



## الخرافة الأولى: الشيخوخة أمر يدعو إلى الملل

لقد دُرِّبْتُ على العمل مع الأطفال واليافعين. وقد خصصتُ السنوات الخمس والعشرين الأولى من حياتي العملية لليافعين في المدارس والجامعات. وما زلت أقوم بهذا العمل. لذلك لم أفاجأ تماماً لنظرات الحيرة التي وصلت حد التكذيب عندما قلت لعدد من زملائي منذ حوالي عشر سنوات: «إني قد قبلتُ العمل كرئيس لمشروع أبحاث حول الشيخوخة الواعية». ابتسم العديد منهم، وأرجعوا هذا التحول في الاتجاه إلى أزمة منتصف العمر. حتى أن جيم، وهو من أعز أصدقائي، واجهني قائلاً: «ما الذي يجعلك تهتم بالمسنين؟ لقد أمضيت حياتك كلها مع الناشئين، إنهم مشيرون، يتفجرون حيوية، وينمون، والمجتمع يرحب بهم لأن سنوات عطائهم قادمة. أما الكبار فهم مهترئون.

ومرضى، كل شيء فيهم يتداعى، والمجتمع يهملهم، لأن الجزء الأفضل في حياتهم قد ولى. كيف لأي شخص أن يجد في هذا ما يثير؟ إن الشيخوخة موضوع ممل، يقبض الصدر..». كان ذلك مؤلماً.

وعندما أجبته بأن هذا البحث قد يؤدي إلى نتائج ربما تمكننا من إيجاد سبل تحسن نوعية سنواتنا الأخيرة، قال جيم ساخراً: «لن يتجاوز كل ما ستتمكن من إنجازه باقة من هراء الملتصقات على مؤخرات السيارات. أنا لا أتقدم نحو الشيخوخة وإنما أصبح أفضل، أو الشيخوخة مسألة موقف. الجميع يعرفون أن هذا كله هبوط بعد الخمس شهقات الكبيرة، كما أنك لا تستطيع تغييره».

جيم، في ذلك الوقت لم يكن لدي ما أقوله عن هذه المسألة، لأننا كنا في بداية عملنا بفهم سياق الشيخوخة. لكني الآن أعرف أكثر. فانا، مثلاً، أعرف أن هناك كثيراً من الأشياء بإمكاننا أن نفعّلها نستطيع أن تؤثر بشكل إيجابي على نوعية شيخوختنا الشخصية. هذا الكتاب لك يا جيم، وأيضاً لكن أنتم يا من تريدون أن تعرفوا أن عالم الشيخوخة قد يكون مثيراً جداً.

## الحقيقة

خلال العقد الماضي، ترأستُ فريقاً من الخبراء الذين طوروا اختبار وعي جديد - هو الوعي الأدنى Micro cog - يستطيع التمييز بين أولئك النساء والرجال الذين كان لهم نصيب جيد من التعليم الذين يتابعون مهامهم بسوية عالية وأولئك الذين أصبحت قدراتهم موضع شك. أثناء ذلك تعلمتُ الكثير عن مسار الشيخوخة الواعية، خاصة لدى الأفراد ذوي القدرات العالية والذين تلقوا تعليماً جيداً.

فكّروا مثلاً، في حقيقة أن الأفراد الأفضل تعليماً يميلون إلى فقدان قدراتهم العقلية مع تقدمهم في العمر بشكل أسرع من الأشخاص ذوي القدرات الأولية المنخفضة. وقد اكتشفت الدراسات الطولانية للشيخوخة الواعية، دائماً تقريباً،

أن مزيداً من السنوات التي يمضيها الفرد في الدراسة ترتبط ارتباطاً عالياً بحصوله على علامات أعلى في اختبارات الذكاء مع تقدم العمر. هذه هي النتيجة بالخطوط العريضة. لكن إعادة إذا طبعت بحروف أصغر تثبت نقطة حساسة أخرى. فبالرغم من أن الأشخاص الأكثر تعليماً يحصلون على أعلى درجات في الاختبارات في معظم أيام حياتهم. إلا أن الفجوة تضيق لأن أولئك الذين يحصلون على أعلى العلامات في الستين أو السبعين يفقدون أكثر، نسبياً، من قدراتهم في العقد أو العقدتين التاليين.

بتعبير آخر، إن الأشخاص الأكثر ذكاء، كبداية، هم الذين يفقدون أكثر إذ يتقدمون في العمر.

وقد اكتشفنا أنه، في الوقت الذي معظم الأفراد في مجموعة تتراوح أعمارهم ما بين 65 - 75 عاماً، قد يميلون نحو التدهن في بعض قدراتهم، فإن عدداً كبيراً من أولئك +65 يستمرون في وظائفهم مثلهم مثل أفراد في ربيعهم. وأطلقنا على المجموعة التي تسجل تراجعاً أصحاب الشيخوخة الأمثل. والهوة بين درجاتهم العالية في الذكاء وأولئك ذوي الذكاء العادي في ميعة الحياة، لم تتقلص في العقود العديدة التالية. ولدى تفحصنا ذوي الشيخوخة الأمثل بدقة وجدنا أن معظمهم كانوا مرتبطين يوماً بأنواع من النشاطات مختلفة عن أولئك الذين يشيخون شيخوخة عادية. وقد تعززت أفكارنا حيال تصرف ذوي الشيخوخة الأمثل بأبحاث آخرين في شتى أنحاء العالم - كان هناك شيخوخة أمثل في كل مكان نساء ورجال يقومون بأشياء لقلب المسار التناقصي الطبيعي لذكائهم، إضافة إلى قدراتهم الجسمية، في الربع الأخير من حياتهم. وهذا كان مشيراً. وحتماً لم يكن يدعو إلى الملل.

## تحديات وفرص في عالمنا الذي يشيخ

بدأ الأدرينالين لدينا يضح عندما نظرنا إلى ما وراء دراساتنا في أواخر

الثمانينات، وتبيننا أن مجال الشيخوخة برمته سيكون موضوعاً بالغ الأهمية في العقود العديدة القادمة. فقد طرأت تغييرات أخاذة في الولايات المتحدة وسواها خلال ربع القرن الماضي، تغييرات لا تؤثر فقط في المسنين وإنما بالبقية أيضاً. هذه التغييرات ديموغرافية، وعضوية وتشريعية، واقتصادية.

من الناحية الديموغرافية، أصبح المواطنون الكبار أكثر عدداً اليوم مما كانوا عليه في أي وقت مضى، ونسبة المواطنين الكبار في تعداد سكان العالم يزداد نمواً. ومن الناحية العضوية / الجسمية، فإن عدداً لا يستهان به من النساء والرجال المسنين يعيشون حياة أكثر صحة وحيوية، ويتطلعون إلى الاستمرار بالاستمتاع بنشاطات كانوا يحرمون منها سابقاً.

من الناحية التشريعية، أصبح التقاعد الإلزامي على أساس العمر، غير قانوني بالنسبة لمعظم المهن. أما من الناحية الاقتصادية، فإن المجتمع الأمريكي في العقد الأول من القرن الحادي والعشرين سيجد أنه بحاجة إلى توظيف العمال المتقدمين في العمر إلى ما وراء سن التقاعد الطبيعي.

كل من هذه التغييرات تغير توازن الوضع الراهن. ولا تستخفوا بها، لأنها تشكل تحديات خطيرة لا بد لكل منا أن يتعامل معها. إلا أنها تقدم أيضاً فرصاً أساسية لتمديد عدد سنوات الشيخوخة الأمل في الألفية القادمة.

## اتجاهات ديموغرافية

ليس بخاف على أحد تقريباً بأن أمريكا بدأت تشيب. ففي سنة 1990، كان عدد الأشخاص الذين تجاوزوا الخامسة والخمسين أكثر من عدد اليافعين في الولايات المتحدة. وبحلول سنة 2000، فإن واحداً من كل سبعة أمريكيين سيكون قد تجاوز الخامسة والستين. وبعد خمس وعشرين سنة أخرى ستكون النسبة واحد إلى خمسة. هذه الطروحات ربما تسيء تقدير النمو الحقيقي في مجموعة ما فوق 65. فجماعة +85 التي يبلغ عدد أفرادها حالياً ما يربو على

ثلاثة ملايين، هي الشريحة الأسرع نمواً بين السكان. فتزايد عدد المسنين لا يعتبر ظاهرة فريدة في أمريكا. وبحلول سنة 2025، سيتضاعف عدد السكان ممن هم فوق الـ 65 في اليابان، وتوقع كل من جمهورية الصين الشعبية، وكورية، وماليزية أن يتضاعف ذلك العدد ثلاث مرات.

هذه الإحصائيات تنهك الحياة اليومية إذا فكرنا فيها قليلاً. ففي الكنيسة في قرية نيوانغلاند الصغيرة حيث نعيش، كان من عادة المصلين الوقوف أثناء أجزاء من قداس الصلاة. ولكن منذ خمس سنوات، طبع السطر التالي في أسفل صفحة البرنامج «كل من يستطيع الوقوف فليقف». في أماكن أخرى، بدأت مراكز التسوق تخصص أعداداً متزايدة من الأماكن لوقوف سيارات المعاقين، ومعظمهم من المسنين. وفي رحلة جوية قمت بها مؤخراً إلى سان أنطونيو، صدمت بمجموعة الكراسي النقلة ذات العجلات عند بوابات الوصول - كراسي مستعدة لاستقبال المسافرين المسنين، من ذوي البنية الضعيفة، ولكنهم يتحلون بروح المغامرة.

يشعر السياسيون بهذه التغييرات الديموغرافية. والتشريع الذي شنت الجمعية الأمريكية للمتقاعدين (AARP) حملة ضده، لم يلق من يدعمه. فكل سياسي يحرص على أن ينتخب لمنصب ما، يحرص على التوقف في مراكز الكبار وجماعات المتقاعدين. والصحافة أيضاً لحقت بالركب. إذ يصعب أن تقلب صفحات إحدى صحف أيام الأحد، دون أن تجد مادة تتحدث عن التقدم في العمر. فقد بدأت الزوايا الموجهة /لمجموعة الكبار / أو / فوق الخمسين / تتكاثر. كما أن هناك مجلات جديدة موجهة إلى القراء الناضجين.

لقد بدأت اهتمامات مصالح الأشخاص المختصين، والأكاديميين، والتجار تنشأ نحو المسنين. فلدى عودتي من إجازتي الصيفية، وجدت بين الرسائل التي كانت بانتظاري، نسخاً من ثلاث صحف جديدة محترفة تركز على الشيخوخة. وهناك ثلاثة أطباء نفسانيين من أصدقائي الذين درّبوا معي على العمل مع الأطفال واليافعين، يكرسون اهتمامهم الآن بشكل كامل لأمراض الشيخوخة.

وفي السنوات العشر الماضية، كانت الأقسام الأكثر سرعة في التوسع في جمعية الأطباء النفسانيين الأمريكيين هي أقسام الشيخوخة والأمراض النفسية العصبية، والقسم الأخير هو مجال يهتم بتلف الوعي المرتبط بالشيخوخة، مثل مرض الزهايمر.

وقد بدأت المؤسسات التعليمية تكيف مع التغير السكاني الحاصل. فتتوسع في برامج اجتماعية لتدريب الناس على تقديم خدمات للكبار، مثل المعالجة الفيزيائية والعناية المنزلية. كما أن أعداداً متزايدة من الكليات والجامعات، أخذت تقدم في تلك الدورات مؤخراً تمارين علم الشيخوخة. حتى أن منهاجاً من الدراسات لفئات ما بين الطفولة والمراهقة، أصبح الآن يتضمن محاضرات أكثر بكثير عن مراحل الرشد ما بعد أزمة منتصف العمر.

بأية سرعة أدركت التجارة الأمريكية حاجات أسواق المسنين؟ ذات ليلة انتابتنى نوبة أرق، فقررت أن أنقح بعض هذه الفصول. وفتحت التلفاز على برنامج (حديث آخر الليل) فسمعت، دون أن ألتفت، إعلانات عن عشبة تحسن الانتباه والذاكرة، وشراب يضمن أنك لن تخل بوعدك حضور زفاف حفيدتك. منذ عشرة أعوام لم يكن ليخطر في البال أن تسمع إذاعة تعلن عن مزايا حفاظات الكبار، أو عن مركب ليقلص البروستات.

والآن أخذت مخازن البقالة تخصص ممرات أوسع تتسع لمروور المسنين أو العجزة، الذين يتنقلون بمفردهم على كراسي بثلاث عجلات تعمل بالبطارية. والشركات التي تصنع كراسي مدولبة محمولة خفيفة الوزن، وكراسي حمل، ومعدات مماثلة تحقق أرباحاً جيدة. كما أن معظم أعمال البناء الجديدة في مدينتنا، تبدو مصممة للكبار: فهناك منشأتان جديدتان للرعاية والتمريض، ومجمع تقاعد شامل واحد، ووحدة مشتركة بنيت للأفراد المسنين الذين يتضاءلون حجماً بعد أن يغادر الأطفال.

في العام الماضي، أثناء رحلة جوية إلى سان أنطونيو، للحديث عن

الخرافات حول الشيخوخة، لاحظت كم نمت الحماسة للرياضة واللياقة بين أوساط المواطنين المسنين. فبعد أن استقام مسار الطائرة، مددت يدي إلى جيب المقعد الذي أمامي طلباً لمجلة عن شركة الطيران. فقرأت فيها عن مآثر هيلين كلين، وهي جدة في الثامنة والسبعين من عمرها، تحمل ست (دزينات) من الأرقام القياسية الأمريكية والعالمية في مباريات تتطلب درجة عالية من التحمل، مثل سباقات جري مسافة 100 ميل، أو جري لمدة 24 ساعة.

وفي سان أنطونيو، استعنت بدليل الهاتف لأجد رقم هاتف أحد الأصدقاء، وبالصدفة نظرت إلى الغلاف. الذي كان يحمل صوراً فوتوغرافية لحوالي عشرة نساء ورجال يبدون غاية في اللياقة يرتدون ثياب سباقات المضمار. وكلهم فوق سن التقاعد. لقد ساهموا في مباريات المسنين في تلك المدينة. هذه المباريات تقام في جميع أرجاء العالم: تلك السنة، كان هناك ما يربو على 5.000 مشارك في الألعاب الأولمبية للمسنين في مدينة أوزاكا في اليابان أكبرهم سناً كان في الثالثة والثمانين.

ومثل هيلين كلين، يمارس كثير من المسنين الرياضة ويواصلون التنافس على ما كان، منذ جيل واحد، مستوى مذهلاً من البراعة. مؤشر واحد بسيط عن براعة رياضيين اليوم المسنين اللائقين جسدياً هو الزمن النسبي لجري المسافة. مثلاً، الأرقام القياسية الأمريكية للذكور والإناث في الخامسة والسبعين من العمر لعشرة كيلومترات (2.6 أميال) هي 43:24 و53:40 دقيقة، بالتالي. وأي شخص حاول الجري لهذه المسافة، يدرك كم كان الزمن الذي سجله أولئك الراكضون السبعينيون قصيراً. وما يلفت الاهتمام أكثر، هو مدى تحسن أداء الرياضيين المسنين بالمقارنة بأداء الراشدين الأصغر سناً. لناخذ أفضل زمن أمريكي لجري عشرة كيلو مترات، نجد أن الرقم القياسي بالنسبة للمجموعة العمرية 40 إلى 44، قد انخفض بنسبة 3.4 بالمائة بالنسبة للرجال، و1.06 بالمائة بالنسبة للنساء في السنوات العشر الماضية. في مجموعة 70 إلى 74، كان التحسن بمقدار 10.6 بالمائة للذكور، و8.6 بالمائة للإناث.

وهناك قليل من الشك في أن الحيوية الجسمانية لدى كثير ممن هم اليوم في أعمار 55؛ و65، و75، وحتى 85، أفضل بكثير من آبائهم وأجدادهم في العمر نفسه. الرياضة تأتي في مقدمة الأولويات بالنسبة لكثيرين، إلا أن كثير من هذا التحسن يعود إلى فهم مزايا الغذاء المدروس صحياً، وتخفيض نسبة الدسم، والكولسترول، والحريرات في نظامنا الغذائي، وزيادة كمية الفواكه والخضراوات والألياف. ويعرف الراشدون من كل الأعمار قيمة التوقف عن التدخين، والاعتدال في تناول الكحول والكافئين.

أعتقد أن التناقص المذكور بين هؤلاء الشيوخ النشيطين المحبين وما أذكره أيام طفولتي عن الأقرباء والأصدقاء المسنين تناقص مذهل. فأنا أحفظ في ذاكرتي صوراً حية للتدخين المستمر، وتناول الكحول بشكل منتظم وثقيل (بالرغم من ان أحداً لم يكن يرى في نفسه أكثر من «مجالم في تناول الشراب») والاستهلاك اليومي للوجبات الدسمة الثقيلة، بالرغم من أن بعضهم يعملون في الخارج بأيديهم، إلا أن معظمهم ما كان ليستطيع الجري حول البناء وكان سيعتبرك مجنوناً لو أنك اقترحت عليه أن يفعل. وفي منتصف الخمسينات من أعمارهم كانوا يبدون ويتصرفون كالشيوخ.

اليوم ليس بين أصدقائي الذكور من يدخن، بالرغم من أن معظمنا كان مدخناً في يوم من الأيام. ولا أحد يتناول الكحول بكثرة، ومعظمنا يفضل عدم تناول الكافئين. والجميع يهتم بالنشاطات الجسمانية: فهم يركضون، ويسرون على الطرقات الجبلية ويمارسون رياضة الكياك، أو التجديف، أو يلعبون الغولف، أو رياضة المضرب. إنهم يتدربون في البيت وفي النوادي الرياضية. وأسارع إلى الاعتراف بأنني لست نموذجاً في اللياقة (30 بالمائة من زبد الحليب Butter Fat في المعايير الأخيرة) إلا أنني أحاول التدرّب بانتظام. وعندما أذهب إلى صالة / فيل / يقدم برنامج تدريب على آلة تجديف تناسب سني. ولم أعد مضطراً لاتباع الإرشادات الموجهة لأبناء الأربعين. والآن أنا أقيّم نفسي

حسب اللائحة التي تبين السرعة التي يستطيع الذكر المتوسط الذي يزن ما بين 60 - 69 كيلوغراماً، أن يجذف لمسافة 2000 متر .

لا يتمتع جميع المسنين بالتنافس الرياضي أو التعرق، لكن الصحة الجسمانية الأفضل في العمر المتقدم تفسح المجال أمام نشاطات ربما لم تكن متاحة لهم وهم في منتصف العمر - خاصة فرص اللعب وقضاء الوقت مع الأصدقاء والأسرة. بالنسبة لمعظم الناس يحد العمل بدوام كامل من حرية اللعب، والابتكار والتعبير عن التفرد. وبشكل عام، فإن الهيئات التي توظفنا تتطلب أن نتكيف مع أنظمتها، وتفرض أن نكبح مواصفاتنا الفريدة .

والتقاعد من العمل بدوام كامل يتيح عدداً من الفرص لممارسة تميزنا الفردي وإبداعنا، من خلال نشاطات اللهو التي لم تكن متاحة بالنسبة إلينا عندما كنا نعمل. يقنع توم سوير، الشخصية التي ابتدعها مارك توين، أصدقاءه بطلاء سوره، بإقناعهم أن العمل نشاط، يتظاهر بأنه يستمتع به، وليس مهمة بغیضة أجبر عليها، بهذا السيناريو وضع مارك توين إصبعه على فارق مهم بين العمل واللعب، فيقول لنا إن العمل هو ما نجبر على القيام به، أما اللعب فهو ما لسنا مجبرين على القيام به. وإذا كان لنا أن نقضي أوقات فراغنا بشكل خلاق، علينا أن نمارس نشاطات نختارها بحرية، نشاطات لا تشعرنا بالالزام المكروه زراعة حديقة بالزهور، قراء جميع أعمال أوجين أونيل، أو فيرجينيا وولف، تعلم رقص الفالس أو التانغو، العزف على البيانو، أو الاستماع للمسجلة، بالرغم من أن هذه النشاطات قد تتطلب طاقة تفوق الطاقة التي كنا نستهلكها في العمل وربما تركنا محبطين، فإنها لعب وليس عملاً، لأننا لسنا مضطرين لأن نقوم بها كل يوم، ولسنا مضطرين لأن نكون خبراء فيها .

كما أن نشاطات اللعب وسيلة أيضاً لإقامة ارتباطات جدية مع الآخرين. فبين الراشدين العاملين تندر العلاقات الجيدة مع الزملاء في العمل. وقد أصبحت كثير من أوساط العمل تنافسية لدرجة تجعل علاقات الصداقة مستحيلة. وقد

قال لي أحد المدراء: «أنا لذي سياسة أن أتفادى صداقة أحد في العمل»، وقال أحد المساعدين: «أكاد لا أعرف أحداً في شركتي، فعملي وحياتي الاجتماعية منفصلين تماماً، إلا أن شبكة العلاقات الاجتماعية لكليهما نمت بشكل كبير بعد تقاعدهما نتيجة لاهتمامهما المشترك في / مواطن الإنسانية/ Habitat for Humanity وأصبحا عضوين في جماعة تسمى «الفجر RV» التي تعمل من أجل / مواطن الإنسانية/ هذه الجماعة، وجميع أعضائها فوق الستين، من نساء ورجال متميزين يهاجرون في عربات معدة للاستجمام من مكان إلى آخر. يمضون أسبوعين هنا، وشهراً هناك، يبنون بيوتاً للمواطنين/ Habitat/ ومعظمهم ليسو نجارين من ذوي الخبرة، لذلك يخضعون للإشراف في موقع العمل. إنهم يستمتعون بالسرور الذي يأتي من بناء جدار أو من ترميم سقف منزل. كما أنهم يمضون وقتاً رائعاً مع بعضهم. ومن لا يفعل؟ إنهم يسافرون في جميع أرجاء الولايات المتحدة، وفق برامجهم الخاصة، ويشعرون بالمتعة لأنهم يقومون بشيء مفيد. كم من الأعمال المأجورة تعطي كل هذه المتعة؟.

## تغييرات تشريعية

اعترافاً من الكونغرس بأن كثيراً من العاملين المسنين لديهم قدرات كقدرات العاملين في قمة عطائهم، فقد أصدر قانوناً يمنع الإحالة إلى التقاعد قسرياً بسبب السن. في البداية وضع استثناءان مسؤولو السلامة العامة والوظيفة المحددة الصلاحية. وكجزء من التشريع الجديد، وجد الكونغرس أن دراسات يجب أن تُجرى قبل التاريخ الفعلي للقانون لتقييم التأثير المحتمل لحذف التقاعد الإلزامي لهاتين الفئتين. وستابع هذا الموضوع بعد قليل.

يحل إصدار هذه القوانين مشكلة واحدة لكنه يطرح أخرى. فهذه القوانين تمنح فرصاً لأولئك الذين يستحقون فرصة عادلة لمتابعة حياة مهنية منتجة.

إلا أن التحدي الأهم، هو تحديد المقاييس التي ستستخدم لاستبدال

الحدود الاعتباطية التي تتراوح بين 55 و60 و65 لتقرر متى يكون الفرد غير قادر على أداء العمل. والعقبات التي تعترض طريق استبدال المقاييس التي تعتمد على العمر في الحالة الإجبارية إلى التقاعد، هي عقبات علمية وسياسية.

من الناحية العلمية، نحن بحاجة إلى اختبارات كافية وشاملة، أو إجراءات أخرى تستطيع أن تقرر فيما إذا كان لدى شخص ما المهارات المطلوبة للأداء المهني. ويتفق معظم الخبراء على أن نوعاً من اختبار الغربله هو أفضل طريقة للتقدير فيما إذا كنت أنت أو أنا نلبي المستويات التي يتطلبها عملك أو عملي. والمشكلة الكبرى في استخدام الاختبارات هي أن أحداً لم يستطيع حتى الآن أن يحكم على أداء العاملين المسنين وهم على رأس أعمالهم. ولن يصبح لدينا مقاييس دقيقة وصالحة للأداء المهني قبل مرور عشر سنوات في الأقل.

ولعل أتعس مثال عن هذه الحقيقة قرار وكالة الطيران الاتحادية (FAA) بوقف بوب هوفر Bob Hoover عن الطيران، وهو الذي كان عميداً لطبيري البهلوانيات. وقد أثار، على مدى عقود عديدة، حماسة جماهير الاستعراضات الجوية بمهاراته الطيرانية المدهشة. وعندما بلغ 71 عاماً، وبعد أن أتم سلسلة من هذه المناورات الملفتة في أحد العروض الجوية في ويسكونسين، اعتقد أن أحد مراقبي وكالة الطيران الاتحادية أن هوفر يبدو ضعيف البنية وربما أصبح «أكبر من أن يطير». وبناء على طلب وكالة الطيران الاتحادية أجرى هوفر سلسلة من الاختبارات النفسية والعصبية، التي أظهرت أنه ضعيف ولن يكون قادراً على قيادة طائرة بكفاءة. نتيجة لذلك، سحبت إجازة هوفر، بالرغم من أن وكالة الطيران الاتحادية لم تمتنع عن القول إن بوب ما زال طياراً بهلوانياً ماهراً. وهذا يشبه القول، بعد إعطائه جائزة أفضل لاعب في مباراة تألق فيها، إن لاري بيرد، كبير لاعبي بوسطن، ليس كفوئاً لأن يكون لاعب كرة سلة محترف لأنه بطيء جداً ولا يستطيع القفز.

ولكن هناك جانب آخر لهذا الموضوع. فليس كل من هم في العقد السابع أو الثامن من العمر بالكفاءة الذهنية الضرورية للاستمرار في عملهم. وقد ذُكرت

بذلك مؤخراً عندما حدثني ريتشارد، وهو أستاذ في الجراحة في مدرسة طبية في الجنوب الشرقي ورئيس الجراحين في مستشفى تعليمي محلي كبير، عن معلم سابق له، هو الدكتور كتلر، وكانوا يلقبونه تحبباً كاتر (أي القاطع)، كان جراحاً عظيماً على درجة عالية من المهارة. في شبابه كان يلقي احتراماً كبيراً من أجيال من طلبة الطب، والمقيمين، والزملاء. في الواقع كان أستاذ ريتشارد وسلفه كرئيس للجراحين. ولكن لسوء الحظ، أنه في السنة الماضية بدأ كاتر يبدي ضعفاً في الوعي. بدأت تفاصيل بالغة الأهمية عن حالة المريض تتلاشى من ذهنه. ومرتين على الأقل، فقد كاتر المقدرة على متابعة الخطوة التالية أثناء إجراء عمل جراحي - وكان يحتاج إلى وجود أحد كبار الجراحين وراءه لمتابعته عندما كان يجري عملياته. ولم يعد قادراً على التعليم بسبب تزايد احتمال انقطاع تسلسل أفكاره حول فكرة كان يحاول التعبير عنها منذ لحظة. واعتاد أن ينسى أين أوقف سيارته. وكانت القشة التي قصمت ظهر البعير، عندما كاد / كاتر / أن يجري عملية جراحية للركبة السليمة للمريض.. استهاب الجميع مواجهة هذا الطبيب الجليل، بالرغم من أنه كان واضحاً أن الأوان قد آن، بالنسبة إليه، ليتوقف عن ممارسة الطب. وبعد الحديث مع زوجته وأولاده، الذين أكدوا تدهور الطبيب عقلياً، قرر ريتشارد أنه عشية عيد ميلاده الثامن والستين، يقيم ريتشارد والجراحين الآخرين حفلة تقاعد فاخرة لـ كاتر. وحضر الحفل طلاب قدامى ومرضى ممتنون، ومدراء في المشفى، وسياسيون، وأصدقاء وأقارب. وقدمت شهادات التقدير والهدايا وذرفت الدموع. وتمنى الجميع له الخير في سنوات التقاعد. وفي اليوم التالي وجد ريتشارد كاتر أمامه في المشفى، يرتدي ثوبه الأخضر، ويسأل عن سبب عدم وجود برنامج عمليات له.

من ناحية اللباقة، تعتبر معطيات وضع أو تطبيع نظام لغزيلة العاملين المسنين، لإبقائهم أو حرفهم، على أساس اختبار علمي مجرب أمر أكثر تعقيداً من تطوير الاختبار نفسه. وينعكس مدى تعقيد هذه المشاكل بالتشريع الذي يبطال مسؤولي الحكومة والهيئة الجامعية. وقد أوصت الدراسات العلمية أن

يُعطى كل من مسؤولي الحكومة والهيئة التدريسية الفرصة نفسها لكل واحدٍ منهم، مثلهم مثل غيرهم، للاستمرار في العمل إلى ما بعد أعمار التقاعد الطبيعية لمهنتهم. والمؤسف أن هذا لم يمه الأمر. فقد تجاهل الكونغرس الأمريكي في البداية توصيات مجموعة المستشارين العلميين، واستمر في مطالبة أعضاء الهيئة التدريسية بالتقاعد عند بلوغ السن المعتادة، ثم تريثوا وسمحوا للأساتذة بالعمل قدر ما يشاؤون.

في البداية ضم الكونغرس رجال الإطفاء وضباط الشرطة تحت مظلة المهنة الأخرى التي تمنع الإحالة الإجبارية إلى التقاعد إلى أساس العمر لسنة واحدة. وقد حشدت جهود مكثفة من قبل نقابتين مهمتين تمثلان رجال الإطفاء وضباط الشرطة، إضافة إلى منظمات من مدن وقرى محلية، أثارت نقاشاً ضارياً حول إجبار المسؤولين الحكوميين على التقاعد في سن محددة. وفي وقت كتابة هذه الكلمات، ما زال الكونغرس يناقش محاسن هذا القانون ومساوئه. فترقبوا.

وقد بدأت الفطرة السليمة تحل بعض مشاكل الأفراد المسنين الذين يريدون الاحتفاظ بأعمالهم. فمثلاً توصل الأعضاء الكبار في كلية الفيزياء في كورنيل إلى إجماع بأنهم سيخفزون طوعاً أعباءهم التدريسية عندما يبلغون الستينات من العمر، ويتقاعدون بشكل كامل في السبعين، ليفسحوا المجال أمام الجيل الأصغر من العلماء. وقد عرض على كبار أعضاء الهيئة التدريسية في أماكن أخرى تعويضات تقاعد مبكرة مغرية. وفي جامعة بيتسبورغ، يجري الإعداد لوضع خطة تعطي الأساتذة في سن 60 فما فوق، مبلغاً كبيراً يعادل مرتين ونصف من رواتبهم للتخلي عن مناصبهم المثبتة. ويمكن وضع تدابير احتياطية من أجل التدريس الجزئي، ومدة البقاء في المنصب، والدعم السكرتاري، وما من شك في أن هناك حلولاً أخرى لهذه المشكلة قد تخطر في البال. فتلبية حاجات كل من الموظفين المسنين الذين يريدون الاستمرار وأصحاب العمل الذين يتطلبون أعلى مستوى من الأداء من العاملين لديهم، تشكل تحدياً بحاجة إلى حل.

## الحاجات الاقتصادية

جيد أن القوانين تمنع التقاعد الإجباري بسبب العمر. وإذا كان للاقتصاد الأمريكي أن يستمر في التوسع في الربع الأول من القرن الحادي والعشرين، فإن دعاة «كثرة الأطفال» المسنين الذين ولدوا في الفترة ما بين 1946 - 1964، سيضطرون إلى العمل لفترة أطول من السابق. قد يبدو هذا التكهن بعيد الاحتمال في المناخ الاقتصادي الحالي، في الوقت الذي يجد خريجو الجامعات صعوبة في إيجاد عمل ويشعر آباء أولئك الخريجين بالقلق حيال الحفاظ على أعمالهم، في حين تلجأ المنظمات إلى ضغط حجمها. بالرغم من ذلك فإن الحقيقة هي أن عدداً أقل من الشباب يدخلون في عداد القوة العاملة اليوم مما كان قبل عشرين عاماً. في عام 1990 بدأ حوالي 1.3 مليون من الشباب في أعمار تتراوح بين 18 و24 بالعمل بدوام كامل، بالمقابل دخل سوق العمل أكثر من حوالي 3 ملايين شخص من نفس المجموعة العمرية قبل ذلك بما يربو على عشر سنوات. هذا التخفيض في عدد الشباب الذين يدخلون القوة العاملة ما هو إلا نتيجة مباشرة لما سمي جيل «تحديد الأطفال» Baby bust وقد ولدوا خلال سنوات 1965 إلى 1977، وكانت إحصائيات ولادتهم أقل بمليون من دعاة «كثرة الأطفال» في العقد السابقين. لأن جيل كثرة الأطفال سيكونون في أوج عملهم خلال العقد الأول من القرن الحادي والعشرين، ولأن جميع أبناء جيل تحديد الأطفال سيكونون قد دخلوا عالم الوظيفة بحلول ذلك الوقت، فإن دخول القرن الجديد سيجد متوسط عمر العامل الأمريكي أقرب إلى الأربعين من الثلاثين. لهذه الأسباب فإن الاقتصاد سيحتاج إلى الاستمرار في توظيف أولئك الذين تجاوزوا عمر الخامسة والستين.

إن الاستمرار في العمل إلى ما بعد سن التقاعد الطبيعية، سيدعو إلى إجراء تعديلات على جو العمل المتغير، نتيجة لذلك فإن معظم العاملين لن يوظفوا في السبعين من قبل المؤسسة نفسها التي وظفتهم في الخامسة والأربعين. وهناك سببان لهذا السيناريو.

الأول: يعود إلى ثقافة مهنية مشتركة تتطور بسرعة. ففي المؤسسات التي تنتهج سياسة الحد الأدنى والتنافس الأعلى، تتحقق التكلفة الأقل بالاتحاد والتضامن، بنقل الشركة من ديترويت إلى تامبا، حيث تكاليف العمل أخفض، وتأمين بعض الأعمال من مصادر خارجية والتصنيع خارج الموقع. والنتيجة هي أن عشرات الآلاف من فرص العمل، قد تلاشت في الولايات المتحدة خلال العقد الماضي. وبالرغم من أن الاقتصاد يستمر في ابتكار أعمال جديدة، إلا أنها ليست مماثلة كتلك التي حذفت. وكثير من الأعمال التي ابتكرت حديثاً تتطلب مهارات مختلفة وخبرة.

السبب الثاني الذي يمكن لمعظمنا أن يتطلع نحو أعمال مختلفة عديدة هو: أن متوسط عمر التقاعد الأول يستمر في التراجع. ففي العقد الأول من سنة 1900، كان اثنان من ثلاثة رجال +65 ما زالوا يعملون. وفي سنة 1990، لم يكن هناك سوى 16 بالمائة من الذكور، و7 بالمائة من الإناث من العمر نفسه ما زالوا يقومون بعمل بدوام كامل. سبب هذا التدني ليس واضحاً، بالرغم من أن الخبراء ينوهون ببرامج المعاشات التقاعدية الأفضل وزيادة توفر مزايا للعجز. ولكن بعد سنة أو اثنين، يعود كثير من المتقاعدين إلى ساحة العمل. في السنوات العشر الماضية، كان هناك زيادة تقارب 75 بالمائة في نسبة المتقاعدين +55 الذين بدأوا العمل ثانية.

لهذه الأسباب وسواها، ستكون الحياة العملية للعاملين اليوم تشبه بعض الشيء، مجموعة الرياضيين المحترفين في مرحلة الوكالة الحرة. لم يعد هناك جو دايماجيوس يضع شارة اليانكي، أو بيل راسيلز في لباس الكلتيك الأخضر طالما هما يحترفان الرياضة. ولم يعد هناك أي تخطيط للعمل لصالح بيغ بلو، أو بيغ ثري، أو أية منظمة أخرى من البداية إلى النهاية.

قد تقول «هذا محزن» لم يعد هناك استقرار أو أمان في العمل. ولا التزام متبادل، «إلى أن يفرقنا التقاعد» وهذا صحيح، ولكن ما هو صحيح أيضاً هو أن أياً من الموظف الفرد أو صاحب العمل لا يعاملا بعضهما بعضاً اليوم

باستخفاف. فكلاهما مدرك اعتماده على الآخر. فصاحب العمل يعرف قيمة إرضاء العاملين الأكفاء، لأن دورة رأس المال تكلف دولارات كثيرة - تعادل ضعفي الراتب السنوي للعامل. والموظفون يعرفون أيضاً أنهم بحاجة لأن يحافظوا على إنتاجيتهم، ولا بد لهم من الاستمرار في تطوير مهاراتهم للحفاظ على قدرتهم التسويقية. وهكذا، فإن العلاقة بين الموظف وصاحب العمل اليوم تتأثر لحد كبير بالمنفعة قبل الولاء.

وكما ذكرنا آنفاً، فإن أحد التحديات الرئيسية التي يواجهها العامل في مناخ اليوم المشترك هو الحفاظ على القيمة من خلال عملية استمرار النمو. ومهما كان خط العمل الذي نقوم به، فإن علينا أن نبقي متماشين (جنباً إلى جنب) مع التطورات الجديدة في مجالنا. علينا أن نقرأ الصحف التجارية، ونحضر الاجتماعات السنوية لأبناء مهنتنا، ونفتش عن فرص لتعلم مهارات جديدة. وفي حين تأتي هذه النشاطات بشكل طبيعي ونحن في الثلاثينات والأربعينات من العمر، فإنها تصبح أقل إغراء في الخمسينات، وأحياناً نشعر بشيء من الإحراج إذ نحاول الحصول على ترقية في الستين أو السبعين من العمر، عندما تبدو علينا علامات الشيخوخة في مزيد من التجاعيد ومساحة صلح أكبر، أو شعر شائب أكثر من أي شخص آخر في الغرفة. يجب أن نتوقف عن الإحساس المبالغ بأنفسنا. وإذا أردنا أن نصبح لاعبين فإن علينا الاستمرار في اللعب. وبهذا نحفظ بصلاحيتنا للعرض ورواجنا.

ابن عمي يدير شركة تستأجر موظفين على مستوى الاحتراف لمنظمات على أساس العمل المؤقت. وإحدى الصناعات النامية بالنسبة إليه هي مجال صناعة الطائرات. وسألته إن كان أي من مهندسي الطيران الذي يتعاقد معهم في عمرنا (في أواخر شبابهم). ففكر في الأمر دقيقة ثم أجاب: «لا، معظم مصممي الطائرات أصغر لأنه لم يعد هناك مساطر منزلقة ومخططات. أصبح التصميم كله الآن بمساعدة الكمبيوتر (CAD)». ولكن، بعد قليل من التفكير أضاف: «ولكن إذا أراد رأي من أولئك الغربيين الأطوار تعلم التصميم بمساعدة

الكومبيوتر، فإن لدي كثيراً من فرص العمل لهم. وطالما أنهم قادرون على دفع أجهزة المساعدة على المشي عبر الباب، فإن من الممكن توظيفهم إذا كان بإمكانهم تصميم طائرة على الكومبيوتر الشخصي».

## خلاصة

يعتقد عدد من الأشخاص المطلعين أن الشيخوخة ليست موضوعاً مشوقاً بشكل خاص، لأنهم يعتقدون أن التقدم في العمر، لا يعني سوى التراجع والخسارة. كما أنهم يعتقدون أنه لا يمكن عمل أي شيء للحصول على أكبر عطاء نوعي ممكن من سنواتنا الأخيرة. والحقيقة هي أن هذه مفاهيم خاطئة ضمن حدود قوانا، لتحسين نوعية سنواتنا الأخيرة. كما أن هذا هو أفضل وقت في التاريخ يشيخ فيه الإنسان. والأسباب ديمراغرافية - فالولايات المتحدة وبقية العالم لديهم أعداد متزايدة من المواطنين +65 أكثر من أي وقت مضى، وهذه إحصائية تعني أنهم يشكلون قوة أساسية متنامية لا يستهان بها، وصحة جسمانية أفضل - أعداد كبيرة من النساء والرجال المسنين أكثر حيوية من آبائهم وأجدادهم، وتشريعية - التقاعد الإجباري بسبب السن أصبح ممنوعاً بالقانون بالنسبة لمعظم المهن، وهذه حقيقة ستمكن الأفراد من العمل لفترة أطول من ذي قبل إذا أرادوا ذلك، واقتصادية - فمن المحتمل أن يحتاج الاقتصاد اليوم أن يعمل العاملون المسنون لفترة لا بأس بها خلال الربع الرابع من حياتهم إذا أرادوا ذلك.

هذه التغييرات تحمل معها تحديات وفرصاً تضمن تأمين العناية والتعليم والخدمات لنسبة متزايدة من المسنين، وإيجاد مخارج ممتعة ومفيدة لنسبة متزايدة من المسنين الذين يتمتعون بحيوية عقلية وجسمانية، واختبارات متطورة وطرق أخرى، التي تمكننا من التمييز بين الأفراد المسنين الذين ما زالوا أقوياء مع تقدم العمر، ومساعدة العاملين المسنين الذين يرغبون في الاستمرار في العمل على البقاء رائجين ومطلوبين.