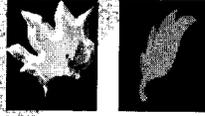


# 10



## الخلاصة: دليلك إلى الشيخوخة الأمثل

إذا كان لمجتمعنا أن يقوم بمهامه على الشكل الأمثل في القرن الجديد، فلا بد له من إسهامات مسنيه الأقوياء، وخاصة منهم أصحاب الأسر الكبيرة العدد المسنين. لأن كثيري الإنجاب تبعهم جيل تحديد النسل - أولئك الذين ولدوا ما بين سنة 1965 و1977 - والاقتصاد الأمريكي سيحتاج عمالاً نشيطين في الربع الأخير من حياتهم. وسيكون لدى المسنين النشيطين، حافظاً أكبر على الاستمرار في العمل بما أن العمر الذي تبدأ فيه مزايا التأمين الاجتماعي سيزحف بانتظام باتجاه السبعين .

كما يعتمد الاقتصاد القوي على إمكانية احتواء الكلفة الطبية اللازمة للعناية بأولئك الذين في الفصل الأخير من حياتهم. وإلا فإن الجزء الذي تخصصه

الميزانية للرعاية الصحية بالمسنين، سيستمر في النمو مستهلكاً المصادر التي يجب أن توجه نحو حاجات أخرى كـرعاية الطفولة، والتعلم والبحث العلمي. وقد أحرز تقدم في احتواء تكاليف العناية الصحية من خلال تحسين الإدارة الطبية، وخفض نسبة المواطنين الأمريكيين المسنين غير القادرين على العناية بأنفسهم بسبب ضعف الصحة. وقد انخفض هذا الرقم الأخير بمعدل 15٪ خلال عقد واحد. ويعود الفضل في هذه التحسينات إلى الاكتشافات الطبية في عقدي السبعينات والثمانينات من القرن العشرين - تدخين أقل، نظام غذائي أفضل، رياضة، أدوية أكثر فعالية لضحايا الأزمات القلبية، زرع الأعضاء، واللجوء إلى الجراحة لإعادة البصر، والحيوية والحركة. واليوم اتسعت المعلومات حول ما يمكن لكل منا أن يفعله كي يشيخ بشكل أمثل، وما زالت الاكتشافات تتوالى.

فنوعية الربع الرابع من حياتنا شيء نصنعه نحن لأنفسنا بقدر ما هو صنيع قوى خارجة عن سيطرتنا. وقد أصبح واضحاً الآن أن مواقف وتصرفات معينة نقوم بها تزيد من إمكانية الشيخوخة المثلى. وهنا أنا أجلس إذأ، قلبي في يدي، وقد جمعت آخر ما توصل إليه العِلْمُ الحديث حول الشيخوخة الأمثل. فماذا لدي من نصيحة أقدمها لكم ولأولادي ولأحفادي، حول السبيل إلى تحقيق أفضل حصاد في الربع الأخير من حياتنا؟ هاكم ما أعتقد أنه صحيح:

### تريض بانتظام

إذا كان لي أن أقدم نصيحة واحدة فقط لأولادي وأحفادي حول الشيخوخة الأمثل فهي هذه: مارسوا الرياضة بانتظام. فالرياضة تزيد سنوات حياتكم، وتحسن نوعية تلك السنوات الإضافية. والرياضة ترتبط بأداء قلبي وعائي أفضل، وهو مرتبط بدوره بحياة أطول وأغنى. والأشخاص الذين يمارسون الرياضة يتدفق الدم بشكل أفضل إلى دماغهم، وهذا ما يفسر تأثير (الأيروبك) و(الأناروبك) في زيادة سرعة التقدم، وتحسن الذاكرة والمحكمة الأوضح.

كما أن المعالجة الفيزيائية تدعم عمليات نظام المناعة، مما يجعلنا أقل عرضاً للأمراض، ويمكننا من سرعة الشفاء من المرض. كما أنها ترتبط ارتباطاً إيجابياً بخفض مستويات التوتر، وتحسن المزاج، والثقة بالنفس.

وما من شك في أن للبداية المبكرة مزاياها. ولكن الوقت دائماً ملائم. حيث تظهر الأبحاث من الشرق والغرب والشمال والجنوب، أن الأفراد في الربع الرابع من حياتهم يستطيعون تحسين قدراتهم الجسدية بشكل ملحوظ. وقد استطاع المتطوعون المسنون - من عمر 70 إلى 98 - الذين قاموا بتدريب القوة أن يضاعفوا قوتهم العضلية، كما ازدادت سرعتهم في المشي بمعدل 50 بالمائة تقريباً.

لم تتفق الآراء بعد حول كمية الرياضة اللازمة لتحقيق الفائدة. يقول بعضهم إن التدريب القاسي ضروري - كأن ننضح عرقاً غزيراً أربع مرات في الأسبوع - قبل أن نتوقع تحقيق مكاسب ملحوظة. ووجد آخرون أن تدريب (الإيروبيك) المنتظم باعتدال، أو حتى (الأناروبيك) يعطي النتائج الإيجابية نفسها. وقد أعطت دراساتنا للأداء العقلي للأطباء المسنين خطأً منعكساً حاداً، يبين أن الأطباء الأفضل أداءً يترضون باعتدال، بينما أولئك الذين حصلوا على درجات أدنى، كانوا يقومون بتدريبات حيوية، أو لا يقومون بأي نشاط. إضافة إلى أن هناك تفاوت فردي في كمية الرياضة اللازمة لإعطاء نتائج جيدة. واعتقد أن هذا التفاوت مرده إلى درجة اللياقة الجسدية التي نبدأ بها: فالأشخاص الذين يتمتعون بأفضل وضع، قد يتطلبون رياضة أكثر إجهاداً، كي يحصلوا على الفائدة، بينما الآخرون الأقل لياقة في البداية لا يحتاجون أكثر من تدريب معتدل.

قلة منا سينجون من الأمراض والحالات الطبية، التي لا مناص منها، والتي ترافق التقدم في العمر. وإذا كان أسوأ ما في الأمر هو أن المتاعب الصحية لا يمكن تفاديها، فأحسن ما في الأمر هو أن أفضل إجراء وقائي نستطيعه هو رهن إرادتنا. وهو الرياضة المنتظمة.

## انفتح على خبرات متنوعة

يرتبط حجم خلايا الدماغ بممارسة أنواع مختلفة من الخبرات . وقد وجدت الدراسات التي أجريت على حيوانات المخبر، وعلى البشر أيضاً، أن الخلايا العصبية تنمو بتفرع بالزوائد المتشجرة، وهذه العملية تدعمها النشاطات المتنوعة .

في الفصل السادس من هذا الكتاب، سمعنا قصة تدريبات بيتي فريدان الخارجية، وتجارب بيوت الكبار التي قامتا بها /الأستاذتان المملتان/ ، وقد كتبت فريدان عن الغنى الذي شعرت به في تجربتها الحياتية من خلال تحديات برنامج الهواء الطلق، كما أن الأستاذتين قد استعادتا شبابهما بالدراسات التي قامتا بها عن طريق بيوت المسنين في إيطاليا واليونان .

بشكل عام، يتميز نزلاء بيوت المسنين، الذين يسجلون في دورات لإغناء حياتهم، بأنهم أكثر ذكاء، وأكثر حيوية، وأفضل تكيفاً مع الشدة من الشخص العادي في مجموعتهم العمرية. وقد كشفت دراساتنا التي أجريناها على أطباء، أن مؤشراً بسيطاً بالتنوع ميز الأطباء المسنين ذوي الأداء الأعلى. فأطباء النخبة يقرؤون للتحدي وللمتعة، أكثر مما يفعل الأطباء الذين حصلوا على درجات معتدلة. كما نكّه أصحاب الدرجات الأعلى حياتهم بالاتصال مع الأجيال الأصغر - من طلاب، وأبناء، وأحفاد .

أمضى كي وورنر شكاي K. Warner Schaie، مدير دراسة سياتيل الطولانية المشهورة، فترة طويلة في التفكير في العوامل التي تسهم في الشيخوخة الأمثل. وقد قام هو والعاملون معه، بعزل عوامل اعتقدوا أنها ترتبط بالحفاظ على مستويات عالية من الحيوية العقلية، حتى فترة متقدمة من العمر. وحددوا فروقات كثيرة لها علاقة بالانفتاح على خبرات جديدة محرضة - مثل: متابعة برامج أكاديمية، والعمل في مهن تتطلب تفكيراً معقداً، أو متابعة هوايات توسع الآفاق، كالسفر إلى بلدان غير مألوفة لديهم .

عندما أفكر في هذه النتائج، أذكر صديقي هاري في هيوستن. رجُلٌ من سنوات شباب شيخوختي، يدير عدة امتيازات وجبة سريعة. في العام الماضي قالت له زوجته شارلوت، إنهما أصبحا أسرى نمط حياة معين. وإنهما بحاجة إلى القيام بشيء يتحدى طاقتهما، ووجد هاري نفسه يشق طريقة ببطء ومشقة في التيبب مع أدلاء من الشيربا. حدثني هاري، فيما بعد، كيف أمضى ليلة الميلاد ذلك العام، يرتجف داخل كيس نومه على ارتفاع 12000 قدم في خيمة مثبتة على جانب الجبل بالأوتاد. وعلق لدى عودته: «أعتقد أن الذي لا يقتلك، يساعذك». لكنه تابع يقول، إنه لم يشعر منذ وقت طويل بأنه أفضل مما هو الآن. وبالرغم من أن بعضنا قد يعتبر أن هاري وشارلوت قد تجاوزا الحدود في بحثهما عن الإثارة، لكن ما من شك في أن قليلاً من الشدة تفتح حواسنا وأذهاننا.

يتساءل ابني: «إذا كنت أرى في لعب الغولف كل يوم في هيلتون هيد، إجازة رائعة، فهل هذا يعني أن خلايا دماغي ستتكمش؟» ليس بالضرورة، لكن يحتمل أن القيام بالشيء نفسه مراراً وتكراراً لا يفيد في توسيع مدارك العقلية. فالأشخاص الذين لا يبذلون جهداً يذكر للإبقاء على حيوية أذهانهم، هم أولئك الذين تتبع أيامهم النسق نفسه، فهم يقومون بوظائف لا جديد فيها ويمارسون النشاط نفسه أيام عطلتهم الأسبوعية، ويذهبون إلى الأماكن نفسها في إجازاتهم، ويقرؤون الكتب نفسها، ويشاهدون برامج التلفزيون نفسها دون أي تغيير.

ولكن إذا كان عملنا يزودنا بشتى أنواع التحديات المحرصة التي نستطيع معالجتها في أسبوع، وإذا كانت شبكاتنا الاجتماعية تزخر بالأهل والأصدقاء، فلا حاجة بنا إلى وقت للهو، يتحدى طاقاتنا أيضاً. فلدينا كل أسباب الغنى اللازمة، لتشجيع خلايانا العصبية على التشجر. أحياناً يعطينا التردد الممتع على نادي الغولف، والجري وراء الكرة على مرج أخضر جميل، الراحة الضرورية للحفاظ على صحتنا العقلية.

## تعلّم استخدام الكمبيوتر الشخصي

الشيء الذي أندم عليه أكثر من أي شيء آخر هو أنني لم أتعلّم استخدام الكمبيوتر الشخصي في وقت مبكر خلال العقد الماضي. والسبب هو الخوف من التكنولوجيا، والآلات غير المألوفة التي تبدو معقدة لدرجة تعصى على الفهم. وقد دفعت ثمناً باهظاً في السنوات العشر الماضية لقاء جهلي، وذلك في اعتمادي على الآخرين في أشياء كان بإمكانني، وكنت أفضل أن أقوم بها بنفسي، وفي ارتهاني لأساليب قديمة غير فعالة في التحليل والرسم البياني، وفي عزل نفسي عن الأجيال الجديدة من الباحثين والمعالجين، الذين يكتسبون سرعة زائدة في عالم الكمبيوتر الشخصي.

وإذ تعلمت مبادئ عمليات الكمبيوتر، أستطيع الآن معالجة كلمات الوثائق (مثل هذا الكتاب)، وأقوم بإعداد الرسوم البيانية والمخططات لصفوفي ومحاضراتي (التي يمكن عكسها مباشرة على الشاشة من الكمبيوتر المحمول)، والتنسيق، من مكنتي، لمؤتمر دولي باستخدام البريد الإلكتروني، وإمكانية الفاكسيميل التي يقدمها كومبيوتري، وتحديث معلوماتي حول موضوع معين من خلال مكتبة هارفارد وسواها من أنظمة المكتبات. وإذا احترت في معالجة مشكلة لدى أحد مرضاي، مثل شخص في عمر 72، يعاني من طنين في الأذنين، وليس هنا ما يذكر حول هذا العرض في المطبوعات المختصة، أستطيع بضغطة بضعة مفاتيح أن أحصل على 262 مرجعاً حول طنين الأذنين عبر الإنترنت. وقد أصبحت حياتي الشخصية أسهل، إذ أستطيع أن أجد أفضل سعر لسيارتي الفولفو، وأن أشتري كتباً على الخط لقاء حسم كبير، وأحجز لرحلة جوية إلى سياتيل مع حجوزات الفندق هناك، وأن أحصل على خارطة تربيني أفضل طريق إلى سايراكتوس، أو أن أشتري مواد غذائية تصل إلى البيت بعد ظهر اليوم التالي. وأنا مجرد ملاح أجوب هذه المياه في يوم عطلة الأسبوعية وما زال هناك عدد من الأشياء الهامة على شاشة الكمبيوتر لم اكتشفها بعد.

للكمبيوتر إمكانية فريدة في تنشيط نوعية حياة من هم في الفصول الأخيرة

من حياتهم، خاصة منهم الذين يعانون من صعوبة الحركة، فالكومبيوتر الشخصي يفتح آفاق فرص للاتصالات الاجتماعية مع أشخاص نحبهم ومع أشخاص جدد، واليوم يتصل العديد من الجدود بأحفادهم، وأبناء أسرهم، وسواهم من الأصدقاء بواسطة البريد الإلكتروني. ويلتقي المسنون بالمسنين عبر خدمات على الخط مثل السينيورنيت. وغالباً ما يكون تبادل الخبرات، والأحاسيس، والأفكار في هذه العلاقات الفعلية، أعظم بكثير مما يحدث عندما يجتمع هؤلاء الأشخاص أنفسهم بشحمهم ولحمهم. إضافة إلى أن إحدى المزايا الكبيرة للعلاقة الإلكترونية، هي أنك لست مضطراً لأن تزامن اتصالاتك مع الآخرين. بإمكانك أن تتواصل في الوقت الذي يلائمك، ويستطيع الآخرون قراءة رسائلك في الوقت الذي يريحهم، ويردون على رسائلك عندما يكونون في حالة نفسية ملائمة.

ويقال إن فرص اللهو الحقيقي تغلب الأبواب - بالرغم من أنني لم يكن لي طويل باع في هذه الفرص. فهناك إلى جانب الألعاب البسيطة (الإفرادية) والمعقدة. (مثل نسخ حديثة من ألعاب تمثل الأبراج المحصنة والتكنولوجيا) يمكنك المضي في رحلة مثيرة والتمتع بأشياء خيالية، وشخصيات تتخذها. كما أن الكومبيوتر مستعد للعب عندما تكون أنت مستعداً لذلك.

وقد اعتاد أولادنا وأحفادنا، ممن تجاوزوا سن الخامسة، التعامل مع الكومبيوتر الشخصي براحة تامة، وليس هناك ما يثير قلقنا حيالهم. وسيحملون هذه المهارات إلى سنيهم القادمة، وستكون نوعية حياتهم أفضل بسببها. يبقى أبناء +60، بحاجة إلى التشجيع في هذا الاتجاه. ونحن بحاجة إلى التغلب على خوفنا، وقصورنا الذاتي، أو أي شيء آخر ربما يشدنا إلى الوراء، كي نستطيع إغناء حياتنا بواسطة هذا الاختراع الفذ.

### طور أساليب عديدة للتكيف مع الشدة

منذ عدة سنوات، كنت عضواً في هيئة استشارية لمساعدة الطلاب الذين

يخضعون لشدة. كان ذلك إبان وقت الامتحان النهائي في هارفارد، وكان طلاب التخرج يتذمرون من ضغط لا يحتمل يتعرضون له. وعندما جاء دوري في الحديث عن قيمة تعلم أساليب التأقلم مع التوتر، علقت بأن هذه ربما لن تكون الفترة الأكثر شدة في حياتهم. وقوبل تعليقي بفيض من التهامس. ما لم يشأ أولئك الطلاب سماعه، هو أن السنوات التي تلي تخرجهم من الكلية، ستكون مبهرة ومليئة بالتحديات التي ستجعل ضغط الامتحان الأخير يبدو ثانوياً، وأن عليهم وضع الضغط الذي تشكله أزمة قطيعة مع الحبيب، أو عدم دخول مدرسة الطب، في موضعها المناسب، كونها مطباً على الطريق وليس نهاية له.

والأشخاص الذين عادوا إلى الاحتفال بجمع الشمل بعد خمس وعشرين، أو خمسين سنة، في الكلية لديهم ما يقولونه لأولئك الفتية عما سيواجهونه في الخارج. فنحن نعرف مثلاً أن بعض الجروح نلحقها نحن بأنفسنا، إلا أن الألم الآخر، الذي لا نستحقه يتكالب علينا. ونعرف أن الأشياء التي نخشاها أكثر من أي شيء آخر ستمر بنا وسنعاني بشدة. ونعرف، بعد أن عشنا أكثر من نصف حياتنا على الأرض، أن في الحياة أشياء يجب تحملها أكثر من الأشياء التي يمكن تحقيقها. فلنستعد إذاً. والاستعداد يعني استعراض سبل التكيف مع الشدة. وعندما تفحص آلية تكيفك، تذكّر هذين المبدأين: الأكثر هو الأفضل، وتأكد أن أساليبك في التكيف لا تولد مشاكل إضافية.

المسنون الذين عرفتهم ويعيشون شيخوخة أمثل لديهم أساليب كثيرة لمعالجة عقابيل الأحداث غير السارة. فصديقي /جوف/ مثلاً اعترضته كثير من الصعاب. واستطاع أن يبقى ضمن الحدود الطبيعية خلال عقود الثمانية بفضل إيمانه القوي، والتدريب المنتظم، وقضاء جزء من كل أسبوع مع أحفاده الذين يعيشون في مكان قريب منه، وإلقاء محاضرات في الطلبة في كلية الزمالة المحلية. وما من شك في أن إيمانه بالفضائل السامية نما خلال أيام ما قبل

التخرج، وخضع لاختبارات منتظمة فتجدد، وحفظه. وكذلك استطاع برنامجه الرياضي أن يساعده في اجتياز بعض الأوقات الصعبة، كما فعل الحضور المريح للأسرة وحماسة الشباب.

ولكونه مؤمناً حقاً بمعتقداته يحافظ على علاقات طيبة مع الأشخاص الذين يحبهم، ويعمل مع الشباب، فهذه عوامل تأكل الشدة. إلا أن كثيراً من طرق معالجة الشدة تأتي أكلها أيضاً. فتذوق الفنون، أو ممارستها، يرفع المعنويات عندما تسوء الأمور. تحب زوجتي المحبوبة أن تعزف لفاغر على البيانو عندما لا تسير الأمور وفق ما تريد، فيما يجد آخرون متنفساً في السير الهادئ لفترة طويلة، أو في قراءة الروايات الرومانسية. أما أنا فأجد في البستنة، أو عمل أي شيء يدوي، ما يخفف توترتي. وكلما كثرت أساليب تعاملنا مع الشدة كان أفضل.

واحذر أن تتحول الطرق التي تستخدمها لتخفيف التوتر إلى مشكلة بحد ذاتها. في طفولتي كنت أرى الشباب يواجهون تحدياتهم بمساعدة السجائر وغيرها. وقد حاول جيلي هذه الأساليب، إلا أنها لا تفلح بالنسبة إلينا، لأننا نجد التكاليف التي تترتب عليها في مجال الصحة الجسدية والنفسية، تطغى كثيراً على المزايا. استعرض الإجراءات التي تتخذها لتخفيف الشدة. هل تستخدم أساليب تركز على المشاعر للتأقلم مع المشاعر المؤلمة؟

هل تصلي كي تتدخل العناية الإلهية فتخلصك من مخاوفك بدل أن تخلص نفسك بنفسك؟ هل تمارس رياضة الجري، تفادياً لتردي حالتك النفسية، بدل التفكير في الأسباب التي جعلتك مزاجياً ومتقلباً؟ هل تتناول المهدئات ومضادات الكآبة، بدل مجابهة مصدر هذه التوترات؟ هل تشعر بتحسن إذا طردت الحقائق المزعجة من ذهنك - كومة هنا، وبقعة لونها مضحك هناك، وذاك السعال المستديم - بدل أن تسعى لإجراء فحص طبي شامل؟ يجب أن تدرك أن كل طريقة نلجأ إليها كي نشعر بتحسن لها منزلق، مثل تجاهل مشكلة

طبية يمكن معالجتها. وإذ يتقدم بنا العمر، فإن أفضل ما يمكن أن نفعله هو ممارسة الإخماد، وطرده الأفكار السيئة من أذهاننا، كي نستطيع الاستمتاع بأجزاء أخرى من حياتنا. ولكن علينا ألاّ «نبالغ في استخدام استراتيجية التأقلم المبنية على العواطف التي تعيق اتخاذ خطوات لمجابهة مصدر شقائنا.

### الاختلافات الجندرية تتوسع، ولا تضيق، مع العمر

منذ نصف قرن كان متوسط عمر الإناث في الولايات المتحدة حوالي 70 سنة، بينما الذكور يعيشون قرابة 65 سنة. بتعبير آخر، كان الفارق حوالي خمس سنوات في متوسط العمر. في سنة 2000، ستعيش الوليدات من الإناث حتى 80 سنة، بينما يتوقع أن يعيش الذكور حتى 73 سنة. واحسب أنت الفرق. هذه هوة عمقها سبع سنوات. يمكن القول، إن الفارق الجندري في متوسط العمر المتوقع قد ازداد بقدر 40 في المائة خلال السنوات الخمسين الماضية.

قد يكون لهذا التغيير دلالة رقمية على الفوارق بين الإناث والذكور تتسع مع العمر. وقد اكتشفنا في الفصول السابقة من هذا الكتاب، أن النساء المسنات أفضل من ناحية الصحة الجسمية، بشكل عام، من الرجال في سني شباب الشيخوخة، اعتماداً على تأثير التدريب الحيواني على الوضع القلبي الوعائي. كما عرضنا أن الترابط بين حجم الشبكات الاجتماعية والصحية، يظهر أن الإناث يستطعن البقاء في صحة جيدة مع قلة من المقربين أكثر مما يستطيع الذكور، ربما لأن صداقات الإناث أعمق. أما الرجال المسنون فلا يستطيعون العيش بمفردهم لأن عدد أصدقائهم المقربين أقل. وإذا كان للرجال المسنين أن يعيشوا شيخوخة مثلى لا بد لهم من نسج شبكات اجتماعية أوسع. ابدأ الآن.

يشير الدهشة أيضاً التغييرات التي تطرأ على الشخصية مع تقدم العمر، مرة أخرى يبدو أن الجنسين يتقدمان في اتجاهين متعاكسين. يميل الرجال إلى الاعتدال والمسالمة أكثر مع تقدم العمر، ويصبحون أقل إصراراً على الاعتماد

على الذات. أما النساء فيصبحن أكثر استقلالاً، ويملن نحو المغامرة والثقة. ويرتحن للتعبير المكشوف عن الغضب مع مرور السنين.

وتجدر الملاحظة أن الناس في تراثنا، لا يرون هذه الفروقات المتنامية. وأجد دليلاً على هذه القولية الحاذقة في بطاقات المناسبات. إذ كنت أبحث عن بطاقة أرسلها لأصدقاء بمناسبة عيد زواجهم الثلاثين. ففوجئت، وأنا أقلب البطاقات، بضآلة الفروق بين الذكور والإناث التي تصورها البطاقات، خاصة في الذكرى الخامسة والعشرين وما بعد. صُوّر الجنسان كآرنبيين، أو فأرين، أو ثعلبين أحمرين، أو سلحفاتين، أو سنجابين، ولم يميز الجندر بأكثر من عقدة بين الأذنين، أو ربطة عنق، أو بنطال وثوب، حتى أن بعض البطاقات لم تكلف نفسها عناء إظهار أي فرق بين الجنسين، مجرد سلحفاتين، أو فراشتين، أو قطيبتين، أو ديين محشوين بالقش. أيمن أن يكون المسنون يبدو متشابهين تماماً بالنسبة للفنانين الذين يبدعون بطاقات المناسبات؟.

إننا نتجاهل هذه الفروق المتنامية حسب هوانا. ففي مركز الشيخوخة في لوس أنجيلوس، خلصت الأبحاث حول الأزواج المسنين إلى أن الزواج يتعرض لأزمة، عندما يتدخل الزوج الذي تقاعد لتوه فجأة في مملكة الزوجة. فها هو يحمل طاقة وقلقاً، وليس لديه ما يفعله، ويريد أن يكون مفيداً. فيعطي زوجه نصائح كثيرة حول ترتيب البهارات، وتنظيف السجاد بطريقة أفضل، وتشغيل جلاية الصحون بشكل اقتصادي أكثر. وبعد قليل ترد الزوجة الهجوم ويصبح الوضع سيئاً.

يجدر بكم، أيها الأزواج المتقاعدون، أن تستعدوا لمواجهة زوجاتكم بعد أربعين سنة من الحياة المشتركة إذا أردن التخلص منكم في بعض أوقات النهار كيف يستطعن متابعة حياتهن باستقلال. هذا التصرف قد يكون محيراً بالنسبة لرجل كان مشغولاً، وكانت زوجته تشتكي من أنه يمضي يومه كله في العمل وليس لديه أي وقت لها.

يحتاج الرجال المسنون، خاصة المتقاعدون منهم، أن يفعلوا شيئاً خارج البيت بعيداً عن مملكة المرأة، كي يبقى الانسجام سائداً.

وهناك تحديان آخران يعتمدان على الجندر يواجهان النساء والرجال المسنين. الأول ينجم عن حقيقة أن الإناث كمجموعة يتمتعن، غالباً، ببنية أفضل من أزواجهن، لذلك فإنهن يملن إلى المغامرة. وقد شعر صديقي نوح بالحرج، لأنه لم يكن يتمتع بلياقة جسدية عندما تقاعد من هارفارد. وقد صادفته مع زوجه راشيل في bas Mitzvah. كان نوح يعرج في مشيه ويستعين بعكاز. وروى لي قصته. فبعد أن ترك العمل بدوام كامل، اقترحت راشيل أن يسجلا في برنامج بيوت الكبار في نيو ميكسكو. كان البرنامج عبارة عن مسح للتنقيب عن الآثار. وصف نوح نشاطات اليوم المعتدل فقال: «كنا نصطف على بعد ثلاثين قدماً بين الواحد والآخر، ونسير عبر السفوح نبحث عن بقايا فخارية، أو رؤوس أسهم، أو أي دليل آخر على السكان الأوائل. وإذا اكتشف أحدنا وجود كهف يرتفع أربعين أو خمسين قدماً عن الأرض، كنا نتسلق ونفتش فيه. انطلقنا في الساعة الخامسة والنصف صباحاً، وتوقفنا عندما تجاوزت الحرارة 100 درجة. وذلك قرب الظهر»، تناول حبتي إيبوبروفين. وأضاف: «إنها تريد أن تعيد الكرة في العام القادم». وبمجرد أن استعاد صحته قال نوح إنه سيتقدم لعضوية صالة غولد للرياضة. العبرة التي يجب أن تستقوها أنتم الرجال الذين تقاعدتم مؤخراً ولديكم زوجة من جيلكم: أنقصوا وزنكم واستعيدوا لياقتكم كي تستطيعوا مواكبتها.

ليس في طول العمر ما يبشر بالنسبة للنساء. لأن اللياقة التي يتمتعن بها في شباب شيخوختهن، قد تستسلم لمتاعب صحية أكبر فيما بعد. فالأم أو الجدة المتوسطة من كهول هذه الأيام، قد تعاني في السنوات الثلاث الأخيرة من حياتها من تردي حالتها الصحية. وبالطبع، ربما استطاع هذا الجيل من النساء في سن الكهولة، تخفيف عدد سنوات العجز عن طريق التغذية الأفضل،

والرياضة، والمعالجة بالبدائل الهرمونية. وما من شك في أن الاكتشافات الجديدة قادمة على الطريق.

### التقاعد موضع مبالغة

لا أحد ممن أعرف، خاصة ممن هم في شباب الشيخوخة ويحبون عملهم، يرحب بالتقاعد. وقد راجعنا في الفصل الثامن، دراسة عن حوالي 13.000 من العاملين المسنين، ووجدنا أن معظمهم قالوا إنهم يفضلوا ترك العمل بالتدريج، بدل الخروج من ميدان العمل دفعة واحدة. إلا أن معظمهم كان يعتقد أن ذلك مستحيل لعدم توفر فرص للعمل بدوام جزئي حيث يعملون.

وتؤكد هذه الإحصائيات باستمرار في أعمار 60- وحتى 75، الذين أصادفهم. فالأكثر قدرة بين أبناء السبعين الذين أجرينا عليهم اختبار دراسة الوعي الأدنى لم يكن غروب حياتهم مريحاً. كثير منهم لم يتخلوا بسهولة عن عملهم، أو مواقعهم القيادية ومسؤولياتهم. أضرب مثلاً جاري شيللي مدير التأمين الذي أخذ تعويض آخر الخدمة من شركته منذ 18 شهراً، وارتحل على مدى نصف عام هو وزوجه لورا، وقاما بزيارة الأصدقاء والأسرة. ومنذ حوالي ستة أشهر صادفت شيللي في الجوار. بدا متضيقاً ومتوقفاً على نفسه بشكل غريب. همست لورا لزوجتي بأن شيللي لم يجد شيئاً يفعلها وأنها قلقة عليه. وبعد حوالي عشرة أسابيع، التقيت به في المستودع (dump) فحدثني بروحه المرحلة الودودة المألوفة. وقبل أن أعلق على التغيير الذي لمست فيه مد يده إلي ببطاقة عمل. كان الآن مديراً عاماً لشركة مضاربة صغيرة. قال شيللي: «أنا أعيش أجمل أيام حياتي. فبعد ستة أشهر شبعت من التقاعد. وكنت بحاجة لأن أقوم بعمل مفيد».

ومثل شيللي، يكتشف كثير من الأفراد بأنهم، بعد ستة إلى اثني عشر شهراً من التوقف عن العمل، يعاد شحن بطارياتهم ويصبحون على استعداد للانطلاق ثانية. المحزن هو أن نجاح شيللي في البحث عن عمل يتحدى طاقاته نجاح غير

عادي. فتجارب توم وغيل في العمل الأول التي قرأنا عنها في الفصل الثامن تصور الطريق المتوقعة أكثر. إذا رأيت أنك ترغب بالاستمرار في العمل بعد عمر التقاعد العادي، افحص مهاراتك جيداً قبل أن تستحق أول شيك للتأمين الاجتماعي. انظر في إعلانات العمل وتخيل نفسك تتقدم إلى فرص عمل في اختصاصك. هل تلبى شروط العمل؟ هل تحتاج إلى إعادة تدريب جادة؟ وإذا فعلت، فما هي فرصك في النجاح؟ ثم اسأل نفسك: «متى كانت آخر مرة اتصل بي شخص يتصيد الكفاءات؟». فالأشخاص ذوي المهارات التكنولوجية، المدرسون والأطباء، وماسكو الدفاتر، أو الذين يملؤون قسيمة ضريبة الدخل، أو يصلحون أجهزة الكمبيوتر، أو يعملون بالبناء، هؤلاء الأشخاص يجدون عادة أعمالاً كثيرة وهم في عمر 60+. وكثير من المتقاعدين يباشرون تجارة أو امتيازاً خاصاً بهم. وبالرغم من أنهم يعملون ساعات طويلة، إلا أنهم يسيطرون على مقدراتهم. وهناك أيضاً الأعمال الاستشارية، خاصة إذا كان لديك الموضع اللائق. وقد أفلح ثلاثة إداريين اجتمعت بهم خلال العقد الماضي في اختصاصاتهم: واحد منهم خبير في كيفية إعادة تأهيل مباني العلوم القديمة، والثاني بارع في وضع مهام خاصة للنبلاء بين وقت وآخر، والثالث سوّق مهاراته كخبير في مزايا وتعويضات المؤسسات التعليمية.

إياك أن تربط كثيراً من تقديرك لنفسك بما تعمل، خاصة إذا كنت ماهراً فيه، وخاصة إذا كنت ستعيش حياة مهملة لفترة وجيزة. أنا أفكر في الرياضيين، وعارضي الأزياء، والطيارين الحربيين المحترفين أو سواهم ممن، بسبب أدائهم الفريد، يمضون بضع سنوات ضمن دائرة الضوء. كثيرون لا يتقاعدون برشاقة من كونهم مركز الاهتمام، أو كونهم يقومون بالعمل الذي يحبونه، لأنهم يعرفون أن أي شيء آخر يفعلونه لن يحمل معه التحدي نفسه، وتلك الدفعة من الأدرينالين، والمتعة التي تأتي من التبخر على مدرج الطائرات بحلة ربيعية حديثة، أو الهبوط بطائرة نفاثة حديثة ليلاً على متن حاملة طائرات.

ولا أستغرب أبداً أن أفضل المدربين الرياضيين لم يكونوا رياضيين كبار.

فالجُلوس على البنك، حتى في الرباطات الكبيرة، يعني أن عليهم البدء بالتفكير في مهنة عندما تنتهي أيامهم في اللعب، وربما يكون ذلك قريباً جداً. لذلك فهم يهتمون، ويبدوون بالتركيز على فن التدريب. ويبحثون عن مخيمات رياضية، أو أعمال خارج الموسم، ويبدوون بالحديث عن اهتماماتهم أمام الجميع. فينزلقون بسهولة في العمل عندما تنتهي حرفتهم كرياضيين. أعتقد أن العملية نفسها تتكرر مع عازفي البيانو، والممثلين، وسواهم من الفنانين الذين يصبحون أساتذة لامعين. هذا لا يعني أن الذين يقدمون أفضل أداء يجب أن ينسحبوا. فقد تمكّن بعضهم من توطين أنفسهم على العمل دعاء، أو مذيعين، أو أصحاب شركات صغيرة. لكنهم جميعاً بدأوا مبكرين بحيث كانوا على أتم الاستعداد عندما انتقلت دائرة الضوء بعيداً عنهم.

وهناك طرق أخرى تشعر الإنسان بالأهمية دون أن يتلقى أجراً. فالعمل الطوعي يرضي كثيرين. وقد تحدثتُ في الفصل الأول من هذا الكتاب عن المتطوعين للعمل لصالح بيوت الإنسانية. ثم هناك /الجدود/ وهو استثمار آخر يمكننا من الشعور بالكفاءة والفائدة. فقد كان دور الجدات دائماً معترفاً به في تربية الجيل القادم، إلا أن الجدود أيضاً مهمون. فقد كان الرجل الأكثر أهمية في حياة زوجتي هو جدّها. الذي علّمها التزلج على الجليد وعلى الماء، وغرس فيها حب البستنة. وعندما كان شيخاً مسناً زرع شجرتين. وأعتقد أنه كان يعرف أنهما ستبقيان بعد رحيله، وعندما تنظر حفيدته المحبوبة إليهما، ستذكره بحب. وهذا ما تفعله.

### اصقل قدراتك المخزنة

أثناء حفل التخرج في هارفارد، العام الماضي، دعيت صديقي القديم المستشار الكبير بن، للانضمام إلينا في غداء احتفالي على شرف متدربي هذا العام في نادي الكلية الذي يبعد نصف ميل عن مكتبي. تعرض بن لأزميتين قلوبيتين وسرطان انبثائي. وعندما رأته آخر مرة منذ ستة أشهر، كان يعاني من

صعوبة في صعود درج دون توقف. لذلك عرضت أن نذهب إلى نادي الكلية بالسيارة. فأصر: «لا، سأسير». وسرنا ذهاباً وإياباً، بسرعة المتدربين الشباب. وعلقت فيما بعد بأن مشيته إلى هناك والعودة كانت مختلفة تماماً عن العام الماضي. وقبل أن أسأل بادرني بالقول: «ذاك بفضل جهاز التجديف الجديد»، فبعد الصعوبة التي لاقاها العام الماضي، قرر بن، أن يحسن لياقته القلبية الوعائية. ولما لم يكن يمت للرياضة بصلة، فقد لجأ إلى جهاز رياضة وتدريب ذاتي. وقال: «في الأسبوع الأول لم أكن أستطيع التجديف أكثر من دقيقتين ببطء شديد، ولكني الآن أجدف لمدة عشرين دقيقة وبسرعة جيدة». وأضاف باسمًا: «ربما تكون أيامي معدودة. لكنني سأعيشها حتى الثمالة».

تبين قصة بن حقيقة أن كلاً منا لديه إمكانية احتياطية يمكنه شحذها حتى عندما يكون شيخاً مريضاً وعلى حافة قبره ويستطيع معظمنا تحسين لياقته القلبية الوعائية في وقت متأخر من العمر. ونستطيع تطوير عضلاتنا مما يعطينا مرونة أكبر تمكنا من المشي أو صعود الدرج بشكل أفضل.

وتتجلى الإمكانية الاحتياطية بشكل خاص في المجال العضوي، إلا أنها موجودة أيضاً في أجزاء أخرى من حياتنا. مثل تدريب الوعي. فإذا كنا على استعداد لتخصيص وقت للتدريب، فإنه يأتي أكله للجميع تقريباً، حتى أولئك الذين يعيشون الفصل الأخير من حياتهم.

وهناك طرق كثيرة ذات مردود إيجابي. فهناك مثلاً طريقة لوكي Loci التي ذكرناها في الفصل السادس من هذا الكتاب. وتقضي بربط الأشياء التي نريد تذكرها بغرفة في بيتنا أو بمعلم مألوف حيث نعيش.. لقد نجحت هذه الطريقة بالنسبة إليّ. وربما تلمس تحسناً في ذاكرتك بالتركيز بضع دقائق إضافية عندما تجتمع بأشخاص جدد. هذه الدقائق الإضافية من الجهد تمكّنك من التأكد من الأسماء وأنها قد علقت في الذاكرة. كما بإمكانك أن تستخدم التجميع عندما يترتب عليك أداء عدد من المهام، فتصنف المواد في مجموعات يسهل تذكرها فيما بعد. في مرآب مركز التسوق وفي مرآب المطار، قف أمام الباب الذي

ستخرج منه وانظر إلى حيث تركت سيارتك. إذا لم يتفق ذلك مع مزاجك، اكتب موقع السيارة. كما أن هناك أجهزة إلكترونية تدعم الذاكرة. وكثير من أصدقائي يستخدمونها.

في الفصل الأخير من حياتنا، يبدو كأن كل سنة تمر تأخذ معها أشياء كنا نستمتع بها. فالبصر يخبو، والسمع يضعف، والمفاصل تجهد، والأمراض المرعبة تدوم. فأتى لنا التفكير في تطوير قدرتنا الاحتياطية في هذه الظروف؟ الجواب هو تطبيق استراتيجية تمكنا من العيش حياة كاملة مدركين تنامي عجزنا، وذلك بأن نلجأ إلى الاختيار والإتقان والتعويض، وهي أساليب تحدثنا عنها ملياً في الفصل الثاني من هذا الكتاب، تذكّر مثال أرثر روبنشتاين. بالرغم من أن الشيخوخة كانت تأخذ منه كل مأخذ، فقد كان قادراً على الاستمرار في مهنته الإفرادية المميزة بفضل الانتقاء الدقيق (كان يعزف مقطوعات محددة أكثر)، والإتقان (بالتمرين أكثر)، والتعويض (بأن يجعل المقاطع السريعة تبدو أسرع بعزف المقدمة بإيقاع أبطأ قليلاً).

ونحن أيضاً نستطيع أن نحصل على أفضل ما في سنواتنا الأخيرة باستخدام أساليب مشابهة. فالانتقاء يعني الحفاظ على طاقتنا المتاحة بعمل أشياء أقل، كأن نتقل إلى مناخ ألطف، حيث لا نضطر إلى إزاحة الثلج المتراكم بالمجرفة، أو أن نتقل إلى بيت للمتقاعدين، حيث هناك من يعتني بالحديقة، أو في منشأة سكن مخدم حيث نحصل على الخدمة التي نحتاجها، وندخر طاقتنا المتاحة لعمل أشياء بسيطة والبقاء مع الذين نحبهم. والإتقان يعني تسخير ما تبقى من طاقتنا للاستمرار في النشاطات التي اخترناها. بالنسبة إليكم، ربما تختارون تطوير اهتمامكم بالكمبيوتر الشخصي فتتبعوا دورات، وتراجعوا كتباً حول معالجة الكلمات، والبريد الإلكتروني، والإنترنت، وتسعون للاجتماع بأخرين يشاطرونكم الاهتمام نفسه. أما أنا فأركّز على تطوير أدائي في مباريات التنس الرباعية، التي لاحظت أن الأشخاص، في الفصل الأخير من حياتهم، ما زالوا يمارسونها. فأتلقى دروساً، وأقرأ كتباً عن الاستراتيجيات، وأحرص أشد

الحرص على قوة تسديد مضربي. أما التعويض فيعني تقويم الضعف العضوي (أجهزة تقوية السمع، وجراحة السد، ومفاصل صناعية)، واستخدام أدوات مساعدة خارجية مثل الكراسي المدولبة، والدراجات الكهربائية كي تبقى على اتصال مع الأشخاص الذين نحبهم، وطلب المساعدة في مجالات أخرى من حياتنا بشكل يضمن استقلالنا قدر الإمكان.

أعرف أن عدداً من أقربائي وأصدقائي المسنين لم يتبعوا كثيراً من هذه الخطوات الإرشادية من أجل شيخوخة أمثل، إلا أنهم يعيشون بشكل جيد. والسبب هو أن هذه الاقتراحات لا تغطي جميع العوامل التي تسهم في الحصول على أفضل حصاد في الربع الأخير من حياتنا. كما أن هناك كمّاً هائلاً من التفاوتات الفردية التي تعتمد على ما يحتاجه كل منا كي يعيش بشكل أمثل.

في كل الأحوال، فإننا نملك داخلنا المقدرة على إيجاد البيئة التي نستطيع أن نحيا فيها سنواتنا الأخيرة. وكل نقطة من هذه النقاط تزيد احتمال أن نعيش أنت وأنا، وأولادنا، وأحفادنا شيخوخة أمثل. ونحن نعلم أن ليس هناك ما يضمن أن ممارسة هذه الأعمال والمواقف ستؤدي بنا إلى شيخوخة أمثل. فالعسر يصادف المجدين والمؤمنين أيضاً. ولكن ما من شك في أن إهمال هذه الخطوط العريضة كلياً سيبعد احتمال الشيخوخة الأمثل في الربع الأخير من الحياة. قد لا ننجح في كل ما نحاوله، ولكننا سنفشل فشلاً ذريعاً إذا لم نحاول.