

## تقلل عزلة الأمهات: تشعل قلوبهن خلف أسوار الحجر

تعد فئة كبار السن المستهدف الأضعف لفايروس "كورونا"، وذلك نظراً لضعف المناعة لديهم، لذا؛ شددت المنظمات المختصة بضرورة تجنب هذه الفئة مخاطر الإصابة بالفيروس والابتعاد عنهم حماية لهم.. هذا الابتعاد الممتزج بالكثير من الأسى ولكنه ليس أقسى من معاناة المرض والتي قد تؤدي لفقد الأرواح لا سمحاً.

تختلف طريقة تعاطي كبار السن عن غيرهم من الفئات العمرية بشكل عام تجاه أزمة كورونا، فالتجربة الطويلة في الحياة أكسبتهم -من ناحية- الحكمة، وميّزتهم بالبساطة والقناعة والرضا، لكنها أيضاً ساهمت في زيادة جرعة الخوف من المجهول.

ومن المؤكد أن هناك معاناة لكبار السن (على طول الخط) تتعلق بصلة الأرحام.. وجاءت أزمة كورونا والحجر المنزلي لتساهم في قطع الصلة جسدياً بين أفراد العائلة.. فهل تضاعفت معاناة هذه الفئة في ظل الأزمة؟

تطبيقات التواصل الاجتماعي الحديثة برزت كبديل للتواصل المباشر في ظل الأزمة.. فهل تعد كذلك لفئة كبار السن؟

انعكاسات الأزمة على كبار السن والمواقف تجاه التقنيات الحديثة في التواصل مع الأبناء، جاءت في الاستطلاع التالي:

"كورونا" يأكل بقية أيامي

الدموع سبقت كلمات الشوق والوله عندما لاحت لأم معتوق صور أبنائها من خلف الشاشة (الضبابية) فالقلق والخوف حول التحايا إلى سلام مبوح ممتزج بمشاعر الحنين الذي ضاعفه الحظر والحجر.. ففايروس "كورونا"، والاحترازمات المطلوبة منعت أبنائها من زيارتها، باستثناء واحد يسكن معها، وهو سبب بعض الطمأنينة في قلبها. لكنه لم يغنها عن البحث عن أبنائها الآخرين وزوجاتهم وأحفادها بشكل يومي من خلال الاتصال الهاتفي سواء المباشر أو عبر التطبيقات الحديثة.. تحادثهم وتساءلهم دائماً: ماهي النهاية؟ وهل ستأكل كورونا بقية أيامنا؟

تؤكد أم معتوق (وعيناها تخفي بحراً من الدموع) أن التعبيرات مهما حملت من معانٍ لكنها تبقى باهتة عبر الهاتف، والصوت لا طعم له عندما يكون عبر السماع أو شاشة الجوال، و"لن أرتاح إلا بعد رؤيتهم

مباشرة".

حصاد الحجر

الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي الحديثة لم تشف غليل أم إبراهيم في التواصل مع أبنائها، ولم تطفئ حرارة شوقها لاحتضانهم، فهي تفتقدهم منذ عدة أشهر، ونيران الاشتياق هو ما حصده من الانقطاع عن العالم، خاصة في شهر رمضان الذي يتسم بالتواصل مع الأهل والآخرين، لكن "كورونا" أبعدنا عن الأهل وصديقاتها اللاتي يحين جلسات السمر معها، أما التواصل عبر الهاتف فهو باهت جداً. أم إبراهيم تردد دائماً "الحمد لله على هذا الابتلاء"، وتؤكد أن الحال أحسن من الكثير، فالاحتياجات الصحية متوفرة حيث يقوم ابنها بالتواصل مع الأطباء لمتابعة حالتها الصحية واستلام الأدوية الخاصة بها.

مجبرة يحدوها الأمل

على أمل لقاء قريب رفضت أم علي استقبال صورة أبنائها خلف الشاشة عبر وسائل التواصل الاجتماعي الحديثة، معللة رفضها بأن هذا لا يطفئ نار الشوق وأنه ليس هناك ما يغني عن احتضان الأبناء ومعايقتهم.

لكن هذا الرفض من أم علي تراجع مع امتداد زمن الحجر، فأجبرتها الظروف -على مضض- لمواكبة التقنيات الحديثة في التواصل المرئي. وتذهب ابنتها إلى أن متابعة والدتها للبرامج الدينية عبر تطبيق "زوم" مهد لها القبول بالتقنيات كسبيل للتواصل مع أبنائها.

حكمة ا

أم محمد التي تعاني كغيرها من كبار السن مشاكل صحية كثيرة، تنظر إلى جمال الحياة فيما تبقى من علاقات مع الآخرين، تقول: "ذهبت الصحة مع الزمن، وأصبحت سلوتنا اجتماع الأبناء والبنات، فهم الذين يخفون علي أوجاعي.. ولكنه ابتلاء ا رب العالمين وحكمته التي لا نعلم عنها.. حيث فقدنا هذه التجمعات العائلية". وتضيف: "قالوا لي سنتصل بك على الجوال وسوف ترين صورتنا ونراك.. لكنني ما أفهم في الجوال وما أعرف غير التلفون الثابت يتصلون علي واتصل عليهم، وإذا اتصلوا علي بالصورة أشعر بالغبنه أكثر وأختنق بالبكاء، فأنا لا أتحمل مشاهدتهم عن بعد".

معاونة الكفيفة

وأما أم سلمان فإن الاتصال المرئي لا يحل لها المشكلة فمأساتها مضاعفة باعتبارها كفيفة، وهي بحاجة كما تقول الى أن تحتض أبنائها وتشم ريحهم، لا أن تسمع صوتهم فقط. وتصف ابنتها "سكينة" التي تعيش

معها في المنزل حجم الأزمة النفسية التي تعرضت لها والدتها بسبب الحجر، حيث ذبلت والدتها وأصبحت أكثر رغبة في الصمت. تقول "سكينة" بحزن شديد: "كنت أتصل بالجوال عبر تطبيقات التواصل المرئي وأترك المجال لوالدتي للحديث معهم لكنها غالباً ما تلوذ بالصمت رغم أنني أحاول أن أنقل لها الجزء الذي لا تراه والتعبيرات المرئية التي لا تستطيع مشاهدتها".

#### التقنيات خفت المعاناة

الأخصائي النفسي ناصر الراشد تحدث لخليج الدانة عن طبيعة التقدم في السن ومحدودية القدرة على الانتقال الجسدي، وصفة الانعزال الاجتماعي الملازمة لهذه الفئة. يقول "تظهر بعض الاستطلاعات أن 80 إلى 90 % من كبار السن يفضلون البقاء في المنزل مع تقدمهم في العمر، لذلك فإن فكرة المدن المرعية لكبار السن والتي تساهم في سهولة تنقلهم وحصولهم على الخدمات هي خيار مهم، وكذلك توظيف التقنية للمساعدة في الحفاظ على الصحة النفسية والتقليل من عزلتهم، فالبيوت الذكية؛ وهي فكرة تقوم على توظيف تقنية المحادثات المرئية في إبقاء كبار السن على تواصل مع من يقوموا برعايتهم، فكرة تستحق الاهتمام، وهكذا تقوم بعض المجتمعات على تدريب كبار السن على برامج الحاسب الآلي التي تساعدهم على تقليل أوقات العزلة، ونحن بحاجة إلى استخدام هذه الأساليب أيضاً رعاية لهذه الفئة".

ويضيف الراشد: " إن زيادة معرفة كبار السن باستخدام وسائل التواصل (خصوصاً المرئية) يسهل التواصل مع الأبناء في كل وقت، فلم يعد كبار السن قلقين من الوحدة كثيراً مع التقنيات الحديثة.. حتى أولئك الذين يعانون من مشكلات صحية وفرت لهم التقنية إمكانية التواصل مع مقدمي الرعاية الصحية عن بعد ومتابعة حالتهم الصحية".

ويوضح الراشد أن المشتغلين في المجال التقني أبدوا اهتماماً بكبار السن فصمموا ألعاب فيديو ممتعة لكبار السن وأمكنهم من خلال هذه التطبيقات إضافة بعض النشاط البدني الخفيف، وأيضاً هناك بعض التطبيقات التي تعزز من القدرات العقلية لهذه الفئة.. إن تسهيل استخدام التقنية بالنسبة لكبار السن من الأمور المهمة لجعل الحياة أكثر أماناً ومتعة لهم، وأيضاً سوف يساهم بشكل كبير في تحييد وقت العزلة والبقاء في المنزل، وهذا يتطلب منا التفاتاً أكبر"