

Aging and mental health

Mahdi Fani*

Department of Islamic Education. Shahid Beheshti University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

Today, a significant percentage of the global population is comprised of the elderly and an increase in the number of old people is expected due to increased longevity in different countries of the world. However, their social status is not appropriately recognized in parallel to population growth in this age group, which has in turn escalated their problems' scope.

Aging refers to the era of human life when his physical strength diminishes frail. Mental capacity naturally diminishes with aging and the elderly will be susceptible to various physical and mental diseases. Hence the elderly should not be treated in a way that they feel incompetent, worthless, and inconsiderate. They deserve to be treated in a way that they feel valuable and consider themselves as the heart of the family. In addition, family members should benefit from the elderly's experience and wisdom which can significantly affect the elderly's mental health. The idea that the elderly are a source of blessing for families and community members will provide a platform to respect them and meet their needs. As a consequence, their physical and psychological care will be increased.

The old people have a special status and value in Iranian national and religious culture which brings some sort of sanctity for them. Preserving and recalling this value and the tradition is considered as a superior tradition which should be transferred to the next generations so that it will not be overlooked. In this regard, the Holy Prophet Mohammad (PBUH) maintained "Respecting the elderly in my nation, is respecting me". In some Quranic verses, it is also recommended to respect parents, and provide a special care to the elderly. Moreover, the Holy Quran advises the children to pay due regard to their parents' mental health and refrain any speech or conduct that irritates them, as mentioned in one of its Holy verses " Thy Lord hath decreed that ye worship none but Him, and that ye be kind to parents. Whether one or both of them attain old age in thy life, say not to them a word of contempt, nor repel them, but address them in terms of honor".

Islamic doctrine has emphasized positive thoughts and feelings and promoted them in social relations. Hence the Holy Prophet (PBUH) advised to honor and respect children and the elderly with grace and mercy and declared "Those who do not have mercy upon children and do not respect the elderly is not one of us".

Respecting the elderly brings about self-esteem and self-worth in them which helps them to participate actively in social activities and the community will benefit from their useful and precious experiences. This will provide a sense of satisfaction in the old people's life, and will contribute to their mental health. It is hoped that we can appreciate their presence by honoring them and taking advantage of their valuable experiences.

* **Email:** fanimahdi@chmail.com

كبر السن والصحة النفسية

مهدي فاني*

قسم المعارف الإسلامية، جامعة الشهيد بهشتي في العلوم الطبية، طهران، إيران.

اليوم، يشكّل المسنون نسبة كبيرة من سكّان العالم، ومع زيادة توقّع الحياة في كثير من دول العالم، من المتوقّع أن يتزايد عدد المسنين، وعلى الرغم من النموّ السكانيّ لهذه الفئة السنيّة ليس مكانها مفهومًا جيدًا كما تستحقّ ذلك فحسب، بل اتّسع نطاق مشاكلها.

يطلق كبر السنّ على فترة الإنسان الحيّاتيّة التي تضعف و تحن قواه الجثمانية، وبالتوازي مع الدخول في الشيخوخة، تنخفض بشكل طبيعيّ قدراته النفسانيّة أيضًا، والمسّنّ يصبح عرضة لخطر الأمراض الجسديّة والعقليّة، لهذا السبب يجب أن لا يتعامل مع المسنّن تعاملاً يجعلهم يشعرون بالتفاهة وعدم الكفاءة، ويصبحون عرضة للقساوة فحسب، بل ينبغي أن يُعامل معهم تعاملاً يجعلهم يشعرون بأنهم ذوو قيمة ويعتبرون أنفسهم محاور عائلاتهم. ويجب على أعضاء العائلات أن يتمتّعوا بتجارب المسنّن ونباهتهم. هذا الأمر يؤثّر في صحّة المسنّن النفسية تأثيرًا رائعًا. والاعتقاد بأنّ المسنّن مصادر النعم والبركات للعائلات و الأفراد في المجتمع، يوفّر المجال للانتباه والاحترام المزيد بالنسبة إليهم وتوفير احتياجاتهم، وبالتالي يسبّب زيادة المحافظة على الصحّة الجثمانية والنفسانية.

في ثقافة الإيرانيين الدينية والوطنية، يتمتّع الرجال والنساء المسنون بقيمة وموقعية تُعطيانهم نوعًا من القداسة، وتذكيرهما وإحيائهما يُعتبران سنة جيّدة ينبغي نقلها إلى الأجيال القادمة كما ينبغي ألا تُنسى. قال النبي (ص) في هذا الصدد: «إِنَّ مِنْ إِجْلَالِي تَوْقِيرُ الشَّيْخِ مِنْ أُمَّتِي»، و القرآن الكريم كما يوصي في آيات إلى تكريم الوالدين، يهتمّ بعهد الشيخوخة ويحدّر الأولاد أن يحافظوا على صحّة الوالدين النفسية في هذه الفترة و يمتنعوا عن أيّ كلام أو سلوك يُزعجان نفوسهم فيقول: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾.

إنّ دين الإسلام قد أكّد على الأحاسيس و العواطف الإيجابية وأوصى على اتّساعها في العلاقات الاجتماعية، لهذا السبب وصّى النبي (ص) على اللطف والرحمة للأطفال والتكريم والاحترام للأكابر وقال: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنَا وَلَمْ يُؤَقِّرْ كَبِيرَنَا».

إنّ الاحترام للكبار كما يُجبي الشعور بالثمّانة واحترام الذات فيهم، يوفّر المجال لحضورهم المفيد في المجتمع والتمتّع بتجارهم المفيدة ويقوّي الشعور بالرضاء عن الحياة فيهم. هذا الأمر الهامّ يساعد على صحّتهم النفسية مساعدة كثيرة. ومن المؤمل أن نعرف قدر المسنّن بيننا بتكريمهم والاحترام لهم والاستفادة من تجاربهم الثمينة.

سالمندی و سلامت روان

مه‌دی فانی*

گروه معارف، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تهران، ایران.

امروزه درصد چشمگیری از جمعیت جهان را سالمندان تشکیل می‌دهند و انتظار می‌رود با افزایش امید به زندگی در بسیاری از کشور-های جهان، شمار سالمندان افزایش یابد؛ گرچه به موازات رشد جمعیت این گروه سنی، آن‌گونه که شایسته است، جایگاه آنان به خوبی درک نشده و بر دامنه‌ی مشکل‌های آنان افزوده می‌شود.

سالمندی به دورانی از زندگی انسان اطلاق می‌شود که قوای جسمی او ضعیف و ناتوان می‌گردد. به موازات ورود به دوران کهنسالی، به‌طور طبیعی ظرفیت روانی انسان نیز کاهش می‌یابد و سالمند در معرض انواع بیماری‌های جسمی و روانی قرار می‌گیرد. از این‌رو نباید به‌گونه‌ی با سالمندان رفتار کرد که آنان احساس بی‌کفایتی و بی‌اهمیتی کنند و مورد بی‌مهری قرار گیرند؛ که شایسته است با سالمندان به‌گونه‌ی رفتار شود که آنان احساس ارزشمندی کنند و خود را محور خانواده پندارند. همچنین می‌باید اعضای خانواده همواره از تجربه و خردمندی سالمندان بهره‌گیرند، که این، در سلامت روان سالمندان تأثیر چشمگیری خواهد داشت. این فکر که سالمندان منشأ خیر و برکت برای خانواده‌ها و افراد جامعه هستند، زمینه را برای توجه و احترام بیش‌تر و تأمین نیازهای آنان فراهم می‌کند و در نتیجه موجب افزایش مراقبت از سلامت جسمی و روانی آنان خواهد شد.

در فرهنگ دینی و ملی ایرانیان، پیرمردان و پیرزنان از جایگاه و ارزشی برخوردارند که نوعی قداست را برای آنان به دنبال دارد؛ و به‌یاد داشتن و زنده نگاه داشتن این ارزش و جایگاه، سنتی نیکو به شمار می‌آید، که شایسته است به نسل‌های آینده انتقال یابد و به دست فراموشی سپرده نشود. در همین باره پیامبر(ص) فرموده‌اند: «احترام به سالمندان امت من، احترام به من است». قرآن کریم نیز در آیه‌هایی، ضمن سفارش به احترام به والدین، دوران کهنسالی آنان را مورد توجه قرار می‌دهد و به فرزندان هشدار می‌دهد که در این دوران، سلامت روان والدین را پاسداری کنند و از هر گفتار یا رفتاری که روان آنان را آزرده سازد، خودداری کنند؛ از این‌رو می‌فرماید: «و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید؛ هرگاه یکی از آن دو، یا هر دوی آنان، نزد تو به سن پیری رسند، کم‌ترین اهانتی به آنان روا مدار و بر آنان فریاد مزن و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگووارانه به آنان بگو».

آیین اسلام بر احساسات و عواطف مثبت تأکید ورزیده و بر گسترش آن‌ها در رابطه‌های اجتماعی سفارش کرده است؛ از این‌رو پیامبر اسلام(ص) بر لطف و رحمت نسبت به کودکان و بزرگداشت و احترام بزرگسالان سفارش نموده و فرموده‌اند: «کسی که کودکان را مورد رحمت قرار ندهد؛ و کهنسالان را احترام نگذارد، از ما نیست».

احترام به کهنسالان ضمن اینکه احساس خودارزشمندی و عزت نفس را در آنان زنده نگاه می‌دارد، زمینه را برای حضور مفید آنان در جامعه و بهره‌مندی از تجربه‌های سودمند آنان فراهم می‌کند و احساس رضایت از زندگی را در وجود آنان تقویت خواهد کرد، که این مهم، به سلامت و بهداشت روانی آنان نیز کمک بسیاری می‌کند. امید است با حفظ احترام و بزرگداشت کهنسالان و استفاده از تجربه‌های ارزشمندشان، حضور آنان را در میان خود، پاس بداریم.