

نافذة جديدة على الحياة.. كيف يغير الفيسبوك حياة كبار السن؟

كتبه عماد عنان | 29 مارس، 2020



أكثر من عام مضى على آخر لقاء جمعي وعم أحمد (70 عاماً)، تركته يعاني من أمراض الوحدة والشيخوخة، كان يسابق الزمن نحو الموت، لم تكن لديه إرادة حقيقة في التمسك بالحياة، لكن قبل يومين حين هاتفته وجدت نبرة صوت مختلفة، شعرت معها أنني اتصل بالشخص الخطأ، فالصوت يحمل رضا وطمأنينة وسعادة لم أعهد لها.

وبعد حوار دام قرابة العشر دقائق، أخبرني الرجل السبعيني أنه اكتشف أخيراً أسرة جديدة له، بداية الأمر لم أفهم ماذا يقصد، خاصة أنني أعلم أنه يعيش وحيداً، حيث لا عائل إلا جار له يطمئن عليه بين الحين والآخر، أما أبناؤه ففي الخليج، فتوقعنا أن أبناءه عادوا من الخارج، ومع إلحاح الاستفسار أشار إلى أن الفضل يرجع في ذلك لـ"الفيسبوك".

دخل عم أحمد عالم الفيسبوك الافتراضي منذ شهرين تقريباً، حين أخبره زميل عمل له أنه مشترك في جروب يجمع بين زملاء العمل في المؤسسة التي كان يعمل بها، قبل الخروج على العاش، في البداية لم يتحمس العجوز لهذا المقترن، خاصة أنه يرى في مثل هذه الوسائل التكنولوجية مضيعة للوقت ومنافذ لنشر الرذيلة والفحشاء.

لكن يوماً بعد يوم حاول الرجل خوض التجربة بنفسه، فأنشأ حساباً خاصاً له، وبدأ يقتحم هذا العالم، وبات يتعرف على أصدقائه القدامى وبعض أفراد عائلته من الفروع البعيدة في المحافظات الأخرى، ومع مرور الوقت بدأ الانخراط بشكل شعر معه بالألفة، وبات يقبل على الحياة مجدداً.

لا تكون السوشIAL ميديا خطراً على طول الخط كما صورتها العديد من التقارير والرؤى، ففي بعض

الأحيان ربما تكون نافذة على الحياة لكتاب السن، تلك النافذة قادرة - بحسب العديد من الشهادات - على إخراجهم من حالة العزلة إلى آفاق أخرى رحبة، تكون فيها الحياة مطمئناً بعدما كان الجميع ينتظر قطار الموت واقفاً على رصيف محطة.

حياة جديدة

"بعد 40 عاماً كاملة اكتشفت أخيراً أصدقائي في الجامعة وبدأت نتواصل لأن الزمن لم يمر بنا كل هذه السنين"، بهذه الكلمات استهلت الحاجة سميحة (65 عاماً) حديثها عن تجربتها مع موقع التواصل الاجتماعي، لافتة إلى أنها تقضي ما يقرب من 10 ساعات يومياً ما بين الفيس بوك وتويتر.

وفي حديثها لـ"نون بوست" تصف المرأة الستينية - بصوت يعلوه الحزن - كيف كانت حياتها قبل ذلك، تقول: "كنت أقضي اليوم كله بمفردي، داخل غرافي، حيث كان ابني مشغولاً مع زوجته وأبنائه، ما بين العمل والجلوس لذاكرة دروس الأولاد حتى الذهاب إلى النوم".

وتحسif "كنت أقدر مشغوليات ابني في ظل هذه الأيام الصعبة، ما أردت أن أثقل عليه بأن يهتم بي أكثر، وفي يوم من الأيام كنت أتحدث مع زوجة ابني فأشارت عليّ بقضاء الوقت على الفيس بوك ومتابعة أخبار الأصدقاء، وهنا كان السؤال: أنا مليش أصدقاء للأسف، فما كان منها إلا أن دلتني على إمكانية العثور على أصدقاء الدراسة والعمل والجيران والأهل".

"وبالفعل بعد فترة وجيزة تعلمت كيفية الدخول والمشاركة والبحث وبعد أيام قليلة توصلت إلى زملاء الدراسة وأصدقاء العمل، ومن ذلك الحين شعرت أن الحياة بدأت تتغير شيئاً ما، فلم أعدأشعر بالوحدة ولا العزلة، خاصة أنها تشارك معاً كل الاهتمامات تقربياً لساعات طويلة، فجميعهم في نفس ظروفي تقربياً"، هكذا أنهت الحاجة العجوز حديثها.

استعمال الفيس بوك وشبكات التواصل الاجتماعي يقلل خطر الإصابة
بالاكتئاب والقلق لدى كبار السن، ويساعدهم على الإقبال على
الحياة والتمسك بها

أما المدير السابق بالتربية والتعليم (عبد الرحمن) البالغ من العمر 68 عاماً، فيشير إلى أنه ظل لما يقرب من عامين كاملين لا يخرج من البيت بعد زواج ابنته الصغرى، حيث كان يعاني من أمراض روماتيزمية وخشونة في الركبة حالت دون تحركه، وبعد زواج ابنته وابنته تعرض لوحة اكتئاب شديدة جراء بقائه في البيت بمفرده، حيث توفت زوجته قبل عشرة أعوام تقربياً.

ويضيف عبد الرحمن في حديثه لـ"نون بوست" أن أبناءه كانوا يزورونه مرتين في الأسبوع، حيث يعدا الطعام الذي يكتفي طيلة هذه الفترة وينظفون البيت ثم يتذمرونه وحيداً كالعادة، لكنه ما إن دخل

عالم الفيسبوك وتويتر حتى تغيرت حياته، فتعرف على أصدقائه في الوزارة وزملائه في العمل.

ومع مرور الوقت بدأ أصدقاؤه يقترحون عليه لقاءات تجمعهم بصورة شهرية، يجتمعون في مقر النادي النهري الخاص بالعاملين بالتربية والتعليم بشارع البحر العظيم المطل على نهر النيل، حق بات هذا اللقاء المنتفس الوحيد له، وفيه يستعيد الماضي وأيام الشباب ويشارك زملاءه قصصه وحكاياته.

ويواصل التربوي الذي شارف على السبعين حكايته: “بدأت مشاعر الكآبة والعزلة تتقلص يوماً تلو الآخر حتى تلاشت تماماً، شعرت أخيراً أن للحياة طعمًا مع أصدقائي، ولم أعد أتصل بأبنائي أناشدتهم الزيارة كما كان في السابق، حتى إنني أفكر الآن في الزواج من إحدى صديقات العمل، ظروفها مثل ظروفي، لكن هذا الأمر يحتاج لمزيد من الوقت للتفكير واتخاذ القرار”.



الفيسbook يقلل الاكتئاب

في الوقت الذي أشارت فيه بعض الدراسات إلى مسؤولية موقع التواصل الاجتماعي عن زيادة أمراض العزلة والاكتئاب لا سيما لدى الشباب وصغار السن، إلا أن الوضع يختلف بصورة كبيرة مع كبار السن، وهو ما كشفته العديد من الأبحاث الجديدة في هذا الشأن، التي تتطرق بشكل كبير مع نتائج دراسات سابقة بخصوص تأثير التواصل عبر شبكات الإنترنت على الصحة العقلية.

ففي دراسة جديدة أجريت بجامعة ولاية ميتشigan في الولايات المتحدة، تبين أن 63% من مستخدمي شبكة الفيسبوك من كبار السن أقل عرضة لمشاكل الصحة النفسية، وفشر فريق البحث هذا التأثير بأن شبكات التواصل الاجتماعي جعلت المتنميين إلى هذه الفئة العمرية أكثر اتصالاً بالعالم والأشخاص من حولهم.

نتائج الدراسة قالت إن استعمال الفيسبوك وشبكات التواصل الاجتماعي يقلل خطر الإصابة بالاكتئاب والقلق لدى كبار السن، وتساعدتهم على الإقبال على الحياة والتمسك بها، في ظل ما تفتحه أمامهم من آفاق رحبة، تساعدهم على اكتشاف أنفسهم من جديد.

ويختلف تأثير التواصل عبر شبكات الإنترن特 حسب الفئة العمرية والاجتماعية، فالراهقون والشباب أكثر عرضة للضغوط والإصابة بالقلق نتيجة كثرة استخدام هذه الشبكات، وفقاً للتقرير الذي نشرته دورية "كومبيوتر- ميديات كوميونيكشن"، الذي كشف أيضاً أن الأميركيين من أصول إفريقية ومن هم أقل تعليماً، يتعرضون لضغط نفسي أكبر ويكونون أكثر عرضة للاكتئاب مع تزايد استخدام شبكات التواصل.

وهكذا وجدت شريحة كبيرة من كبار السن في موقع التواصل الاجتماعي ضالتهم لهزيمة حالة العزلة التي يعانون منها في ظل الاتساع الكبير للأهليهم وذويهم، وهو الدور الذي ربما يعزز تمسكهم بالحياة ويكسر حالة الملل التي اعتادوها طيلة السنين الماضية، الأمر الذي يدفع المجتمع نحو التفكير في كيفية استغلال هذه الحالة لتعظيم الفائدة المرجوة وتقديم المحتوى البناء والفيد للآباء والأجداد، يضفي السعادة عليهم ويعوضهم عن التقصير الاجتماعي بحقهم.

رابط المقال : <https://www.noonpost.com/36494>