

## علم نفس الكبار:

### مقدمة:

الشيخوخة مرحلة حياتية طبيعية أمام الإنسان ، وليس من الضروري أن تصحب الشيخوخة اضطرابات ذهنية أو عاطفية أو نفسية ، وقد تختلف الشعوب والسلالات والأسر في مظاهر الشيخوخة وسرعة حلولها ، حيث أن بعض الأفراد ممن تظهر عليهم علامات الشيخوخة قبل أوانها فتتجدد بشرتهم ويبيض شعرهم وتتضاءل عضلاتهم ، ولاشك في أن للعوامل الوراثية دورا هاما في تقرير سرعة التقدم في السن ، بينما يحتفظ بعض كبار السن بذكائهم وحكمتهم ونشاطهم الفكري ربما إلى آخر يوم في حياتهم.

لذا فالشيخوخة مرحلة طبيعية محتومة حيث يتغير الجسم تدريجيا عبر الزمن ويفقد الجلد والأوعية الدموية مرونتها كما تتكاثر الخلايا الدهنية وتقل القوة العضلية والهرمونات الجنسية ، وتتغير ظروف الحياة بتغير العمر حيث تظهر أدوار جديدة ومشكلات جديدة فضلا عن الأدوار والمشكلات الموجودة سابقا.

### تعريف كبار السن Elderly

لم يتفق الباحثون على تعريف موحد لكبار السن أو (الشيخوخة) ، لذا فقد تعددت التعاريف ونذكر منها ما يلي نصه :

١- الجمعية العامة للأمم المتحدة (1975) : إنهم الأشخاص البالغون من العمر (٦٠ سنة) فأكثر.

٢- الدباغ (١٩٧٧) : مرحلة طبيعية أمام الإنسان ، وليس من الضروري أن تصحب بأضطرابات ذهنية أو عاطفية أو نفسية .

٣- السكري (١٩٨٨) : المرحلة التي تبدأ بسن الستين وتستمر حتى نهاية العمر ، أذ يحال الفرد على المعاش ، وهي مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان ويطلق عليها العمر الثالث على أساس أن الطفولة العمر الأول ، والنضج والبلوغ العمر حتى هذا السن العمر الثاني .

- ٤- شعلان (١٩٩١) : إحدى المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان ، وهي مرحلة تكون بداية للتدهور في حياته ويحتاج فيها إلى من يرعاه رعاية خاصة .
- ٥- إبراهيم (١٩٩٧) : إنها مرحلة من مراحل حياة الإنسان لها مظاهرها التي تفرق عن باقي المراحل ، وتقسم مرحلة الشيخوخة إلى مرحلة مبكرة وتمتد من (٦٠-٧٥ سنة) ، ومرحلة متأخرة وتمتد من (٧٥ سنة) حتى نهاية العمر .
- ٦- شيفر Schaefer (2005) : من بلغوا من العمر (٦٥ سنة) فأكثر وهو العمر الذي يطابق سن التقاعد لمعظم العاملين.

### **ومن خلال التعريفات السابقة نتج ما يلي نصه :**

- أشارت أغلب التعريفات إلى أن كبر السن أو الشيخوخة يبدأ بعمر الستين سنة فما فوق
- نلاحظ أن أغلب التعريفات السابقة كانت إجرائية ، فقد حددت كبار السن بسنوات محددة ، في حين اكتفى بعضهم منها بالإشارة إلى تغيرات معينة تحدث في تلك المرحلة .
- إن العديد من التعريفات السابقة ربطت كبر السن أو الشيخوخة بمرحلة الأحالة على التقاعد ، أي بعمر (٦٠-٦٥) ، وبما أن المجتمعات تختلف في ما بينها في السن المحدد للتقاعد فمن الطبيعي أن يكون هناك تباين في تحديد كبار السن .
- كما تباينت التعريفات السابقة في ما بينها بما يخص عد الشيخوخة مرضاً أم لا ، فقد أكد بعض التعريفات أن الشيخوخة مرحلة طبيعية في حياة الإنسان ليس بالضرورة أن تصحبها أمراض نفسية أو بدنية ، في حين أشارت التعريفات الأخرى إلى العكس من ذلك .

### **أهمية دراسة المسنين**

يجب على كل مجتمع أن يتحسس قواه كلها ، وأن يفيد من كل طاقة على أرضه ومن كل خبرة ، ويعد كبار السن مصدراً غنياً جداً بالخبرة المتراكمة عبر السنين الطويلة ومنبعاً للمعرفة العلمية والأدبية والإدارية والإنتاجية والإشرافية ، لذلك ينبغي لنا الاهتمام بهم وأن نتاح لهم فرص المساهمة في مسار التنمية والإنتاج ما داموا قادرين على العطاء ومادامت ظروفهم الصحية تسمح بذلك كلا بحسب قدراته وإمكاناته. وخير دليل على صحة هذه الدعوة كبر حجم شريحة كبار السن وطول مدة العمر بعد الإحالة على التقاعد، أي بعد الستين أو الخامسة والستين من العمر ، وعلى ذلك فكبار السن يمثلون طاقة أو ثروة بشرية عظيمة ولاسيما ونحن نعيش عهداً لم تعد للعضلات والقوة العضلية أثر كبير وإنما أصبحت فيه الآلة عماد العملية الإنتاجية، وعلى ذلك نستطيع أن نتلمس

مجالات كبيرة يستطيع كبير السن أن يساهم باستعمال عقله وخبرته ومعرفته السابقة ومن هذه المجالات (الترجمة ومراجعة الكتب، والتدريس، والإدارة التربوية، والتجارة، ومجالات البحث العلمي والأعلامي ..... إلى آخره).

لذا فإن مواهب المسنين وحكمتهم ضرورية لتحقيق البشرية السلم والرخاء والسعادة، ولا بد للشباب من أن يتذكر أن كل جيل لا يكون إلا بوجود جيل قبله يأخذ منه القيم والعادات والعلوم والفنون ومبادئ الحياة وتطورها، فلكل جيل احتياجاته وظروفه.

بدأ الاهتمام بدراسة كبار السن عندما أخذت الدوريات العلمية في نشر تقارير وأبحاث عن التقدم في السن، حيث صدرت مجلة عن الشيخوخة عام (١٩٤٥) بواسطة جمعية الشيوخ في الولايات المتحدة الأمريكية، وكانت قد نشرت مقالات وأبحاث ذات صلة بالعلوم البيولوجية والطب العلاجي وعلم النفس والخدمة الاجتماعية. أما في أوروبا فإن أول دورية عن كبار السن صدرت عام (١٩٥٦)، وأنشئت جمعية دولية للشيوخ، وكذلك عقدت المؤتمرات الدولية وفيها التقى كثير من العلماء من مختلف بلدان العالم لإلقاء الأبحاث ومناقشة المشكلات الخاصة بكبار السن.

ومن أبرز البلدان العربية التي اهتمت بمبدأ رعاية المسنين جمهورية مصر العربية منذ ثورة يوليو عام (١٩٥٢)، إذ وضعت قانون الضمان الاجتماعي الذي يتضمن ستة مبادئ معمول بها حالياً. ويعد العراق من الأقطار التي أولت اهتماماً بكبار السن فقد تم تأسيس أول دار للمسنين سنة (١٩٢١)، وقد صدر قانون رقم (١٠) لسنة (١٩٥٩)، الذي أوصى برعاية كبار السن والاهتمام بهم وضمان حقوقهم التقاعدية، وإيواء بعضهم في دور الرعاية الاجتماعية.

كما نجد أن الدين الإسلامي قد ركز كثيراً على النواحي النفسية والاجتماعية والإنسانية لكبار السن، وجعل المسؤولية فيها مشتركة بين الأسرة والدولة والمجتمع، فرعاية الأبوين والبر بهما وطاعتها أهم واجبات الأسرة والأبناء.

وهذا ما يؤكد قوله تعالى في كتابه الكريم ((وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريماً)) (سورة الإسراء، الآية ٢٣).

وتبرز أهمية كبار السن من خلال الزيادة المطردة في عدد المسنين بين سكان العالم وبمعدل مذهل، فقد زاد مجموع الذين يبلغون عمراً (٦٠ سنة) فأكثر من (٢٠٠) مليون عام (١٩٥٠)، إلى (٤٠٠) مليون عام (١٩٨٢)، ووصل إلى (٦٠٠) مليون في عام (٢٠٠١)، والمقدر أن يصل إلى (١,٢) بليون عام (٢٠٢٥)، ويكون أكثر من (٧٠) من المائة منهم يعيشون في ما يسمى البلدان النامية.

وبسبب التزايد المستمر في أعداد المسنين في العالم قررت الجمعية العامة للأمم المتحدة في دورتها الثالثة والثلاثين عام (١٩٧٨) تشكيل جمعية عالمية للشيخوخة أو للكبر Aging ، لمناقشة قضايا هذه المرحلة من العمر التي يمر بها الإنسان ، وتم تشكيل هذه الجمعية عام (١٩٨٢) ، لدراسة أوضاع المسنين في العالم وتأمين الضمان الصحي والاجتماعي والاقتصادي لهم، ودعت هذه الجمعية كافة المؤسسات المعنية بالمسنين والشيخوخة في العالم إلى الاهتمام بالمسنين وتطوير أبحاث الشيخوخة بهدف جعل المسن يعيش في حالة من الصحة الجسمية والاجتماعية والنفسية والفكرية اللانقطة، والتهيؤ لدخول مرحلة الشيخوخة بأقل قدر من المعاناة.

### **ويمكن ان نضيف بعض النقاط التي توجز لنا اهمية دراسة الكبار وهي :-**

- ١- من اهمية دراسة كبار السن ، حصولنا على معرفة شخصية حول حياتنا الخاصة ، وما سنكون عليه في المستقبل ، كوننا سنصل في نهاية المطاف الى هذه المرحلة العمرية ، وبالتالي ماذا نستطيع ان نعمل كي نؤثر في عملية الكبر من الناحية الايجابية.
- ٢- ان بناء فهم صحيح لعمليّة الكبر سيزودنا بمعلومات عن واحدة من اكثر التغيرات المهمة التي تحدث في العالم وهي زيادة نسبة كبار السن في العالم.
- ٣- عند حصولنا على وظيفة لوضع يقدم فيه رعاية لكبار السن فمن الضروري ان تكون لدينا معرفة واسعة بعملية الكبر.
- ٤- ان الاعتقادات العامة السلبية بين الناس والمعلومات الخاطا حول عملية الكبر تقود في الغالب الى تحامل وتميز اتجاه الاشخاص الكبار.
- ٥- معظم القادة الذين يوجهون الاقتصاد والسياسة وخطط التنمية وقادة الاحزاب والفكر ورجال الاعمال والدين واساتذة الجامعات هم في الغالب من كبار السن ، لذلك يتوجب علينا دراسة هؤلاء البشر ومعرفة خصائصهم وفيما اذا كانوا يختلفون عن بقية فئات المجتمع.
- ٦- يمثل كبار السن بما يمتلكونه من ثراء فكري ، ثروة بشرية متكاملة مما يتيح لنا امكانية الاستفادة منها.

٧- ان التعرف على التغيرات الطبيعية التي تحدث لكبار السن سيحسن الفهم الاجتماعي والاستعداد المسبق للخدمات التي ستقدم للكبار.

### **اسباب الشيخوخة والعوامل المسرعة لحدوثها**

١- **النظام الغذائي غير المتزن والسمنة**

٢- **نقصان هرمون النمو البشري (HGH)**

٣- **تعاطي الكحول**

٤- **التوتر**

٥- **قلة النوم**

٦- **التدخين**

٧- **عدم ممارسة التمارين الرياضية**

### **اعراض الشيخوخة**

١- **اعراض الجلد:** يذبل الجلد في الشيخوخة وواضح ذلك في جلد الرقبة والوجه

والاطراف

٢- **اعراض الشعر:** يزيل الشعر لونه الطبيعي ويقلب رمادي والكثير الى الابيض

٣- **اعراض القامة والحركات العبرة:** يقل انتصاب القامة وانحاء العمود الفقري

التدريجي وتقل الحركات المعبرة في الوجه واليدين وتصبح ثقيلة

٤- **اعراض البصر والسمع:** تضعف قوة البصر والسمع

٥- **اعراض البطانة الدهنية تحت الجلد:** يرتخي اتساق البطانة تحت ال

الدهنية تحت الجلد وتزحف الى اسفل ويظهر هذا واضحاً في الوجه

٦- **اعراض الرئتين:** تضعف قابليتها وتنقص قدرة استيعابها

٧- **اعراض القلب والاوعية الدموية:** تتضائل مرونة الشرايين وتتصلب الاوعية

الدموية

٨- **اعراض الجهاز الهضمي:** يظرب الهضم ويضعف حركة الامعاء (الامساك)

٩- **الاعراض الجنسية:** تطف القدرة على مزاوله العمل الجنسي والرغبة فيه

١٠- **الاعراض الجسمية العامة:** يصيب الجسم ضعف عام في قواه

١١- **الاعراض النفسية:** تسود الكئابة والضجر من الحياة وتضعف الذاكرة والقدرة

على التفكير

### **الخصائص العامة لمرحلة الرشد المبكر:**

- ١- يصل انتاج الفرد الى ذروته وتام نضجه وتعد هذه مرحلة الكفاح والتنافس
- ٢- عندما يختلف نضج الفرد في اي ناحية جسمية او عقلية او نفسية او اجتماعية فانه يجد صعوبة في التكيف مع مطالب بيئته
- ٣- وفي نهاية هذه المرحلة اي الرشد تبدأ ظهور عوامل الانحدار والضعف التي تلازم الفرد في شيخوخته

### **الخصائص المميزة لمرحلة الشيخوخة**

**أولاً/ التغيرات الجسمية (العضوية) .:** إذ تطراً على كبار السن كثير من التغيرات الجسمية كضعف الحواس وخاصة حاسة السمع والبصر بسبب ضعف الأعصاب السمعية والبصرية ، وأمراض المفاصل وضعف العضلات وترهلها ، وأمراض القلب والكليتين وتصلب الشرايين ، والتعرض لمرض السكر ومضاعفاته ، والتهابات الجهاز البولي ، وجفاف الجلد وتجعده ، واضطراب ضغط الدم ، والتهاب القصبات الهوائية وضيق التنفس والسعال والإحساس بالوهن العام ، وسن اليأس واضطرابات وتضخم البروستات والتغيرات الهرمونية وضعف الدافع الجنسي وغير ذلك من تغيرات ، ولايشترط وجود مثل هذه التغيرات العضوية لدى المسنين ، ثم أن الرعاية الصحية المبكرة تجنب كبير السن العديد من التغيرات السابقة ، كما أن ذلك لايعني إن

الكبر في الشيخوخة عبارة عن مرض ، ومن الطبيعي أن هذه التغيرات العضوية تصاحبها تغيرات في وظيفة أعضاء الجسم ، كما تصاحبها تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية

## **ثانياً/ التغيرات البيولوجية والفسيوولوجية .:**

تتلخص أهم التغيرات البيولوجية التي تحدث للإنسان في شيخوخته بـ.

**١- تغير معدل الأيض .:**

**٣- تغير قوة دفع الدم .:**

**٤- تغير السعة الهوائية للرئتين**

**٦- الكفاية البدنية ومستوى التكيف .:**

## **ثالثا / التغيرات الحسية .:**

الحواس هي أبواب العقل ومنافذه إلى العالم الخارجي ويعتمد إدراك الفرد لهذا العالم على وضيفة تلك الحواس ويقوم الجهاز العصبي بتجميع الإشارات الحسية وتحويلها إلى مدركات عقلية وهكذا يدرك الفرد نفسه والعالم المحيط به عبر حواسه ولكل حاسة تكوين عضوي ووظيفة، تعتمد الوظيفة على مدى النضج التكويني للحواس وتتأثر الحواس من ناحتها التكوينية للزمن، تبدء ضعيفة في الطفولة ويكتمل نموها في المراهقة والرشد وتضعف في الشيخوخة وهي لا تتغير من ضعفها إلى نضجها إلى ضعفها بنفس السرعة فتتفاوت فيما بينها وتفاوت مدى تغيرها من فرد إلى الآخر ومن هذه التغيرات ما يلي .

**١- متغير حاسة البصر .:**

**٢- تغير حاسة السمع .:**

**٣- تغير الصوت .:**

**٤- تغير حاسة التذوق .:**

**٥- التغير الحسي للجلد البشري .:**

**رابعاً / التغيرات النفسية والعقلية .:** أن عمليات التغير في الحياة النفسية للفرد عمليات

تدرجية حالها في ذلك حال عمليات التغير الجسمي والعصبي ، إلا أن التغير النفسي يبدو سريعا

وواضحا في مرحلتين من مراحل الحياة وهي مرحلة المراهقة ومرحلة الكبر في المسنين ، أن التغيرات التي تحدث في الكبر تتسم بصفات التصلب النفسي مما لا يمكن الفرد من التكيف الكافي لمتغيرات الحياة ومستجداتها ، ويرافق ذلك هبوط في درجة الحماس والطموح ، كما يحدث تضيق في مجال اهتمامات الفرد لما يجري حوله فيبدوله العالم أصغر ، كما يتركز اهتمام الفرد بشكل متزايد حول ذاته ويبدو عليه ما يدل على تناقص في المرونة في التعامل وفي الاستعداد لفهم وجهات نظر الآخرين

ورأى علماء النفس إن الشيخوخة حالة من الاضمحلال تصيب القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي بحيث يكون من الصعب على كبير السن مواجهة ضغوط الحياة ومطالبها بشكل فاعل ، مع العلم إن هناك فروقاً فردية بين المسنين ، وهذه الفروق قد تسهل عملية التوافق أو تعوقها ، ومن التغيرات النفسية التي تطرأ على المسن الإحساس بتقدم العمر والتحسر على الشباب والإحساس بقرب النهاية وقلق الموت والعجز والاكنتاب والانطواء والنكوص في السلوك والتعرض لأفكار وسواسية والإحساس بالاضطهاد وتوهم المرض .

**ومن الناحية العقلية** نجد أن هناك مشكلات تطرأ على الذاكرة فتضعف الذاكرة القريبة وتبقى الذاكرة القديمة نشطة ، فيتذكر الشخص أحداثا قديمة وهو طفل بينما ينسى الأشياء التي حدثت في حياته توا أو منذ لحظات ، وقد كان علماء النفس يعتقدون لمدة قريبة أن الذكاء يتدهور بتقدم السن ، ولكن أصبح من المعروف حاليا أن هذا الادعاء مخطئ ، حيث أن الذكاء يتكون من قدرات عقلية متنوعة وليست قدرة واحدة ، وأن الموازنات بين المسنين وغيرهم كانت تتم بالنظر إلى الذكاء على إنه قدرة أحادية البعد ، إلا أن الحقيقة هي أن بعض قدرات الذكاء تتدهور بالتقدم في العمر ويبقى بعضها ثابتا حتى الممات ، كذلك لحظ العلماء إنه عند حدوث هبوط أو تدهور مفاجئ في إحدى القدرات الفكرية عند أحد الأشخاص في هذا السن فإن هناك احتمالا كبيرا في أن حياة الشخص قد أوشكت على النهاية خلال السنوات القليلة القادمة ، ويطلق العلماء على هذه الظاهرة اسم ( الهبوط المفاجئ ) ، وتبين البحوث أن ظهور الهبوط المفاجئ في إحدى القدرات العقلية يعد مؤشرا أكثر دقة من الفحوص الطبية بقرب النهاية ( إبراهيم، ١٩٨٥، ص ١٥٤-١٥٥ ) .

**خامساً / التغيرات الاجتماعية:** أن من أبرز التغيرات الاجتماعية التي تطرأ على حالة المسن الإحساس بالعزلة الاجتماعية مع ضعف المشاركة والإحساس بفقدان المكانة الاجتماعية والخوف من المستقبل وضعف التوافق الاجتماعي.



أن هناك كثيراً من مظاهر التغير في المجال الاجتماعي للفرد تظهر مع تقدمه في العمر ، وبعض هذا التغيير يأتي نتيجة عجز الفرد عن مجاراة ما تتطلبه الحياة من تغيير في نمط علاقاته الاجتماعية ، وبعض ذلك يأتي بسبب ما يحدث من تبدل في التكوين العائلي من تفرق بعض أفراد العائلة بسبب الوفاة أو الرحيل أو الزواج أو بسبب ظروف العمل ، هذه العوامل كلها لها أن تحدث تغييراً في الصلات الإنسانية وفي أسلوب الحياة وفي تصور الفرد عن ذاته وتقديره لنفسه وفي جدوى حياته في العائلة أو المجتمع ، وإذا ضاقت به هذه المجالات جميعها فإن لها أن تدفع بالفرد المسن إلى وضع من العزلة الاجتماعية .

### **التقاعد .:**

إن التقاعد بمفهومه المتعارف عليه هو تخلي الفرد عن عملة ووظيفة عند وصوله إلى سن معين ، وبلوغه هذا السن يحقق له مكافئه أو مرتب تقاعدي يضمن له حاجاته المعيشية الأساسية غير إن التقاعد بمفهومه الشامل أصبح يتضمن عدد آخر من المعاني الفعلية منها ، تخلي الفرد عن عمله عند إكمال سنوات الخدمة أو بناءً على رغبته أو بضرورات العجز والحوادث أو المرض كل هذه الحالات جعلت المتقاعد الفرد امراً ممكناً قبل السن المتعارف عليه أو المحدد بقوانين هو الأمر الذي فرض التقاعد عن معاني الكبر والعجز وهي المعاني التي ترتبط أو مازالت ترتبط في أذهان الناس .

### **التقاعد الفارق .:**

يختلف سن التقاعد من دولة إلى أخرى ويتراوح ما بين ٦٠-٧٠ سنة وتقوم فكرة تحديد هذا السن على أسس مختلفة أهمها:

### **الأسس التي تحدد سن التقاعد**

- ١- تناقص الإنتاج نتيجة زيادة السن .
- ٢- رعاية الفرد في شيخوخته حتى يتمتع بالجزء الباقي له من الحياة .
- ٣- افتتاح الطريق أمام الشباب حتى لا يسد الشيوخ عليهم طريق العمل.

### **الآثار النفسية للتقاعد .:**

- إن الآثار النفسية التي يمكن أن تحدث بسبب التقاعد تعتمد على عدة أمور أهمها:
- ١- شخصية المتقاعد وتجاربه الحياتية .

- ٢- طبيعة علاقته الاجتماعية بما في ذلك مدى صداقته الدائمة .
- ٣- مدى تعلقه بعملة أو شعوره بخسارة عملة أو مركزه .
- ٤- مدى ارتباط تقدير نفسه بطبيعة عملة أي مدى ارتباط عملة بالتقدير والاحترام في عينة وفي من له علاقة به .
- ٥- مقدرة الفرد على المساهمة بنشاطات أخرى أو الانتقال إلى هواية أو متعة تعطيه الرضا أو القناعة.

## رعاية المسنين .:

أولاً / رعاية كبار السن في الإسلام (المنظور الإسلامي ) الإسلام قد اجل كبار السن ورفع من قدرهم داعياً المسلمين والناس عامة إلى احترام ورعاية كبار السن ومعاملتهم بالحسن والمعروف وأمر الناس وخاصة الأبناء بالبر والإحسان للوالدين عند الكبر ووجوب معاملتهم بالمعروف ولذلك أمرهم بعدم التأفف منهم أو مما يطلبان وعدم جواز قهرهما كما اوجب سبحانه وتعالى على الأبناء رعاية الوالدين وخاصتنا عند الكبر وواجب الدعاء لهما حين قال سبحانه وتعالى في القرآن الكريم .

بسم الله الرحمن الرحيم ((وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أفٍ ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً)) (الاسراء، آية ٢٤، ٢٣) صدق الله العلي العظيم

يظهر نص هذه الآية الكريمة إن الله سبحانه وتعالى قد قضى بوحدانيته وعدم عبادة أي شيء سواه والإحسان إلى الوالدين ورعايتهما واحترامهما . كما اوجب سبحانه وتعالى الخضوع لهما أي ان الله جل شأنه قد ربط وجوب عبادته بوجوب رعاية الوالدين والإحسان إليهما والخضوع لهما وعدم الاسائه لهم والقيام بأي عمل لإشعارهما بالاحترام خاصة عند الكبر