مقال اجتماعي

امرأة الستين.. حضورٌ لا يتقاعد

مكانتها في الأسرة، وحاجاتها، وخبرتها التي يحتاجها المجتمع

الدكتور سالم عبدالله النعيمي

باحث قانوني مستقل — دولة الإمارات العربية المتحدة · نوفمبر 2026

في صباح هادئ من صباحات العين، تستيقظ امرأة في الخامسة والستين قبل أن يرتفع النهار، كما اعتادت منذ أربعين عاماً. تُعدّ قهوتها على مهل، وتجلس قرب نافذة تطل على حديقة صغيرة اعتنت بها طويلاً، ثم تنتظر اتصالاً من ابنتها، أو زيارة من حفيد، أو خبراً يكسر سكون اليوم. وفي مساء الجمعة يمتلئ بيتها بالأبناء والأحفاد، فيسألونها عن قصة بيتهم الأول، وعن خلاف قديم انتهى بكلمة منها، ثم يتفقون في المجلس نفسه على موعد زيارتهم المقبلة دون أن يسألها أحد إن كان يناسبها.

في هذين المشهدين تظهر مفارقة تعيشها كثير من الأمهات والجدات في بيوتنا: مكانة كبيرة في الكلام، ومشاركة تضيق شيئاً فشيئاً في القرارات التي تخص يومها وحياتها. يحاول هذا المقال أن يقترب من المرأة فوق الستين كما هي، إنسانةً لها مكانة ودور وحاجات وخبرة، ولها قبل ذلك كله حق في أن تختار كيف تعيش هذه المرحلة.

مكانتها داخل الأسرة

تحتل الأم والجدة في المجتمع الإماراتي مكانة راسخة يغذيها الدين والعرف معاً. فهي ذاكرة البيت الحية: تعرف من أين بدأت العائلة، ومن تزوج من، ومن تصالح مع من بعد خصام طويل. وما تزال في بيوت كثيرة مرجع الطبخ والعادات، فلا أحد يطبخ الهريس مثلها، ولا أحد يعرف مثلها كيف يُرتَّب المجلس ويُستقبَل الضيف. وحين تجلس بين أحفادها في العيد وتروي لهم حكايات أهلهم وأماكنهم، تَصِلهم بأشخاص لم يعرفوهم وبتاريخ يمنحهم شعوراً بالانتماء.

غير أن هذه المكانة قد تتحول، دون أن ننتبه، من دور فاعل إلى دور رمزي. تُجلَس في صدر المجلس ويُقبَّل رأسها، ثم يُتخذ القرار في غيابها: أين تسكن، ومع من، وكيف تُدار شؤونها الصحية والمالية. وقد يُتحدَّث عنها أمامها كأنها غائبة. والاحترام الذي يسلب الإنسان قراره يتحول مع الوقت إلى وصاية، مهما صدقت النية.

ويظهر التقدير الحقيقي في التفاصيل اليومية: أن يُستشار رأيها في قرار فعلي كزواج حفيدة أو بيع بيت أو حل خلاف بين الإخوة، وأن يُحترم رفضها كما يُحترم قبولها، وأن يُسأل عنها قبل أن يُطلب منها شيء. فبعض الأمهات يجدن متعة في استقبال الأسرة كل أسبوع، وبعضهن يتمنين، بعد سنوات طويلة من الاستضافة، أن يتناوب الأبناء على ذلك. وكذلك رعاية الأحفاد، فهي عند كثيرات مصدر فرح، لكنها تصبح عبئاً حين تتحول إلى التزام يومي لم يُستشرن فيه.

حين يتغير إيقاع الحياة

تمر المرأة بعد الستين غالباً بتحولات متقاربة. منها التقاعد عند من عملت معلمةً أو ممرضةً أو موظفةً، وهن كثيرات في جيل شهد بناء مؤسسات الدولة. ومنها انتقال الأبناء إلى بيوتهم أو إلى إمارة أخرى أو إلى الدراسة في الخارج. ومنها فقد الزوج، أو تقدم سنه حتى يحتاج هو نفسه إلى رعاية، فتجد المرأة نفسها ممرضةً في بيتها بعد أن ظنت أن مرحلة الرعاية انتهت. ومنها أيضاً رحيل صديقات العمر واحدة بعد أخرى.

والمرأة التي عرّفت نفسها عقوداً بأنها «أم فلان» ومديرة هذا البيت قد تكتشف فجأة أن مهامها تقلصت وأن يومها بلا جدول. وأخطر ما في هذه اللحظة أن بعض الأسر تتعامل معها بوصفها راحة مستحقة، فتردد على مسامعها: «خلاص يا أمي ارتاحي». والراحة التي تُفرض على المرأة دون أن تُسأل عنها قد تعني عملياً إبعادها عن الحياة قبل أوانها.

ومع ذلك لا تعيش النساء هذا التحول بالطريقة نفسها. فمن اعتادت بيتاً يمتلئ بالأصوات قد تستمتع بهدوئه أول الأمر، ثم تشتاق إلى حديث عابر في المساء. ومن أمضت سنوات في العمل قد تفتقد زميلاتها وأحاديث الاستراحة القصيرة. وهناك من تجد في هذا الهدوء فرصة طال انتظارها، فتلتحق بحلقة لتحفيظ القرآن، أو تتطوع في جمعية نسائية، أو ترجع إلى حرفة تعلمتها صغيرة كالتلي والسدو والخوص، أو تقضي صباحاً كاملاً على طريقتها. لكل امرأة إيقاعها، وما يملأ يوم إحداهن قد يُثقل يوم الأخرى، ولذلك يبدأ دور الأسرة بالسؤال قبل الاقتراح.

صحتها: من الفحص إلى الاستقلال

يتقدم العمر فتتغير حاجات الجسد. تظهر آلام المفاصل، وتحتاج كثير من النساء إلى متابعة منتظمة لضغط الدم والسكر وصحة القلب والعظام والنظر. والمشكلة أن جيلاً كاملاً من الأمهات تربّى على احتمال الألم وعدّه أمراً طبيعياً، وعلى تقديم صحة الآخرين على صحته، فتؤجل المرأة الفحص وتُخفي الوجع كي لا تُثقل على أحد، حتى يصبح علاجه أصعب.

وهنا يحتاج الأبناء إلى انتباه هادئ: أن يلاحظوا تغيراً في المشية، أو نسياناً متكرراً، أو قلة في الأكل، وأن يرافقوا والدتهم إلى المواعيد دون أن يُشعروها بأنها عبء. ويحتاجون كذلك إلى احترام خصوصيتها، فبعض النساء يفضّلن طبيبة، وبعضهن يرتحن لحضور الابنة أكثر من الابن. وفي العيادة من حقها أن يُوجَّه الكلام إليها هي، وأن تأخذ وقتها في وصف ما تشعر به وطرح أسئلتها، حتى حين يرافقها أحد أبنائها.

والعناية بصحتها تشمل ما يحفظ قدرتها على تدبير شؤونها بنفسها: وسيلة نقل تناسب مواعيدها، ومكاناً آمناً ومريحاً للمشي، ومن يعلّمها بصبر كيف تحجز موعداً عبر الهاتف أو تُجري مكالمة فيديو مع حفيدها المبتعث. فمن حق المرأة الكبيرة أن تخرج وتزور وتتسوق وتقرر، وأن تُعان على ذلك بدلاً من أن تُمنع منه بدافع الخوف عليها.

حاجاتها النفسية والاجتماعية

قد تكون الحاجات النفسية أصعب ملاحظة من الحاجات الصحية. فالاكتئاب في هذا العمر لا يظهر دائماً بكاءً وشكوى، وقد يأتي في صورة انسحاب تدريجي: كلام أقل، ونوم مضطرب، وفقدان الاهتمام بأشياء كانت تحبها. وكثيراً ما نمر بهذه العلامات ونسميها «كبر سن» أو «ضيقة»، والأجدى أن تُعرض على الطبيب حين تطول، كما يُعرض أي عَرَض جسدي.

والوحدة لا تعني بالضرورة أن تكون المرأة وحيدة في البيت. فقد تعيش وسط أبناء وأحفاد مشغولين بهواتفهم، فتشعر بأنها حاضرة بجسدها غائبة عن حياتهم. وقد تقول في مكالمة سريعة إن كل شيء بخير، وهي تفتقد صحبة اعتادتها. وقد تتوالى الزيارات في عطلة نهاية الأسبوع ثم يطول الصمت في بقية الأيام. وسؤال بسيط مثل «متى تحبين أن نلتقي هذا الأسبوع؟» يفتح باباً لمعرفة ما يناسبها، فقد تفضّل نزهة مع صديقة، أو موعداً ثابتاً مع حفيدتها، أو صباحاً هادئاً لا يزورها فيه أحد.

وتحتاج المرأة كذلك إلى دائرة أوسع من أسرتها: صديقات العمر اللواتي شاركنها الأعراس والمناسبات، والجارات القديمات في الفريج، والأنشطة التي تُخرجها من جدران البيت في الأندية النسائية والمراكز المجتمعية. والمحافظة على هذه الصلات جزء من صحتها النفسية، خاصة حين تنتقل من بيتها القديم إلى بيت أحد أبنائها في منطقة لا تعرف فيها أحداً. والفرص موجودة في مجتمعنا، لكن أسراً قليلة تسأل: هل تريدين أن تخرجي؟ هل تحبين أن تتعلمي شيئاً جديداً؟

خبرتها رصيد للمجتمع

عاشت المرأة التي تجاوزت الستين اليوم تحولات لم يعشها جيل قبلها. عرفت البيت البسيط وانتقلت إلى المدن الحديثة، وربّت أبناءها في زمن تغيرت فيه المدارس والعادات ووسائل الحياة. وكثير مما نسميه اليوم الهوية الوطنية

محفوظ في ذاكرة هؤلاء النساء: في اللهجة والأمثال، وفي أكلات الأعياد وطريقة إعدادها، وفي أنساب العائلات وأعراف الصلح بين الناس.

وهذه الخبرة تجد طريقها إلى المجتمع حين تُتاح لصاحبتها مساحة تشارك فيها بطريقتها. ففي مجلس الحي قد تشرح امرأة عاصرت الفريج القديم كيف كانت الجارات يتقاسمن رعاية الأطفال وقت الحاجة، وما الذي يمكن استعادته من تلك العادة اليوم. وقد تساعد معلمة متقاعدة زميلة شابة في سنواتها الأولى على فهم موقف صعب مع طالبة، أو تنقل صاحبة مشروع سابق إلى جيل جديد ما تعلمته عن التعامل مع الزبائن، أو تجلس جدة مع حفيدتها لتعلّمها الخوص والسدو قبل أن تضيع الحرفة مع ذاكرة صاحبتها. وقد تدخل المرأة نفسها إلى المجلس لتتعلم مهارة جديدة أو تتعرف إلى من يشاركها اهتماماً، فالمشاركة تسير في الاتجاهين.

وتزداد هذه الفرص حين تراعي المجالس والمراكز المجتمعية سهولة الوصول إليها، وتتيح للمرأة أن تختار موضوع النشاط وطريقة حضورها، فيربح المجتمع خبرتها، وتربح هي شعورها بأنها ما زالت قادرة على العطاء.

خاتمة

المرأة فوق الستين في حياتنا صاحبة فضل في كثير مما نفتخر به، من تخرّج الطبيب والمهندس إلى صمود البيت في أصعب السنوات. وما تحتاجه منا يتجاوز الشفقة والتبجيل الشكلي إلى الاعتراف بها إنسانةً كاملة: نسمع رأيها، ونرعى صحتها، ونحمي استقلالها، ونفسح المجال لخبرتها.

والتغيير لا يحتاج إلى ميزانيات ولا مشاريع كبيرة. يكفي أن يتصل كل واحد منا بدل أن ينتظر الاتصال، وأن يسأل عن الرأي لا عن الصحة وحدها، وأن يصغي إليها حين تشتكي بدل أن يسارع إلى تهدئتها. وفي اللقاء العائلي المقبل، اسألوها عن الموعد الذي يناسبها، ثم اسألوها عمّا تودّ أن تفعله في يومها. قد تختار أن تجمع أبناءها على الغداء، أو أن تخرج مع صديقتها، أو أن تترك الصباح لنفسها. وحين يجد اختيارها مكاناً في خطط الأسرة، تصبح مكانتها شيئاً تعيشه في تفاصيل يومها، لا عبارة تسمعها في المناسبات.

إخلاء المسؤولية والحقوق القانونية

يُقدَّم هذا المقال لأغراض التوعية والمعرفة العامة، ويعبّر عن رأي كاتبه، ولا يُعدّ استشارةً طبية أو نفسية أو قانونية، ولا يغني عن الرجوع إلى المختصين أو الجهات الرسمية المعنية. والمعلومات الصحية الواردة فيه عامة، ولا تمثّل الآراء الواردة فيه بالضرورة موقف أي جهة رسمية.

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف © 2026. لا يجوز نسخ هذا المقال أو إعادة نشره كلياً أو جزئياً إلا بإذن كتابي مسبق، ويجوز الاقتباس المحدود مع ذكر المصدر: salemalnuaimi.ae