

# 2



## الخرافة الثانية: المسنون يشبهون بعضهم بعضاً

أتذكر عندما رأيتَ جَدِّكَ مع أصدقائهما؟ أو أول مرة قمت فيها بزيارة قريب مسن في مُجْمَعٍ للمتقاعدين؟ هل صدمك أنهم كانوا يبدوون متشابهين تماماً؟ كان جدي يستقبلان أصدقائهما الذين «يمرون للتحية» بعد ظهر يوم أحد، كما جرت العادة في القرية الصغيرة في القسم الغربي من وسط القارة حيث نعيش. وأذكر أنني كنت أفكر كم كانوا متشابهين في مظهرهم الداوي، والثياب التي يرتدونها، وحركتهم الصعبة والمؤلّمة أحياناً، ومتعتهم بقصص الأمس التي لا يملون تكرارها. كانت عيناى الفتيتان تجدان فروقاً طفيفة فيما بينهما، من ناحية المظهر، والحيوية الجسمانية، والنباهة الذهنية. في عمر المراهقة تلك أذكر أنني كنت أفكر «إذا رأيت شخصاً واحداً مسناً غريب

الأطوار، كأنك رأيتهم جميعاً، ولم يخطر في بالي عندها أن هناك في الحقيقة تنوعاً بين هؤلاء الشيوخ الذين يبدوون متشابهين أكبر بكثير من التنوع بين أصدقائي في عمر 16 سنة.

ما من شك في أن ما رأيته وقرأته كطفل وفتى هو الذي صاغ هذا الرأي. وحتى عقد السبعينات كانت الأغلبية العظمى من الشيوخ الذين قرأت عنهم أو شاهدتهم في الأفلام السينمائية وفي التلفزيون، كانوا رجالاً ونساء يتمتعون بالحيوية وهم في أوج ربيعهم. وكانت الاختلافات بينهم تستغل أيما استغلال: أخلاقيتهم (ساعي البريد دائماً يقرع الباب مرتين، تأكيد مضاعف)، والبطولة (منتصف الظهيرة، على الواجهة المائية). ومعالم فردية (فاونتينهيد، شين). وكان الشيوخ النحيلون الذين يظهرون في الأسر التلفزيونية هم عائلة كليفرز (في دع الأمر للقنسس).

لقد أعطي كل من هو فوق الستين، أدواراً ثانوية، وكان انطباعي عنهم يتراوح بين السلبي والحميد (المعتدل) وأذكرهم كمرواغين (وولتر هيوستون في: كنزسييرا مادري)، أو مقعدين (ليونيل بادري مور في: دور الدكتور جيليسبي) عديمي الجنس. (أيثيل باري مور في جميع أدوارها). أو يموتون (باري فيتزجيرالد في: سأمضي في طريقي).

قارن هذه الصور بصور المسنين الذين يراهم فتیان اليوم. إنهم يدعون إلى جريمة كتبها، وماتلكوك والفتيات الذهبيات، على شاشة التلفزيون، ويشاهدون شيوخاً أذكاء وقادرين ولديهم الحيوية والنشاط الجنسي في أفلام كوكون وبندورة خضراء مقلية، وشيوخ كثيرو التشكي، ومأخوذون، التي تعرض دينيس هوبر وآمي أيرفينغ وهما في الستينات من العمر يتحاببان بطريقة حميمة جداً.

في معظم عقود حياتي الراشدة، لم أهتم أبداً بفكرة أن المسنين حتماً ليسوا متمثلين. لم يدرك الأكاديميون، ولا المختصون بأبحاث الشيخوخة، ولا

المحترفون، ولا صناع السياسة، حقيقة أن المسنين حتماً ليسوا متماثلين. وحتى الأول من شهر كانون الثاني (يناير) 1994، كانت قوانين التقاعد الأمريكية توضح مدى رسوخ القناعة بأن المسنين كلهم سواء. ويمكن أن يطلب من العمال الأكبر سناً التقاعد في سن محددة: 55 بالنسبة لضباط الشرطة والإطفائيين، و60 بالنسبة للطيارين، و62 أو 65 أو 70 بالنسبة للبقية، فإن «المنطق» وراء هذه القوانين هو أنه بعد سن معينة يعتقدون أننا لم نعد قادرين على أداء ما أنجزناه بسهولة في اليوم السابق. ونحال إلى التقاعد، بغض النظر عن أن كثيراً من النساء والرجال في الخامسة والسبعين، وبعضهم في الثمانين، قد يكونون بكفاءة العمال في أوج عطائهم.

إن التفكير بأن المسنين جميعهم سواء كان أمراً طبيعياً بالنسبة لأبناء جيلي من أكاديميين وأطباء ممارسين. في الوقت الذي لا أعتقد أنني كنت فعلاً أنتمي إلى ذلك التفكير النمطي حول المسنين، ولا أذكر أنني تحديت أياً من هذه الصور - وهذا ما أستغربه. وعندما أذكر أسرتي، والمسنيين الذين كنت أراهم حولي، كان حرياً بمعتقداتي أن تتغير، فهناك أمي، مثلاً، التي كانت تسير مسافة ميلين إلى عملها ذهاباً وإياباً معظم الأيام، حتى وهي في عمر 72 سنة. وكان هناك أصدقاؤها المميزو الذكاء في سكن المتقاعدين، حيث أمضت السنوات التسع الأخيرة من حياتها. وأذكر صديقتها إيلزي، التي كانت ترأس مجموعة تناقش أمهات الكتب. كانت إيلزي في السادسة والتسعين. ثم كان هناك والدي، الذي كرس العقدين الأخيرين من حياته للذين أعقبا التقاعد، لعمل نشيط في شراء وصقل وإعادة بيع «القطع القديمة» التي يجدها في ساحات البيع في كافة أرجاء الولاية. كان ذلك عندما لم يكن يستيقظ في الرابعة صباحاً ليكون في المركب قبل أن يتوقف سمك القاروس عن العض. ومات عن عمر 84 سنة إثر نوبة قلبية عندما كان يحاول دفع سيارته خارج الطريق العام بعد أن تعطل المحرك. في ذلك الوقت كنت أعتقد أن والداي وأصدقاءهما الذين يؤدون مهامهم بشكل جيد أشخاص غير عاديين، خارج نطاق الإحصاء، ولا يمثلون

معظم المسنين. والآن أصبحت أدرك أن والدتي ووالدي وكثيراً من أصدقائهما لم يكونوا متفردين، وإنما في الحقيقة يمثلون نسبة عالية من مجموعتهم العمرية.

أما ما ذكرني بمدى تغلغل خرافة أن المسنين جميعهم سواء، كان وجبة غداء مع اثنين من مقدمي برامج الأخبار التلفزيونية الأولى. هذا الإدراك حدث في أواخر صيف سنة 1995، عندما بدأ يتضح أن السيناتور روبرت دول الجمهوري، سيكون منافس الرئيس كلينتون الديمقراطي في السنة التالية. رأى المذيعان أبحاثنا حول الشيخوخة الواعية وطلبا الاجتماع بي. وأثناء وجبة غداء شهية، طرحا الموضوع. وتساءلا، بشكل مفصل، عن أنماط ضعف الوعي التي ربما تلم بالسيناتور دول في ضوء سنه - وكان إذ ذاك في الثالثة والسبعين. أخرج المذيعان دفتريهما استعداداً. وعندما قلت لهما: «إن بحثنا أثبت بما لا يدع مجالاً للشك، أنك تكاد لا تستطيع التكهن بذاكرة الإنسان أو وعيه وإدراكه بعد عمر 60 سنة، بسبب تعاضل التفاوت بين المسنين»، سمعت طقطقة قلميها في غمديهما كما أغلقا دفتريهما. القصة التي أرادا سماعها والكتابة عنها لم تكن أن شخصاً قد تجاوز السبعين يمكن أن يكون على سوية عقلية واحدة مع شخص في ريعان شبابه.

خطران يكتنفان خرافة أن المسنين كلهم سواء. الأول: هو أن هذا الاعتقاد كان القاعدة التي اعتمد عليها في فرص التقاعد القسري على أساس العمر. وبالرغم من أنه ممنوع الآن بموجب القانون، إلا أن التحيز الكبير ما زال قائماً ضد العاملين المسنين، بسبب الافتراض الضمني بأن شخصاً في عمر 55 -، 60-، أو 70- مثله مثل غيره تماماً. والثاني هو أن هذه الخرافة تستطيع أن تتسلل إلى عقلنا الباطن، مما يجعلنا فجأة نعتقد بأننا أصبحنا أكبر من أن نتمكن من إتمام شيء اليوم كنا نستطيع إنجازَه البارحة. وهنا نصبح ضحايا الشيخوخة التي ألقينا أنفسنا بين أحضانها.

## الحقيقة

الخرافة الوحيدة، التي فجّرها العِلْمُ تماماً في العقد الماضي، تلك التي يقر جميع المختصين بالشيخوخة تقريباً أنها خاطئة، هي فكرة أن جميع المسنين سواسية. قد تسأل: «ولماذا طال بكم الأمر هكذا؟» السبب هو أن العلماء الذين يدرسون عملية التقدم في العمر ركزوا اهتمامهم في السابق على التحليلات الإحصائية التي تسمى «مقاييس الملل المركزي» - أو بتعبير آخر، المعدلات أو الدرجات المتوسطة. ولن يفاجئك أن تعلم أن هؤلاء الباحثين أنفسهم، اكتشفوا أن العلامات المتوسطة تتراجع مع تقدم العمر. سواء كانوا يقيسون الأداء القلبي الوعائي أو درجات الذكاء، فإن الأشخاص العاديين في عمر 45، يتفوقون على الأشخاص العاديين في عمر 65، الذين يتجاوز أداؤهم أبناء الـ 85، وهذا أمر مفروغ منه.

إن التركيز على الدرجات المتوسطة للمجموعة العمرية أدى إلى إغفال ما يحدث لتنوع الدرجات مع كل عقد يتقدم. والتنوع، أو الانحراف القياسي، يشير إلى مدى تشتت الدرجات حول أي شيء قد تقيسه. وقد وجد العلماء أن درجات الذكاء لمجموعة من السبعينيين، مثلاً، فيها تنوع أوسع بكثير من درجات أولئك الذين في الأربعين. ويمكنك أن تلمس ذلك بأن تمد أصابع يدك اليسرى أمامك وتقبضها بقوة. هكذا تكون درجات أبناء الأربعين. والآن مد سبابتك بشكل مواز للأرض، ولكن باعد بين أصابعك قدر ما تستطيع - ذلك يعطيك فكرة عن مدى اتساع درجات مجموعة أبناء السبعين. وقد كشف فريق أبحاثنا دليلاً قوياً على التشتت المتزايد بين الكهول الأكبر سناً عندما طورنا الوعي الأدنى Micro cog أعطينا الاختبار لـ 1000 طيبب تتراوح أعمارهم بين 25 و92. فوجدنا أن درجات القدرة الذهنية في الوعي الأدنى، تتجه نحو الأدنى مع تقدم العمر، كما توقعنا. ولكننا لاحظنا شيئاً آخر أيضاً. الأطباء الأكبر عمراً كان لديهم متغيرة أكبر بكثير من الأصغر عمراً. فانتشار الدرجات من القمة إلى القاع بالنسبة لأبناء الـ 70 كانت أوسع بقدر 60 بالمائة مما هي لدى أبناء الـ 40.

هذه المتغيرة المتزايدة للفئة العمرية، تدلنا على أن المسنين حتماً ليسوا متماثلين. ويتابع عدد من الأفراد الأكبر عمراً أداءهم بمهارة الأفراد في ربيعهم، فيما يتراجع آخرون من مجموعتهم العمرية دون أدنى شك - بعضهم بشكل مؤثر جداً.

والدليل على وجود مسنين يستمرون في الأداء على مستويات عالية يتجلى حولنا. فالمهارات الجسمانية الملفتة لكثير من السبعينيين عرضت يوم 6 حزيران (يونيو) سنة 1994، في الذكرى السنوية الخمسين لإنزال قوات الحلفاء جيوشهم على ساحل النورماندي الفرنسي، وشمل ذلك الإنزال كتيبة محمولة جواً من أبناء الاثنيين والثمانين اليوم حطت قرب سانت مارايغليز. وفي أعقابهم أتت رحلة جوية لطائرة سي 47 من طائرات الحرب العالمية الثانية المتناقلة قفز منها بالمظلات عشرات الأعضاء الأصليين من الكتيبة 82 التي أنزلت بعيد منتصف ليل 6 حزيران (يونيو) سنة 1944. ومعظمهم كان في أواخر السبعينات من العمر، وكانوا يبدون على درجة مذهلة من اللياقة في المقابلات التلفزيونية. إلا أن هيلين كلين التي ذكرناها في الفصل السابق كانت تبدو أفضل من كثير من مظليي الحرب العالمية الثانية. إنها جدة في الثانية والسبعين من العمر تحمل قرابة ستين رقماً قياسياً أمريكياً وعالمياً في رياضات قاسية تتطلب تحملاً فائقاً مثل سباق المائة ميل. ولما ساد الاعتقاد بأن تركيبها البنيوي ربما كان مختلفاً، طلب إليها أن تتطوع لصالح دراسة في مدرسة سانت لويس للطب في جامعة واشنطن. حيث وجدوا أن لها عضلات امرأة في العشرين والهيكل العظمي لابنة ثلاثين. إن هيلين كلين تعادل جسمانياً الأطباء السبعينيين الذين اختبرنا قدراتهم في الوعي والإدراك ووجدناها تعادل قدرات الأطباء الكهول الأكبر سناً.

في العمل نلاحظ أيضاً دليلاً على قدرات ذات سوية عالية يديها أولئك الذين اقتربوا من سن التقاعد الطبيعي أو تجاوزوه. وأحد النماذج عن أداء عالٍ في العمل من قبل فرد مسن ندرج أسطورة الكابتن ألفرد سي هاينز، ففي الساعة 3.16 من بعد ظهر 19 تموز (يوليو) 1989، كان الكابتن هاينز في موقع القيادة

في الرحلة رقم 232 لشركة يونايتد، المتجهة من شيكاغو إلى لوس أنجيلوس، وبينما كان يحلق على ارتفاع 37.000 قدم، تعرضت طائرة ال دي سي 10، لعطل هائل في المحرك. لقد انفجر المحرك الموجود في ذيل الطائرة. شقت قطع من المحرك قسم الذيل، مما تسبب في خسارة أنظمة ضبط الطيران الهيدروليكية الثلاثة كلها، فأصبحت الطائرة في وضع لا يمكن السيطرة عليه تقريباً.

كان الكابتن هاينز وطاقمه قادرين، بشكل أو بآخر، على قيادة طائرة ال دي سي 10، المعطوبة إلى مطار مانيسيبال في مدينة سوسيتي بولاية أيوا، حيث هبطت الطائرة هبوطاً اضطرارياً بعد خمس وأربعين دقيقة. واعتبر إمكان السيطرة على الطائرة ووجود باقين في حالة الطوارئ غير العادية هذه معجزة في عالم الطيران، وإنجازاً لمهارة الكابتن هاينز الخارقة في فن الطيران.

كيف تعامَل الكابتن هاينز مع حالة الطوارئ هذه؟ اعتبر مصمم طائرة دي سي 10، أن احتمال العطل المرعب لأجهزة التحكم الهيدروليكية الثلاثة معاً، أمر لا يحدث أكثر من نسبة واحد في المليار حالة. لذلك فإن حالة الطوارئ التي واجهتها الرحلة رقم 232 لشركة يونايتد لم تكن في الحسبان. إلا أنها حدثت فعلاً، وفجأة لم يبق لدى الكابتن هاينز وطاقمه أجنحة تسيطر على الترنح، ولا دفة موجهة تنسق الالتفاف، ولا أجهزة ارتفاع تسيطر على الارتفاع والانخفاض، ولا أجنحة ولا عجلة قيادة للتوجيه عندما تصبح الطائرة على الأرض. لم يبق لديهم ما يعملونه لمساعدته.

كان أعضاء الطاقم الأصغر سناً بحاجة فورية إلى سنوات خبرة الكابتن هاينز. فبعد أربع عشرة ثانية من خسارة الضغط الهيدروليكي، قال مساعد الطيار إنه لم يعد قادراً على السيطرة على الطائرة. كانت الطائرة تنزل نحو اليمين على ظهرها، في ما يسمى «طيراناً لوليبياً انتحارياً» يسبق السقوط المتسارع نحو الأرض. ودونما تفكير، أطفأ الكابتن هاينز المحرك الأيسر ورفع جدار النار للمحرك الأيمن. هذه المناورة أوقفت الإنزلاق نحو اليمين، واستقرت الطائرة

ببطء، ثم توقفت تماماً. وعندما سألتناه، فيما بعد، لماذا فعل هذا، أجاب: «ليس لدي أدنى فكرة، ولكن يبدو أنها نجحت». واكتشف الكابتن هاينز عندها أن مجرد إبقاء الطائرة مستوية كان يتطلب طيارين في أجهزة التحكم. وأوكل إلى طيار ثالث مهمة التحكم بالصمام الخائق للطائرة. وكان ذلك بالغ الأهمية، لأن الطريقة الوحيدة للالتفاف كانت بتخفيف القوة على الجانب الواحد مع زيادتها على الجانب الثاني. وأمكن الالتفاف نحو اليسار بقطع الطاقة عن المحرك الأيسر وزيادتها إلى الحد الأقصى في المحرك الأيمن. وللهبوط كان لا بد لهم من إعادة الطاقة إلى المحركين بالقدر نفسه تماماً.

كانت المعجزة هي أنهم تمكنوا من الوصول بالطائرة إلى جوار أحد المطارات. إلا أن الكابتن هاينز ينقصه السيطرة الكافية للهبوط بطائرة الجامبو. فالمعدل الطبيعي لسرعة الهبوط عند ملامسة الطائرة الأرض هو 300 قدم في الدقيقة. إلا أن معدل هبوطهم عندما لامسوا الأرض تجاوز 1800 قدم في الدقيقة. ولدى اصطدامهم بالأرض، انفصل الذيل والجناح الأيمن عن غرفة الطيار، مما تسبب بانقلاب جسم الطائرة رأساً على عقب. ويعتبر بقاء 174 راكباً وأعضاء الطاقم العشرة على قيد الحياة معجزة حقيقية، يعود الفضل فيها لردود الفعل الغريزية، والتفكير السريع، وقيادة الفريق، والمهارة الفائقة للكابتن هاينز

وقت الحادث كان الكابتن هاينز يبلغ 59 1/2 سنة من العمر. وكان عليه أن يتقاعد بعد ستة أشهر بسبب أنظمة صناعة الطيران التي تنص على أن الطيار يجب ألا يطير بعد تجاوزه سن الستين بسبب «التراجع» المحتمل لنشاطه الذهني الذي يرافق العمر. ومن الصعوبة بمكان إقناع أي من الناجين من رحلة شركة يونايتد رقم 232، بصوابية هذه الفكرة

هل كان الطيارون الآخرون الذين يشارفون على الستين سيتصرفون بالبراعة التي أبدتها الكابتن هاينز بعد ظهر ذلك اليوم الحار من شهر تموز (يوليو)؟ هل كان أي من الأربعينيين سيضاهيه براعة؟ لن نعرف أبداً الجواب عن هذين

السؤالين. أما ما نعرفه فعلاً، فهو أن هذا الطيار الذي يقارب الستين قاد الطائرة ببراعة أي طيار آخر بغض النظر عن العمر، والوقت .

لنفترض أن حالة الطوارئ تلك قد حدثت بعد سنة، بينما الكابتن ألفرد سي هاينز في ملعب الغولف بدل أن يكون على المقعد الأيسر في حجرة قيادة الرحلة 232 لشركة يونائتد. لنفترض أن مهناً أخرى كان لها تقاعد على أساس العمر كالكتاب، والأطباء، والراهبات، والسياسيين، والموسيقيين، والفنانين. كنا سنحرم مواهب جيمس ميتشنر James Michener (89) ونيلسون مانديلا Nelson Mandela (95) ومايكل دو بيكي Michael De Bakey (85) والأم تريزا Mother Theresa (86) وليونيل هامبتون Lionel Hampton (85) الذين كانوا قادرين على العطاء في الأعمار التي ذكرناها. ثم هناك الجدة موسىس Grand ma moses، التي لم تبدأ بالرسم إلا بعد أن أصبحت في عمر 78 سنة، واستمرت إلى ما بعد عيد ميلادها المائة .

إن ما حققه كل من هيلين كلين والكابتن هاينز، والآخرين، إضافة إلى ما تثبته الأبحاث في طول العالم وعرضه حول تزايد المتغيرة المرتبطة بالعمر، تظهر بوضوح أننا كلما تقدمنا في العمر، تقل مقدرة الآخرين على التكهن بما نستطيع أو لا نستطيع القيام به جسمانياً وذهنياً ولا يتجاوز ما نستطيع التكهن به عدد الشموع التي ستكون على قالب الحلوى في عيد ميلادنا القادم .

## مواصفات الشيخوخة الأمثل



ما الذي يميز الذين يتمتعون بالشيخوخة الأمثل، أولئك الذين تبقى أذهانهم وأجسادهم حيوية، في حين تتراجع مقدرات نظرائهم تراجعاً سريعاً؟ هل الأمر كله يتعلق بالجينات؟ أم أن هناك أشياء نستطيع أن نفعلها لنزيد احتمال الشيخوخة الأمثل؟

إحدى طرق النظر إلى آثار الوراثة على المواصفات الذهنية والجسمانية،

هي فحوص ما يحدث لتوأمين متماثلين عاشا معظم حياتهما منفصلين عن بعضهما. وقد اختبر علماء سويديون، توأمين متماثلين في الثمانين من العمر يحملان التركيبة الجينية نفسها، ولكنهما حتماً لم يعيشا في البيئة نفسها معظم فترة حياتهما. وجد العلماء ارتباطاً قوياً في درجات الذكاء بين هذين التوأمين الثمانينيين. وقدروا بأن نحو 60 بالمائة من العوامل التي تسهم في التشابه في قوة الوعي، كانت جينية، فيما اعتمدت تقارير أخرى لخصت ما خلصت إليه الأبحاث حول عشرات التوائم بأن الوراثة تؤثر على 50 إلى 60 بالمائة مما يطرأ على القدرة الذهنية.

والتأثير الجيني هو نفسه تقريباً بالنسبة للمواصفات الجسمانية، مثل ضغط الدم الانقباضي. وبهذا يبدو أن نحو 40 إلى 50 بالمائة من العوامل التي تؤثر في أدائنا ترتبط بالبيئة أكثر من ارتباطها بالبنية الجينية. ما هي هذه العوامل البيئية؟

تحاول الأبحاث الجارية تحديد العوامل البيئية التي ترتبط بالشيخوخة المثالية. وقد أتى أحد تلك التحريات في رسالة الدكتوراه التي أعدتها سوزان أندرسون، التي قسمت 40 طبيباً ذكراً مسناً إلى مجموعتين عليا ودنيا، على أساس درجاتهم في مقياس الوعي الأدنى Micro cog الأشخاص المتضمنين في المجموعة ذات الدرجات العالية أطلق عليهم اسم ذوي الشيخوخة الأمثل (OCA)، وسمي الآخرون باسم ذوي الشيخوخة الطبيعية (NCA). ثم وضعت أندرسون استبياناً مطولاً حول أنماط التصرف، اعتبرت أنها قد تؤثر على حس أداء العقل. كان هناك أسئلة عن النشاط الجسماني (مثل: الرياضة، وسوية الطاقة والدافع الجنسي) والمساهمة الثقافية (مثل: دورات الحديث، والقراءة للتحدي أو للمتعة)، والشبكات الاجتماعية (مثل: العلاقات الرئيسية، وعدد الأصدقاء، وتواتر الاتصال مع الأولاد والأحفاد، وعضوية النوادي أو المنظمات)، والعوامل السيكولوجية (مثل: الحالة العقلية، [من اكتئاب، وقلق وغضب] وأساليب التعامل مع التوتر والمشاعر الداخلية بالتفاؤل، والمتعة، أو الأهلية).

خرجت الدراسة بحوالي ثلاثين معلومة. كان أصحاب الشيخوخة الأمثل، أكثر حيوية ويُمارسون الرياضة باعتدال. كما أبدوا شبقاً جنسياً أعلى. وفي المجال الفكري، كانوا يقرؤون كتباً ومجلات تتحدى الطاقات، لكنهم كانوا يقرؤون أيضاً للمتعة. اجتماعياً كان الذين يعيشون الشيخوخة الأمثل، يتصلون بشكل أكبر مع الأولاد والأحفاد، والأصدقاء الأصغر سناً من الأطباء الذين يعيشون شيخوخة عادية. وفي المجال السيكولوجي كان السبعينيون الذين سجلوا درجات أعلى يشعرون عادة بالمتعة والأهلية في بعض نواحي حياتهم. كما حاولوا أيضاً إيجاد فسحة من الوقت يقضونها مع أسرهم، وكان لديهم هوايات مثيرة، وكانوا يذهبون في إجازات متعددة. بينما كان الذين يقضون شيخوخة طبيعية يعيشون أسرى الروتين، ولم يكونوا يتواصلون كثيراً، ولديهم عدد أقل من الهوايات التي يمارسونها. وكانوا يقضون إجازات أقل من جماعة الشيخوخة الأمثل. وفي الوقت الذي تنتظر هذه النتائج أن تؤكد بتحريات أوسع مع مجموعة أوسع تمثيلاً للإناث والذكور على حد سواء، فإنها تعطينا عدة أفكار عما يمكننا أن نفعله لنصل إلى الحد النوعي الأقصى من شيخوختنا كأفراد.

في أجزاء أخرى من هذا البلد، وفي الخارج، حَدَّد علماء الاجتماع صفات أخرى يشترك فيها الذين يعيشون شيخوخة أمثل. ثلاث من أكثرها فائدة: الابتعاد عن الإحساس الذاتي بالشيخوخة، والسيطرة على القلق، واستخدام أسلوب الانتقاء والإلتقان والتعويض.

### إياكم والاستسلام للشيخوخة

الشيخوخة هي الاعتقاد بأن بإمكاننا تقرير ما نستطيع، أو لا نستطيع الفرد القيام به على أساس العمر فقط. ذلك كان «السبب» وراء التعصب ضد المواطنين المسنين. وهناك صفات مشتركة كثيرة بينه وبين التعصب الجنسي والعرقى والعداء للسامية.

إن التعصب ضد الأفراد على أساس الجنس أو العرق أو الدِّين أو السن أصبح مخالفاً للقانون منذ ما يزيد على ثلاثة عقود. ولكن يبقى التحامل، وهذا التحامل يجب أن يحدد سببه ويتم التغلب عليه.

والتغلب على أي تحامل يبدأ من الداخل. أو بتعبير أصح، إياك أن تكون ضحية الشيخوخة والمتسبب بها. فأنت وأنا وبقية طبقة المسنين ربما كنا نحمل في مكان ما من لاوعينا، الصورة المعتادة الساذجة للرجال والنساء المسنين الذين تعرضنا لوصفهم في بداية هذا الفصل. ربما كنا نرى بعضهم كأشخاص محدودين في ما يستطيعون القيام به بسبب نظام التغذية السيئ الذي يتبعونه، والسمنة، والتدخين، والخمرة وبسبب ما يفكرون به ويناقشونه.. بالنسبة لبعضنا، هذه الصورة الطفولية لما هو تصرف لائق إذ نتقدم في العمر، تؤخر رأينا حول ما / يجب/ أو / لا يجب/ ، / نستطيع/ أو / لا نستطيع/ القيام به. وبهذا، فإننا في أعماقنا ربما كنا لا نعتقد أنه يليق بابنة السبعين هذه أن ترتدي حُلَّة الرياضة وتتمرن في صالة الألعاب أربعة أيام في الأسبوع. لأننا نذكر والدتنا وجدتنا يرتديان ثوب البيت كل يوم، مع المشد حول البطن والأرداف وكل شيء. أما أن يحاول ابن الخمسة والسبعين سنة تعلم استخدام الكمبيوتر، فأمر لا نستطيع إدراكه، لأن أحداً ممن كنا نعرف أثناء فترة نمونا لم يحاول أبداً أن يتعامل مع أي شيء على ذلك القدر من التعقيد في سن الكهولة. وربما نفاجاً إذا غادر اثنان من المتقاعدين الذين نعرفهم بلدتهم الجنوبية الصغيرة ليقضيا الخريف في برامج بيوت الكبار في إيطاليا بدل الاستجمام في فلوريدا، ونعتبره أمراً غير عادي.

إحدى الطرق لنفاذي أن تكون أسيراً لهذه الآراء الراسخة وغير المعقولة لما هو تصرف لائق، أو غير لائق، بالنسبة للكبار هو البحث عن نماذج تقتدي. اذهب إلى حيث يجتمع المسنون وافعل ما يفعلون. ابحث عن نوادي اللياقة التي تخدم المسنين. فكر في اتباع دورات في برامج بيوت الكبار في جميع أرجاء العالم، وفكّر في فرص الاستفادة من الدورات التي تقدمها

الكليات والجامعات والمدارس العليا المحلية. لا تخف من تجربة الأشياء الجديدة، خاصة تلك الأشياء التي طالما تمنيت أن تفعلها ولكن لم تجد الوقت، أو الطاقة، أو المال لتفعل. تعلم الرسم، أو لعب البريدج المزدوج، أو التزلج على المنحدرات الثلجية، أو ملاحاة المراكب الشراعية، أو الدخول إلى الإنترنت.

تذكّر أيضاً أن هناك لحظات في حياتنا تهاجمنا فيها الشيوخة الذاتية الكامنة دائماً. ويقع ضحيتها بشكل خاص أولئك الذين يستمرون في العمل في أعمال متعبة حتى العقد السابع، أو الثامن من العمر. عادة، يحاول شيطان الشيوخة التي نلحقها بأنفسنا، الهيمنة على عقولنا في اللحظة التي نفشل فيها في تحقيق شيء نقدره كل التقدير. وخير مثال على غدر هذه العملية الذهنية، وكيفية التغلب عليها، قدمته صديقتي لويز. فبعد زواج يزيد عن أربعة عقود من مهندس معماري، وجدت لويز مهنتها الحقيقية في أواخر الأربعينات من عمرها، عندما بدأت تباع عقارات لشركة وطنية كبيرة في نيو بورت بيتش في كاليفورنيا. وخلال عشر سنوات، أصبحت لويز واحدة من كبار الوسطاء العقاريين في كاليفورنيا. وعندما كانت في الستين كانت تحتل المرتبة الأولى في ولايتها. في العام التالي، حدث أمران دفعاها إلى التفكير بأنها أصبحت فجأة «أكبر» من أن تتابع عملها في بيع العقارات. إذ باع زوجها مكتبه الهندسي لشريك شاب، وأراد أن يقضي مزيداً من الوقت معها في قاربهما الجديد. ثم تدهورت مبيعات لويز لمدة سنة.

وبعيد إغلاقها سنتها (المالية) بعد أن تراجعت عن المرتبة الأولى، كانت تتناول طعام الغداء مع صديقة قديمة. تنهدت قائلة: «ربما أصبحت في سن أكبر من أن تسمح لي ببيع العقارات. عندما أنظر إلى صور الوسطاء العقاريين الآخرين إلى جانب صورتني على الصفحة، أبدو كأني والدتهم». وتساءلت لويز إذا كانت قد شاخت لدرجة لا تسمح لها بعمل ما كانت تعمله لفترة طويلة. واستها صديقتها، ونوّهت بأنها قد أرست أسس مهنة جيدة في بيع العقارات،

وربما أن الأوان لأن تفسح في المجال للجيل الأصغر. وبإمكانها أن تمضي وقتاً أطول مع أحفادها وفي الإبحار مع زوجها.

فيما بعد، شعرت لويز بالغضب حيال الاقتراح لدرجة أنها احتبسته في نفسها. وتحدثت إلى أحد المرشدين الاجتماعيين. فساعدتها في إدراك مدى متعتها بكونها وسيطاً عقارياً. كانت تحب منافسة الوكلاء الأكبر في لوس أنجيلوس، وسان فرانسيسكو. ولكن قبل هذا وذلك كانت تستمتع بمجرد البيع. وفي النهاية خلصت إلى أنها: «لا تريد المغادرة طالما أن الموسيقى ما زالت تعزف».

عندها راجعت لويز أعمال السنة الماضية لترى فيما إذا كان هناك بعض الأشياء التي حدثت في عملها ربما تفسر أداءها الذي كان دون الامتياز. فوجدت عدة أشياء شعرت أنها ربما أسهمت في ذلك. أولها أنها أمضت وقتاً طويلاً في تفريغ قوائمها على الكمبيوتر وتطوير صفحتها الخاصة على تلك الشبكة. وعندما فكرت في الأمر، استنتجت: «لقد أمضيتُ وقتاً طويلاً جداً أراقب الشاشة، ولم أولِ وقتاً كافياً للبيع وجهاً لوجه لعملاء محتملين»، ثم تفحصت الإشارات التي وضعت في باحات البيوت المعروضة للبيع وعرضت اسمها. وأعدت تصميم الشارة. وكبرت حجم اسمها عدة درجات.

وأجرت مزيداً من التبصر في سبب انخفاض مبيعاتها. فتبينت أن سوق العقارات في أورانج كونترى في كاليفورنيا قد أصبح مغالياً في التسعير. لقد انقضت فترة ازدهار الثمانينات، ولم تعد البيوت تباع أكثر بـ 20 إلى 50 في المائة مما كان الناس يدفعون فيها قبل بضع سنوات. لذلك بادرت إلى إعلام زبائنها بضرورة تحجيم آمالهم بشكل يمكن من تسعير بيوتهم بشكل واقعي أكثر. وبعد سنتين كانت صورة لويز تحتل الصفحة الأولى من قسم العقارات: الوسيط العقاري الأول في ولاية كاليفورنيا وواحدة من العشر الأوائل في البلاد.

ما الذي حال دون انزلاق لويز في المنحدر الزلق نحو الشيخوخة الذاتية؟

لقد كانت من ضمن المسنين في تجارة العقارات في منطقتها، وكان التقاعد اللطيف يومي إليها إلى جانب تصميمها الحازم على أن تكون في المرتبة الأولى، أسهمت ثلاث أفكار مهمة في إبقاء لويز مستمرة. أولاً، كانت لويز تعتقد أن الانخفاض في مبيعاتها العقارية كان بسبب عوامل تستطيع السيطرة عليها ويمكن تغييرها، وليست خارجة عن سيطرتها مثل عمرها. ثانياً، شعرت بأن هذه نكسة مؤقتة ستسوي نفسها مع بعض التغييرات في معالجتها، بدل أن تفكر بأن سنة أخرى سيئة كانت أمراً لا مناص منه. وثالثاً، اعتقدت لويز أن بإمكانها تحسين استراتيجيتها التسويقية بدل الاعتقاد بأنها قد بذلت قصارى جهدها. وهكذا تغلبت لويز على شكوكها حول كونها قد أصبحت عجوزاً لا خير فيها، وعادت لتحتل المرتبة الأولى من جديد.

### سيطر على القلق

عندما كنت في العقد الرابع من عمري، أذكر أنني كنت أحضر حفلات تقاعد الأصدقاء وأفكر: «لا بد أن هذا أمر لطيف. لم يعد هناك 70 ساعة في الأسبوع، ولا ليال استنفار للطوارئ. ولا مزيداً من التوتر والقلق. لم يعد هناك ما يثير القلق سوى أن تترك الأمور تجري مجراها وتسترخي» لم أكن أعلم في تلك الأيام أن التقاعد لا يحمل معه آلية توقف التوتر وما يرافقه من قلق ووساوس. هناك أشياء كثيرة تثير القلق، حتى لو لم تكن ملزماً بدوام رسمي صباح كل يوم. فالعيش إلى سن كبيرة ناضجة يحمل فرصة القيام بكل الأشياء التي كان العمل الدؤوب يحرمك منها، أو حرية أن تملأ كل يوم ببرنامج من اختيارك، ربما يكون ألا تفعل شيئاً البتة. ولكن هناك أيضاً بالنسبة لكثيرين إحساس مزعج بالهواجس والخوف من شر مرتقب. إلى أي حد سيؤثر التضخم، أو تدبذب السوق على مدخراتي التقاعدية؟ أي أثر ستركه عدم ذهابي إلى العمل كل يوم على حياتي الزوجية؟ لنفترض أنني عشت أطول من أصدقائي ولم يبق من يعتني بي سوى الأقارب البعيدين، وبدافع الواجب؟ كيف سأجتاز اختبار قيادة السيارة القادم في الوقت الذي يتراجع فيه بصري؟ هل انتقل إلى

بيت أصغر الآن، أم أنتقل إلى سكن للمسنين؟ إلى متى أبقى في صحة جيدة؟  
فهمت المقصود.

الحياة ليست أسهل بالنسبة لأولئك الذين يستمرون في العمل. فبالإضافة إلى التفكير في جميع الهواجس السابقة الذكر، يحمل العاملون المسنون عبء محاولة مجاراة الجيل الأكثر شباباً. ربما ظننت أن المسنين، بما لديهم من رصيد من سنوات الكفاءة، لديهم ما يدعوهم لأن يشعروا بالثقة بالنفس والخلاص من القلق. في الواقع، العكس هو الصحيح. فرجال الدولة المسنون في معظم المجالات غالباً ما يشعرون بالقلق حيال قدراتهم. خاصة مهاراتهم الذهنية. وهذا ليس اكتشافاً / جديداً/. فعلى مدى نصف القرن الماضي، تحدث أحد السيكولوجيين عن نتائج جهوده في مقارنة علامات اختبار الوعي بين الأكبر سناً والأصغر في هيئة التدريس في إحدى جامعات كاليفورنيا الكبيرة. وخلص الباحث إلى أن العديد من أعضاء الهيئة لم يتطوعوا بسبب مؤشرات واضحة بالقلق حيال الاختبار. وعبروا عن مشاعرهم قائلين: «لا! لا أستطيع اجتيازها!» أو: «إنني أخشى الفشل». وكلهم كانوا من الأساتذة الكبار.

ويعود جزء من سبب قلق الأساتذة الكبار إلى أنهم «ظهروا حريصين بشكل واضح على التفوق»، على حد تعبير الباحثين. كانوا «يعلمون» أن القدرات العقلية تتداعى مع تقدم العمر، وأنهم كانوا أمام مخاطرة الأداء بشكل أضعف مما كانوا في الماضي، بالرغم من أنهم كانوا راسخين في علومهم. ولم يتقدموا بلطف نحو قبول أن علاماتهم في الاختبار قد تكون أخفض. واشترط كثيرون أنهم يوافقون فقط في «الوقت الأكثر كفاءة في النهار».

وقد ظهر تناقض مثير بين أعضاء الكلية الأكبر سناً والأصغر يتعلق بالأخطاء. فعند مواجهة الأساتذة الأصغر سناً بأخطائهم، أنحوا باللائمة على بنود الامتحان كونها «غير ذات صلة» أو «سخيفة» وسرعان ما نسوا ما حصل. إلا أن الأساتذة الأكبر سناً، فقد كانت وطأة أخطائهم ثقيلة عليهم. حيث اعتذر ستة عشر من الأساتذة الكبار أمام الفاحصين «لأدائهم الرديء» في الامتحان. الأمر الذي لم

يفعله أي من أبناء الثلاثين. حتى قيل إن اثنين من أعضاء الكلية الكبار من المعتدين بأنفسهم غادرا سريريهما في منتصف الليل لحل مسألة أعيتهم في اليوم السابق.

ويبدي عدد من أكبر الناجحين الكبار، قلقاً دائماً حيال إقرارهم بأنهم لم يعودوا قادرين على البقاء أذكى / التلاميذ/ في الصف. فدون هذا اللقب، يشعرون أنهم أقل قيمة، وأقل قدرة، وأقل وزناً، حتى لو أنهم ما زالوا في قمة قدراتهم كأساتذة، أو أطباء، أو علماء، أو مدراء إداريين. إضافة إلى أن كل يوم يحمل معه احتمال عقد لقاءات، ومحاضرات، واتصالات رسمية، أو غير رسمية، مع شباب أكثر مهارة وسرعة، اتصالات تحمل خطر أن يظهر الأستاذ أبطأ قليلاً، أو أكثر نسياناً، أو أقل معرفة عمّا كان في السابق، مما يدل على أنه حتماً «يفقده».

لذلك، ليس لأحد من الأفراد في أواخر ربيعهم أن يستغربوا أن الدراسات حول السكن الجماعي للكبار تكشف باستمرار أن القلق إحساس يشعرون به بقوة وكثرة. وبالتالي، يجب أن نكون على استعداد لمعالجة القلق بالكفاءة الممكنة إبان نضجنا. وكما يقر أي شاب في عمر المراهقة، فإن القلق ليس وقفاً على الكبار. فالطلاب لديهم بواعث كثيرة للقلق، وكذلك آبائهم. والمعاناة ليست غريبة عنهم. وطريقة تعاملنا مع القلق في شبابتنا ومرحلة نضجنا قد تتابعنا في سنواتنا الأخيرة. لذلك عليك بالتفكير في طرق ناجعة للسيطرة على هذه التوترات الداخلية في الربعين الأول والثاني من حياتك.

يتحدث الخبراء في معالجة القلق عن طريقتين لخفض التوترات المترافقة مع الضغط: المعالجة التي تركز على المشكلة، والمعالجة التي تركز على المشاعر. ويمكنك أن تتصور أن خطوات المعالجة التي تركز على المشكلة تواجه مشكلة مباشرة. هذا الطرح قد يتضمن اتخاذ خطوات مباشرة لإزالة التوتر الداخلي بتخفيف الضغط نفسه. فإذا تقاعد زوجك الذي يحب العمل لحد الإدمان، مثلاً، وهو الآن يصرف كل ما لديه من وقت وطاقة في البيت يقول لك كيف

تعيدين ترتيب بهاراتك، يمكنك معالجة المشكلة مباشرة بقولك: «اخرج من مطبخي»، وبهذا تزيلين سبب الضغط.

أما خطوات المعالجة التي تركز على المشاعر فتخفف القلق بحل التوترات الداخلية بدل مجابهة وإزالة مصدر الضغط مباشرة. وبعدم اتخاذ أي خطوة لإزالة مصدر التوتر فإنهم، ببساطة يخفضون المستوى الإجمالي للقلق. وهذا مهم جداً عندما نضطر إلى التكيف مع الظروف الجديدة، وهذا قد يعني الحياة مع الوحدة أو وضع عائلي سيء، أو التعود على تربي الصحة، أو الفقر، أو وظيفة مقبته. في هذه الظروف نلتفت إلى أشياء تهدئ أعصابنا، وتنعش معنوياتنا، وتساعدنا على تجاوز الفترة الحالكة.

إحدى طرق السيطرة على قلقنا هي طرد المشاعر غير السارة من أذهاننا. بعضهم يسمي ردود الفعل الدفاعية السيكولوجية «دفاعات الأنا». إننا نكبح أو نطرد هذه الأفكار بالحفاظ على مزاج ثابت. ومن خريجي جامعة هارفارد، وهم الآن في السبعينات من أعمارهم الذين توبعوا منذ ما قبل الحرب العالمية الثانية، فإن أولئك الذين يتمتعون بأفضل صحة كانوا يحتلون الدرجات الأعلى في مقدرتهم على تهدئة قلقهم مع إدراكهم للضغوط التي تعترى حياتهم. فالأفضل صحة بينهم، مثلاً، كانوا يستخدمون الطرد أكثر من الكبت لتهدئة أعصابهم. فالطرد يعني أننا بإرادتنا نطرد المتاعب من أذهاننا، في حين نحن ندرك ما نفعل ونخطط لمجابهة المشكلة فيما بعد عندما نكون قادرين على ذلك.

أما الكبت فيعني إسكات الأفكار التي تثير القلق وإبعادها عن أذهاننا دون التخطيط لمعالجتها فيما بعد. وذلك عادة يخلق من المتاعب أكثر مما يحل.

نوع آخر من المعالجة التي تركز على العواطف، هو البحث عن الراحة من خلال التداوي، والرياضة، والصلاة وسواها من النشاطات التي تحوّل اهتمامنا عن الضغط.

كثير من الناس يجدون راحتهم كيميائياً. والحقيقة هي أن مواطني الولايات المتحدة، أكثر من أي بلد آخر، يعتمدون على الأدوية لتخفيف معاناتهم العاطفية. والأدوية المضادة للتوتر، وتلك المضادة للكآبة هي الأكثر مبيعاً بالنسبة للوصفات الأخرى. يليها مباشرة الأدوية المنومة. التداوي الذاتي المتنوع يساعدنا في التعامل مع نوبات الضغط المتزايدة. حيث يعتقد كثير من الناس أن قهوة الصباح، والسجائر طوال اليوم، وبضع جرعات من الكحول فيما بعد، تساعدنا على التماسك.

ويعتمد أشخاص آخرون على طرق فيزيائية أخرى لتهدئة أعصابهم المشحونة. مارس بعض الرياضه - قال أحد أصدقائي وهو في الرابعة والسبعين: «لا بد لي من العمل في الخارج كل يوم»، وهو يحاول التعايش مع زوج مريضة مرضاً لا شفاء منه: «ولولا ذلك لجننت». قد تأتي الراحة عن طريق الدين أو الصلاة. فالإنجيل يقول إن العذاب جزء من حياتنا. وكثير منا يشعر بالراحة إذ يشعر أنه ينتمي إلى جماعة متدينة، وسماع قصص القدامى الذين عانوا وتحملوا، وبعض الترتيلات القديمة التي تملأ قلوبنا بالبهجة، وتحمل إلينا السلام.

للعالم العلماني مسكناته أيضاً. حيث خفف كثير من الناس من معاناتهم بالتأمل واليوغا وتمارين الاسترخاء وسواها من الطرق السيكلوجية. لكل من هذه الطرق سجل موثق بإزالة التوتر. ويبحث بعضنا عن نشاطات أخرى ليست لها طبيعة طبية، ولا دينية، ولا سيكلوجية. . ألا وهي اللهو الذي يعطي الراحة والمتعة. وهذه النشاطات متنوعة مثل قراءة كتاب أو مشاهدة برنامج تلفزيوني، أو السير في الغابات، أو على الشاطئ، أو تناول الشاي مع صديق، أو لعب الورق، أو الشطرنج، أو الغولف، أو الإبحار، أو تأمل مجموعة من الطوايع، أو النقود المعدنية، أو التسوق. صحيح أن الراحة التي تعطيها هذه النشاطات راحة مؤقتة، إلا أنها تخرجنا بشكل محبب من مشاكلنا بعض الوقت. فالحياة، أولاً وأخيراً، تُعاش في المدى القصير.

ما الذي غاب عن تفكيرنا في أساليب تهدئة توتراتنا؟ لقد نسينا أن ندرج قيمة الحديث عن مشاكلنا مع الأشخاص الذين نحبهم. هذا النوع الثالث من المعالجة التي تعتمد على المشاعر يتضمن الحديث إلى شخص يستطيع الاستماع، والتعاطف، وربما تقديم المساعدة. وليس عليه بالضرورة أن يقدم النصيحة في كيفية حل المشكلة التي تسبب الضغط المتزايد علينا، بل يكفي أنه مستعد لسماعها.

وقد وجد جميع الباحثين في الميبدويسست وعلى الشاطئين (الشرقي والغربي) أن نوعية حياتنا تتأثر بشكل إيجابي بعدد الناس الذين يمكننا الاعتماد عليهم عندما نشعر بالضغط. فأبناء المنطقة الوسطى ممن هم في طور الكهولة، مثلاً، الذين لديهم مزيد من الأصدقاء والأقارب وزملاء العمل الذين يستطيعون الحديث معهم عن المشاحنات اليومية، تثبت أنهم أقل إصابة بأعراض جسمانية، كما أنهم أكثر سعادة من أولئك الذين لديهم علاقات اجتماعية أصغر. وقد وجد تقرير من بيتسبورغ أن المقاومة للزكام ترتبط بحجم دائرة الأصدقاء. فبين خريجي جامعة هارفارد، كان أولئك الذين يتمتعون بصحة نفسية وجسدية أفضل، هم أولئك الذين لديهم علاقات أوثق بأسرهم وأصدقائهم.

ويتضح أن الدعم العاطفي الذي تؤمنه هذه العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية لصحتنا العقلية والجسدية من النشاطات التي تساعدنا بشكل مباشر. وليس على الشخص المحبوب أن يفعل أي شيء محدد طالما أنه موجود عاطفياً. هذا الاكتشاف يذكرني بحقيقة عبارة: «لا تفعل أي شيء، إنق هنا فقط».

هذا لا يعني أنه من غير المهم أن يكون لدينا من يشجعنا على الحفاظ على نظام غذائي لائق عقب متاعب قلبية أو ممارسة الرياضة بانتظام، أو يصطحبنا إلى الطبيب. إنه مهم حتماً. وإنما نريد القول إن مجرد وجود من نلجأ إليه أمر له قيمة معادلة ما لم تكن أكبر.

كما أن الدراسات عن متطوعين مسنين على قدر جيد من التكيف، تبين أن

هؤلاء النساء والرجال يلجأون بشكل منتظم إلى مزيج من ردود الفعل التي تركز على المشاكل، وتلك التي تركز على المشاعر لمعالجة الضغط والتوتر. وقد لجأ متطوعون من ثلاث مدن شرقية إلى كل من نوعي ردود الفعل. استخدموا آلية المعالجة التي تعتمد على التركيز على المشكلة أكثر قليلاً من التركيز على المشاعر. مثل رجل قلق حيال عدم اتساق النبض القلبي على فترات يتحدث إلى طبيبه ويعلم كل ما يستطيع عن أسباب هذه الضربات القلبية المتسارعة وما يمكن أن يفعله ليخفف تواترها. أو امرأة في السبعينات ما زالت تعمل بنصف دوام، تشعر أن رئيسها الجديد الشاب يهملها. فتواجهه مباشرة وتكتشف أنه افترض أنها على أبواب التقاعد. وعندما تقول له إنها لا تنوي المغادرة، يرحب بعودتها إلى الدائرة الداخلية.

الخلافاً موجودة فعلاً في كيفية التعامل مع الضغط بين الكهول الأصغر سناً وأولئك المسنين. ففي كاليفورنيا، مثلاً، كان السبعينيون الذين يعانون من الضغط والتوتر يميلون إلى البحث عن دعم عاطفي بدل المواجهة المباشرة للأحداث غير السارة أكثر مما يفعل أبناء الأربعين، حيث أبدى الكهول استعداداً أكبر لمعالجة مشكلة ما مباشرة، وكانوا أكثر تريثاً في مشاركة مشاكلهم مع الآخرين. الخلافاً موجودة أيضاً في كيفية استجابة الأفراد للضغط. بعض المسنين يميلون إلى استغلال المتاعب المتوسطة والخفيفة في حياتهم. حيث يبدو أن مزاجهم وصحتهم يتحسنان فعلاً بدل أن يسوءا بفضل قدر من التوتر في حياتهم.

القلق إذاً ليس إحساساً نخلفه وراءنا في منتصف العمر. فكثير من المشاحنات والضغط الأكثر حدة ترافقنا في الربع الرابع من حياتنا. لذلك يجدر بنا أن نتوقف بين وقت وآخر لتفحص الأساليب التي نلجأ إليها لمعالجة القلق الناجم عن مشكلة وذلك الناجم عن عاطفة. إننا نسمح لابننا وكننتنا بالاعتماد علينا في العناية بطفلهم في الوقت الذي نفضل أن نلتحق بتلك الدورة في الجامعة المحلية؟ هل نفكر بمجابهة لتصفية الجو؟ هل يساعد في شيء أن ننفس

عن قلقنا حيال سرطان الزوج عندما نتحدث إلى صديق؟ إن الرصد المستمر لكيفية التعامل مع الضغط يساعدنا في تفادي تحمل مزيد منه عندما نصبح أكبر سناً.

### مارسوا الانتقاء والإتقان والتعويض

إن طريقتي المفضلة للشيوخوخة الأمثل عنوانها الانتقاء، والإتقان، والتعويض. وقد طور هذه الاستراتيجية أطباء نفسانيون في معهد ماكس بلانك في برلين. وكما يوحي العنوان فإن المكونات الأساسية لهذه الطريقة في التعامل مع التقدم في العمر يمكن أن تقسم إلى ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى هي الانتقاء. فنحن إذ نتقدم في العمر، لدينا مزية الحد من اتساع نشاطاتنا، وتركيز طاقاتنا على تلك النشاطات الأكثر أهمية بالنسبة إلينا، والتخلي عن تلك الأقل التصاقاً بنا. والنشاطات التي تبقى في موقع الأولوية تنتقى عادة في ضوء مهارتنا، ودوافعنا وفرصنا. ففي ميعة الشباب كنا نجري ونمارس الرياضة Backpacked ونلعب التنس والغولف. وعندما نتجاوز السبعين، نكتفي بالغولف، الذي يقدم رياضة ممتازة وكافية وصحية جيدة. ويمكننا أن نمارس النوع نفسه من الانتقاء فيما يتعلق بالعمل. أخبرني أحد أطباء العيون في بوسطن، سعدت بمعرفته، أنه توقف عن جراحة الشبكية قبل عشرين سنة لكنه استمر بتقديم الاستشارة للممارسين الآخرين، فهو يفحص الحالات الصعبة، ويعمل في مخبره كل يوم تقريباً، وهو في الرابعة والثمانين.

العنصر الثاني هو الإتقان. وهذا يعني أن نفعل كل ما بوسعنا لنؤدي الأشياء التي نختار القيام بها على الوجه الأمثل. وهذا قد يتطلب شيئاً، ببساطة أن نحدد برنامجاً لأداء المهام الأكثر صعوبة في وقت من النهار نكون فيه في أفضل أحوالنا. كأن نزرر أحفادنا في الصباح عندما نكون أكثر وعياً ونشاطاً. أو، إذا كانت إحدى المدرّسات شخصاً ينشط في الصباح، فربما تفضل ان تقوم بتدريس مادة الإحصاء الصعبة قبل الظهر، عندما تكون في قمة نهارها، وتؤجل

حلقة البحث الصغيرة والأقل إرهاقاً إلى ما بعد الظهر. الإلتقان يتطلب مزيداً من التحضير. كما تقرر المدرّسة المسنة بأنها تحتاج لأن تكون أكثر استعداداً لمحاضراتها وهي في الثامنة والستين مما كانت وهي في الأربعين. فرتبت نشرات بأمثلة مفصلة عن كيفية حل مسائل معينة في الإحصاء.

أما التعويض، فهو أن نفعل ما بوسعنا لتقوية قدراتنا الآخذة بالتراجع. فالنظارات وأجهزة تقوية السمع تعوض عن ضعف البصر والسمع. بالنسبة لأولئك الذين يستمرون في ممارسة الرياضة، قد يكون التعويض استخدام مشدات وأربطة وأدوية مسكنة لآلام المفاصل بشكل يمكننا من الاستمرار في ممارسة تلك الألعاب التي نحب. وإذا أرادت الأرملة أن تقود سيارتها بمفردها، من شيكاغو لتزور أولادها في شمال ويسكونسين، ربما كان التعويض يقتضي طلب مساعدة الجمعية الأمريكية للسيارات على شكل Trip Tix يبين الطريق الأفضل للوصول إلى وجهتها. وإذا كانت المرحلة الأولى من الرحلة معقدة بشكل خاص - مثل، الوصول من شقتها وعبور المدينة إلى الطريق الرئيسية العابرة للولاية - فربما كان عليها القيام بعدة جولات تدريبية إلى أن تشعر بالارتياح، وعندما تغادر حدود الولاية قرب البلدة الصغيرة حيث تعيش ابنتها وأحفادها. ربما تخطط للوقوف والحصول على التعليمات النهائية في مركز مُتَخَصِّص للخدمة، للتأكد من خط سيرها.

ويعتبر عازف البيانو الشهير آرثر روبنشتاين خير من يمثل الانتقاء والإلتقان والتعويض. ففي العقد السابع والعقد الثامن من عمره، والعمر يفعل فعله في قدراته الجسدية، أراد الاستمرار في مهنته في العزف المنفرد. فلجأ إلى هذه الطريقة. خفض روبنشتاين عدد المقطوعات التي يعزفها في حفلاته الفردية، واختار تلك التي تعطيه أكبر متعة والتي يتقن أداءها تماماً، ثم أتقن إمكانياته بالتدريب لفترات أطول مما كان يفعل في ربيع. إلا أن التقدم في العمر يبطئ سرعة تحرك أصابعنا، مهما أطلنا التدريب، فكيف يعوّض عن هذا البطء الجسماني عندما تتطلب بعض المقاطع سرعة كبيرة في العزف؟ هنا لجأ إلى

عزف المقاطع الأبطأ ببطء أكثر حتى إنه عندما عزف الحركات العالية السرعة كان التباين يجعلها تبدو وكأن المقطع السريع (الأيثرو) يتحرك بوتيرة سريعة.

أنا لا أعزف البيانو، لكنني ألعب التنس (كرة المضرب). وقد تعلمت منذ سنوات درساً في الانتقاء، والإتقان والتعويض قبل أن أعرف كنهه. كان ذلك في اليوم الذي لعبت فيه مع الكولونيل جارفيس في سان أنطونيو. ذهبت بمفردي في ضحى أحد أيام الأحاد الحارة، لأتدرب على ضربات الإرسال عندما اقترب رجل وقور مسن طويل القامة نحيل الجسم، وسألني إن كنت أرغب بتسديد الضربات معه. في ذلك الوقت كان عمري 26 سنة، صحيح البنية، ولاعب تنس متمكن. بعد أن تمرنا بعض الوقت، سأل الكولونيل جارفيس إن كنت أرغب في لعب جولة فقلت «طبعاً»، وأنا أقول لنفسني: «سألعب بلطف مع هذا الرجل المسن. لا أريده أن يسقط ميتاً بنوبة قلبية في منتصف المباراة». لم يكن لأي حدث أن يكون أبعد عن الحقيقة مما كان بادياً. وجه الكولونيل جارفيس ضربات سديدة، ولم يكن أبداً خارج موقعه، ولم يجر أبداً إثر كرة لم يكن ليطلبها. وخبلي بمجموعة آخاذة من الدوران السريع، والضربات العنيفة إلى أدنى والضربات البطيئة العالية، والضربات البارعة المائلة إلى اليسار عبر الملعب بين وقت وآخر. الجولة الأولى لم تكن مباراة. والجولة الثانية لم تكن تشبه المباراة أيضاً، حيث كان الكولونيل جارفيس يرد باستمرار أفضل رمياتي ويدفعني مكرهاً لارتكاب أخطاء لا داعٍ لها.

بعد اللعب، دعوت الكولونيل جارفيس إلى شقتنا لاحتساء كوب من الليمون البارد. وسألته كيف تمكن من اللعب بذلك الإتقان. وبالرغم من أنه لم يستخدم التعابير الدقيقة، إلا أن الكولونيل جارفيس وصف انتقائه الحكيم: لم يجر أبداً إثر كرة لا يستطيع ردها بسهولة، ولم يحاول أبداً أن يبالغ في الضربات لأكثر من إبقاء الكرة في الملعب. ثم أخبرني كيف استخدم الإتقان: لما كان مدركاً أن قواه تتراجع، فقد اتبع دروساً نظامية لدى مدرب في إحدى الجامعات المحلية، تركز على الضربات اليسارية عبر الملعب. وللحفاظ على رشاقته، كان

يتدرب بانتظام مع منتخب الكلية. وأستطيع اليوم أن أرى كيف وظف تعويضه: بدت ضرباته اليسارية البارعة عبر الملعب أسرع بكثير عندما كانت تسبقها ضربات بطيئة عالية وضربات سريعة إلى أدنى. وعندما سألته عن عمره، قال: «سأتم 77 سنة في عيد ميلادي القادم». وابتسم.

منذ ذلك الحين كثيراً ما كان يهزمني شخص أكبر مني بسنوات عديدة. والقصة دائماً نفسها. لقد اختاروا التنس كرياضة يرغبون بلعبها بجد، مركزين طاقاتهم على تلك الرياضة دون سواها. أتقنوا أداءهم بالحفاظ على بنية جيدة، والتمرين باستمرار والحصول على التدريب المختص. إنهم يلعبون بانتظام، وغالباً مع أفراد أصغر سناً، ويعوضون نقص القوة بمزج ضرباتهم وتنوعها. فترى كثيراً من الضربات السريعة نحو الأدنى، والحركات الدورانية والضربات العالية البطيئة، ثم، بمجرد أن تبدأ بالاستعداد لهذه الضربات يردون بقوة ضربة يسارية تسدها أنت.

لقد تعلمت من أمثال الكولونيل جارفيس الذين التقيتهم في العالم خلال رحلاتي العديدة. والآن، في العقد السابع من عمري أنا، أراني أتدرب بشدة، وأتلقى دروساً، وألعب مع أشخاص أصغر مني. وبهذا أجلس متربصاً. مستعداً للعب التنس مع ابني وصهري وابنتي وكتتي، وأحفادي أيضاً.

## خلاصة



كانت خرافة أن المسنين يشبهون بعضهم بعضاً رأياً مقولباً سائداً في الولايات المتحدة في معظم القرن الماضي - بالرغم من الدليل المروي والبحثي بأن قسماً كبيراً من المسنين قادرين على الأداء جسدياً وذهنياً في مستوى من هم في عمر الكهولة الأكبر. إضافة إلى أنه يبدو أن هناك أشياء يستطيع كل منا أن يفعلها ليزيد إمكانية رفع نوعية سنواتنا الأخيرة.

هذه الخرافة خطيرة ضمن اعتبارين. الأول: إنها أساس التفرقة على أساس

العمر، لأن مهارات جميع المسنين يفترض أن تتراجع بالسوية نفسها. لقد عدلت أحكام التقاعد الإجباري تلك، ولكن كثيراً من التحامل غير الرسمي بسبب العمر، ما زال.

والاعتبار الثاني هو: إنها أساس الشيخوخة الذاتية، في هذه الحالة يكون الفرد الأكبر عمراً الضحية والمسبب. فبعد سن معينة يميل بعضهم أحياناً إلى إلقاء اللائمة في لحظة محرجة أو سنة سيئة في العمل على «كبر السن» بدل البحث عن أسباب أخرى للمتاعب تمت إلى الواقع بصلة أكبر.

وقد وجدت دراسات أجريت على أطباء مسنين على درجة عالية من الأداء، أنهم كثيراً ما يلجأون إلى الرياضة المعتدلة، والقراءة المسلية بالإضافة إلى القراءة الجدية، وأنهم يجرون اتصالات متقاربة مع الأجيال الأصغر، ويشعرون بالمتعة أو الثقة في بعض تفاصيل حياتهم. ومن بين الاقتراحات الأخرى للشيخوخة الأمثل يوصى بتحاشي الاستسلام الذاتي للشيخوخة.

وقد بيّنت حالة لويز، كيفية التغلب على الاستسلام الذاتي للشيخوخة بنظرها إلى المشكلة بأنها خاضعة لسيطرتها، ورؤيتها أن التحسن ممكن، بالتصميم على أن بإمكانها اتخاذ خطوات راسخة كفيلة بقلب الأمور. بالإضافة إلى ذلك يوصى بممارسة طرق السيطرة على القلق، وهي مشكلة متفاقمة بالنسبة للأفراد المسنين. وقد أثبت كل من التعامل بالتركيز على المشكلة (أي مواجهة وضع ضاغط مواجهة مباشرة)، أو التعامل مع المشكلة عاطفياً (بالتحدث إلى أصدقاء، أو التأمل، وأساليب الاسترخاء، والكبت) أثبتت أنها مفيدة. وأخيراً هناك الانتقاء والإتقان والتعويض، وهي صفات مشتركة بين كثير ممن يعيشون شيخوخة أمثل. الانتقاء يعني تضييق مدى النشاطات التي ننشغل بها، والإتقان يجذب إليك الأداء الأمثل بفضل التدريب وبرمجة ما نختار، ويتضمن التعويض عمل كل ما بوسعنا لدعم قدراتنا.