

"جامعة الكبار" في الأميركية... للوقاية من مخاطر التقدم في السن



نهلا ناصر الدين، الثلاثاء 8 نوفمبر 2016 04:00

عشرون في المئة من الشعب اللبناني هم في عمر الخمسين سنة وما فوق، وهي نسبة الأشخاص الذين أثبتت الدراسات بأن معظمهم يعيش حياة الوحدة لوفاة أحد الزوجين، هجرة الأولاد أو زواجهم، أو لأي سبب من الأسباب. ما يجعل حياتهم "فارغة بلا معنى أو بلا جدوى"، الأمر الذي ينعكس سلباً على صحتهم سواء النفسية أو الجسدية. وتفيد كل الدراسات المعنية بأمور الصحة العامة بأنه كلما بقي الانسان ناشطاً فكرياً، جسدياً واجتماعياً خلال تقدمه في السن، كلما كان تقدمه في السن بطريقة صحية أكثر.

انطلاقاً من نتائج هذه الدراسات وحفاظاً على صحة المسنين في لبنان وحرصاً على تأمين حياة أفضل لهم ولمحيطهم، كانت فكرة برنامج "جامعة الكبار" في الجامعة الأميركية في بيروت، وهو البرنامج المخصص لتعليم الأشخاص الذين تجاوز عمرهم الخمسين سنة. فما هو هذا البرنامج، كم عمره، ما هي أهدافه، ماذا يتضمن، وما هي النتائج الإيجابية التي ظهرت أو بدأت تظهر على المستهدفين من هذا البرنامج؟

أهمية البرنامج

للإجابة على كل هذه الاسئلة كان لـ"البلد" حديث مع مديرة "جامعة الكبار" في الجامعة الأميركية في بيروت مايا أبي شاهين التي أوضحت أن البرنامج يتوجه لكل الأشخاص الذين بلغوا من العمر خمسين سنة وما فوق، ومعيار العمر هو المعيار الوحيد لكي يلتحق الشخص بهذا البرنامج، فلا معايير علمية معينة للالتحاق به، فيمكن أن يكون الملتحق حائزاً على شهادات جامعية أو لا. . و يقوم بإعطاء المحاضرات والصفوف التعليمية متخصصون متطوعون في البرنامج، في قاعات كبيرة في حرم الجامعة الأميركية تصل سعتها لأكثر من 200 شخص. وتوضح أبي شاهين أنه برنامج لا يتوخى الربح، إذ تبلغ كلفة الانتساب للفصل الواحد 200 دولار أميركي فقط. والانتساب هذا يخولهم الدخول لكل الدروس التي يتضمنها الفصل. فهو "ليس برنامجاً نخبويّاً موجهاً الى طبقة نخبوية معينة علمياً أو اجتماعياً أو اقتصادياً، بل هو برنامج موجه لكل الناس على اختلاف مستوى شهاداتهم العلمية. والهدف منه أن يكتسب الملتحق به مهارات ومعلومات جديدة مثله مثل أي ملتحق ثانٍ". ويكتسب البرنامج أهميته من أهمية التعليم المستمر، وما يمنحه الخصوصية ويجعله برنامجاً رائداً في لبنان والمنطقة انه برنامج وقائي في الصحة العامة

مخصص لاستهداف المسنين تحديداً، ويُعتبر برنامج تدخل للوقاية من عدد كبير من مخاطر وظواهر التقدم في السن.

فكرة البرنامج

أسباب ثلاثة تقف وراء تنفيذ فكرة "جامعة الكبار" من قبل استاذتين في كلية الصحة العامة في الجامعة الأميركية في بيروت، هما الدكتورة عبلة محيو السباعي، والدكتورة سينتيا مينتي. وأول الأسباب كما تفننها أبي شاهين أن كل الدراسات اليوم في مجال الصحة العامة أثبتت أنه كلما بقي الانسان ناشطاً فكرياً وجسدياً واجتماعياً خلال تقدمه في السن، كلما تقدم بالسن بطريقة صحية أكثر. والسبب الثاني يرتكز على أن لبنان لديه أعلى نسبة كبار سن في المنطقة (من عمر الخمسين وما فوق)، ويشكلون 20 في المئة من الشعب اللبناني. وهي أعلى نسبة في العالم العربي. وهي نسبة مرشحة للارتفاع في السنوات القادمة لعدة أسباب منها: (ارتفاع أمد الحياة خاصة في السنوات العشر الماضية، حيث أصبح معدل أمد الحياة في لبنان 74 سنة بينما كان من قبل 65 سنة، كما انخفاض معدلات الخصوبة من 5 أطفال في العائلة إلى 2,5 طفل في العائلة، إضافة إلى هجرة الشباب من البلد إلى خارجه وما يقابلها من هجرة معاكسة للأشخاص الكبار في السن العائدين إلى البلد). أما السبب الثالث الكامن وراء إنشاء "جامعة الكبار" فهو أن الجامعة الأميركية في بيروت قامت بإجراء دراسة في العام 2007 في منطقة رأس بيروت والمنطقة المحيطة بها. وأظهرت الدراسة أن هناك كثيراً من الأشخاص الكبار في السن يعيشون وحدهم ولا يجدون متنفسات مفيدة تقدر أن تجعلهم أشخاصاً ناشطين وتساعدهم في تعبئة وقتهم بطريقة مفيدة ولها معنى.

مواد البرنامج

تنظم الجامعة الأميركية فصلين من "جامعة الكبار" كل سنة، أحدهما في الخريف والآخر في الربيع. ويمتد كل فصل على مدى 12 أسبوعاً، وتتغير في كل فصل مواد البرنامج علماً أن الشخص الذي ينتسب للفصل يمكنه أن يحضر مواد الفصل بمجملها. وهناك دائماً مجموعة متنوعة من الموضوعات تختلف من فصل لآخر، ويمكن أن تتناول المحاضرات مواد في التخطيط المدني، الاقتصاد، البنوك، التاريخ، الموسيقى، الفنون، الصحة، الشعر، التطوير الذاتي، التكنولوجيا الجديدة، التطوير الرقمي، مواقع التواصل الاجتماعي، والكراتيه... وغيرها". وفي كل فصل هناك رحلات تثقيفية في لبنان والخارج. يلقى البرنامج الذي بدأ تجريبياً في ربيع الـ 2010 إقبالاً كثيفاً، وهو في تطور مستمر، فكان في بداياته يضم ثلاث مواد فقط والتحق به، آنذاك، 50 شخصاً، بينما يضم البرنامج، اليوم، 31 مادة تعليمية وخمس رحلات تثقيفية في فصل خريف 2016 ويلتحق به اليوم نحو 287 شخصاً من مختلف المناطق اللبنانية، موزعين بين نساء ورجال، أصغرهم سناً يبلغ من العمر 50 سنة وأكبرهم سناً يبلغ من العمر 88 سنة، وتتراوح درجاتهم العلمية بين من هو حائز على شهادة الدكتوراه ومن هو حائز على شهادة الثانوية العامة.

النتائج الإيجابية

النتائج الإيجابية التي تنعكس آثاراً حسنة على نفسية وصحة المستهدفين من هذا البرنامج "كثيرة وهي سر رواج البرنامج وتطوره بشكل سريع" على حدّ تعبير أبي شاهين، وتتمظهر هذه النتائج على عدة مستويات: على المستوى النفسي: إن البرنامج يجنب الأشخاص المشاركين الإحباط والملل، وينتشلهم من أزمتهم ويعطيهم هدفاً لأيامهم ووجودهم، في الوقت الذي تكون فيه حياتهم في بعض الأحيان معرضة لخطر أن تكون فارغة، بسبب وفاة الزوج أو الزوجة، هجرة الأولاد أو زواجهم، إنهاء عملهم والاتجاه نحو التقاعد... فعدة تغيرات في هذا العمر قد تؤدي إلى مشاكل واضطرابات نفسية وأمراض جسدية.

على المستوى الجسدي: يجنب البرنامج المشاركين الاضطرابات الناجمة عن متغيرات حياتهم، ويكون له أثر إيجابي على صحتهم الجسدية كتأخير الألزهايمر، علماً أن التحرك والنشاط الجسدي اليومي له آثاره الإيجابية على كل جسدهم. على المستوى الاجتماعي: لا يتعرف المشاركون فقط على أشخاص جدد، بل يبنون صداقات متينة في ما بينهم، ويشكلون مجموعة يتم فيها بناء روابط اجتماعية قوية، ما يكون له أثره الإيجابي الكبير على صحتهم النفسية والجسدية. ولا يقتصر الأثر الإيجابي على المسنين المشاركين وحسب، بل على عائلاتهم والمجتمع المحيط بهم أيضاً.