسنين و الاستفادة من خبراتهم ، فقالت : أن الجلسات الحوارية هي من أنسب الوسائل التي يستمتع فيها المسن بـ سرد ، انتصاراته و إنجازاته في سنين عمره التي مضت والتي سيستفيد أحفاده الكثير منها ، فهو الأقرب دائما إليهم من آبائهم و هو الأفدر على نصحهم و إرشادهم و احتوائهم .

كما أوردت أمثلة على الأدوار التي يحتاج فيها الفرد و المجتمع إلى خبرات كبير السن كجمعيات إصلاح ذات البين ، و الدورات التعليمية في فن الخياطة و الطبخ و الرياضة وإنتاج الأدب للشباب .

و كان هناك تساؤل من الدكتورة وزيرة باوزير حول انشغال الأبناء و الأحفاد و الذي نتج عنه الفراغ و الصمت الذي أصبح يعيشه كبار السن ، و كيف يمكن لهم أن يُشعروا المسنين بالإحتواء؟ فنصحت الدكتورة عفاف بضرورة إشراك كبير السن في حياتهم بشكل مباشر و في أدق التفاصيل ، فالمسن يسعد بإقبال أبنائه عليه فمهما تقدم به العمر فهو لا يستغني عنهم و بنفس الوقت يقدّر خصوصياتهم و استقلاليتهم .

و اختتمت الدكتورة وزيرة الحوار بسؤال أحد المتابعين عن ضرورة التواصل الجسدي لكبار السن مثل جلسة المساج لأقدامهم على سبيل المثال ، فأردفت الدكتورة عفاف ، أن المسنين دوماً بحاجة إلى هذا النوع من الجلسات الممتعة الذي يبعث على الاسترخاء و إطلاق العنان للأفكار والخبرات في حوار شيق بين الحفيد أو الابن الذي سيشبع بدوره لدى المسن الحاجة إلى الأصدقاء ، فيتعلمون منه القيم النبيلة و الهادفة التي ستكون لها الأثر الفعال و الإيجابي عليهم .

و الجدير بالذكر أن فعالية تحدي الأثر ومن ضمن إثرائها لموضوع كبار السن تستضيف يوميًا الساعة العاشرة مساءً عبر منصة منطقة التحدي في الأنستغرام ضيفًا متخصصًا في هذا المجال ، لزيادة وتعزيز الوعي بكل ما يخص فئة عزيزة في المجتمع وهي كبار السن.