



## الخرافة السابعة: المسنون معزولون ووحيدون

يسود اعتقاد سلبي خاطئ بأننا مع تقدم العمر نصبح معزولين اجتماعياً ووحيدين. والسبب في ذلك مباشر ولا بد. فالتقدم نحو سنواتنا الأخيرة يترافق بفقد الأشخاص القريبين منا. الأشخاص الذين نحبهم ويعطون حياتنا معنى وبهجة. ولأن فقدهم يأتي ضمن سياق متاعب جسدية متنامية تجعل الشفاء صعباً، لا يصعب أن نتخيل الكبار يشعرون أنهم مهمشون، ومنسيون، ووحيدون.

فاحتمال فقد زوج أو شريك عمر، يتزايد بشكل مؤثر في سنوات ما بعد 55. ووفاة شخص محبوب، شخص شاركناه معظم حياتنا، يأتي في أول قائمة الأحداث الضاغطة التي لا بد للناس من تحملها. ولقد رأينا جميعاً ما حدث

لأحد أبويننا أو جدينا وما عاناه عند وفاة شريكه من حزن وتشوش وعجز عن الاستمتاع بالأشياء التي كان يجد متعة فيها مع الزوج.

إذا لم تكن تلك الخسارة فادحة بحد ذاتها، فإن الأرامل من الرجال والنساء يجدون الهوة تتسع بينهم وبين الأصدقاء من المتزوجين. حيث يقول الأرامل إن الأزواج الذين كانوا يعرفونهم على مدى عشرات السنين لا يبدو ارتياحاً لهم كرجال بمفردهم. وقد تنهد أحد الأزواج الأرامل قائلاً: «إنهم يبدو غير مرتاحين لوجودي بمفردي. ويحاولون باستمرار ترتيب شؤوني». والأرامل من النساء يجدن الأمر أكثر صعوبة. فقد سردت لي امرأتان قصصاً متشابهة عن عزلتهما المفاجئة عن أصدقائهما القدامى عقب وفاة زوجيهما. وقد قالت امرأة في السابعة والستين: «إن المتزوجين الذين كانوا أصدقاء قدامى لنا لم يعودوا يتصلون بي. أعتقد أن الزوجات لا يرحبن بمنافسة امرأة عازبة». بينما كان لامرأة أخرى، شهدت التبخر المفاجئ لأصدقائها المتزوجين، ارتكاس أكثر إذلالاً للنفس تجاه المشكلة: «لا أعتقد أنني مثيرة للاهتمام بمفردي كما كنت عندما كنا أنا وجون معاً. كنا معاً نشكّل فريقاً جيداً. كنا دائماً مسلين وصحبتنا ممتعة. إلا أنني بمفردي، لست كذلك».

وحتى دون فقد زوج، فإن التقدم بالعمر يفتح ثغرات بين صفوف الأصدقاء الخالص. فالأصدقاء القدامى يصبحون أعزاء كالأزواج، ويصعب ملء الفراغ الذي يخلّفونه. لقد كانوا أول أصدقاء مميزين، يشكلون جزءاً من الدائرة الداخلية المختارة التي شاركتنا معظم أفكارنا ومشاعرنا الحميمة. معاً تعلمنا السباحة، والتزین، وشراء أول حمالة صدر، وقفنا جنباً إلى جنب في نزاعاتنا مع الوالدين والمدرسة وقصص الحب. وربما كنا رفاقاً في المخيمات أو الجامعة. معهم عشنا الشروق والغروب، والمشهد من جهة السيد كاتادين، ورحلة بالزورق في مياه أو سابل البيضاء، أو متعة الجلوس صامتين بانتظار صيد سمكة في بحيرة ميتشيغان. كانوا معنا في أوائل سنوات الرشد وعندما بدأنا العمل، وحضروا حفل زفافنا. واغتبطوا معنا بولادة أطفالنا، وشاركونا دموعنا

لوفاة آبائنا. وكانوا إلى جانبنا لمساعدتنا في تحمل طلاق، أو تسريح من العمل، أو مرض خطير أو إصابة. إن مشاركة الذكريات القديمة تفتح أمامنا أبواب الطفولة، والشباب والكهولة، ونعيش ثانية حماستنا وعجبنا، وتوقنا وغرامنا، وآمالنا وواقعنا، وضحكنا، خاصة ضحكنا إلى أن نشعر بألم في البطن لقصص تهترئ إلى بريق جميل لكثرة ما استعدناها، وما زالت تضحكنا الآن بعد أربعين أو ستين سنة. عندما يغادر الأصدقاء القدامى صحبتنا فإن جزءاً من ذاكرتنا الشخصية، وألق حياتنا، يذهب معهم.

هذه الخسارات التي ترافق التقدم بالعمر - سواء الزوجية أو الشخصية - لا يمكن تحملها بالنسبة للنساء والرجال في ربيعهم. فكيف بها عندما يشيخون ويناضلون ضد أمراض الشيخوخة، وتراجع البصر، والسمع، وآلام المفاصل، والأرق، وتلك المعوقات الأخرى التي ترافق أواخر العمر. ومع عجزهم الجسدي عن التنقل كما كانوا في السابق، وتناقص عدد الأصدقاء القدامى، كيف لا نعتقد أن المسنين معزولون ووحيدون؟

## الحقيقة



ليس هناك من ينكر أن فقد زوج، أو صديق عمر، قد يكون حدثاً مزلزلًا. لكن هذه الخرافة خطيرة بشكل خاص، لأنها تؤدي إلى استنتاجات بأننا لا نملك حولاً ولا قوة حيال فراغ عالمنا ممن نحب، وأن الوحدة هي كل ما ينتظرنا. وبتنبؤنا أن العزلة والوحدة ما هي إلا نتائج حتمية لهذه الخسارات الخطيرة، فإننا نتجاهل ما يحدث في الحياة اليومية لمعظم المسنين. في الحقيقة يتأقلم معظم الناس مع فقد من يحبون ويتابعون حياة طبيعية خلال حوالى ستين .

والنشاطات الاجتماعية تختلف بطرق نستطيع التكهن بها، إذ تصبح العلاقات أوثق مع أعضاء الأسرة والأصدقاء السابقين في السنة الأولى بعد

فقدان الزوج. فقد تكون الارتباطات أقل لكنها أقوى. وكما قد نتوقع، هناك تحول فردي كبير في العلاقات، حسب نوعية الاتصالات قبل الفقد. فبعض الذين يصبحون فجأة بمفردهم، سرعان ما يدخلون أنفسهم في نسيج شبكات الأسرة. وبالنسبة لآخرين ممن كانت علاقاتهم الأسرية أقل دفئاً، فإن الاتصالات بالأقارب تتراجع بينما تنمو الارتباطات بالأصدقاء المقربين. أما الذين كانوا يعتنون بشركاء مقعدين، فإن علاقاتهم الاجتماعية تزداد بشكل كبير بعد أن أصبح لديهم مزيد من الوقت الحر والطاقة.

وتظهر الاختلافات الأساسية بين الجنسين بوضوح إثر فقد شخص محبوب. فالذكور المسنون أكثر ميلاً إلى الزواج ثانية بمعدل سبعة أضعاف الإناث. ويصعب القول فيما إذا كانت الإناث أقل إقداماً على الزواج ثانية بسبب قلة عدد الرجال في عمر مناسب أم لأن الإناث أكثر قدرة على الحياة بمفردهن من الذكور. ولكننا نعرف أن الزواج ثانية هو المجال الوحيد الذي يكون للرجال فيه أفضلية. ففقد الزوج يتسبب في تقلص أكبر في الارتباطات الاجتماعية لدى الرجال مما هو لدى النساء. والأرمل أكثر تعرضاً للمرض والموت من الأرملة.

حتى منتصف العقد الثامن يبقى الفارق ضئيلاً في العدد الفعلي للأشخاص في حياة معظم النساء والرجال، وعندما نطلب من الكهول الأصغر والأكبر سنًا من كلا الجنسين أن يسموا أقرباءهم وأصدقاءهم الخالص، نجد أن متوسط عدد المقربين حوالى العشرة في جميع نقاط البحث من 30 إلى 75. وهناك فوارق ملفتة بين مجموعة ما فوق الخامسة والستين في حجم شبكاتهم الاجتماعية، كما يزداد التفاوت في الوعي والنشاط الجسماني مع تقدم العمر. بعضهم يختار الاحتفاظ بعدد أقل من المقربين أكثر من التوسع في كادر الأصدقاء ليضم أشخاصاً لا يمكنهم أبداً أن يكونوا مقربين. والمسنون الذين يستمرون في العمل، أو يملكون موارد مالية أكبر، يقولون إن لديهم من الأصدقاء أكثر مما لدى المتقاعدين أو أولئك الأقل غنى.

في السبعينات تنقلص دائرة الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد عليهم.

فالأصدقاء القدامى يموتون أو يصابون بالعجز، أو ينتقلون إلى مكان آخر. وليس مستغرباً أن يصبح للاتصالات بالأقارب أهمية أكبر. فواحد فقط من كل عشرة من الأمريكيين المسنين لم ير أحد أفراد أسرته خلال الثلاثين يوماً الماضية. ونصفهم كان بصحبة أحد الأقارب البارحة أو اليوم. هذه الاتصالات غير رسمية (كالاتصال أو الزيارة العابرة لمجرد الثرثرة)، أو احتفالية (في أعياد الميلاد والعطل)، أو للمساعدة (لتقديم العون وطلب العون).

فالوحدة والعزلة ليسا مرادفين للتقدم في العمر. وما من شك في أن الكبار يمضون وقتاً أطول بمفردهم مما يفعل الكهول الأصغر سناً. والناس فوق الخامسة الستين يمضون نحو نصف ساعات يقظتهم بمفردهم، فيما أولئك الذين لم يبلغوا الخامسة والستين بعد فيقضون نحو 30 بالمائة من وقتهم بمفردهم. إلا أن كثيراً من المسنين يستمتعون بخصوصيتهم. خاصة إذا كانت خياراً طوعياً، وعندما يشعرون بالأمان لمعرفتهم بأنهم محبوبون ومرغوبون، يتحول الشعور بأننا بمفردنا إلى شعور بالوحدة عندما يكون ذلك الوضع مفروضاً علينا. حيث يقول حوالى 12 بالمائة من المواطنين المسنين إنهم بمفردهم أكثر مما يرغبون. ولكن، بالنسبة لكثيرين، فإن مشاعر العزلة هذه لم تأت بين عشية وضحاها في سنواتهم الأخيرة. فبسبب مشاكل في بيتهم، أو في ردود فعلهم السيكولوجية للتوتر، شعر كثيرون بالعزلة والوحدة ككهول شباباً ومسنين.

عندما أفكر في نتائج الأبحاث هذه أذكر والدتي. فعندما أصبحت والدة وحيدة وأماً عاملة في الوقت نفسه وهي في منتصف العمر، تبخرت معظم مجموعتها الكبيرة من الأصدقاء. فأعادت أمني نسج شبكتها الاجتماعية بالطريقة التالية: كانت دائرتها الداخلية تتألف من ثلاث سيدات كانت تلعب البريدج معهن مرة في الشهر على مدى الخمس والعشرين سنة القادمة وشقيقتيها الأصغر، اللتين انتقلتا للسكن معنا. والدائرة الوسطى كانت تضم أسرة أخوالي الموسعة - الخالات، وبنات العم وبنات الأخت. وبالرغم من أن بيتنا كان أصغر

البيوت إلا أنه كان البيت الذي تجتمع العائلة فيه للاحتفال بالعطل الكبيرة والمناسبات. وكانت الحلقات الخارجية تتألف من أصدقاء العمل واللقاءات العائلية. هذه العلاقات دعمت أُمي إلى اليوم الذي انتقلت فيه إلى بيت المتقاعدين عندما كانت في الثمانين تقريباً.

في بيت التقاعد في هذه البلدة المتوسطة الحجم في الميديويست، اكتشفت والدتي وجود صديقتين قديمتين من أيام الصبا، هما: بيتي وإيلين. وأضافت اثنتين هما: غلاديس وإيلزي. كما واصلت مراسلة أحفادها. وأخيراً وجدت قضية، هي قضية سكان أمريكا الأصليين. وقد قالت لي مرة: «كنت دائماً أعتقد أن الهنود (الحمرة) مظلومون». ولكن لم يكن لدي فكرة عن مدى ضلوعها في برامجهم حتى بعد وفاتها. كانت تتبرع بانتظام بقسم من دخلها البسيط لمدرسة الأمريكيين الأصليين الابتدائية في نيومكسيكو وأصبحت صديقة بالمراسلة لأحد المراهقين هناك.

ومع تقدمها في العمر، أحبت والدتي عزلتها. مثل معظم النساء في بيت المتقاعدين. وكانت أحب أوجه الحياة إليها هناك هو أن بإمكانها أن تغلق بابها. كانت تقول: «جميع النساء في الممر لديهن قانون: إذا كان الباب مفتوحاً، فلا بأس بالزائرين. وإذا كان مغلقاً، فهذا يعني أننا نريد الخصوصية. ومعظمنا في الممر نحب أن يتاح لنا إغلاق أبواب شقتنا. لم يكن ذلك ممكناً عندما كنا زوجات وأمهات».

الخلاصة إذاً هي أن الباحثين الجادين قد دحضوا نظرية أن التقدم في العمر يعني عزلة متزايدة. فمعظم المسنين، أو في الأقل أولئك الذين يعيشون مجتمعين، لا يشعرون بالعزلة عن الأصدقاء والأسرة. والاتصال بالأقرباء، خاصة الأولاد الكهول، متواتر. وأولئك الذي يشعرون بالوحدة في الربع الأخير، هم غالباً أولئك الذين شعروا بالعزلة في أوائل فترة رشدهم.

## الشيخوخة الاجتماعية المثالية

في مواجهة فقدان المتوقع ماذا بإمكاننا أن نفعل للتكيف مع احتمال فقدان الأشخاص الذين نحبهم الذي يترافق مع تقدم العمر؟ جميل أن لدينا كماً من المعلومات المفيدة. وتقسم النصيحة إلى ثلاث فئات: ابدأ مبكراً بإعادة حياة شبكات اجتماعية. ابحث عن صداقات حقيقية. اختر النوعية قبل الكمية. واعلم أن للرجال والنساء حاجات اجتماعية مختلفة. إياك والأتكالية المكتسبة

### ابداً مبكراً بإعادة حياة شبكات اجتماعية

الأصدقاء لا يتبخرون فجأة عندما نتقاعد أو عندما يموت أزواجنا. بالنسبة لمعظمنا يبدأ تفكك مجموعة أصدقائنا عندما يغادر البيت أو نتخرج من الجامعة في العشرينات من العمر، ننتقل من أتلنتا إلى سياتيل ثم من سياتيل إلى دنفر ونحن في الثلاثينات، يترقى أصدقاؤنا أو يطردون، ننفصل، أو نطلق، أو نتزوج ثانية، أو نترك المدينة ونحن في الأربعينات. وعندما نبلغ الخمسينات والستينات، يتساقط مزيد من الأشخاص من حياتنا، ينتقل أصدقاؤنا القدامى إلى ميرتل بيتش، أو إلى مكان أصغر في المدينة. في العمل، نجد أننا أكبر شخص في الغرفة لمرات أكثر من أن نعدها. وذلك بحد ذاته ليس سيئاً، ولكننا نجد أنفسنا، يوماً إثر يوم، لا نعرف معظم الأشخاص الجدد الذين يصغروننا بعقدين أو ثلاثة عقود. كما قد يكونون مختلفين جداً عن كادر الأفراد الذين دخلنا معهم المؤسسة. والقادمون الجدد أكثر تنوعاً من مجموعة الأشخاص الذين ينتمون إلى بيئات متشابهة الذين انضمنا برفقتهم إلى القوة العاملة. وهم عادة إناث يلفتن النظر، واللغة الأم لبعضهن ليست الإنكليزية.

أنا أتحدث عن جيلي من الرجال البيض، طبعاً. عندما بدأت العمل في هارفارد في أوائل الستينات كان الأشخاص الذين عاصروني جميعهم من الذكور البيض. وبالتدريج دخلنا القرن العشرين. والآن أصبحت الأجناس مقسمة. وأصبح لدينا قوس قُزَح من البيئات العرقية والملونة. رفاقي الذي ينتمون إلى

بيئات مختلفة عن بيتي، يبدو أنهم لا يلاقون صعوبة تذكر فيما يتعلق بالقادمين الجدد في دائرتنا، ربما لأنهم متقاربون في العمر، أو ربما أنهم عاشوا تجارب متشابهة غير مألوفة بالنسبة لجيلي.

الفراغ الاجتماعي المتنامي قد لا يصدمننا بكامل ثقله إلى أن يغادر أولادنا البيت. حتى تلك النقطة تبقى حياتنا مليئة بنشاطاتهم وأصدقائهم وأهالي أصدقائهم. هذه الدوامية الاجتماعية تتباطأ بشكل مؤثر، عندما نودع آخر أولادنا إلى جامعتهم، أو نقلل ابتنا إلى شقة في شيكاغو. يتوقف الناس عن زيارتنا كل حين، ولا تحمل مسجلة الهاتف أية رسائل لدى عودتنا مساءً إلى البيت، ونسأل أنفسنا: «أين ذهب كل هؤلاء؟».

إذا انتظرنا حتى ذلك الوقت كي نبدأ بمحاولة ملء الفراغ الاجتماعي السريع التوسع نجد أنفسنا قد خرجنا تماماً عن مسارنا. لذلك أبدأ باكراً في الأربعينات من عمرك أبدأ بملء ما يفرغ من بركة أصدقائك برحيل الأصدقاء القدامى. وفي البيت، انطلق نحو الخارج. تحدث إلى جارك الجديد أو الأشخاص الجدد الذين انضموا إلى كنيسة أو معبدك. ابحث عن شريك جديد في لعبة المضرب عندما تصاب ركلة الشريكة التي تلعب معها أو ترقق للعمل في وزارة الداخلية في سنسيناتي. أكمل رباعي الغولف أو البريدج عندما يرحل أحدهم، بشخص أصغر سناً. قدم نفسك لأولئك الأشخاص الشباب في العمل، خاصة أولئك الذين قد تكون تجربتهم الحياتية مختلفة عن تجربتك. ربما سمعوا عنك، وربما أيضاً يريدون التعرف عليك. كما أنهم ربما كانوا يبحثون عن معلم، أتذكر عندما كنت في سنهم، تقف في زاوية الغرفة، وتشعر بالارتباك والذعر؟ هل تمنيت لو أن أحداً من الكبار أبدى أبسط اهتمام بك؟ واعرّف أن زملاء العمل الشباب سيكونون منفعلين كما كنت عندما تقوم بأي بادرة ترحيب. ربما لم يسبق لهم أن عوملوا برقة من قبل المسنين. لذلك فإن جهودك الأولى ستقابل بالمفاجأة وعدم الاستجابة المربكة. تمهل في التعرف عليهم. ربما ستجد أنهم مشيرون للاهتمام تماماً كما كنت عند انطلاقتك.

هذا عمل صعب. وعليك أن تكون مبدعاً. توم، طبيب أسنان، نشيط من أبناء جيلي، كان يُدرّس في إحدى مدارس الأحد لمدة عقد تقريباً. في السنة الماضية، كنا نحتسي كوباً من الشاب المثلج بعد رياضة الصباح، عندما قال: «إنها تبقيني على اتصال. في الحقيقة أنا أبقي على اتصال بجيلين - الأولاد وذويهم». أنا لا أملك تلك الأفكار المبتكرة، لكنني أحاول. ففي الخريف من كل عام ينضم إلينا حوالي خمسة متدربين لمدة سنة. وأنا دائماً أتطوع لأدرّسهم حلقة بحث في محاولة مني لبناء روابط بيننا. صحيح أنني لا أنجح بنسبة 100 بالمائة، ولكن على مدى خمس سنوات وطّدت عرى الصداقة مع اثنين أو ثلاثة من المتدربين، مردود قليل ولكنه يعوض عن خسارات أخرى. مضى على قدوم جيراننا الجدد في البيت المتاخم لبيتنا قرابة أربعة أشهر ولم أقدم نفسي إليهم بأكثر من رفع اليد بالتحية، ولكنني أحاول. فقد دعوت ابنيهما إلي 11 سنة، وجوش 8 سنوات، ليتدربا على كرة السلة في مدخل بيتي لأنه مستو أكثر من مدخلهم. وقد كانا هناك عندما وصلت المدخل الليلة. ربما سينجم عن ذلك أن أتعرف إلى والديهما.

بالرغم من أن جهودي محددة، لكنني أستطيع أن ألمس نتائج إيجابية. فقائمة بطاقات عيد الميلاد تمتلئ باستمرار بأسماء طلاب قدامى وزملاء أصغر مني سنّاً. وأولاد أصدقائنا الشباب، وأصدقاء أولادنا. حتى أن واحداً منهم، وهو جون، في عمر 37 سنة الآن وقد أصبح رب أسرة، يتصل بي كل عام في عيد ميلادي. الثغرات في شبكات العائلة التي أحدثها رحيل الأبوين والعمات والأعمام وأبناء العم الأثريين تملأ ببنات الأخت وأبناء الأخ والأحفاد. خاصة الأحفاد. إنهم يحتلون مكاناً خاصاً في الدائرة الأولى للمقربين.

### ابحث عن أصدقاء حقيقيين



معظم المسنين لا يباليون بقضاء وقت أطول بمفردهم. لكن حوالى واحد من كل ثمانية مسنين يقول إنه يجد الوقت طويلاً جداً. وأغلبية هذه القلة هم في

عمر 75+ ويعانون من ضعف البنية. وهكذا، نجلس في عمر 75 أو 85 أو 95 ، شيخوخاً ضعفاء، نعيش بمفردنا، لم نعد قادرين على الخروج من البيت كثيراً، وقد رحل معظم أصدقائنا القدامى ، والأصدقاء الجدد الأصغر سنّاً تحوّل مشاغلهم دون الاهتمام بنا، ولد على أحد الشاطئين وآخر يعيش في غينية الجديدة. لسنا من أولئك الكبار / الناجحين / الذين يعيشون بعقل وجسم أبناء الخمسين، إننا أقرب إلى عمر 100 من 60 ونشعر بوطأة الزمن. نحن حتماً نستمتع بخصوصيتنا، ولكن ليس إلى هذا الحد. فكيف لنا أن / نعيد حياة / شبكاتنا الاجتماعية؟

ما هو الحل؟ أقم أو اصّر صداقات حقيقية عبر الإنترنت. الإنترنت شبكة عالمية للكمبيوتر، تسمح لمستخدميها بتبادل المعلومات. كانت الكمبيوترات في السابق مجرد أدوات، أكثر قليلاً من آلات حاسبة أو معالج كلمات عالية السرعة. وفي كتابها الثاني الذي يوسّع الأفق حول تأثير الكمبيوتر على حياتنا، تشرح الأساتذة شيري توركل TT professor Sherry Turkle تأثيرات الإنترنت. وتقول إن للكمبيوتر إمكانية فتح الأبواب على عدد كبير من الاتصالات الاجتماعية لم يكن ليخطر في البال قبل عشر سنوات. حيث يجد الأشخاص الذين يحتاجون إلى الاتصال بالكائنات البشرية الأخرى البريد الإلكتروني، وجماعات الدردشة Chat groups، ومنتديات بالإضافة إلى مباريات يلعبونها مع شركاء عبر الكرة الأرضية.

فالشخص المسن الضعيف البنية، خاصة من يعيش في مناخ رديء أو ظروف عزلة، يجد في الإنترنت هبة سماوية، لأنها تسمح لأولئك الأشخاص بالحفاظ على حيويتهم الذهنية. فبإمكاننا التسوق، وتسديد الفواتير، وإعادة توزيع استثماراتنا، والحجز لزيارة أحفادنا بضغط بضعة مفاتيح. وفي بعض الحالات يمكننا استخدام لوحة المفاتيح لطرح أسئلة حول مداخلات بعض الأدوية المثيرة للقلق، أو المتاعب الصحية، أو خدمة طبيب على الخط.

البريد الإلكتروني يصلنا بعالم كامل من الأصدقاء الحقيقيين والفعالين. وقد

أرسل رجل تعلّم مؤخراً استخدام الكمبيوتر رسالة بالبريد الإلكتروني إلى حفيده، الذي كان بعيداً في كليته، وأتى الجواب فوراً: «مرحباً جدي، أنا سعيد لاتصالك ! هل بإمكانك أن ترسل لي 20 دولاراً؟ فأنا مفلس قليلاً. مع الحب، نايك».

الكمبيوترات ليست رخيصة، لكن الأسعار الآن تنخفض كل شهر. واليوم يمكنك الحصول على آلة جديدة بمبلغ دون الألف دولار. والكمبيوترات المستعملة أرخص. والأكثر رخصاً هي تلك المتوفرة من خلال مراكز كبيرة وتنظمها سينيورنت Senior Net مضى على تأسيس سينيورنت قرابة عشر سنين، وهي الآن ناشطة في تقديم خدمات على الخط، مصممة وفق حاجات واهتمامات المسنين في جميع أنحاء العالم. أسست ماري فورلونج Mary Furlong شركة سينيورنت في مراكز الكبار في سان فرانسيسكو، في أقبية الكنائس والمدارس عام 1986. وكان هدفها تعليم المسنين استخدام الكمبيوتر والاتصال ببعضهم. وكان صفها الأول الذي افتتحته يضم 22 تلميذاً. ولكن بدعم ذوي النفوذ مثل مايكروسوفت Micro soft، ومؤسسات عديدة أخرى، أصبح عدد المراكز الآن ثلاثة وثمانين مركزاً يزورها ما يربو على 20.000 عضو كل عام. يقوم بتعليمهم متطوعون أكبر سناً، بعضهم من المدراء المتقاعدين في صناعة الكمبيوتر. في عام 1996، كان حوالي 30 بالمائة من الأشخاص من عمر 55+ يملكون أجهزة كومبيوتر، في العام السابق كانت النسبة 21 بالمائة. ويخصص كاهل الكبار الذين لديهم أجهزة كومبيوتر حوالي اثني عشر ساعة في الأسبوع للتدريب، وذلك وقت أطول مما يمضيه طلاب المدارس أو الكليات في نشاطات مماثلة. واستخدام سينيورنت (شبكة الكبار) ليس مكلفاً، ولا يتجاوز رسم العضوية السنوي 25 دولاراً.

عندما لا نستطيع الخروج من البيت لأسباب جسمانية يمكننا إحصار أصدقاء فعليين جدداً على الخط عن طريق سينيورنت. قد يكونون أشخاصاً يشاركوننا اهتماماً معيناً مثل ثقافة الآميش Amish culture أو الحملة على شمال إفريقية

في الحرب العالمية الثانية. يقول جيم، الذي يعيش في بيت للرعاية في أوكلير، دبليو آي Eau claire, W.I. إن ما يراه من نافذة الفضاء السيبرالي أوسع بكثير مما يراه عبر النافذة الوحيدة في غرفته. فعلى شاشة الكمبيوتر يستطيع أن «يشم رائحة الينابيع المقدسة، Holly spring, TX، والشواء، ويرتعد إذ يهزه زلزال في نيوزيلانده، ويضحك لذكاء أحد حكماء أوريغون Oregon.

ربما تقدر أن العواطف تتأجج عندما يصبح الأصدقاء الفعليون رفاق حياة حقيقيين. فبعد وفاة زوجها قبل أربع سنوات، سمعت مارج عن السينيورنت. وإذا التقت بأعداد متزايدة من الناس على الخط، قالت لابنتها: «هذا هو ما أحب أن أفعله، ألتقي بأناس ما كان لي أن ألتقي بهم وأخرج من وحدتي». ثم التقت مارج مع ديك على الخط في تشرين الأول (أكتوبر). واكتشفا أنهما متجاوران في الإقامة. لا بد أن الكيمياء قد سرت إلكترونياً فاتفقا على الاجتماع في حفل تعارف للسينيورنت في الخريف. وفي كانون الثاني (يناير) التالي تزوجا.

إحدى أفضل مزايا الاتصال بالناس بواسطة الكمبيوتر، هي أن بإمكاننا التواصل ونحن في أفضل حالاتنا. فعندما نتقدم في العمر غالباً ما لا نكون على استعداد لاستقبال الآخرين عندما يريدون زيارتنا أو التوقف للتحية. ثم عندما نشعر بأننا بحاجة إلى رفيق لا نجد أحداً حولنا. بوجود الإنترنت نستطيع أن نبث رسالتنا إلى أشخاص وفق مواعيدنا ويمكنهم أن يجيبوا حسب مواعيدهم.

### اختر النوعية قبل الكمية

في سنوات الشيخوخة يتضاءل عدد الأشخاص الذين يمكننا الاعتماد على دعمهم العاطفي والعملية. ولكن إذ ننضج نجد أن بضعة أصدقاء مقربين أكثر فائدة من عدد كبير من المعارف. تبدو هذه العبارة واضحة بشكل لا تحتاج معه أي شرح. ولكن هناك سببان يجعلاننا نختار النوعية قبل الكمية في أصدقائنا.

السبب الأول الذي يدعونا إلى اختيار أصدقائنا نوعياً، هو أن يحملنا

الأشخاص الذين يولدون لدينا مشاعر سلبية، مهما كان هؤلاء الأشخاص مسلمين أو مثيرين للاهتمام، يتناقض بشكل ملفت مع تقدم العمر. فالتقدم في العمر يحمل إلى النساء والرجال ضجراً متنامياً يقلق توازن الوضع الراهن.

وقد طرح الأطباء النفسانيون في ستانفورد، نظرية بأن الأفراد الأكبر سناً يصبحون أكثر انتقاء في علاقاتهم الاجتماعية، لأنهم لا يميلون إلى اختيار البقاء مع أفراد يحرضون مستويات عالية من العواطف. لذلك أعتقد أولئك العلماء أن النساء والرجال عندما يقتربون من أواخر العمر، فإنهم يختارون قضاء هذا الوقت مع أصدقاء مألوفين وأفراد العائلة الذين لا يشوشون عواطفهم. وقد اتصلوا بعدد كبير من الأشخاص ما بين 11 و92 سنة، وسألوهم أن يتصوروا أن لديهم ثلاثين دقيقة حرة. هذا الوقت الحر لهم أن يمضونه في واحدة من ثلاث طرق: مع صديق قديم أو أحد أفراد العائلة، أو مع أحد المعارف الجدد من الذين تجمعهم به أشياء كثيرة مشتركة، أو مع مؤلف كتاب قرؤوه مؤخراً. اختارت المجموعة الشابة كلاً من الخيارات بالنسبة نفسها تقريباً. فيما فضل المتطوعون المسنون أشخاصاً مقربين مألوفين. إن ما أثبت فكرة أن الإحساس بأن الوقت المتبقي قليل يجعل الأشخاص يختارون أفراداً قدامى، وليس أشخاصاً غير مألوفين، ترسخ عند سؤال المتطوعين الشباب: «كيف تمضي ثلاثين دقيقة إذا كنت تعرف أنك ستنتقل عبر البلاد خلال بضعة أسابيع؟»، هذه المرة كان رد فعل الشباب مماثلاً تماماً لرد المشاركين المسنين: فقد فضلوا أن يكونوا مع أصدقائهم الخالص وأسرهم. إذ لم يكن لديهم وقت يضيعونه مع أشخاص مزعجين.

خلص الأخصائيون النفسيون في ستانفورد إلى أن اختيار مع من تمضي الوقت يخضع لطول الوقت الذي نعتقد أنه تبقى من عمرنا أكثر مما يخضع لعمرنا الزمني. لاختبار صحة هذه النظرية، سألوا شاباً ممن يحبون الجنس نفسه في منطقة سان فرانسيسكو الأسئلة نفسها. ثلث أولئك الرجال كان اختبار (HIV) لديهم سلبياً، وثلث كان الاختبار ذاته لديهم إيجابياً، ولكن لم تظهر

عليهم أعراض الإيدز AIDS، والثالث الثالث كان اختبار HIV لديهم إيجابي ويعانون من أعراض الإيدز. اختار أصحاب الاختبار السلبي للـ HIV شركاء اجتماعيين مماثلين لخيارات الشباب الكهول الآخرين. فيما أجمع الشبان المصابون بالإيدز على اختيار أقرباء وأصدقاء مألوفين ليمضوا ما تبقى من الوقت معهم.

سبب آخر يجعلنا نستطيع الاستمرار بصلات أقل هو أننا، مع تقدم العمر، نفضل أن نمضي الوقت مع أولئك الذين قدمنا لهم يد العون في الماضي، لأن كثيراً منا لا يجد متعة خاصة في طلب العون من الآخرين، والمسنون لا يشذون عن هذه القاعدة، فنحن عادة أكثر ارتياحاً، إذ نلتمس العناية من أولئك في شبكتنا الاجتماعية الذين ساعدناهم في الماضي. وهذا النموذج من العلاقات الاجتماعية يعرف باسم /رصيد البنك/. لذلك فإن عجزاً واهنة في الخامسة والثمانين من العمر، تعيش في منشأة رعاية اجتماعية، وقد اعتنت بأولادها خلال سنوات نموهم، وخففت عنهم ما تعرضوا له من أزمات في حياتهم، تعرف أن لديها /رصيداً/ في حساب مصرف العواطف، يخولها أن تطلب مساعدته عندما تحتاج شراء بعض المواد من المخزن، أو عندما تحتاج إلى مراجعة الطبيب، أو عندما تريد تخزين ثيابها الشتوية وإخراج ثيابها الصيفية.

الروابط الإيجابية مع عدد قليل من الأصدقاء الخُلص والأقرباء يفيد صحتنا أيضاً. فقد قارن الأخصائيون النفسيون في روتجرز Rutgers تواتر إصابة المتطوعين المسنين خلال الشهر الماضي بمتاعب في الجهاز الهضمي، وأمراض الجهاز التنفسي العلوي، وسواها من الإصابات. كما سجلوا عدد الأشخاص الذين يعرفهم أولئك المسنون معرفة وثيقة. اكتشف الباحثون أن عدد الأصدقاء لا علاقة له بصحة أولئك المسنين. الأكثر أهمية كان نوعية تلك العلاقات. وكان الأشخاص الأكثر رضاً بتلك العلاقات هم الأفضل صحة. وقد قال أولئك المسنون الأفضل صحة إن لديهم أسرة وأصدقاء يخدمونهم. وليس

في هذا ما يستغرب. ولكن قال كثيرون أيضاً إن أصدقاءهم مستعدون دائماً للتسارر، أو لمجرد إعطاء الشعور بالراحة.

إذا كان لتوصية النوعية مقابل الكمية أي مغزى، فهي أننا بحاجة للبدء بشكل مبكر في تطوير علاقات متعددة المستويات مع أشخاص ستكون لهم أهمية في حياتنا فيما بعد. «كُنْ لطيفاً مع أولادك، فهم الذين سيختارون لك بيتاً للرعاية» ذلك ما قرأته مؤخراً على ملصق تحمله إحدى السيارات. والواقع إنه مع زيادة العمر الافتراضي، فإن أولادنا سيمضون في العناية بنا وقتاً أطول مما أمضيته في تنشئتهم، وهذا يصح بشكل خاص بالنسبة للأشخاص الذين ينجبون أولادهم في أواخر الثلاثينات أو الأربعينات. كما أن علينا أن نحرص في الحفاظ على ارتباطنا بأصدقائنا القدامى. فأولئك لا سبيل إلى تعويضهم. ابتعدوا عن الصداقات ذات البعد الواحد التي تتبخر عندما تتقاعد، وتعجز عن ممارسة لعبة البولينغ، أو الخروج من جيرتك. احرص، وأنت في ربيعك، أن / تترض / المحتاجين وتقدم لهم المساعدة. وتابع ذلك طالما أنه يشعرك بالمتعة. فقد توصلت دراسات عن الكهول الناضجين، أن أولئك الذي يعطون الآخرين من وقتهم، هم الأفضل صحة وتكيفاً، ولا يشكون من الوحدة كما يفعل الآخرون من الذين ليس لديهم ذلك الرصيد.

### للنساء والرجال حاجات اجتماعية مختلفة

منذ خمس سنوات أدركت العلاقة بين حجم الشبكات الاجتماعية والمرض أو الموت. كلما ازدادت شبكاتنا الاجتماعية اتساعاً (من عدد الأقارب والأصدقاء الذين نعتمد عليهم)، قلَّتْ إمكانية الاستسلام للمرض أو الموت. فنسبة الإصابة بالرشح بين أولئك الذين يتعرضون لفيروس، أكبر أربعة أضعاف بين مَنْ لديهم صديق أو اثنين ممن لديهم شبكة اجتماعية من ستة أشخاص أو أكثر. وبعد ستة أشهر من الإصابة بأزمة قلبية، فإن نسبة وفاة الأشخاص المعزولين اجتماعياً تبلغ ضعف أولئك الذين لديهم مصدران أو أكثر للدعم

الاجتماعي. تبقى هذه الملاحظات ثابتة، سواء كان الأشخاص أغنياء أم فقراء، سوداً أم بيضاً، قرويين أم مُدُنِيِّين، يعيشون في هذا البلد أم في الخارج. وثبتت هذه الارتباطات لدى اختبارها بالنسبة للسن، والوضع الصحي السابق، وكمية تدخين الأشخاص أو تعاطيهم الكحول.

ما لفت انتباهي عندما راجعت جداول العلاقة بين حجم الشبكات الاجتماعية وإحصائيات الوفاة، كانت الفوارق مختلفة بين الذكور والإناث. فعدد الأشخاص المقربين لم يكن يعني بالنسبة للإناث ما يعنيه بالنسبة للذكور. فالنساء، بشكل عام، يحتجن عدداً من الأشخاص في حياتهن أقل مما يحتاج إليه الرجال للحفاظ على صحة جيدة. فالرجال الذين لديهم أصدقاء، يتوفون بنسبة أقل بـ 164 بالمائة أكثر من أولئك الذين لديهم أكبر عدد من المقربين. أما بالنسبة للنساء فقد كانت النسبة أخفض بشكل كبير. حيث لم يتجاوز الفارق 37 بالمائة في الوفيات بين النساء اللواتي لديهن عدد أقل من الأصدقاء واللاتي لديهن عدد أكبر منهم.

في الأسبوع التالي طرحت هذه الملاحظات أمام الطلاب الذين أحاضر فيهم حول الشيخوخة، مركّزاً على الفوارق بين الإناث والذكور. بدت الحيرة على الرجال، بينما هزت النساء رؤوسهن بالموافقة. وقالت إحدى السيدات من ذوات الشعر الرمادي: «لدي عدد أقل من الأصدقاء، لكن أصدقائي أفضل وأكثر قرباً من أصدقاء زوجي». وتابعت الحديث عن زوجها قائلة: «إن أصدقاءه جميعاً أصدقاء مجال واحد، فلديه أصدقاء في العمل، وأصدقاء يلعب معهم الورق، ولكن كل على حدة». انضمت سيدة في الأربعين تعمل في بيع الكومبيوترات: «ليس لدى صديقي أي شخص يمكنني أن أسميه صديقاً لكن لديه دائماً شيء مشترك مع أصدقائه - الصيد، لعب كرة المضرب، الغولف. أنا ليس لدي أي أصدقاء في مجال محدد، فجميع أصدقائي ممن أدعوهم لتناول القهوة والتسامر»، ثم ابتسمت وتابعت: «لا أعتقد أن صديقي يستطيع أن يتصل بأي من رفاقه ويقول: مرحباً رالف، لماذا لا تمر لنشرب الشاي معاً بعد

الظهر». تذكرت سيدة أخرى أنها مرة سألت صديقها في المدرسة الثانوية، وقد أصبح فيما بعد طبيب أعصاب لامع - عمًا يتحدث به مع أفضل صديق لديه، فأجاب: «أوه، السيارات، أو أنظمة الستيريو، والغرين باي باكرز Green Bay Packers». فسألته إذا كانوا يتحدثون عن خططهم المستقبلية، وآمالهم، أو الأشياء التي تثير قلقهم (والد الشاب كان يصارع السرطان). فأجاب بدهشة: «لا! هذا ما خلقت البنات من أجله!».

لم تخرج تعليقات الصف عن إطار ما اكتشفته في أبحاث الآخرين عن الفوارق بين الذكور والإناث في الصداقات. فالسبب الذي يجعل النساء يكتفين بعدد من العلاقات الحميمة أقل مما يتطلبه الذكور، هو لأن مواصفات الصديق بالنسبة إليهن أكثر صرامة. فكثيراً ما تكون صداقاتهن متعددة الأبعاد، أي إنها تتضمن نطاقاً واسعاً من الخبرات والأحاسيس المشتركة.

في الجوهر إذاً، يجب أن نأخذ في الاعتبار، بالنسبة للجنسين، أن زيادة عدد الأصدقاء أفضل لصحتنا من العزلة الاجتماعية. فالنساء، خاصة المسنات، قد يَكُنُّنَّ أقدر من الذكور على الاكتفاء بشبكات اجتماعية أصغر، لأن صداقاتهن تكون عادة متعددة الأبعاد.

### إياكم والاتكالية المكتسبة

منذ عشرين سنة تساءل اثنان من طلاب التخرج في جامعة يال، هما الآن من ألمع الأخصائيين النفسانيين، عمًا إذا كان إعطاء الأشخاص المسنين من نزلاء مؤسسات الرعاية، قدرًا ضئيلاً من الإشراف على شيء في حياتهم يترك أثراً إيجابياً على شخصياتهم. فأعطوا نبتة منزلية لكل مقيم مسن في بيت للرعاية في كُنْكِتِكْت. قيل لنصف النزلاء إن طاقم التمريض سيعتني بالنباتات. بينما قيل للنصف الثاني إنهم مسؤولون عن رعاية النبتة، وإن عليهم أن يقرروا موعد سقايتها وكمية الشمس التي تحتاجها. كما شجعوا على اتخاذ القرار بأنفسهم: اختيار زمان ومكان استقبال الزوار، وفي أي يوم يشاهدون فيلماً سينمائياً. في

بداية الدراسة كانت المجموعتان في سوية واحدة من النشاط الجسماني والذهني .

وبعد ثلاثة أسابيع ، لم يكن هناك فارق في صحة النباتات. ولكن كان الفارق كبيراً في التكيف النفسي لأولئك النزلاء الذين أوكل إليهم أمر العناية بالنباتات والذين شجعوا على ممارسة مزيد من التحكم بحياتهم. قبل إعطائهم النباتات ملأت المجموعتان استبياناً عن مدى مساهمتهم في نشاطات بيوت الرعاية، ومدى السعادة التي يشعرون بها. وبعد ثلاثة أسابيع وزع عليهم استبيان مماثل. المجموعة التي أعطيت مسؤولية أكبر، صنّفت نفسها أكثر انتباهاً ونشاطاً وحيوية مما كانوا قبل إجراء الدراسة، وأكد طاقم التمريض تلك الملاحظة. بعد ثمانية عشر شهراً تحسنت صحتهم، بينما تراجعت الحالة الجسمانية للآخرين الذين لم يشجعوا على السيطرة على حياتهم .

ماذا يفهم المسنون الذين قد لا يكونون في أحد بيوت الرعاية مما تقدم؟ إن الإحساس بأن الإنسان يسيطر على جزء من مقدراته يعود بالفائدة على صحته الجسدية والعقلية. ويتباين مقدار تحكُّمنا بأحداث حياتنا تبايناً كبيراً على امتداد عمرنا فتحن ننمو من وليد ثم طفل لا حول له ولا قوة نحو تولي مهام ما نأكل، وكيف نرتدي ثيابنا، ونختار أصدقاءنا، والأهداف التي نضعها لأنفسنا خلال سنوات المراهقة. ومع بداية الرشد ترتفع درجة قرارنا، إذ نختار العمل الذي ننوي أن نمتهنه، ومن نريده شريكاً لحياتنا، وأين نعيش، وكيف نملاً فراغنا. وتبدأ كمية السيطرة التي نمارسها على حياتنا اليومية بالانحدار ببطء في ذروة الحياة مع المتطلبات الحتمية للعمل والأسرة، ولكننا ما زلنا نشعر أننا نمسك بزمام معظم ما يحدث حولنا .

ثم في الخمسينات من العمر، نبدأ عملية التخلي عن إدارة أجزاء كثيرة من حياتنا. إذ يخرج أولادنا عن نطاق سيطرتنا، ونكون قد وصلنا القمة في عملنا، ونستطيع أن نرى بقعة الضوء تتحرك بعيداً، لتضيء حول آخرين. وتبدأ أجسامنا تخوننا، المفاصل تتردّى، ويصبح مشينا عرجاً بسيطاً بدل ما كان يوماً خطوة

متحفزة. وبعد الستين يفقدنا ترقق العظام ربع بوصة من طولنا كل سنة. ولسنا بحاجة إلى مُنَجِّم ليقول لنا إن الشيخوخة (التي لن تأتي قبل عشر سنين مهما كان عمرنا الآن) ستحمل معها تراجعاً في قدرتنا على التحكم بحياتنا.

كيف لنا أن نستمر في التحكم بالقدر الممكن ونحن ننتقل من مراحل شباب الشيخوخة إلى شيخوخة الشيخوخة من عمرنا؟ مبدآن أساسيان نذكرهما دائماً يستطيعان مساعدتنا في الحفاظ على توازن عملي بين الاستقلال عن الآخرين والاعتماد عليهم:

1. الانتقاء، والإتقان، والتعويض.

2. تفادي الاتكالية المُكْتَسَبَة.

سبق أن بحثنا في مفهوم الانتقاء والإتقان والتعويض، في الفصل الثاني من هذا الكتاب. وأدرجنا أمثلة عن آرثر روبنشتاين والكولونيل جارفيس. اذكروا أن الخطوات الثلاث في العملية تسمح لنا بالانحناء للضريبة الحتمية التي تفرضها الشيخوخة مع الحفاظ على قدرتنا على السيطرة على أجزاء كبيرة من حياتنا. ففي العمل مثلاً، نختار الاستمرار في تلك الأنشطة التي نتقنها أو نجدها أكثر إرضاءً، ونتخلى عن تلك الأقل حساسية. في عمر 68، استقالت عميدة إحدى الكليات من منصبها الأكاديمي كي تستطيع أن تركز طاقاتها على التدريس. وفي البناء المجاور في حرم الجامعة أبدى مسؤول المكتبة الذي يكبرها بسنة، وخفض وقت عمله إلى 60 بالمائة، اهتماماً بالغاً بوضع قواعد المعلومات المعالجة بالكمبيوتر في تصرف باحثي الكلية. وهو يعمل على استمرار تدفق مهاراته الأمثل. وبمجرد عودته من ورشة عمل في آن آربر Ann Arbor، بدأ يُحَطِّط لحضور حلقة بحث تعقد في عطلة نهاية الأسبوع في UNC في تشرين الأول (أكتوبر). وكلاهما يعاني من صعوبة في السمع، ويعوضان عن هذه الخسارة بطريقتين: فكلاهما يستخدم أجهزة تقوية السمع، لكنهما يجدان مشقة

في الحديث على الهاتف. لذلك فهما يشجعان على استخدام البريد الإلكتروني.

الانتقاء، والإتقان، والتعويض، صيغة مجدية بالنسبة للأشخاص في سنوات شباب الشيخوخة. وبسبب مزايا تقنية واقتصادية وتعليمية، فإن النوعية الإجمالية لحياة أبناء 60 - و70 سنة - أفضل بكثير اليوم مما كانت في أي وقت مضى.

ولكن عندما نتجه نحو الفصل الأخير من الحياة، تنداعى الصحة، وتنامى الحاجة إلى مساعدة الآخرين. وتصبح نسبة أبناء 72 عاماً الذين يحتاجون المساعدة في نشاطات حياتهم اليومية (كالتسوق، وقضاء الحاجات، والطبخ) تعادل واحداً في العشرة. هذه النسبة تتضاعف كل خمس سنوات بعد ذلك، ففي عمر 77 تبلغ حوالى 20 بالمائة، وفي عمر 85 يصبح كل واحد من اثنين بحاجة إلى أحد أشكال المساعدة.

وبالرغم من أنهم يعمرن أكثر من الرجال، فإن النساء أكثر تعرضاً للعجز الوظيفي المرتبط بتقدم العمر. فقد صنف المسنون في برلين ما بين 70 و103 وفق حوالى عشرين مقياساً لجودة الأداء من جيد إلى سيء. ولم يفاجأ الباحثون إذ وجدوا أن عدداً مضاعفاً من أبناء السبعين صنفوا في مستوى / جيد/ من الأداء مقارنة بأبناء الثمانين، وكان الثمانينيون في مستوى من الأداء أفضل بخمسة أضعاف من أبناء التسعين. والاكتشاف الذي فاجأني كان أن مخاطر تعرض الإناث للعجز يبلغ ضعف ذلك عن الذكور. ففي حين تعمّر النساء أكثر من الرجال، فإن نوعية حياتهن في سنواتهن الأخيرة تحمل احتمالاً أعلى بأن تكون ممجوجة. وربما كانت جماعات النساء اللاتي يدخلن اليوم سنوات ما بعد سن اليأس، قادرات على الحفاظ على مستويات أعلى من النشاط والعناية بالذات مما كانت أمهاتهن وجداتهن بسبب التغذية الأفضل، واللياقة المحسّنة، والمعالجة بالبدائل الهرمونية. ولكن هذا لن يتبدى إلا في سنوات شيخوخة الشيخوخة.

ولأن كثيراً منا من الذين سيعيشون حتى / عمر متقدم جداً/ قد يحتاجون إلى مساعدة الآخرين كي يعيشوا حياة مليئة قدر الإمكان، فإننا بحاجة إلى إجراء توازن مستمر ومتكرر لتلك الأجزاء من حياتنا التي نقوم بها بأنفسنا، وتلك التي نسمح للآخرين برعايتها. وبالسماح لأنفسنا أن نكون اتكاليين نستطيع الاستمرار في العيش بالحد الأقصى من الاستقلال. فأية أرملة تعيش بمفردها في شقة بلا سيارة، تستطيع الحفاظ على وضعها المستقل بالسماح لمركبة كبيرة تابعة لمركز المسنين أن تنقلها إلى مركز التسوق لشراء حاجياتها، وأن تسمح لزوج ابنتها أن يثبت نوافذ العاصفة في الشتاء. وبعد بضع سنوات تقبل استعمال كرسي نَقَّال في المطار كي تستطيع السفر بالطائرة لزيارة أحفادها. وفيما بعد، تنتقل المرأة نفسها، بعد أن غدت عجوزاً ضعيفة، إلى منشأة تقدم العون. وبالرغم من أنها تأسف لفقد استقلالها في شقتها، إلا أنها تدرك أنها تحتاج إلى مساعدة كبيرة للعناية بنفسها. وبما أن هذا الدعم يقدمه الآن آخرون، فقد أصبح بإمكانها أن ترى أولادها وأحفادها عندما تكون في أفضل أحوالها. وبيدون سعداء لرؤيتها، كسعادتها برؤيتهم. وتشعر بالرضا لأنها ليست عبئاً على أحد.

الطريقة الثانية التي تساعدنا في الحفاظ على توازن عملي بين الاستقلال والاتكال هو تفادي الاتكالية المكتسبة. ففي سنواتنا الأخيرة نحتاج لأن نكون حذرين حيال التخلي عن الإشراف على أجزاء من حياتنا بسبب الفقد المبكر للسيطرة الذي يعززه الآخرون. هذه النتيجة المموجة تحدث، لأن أولئك الذي يعتنون بنا قد يشجعوننا على الاتكال عليهم بشكل متزايد لأداء نشاطاتنا الحياتية اليومية التي ربما كنا زلنا قادرين على أدائها بأنفسنا. ويميل بعض الذين يقدمون الرعاية إلى تجاهل، أو حتى عدم تشجيع الإدارة الذاتية المستقلة، ويلجأون إلى استحسان التصرفات الاتكالية. والسلوك الناجم عن ذلك يسمى الاتكالية المكتسبة.

وقد كشفت دراسة نمطية عن الاتكال المكتسب، أن العاملين في بيوت الرعاية دائماً يشجعون النزلاء المسنين على الاتكال عليهم في ارتداء ملابسهم،

والأكل، والنظافة الشخصية. بطريقة أو بأخرى هذا لا يثير العجب، لأن طاقم العاملين يريدون القيام بالأشياء بأسهل وأسرع طريقة ممكنة. ويجد المشرف أن الأسهل بالنسبة إليه أن يلبس رجلاً في الخامسة والثمانين يجد صعوبة في ارتداء كنزتة بسرعة، أو أن يطعم امرأة عجوزاً بدل أن ينتظرها لتأكل بنفسها.

عندما لم يكن المسنون يعيشون في بيت للرعاية، وإنما بمفردهم، وكان الذين يعتنون بهم من أفراد العائلة، وليس طاقم الرعاية، كان النمط نفسه يحدث. فأفراد العائلة يقومون بالأشياء لأقاربهم المسنين بدل تشجيعهم على عدم الاتكالية قدر الإمكان. وبالطريقة نفسها تراهم يتجاهلون جهود الأفراد المسنين للقيام بالأشياء بمفردهم. تقول الابنة: «دعيني أساعدك يا أماه في تزيير ذلك القميص» بدل أن تنتظرها أو ربما تشجعها على القيام بذلك بمفردها. ويصر الابن على قص عشب المرج في بيت والده الذي يبلغ الثمانين من العمر بدل السماح للرجل المسن أن يقوم بذلك بنفسه ببطء، لكن بإتقان. فيتنهّد الشيخ قائلاً: «بعد ذلك ستقطع قطعة اللحم بدلاً عني». يترتب على فعالية الابنة والابن تناقصاً في الاكتفاء الذاتي لوالديهما المسنين.

ما يجب أن يدركه الأشخاص المحببون إلى المسنين، هو أنه حتى الأشخاص الأكثر ضعفاً يحتاجون أن يكون لهم سيطرة على بعض المجالات. ويجب تشجيع أكبر قدر ممكن من الاعتماد على الذات في الوقت الذي تقدم الرعاية الكافية - ربما كان ذلك في ارتداء الملابس، أو الأكل، أو قص عشب الحديقة، أو وضع الطّعم في الشص، أو حتى الاعتناء بنبتة منزلية. ربما يأتي الشعور بالاستقلال من حمل آرائهم على محمل الجد: حول الوضع السياسي في بلد ما، أو السماح بتداول المخدرات، أو ما وجه الخطأ في دواء HMO أو العناية الطبية. إن عدم إهمال أو السخرية من آراء الشخص بسبب العمر له فعل السحر بالنسبة للنشاط الذهني للمسنين.

وأفضل ما يفعله أولئك الذي يتقدم بهم العمر، هو البدء مبكراً في التعود

على الاعتماد قليلاً على الجيل الأصغر. فبضع دقائق من الاتكالية تأتي أكلها فترات أطول بكثير من الأعمال غير الاتكالية العالية النوعية. ابدأ باكراً. عندما أفكر بهذا المبدأ الثاني تعود إلى ذاكرتي صورة صديقي القديم ريتش، يتدرب على لعب التنس قبل مباراة معي ومع شريكه الماهر. يلعب مع ريتش ابنه جوش. اكتشفت أنهما قد وصلا قبلنا بنصف ساعة كي يتمكن ريتش من التدرب على لعبته. ريتش، الذي بلغ الستين الآن، ويعاني من التهاب في مفصل المرفق وألم في الركبة، يتلقى التعليمات من ابنه الذي يبلغ الثلاثين من العمر، إذ يقول له: «ابق المضرب أمامك في طيران الكرة دون أن تضرب الأرض، يا أبي، واضرب بقوة تلك الإصابات الرابحة، ولا تقم بحركات ناشطة مضطربة. سدّد الضربات الراجعة مباشرة نحو جسديهما». وأثناء المباراة، التي كنا نكسبها في ذلك الوقت، أخذ جوش وقتاً مستقطعاً وهمس لأبيه بضربات استراتيجية. وفيما بعد كسبنا المباراة في رمية مفاجئة تضرب التعادل. عندما قذف ريتش راحة يد شريكه ممالة في اتجاه حركة اليد نحو بطني. تمكن ريتش، بسبب استعداده لقبول المساعدة من ابنه، من الاستمرار في لعب مباراة التنس التي يحبها بالسوية التي تمتعه.

وفي جلسة على الشرفة المطلة على ملاعب التنس، عصر ذلك الخميس الدافئ، استغرقتنا في استعراض كم تغير من الأمور. وتذكرت مع ريتش جلستنا بينما كان جوش في عامه الخامس عشر يلعب في المباريات الدورية للمدرسة الثانوية في نيونغلاند. أذكر كم كان ريتش يعاني من أخطاء ابنه ويرفع عقيرته بالتشجيع والتوجيه. ابتسم جوش قائلاً: «أجل، أذكر ذلك. كنت أصعب في التعلم من أبي الآن». وَلَدَيَّ إحساس بأن الراحة المتنامية التي تمكن ريتش من قبول دعم جوش تبشر بأنه سيكون أكثر كياسة في الفصل الأخير من حياته عندما يحتاج حتماً إلى مساعدة ودعم أكثر بكثير من لعب مباراة تنس رابحة. هذا التصرف سيعطيه انطلاقة مبكرة في تعلم قبول أن يكون اتكالياً في بعض أوجه الحياة تمكنه من الاعتماد على نفسه قدر المستطاع في مجالات أخرى.

## الخلاصة



يسود اعتقاد بأن العزلة والوحدة يرافقان تقدمنا في العمر وهذه الخرافة خطيرة بشكل خاص لأنها تؤدي إلى افتراض أن لا شيء يمكن عمله للسيطرة على الفراغ الحتمي لحياتنا من الناس، والوحدة التي تنجم عن ذلك. والحقيقة هي أن معظم أولئك في مجموعة شباب الشيخوخة لديهم العدد نفسه تقريباً من الأقارب والأصدقاء الذي كان لديهم في السابق، لأن شبكات الأشخاص المحبوبين تحاك على مدى ثمانية عقود من العمر. وحتى أولئك في سنوات شيخوخة الشيخوخة، يجدون أن هناك فارقاً بين أن تكون بمفردك وأن تكون وحيداً.

ويتضمن التكيف مع الثغرات المرتبطة بالعمر التي تحدث بشكل طبيعي في دائرة أصدقائنا ممارسة هذه الاستراتيجيات: المبادرة بشكل مبكر إلى ترميم نسيج شبكاتنا الاجتماعية، لأن الأصدقاء المقربين والأقارب يبدأون بالرحيل من أوائل سني المراهقة وما بعد. وللتغلب على العزلة الاجتماعية ابحث عن أصدقاء فعليين بواسطة الإنترنت والبريد الإلكتروني. وبما أننا نفقد متعة الإثارة ولكننا نثير الناس مع تقدمنا في العمر، اسع وراء النوعية في اختيار الأصدقاء أكثر من بحثك عن الكمية. تميل النساء إلى عقد صداقات متعددة المستويات، لذلك يمكنهن الاستمرار بعدد من المقربين أقل من الذكور. وفي الفصل الأخير من الحياة احتفظ بتوازن عملي بين الاستقلال والانتكالية بواسطة الانتقاء والإتقان والتعويض، وبتفادي الانتكالية المكتسبة.