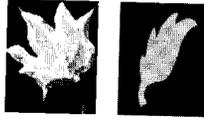


المقدمة



كنت أقود سيارتي خارجاً من محطة الخدمة عندما سمعت صوتاً خافتاً لشيء يتدحرج عن سطح السيارة ويسقط على الطريق العامة. كان الصوت مألوفاً. إنه صوت القعقعة الخاصة التي يصدرها غطاء خزان البنزين عندما تضعه على سطح سيارتك إذ تتزود بالوقود، ثم تنطلق، وقد نسيت إعادة الغطاء إلى مكانه. قلت لنفسني: «آه، لا.. لقد فعلتها ثانية». لقد سمعت ذلك الصوت مرات عديدة لعدة شهور في محطة الوقود نفسها. وأصابني الهلع. وفكرت: «لا بد أن هذا يعني أنني فعلاً بدأت أفقده». «فخلال السنوات الثلاث الأخيرة خضعت لعمليتي ساد شيخي وسرطان، كما أجريت لي عملية مجهرية في مفصل الركبة إلى جانب النُقُرس (مَرَضٌ يُصيب مفاصل قدم الرُّجل) في.. واضح، أن جسمي قد بدأ يضعف. وربما يلحقه دماغي بعد حين.

تلك الليلة أخبرت زوجتي بما حدث وخلصت إلى نتيجة أنني إذ دخلت العقد السابع من عمري، فإن قواي العقلية تتراجع حتماً. وربما كان من الأفضل

أن أقبل عرض التناعد الذي تعرضه علي جامعة هارفارد قبل أن أبدأ بإحراج نفسي أمام الناس .

الزواج لفترة طويلة لا يخلو من مزايا. فقد ابتمت زوجي وقالت «داو، لقد كنت دائماً هكذا. أتذكر في سنة 1966، عندما كنا نأخذ الأولاد إلى الميديويست. ونسيّت أن تعيد غطاء فوهة خزان الوقود إلى مكانها في آشتابولا، أوهايو»، وقاطعتها ابنتي: «وماذا عن حقيقة أنك دائماً تضيع نظارتك؟». وذكرتي بمرتين بحثت بجنون عن نظارتي قبل أن أذهب إلى العمل. وفي المرتين كانت تنظر إلي وتقول: «داداي. إن نظارتك فوق رأسك». وذكرني ابني بأن حقيبة أوراقي القديمة قد أعيدت إلي أكثر من خمس مرات من أمكنة مختلفة كنت قد نسيتهها فيها خلال عقود عديدة.

وكانوا محقّين. لقد كان النسيان صفة ملازمة لي لعقود كثيرة. فلماذا إذاً أميل إلى الاعتقاد بأن حادثة غطاء خزان الوقود الأخيرة كانت إثباتاً بأن عقلي بدأ يذهب؟ لماذا لم أضحك مع الآخرين الآن، كما كنت أفعل في الماضي، إذ كنت أعيد ذلك إلى شرودي المعتاد؟ لأنني بلغت الستين من العمر في شهر كانون الأول - ديسمبر السابق، ذلك هو السبب. ذاك كان عيد ميلادي الذي طالما خشيته. أواخر الكهولة وبداية فترة الانحطاط، الآن أصبحت معظم الفصول الجيدة في حياتي وراثي والفصول الرديئة أمامي. يبدو أن كلاً منا يفكر بسن معينة يعتقد أن ربيع الحياة تنتهي فيها وتبدأ الشيخوخة. والآن أدركت أنني كنت قد بدأت أبحث عن دليل على أنني أصبحت شيخاً. ولم يكن مستغرباً إذاً أن أعتقد بأن ذاكرتي تتجه جنوباً headed South لأنني شيخ.

في اليوم التالي توقفت قرب محطة الخدمة وأخبرتُ مدير المحطة بالحادثة، وسألته إن كان قد رأى غطاء خزان وقود لسيارة فولفو خضراء. فضحك وقال إنه لم يجد ذاك الغطاء. ولكن لديه سواه. والواقع أنه يحتفظ بكيس كبير ممتلئ تقريباً بأغطية خزانات الوقود لكل سيارة يمكن تصورها. فسألته: «هل لاحظت

أية سمة تجمع بين الأشخاص الذين ينطلقون دون أن يعيدوا غطاء خزان الوقود لمكانه؟» وتصورت أنه سيقول لي إنهم جميعاً من المواطنين الكبار في السن. فأجاب: «لا إنهم جميعاً ينسون.. شباب صغار، وأشخاص كبار، نساء، ورجال.. الجميع» ثم أضاف: «ربما كانوا جميعاً يفكرون بشيء آخر يشغل أذهانهم».

تلك الملاحظة ذكّرتني بأني في آخر مرة نسيت غطاء خزان الوقود كنت متجهاً إلى البيت لأحدث زوجتي عن حفيدنا الوليد، الذي ربما يحتاج إلى عملية جراحية، كما ذكّرتني تلك الملاحظة بأني في كل مرة كنت أضع نظارتي أو حقيبة أوراقي في غير مكانها قد كنت إما مشغول الذهن، أو مستعجلاً، أو أحاول أن أقوم بعملين في آن واحد، أو كل ما تقدم معاً.. لم يكن للنسيان صلة بعدد الشموع التي أطفئها في عيد ميلادي. بقدر ما كان للأفكار العديدة التي تحتشد في رأسي في وقت واحد.

وذكّرتني موقفني حيال غطاء خزان الوقود بمدى تعرضي وتعرض أي منا ونحن نزداد كِبَراً للمفاهيم الخاطئة، وأنصاف الحقائق، والخرافات التي تحيط بالشيخوخة. إننا نتأثر بهذا النوع من التراث المتداول، لأننا يوماً إثر يوم نزداد رعباً من التبعات السلبية للشيخوخة في الربع الرابع من حياتنا، وهذا الفهم يجعلنا ننسجم تماماً مع هذه الخرافات التي ربما كانت تضم شيئاً من الحقيقة، لكنها ضخمت، وبلغت في تبسيطها. وعممت لتلائم جميع الحالات.

كان عليّ أن أكون أكثر إدراكاً. فعلى مدى السنوات الخمس التي سبقت حادثة غطاء خزان الوقود، كنت رأس فريقاً يعمل على إعداد اختبار للتمييز بين الأطباء وسواهم من المختصين، من ذوي الأداء الجيد عن أولئك الذين يظهرون بوادر تراجع عقلي. واعتمدنا في استبياننا على اختبار مئات من الأطباء المسنين وآخرين في أواخر العمر، وكنت أعرف تماماً أن العمر يلعب دوراً صغيراً جداً في تحديد مدى حيويتنا في السنوات التي تلي الخامسة والخمسين. وكثير من الأفراد الذين قيمناهم، ربما قرابة نصفهم كانوا تحت 75 سنة، وثلث

أولئك فوق الـ 75 سنة، كان أداؤهم جيداً كمعظم الراشدين في منتصف العمر .

وعندما أفكر في القدرات العقلية القوية لأولئك السبعينيين والثمانينيين أتذكر ساتشيل بيج، رامي البيسبول الهندي القديم في كليفلاند أيام الشباب. لقد بقي لفترة طويلة خارج لعبة البيسبول بسبب التعصب العرقي ضده. وعندما سُمِحَ له أخيراً أن يقذف الكرة، كان متقدماً في العمر ولكنه حقق سوية جيدة لفريقه. وعندما سأله أحد الصحفيين كيف تمكّن أن يرمي وهو في السابعة والأربعين، أجاب بيج: «كم يكون عمرك إذا كنت لا تعرف كم تبلغ من العمر؟».

قول ساتشيل بيج المأثور هذا يركز انتباهنا على الفرق بين العمر الزمني والعمر الأدائي. العمر الزمني يحسب ببساطة بحساب أعياد الميلاد. أما المشكلة الأكثر صعوبة فهي تقدير العمر الأدائي، وهذا ليس له مؤشرات يمكن الاعتماد عليها. الأشجار لها حلقات تحدد عمرها. كما أن الجهود المبذولة للعثور على إشارات بيولوجية تدل على الشيخوخة بقياس الجودة البدنية كأداء القلب والرئتين، وقوة القبضة وطول الأذن، وعشرات الصفات الأخرى لم تلق نجاحاً.

الشيخوخة الوظيفية ترمز إلى مدى مقدرتنا على أداء الأمور المتعلقة بتجربتنا الحياتية. استطاع ساتشيل بيج أن يرمي بشكل جيد يفوق أولئك الذين في العشرينات فيما كان هو في منتصف الأربعينيات من الناحية الزمنية. وبهذا فقد كان أقرب، وظيفياً، إلى الـ 25 من الـ 45. وبشكل مشابه يمكن قياس السن الوظيفي لرجل إطفاء. ليس بتاريخ ولادته، وإنما بسرعة تسلقه سلم إنقاذ إلى الطابق الثالث. والشيء نفسه ينطبق على ملاح (قبطان) طائرة قادر على التعامل مع حالة طوارئ جوية. وكيف تحكم على العمر الوظيفي لجذتك النشيطة؟ ربما ليس بشهادة ميلادها. وإنما تقدر عمرها من قيادة السيارة، ودرجة نشاطها ضمن الأسرة وضمن مجتمعها. وظيفياً، ربما كانت أقرب إلى أواسط الخمسين من أبناء جيلها الذين ربما كان بعضهم في دُور الرعاية.

والجهود التي بذلت لوضع درجات اختبار سيكولوجية تدل على /عمر/ النساء أو الرجال المسنين لم تلق نجاحاً يذكر أيضاً. وقد أصبح الأطباء النفسانيون ماهرين جداً في قياس مظاهر التركيز، والذاكرة، والمحاكمة، والمقدرة المكانية (الحيّزية) إلا أن الارتباط بين درجات الجاهزية المحددة هذه وسوية الأداء الفعلي للفرد في الحياة الحقيقية ضئيل جداً.

فما نجده في المجالين الجسماني والإداركي هو أن الحصيلة أكبر غالباً من مجموع المكونات. فمنذ العقد السابع من العمر فما فوق، يكون أداء كثير من المسنين جيداً بشكل مدهش بالرغم من العديد من المحدوديات. وبالتالي ليس هناك أي مرجع بيولوجي أو سيكولوجي يستطيع أن يحدد لنا بدقة العمر الوظيفي لأي شخص. إننا نعرفه حين نراه، ولكننا، حتى الآن، لا نعرف كيف نقيسه.

هذا العجز يضع أمامي أول دافعين وراء كتابة هذا الكتاب:

- ماذا نستطيع، أنت وأنا، أن نفعل لنبقي على الحد الممكن من الحيوية الذهنية في السنوات القادمة؟

- وماذا يفيدنا أن نعيش حياة أطول ما لم نستطع أن نفيد من هذه السنوات الإضافية؟ وقد قربتني دراساتي حول الشيخوخة الواعية وأعمال الآخرين التي راجعتها أثناء قيامي بتدريس دورات حول التقدم في العمر، قربتني كثيراً من آخر الأبحاث حول بعض السبل المؤدية إلى الشيخوخة المُثلى. وأريد أن أشرككم معي بهذه الأفكار. ولا أعني فقط أنتم الذين تتقدم بكم السنون في ميعة الحياة. فكثير من أذكى المسنين الذين عرفتهم بدأوا مسارهم نحو الشيخوخة الواعية وهم مازالوا في الأربعينات من العمر.

الدافع الثاني وراء كتابة هذا الكتاب هو أنه يبدو أن هناك كثيراً من أنصاف الحقائق والمفاهيم الخاطئة، والخرافات حول التقدم في العمر، تعيق الطريق أمام الأداء الأمثل في السنوات المتأخرة من العمر. وإذا استطعنا أن ننظر بوضوح

وتجرد إلى عملية الشيخوخة، نجد أنفسنا في موقع أفضل يخولنا فهم كيف تتغير إذ نغدو أكبر. وبتسلُّحنا بمعرفة أي القدرات تتراجع بسرعة مع تقدم العمر وأيها لا تفعل، ومعرفتنا بالطرق المباشرة وغير المباشرة التي تمكننا من تنشيط بعض القدرات تتيح لنا اتخاذ خطوات للتخفيف من تراجع بعض مهاراتنا والتمكن فعلاً من تحويل تداعي مهارات أخرى.

لا بد من تبديد ما يحيط بالشيخوخة من خرافات، لأنها تلقي ستاراً من الضبابية على الحقيقة. وفي الوقت الذي لا تخلو هذه المفاهيم السائدة من بعض الدقة، إلا أن فائدتها العملية قليلة جداً، وقد تكون خطيرة أحياناً. لناخذ مثلاً خرافة / ما لا يستخدم يضيع /، هذا الاعتقاد بأن الاستمرار في تدريب عقولنا يمكننا من الحفاظ على قدراتنا الفكرية. هذه الروايات الرائجة عن الشيخوخة الواعية ما زالت سائدة بالرغم من الأبحاث التي استمرت نصف قرن، لتثبت أن المسنين يستخدمونه ومع ذلك يفقدونه فتراجع الوعي، مثل التراجع العضوي، حدث عادي في دائرة حياة كل منا.

لكن هناك المزيد مما يقال حول هذا الموضوع، إضافة إلى أننا نستطيع أن نستعمله ومع ذلك نفقده.. علينا أن نواجه حقيقة ذبول القدرات الفكرية باتخاذ خطوات محددة لعلاج الوضع، تماماً كما عالجتنا موضوع التهاب المفاصل وضعف البصر. ويجب أن ندرك أننا ربما نجد من الصعوبة بمكان تذكر أسماء الأشخاص الجدد الذين نقابلهم، أو أين وضعنا المحفظة أو مفاتيح السيارة، أو كيف نشغل برنامجاً جديداً معالجاً للكلمات. ولكن، كما نفيد من الأجهزة المساعدة كالمقاعد الطيبة وسواها، بإمكاننا أيضاً الحفاظ على أنفسنا في أعلى مستوى عقلي ممكن بمعرفتنا بالتحويلات الإدراكية الطبيعية التي ترافق التقدم في السن وعن الأشياء التي يمكننا القيام بها للحفاظ، وحتى لرفع سوية مهاراتنا. وهذا هو موضوع هذا الكتاب.

وقد أدت أبحاثي حول الشيخوخة خلال العقد الماضي إلى اكتشاف عدد من الخرافات الأخرى حول التقدم في العمر. وعلي أن أسارع إلى القول إنني أنا

صاحب هذه الخرافات التسع حول الشيخوخة. وكنت أرى باستمرار كلاً من هذه الخرافات طوال عشر سنوات من البحث، بالرغم من أنه لم يكن لها أي أساس علمي يذكر.

ما هي الشيخوخة المُثلى؟

الشيخوخة المُثلى، فيما أرى، تعني الاستمرار في تأدية الوظائف بأعلى مستوى ممكن ضمن إطار المحدوديات التي لا مناص منها التي يفرضها علينا التقدم في العمر. بتعبير أصح، فإن الشيخوخة المثلى هي الحصول على أفضل ما هو متاح. لأطول مدة ممكنة جسدياً ووعياً واجتماعياً ونفسياً. في الفصول التالية سنحدد تلك الإجراءات التي نستطيع أن نتخذها والظروف التي نستطيع أن نحيط أنفسنا بها لنزيد إمكانية شيخوختنا المُفضلى.

وهناك طريقة مفيدة للتفكير في كيفية اختلاف الشيخوخة الأفضل عن الشيخوخة الطبيعية وهي أن نفكر في الفرق ما بين بطارية 6 فولتات وأخرى 12 فولتاً. عندما بدأت السواقة لأول مرة في الخمسينات، كانت السيارات مجهزة ببطاريات 6 فولتات. كانت مفعمة بالنشاط والحيوية في البداية ثم انهارت ببطء. بدأ مُبدئ الحركة الذاتية يدور بصعوبة وبطء أكثر، وخبت الأنوار فيما كانت البطارية تفقد قوتها بالتدرج. تحدثنا عن «بطارية ضعيفة» وشحننا هذه البطاريات ذات 6 فولتات. ومع تقدمها في العمر، أصبحت عملية إعادة الشحن تعطيها طاقة لمدة أقصر. ثم، في أحد الأصباح الباردة عندما ضغطنا زر التشغيل، شهقت البطارية ولفظت أنفاسها الأخيرة، وماتت.

قارنوا بين دورة حياة بطارية 6 فولتات المتفائلة بما يحدث مع بطاريات 12 فولتاً التي نستخدمها اليوم. عندما حاولت تشغيل سيارتي الفولفو ذات صباح ربيعي مشرق منذ فترة ليست بعيدة. لم يحدث أي شيء. فالمشعل لم يدر، والأنوار لم تنر، والزمور بقي صامتاً. الليلة الماضية كنت قد قدت سيارتي إلى

البيت تحت عاصفة ممطرة وكان كل شيء يعمل بشكل مثالي. اتصلت بشون في محطة تيكساكو القريبة. فأتى بسيارته ليعطيني صدمة تشغيل. وعندما وصل، كانت معه بطارية جديدة في شاحنته. فقلت له: «كل ما أريده هو صدمة تشغيل يا شون، ولا أريد بطارية جديدة». وقلت إن لابد أن هناك عطلاً ما في المولد لأن ضوء ضعف البطارية لم يعط أي إشارة الليلة الماضية عندما عدت بسيارتي إلى البيت. والبطارية الجديدة لا داع لها. ابتسم شون وقال: «لا أحد من جيلك يدرك الفرق بين بطاريات اليوم ذات 12 فولتاً وبطاريات الـ 6 فولتات التي كانت في سيارتك عندما بدأت القيادة». ومضى يشرح لي بالتفصيل عن الفوارق الكبيرة. وآخر القول هو أن بطارية 12 فولتاً لا تتداعى قوتها بالتدرج. لقد كانت نشيطة وقوية الليلة الماضية، ولكنها خمدت هذا الصباح. هذا النموذج من الشيخوخة الفضلى هو الذي علينا جميعاً أن نتطلع إليه.

ما هو الدليل على وجود أعداد كبيرة من الذين يعيشون الشيخوخة الأمل؟ وكيف نعرف إن كان هناك ما يمكن أن نفعله لنساعد أنفسنا ليكون الربع الأخير من حياتنا أفضل من الربع الأخير من حياة آبائنا وأجدادنا؟ إن دليلي على وجود مسنين يعيشون شيخوخة مثلى يعود إلى الأبحاث التي اعتمدت على أطباء وسواهم من المتطوعين الكبار من أجل تطوير Micro Cog الوعي الأدنى. هذا الاختبار يقيس القدرات المتعلقة بالوعي مثل: الانتباه، والحساب، والذاكرة، والمناقشة، والقدرات المكانية. وأعطينا الاختبار لما يربو على 1000 طبيب وحوالي 600 من الراشدين الآخرين، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 و92 سنة. وعندما نظرت أنا ورفاقي إلى درجات أولئك الذين هم في العقد الثامن من العمر، وجدنا أن حوالي 48 بالمائة من الأطباء و40 بالمائة من الراشدين الآخرين حصلوا على نقاط مقاربة لنظرائهم الذين في منتصف العمر. وحتى عندما وضعنا مستوى أعلى، أثبت حوالي 12 بالمائة من المجموعتين كفاءتهم. وقد وجد آخرون النسبة الكبيرة نفسها من الدرجات العالية بين الكبار الخاضعين للبحث. حيث اكتشف فريق أبحاث بينتون Benton أن 33 بالمائة من الثمانينيين

حصلوا على درجات مثلهم مثل الراشدين الأصغر سناً في أحد عشر اختباراً منفصلاً للمقدرة العقلية. ويبدو أن هناك إجماعاً على أن هناك أعداداً كبيرة من ذوي الشيخوخة الأمل بين ظهرانينا.

السؤال التالي هو، كيف يستطيعون ذلك؟ وهل الشيخوخة الأمل هي مسألة تتعلق بالجينات، كأن يكون الأبوان أو الجدان قد حافظوا على حضورهم الذهني في أواخر حياتهم؟ أم أن هناك أشياء نستطيع فعلاً أن نقوم بها لنؤثر بشكل إيجابي على مسار شيخوختنا الشخصية؟ الجواب هو «نعم» للسؤالين معاً. فقد خرجت دراسة درجات الذكاء للتوائم المتماثلين بأن الوراثة تسهم بـ 50 - 60 بالمائة من عامل حدة الوعي في السنوات الأخيرة. والبقية تأتي من تأثيرات بيئية، وخبرات حياتية لنا فيها بعض اليد. ويؤكد الدليل الذي يقدمه المخبر والبحث الميداني والخبرة الحياتية الفعلية بأن الخيارات التي نتخذها في أواسط العمر (وربما قبل) تزيد من احتمال الشيخوخة الأمل. على سبيل المثال، ترتبط ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل منتظم بنظام قلبي وعائي أقوى، وجهاز مناعة أكثر فاعلية، وذاكرة وقدرات ذهنية أفضل. أتعرف: إن الصحة مرتبطة أيضاً بعدد الأصدقاء المقربين لديك، وكيف تتعامل مع التوتر، ومدى سيطرتك على بعض أوجه حياتك؟ كما أن الأشخاص الأكبر سناً الذين يتعرضون لتجارب أكثر تنوعاً يحصلون على درجات أعلى في اختبارات الوعي من أولئك الذين تمر أيامهم متشابهة.

للبدية المبكرة فوائدها، ومعرفة أن تراجع الوعي قد يلحظ منذ منتصف الأربعينات من عمرنا قد يدفعنا باتجاه تصرفات بناءة يمكننا أن نمارسها في حياتنا كلها. فارتفاع الضغط الشرياني، مثلاً، يترك آثاراً أكثر خطورة من الناحية الذهنية على مَنْ هم في أواسط العمر مما يتركه على أولئك الذين تجاوزوا الستين. وقد أظهرت أبحاث كثيرة أن أبناء الأربعين الذين يتجاوز ضغطهم الانبساطي 90 mm Hg يحصلون على درجات أدنى في اختبارات المقدرة العقلية من أصحاب ضغط الدم الطبيعي. والسيطرة على ضغط الدم بالنسبة لمن

هم في منتصف العمر، إضافة إلى أولئك الذين يتقدمون في العمر، يجب أن يكون في مقدمة الأولويات.

وحتى لو كنت قد تجاوزت منتصف العمر بعقد من الزمن، لا تيأس. فبإمكاننا أن ننعش حيويتنا الجسدية والعقلية في وقت متأخر من حياتنا أكثر مما نتصور. والرياضة وضبط الوزن للنساء والرجال 70 إلى 98 سنة، أدت إلى تحسن جسماني ملحوظ. وقد عرض تأثير هذه البرامج في تدريب القوة لأبناء التسعين في مركز إعادة التأهيل الوطني للمسنين في بوسطن. فبعد ثمانية أسابيع من التدريبات المنتظمة، ازدادت قوة عضلاتهم بمقدار 174 بالمائة كما ازدادت سرعتهم في المشي بمقدار 48 بالمائة.

التمرين يمكن أن يكون عقلياً (ذهنياً)، أيضاً، فقد كان أحد أكثر الإنجازات إثارة في العقد الماضي هو تطوير برامج تدريب الوعي. وقد أجاب علماء السلوك من جميع المناطق الزمنية في الولايات المتحدة وأوروبا، أن فترات قصيرة من التدريبات مع نساء ورجال فوق الستين، أدت إلى درجات أعلى في اختبارات الوعي التي تلتها. أنت تسأل: «إلى متى يمكن للناس الاستمرار في التحسن؟ لا بد أن هناك حداً ما». لقد فحص الأخصائيون بالشيخوخة الفروقات في التحسن بين أشخاص تلقوا خمس ساعات من التدريب في أعمار: 67 و74، و81، لقد عادت المجموعتان الأصغر من محاكمتها ومقدرتها الحيزية إلى مستوى الدرجات التي حصلنا عليها قبل أربعة عشر عاماً. وحتى الثمانينيون استطاعوا إحراز بعض المكاسب البسيطة.

معظم المسنين الصغار، وبعض المسنين الكبار، لديهم طاقة احتياطية لا يستهان بها لإعادة أنفسهم جسدياً وعقلياً إلى مستويات مبكرة من الأداء. وكل ما يتطلبونه هو الفرصة والدافع، والاستعداد للعمل. قد يكون العمل صعباً وليس هناك أية ضمانات. إلا أن القيام به يزيد من احتمال العيش المليء قدر الإمكان في الربع الرابع من حياتنا.

ماذا يمكننا أن نفعل لنعمر بشكل أمثل؟

لدى حلول عيد ميلاده المائة، قال يوبي بلاك عازف البيانو الراجتيم (موسيقى أمريكية زنجية الأصل) الشهير: «لو كنت أعرف أنني سأعيش حتى هذا العمر، لأوليت نفسي مزيداً من العناية». ومع ارتفاع متوسط العمر، أصبح أمام معظم من هم في الخامسة والخمسين ثلاثة عقود أخرى يعيشونها. ولهذا يجدر بنا الأخذ بنصيحة يوبي بلاك. كما أن مجتمعنا بحاجة إلى إسهامات شيوخ حيويين إذا كان له أن يسير بشكل سليم في القرن القادم.

آية نصيحة إذاً كان بإمكاننا أن نسديها ليوبي بلاك في عامه الأربعين؟ وآية نصيحة نسديها لأنفسنا ونحن في عامنا الخامس والخمسين أو الخامس والسبعين؟

لقد استطاعت المعرفة العلمية أن تحسن صحة كثير من الكبار. فقد لحظ تقرير الأكاديمية الوطنية للعلوم لسنة 1997، تراجعاً ملفتاً في نسبة الأمريكيين فوق الـ 65، غير القادرين على العناية بأنفسهم بسبب ضعف الصحة. ففي سنة 1982، كان حوالي 25 بالمائة من مواطني الولايات المتحدة من أعمار +65 عاجزين. وفي سنة 1994، كانت النسبة 21.3 بالمائة. هذا الانخفاض يعني أن 1.4 مليون من الأمريكيين المسنين كان ممكناً أن يكونوا عاجزين لو أن نسبة أولئك الذين يعانون من متاعب صحية بقيت عند 25٪. يستطيعون العناية بأنفسهم اليوم. وقد قدمت العديد من الأسباب لتبرير هذه المكاسب: تدخين أقل، نظام غذائي أفضل، مزيد من إنقاص الوزن، سيطرة أفضل على ضغط الدم، زيادة في استهلاك الأسبرين لتخفيف الأزمات والنوبات القلبية، بدائل الاستروجين لخفض مخاطر تعرض النساء للآفات القلبية الوعائية وهشاشة العظام.

كانت هذه المكاسب ملفتة، وقد أتت نتيجة بحث علمي في السبعينات والثمانينات. واليوم أصبحنا نعرف أكثر بكثير عن أنماط أخرى من السلوك يمكننا اتخاذها من أجل شيخوخة أمثل لكل منا.

هذه الاكتشافات الجديدة عن التقدم الأمثل في العمر تقع في أربعة مجالات: الشيخوخة الأمثل جسمانياً، والشيخوخة الأمثل إدراكاً ووعياً، والشيخوخة الأمثل اجتماعياً، والشيخوخة الأمثل سيكولوجياً.

تتضمن الفصول القادمة بعض النصائح. يبدأ كل فصل من الفصول التسعة القادمة بخُرافة كنت يوماً أصدقها، أو على الأقل لم أكن أناقش عندما أسمع الآخرين يرددونها. بعد تقديم الخرافة في كل فصل، سألقي نظرة على الدليل الذي يناقض هذا الاعتقاد، وأقدم وجهة نظري حول حقيقة الموضوع. النصف الثاني من كل فصل سيقدم اقتراحات محددة تدلنا على الطريق نحو الشيخوخة الأمثل. وهاكم ملخص للنقاط الأساسية التي ستُطرح في الفصول القادمة.

الخرافة الأولى: الشيخوخة شيء مُمل

يثير الدهشة عدد الأشخاص المطلعين الذين يتوسم فيهم معرفة أفضل ويعتقدون أن موضوع الشيخوخة موضوع مُمل، لأنهم يفترضون ألا سبيل إلى إحداث أي تغيير في طبيعة سنواتنا الأخيرة. والحقيقة هي أن الشيخوخة موضوع يستقطب اليوم اهتماماً أكثر من أي وقت سابق في التاريخ، لأسباب عديدة: سكانية (فالمواطنون كبار السن تتزايد أعدادهم اليوم وتتزايد نسبتهم في التعداد العام للسكان، وجسمانية (نسبة كبيرة من المسنين يتمتعون بصحة أفضل وحياة أكثر نشاطاً)، وتشريعية (القانون أصبح الآن يحظر الإحالة الإجبارية إلى التقاعد بسبب السن)، واقتصادية (في العقد القادم ستحتاج الولايات المتحدة أن يستمر العاملون من عمر 65+ في أعمالهم)، لأن المجتمع الأمريكي سيحتاج مشاركة المسنين في الألفية الجديدة، وستدعو الحاجة إلى ابتكارات وأفكار جديدة لتلبي الحاجات الخاصة للأفراد المتقدمين في العمر الذين يستمرون في العمل.

الخرافة الثانية: جميع المسنين يشبهون بعضهم بعضاً

السائد هو أن جميع النساء والرجال المسنين متشابهون في مظهرهم وتصرفهم وتفكيرهم. والحقيقة هي أن المسنين أكثر تنوعاً في مجال القدرات

الجسمانية والعقلية من الراشدين الكهول. وفي حين تتراجع طاقات بعض الأفراد، بشكل لا مناص منه، مع تقدمهم في العمر، فإن كثيراً من الأفراد في السبعينات، وقلة ممن هم فوق الثمانين، أداؤهم لا يقل جودة عن نظرائهم الأصغر سناً.

ويظهر البحث أن ما بين 40 - 50٪ من العوامل التي تسهم في الشيخوخة المثلى تقع ضمن نطاق سيطرتنا. هذه العوامل تتضمن الرياضة الخفيفة المنتظمة، والاهتمامات الفكرية المتنوعة، والاتصال المتكرر بالأجيال الأصغر، كما يتفادى أصحاب الشيخوخة المثلى التركيز على مظاهر تقدمهم في العمر، وسيطرون على القلق، ويلجأون إلى الانتقاء، والاتقان، والتعويض

الخرافة الثالثة: الجسم السقيم يعني عقلاً سقيماً

الخرافة هي أن الصحة الجسمانية الضعيفة غالباً ما تترافق بتراجع في القوى العقلية. هذه الحقيقة الناقصة تأتي من ملاحظات سريرية لأشخاص مصابين أو مرضى أظهروا قدرات عقلية أخفض، والحقيقة هي أن القوى العقلية للبالغين الذين يعيشون في بيوت للكبار تزداد استقلالاً عن تاريخهم الطبي. فربما نتعرض لكثير من المتاعب الجسمانية ونبقى على درجة حادة من اليقظة الفكرية. وقد أثبت صحة هذا التصريح في مركزي وفي مراكز أخرى. إلا أن بعض الأحوال الجسمانية تؤثر فعلاً بشكل سلبي على الذكاء، مثل: مرض القلب الوعائي وارتفاع ضغط الدم.

وتتضمن التوصيات للحفاظ على عقل سليم في جسم يشيخ وتتناقص سلامته تفادي المتاعب القلبية والحفاظ على ضغط دم طبيعي بواسطة الحمية، والرياضة، والعلاج الطبي المناسب.

الخرافة الرابعة: الذاكرة هي أول ما يضيع

كثير من النكات حول التقدم في العمر تدور حول ضعف الذاكرة بالنسبة للأسماء والأشياء. وهذه الخرافة ملحة بالرغم من الاتفاق شبه الجماعي في

المجموعة العلمية. على أن القوى العقلية الأخرى تتدنى قبل التداعي الفعلي للذاكرة. فالمحاكمة، والقدرات المكانية، وسرعة التقدم، والذاكرة العاملة، والانتباه لعمليين في آن واحد، هي التي تبدأ بالتداعي أولاً.

المقترحات المطروحة للتعويض عن التناقص المتوقع لهذه القوى، تتضمن تخصيص وقت طويل للأعمال المعقدة، وإيجاد طرق لتنشيط الذاكرة العاملة، والابتعاد عن الأعمال التي تتطلب منك القيام بشيئين في وقت واحد. هذه النشاطات المعوضة يستحسن أن تبدأ في أواسط العمر.

الخرافة الخامسة: استخدمه كي لا تفقده

بناء على الفهم الخاطئ هذا، نستطيع الاستمرار في القيام بنشاطات عقلية متحديّة على المستوى نفسه طالما استمرينا في ممارستها. هذه الخرافة قائمة وسائدة بالرغم من خمسين سنة من الأبحاث التي أظهرت أننا نستخدمه ومع ذلك نفقده ونحن نزداد عمراً. وضمير الغائب هنا يعود على القدرات الذهنية. فبالرغم مما نفقده بشكل طبيعي بسبب تقدم العمر، إلا أن معظمنا سيكون قادراً على الأداء بشكل جيد تماماً في الربع الرابع من حياتنا. فما نتخذه من خطوات تساعدنا على مضاعفة قدراتنا إلى حدها الأقصى مع تقدم العمر وتقدير الخبرة (التي تتضمن معرفة استجابتنا كأفراد للتوتر، وتقدير العمر الصعب، والسعي إلى المساعدة المختصة، ومعرفة إيقاع الأشياء)، والعمل بشكل ذكي (القيام بكل عمل على حدة، وتفادي التغيير المفاجئ للأولويات، والانتباه إلى الدورات اليومية والعمل من خلال الآخرين)، وتعبئة دعم بيئي ليعوض عن تراجع الذاكرة العاملة (استخدام مساعدة إلكترونية وقواعد معلومات، واللجوء إلى أنظمة كومبيوترية خاصة للتحليل، وابتكار استراتيجيات للحفاظ على الذاكرة) والالتزام الدائم وتفادي المسببات الذاتية للشيخوخة.

الخرافة السادسة: الكلاب الهرمة لا تستطيع أن تتعلم ألعاباً جديدة

هذا الهراء ما زال سائداً في أركان كثيرة من عالم العمل. لكن لم تدحض أية

خرافة كلياً كما دحضت هذه. وقد قدم العلماء الذين يدرسون المسنين الذين يعيشون في بيوت مشتركة في أنحاء مختلفة من العالم، وفي المخبر قدموا الدليل على أن القدرات الجسدية والعقلية يمكن تحسينها بشكل كبير من خلال التمرين. فجلسات تدريب الوعي القصيرة، تنعش الإدراك والقدرات المكانية البصرية. وكذلك تفعل الطرق غير المباشرة مثل الرياضة والتأمل. والشيء نفسه ينطبق على الناحية البنيوية. فقد حسن (الأيروبيك) التمارين الحيوانية، والتدريب اللاحيواني، قوة العضلات ومرونتها بشكل كبير.

والفرص متاحة أمام التقدم المستمر بالنسبة للمسنين المستعدين لتحدي أنفسهم. فمنازل المسنين وجمعيات الهواء الطلق، لديها برامج خاصة للنساء والرجال الأكبر سناً، كما هو الأمر في الكليات والجامعات. وبهذا فإن المتقدمين في السن يتعلمون استخدام الكومبيوترات الشخصية بأعداد كبيرة ويمضون عدداً من الساعات في التدريب الذاتي (Logged-on) في الأسبوع تتجاوز تلك التي يقضيها اليافعون. ومع تزايد عدد الأشخاص الذين يعملون لفترات أطول، يجدر بالمنظمات أن تهيب بموظفيها المتقدمين في العمر أن يتابعوا تطوير مهاراتهم.

الخرافة السابعة: المسنون منعزلون ويشعرون بالوحدة

خلافاً لهذا الاعتقاد السائد، تظهر الأبحاث أن معظم الناس يتكيفون مع الفقد المتوقع للأصدقاء المقربين والأسرة دون أن يعانون من فترات طويلة من الوحدة. ومن بين أولئك الذين فقدوا من يحبونهم، هناك فارق بين أن يكون الشخص وحيداً، أو يشعر بالوحدة. فكثير من المسنين يعيشون بمفردهم ولا يشكون من الشعور بالوحدة إذا كانوا مطمئنين لوجود آخرين يحبونهم. ومن ضمن الأشياء التي يمكننا القيام بها لنخفض احتمال الشعور بالوحدة مع التقدم بالسن، نذكر: البدء، مبكراً، بنسج شبكات اجتماعية، والتفتيش عن أصدقاء حقيقيين عبر الإنترنت (هناك موقع Senior Net يتخصص بالأشخاص الكبار)،

واختيار النوعية قبل الكمية (فقليل من الأصدقاء المقربين المنسجمين أفضل من عدد كبير من معارف أواخر أيام الشباب)، وإدراك أن للنساء والرجال حاجات اجتماعية مختلفة، والاعتقاد على قبول عناية الآخرين.

الخرافة الثامنة: المسنون مكتئبون، ولهم كل الحق في ذلك

بالرغم من أن التقدم في العمر يحمل معه الحسرة، إلا أن الأغلبية العظمى من الكبار تتأقلم مع هذه الأحداث السلبية دون أن تخلف لديهم كآبة طويلة الأمد. والحقيقة هي أن النساء والرجال في 65+ يظهرن مؤشرات بالكآبة أقل من الراشدين في منتصف العمر. وعندما طلب إلى متطوعين من الجيلين الأصغر والأكبر، تحديد درجة سعادتهم الإجمالية، صنّف الكبار أنفسهم فوق الوسط على مقياس السعادة، كما فعل الأشخاص الشباب والكهول. ومن المقترحات المطروحة للحفاظ على معنوياتنا عالية، مع تقدمنا في السن، التخطيط بعناية وبشكل مسبق إذا كنا نرغب بالاستمرار في العمل، وانتهاز فرص اللعب، والتعامل مع التوتر بشكل ناجح، ودعم أداء نظام المناعة، ومراقبة حالتنا المزاجية واتخاذ خطوات لمعالجة الكآبة إذا حصلت.

الخرافة التاسعة: الحكمة تتطلب ذكاء وكهولة

لطالما صُور الأشخاص الحكماء على أنهم موهوبون فكرياً وقد اشتعلت رؤوسهم شيئاً. وفي الوقت الذي توجد هذه الصفات لدى الأشخاص الحكماء، فإن نوعيات الحكمة التي سجلت على مدى 2500 سنة من قِبَل مفكرين من كل من الشرق والغرب، لم يكن لها علاقة لا من قريب ولا من بعيد بذكائهم أو تقدمهم في السن. إنه التواضع، والكياسة، والهدوء، وضبط النفس. وهذه ليست من مقومات مقياس الذكاء التقليدية. هذه الأوجه من الحكمة تستخلص من ظروف الحياة التي يعيشها كل منا. فالحكمة لا تشترط التقدم في العمر، ولكنها يبدو فعلاً أنها تأتي من المعاناة، من حياة تُعاش بخيرها وشرها، من

معرفة الذات، والتعلم المستمر. الحكمة تكتسب أثناء الرحلة أكثر مما تأتي عند وصول الهدف. وهي في متناولنا جميعاً.

الخلاصة: معالم الطريق نحو الشيخوخة المثلى

نستخلص من نصائح الفصول السابقة عدة اقتراحات سلوكية لزيادة احتمال الشيخوخة المثلى لنا كأفراد. أولاً، بما أن نوعية حياتنا تتأثر بشكل كبير بالصحة، فإن علينا أن نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على تلك المظاهر الصحية التي نستطيع السيطرة عليها. بتعبير آخر، علينا أن نتبع خطوطاً معقولة في ما نخزنه في أجسامنا. علينا أن نضبط ضغط الدم. وتناول الأدوية عند اللزوم، وأن نتبع بانتظام برنامجاً رياضياً معتدلاً ينشط أداء نظام المناعة والنظام القلبي الوعائي (يصعب أن نفكر في شيء لا تفيده الرياضة). ومن بين المقترحات الأخرى، هناك الانفتاح على خبرات متنوعة، وتعلم استخدام الكمبيوتر الشخصي، وتطوير طرق عديدة للتأقلم مع الضغط الذي لا بد أن نواجهه. وأن ننتبه إلى الخلافات بين حاجات النساء والرجال، بإدراك ذلك، يصبح التقاعد الكامل، بالنسبة لكثيرين، مجرد مبالغة، ورعاية طاقات مخزنة. وتشير الأدلة بوضوح إلى أن البدء باتباع هذه الإرشادات في وقت مبكر يزيد من احتمال التمتع بالحيوية في أواخر العمر.

ليس هناك أية ضمانات هنا. فهناك أمور سيئة قد تحدث للطيبين والنشطاء. وما زال أمامنا كثير من الأشياء نجعلها حول الطرق المؤدية إلى الشيخوخة المثلى. ولكن ما هو واضح تماماً هو أن عدم اتباع هذه الإرشادات يضمن بشكل أكيد تداعٍ نوعي في أواخر العمر.

مسرد



بعض التسميات المستخدمة في هذا الكتاب والدراسات العلمية المدرجة فيه قد تكون غير مألوفة بالنسبة لكثير من القراء. لذلك أدرجنا مسرداً بسيطاً يشرح

بعض التعابير والأبحاث التي كثيراً ما نستشهد بها. مزيد من الشروحات المفصلة لهذه التعابير والتحريرات العلمية تجدونها في الملاحظات في آخر هذا الكتاب .

التغييرات المرتبطة بالعمر: كثيراً ما يكون انخفاض علامات الاختبارات المذكورة في هذا الكتاب تغييرات مرتبطة بالعمر. أي إنها مترافقة فقط مع التقدم في العمر، وليست هي سبب التراجع (إذا توخينا الدقة).

دراسة بالتييمور الطولانية حول الشيخوخة (BOLSA) في سنة 1958، اشترك في هذه الدراسة ما يربو على 1500 شخص من الذكور الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 و 96. كما اشتركت 700 امرأة، منذ سنة 1978، يعطى المشتركون كل عامين سلسلة من الاختبارات الجسمانية والنفسية يستغرق استكمالها حوالي يومين ونصف، وهذا ما يسمى دراسة طولانية لأن 2200 متطوع قد تمت متابعتهم حوالي 13 سنة.

الراشدون المسنون المستقلون الذين يعيشون في بيوت مشتركة كثير من العبارات عن الراشدين المسنين (خاصة المجموعة العمرية من +75) تنطبق على متطوعين لأبحاث الشيخوخة يعيشون ضمن مجموعات ومستقلين مادياً. نتائج هذه الدراسات لا تعمم على أولئك الذين لم يريدون المشاركة في هذه التحريات، و/أو كانوا غير قادرين على ذلك بسبب ضعف الصحة أو الإحالة إلى منشأة عناية سكنية.

دارسة مايو كلينيك للأمريكيين الكبار القياسيين (MOANS) اشترك في هذه الدراسة خمسمائة وسبعة وعشرون متطوعاً تتراوح أعمارهم ما بين 56 و 97. أولمستيد كونتري، إم إن، اعتبروا أنفسهم طبيعيين واعتبروا على درجة طبيعية من الوعي من قبل أطبائهم الخاصين، كان الباحثون يأملون استخدام هؤلاء السكان لوضع أسس مقاييس للاختبار يمكن تطبيقها على أفراد لديهم متاعب صحية متنوعة. وقد تم الحصول على مقاييس موسعة في الصحة والوعي من هؤلاء الأفراد.

الوعي الأدنى Micro cog اختبار للوعي يعتمد على الكمبيوتر، يقيس

الانتباه، والذاكرة، والمحاكمة، ومهارات الحساب، والقدرات المكانية. دراسة الوعي الأدنى أخضع المشاركون، وهم 1002 طبيب و581 من الأشخاص الطبيعيين الذين تتراوح أعمارهم ما بين 25 و92، لاختبار الوعي الأدنى. وحسبت معدلات درجات الاختبار لكل فئة عمرية من عشر سنوات. وأعطيت الفئات الفرعية من المشاركين اختبارات واستبيانات أخرى شيخوخة الشيخوخة old-old المرحلة الأقل حيوية من مراحل التقدم في العمر. وهي تشير بشكل خاص إلى أفراد عمرهم +75، يطلق عليهم أيضاً اسم «الموسم الأخير» أو «العمر الرابع».

النموذج المستطيل من الشيخوخة المثلى نموذج من الشيخوخة تحتفظ بالقوى الجسمانية والذهنية في أعلى مستوى ممكن لأطول فترة ممكنة، مع تداع سريع ووجيز في نهاية العمر.

القدرة الاحتياطية هي المقدرة غير المستخدمة التي يكشفها أداء جيد في الطاقة الجسمانية أو الذهنية لدى الراشدين الكبار إثر تدريب مباشر أو غير مباشر.

دراسة سياتيل الطولانية واحدة من أوائل الدراسات على مستوى واسع للتغيرات الفكرية المرتبطة بالسن. بدأت الدراسة سنة 1956، معتمدة على 5000 متطوع في منطقة سياتيل كعناصر. وقد اختبروا كل سبعة أعوام تقريباً حتى سنة 1991.

المتغيرة هذا التعبير يقصد به مدى تفاوت علامات مجموعة عمرية معينة. عادة تكون علامات المجموعات العمرية الأكبر عمراً أكثر تغيرية، أي إنهم يكونون أكثر تبعثراً من علامات الجماعات الأصغر. وبهذا فإن علامات الأشخاص ما بين 35 و44 سنة من العمر تميل إلى إظهار متغيرة أقل من أولئك الذين تتراوح أعمارهم ما بين 65 و74. التعابير الأخرى التي تعني الشيء نفسه تقريباً هي الانحراف القياسي، والتفاوت، والتشتيت.

شباب الشيخوخة الفترة الأكثر حيوية بين الأعوام التي تلي منتصف العمر. والتعبير عادة يشير إلى المدى العمري ما بين 60 - 74.