

صحة المسنين من منظور إيجابي

قبل أربعين عاماً كتبتُ في كتاب لي عن الصحة والطب الوقائي، كنتُ أقوم بتدريسه في كليتي الطب والصيدلة بجامعة دمشق، فصلاً عن صحة الشيخوخة، أسمح لنفسي أن أقتطف من مطلقه الفقرات التالية:

لو شئنا أن نلخص موقف المجتمع - المجتمع الطبي على الأقل - من الشيخوخة، لَمَّا وجدنا غير كلمة واحدة تصلح لذلك وهي «العقوق»!

هذه الأجيال، من المسنين، التي أفنت زهرة حياتها الدنيا، في سبيل خير المجتمع، وخدمته، وسعادته، وقَدَّمتْ إليه الشيء الكثير.. لا تُلاقى في السنوات الأخيرة من العمر إلا كلَّ إعراض وكلَّ إهمال وكلَّ عقوق!

ولماذا كلُّ هذا الإهمال؟

لأن المودة الإنسانية موجودة في المجال النظري، ولكنها مفقودة في مجال التطبيق..

ولأنَّ العواطف الإنسانية كلها تتضاءل شيئاً فشيئاً في هذا العصر التجاري المادي..

لأن المسنَّ غير مهم بل هو عبء من الناحية الاقتصادية، يتنكر له المجتمع الطبي ويهمله أي إهمال..

والفلاسفة المتفائلون، منذ شيشرون Cicero حتى جان فينو Jean Finot يتحدثون عن جمال «الشيخوخة»، ولكن أحداً من الفلاسفة لم يتحدث بَعْدُ عن جمال «الشيخوخة» أنفسهم.. بل ينظر المجتمع إلى المسنين على أنهم أنانيون، عنيدون، مناكفون، موسوسون، لا يستحقون منه أي عطف أو أي اعتناء.

وهذا فصلٌ في صحة الشيخوخة، لا ندَّعي أنه بادرة وفاء ولكنه محاولة... محاولة وفاء!

*

أيها الأخوات والإخوة،

تترك السَّنَوَاتُ - على مَرَّها - انطباعات عديدة، في أنسجة المرء وأعضائه المختلفة، تؤدِّي بمجموعها أو ببعضها إلى الشيخوخة. ومن هذه التبدلات ما هو تشريحيٌّ، ومنها ما هو فيزيولوجيٌّ، والأغلب أن يحدثا معاً.

وتتركز التبدلات الحاصلة في جدران الأعضاء الجوفاء والأقنية والمجاري، بضمور الألياف العضلية، مع ما يلي ذلك من نقص في حجم العضو أو القناة. فتغدو الأغشية المخاطية في المعدة أو القولون مثلاً رقيقة شاحبة، ويتسع جوفاهما بنتيجة هذه الرقة، وتضمُر الغدد المنطمرة في أغشيتها فينقص إفرازها. ويتباطأ الدوران حول الأمعاء فتحدث البواسير.

وتعُظُّ جدران المرارة ويثخنُ قوام الصفراء، مما يسهل حدوث الحصى. وتضمُر الألياف العضلية في جدران المثانة، ويتكاثر مكانها النسيج الضام، فتتَنَقَّصُ قوَّة المثانة من جرَّاء ذلك. كما يحدث ضمور في المَصْرَّات sphincters.

وتضمُر خلايا النسيج الخاص في الأعضاء المُصَمَّتة، كالكلية والكبد والطحال والبنكرياس وسائر الغدد الصم، نظراً لشيخوخة العروق الدموية، وتكاثر ألياف النسيج الضام، فتعَصِر العضو، وتجعله أصغر وأكثف. ولو أن التطوُّر يكون معاكساً في بعض الأعضاء، إذ تتضخم البروستاتة عادةً.

وكثيراً ما تُشاهد ضخامة القلب؛ ولكنَّ تبدلات العروق الدموية هي المسؤولة عن معظم التبدلات القلبية. فالشرايين التاجية (الإكليلية) coronary يتناقص قُطر لُمعَتها lumen من جرَّاء التبدُّلات العصيدية atheromatous. كما يثخنُ الجدار الباطن في الشرايين مؤدياً كذلك إلى إنقاص قطر اللُّمعة. وتبدأ الألياف المرنة بالتلاشي مؤديةً إلى تَنَاقُص مرونة العروق. وفي حين تظهر اللوحات العصيدية في الجدار الباطن، لا

يُلبِثُ الرِّداءَ الخارجي للعُرُوق أن يتصلَّب، ويترسَّب الكلس في الرِّداء المتوسط. ويؤدِّي ذلك إلى نقصٍ في تغذية نهايات الأطراف وسائر الأجزاء التي تغذيها الشُعيرات. وكثيراً ما يضطرب الضغط الدموي في أواخر الخمسينات وأوائل الستينات من العمر.

ويضمُر الغشاء المخاطي في الأنف، وتتكسُّ غضاريف الرغامى والحنجرة وتتعضم. أما الرئة فتتسع وتتمزَّق بعضُ حُويصلاتها الهوائية، وترقُّ جذُرُ حُويصلات أخرى حتى تتلاصق مؤدية إلى انتفاخ الرئة emphysema، وهذا بدوره كثيراً ما يؤدِّي إلى ضيق النَّفس، هذا إذا لم يكن استنشاقُ الغبار طوال العمر قد أدَّى إلى تغبُّر الرئة pneumoconiosis، والتدخين الفعليُّ أو القسريُّ قد أدَّى إلى تَفَحُّم الرئة وتليُّفها.

وتحدُّث تبدُّلات ضمورية وتنكسية degenerative في الجهاز العصبي، ولاسيما في قشرة المخ، وفي نصف الكرة الأيسر بوجه أخص. تضيق التلافيف وتتسع الشقوق وتتمدَّد البطينات الجانبية وتغزو المادة السنجابية أقتم وأمتن. ويتراجع النسيج الدبقي glial وتتحلُّ الألياف العصبية وتضمُر الخلايا، وتتفاقم هذه التبدلات باستمرار. وكثيراً ما يحدث اضمحلالٌ في الخلايا العُقدية للقرون الأمامية، وفي الأهرام، وفي الألياف الخلفية، كما تحدث ثخونةٌ في السحايا.

وكثيراً ما يحدث في المسنَّين بعضُ الإعياء الدماغي، وقد يؤدِّي ذلك أحياناً إلى شيء من التخليط العقلي، إلا أنه يزول عادةً بعد النوم أو الراحة. والمسنُّون ينامون في أثناء سماع المحاضرات لا لنقص في الاهتمام أو الانتباه، بل بسبب الجهد الكبير الذي يستدعيه تتبُّع الموضوع، والذي يؤدِّي إلى تعب دماغي. ومن أهم التبدلات الأخرى المشاهدة في الشيخوخة كذلك، ضعفُ الذاكرة، وخاصةً في ما يتعلق بحفظ أشياء حديثة، واضطرابُ الحس الذي يتجلَّى بالخدر أو تشوُّش الحس، والرجفان الذي لا يمكن أن يُعزى إلى سبب ظاهر.

وتضمحلُّ المادة العضوية في العظم، مخلفة وراءها زيادة في المادة المعدنية، ومؤدية بالعظم إلى أن يصبح هشاً قصيماً. ويؤدي ضياع المادة العضوية في مُشاش العظام الطويلة وفي الحوض إلى حالة إسفنجية أو إلى تخلخل العظام osteoporosis. ويصبح النقيُّ (نخاع العظم) هلامياً متصلباً كثيفاً ويكثر فيه الدهن. وترقُّ عظام القحف

وتبرز الذقن وتضمُر الأسناخ وتسقط الأسنان. ويصبح العمود الفقري قصيراً منحنياً لتناقص حجم الأقراص بين الفقرات.

أما الغضاريف المَفصلية فإما أن تضمُر وتَنَلَف، أو أن تصبح متليّفة متعظمة. وتقلُّ مرونة الغضاريف الضلعية وتتعظم مؤديةً إلى تناقص الحركات التنفسية، كما تصبح سائر الغضاريف قَسيمةً سهلةً الكسر. أما الأكياس المَفصلية فتقسو وتصلب. وتؤدي هذه التبدلات في بنية المَفصل إلى قساوةٍ في المَفصل وتناقصٍ في حركاته، وذلك ما ندعوه التصلب المَفصلي.

ويبدو أن هنالك عداوة تقليدية بين التَقَدُّم في «السِّن» وبين «السِّن»... بحيث يندر أن تجدَ في فم أيِّ مُسن، منظومةً كاملةً من الأسنان! هذا إن لم يكن قد استعاض عن أسنانه الطبيعية بأسنان اصطناعية. وهذه الأسنان الاصطناعية نفسها، كثيراً ما تكون في حد ذاتها، مشكلةً من مشاكل الشيخوخة، لأنها قد تكون غير مريحة، أو غير موافقة لقياس اللثة، أو ما شابه ذلك من الأمور التي تجعلُ الشيخَ ينزعجُ ويتضايقُ حين تناول الطعام.

ولا يقتصر الأمر على ذلك، فضياع الأسنان يؤثر في وظيفة المضغ، ويبدّل في شكل الفكّين، ويؤدّي إلى تغيُّر واضح في الكلام، وخاصةً في أحرف الصغير، ويغيّر من التعابير والانطباعات الوجهية، كما يغيّر من منظر الوجه في أثناء الراحة، وترافق هذه التبدلات في البنية والوظيفة تبدلاتٌ نفسية.

كلُّ أولئك يجعل المسنّ يضيق بالأكل ذرعاً، وهو إن أكلَ لا يمضغ جيداً من جرّاء ما يشعرُ به من انزعاج، وليس يَخْفَى أنَّ المضغ جزء مهم من أجزاء الهضم السوي. ثم يعرّف الشيخ شيئاً فشيئاً عن الأطعمة المتماسكة التي تتطلب المضغ، ويقتصر في طعامه على الأغذية اللينة والسائلة، ويعافُ كثيراً من المقوّمات الأساسية في القوت، كاللحوم والخضر والفواكه، لمجرّد أنها تستدعي المضغ الكثير.

ونظراً إلى تناقص حسّي الذوق والشم مع تقدّم السن، دَيْنَكَ الإحساسَيْن اللذَيْن يجعلان المرء يلتذُّ بطعامه، تقلُّ شهوة الطعام في الشيخ، ويخسر عاملاً مهماً من العوامل التي تحرّض إفراز العصارات الهاضمة فيه، علماً بأن المفرزات الهاضمة تَنَنَاقُصُ بوجه عام، فحجمُ العصارات ينقُصُ إجمالاً، كما ينقُصُ إفراز الحمض والإنزيمات الهاضمة في المعدة والأمعاء، وكثيراً ما يَضْعُفُ إفراز الصفراء

بالإضافة إلى ذلك، فينقُصُ هضمُ الشحميّات وامتصاصُها، وقد يؤدي ذلك إلى التطلُّب من كثرة الغازات، وإلى حدوث انزعاج شديد بعد تناول الأطعمة الدسمة. ويؤدي سوء هضم الدُهْنِيَّات والاشْمَنْزَارُ منها، إلى نقص امتصاص ما فيها من الفيتامينات الذوّابة في الدُهْن، وبذلك يبدأ البدن باستنفاد ما في مَداخره من هذه الفيتامينات حتى تنضب، وتبدو فيه بعض أعراض العَوَز deficiency.

والإمساك عَرَضٌ غالب من أعراض الشيخوخة. وهو ينجمُ إلى حدٍّ ما، عن ضعف العضلات المعوية، ولكن مما يزيد ذلك فيه، الإخلالُ إلى الراحة والكسل، والعزوفُ عن تناول الخضر والفواكه.

ولقد كان يُعزى تَخَلُّلُ العظام والكسور في المسنّين، إلى نقص الوارد من الكلسيوم، وذلك صحيحٌ إلى حدٍّ ما، ولكن الحقيقة أن تَخَلُّلُ العظام إنّ هو إلا نتيجة مجموعة من العوامل، من بينها نقصُ وارد الكلسيوم، ولكن من أهمها بعض الاضطرابات الهرمونية. ذلك أن النقص في إفراز الهرمونات الجنسية البنّاءة بالإضافة إلى الميزان الآزوتي الخاسر، يؤدي إلى نقص في توليد القالب أو الهيكل العظمي البروتيني الذي تتوضع عليه المواد المعدنية العظمية، وهكذا فتعديل الميزان الآزوتي لا يقلُّ شأنًا عن تعديل الميزان الكلسي، ولا يقلُّ عنهما شأنًا تعديل الميزان الهرموني، سواء الهرمونات الجنسية البنّاءة وهرمون جارات الدرق.

ولعلّ من مشاكل الشيخوخة أيضاً، نقص الاستقلاب metabolism الأساسي الذي يُرافقه كذلك نقص في العمل العضلي والحركة، وبذلك تنقص متطلبات الإنسان من السُّعرات الحرارية، في حين أن ما اعتاد عليه من الطعام، يزوّده بمقدارٍ كالوريّ يفوق حاجته، ولذلك تتحوّل هذه الواردات الكالوريّة إلى مُدّخرات، وتغدو البدانة معضلةً من معضلات أوائل الشيخوخة. ولذلك كان إحكام ميزان السُّعرات الحرارية، في طعام المسن، أحدَ المشكلات الأساسية في التغذية في الشيخوخة.

وإلى جانب هذه المشكلات الفيزيولوجية كلها، هنالك مشكلات نفسية واجتماعية تتجلّى في حرص كثير من المسنّين على تناول المآكل الرخيصة الثمن، والفقيرة في الوقت نفسه بالمواد الأساسية، وعزوفهم عن الأغذية الأغلى ثمنًا، والأغنى بالمواد الأساسية، كما أن كثيراً من المسنّين، يعيشون في شبه عُرْلة، أو لا يجدون من يخدمهم فيضطرون لخدمة أنفسهم، ولذلك فإنهم يرجّحون الأغذية البسيطة التي لا

تكلّفهم عناءً كبيراً في إعدادها. ويُضاف إلى هذا ما يُصادف عند عدد كبير من الشيوخ، من أزمات نفسية واشمئزاز من بعض الأطعمة، ونقص في الشهية، وخوف من الإمساك أو التخمة أو من دسّ سُمّ في الطعام أو ما إلى ذلك..

*

ما الذي نستطيع أن نقدّمه إلى المسنّين، لنحفظ عليهم صحتهم ونقيهم غائلة المَرَض، ولنعزّز هذه الصحة ونزيد من رصيدهم الصحيّ؟

أول ما نقدّمه وأفضّله نجده في حديث النبي ﷺ، وهو ذلك النصّ الفريد الذي لا نجده في أيّ كلام آخر سوى كلام المعصوم صلوات الله عليه، ألا وهو قوله في الحديث المتفق عليه عن عبد الله بن عمر: «إنّ لجسدك عليك حقّاً!». وإذا كان الناس قد توصلوا بعد أربعة عشر قرناً من تقرير الإسلام لحقوق الإنسان، إلى إصدار الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، فإنهم لم يتوصلوا بعد إلى إعلان «حق الجسد»، الذي من حقّه على صاحبه أن يُطعمه إذا جاع، ويُرِيحَه إذا تعب، ويُنظّفَه إذا اتّسخ، ويَحْمِيَه مما يؤذيه، ويَقِيَه من الوقوع في براثن المرض، ويُدَاوِيَه إذا مرض، ولا يُكَلّفَه ما لا يُطبق. وهو حقٌّ واجبٌ لا يجوز في نظر الإسلام أن يُنسى ويُهمل لحساب الحقوق الأخرى، ولو كان منها حقُّ الله عز وجل!

من أجل ذلك جعل الإسلام الصّحّة في المقام الأول بعد الإيمان، فقال النبي ﷺ - في الحديث الذي رواه ابن ماجه عن أبي بكر -: «ما أوتي أحدٌ بعد اليقين خيراً من المعافاة»؛ وقال - في الحديث الذي رواه ابن ماجه والحاكم وأحمد عن معاذ بن عبد الله بن خبيب عن أبيه عن عمه -: «إنه لا بأس بالغنى لمن اتقى، والصّحّة لمن اتقى خيراً من الغنى»؛ وقال - في الحديث الذي رواه ابن ماجه عن عبد الله بن محصن الأنصاري عن أبيه - «من أصبح منكم مُعافى في جسده، آمناً في سربه، عنده قوتٌ يومه، فكأنما حيزت له الدنيا».

وحفظُ الصحة «يكون بأمرين - إذا اتبعنا تصنيف الإمام الشاطبي في ((الموافقات)) [8/2] - أحدهما: ما يُقيم أركانها ويثبت قواعدها، وذلك عبارة عن مراعاتها من جانب الوجود؛ والثاني: ما يدرأ عنها الاختلال الواقع أو المتوقع فيها، وذلك عبارة عن مراعاتها من جانب العدم».

وهذا التصنيفُ البديعُ الذي وَضَعَهُ الإمامُ الشاطبيُّ رحمه الله للضروريات جميعاً، ينطبق أفضل انطباقٍ على الهدى الإسلامي في حفظ الصحة.

فهذا الهدى الكريم يتضمن نوعين من التدابير: تدابير تُقيم أركان الصحة الجسميّة والنفسيّة والبيئيّة وتثبت قواعدها، أي تُراعيها من جانب الوجود بتعبير الشاطبي، ولنسَمّيها «التدابير التعزيزية» بمصطلح اليوم؛ وتدابير تُدرأ عن الصحة الجسميّة والنفسية والبيئية الاختلال الواقع أو المُتَوَقَّع فيها، أي تُراعيها من جانب العدم بتعبير الشاطبي، ولنسَمّيها «التدابير الوقائية».

*

وَحَقُّ الصحة - من وجهة النظر الإسلامية - ذو ثلاث شعب. فهو حقٌّ على النفس، وحقٌّ على المجتمع، وحقٌّ على الدولة، في وقتٍ معاً.

هو أولاً حقٌّ على المرء تجاه نفسه، وهو - كما أسلفنا - مَلْمَحٌ يتفرّد به الإسلام، ويلخّصه قول النبي ﷺ الذي رواه البخاري عن وهب بن عبد الله: «إن لنفسك عليك حقاً».

وتشتمل التدابير التعزيزية في باب حق المرء المُسنَّ على نفسه على كلّ ما يحافظ على صحته، ويزيد من رصيده الصّحي. وقد يلفتُ النظرُ في أمثال هذه التدابير، أنّ الإسلامَ يعتبر التقصيرَ فيها نوعاً من العُدوان. فالتغذية مثلاً تدبير معزّز للصحة، والامتناعُ عن الغذاء الطيّب بلا مسوّغ مشروع أمرٌ مناف للصحة، وهو عدوانٌ عليها في نظر الإسلام. بُرّهان ذلك قولُ الله عز وجل في سورة المائدة [87-88]: ﴿يا أيّها الذين آمنوا لا تحرّموا طيّبات ما أحلّ الله لكم، ولا تعتدوا؛ إن الله لا يحب المعتدين! وكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً..﴾ نزلت في أناس أرادوا أن يحرموا بعض الأغذية على أنفسهم، فاعتُبر ذلك عُدواناً على حق الصحة كما ترى!.

وليس من غَرَضنا الحديثُ بالتفصيل عن هذه التدابير الحافظة والمُعزّزة لصحة الإنسان الجسميّة والنفسيّة، ولكنّ على الطبيب أن يغتنم كلّ مناسبة لتثقيف مريضه

المُسِنَّ وتبصيره بكل ما يزيد في رصيده الصحيّ، ويقيه من غائلة الأمراض والأسقام.

فمن المفضلّ مثلاً أن يكون للمُسِنَّ عملٌ يَمْتَنُهُ. فذلك يكفلُ له صحةً جيدة من الناحيتين الجسدية والنفسية. فهو يحافظ للمسن، على صحة ملائمة في أعضائه المختلفة التي تعمل، كما أنه من الناحية النفسية يُشعره بأنه مازالَ صالحاً للعمل المُجدي المفلح، ويَجْلُبُ السرور إليه نتيجة لذلك. وليس يَحْفَى ما يسببه الركود واللجوء إلى الفراش، من ضعف في البنية وعطالة في الجسد، فكثيراً ما يَبْقَى المسنُّ الذي يُلَازِم الفراشَ طَريحَ فراشه، لا يُغادره إلا إلى القبر...

على أنه من الضروري أن يُحَسِّن اختيارُ العمل أو التمرين الذي يقوم به المسن، بحيث لا يُوَدِّي فيه إلى أيِّ تَعَب، أو إلى أيِّ عبء إضافي ولاسيّما على القلب. على أن العمل السابق والمهارة، كثيراً ما يذلان صعوبة التلاؤم مع العمل الجديد، ويسمَحان للرجال والنساء على السواء بالقيام بأعمال مُجدية فعّالة.

والراحة الفكرية ضرورية جداً للشخص المسن، والترفيه recreation هو أحد الوسائل التي يمكن أن تساعد على ذلك. ولما كان دماغُ المسنِّ سريعَ التَّعَب، فإنّه من الضروري تَجَنُّب الأعباء الذّهنيّة الإضافية، فالمحاضرات الطويلة والمحادثات المهمة الجادّة تُتعب المسنَّ بوجه خاص.

ومن الضروري أن يستفاد من النزهات، شريطة أن لا يكونَ فيها ما يُتعب المسن. وينبغي أن يُنْتَبَه إلى تنظيمها بشكل لا يُسْمَحُ فيه للشيخ بأيِّ تعب، ذلك أنَّ المسنَّ حينما يصير في جوِّ النزهة، يجد في نفسه ميلاً إلى القيام بأعمال لا يَحُلُمُ بها في جوِّ المنزل، فيرغبُ في تسلُّق الجبال، أو السفر الطويل بالسيارات، أو ما شابه ذلك. ولا يَحْفَى تأثيرُ الإرهاق الناجم عن ذلك على صحّته وقوّته.

والمفضلُّ في ترفيه المسن، أن تصيرَ له هوايةٌ من الهوايات. فالهواياتُ تشكِّلُ جزءاً مهماً من أجزاء المنهج الصحي والوقائي في الشيخوخة. فكثيراً ما نلاحظ شيخاً هَرِماً، جالساً بلا حَرَكَ، مُحَمَّلاً في الفضاء أو مستغرقاً في ذكريات الماضي، يذوبُ شيئاً فشيئاً وينتظرُ يومَه الموعود... هذا المسن - وأمثاله كثيرون - هم أناسٌ أصحّاء، ولكنهم أسرى شيخوختهم.. لم يتعلّموا كيف يتلاءمون مع الحياة الجديدة التلاؤم الحسن، ومن واجبنا تحريرهم وإعتاقهم من إفسار هذه الشيخوخة، وذلك بمَلءِ

أوقاتهم، وإيقاظ اهتمامهم بالحياة، وتشجيعهم على استعمال أيديهم وأدمغتهم. ولعلَّ غَرْسَ هواية من الهوايات فيهم، من أهمِّ الوسائل الكفيلة بجعلهم يَنْسَوْنَ شَيْخُوختَهُمْ، ويستمتعون بما تَبَقَّى لهم من السنين.

والهواية تعني فراراً مؤقتاً من بيئة غير مُرضية أو عيشة غير راضية. والمسنُّ يستطيع بهوايته أن يتغلَّب على وحدته حينما يكبر أطفاله أو أحفاده ويغادرون المنزل، إذ لا يَخْفَى ما للْعُزْلَةِ من تأثير مُوحش على المسن بشكل خاص، والطبيب يستطيع أن يقترح أنواعاً جديدةً وعديدةً من الأعمال والهوايات، لملء وقت المسن. والحماسة للعمل التي يولِّدها الاهتمامُ بهواية من الهوايات، يمكن أن تساعد في المحافظة على الصحة النفسية والجسمية للمسنِّين المتقاعدين.

وإذا شئنا استعراضَ بعض أنواع الهوايات المفيدة على سبيل المثال فإننا نجد في مقدمتها أنماط الحفر والرسم والتلوين، على لوحات، أو على قطع الأثاث، أو على بطاقات للمعايدة، أو على أغطية المناضد. وهناك هواية تحنيط الطيور وسائر الحيوانات، وهواية زراعة النباتات التي يمكن أن تتمَّ في أحواض صغيرة في داخل المنزل بالنسبة للذين لا يستطيعون مغادرته، يَسْتَنْبِثُونَ فيها مختلف الأزهار والأوراق التي تنبتُ في داخل الغرف، أو أن تتمَّ في حديقة صغيرة تابعة للمنزل، بالنسبة للأشخاص الذين يستطيعون العمل فيها. والعملُ في الحدائق من أهمِّ الأعمال المنشِطة التي تحافظ على صحة المسن البدنية والنفسية، وخاصة بما توجَّده لديه من إحساس بالجمال.. جمال الأزهار، كما يحس الموسيقيُّ بجمال المُتَنَّاغِمة symphony. والهواء النقيُّ يُنعشهم، ويُجَدِّد قُواهرهم. على أنه ينبغي أن يُتَّبَعَ سبيلُ الاعتدال في هذه الهواية، بحيث لا يُسمح للمسِّن بغرس كمِّيَّات كبيرة من النباتات في حديقة ضخمة.

أما النساء، فهن يستمتعن أكثر ما يستمتعن بالحيَاكة والخياطة والتطريز وأشغال الإبرة وما إلى ذلك. وينبغي تزويدهنَّ بالوسائل التي تُسهل قيامهنَّ بهذا العمل، كما في تزويدهن بال نماذج الخاصة، والأدوات وما إليها، وبحيث يكون العمل بالنسبة إليهن سهلاً، لا يسبِّب أيَّ إرهاق جسمي أو ذهني. والتصويرُ الفوتوغرافيُّ من جملة الهوايات المهمة النافعة، وكثيرٌ من المسنِّين يحبُّون جَمْعَ الصُّوَر، كما يحب آخرون القيام بالتصوير والتحميز والطبع والتكبير بأنفسهم.

ولنصف إلى كل ذلك مجموعة الأعمال العديدة التي يمكن أن يقوم بها المسن في بيته، كالنجارة البسيطة، وإصلاح أدوات المياه، وطلّي الأثاث وما أشبه ذلك من الأعمال التي لا تُعدّ، وذلك كلّه شريطة أن لا تسبّب أيّ تعب.

وهناك كثير من المسنّين يميلون إلى هوايات التجميع، التي تتراوح بين جمع الأزهار وجمع الطوابع، بما في ذلك جمع التواقيع، والطبعات القديمة، والكتب النادرة، والحشرات، والطيور، وغير ذلك كثير.

والمطالعة من الهوايات المفيدة جداً، والتي تساعد على تنظيم الهوايات الأخرى، لأنه يوجد كثير من الكتب المتعلقة بالأزهار أو الطيور أو ما إلى ذلك. وينبغي تشجيع المسنّ على المطالعة، وانتقاء ما يطالع بحيث لا يرهقه. ويأتي في مقدمة الكتب بالطبع الكتب السماوية التي تفيده من كل جهة.

وبعدّ، فإن هنالك مجموعة كبيرة من الرياضات التي يمكن أن يمارسها المسن، ولعلّ اللعب بالبولجان golf من أهمّ هذه الرياضات. والمُشترط في جميع هذه الرياضات أن تجري باعتدال، لأنّ ذلك كفيلٌ بحُسن تحمّل المسن لها، وبقائه يمارسها مدة طويلة.

وأخيراً فهناك الهوايات الاجتماعية، كالنوادي الخاصة، والجمعيات الخيرية، وأعمال الإسعاف الأوّلي، والإشراف على الكشفية، والإصلاح الديني والاجتماعي، كلّها يمكن أن تكون هوايات نافعة للمسن وغيره. وينبغي أن تُشجّع الهوايات دائماً، ويُحسّن اختيارها تبعاً لحالة المسن الصحية. فأولئك الذين يحتاجون إلى عمل بدني لا يُوجّهون إلى جمع الطوابع، وأولئك الذين ينبغي أن يتجنّبوا الجُهد البدني لا يُوجّهون إلى العمل في الحدائق، أما إذا أُحسن اختيار الهواية فإنها تكون عوناً كبيراً للمسنّ على إتمام حياته بسلام.

*

هذا ما كان من أمر التدابير التعزيزيّة للصحة. أما التدابير الوقائية في باب حقّ المرء المسنّ على نفسه، فتتعلّق من قوله عزّ وجل: ﴿ولا تقتلوا أنفسكم﴾ [النساء: 29]، وقوله جلّ شأنه: ﴿ولا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: 195]، وقول النبي ﷺ «لا ضرر ولا ضرار» [رواه الدارقطني عن أبي سعيد الخدري وقال عنه الحاكم: صحيح على شرط مسلم]

(والضرر: الإضرار بالنفس، والضرار: الإضرار بالغير)، وقول الله سبحانه: ﴿وَذَرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ﴾ [الأنعام: 120] مع قوله جلّ وعلا في سورة البقرة [219] عن الخمر والميسر: ﴿فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ، وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا﴾ فجعل الإثم نقيض النفع فهو الضرر إذن، وهو - كما نرى - محرّم بنص القرآن.

وقد شرّع الإسلام للمرء سبيل تلبية هذا الحق من حقوق الإنسان، فأمره باتّخاذ كل أسباب الوقاية من الأمراض، لأن التوقّي يكفل الوقاية. فقد قال ﷺ: «وَمَنْ يَتَوَقَّ الشَّرَّ يُوقَهُ» [أخرجه الخطيب في تاريخه عن أبي هريرة].

وفي القرآن والسنة نصوصٌ كثيرةٌ تتحدّث عن مختلف أنماط وقاية الإنسان لنفسه، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

• اجتناب التعرّض للعدوى:

وهو قوله ﷺ: «لَا عَدْوَى وَلَا طِيْرَةٌ» [رواه البخاري عن عبد الله بن عمر]، وهذا ليس نفياً للعدوى كما يظنّ بعض الناس، ولكنه نهْيٌ صريحٌ عن أن يتعرّض المرء للعدوى أو يعرّض غيره إليها، يوضح ذلك قوله صلوات الله عليه: «لَا يُورَدَنَّ مُمَرِّضٌ عَلَى مُصِحٍّ» [رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة].

• اجتناب التعرّض للإصابات:

«إِذَا عَرَّسْتُمْ (أي نزلتم للنوم بالليل في سفر) فَاجْتَنِبُوا الطَّرِيقَ، فَإِنَّهَا طُرُقُ الدَّوَابِّ وَمَأْوَى الْهَوَامِّ بِاللَّيْلِ» [رواه مسلم عن أبي هريرة].

«إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلْفَهُ عَلَيْهِ» [متفق عليه عن أبي هريرة].

«أَطْفَنُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأُوكُوا (أي اربطوا أفواه) الْأَسْقِيَّةَ، وَخَمَّرُوا (أي غَطُّوا) الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ» [رواه البخاري عن جابر].

«مَنْ بَاتَ عَلَى ظَهْرِ بَيْتٍ لَيْسَ لَهُ حِجَارٌ (أي جدار) فَقَدْ بَرَأَتْ مِنْهُ الذِّمَّةُ» [رواه أبو داود عن علي بن شيبان].

«نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنِ الْوَحْدَةِ: أَنْ يَبِيتَ الرَّجُلُ وَحْدَهُ أَوْ يَسَافِرَ وَحْدَهُ» [رواه الإمام أحمد عن ابن عمر، وسنده صحيح على شرط البخاري].

• اجتناب المواد الضارة كالمسكرات والمخدرات والتدخين:

﴿يسألونك عن الخمر والميسر، قل فيهما إثمٌ (أي ضرر) كبير﴾ [البقرة: 219].

«نهى رسول الله ﷺ عن كل مُسكرٍ ومُفترٍ» [رواه أحمد وأبو داود عن أم سلمة].

«ألا إن كل مسكر حرام، وكلّ مخدر حرام، وما أسكر كثيره حرّم قليله، وما خمر العقل فهو حرام» [رواه أبو نُعيم عن أنس بن حذيفة].

*

هذا ما كان من أمر حق المسنين في الصحة على النفس. أما حقّ المسنين في الصحة على المجتمع فهو كذلك حقّ تعزيزي وحقّ وقائي.

والحقّ التعزيزي ينطلق في ثقافتنا من قول النبي ﷺ: «ليس منا من لم يعرف حقّ كبيرنا». وهو ينفي صفة الانتماء إلى المجتمع عمّن لا يُراعي حقّ الكبير المسنّ الذي أفنى زهرة شبابه وصفوة عمره في خدمة مجتمعه. والدول المتقدّمة تطلق على المسنين اسم المكرّمين seniors وتوفّر لهم كثيراً من المزايا التي تيسّر لهم حركتهم وتحفظ عليهم عافيتهم.

على أن المجتمع لن يجد لتعزيز صحة المسنين أفضل من أن يكفل لهم العيش في جوّ عائلي مناسب. وخير ما يكفل ذلك لهم بالطبع أن يعيشوا في أسرهم الأصلية مع بعض أو كلّ أبنائهم وأحفادهم. فإذا لم يتيسّر ذلك، فلتنقّم بعض الأسر الكريمة النبيلة بما يشبه «التبني» للمسنّ – كما يدعو إلى ذلك بقوة الأخ الدكتور حسين الجزائري، المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية – وبذلك يعود المسنّ إلى العيش في جوّ طبيعي، ويلقى من رعاية أسرته الجديدة ما يرفع معنوياته، ويرتقي بصحته النفسية إلى أرفع درجاتها. ولن يكون في ذلك أيّ حرج من الناحية الشرعية إن شاء الله، لأنّ هؤلاء «المتبنّين» سيكونون إما من القواعد من النساء، وإما من التابعين غير أولي الإربة من الرجال. وسوف يكون في «تبنّيهم» خيرٌ كبير لأفراد الأسرة «المتبنّية»، ولاسيّما إن كان فيهم أطفال، فهم يستفيدون من خبرة هؤلاء المسنين وحكمتهم وتجاربهم، والأطفال يسعدّون فوق ذلك بسعة صدر المسنّ ومودّته وحنانه. وقد حدث في أثناء الحرب الأهلية اللبنانية أن حدّث نوع من التآخي والتعاون بين دار للمسّنين وبين مقيم في إحدى المُن الصغيرة، فكان المسنّون يذهبون للعناية بأطفال المقيم

ورعايتهم. وكان كلاهما ينتظر طلوع الفجر بفارغ الصبر للقاء المجموعة الأخرى، وأثمر ذلك خيراً كبيراً من الناحية الصحية والاجتماعية والتربوية والأخلاقية لكليهما.

أما دور المسنين فينبغي الاهتمام بها والعمل على أن تتمثل بيوتاً بديلة لهم، بدل أن يصل بها الأمر إلى أن تصبح نوعاً من المُعْتَقَلَات البَشَعَة التي تجعلهم يتمنون الموت من قبل أن يلقوه. ذلك أن المؤمن «أخو المؤمن: يَكْفُ عليه ضيَعَتَه ويحوطُه من ورائه» [رواه أبو داود]؛ و«المسلم أخو المسلم: لا يظلمه ولا يُسلمه» [متفق عليه عن ابن عمر]؛ وفي رواية: «ولا يخذله» [رواه مسلم عن أبي هريرة]؛ والنبي ﷺ يقول: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» [متفق عليه عن أنس]. فلا يحلُ لامرئٍ أن يرى أي فرد آخر في المجتمع يتعرض إلى سوء أو يحتاج إلى رعاية، فيقف منه موقف المتفرج ولا يمدُّ له يدَ العون، لأنه يكون بذلك قد خذله وأسلمه وظلمه حقاً هو له على أخ له في المجتمع.

*

وأما الحق الوقائي على المجتمع فيتلخص في منع «الضرار» وهو الإضرار بالغير، امتثالاً لأمر النبي ﷺ: «لا ضررَ ولا ضرارَ»، وقوله ﷺ: «من ضارَّ الله به» [رواه ابن ماجه وأبو داود عن أبي صرمة]، وقوله: «والله لا يؤمن!» قالوا: من هو يا رسول الله خاب وخسر؟ قال «من لا يأمن جاره بوائقه» [متفق عليه عن أبي هريرة]، وقوله ﷺ: «تَكْفُ شرَّك عن الناس، فإنها صدقة منك على نفسك» [متفق عليه عن أبي ذر].

والله سبحانه وتعالى يقول: ﴿والذين يؤذون المؤمنين والمؤمنات بغير ما اكتسبوا فقد احتملوا بهتاناً وإثماً مبيناً﴾ [الأحزاب: 58] والرسول ﷺ يقول: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره» [متفق عليه عن أبي هريرة].

لذلك كان من حقوق الإنسان على أفراد مجتمعه مثلاً، أن لا يدخن أحدٌ منهم في مركبة مغلقة – سيارة أو طائرة أو مقطورة – فيلحق الضرر بجيرانه فيها جميعاً ويعرّضهم إلى مخاطر هذا المنشوق الخبيث. والمسلم وإن كان لا يجوز له أن يدخن ولو كان وحده، فيعرّض نفسه إلى أسباب المرض والهلاك، فعدمُ جواز ذلك في حق الغير أظهر. فالجارُ في مقعد الطائرة جار، وفي الأماكن العامة جار، والجار في داخل البيت جارٌ ذو قُرْبَى. وقد أمر الله سبحانه في سورة النساء [36] بالإحسان إلى الجار

ذي القربى والجار الجنب والصاحب بالجنب، وليس تعريضُ أيٍّ منهم إلى مضار التدخين من الإحسان في شيء، بل هي إساءة مَحْضَةٌ وإضرار مَحْضٌ.

بل لقد عدَّ رسول الله ﷺ من حق الإنسان على سائر أفراد المجتمع، أن يتخذوا جميع الاحتياطات الكفيلة بوقايته من كل أذى أو ضرر، فقال مثلاً: «مَنْ مَرَّ فِي شَيْءٍ مِنْ مَسَاجِدِنَا أَوْ أَسْوَاقِنَا وَمَعَهُ نَبْلٌ (سَهَامٌ)، فَلْيُمْسِكْ أَوْ لِيَقْبِضْ عَلَى نَصَالِهَا بِكَفِّهِ، أَنْ يَصِيبَ أَحَدًا مِنَ الْمُسْلِمِينَ مِنْهَا شَيْءٌ» [متفق عليه عن أبي موسى].

كذلك عدَّ النبي ﷺ من حق الإنسان كل فرد من أفراد المجتمع، أن لا يعرضه أو يعرض سائر الأفراد إلى العدوى، فذلك فضلاً عن أنه يندرج تحت القاعدة الشاملة، قاعدة تحريم الضرر والضرار، فقد ورد فيه أكثر من نص خاص. فقد ذكرنا قول النبي عليه الصلاة والسلام: «لَا يُورَدُ الْمُمرِضُ عَلَى الْمُصِحِّ» [متفق عليه عن أبي هريرة]، وقوله ﷺ في النهي عن التعرض للعدوى وتعريض الآخرين لها: «لَا عُدْوَى وَلَا طَيْرَةَ». فمن حق الإنسان ولاسيما المُسن، - في نظرنا - على أخيه المصاب بمرض من الأمراض المُعدية، أن يعتزل مجامع الناس ومحافلهم ومساجدهم، ريثما يصبح غير مُعْدٍ لهم.

وقُلْ مثل ذلك في حق الإنسان ولاسيما المُسن، على سائر أفراد المجتمع في التمتع ببيئة صحية نظيفة. وقد جاء النهي عن تلويث البيئة بصريح النص على وجه الخصوص. فقد قال النبي ﷺ: «مَنْ آذَى الْمُسْلِمِينَ فِي طَرَقِهِمْ وَجَبَتْ عَلَيْهِ لَعْنَتُهُمْ» [رواه الطبراني في الكبير بإسناد حسن]. وكان من هَدْيِهِ ﷺ أنه قال: «لَا يَبُولُنْ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الرَّاكَدِ» [رواه ابن ماجة عن أبي هريرة]، وكان يقول: «اتَّقُوا اللَّاعِنِينَ» قالوا: وما اللاعنان؟ قال «الَّذِي يَتَخَلَّى (يَتَغَوَّطُ) فِي طَرِيقِ النَّاسِ وَفِي ظِلِّهِمْ» [رواه مسلم عن أبي هريرة]؛ ويقول: «اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ: الْبِرَازَ فِي الْمَوَارِدِ، وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ، وَالظِّلَّ» [رواه أبو داود عن معاذ بن جبل]. ومما يلفت النظر في هذه الأحاديث استعمالُ لفظة «اللَّعْنُ» ومشتقاتها، واللَّعْنُ: الطرد والنبد والإبعاد، مما يدل على أن فاعل هذه الأعمال التي تلوث البيئة يُسْقَطُ اعتباره الاجتماعي، ويصبح منبوذاً من مجتمعه. وفي ذكر البراز في الظل نكتة لطيفة لأن الشمس تقضي على الجراثيم الموجودة في البراز، في حين أن الظل يحافظ عليها ويسمح بتكاثرها.

أما حقُّ المُسنِّ في الصحة على الدولة، فينطلق من المبادئ التالية:

(1) الإنسان مكرَّم، أيّاً كان دينه أو جنسه أو لونه أو سنّه: ﴿ولقد كرّمنا بني آدم﴾ [الإسراء: 70]. ويقتضي تكريمه هذا المحافظة عليه في صحة تامة ومعافاة كاملة.

(2) الحياة حقٌّ لكل إنسان، وهي مقدّسة محترمةٌ مُدافعٌ عنها. وقيمةُ النفس البشرية الواحدة تعدلُ قيمةَ البشر جميعاً. يقول الله عز وجل: ﴿ومن أحيائها فكأنما أحيى الناس جميعاً﴾. والاعتداء على حياة أيِّ نفس بشرية، ولو كانت جنيماً أو شيخاً أو معوقاً... عدوانٌ على البشر جميعاً: ﴿من قَتَلَ نفساً - بغير نفسٍ أو فساد في الأرض - فكأنما قتل الناس جميعاً﴾ [المائدة: 32].

(3) العدلُ والإحسان قيمتان من أهم القيم. والعدلُ في اللغة التي نزل بها القرآن يتضمن معنى المساواة أيضاً، كما في قوله تعالى: ﴿أو عدلُ ذلك صياماً﴾ [المائدة: 95] أي ما يساوي ذلك صياماً.

فالناسُ جميعاً، بغضِّ النظر عن أي اعتبار من أيِّ نوع كان، من حقِّهم على الدولة أن تتساوى فُرصُهُم في الحصول على الرعاية الصحية، وقائيةً كانت أم علاجية. وهذا هو لبُّ الشعار أو المفهوم الذي تدعو إليه - بعد أربعة عشر قرناً - منظمة الصحة العالمية بعنوان «توفير الصحة للجميع».

والإحسانُ كذلك تعبير من أروع تعابير اللغة التي نزل بها القرآن، لأنها لفظة تتضمن أولاً معنى «الجودة»، فالحسن هو الجيّد، وقد بشرَّ سبحانه عباده ﴿الذين يستمعون القول فيتَّبِعُونَ أحسنه﴾ [الزمر: 18]، وهذه الجودة مطلوبة في كل شيء، فالنبي ﷺ يقول: «إن الله كتب الإحسان على كل شيء» [رواه أحمد ومسلم عن شداد بن أوس].

ولكن كلمة الإحسان تتضمن أيضاً تلك اللمسة الرفيقة الحانية التي افتقدناها أو كدنا نفقدها في ممارسة الطب الحديث.. تتضمن نفسية العطاء حيث يحب المرء لأخيه ما يحب لنفسه بل ويؤثر على نفسه ولو كان به خصاصة.

ويتضمن الإحسان كذلك صحة الضمير ومراقبة الله عز وجل في كل تصرف وسلوك كما يقول النبي عليه الصلاة والسلام: «الإحسان أن تعبد الله كأنك تراه» [رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة].

وقد تم تطبيق هذه القيم في مجال حق الإنسان في الصحة منذ صدر هذه الحضارة التي ننتمي إليها ونعتز بها.

• فكان للمرضى حق الرعاية على الدولة. ومن الأمثلة على ذلك ما ذكره البلاذري في «فتوح البلدان»: «أن عمر رضي الله عنه مرّ عند مقدّمه الجابية من أرض دمشق على قوم مجذمين (مصابين بالجذام) من النصارى، فأمر أن يُعطوا من الصدقات (الزكاة)، وأن يُجرى عليهم القوت».

• وكان للضعيف والمعوق والمسن حق الرعاية على الدولة؛ كما ورد في عقد الذمة بين خالد بن الوليد رضي الله عنه وبين أهل الحيرة: «وجعلتُ لهم: أيّما شيخٍ ضعف عن العمل أو أصابته آفة من الآفات، أو كان غنياً فافتقر وصار أهل دينه يتصدقون عليه: (1) طُرحت جزيته (يعني أعفي من الضرائب)، و(2) عيل من بيت مال المسلمين وعياله ما أقام بدار الهجرة ودار الإسلام (أي في الدولة الإسلامية)». ذكره الإمام أبو يوسف في كتاب «الخراج».

*

ويطيب لي أن أختتم بإعلان الكويت حول حقوق المسنين، وهو يلخص ما ذكرته خير تلخيص، داعياً إلى اعتماده وتبنيه، والعمل الجاد على وضعه موضع التنفيذ.

إعلان الكويت حول حقوق المسنين

أولاً: النفس الإنسانية، في جميع مراحل العمر، ثمينة مكرّمة بتكريم الله، ومن أحيائها فكأنما أحياء الناس جميعاً، والإحياء المعنوي لها - بتوفير مقومات العيش الكريم - لا يقلُّ شأنًا عن الإحياء المادي.

ثانياً: المؤمنون كجسد واحد، إذا اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الأعضاء. والعناية بالمسنّ والضعيف والمريض والعاجز فرضٌ كفاية على المجتمع كله، إن لم يقم به أحد فالكل آثمون.

ثالثاً: للمسنين في المجتمع الإسلامي، أيّاً كان دينهم وجنسهم، حقوقٌ يجب أن تُعرف وتضمن.

رابعاً: من حق المسنّ أن يُمكن من الكسب الحلال ويُعان عليه مادام يستطيع العمل ويرغب فيه، ولو بعد سن التقاعد، ومن خدمة نفسه إن كان يستطيع أن يعتني

بنفسه، وينبغي تدريبه إن كان يقبل التدريب، وإشعاره بأنه مازال عضواً نافعاً في المجتمع، حفاظاً على كرامته وصحته النفسية، واستفادةً من معرفته وحكمته وخبرته وأخلاقياته، ومن الثروة الكبيرة من الخبرات العامة المكتسبة لدى بعض المسنين، والتي تتجلى بحُسن المشورة في ما يختص بمصالح الأمة ورسم سياساتها.

خامساً: الأسرة هي النواة الأساسية للمجتمع الإسلامي، ومن حق المسن أن يستمتع بالحياة العائلية في أسرته بين أولاده وأحفاده ويساهم في رعايتهم وتربيتهم. فإن لم تكن له أسرة أو عجزت أسرته عن احتضانه، فمن حقه على المجتمع أن يُوفّر له جو عائلي، كأن تتعهد أسرة من الأسر في إطار القيم الإسلامية، أو يُهيأ له مُرافق في منزله، أو يعيش في دار للمسنين تتوافر فيها شروط الحياة الكريمة.

سادساً: للمسن في الإسلام مكانة لا تدانيها مكانة، فلا يجوز التأفف منه أو انتهاره، ولا يخاطب إلا بالقول الكريم، ولا يعامل إلا بالتوقير والإحسان.

سابعاً: من حق المسن أن يُعاد إذا مرض ويُزار إذا لم يمرض، وتُخفّف عنه مشاعر العزلة والوحدة، ولاسيّما ممن تربطه بهم صلة القربى أو الجوار أو الصحبة. فالكلمة الطيبة صدقة، وتبسم المرء في وجه أخيه صدقة، وبصره الرجل الرديء البصر صدقة، ورفع به شدة ذراعيه مع الضعيف صدقة، وإسماعه الأصم والأبكم حتى يفقه صدقة.

ثامناً: من حق المسن أن يتلقّى التوعية الكافية من حيث المحافظة على صحته، واتّقاء الأمراض والحوادث، وتنظيم تناول الأدوية، فذلك نوع من الأمر بالمعروف، وهو واجب على كل مسلم ومسلمة.

تاسعاً: من حق المسن أن يُعان إذا احتاج العون، وأن يُوفّر له ما يحتاج إليه من غذاء وكساء ودواء ومسكن، وأن يُحمى من أي اعتداء عليه، فالمسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يُسلمه ولا يخذله، وعلى المجتمع وممثليه استصدار الأنظمة والتشريعات التي تضمن له ذلك.

عاشراً: جميع المنظمات الدولية، والحكومات، والمنظمات الطوعية وغير الحكومية، وسائر مؤسسات المجتمع المدني، مدعوة إلى بذل ما في وسعها لتوفير حقوق المسنين، ولاسيّما في المجالات التالية:

(أ) تشكيل مجلس أعلى لرعاية المسنين في كل بلد، تُمثّل فيه جميع الجهات ذات الصلة، بما في ذلك المسنون أنفسهم، وتكون له جميع الصلاحيات اللازمة لتحقيق أغراضه.

(ب) استصدار التشريعات التي تضمن حقوق المسنين، وتكفل جميع أوجه الرعاية الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية والمعاشية لهم، بما في ذلك تغطية جميع المسنين من مختلف قطاعات المجتمع - بمن فيهم المزارعون والحرفيون وصغار الكسبة - بالتأمين الصحي والاجتماعي، وإكرامهم بما يمكن من امتيازات وتسهيلات وتخفيضات.

(ج) قيام مؤسسات المجتمع المدني بكل ما من شأنه رعاية المسنين وضمان مواصلتهم لنشاطهم البدني والذهني، ولاسيما إقامة النوادي الرياضية الاجتماعية والثقافية المناسبة لهم، ومساعدتهم على إيجاد الأعمال التي تتناسب مع قدراتهم، وتدريبهم عليها إن لزم الأمر.

(د) تخصيص زوايا أو برامج في وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية، لتوعية المسنين بكل ما يضمن مصالحهم، وتقديم الترفيه اللازمة لهم، وبرامج لتوعية أفراد المجتمع منذ الطفولة بكيفية الحفاظ على صحتهم ليضمنوا لأنفسهم شيخوخة صحية؛ وتبصيرهم بكيفية العناية بالمسنين ورعايتهم على أفضل وجه.

(هـ) تضمين مناهج التعليم في مختلف مراحله موضوعات حول رعاية المسنين وضمان حقوقهم، وإدراج مقررات عن صحة المسنين وطب المسنين ورعايتهم في مناهج كليات الطب والتمريض وسائر العلوم الصحية.

(و) إجراء البحوث الموضوعية والميدانية لاستبانة أوضاع المسنين واحتياجاتهم وما يعترضهم من مشكلات لإيجاد الحلول المناسبة لها.