

## «جامعة الكبار» في «الأميركية»: أن تشيخ على مقاعد الدراسة

ملك مكي

عندما يقول وليد سلهب (65 عاماً) «عندي صفّ»، يظن الآخرون بأنه سيقوم بإعطاء صف دراسي، من دون أن يتوقعوا أنه سيذهب الى الجامعة لحضور حصة تعليمية. سلهب مدير متقاعد، ملتحق بجامعة الكبار في «الجامعة الأميركية في بيروت» لشغفه في تعلم أمور جديدة في العلوم والموسيقى والشعر وفي الاستفادة من الوقت. بدورها تشارك منى خاطر منذ ست سنوات في صفوف «جامعة الكبار»، حيث تكتسب معلومات جديدة عن فن الأوبرا، وعن الفنون الإسلامية، وعن نصائح طبية، وعن الوسائل التكنولوجية الحديثة ما يساعدها في مجاراة أحفادها في التطور التكنولوجي.

التحقت سامية سعد (68 عاماً) بجامعة الكبار بعد تقاعدها من العمل لخوض تجارب جديدة في التعلم إذ «لا حدود للعلم». من جهة أخرى، تشير سناء الخليل (59 عاماً) الى أنها المرة الأولى التي تلتحق فيها ببرنامج أكاديمي «من زمان بقول ياريت كقيت الجامعة». تجد سناء في «جامعة الكبار» فرصة للتفاهل والفرح، حيث أصبح للوقت قيمة وهدف. كانت ناعمة قباني منمهمكة بعملها لكنها اليوم، وبعد سن التقاعد، تملك الوقت الكافي لاكتساب معلومات جديدة في مجالات مختلفة ومتنوعة ترغب في الاطلاع عليها. يتوخّ برنامج «جامعة الكبار» في «الجامعة الأميركية في بيروت»، وفق مديرتة مايا ابي شاهين، الى جميع الأشخاص الذين تجاوزوا الخمسين عاماً «اذ يمكن لأي شخص فوق الخمسين من العمر أن يلتحق بالبرنامج». يضم البرنامج محاضرات في الاقتصاد، الدبلوماسية، الفنون، التاريخ، السينما، الصحة، وسائل التواصل الاجتماعي وغيرها، ورحلات تثقيفية في لبنان والخارج. يقوم بإعطاء المحاضرات والصفوف التعليمية متخصصون متطوعون في البرنامج.

بدأ البرنامج في العام 2010 وكان يضم ثلاث مواد فقط والتحق به، آنذاك، 50 شخصاً؛ بينما يضم البرنامج، اليوم، 31 مادة تعليمية وخمس رحلات تثقيفية في فصل خريف 2016 والتحق به نحو 300 شخص من مختلف المناطق اللبنانية. هناك فصلان في العام الواحد، بمواد ومضامين مختلفة. تقول أبي شاهين إن البرنامج لا يتوخى الربح اذ تبلغ كلفة الفصل الواحد منتهي دولار، ويرتكز على ثلاثة مبادئ: التعلم من الأقران ومشاركة المعارف، بناء الجماعة وتعزيز الروابط الاجتماعية، وتواصل الأجيال إذ هناك تفاعل بين تلامذة الجامعة الشباب والمتقدمين في العمر.

تشرح الأستاذة في كلية العلوم الصحية في «الجامعة الأميركية في بيروت» الدكتورة عيلة محبو السباعي، التي أسست البرنامج مع الدكتورة سينتيا منتي، أن البرنامج يحاكي توجهات منظمة الصحة العالمية باعتبار الشيخوخة النشطة ذهنياً واجتماعياً هي الركيزة لشيخوخة ناجحة.

توفر جامعة الكبار، من خلال عدد من المحاضرات الأكاديمية والتثقيفية، فرصة الاطلاع الثقافي وتوسيع الآفاق المعرفية للمتسبين. وبذلك يساهم البرنامج في تحفيز الذهن وزيادة الثقة بالنفس. مع الإشارة هنا الى أن الدراسات العلمية تظهر أن النشاط الذهني من قراءة وكتابة وغيرها يؤخر الإصابة بمرض ألزهايمر. ويوفر البرنامج فرصة للتواصل مع الآخرين، ومشاركة هواجسهم ومشاكلهم وحياتهم اليومية ما يعزز الحياة الاجتماعية للفرد ويُبعد معاناة الوحدة بعد أن يكبر الأولاد ويغادروا المنزل للعمل والزواج. ومن ناحية أخرى، يساعد البرنامج المنتسبين على الخروج من المنزل والتوجه الى الجامعة والمشفي في أرحائها ما يشجّع على الحركة البدنية. تساهم هذه العوامل، وفق السباعي، في الوقاية من حالات الاكتئاب والقلق لدى كبار السن فتعتبر الجامعة من برامج التدخل الوقائي لتعزيز الصحة والرفاه مع التقدم في العمر.

يرتكز البرنامج، وفق السباعي، على مفاهيم الشيخوخة النشطة التي تجد في المسنّ أو كبير العمر، بما لديه من الحكمة والخبرة العملية والحياتية، عنصراً فاعلاً وقوة اقتصادية، يمكن الاستفادة منه من خلال إشراكه في المؤسسات والهيئات كمستشارين متطوعين على عكس المفاهيم النمطية السائدة التي تُظهر الشيخوخة وكأنها مرادفة للعجز والانكسار.

