الشيخوخة والتكنولوجيا الرقمية:
نحو عالم أكثر شمولاً لكبار السن

Aging and Digital Technology:
Towards a More Inclusive World for Older Adults

أ. محمد بزي

إشراف: د. مبارك الطايعي

جامعة ابن طفيل بالقنيطرة

المغرب

mohammed.bazi@uit.ac.ma

الشيخوخة والتكنولوجيا الرقمية:
نحو عالم أكثر شمولاً لكبار السن

أ. محمد بزي
إشراف: د. مبارك الطايعي

ملخص:

يتناول الباحثين في المقالة التفاعل المعقد بين ظاهرتي شيخوخة السكان والتطور السريع للتكنولوجيا الرقمية. تُسلط المقالة الضوء على التحديات والفرص التي يواجهها كبار السن في عصر الرقمنة، مع التركيز على أهمية دمجهم في هذا العالم الرقمي. تُركز المقالة على دور التكنولوجيا في تعزيز صحتهم ورفاهيتهم، مما يُمكنهم من العيش حياة أكثر استقلالية واستمرارية.

الكلمات المفاتيح: الشيخوخة. التكنولوجيا الرقمية. الصحة. الصحة الرقمية. كبار السن.

ABSTRACT:

Authors address the issue of population aging's complex interaction with rapid digital technology development. This brings to light what are the difficulties and prospects of digitalization for aged folks, underlining why it is important to assimilate them into this kind of world. This article is concentrated on the extent of technology that can enhance their health and well-being which might help them in living an independent and satisfied life.

Keywords: Aging - digital technology - health - digital health - older people.

1- مفتتح القول:

يبرز في دهرنا هذا أمران جليلان لهما في مصير الأنام خطر عظيم، أولهما هرم السكان وثانيهما استشراء التقانة الرقمية الخاطف. فهل يأتلف هذان الأمران؟ وما عواقبهما في طيب عيش الشيوخ وعافيتهم؟ تلك أسئلة خليقة بالنظر والتأمل. فمن جهة، يميل العالم ميلا بينا نحو ازدياد أمد العمر وارتفاع نسبة الهرم في السكان، مما يطرح عقبات شتى وفرصا جمة على الصعيد الاجتماعي والاقتصادي والثقافي. فبحسب ما جاء في تقرير الأمم المتحدة عن شيخوخة سكان العالم لعام 2020، فقد بلغ عدد من جاوز الخامسة والستين من عمره سبعمئة وسبعة وعشرين مليون نسمة في عام 2020. ويرجى أن يتضاعف هذا العدد بحلول عام 2050، ليصل إلى ما يربو على مليار ونصف المليار. وتشهد الأمريكيتان ميلا مماثلا، إذ ينتظر أن يتضاعف عدد الشيوخ في الولايات المتحدة الأمريكية في غضون الأربعين عاما القادمة، فيبلغ ثمانين مليونا في عام 2040. وتنمو أمريكا اللاتينية نموا شبيها، إذ يتوقع أن يشكل الشيوخ فيها ما يزيد على ربع سكانها بحلول عام 2050 (Pan American Health Organization and international Telecommunication Union, 2023, P.1). وسيظل سد حاجة الشيوخ المتزايدة، بما في ذلك قضاء حوائجهم الصحية وضمان طيب عيشهم، العقبة الكأداء في سبيل بناء مجتمع يسع الناس جميعا على اختلاف أعمارهم. ومن جهة أخرى، فإن هذه التقانة الرقمية لتشهد نموا متسارعا وتطورا عظيما في شتى مناحي الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية، فتسدي للناس حلولا مبتكرة في كل شأن من شؤون حياتهم، من التواصل إلى التعلم ومن الطبابة إلى الترويح عن النفس تاركة بصماتها على طبائع الأفراد وتوقعاتهم في كل الأعمار، بمن فيهم الشيوخ. والسؤال المطروح هو ما هي التبدلات الاجتماعية التي تعتري حياة الشيوخ في زمن التقانة الرقمية؟ وكيف لهذه التقانة أن تسهم في توطيد الشعور بالعافية وطيب العيش لدى الهرمى؟

2- مفاهيم أساسية:

2-1- الشيخوخة: مرحلة الخروج من الحياة:

تعد الشيخوخة شأنا يعم الأنام قاطبة، وهي مسيرة اجتماعية وخلقية ذات شعب تتشكل عبر الزمان والتاريخ وما ألفه الناس من أعراف. وينظر علم الهرم، وهو العلم الذي يدرس أحوال الشيخوخة من وجوهها الشتى، إلى هذه المرحلة من مناظر عدة، مستعينا بمعارف من مختلف فنون العلوم الاجتماعية والإنسانية كعلم النفس وعلم طبائع الأقوام (Powell, 2012, P.3). فما حقيقة الهرم وكيف تبدو صورته في المجتمع؟

في بلاد الغرب، يعرف العمر والهرم في الأغلب على أساس حساب الزمان والعدد، إذ يعد العمر منذ الولادة إلى الساعة الراهنة، أو إلى حين الوفاة. وشيخوخة الزمن هذه سنة اجتماعية نمارسها جميعا: كأعياد الميلاد واحتفالات الزواج. فاحتساب العمر مما اصطلح عليه الناس، وهو ممارسة قامت على ما استجد في عصر الرأسمالية الصناعية (Powell, 2012, P.3). إلا أن شأن الشيخوخة ليتجاوز مجرد عد السنين، فهي تشتمل على جوانب خلقية ونفسية واجتماعية متشاكلة. فتشمل "شيخوخة البدن ما يعتريه من تغيرات في

النماء والانحدار، كشيب الشعر، وغضون الجلد، وانحسار قوة الإنجاب ووظائف القلب والأوعية" (Powell, 2012, P.5). ويرى علم الهرم الطبي أن هذه التغيرات التي تلحق الجسد هي جزء لا يتجزأ من مسيرة العمر، ويحاول تبيينها بضروب من النظر العلمي.

ويمكن أن يقال إن الشيخوخة هي تعبير عن الإدبار عن الحياة، أو هي بمثابة سطور الختام في قصة الوجود البشري. فالمسألة ها هنا ليست قضية عمر، وإنما قضية صلة بالعالم (لوبرروتون، 2023، ص 172). في هذه المرحلة، تضيق مساحات النشاط اليومي وتقل الفعاليات الاجتماعية، وتتجه الهمم إلى غور النفس، معتزلة رويدا رويدا مسرح الحياة العامة. وكلما انحنى المرء تحت وطأة السنين وتقدم به العمر، تغير تفاعله مع واقعه الاجتماعي مع تبدل الزمان والمكان؛ فتغدو أيامه أهدأ وأسكن وربما سادها شعور بالرضا أو القبول مع خمود الرغبة في طلب المستجدات. فإذا كانت حقبة الشباب تعاش في الأغلب على ضرب من الإثارة والحركة، فإن الشيخوخة هي أوان الأفول والانكفاء عن الفعل والحركة، إنها اختفاء بطيء عن الدنيا، حين يلحظ المسن أن قواه تتقلص ومقومات صحته تتهدم (لوبروتون، 2023، ص 172). وعليه فإن مرحلة الشيخوخة هي انصراف وإدبار عن الحياة، وهو ما يعني أنها تحول عميق في كينونة المرء لأنه يصبح أشد تركيزا على اللحظة التي هو فيها وعلى الذكريات بدلا من التطلع إلى ما يستقبل من الأيام.

وفي مرحلة الهرم، قد يطرأ على العلائق الإنسانية تبدل ملموس. ففي عنفوان الشباب، تكون العلاقات أشد عمقا وأوثق عروة، إذ يتيح متسع الوقت لقاء الأخلة والأصفياء. وفي هذه الفترة، تنضج الصداقات الراسخة وتكتسب معنى أجل. أما في الشيخوخة، فقد يقل الإقبال على عقد صداقات جديدة. كما ينظر علم الهرم الاجتماعي إلى الشيخوخة على أنها صنف يصطنعه المجتمع ويتأثر بالبيئات التي يحيا فيها الناس، فهي إذن ليست محددة تحديدا تاما بطبائع البدن أو النفس (Powell, 2012, P.5).

ومن جهة أخرى، تشتمل الشيخوخة على تحولات في حال البدن ومقدرته، مما يفرض قيودا على أعمال كانت في يوم من الأيام جزءا لا يتجزأ من عادة المرء اليومية. وتعد هذه التحولات جزءا طبيعيا من دورة الحياة، تجلب معها تحديات خاصة تستوجب العناية والاهتمام. أما شيخوخة النفس، فتتضمن تبدلا في الشخصية وحذق العقل. ويرى كونكل وموران أن بعض هذه التغيرات تعد جزءا طبيعيا من نماء المرء، وبعضها الآخر نتيجة لتبدلات في طبائع عمل الدماغ (Powell, 2012, P.4). وقد يرى البعض في هذه المرحلة، فسحة للنظر في المبادئ والقيم التي سادت مسيرة حياتهم. وذلك على الرغم من أن الأولوية ليست للتفكر في مسار الحياة بقدر ما هي استعداد للخاتمة بروح من القبول والسكينة.

2-2- التكنولوجيا الرقمية:

لا ريب في أن ما يسمى بالتقانة الرقمية أو صنائع الإعلام والاتصال، قد أحدثت في دهرنا هذا تبدلا عظيما في ضروب تواصل الناس وتفاعلهم مع ما يحيط بهم من عوالم. فلقد عمت الهواتف الذكية والألواح والحواسيب المحمولة أرجاء المعمورة، فذللت للناس سبل بلوغ المعارف ومخاطبة بعضهم بعضا غير عابئين بحدود الأقطار ونأي الديار.

ويعود نظر أهل العلوم الاجتماعية في شأن هذه التقانة الرقمية إلى حقبة الثمانينيات من القرن المنصرم. وقد تمخض عن ذلك مسلكان متباينان. يرى أولهما في هذه التقانة ضربا من الهيمنة والتسلط، وذلك بما لها من سلطان على بنية الحياة اليومية ونظمها. وأما ثانيهما فيعدها شطرا من ثقافة الناس، ويرفع من شأن ما تحمله من معان ثقافية على نفعها العملي. فبحسب هذا الرأي الأخير، فإن الذين يبتدعون هذه التقانة ويقومونها وينشرونها في الناس، ومعهم أولئك الذين يستعملونها في شؤون حياتهم اليومية، هم من يشكلون فهمها ومعناها (Helga Pelizäus-Hoffmeister, 2016, P.28). وعليه، فإن هذه الأجهزة لا تعرف بجوهرها المادي أو نفعها الظاهر، وإنما بما يسبغ عليها الناس من معان أرحب تتجاوز وظيفتها الأولى. فإن ما يبتدعه المستخدمون من معان هو الذي يحكم في نهاية المطاف بقبول هذه التقانة أو نبذها.

3-2- في مفهوم الصحة:

ما الصحة بحال تستقر على وضع واحد، بل هي شأن دائم التحول والتبدل تكتنفها شؤون الناس في معاشهم واجتماعهم. فالصحة إنما يراد بها سلامة المرء في بدنه ووجدانه وحسن معاشرته للناس. وهذا التعريف المأخوذ عن منظمة الصحة العالمية، ليؤكد أن أمرها عويص لا يقف عند حد سلامة الجسد وحده، لكنه يشمل أيضا طمأنينة بال المرء وما ألفه من وسط اجتماعي. وبدورها فإن طبائع هذا الوسط الذي يحيا فيه الفرد، لَتؤثر في صحة بدنه وعقله، وهو ما يبرز خطر الشؤون الاجتماعية لهذين الركنين اللذين عليهما قوام راحتنا العامة.

ومن نظر أهل علم الاجتماع، فإن للصحة وجها اجتماعيا، فهي ليست شأنا قاصرا على طبائع الأبدان لأنها تتأشبك بها أمور كالطبقة التي ينتمي إليها المرء وجنسه وعرقه ومعتقده، ولها صلة وثيقة بمقدرة الأفراد على النهوض بأعبائهم الاجتماعية. ولهذا، يرفع تالكوت بارسونز من شأن هذا البعد الاجتماعي للصحة، معتبرا إياها عماد الاندماج في الجماعة والمشاركة الفعالة في شؤونها. إذ يعرفها بأنها "الحالة الأمثل للفرد التي تمكنه من أداء الوظائف والمسؤوليات المعدة اجتماعيا بكفاءة وفعالية"(Jimoh Amzat and Oliver Razum, 2014, P.24)، مشيرا إلى أن العافية ليست مجرد الخلو من الداء، وإنما هي المقدرة على المشاركة التامة والفاعلة في نسيج الحياة الاجتماعية. كما يصفها زيجمونت باومان بأنها ذاك الوضع الأمثل الذي يحوز فيه الإنسان كمال العافية بدنا وروحا، مما يمكنه من أداء دوره في قومه على أتم وجه وأكمله. لأن "الصحة الجيدة لا تُقاس بالقدرة على العمل فحسب، بل بالأداء الفعّال والمتقن في ميدان العمل، جنبًا إلى جنب مع الزملاء والمنتجات" (زيجمونت باومان، 2016، ص 132).

3- الشيخوخة والتكنولوجيا الرقمية:

لقد كان شأن شيوع هذه الصنائع الرقمية في الناس مثار جدل وخلاف بين الباحثين في أحوال الشيخوخة، إذ يرى القوم أن للشيوخ في هذا المضمار عقبات وتحديات لا يشاركهم فيها غيرهم. ولقد تبين من نظر الباحثين أن الجدال في شأن الشيوخ وهذه التقانة قد سلك سبيلين رئيسيين، أولهما يتعلق بالهوة الرقمية والنبذ الاجتماعي، وثانيهما يركز على أثر هذه الصنائع في صحتهم وطيب عيشهم (Schulz et al., 2015) .وتلمح بعض الدراسات إلى أن ما استقر في الأذهان من أن الشبان أحذق وأمهر في استعمال هذه الحيل الرقمية على عكس الشيوخ الذين يتكلون على غيرهم، قد يفضي إلى تعميق هذه الهوة (Magdalena Kania-lundholM & helen Manchester, 2022, P.10). وفوق ذلك، تبدو هذه النظرة التي تقسم الناس شطرين، شيوخا وشبانا، نظرة قاصرة تسهم في بخس العلاقات الثرية المتشابكة بين الأفراد. ويزداد الأمر إعضالا حين ندرك أن تعامل من تقدمت بهم السن مع هذه التقانة تحفه ظنون وتصورات تجعلهم في صورة من لا حذق له ولا كفاية، أو من يخشى هذه المبتكرات أو من في رأيه جمود وعناد، أو من يتردد في مجاراة ما استجد من أمور. وفي المقابل ينظر إلى الشبان وكأنهم 'حذاق التقانة' أو 'مواطنون رقميون'، بينما يعد الشيوخ في الأغلب 'مهاجرين رقميين' أو 'مبعدين عن الاستعمال' (Michela Cozza, Giuseppina Cersosimo, 2023, P.6). كما يصور الشيوخ على أنهم فئة أوهن وأكثر إقبالا على المنون، لأن الشيخوخة تجعل الموت أشهى إلى النفس من الحياة، فرارا من العجز والسآمة والانحدار وبؤس الهرم. وعليه فإن موت الشيوخ أمنطق من بقائهم على قيد الحياة لأنه يخلصهم من كبد العيش ولأوائه، وبما أنهم قد عمروا طويلا، فلا ينبغي لهم أن يأسوا على وحشتهم أو عزلتهم أو حتفهم.

فإذا ما امتد بالإنسان العمر ودلف إلى أعتاب الشيخوخة، طرأت عليه في أدواره بين الناس تحولات جذرية، تلقي بظلالها على نظرته إلى ذاته ومكانته في نسيج قومه. فأن تكون شيخا متقدما في السن يعني أن تواجه حقيقة النقص، وأوجه القصور والخلل المتعددة، والجراح والتبدلات والتحولات (بونوا فيردون، 2022، ص 81). ولعل من أعتى ما يكابده المعمرون تلك المنعطفات الفاصلة التي تعيد صياغة واقعهم وترسم سيمياء هويتهم من جديد ومنها:

رحيل الأبناء عن الدار: حين يشب الأبناء ويؤثرون مغادرة البيت طلبا للاستقلال، يتركون أبويهم في صمت وفراغ ووحدة. إذ يجد الوالدان نفسيهما بغتة بلا أعباء يومية تجاه أبنائهما. وهذا التغير يؤثر أثرا بالغا في إدراكهما لذواتهما ودورهما في الحياة، مما قد يفضي إلى شعور عميق بالفقد.

القعود عن العمل: عندما يخطو المرء نحو التقاعد، يجد نفسه على مفرق طرق، إذ يفقد ذاك الدور المهني الذي كان قوام هويته وعمادها. فالنظام اليومي الذي طبع حياته لم يعد له وجود،كما أن فراقه لرفاق العمل وبعده عنهم قد يسهم في شعوره بالعزلة والتيه. فيصبح الإحساس بأنه لا يسهم في مجتمعه عبئا ينوء به كاهله، مما قد ينجم عنه هوان النفس وتدني تقدير الذات.

فقد الشريك: يعد رحيل الشريك من أشد النوائب وأقساها في حياة الشيوخ، لأنه قد يؤدي إلى الوحدة. فالشريك في كثير من الثقافات هو السكن ومصدر الأمان والمؤانسة والمؤونة. وعليه فإن فقده يعني أن

الإنسان قد خسر جزءا مهما من هويته المشتركة ونسيج أيامه. وهو ما يوجب عليه أن يتكيف ويحاول أن يتأقلم مع واقعه الجديد.

الانتقال إلى دار الكهول: يشكل الانتقال إلى دار للمسنين منعرجا حاسما في رحلة الكهولة، فالمرء في مجتمعات الغرب، كثيرا ما يقرر هجران بيته الذي ألفه، لأنه محمل بهواجس ومخاوف من الوحدة وفقدان الاستقلال، أو لأنه غدا كلا على غيره وعبئا ثقيلا.

وعليه فإن هذه التحولات التي تعرض للمرء في مسيرة عمره، تلقي بظلالها على أدواره الاجتماعية، مما يؤثر في إحساسه بضعة شأنه وقلة أهميته في أعين الناس وفي مكانته في المجتمع. ونتيجة لذلك، فإنهم يصبحون في مسيس الحاجة إلى أن يشعروا بأنهم ما زالوا موضع عناية وتقدير، وأن وجودهم عماد يرتكز عليه غيرهم. وهذا هو الدور الذي تنهض به التقانة الرقمية في دهرنا هذا، فلقد دلت أنظار الباحثين في علم الاجتماع أن الشيوخ يجدون في تقانة المعلومات والاتصال سبيلا لتوكيد حضورهم وتفاعلهم مع الناس، مما يمكنهم من الحفاظ على مكانتهم في شبكاتهم الاجتماعية. إذ تتيح لهم بلوغ المعارف الصحية والأخبار الجارية، وتقدم لهم السند والمشاركة في المجتمع. فبحسب دراسة أجريت عام 2016 على رهط من المسنين يقيمون في مساكن مستقلة، وجد الباحثون فرانسيس وكاديلاك وكوتن وريكارد أن استعمال تقانة المعلومات والاتصال قد عزز مع تقادم الأيام شعورهم بالخطر والأهمية، مما أسهم في تخفيف وطأة الكآبة لديهم. وفي تحليلات تلتها، تبين أن العلاقة بين استعمال هذه التقانة والشعور بالأهمية إنما تتوسطه الأواصر الاجتماعية. فبالنسبة للمسنين الذين انتقلوا إلى مجتمعات الرعاية الدائمة، بعيدا عن ديارهم وشبكاتهم الشخصية، يصبح استعمال تقانة المعلومات والاتصال أمرا حيويا للحفاظ على الوشائج الاجتماعية والاندماج الذي يعزز الشعور بالأهمية ويخفف من غلواء الكآبة (Jessica Francis Et Al, 2019, P.38).

ولهذا السبب، نجد أن الجدل الدائر بين علماء الاجتماع في عصرنا يسلط الضوء على ضرورة تجاوز ما استقر في الأذهان من أفكار ضيقة وإعادة النظر في دور كبار السن بوصفهم "مستخدمين لهم دراية ومعرفة بالتقانة"، بدلا من أن يكونوا مجرد ضحايا لهذه الصنائع والتصميمات المستحدثة، كما أشار إلى ذلك عالما الاجتماع جويس ومامو في عام 2006 (Joyce and Loe, 2010, P.172). كما أن هناك نزوعا إلى الإقرار بأن التقانات الرقمية، مثل الإنسان الآلي الاجتماعي والخدمات عبر الشبكة، يمكن أن يكون لها دور في تخفيف العزلة والنبذ. وقد أثرت هذه الأفكار في السياسات والتدخلات التي تروج للرقمنة على أنها عامل تغيير محمود. فعلى سبيل المثال، تدارس المجلس الأوروبي في عام 2020 تقريرا عنوانه "حقوق الإنسان ومشاركة ورفاهية كبار السن في عصر الرقمنة" (EU, 2020)، وأبان التقرير العالمي عن التمييز بسبب السن (2021) عن منافع التقانات الرقمية في تخفيف الوحدة إبان جائحة كوفيد 19. (Magdalena Kania-lundholM & helen Manchester, 2022, P.10).

لقد ذاعت هذه التقانة الرقمية وانتشرت انتشارا واسعا وأضحت جزءا لا يتجزأ من حياة الشيوخ، مما يتيح لهم بلوغ طائفة من الخدمات العامة والخاصة. فبفضل الهواتف الذكية والحواسيب والألواح

والإنسان الآلي، بات بوسع المعمرين الآن أن يجروا كثيرا من معاملاتهم الاجتماعية كالشراء والتواصل مع الأطبة وأداء الضرائب، بل وتعلم المهارات الجديدة عبر منصات العلم الإلكتروني، كل ذلك وهم في عقر ديارهم. ولقد سرعت جائحة كوفيد.19 أيما تسريع من استعمال هذه التقانة والإقبال عليها لقضاء الحوائج اليومية والتواصل الاجتماعي، فالخدمات الصحية الرقمية والتقانات المعينة تعد من أكثر الميادين تطورا بالنسبة للشيوخ. في حين أن ميادين أخرى كالترويح عن النفس لا تزال بحاجة إلى مزيد من التقدم. بيد أن الشيوخ ليسوا طائفة واحدة متجانسة، وهو ما تبينه الباحثة جيسيكا فرانسيس وزملاؤها، فهناك تباين كبير بينهم في القدرات والاهتمامات والمهارات الرقمية. وعليه، فإن ابتداع الصنائع لهم يقتضي النظر في هذا التباين وتلبية حاجات كل فئة منهم (Jessica Francis Et Al, 2019, P.36).

في العقد المنصرم، شهدت مجتمعات الغرب إقبالا متناميا من الشيوخ على استعمال التقانات الرقمية كالشبكة العالمية والأجهزة الذكية. ومع ذلك، لا يزالون خلف الأجيال الشابة في اعتناق هذه الصنائع على وجه التمام، ويميلون إلى الانكفاء عن استعمالها كلما تقدمت بهم السن. ولا يختلف الحال كثيرا في المجتمعات العربية والإسلامية، أو في مجتمعات أمريكا اللاتينية، حيث يعاني العديد من كبار السن من "الأمية الرقمية"، أي الافتقار إلى الحذق والمهارة اللازمين للتعامل مع هذه التقانات، وهو ما يعد من أمهات أسباب الإقصاء الرقمي في مرحلة الشيخوخة. وهذا النقص له أثره السيء في الانتفاع بالخدمات العامة التي تتجه نحو الفضاء الافتراضي ويقلل من القدرة على بلوغ الخدمات والسلع التي تسهم في تحسين طيب العيش والاستقلال وجودة الحياة، كالشراء عبر الشبكة والمعاملات المصرفية. كما أنه يحد من فرص المشاركة في الساحات الاجتماعية والمدنية. وعليه، فمن دون سند سياسي ملائم، يمكن لهذا التحول الرقمي أن يزيد من مخاطر النبذ الرقمي، خاصة بين الشيوخ. إذ تظهر الدراسات أن امتلاك الحاسوب لا يكفي لضمان استعمال الشيوخ للشبكة. ففي دول أمريكا اللاتينية كالإكوادور والسلفادور والمكسيك وباراغواي وبيرو، يقل استعمال الحاسوب بين الشيوخ عن نسبة من يملكون سبيلا للوصول إليه في بيوتهم. ففي الإكوادور عام 2015, كان لدى ما يربو على 30٪ من الشيوخ حاسوب في الدار، لكن نحو 24٪ منهم فقط كانوا يستعملونه فعلا (Pan American Health Organization and international Telecommunication Union, 2023, P.4).

وفي زمن جائحة كوفيد.19، تسلط الضوء على استمرار هذه الهوة الرقمية، مما أثار جدلا حول الآثار المتباينة لاستعمال هذه التقانات أو إهمالها في زمن التباعد بين الناس. فمع فرض قيود التباعد إبان الجائحة، وجد الشيوخ الذين لا يملكون الأجهزة الرقمية، أنفسهم منقطعين عن لقاء الأهل والخلان، فضلا عن مطالبتهم بلزوم البيوت وعدم الخروج إلى الأماكن العامة لكونهم أشد عرضة للهلكة. أما أولئك الذين قدروا على بلوغ تقانات المعلومات والاتصال واستعمالها، فقد تمكنوا من الحفاظ على أواصرهم الاجتماعية وقضاء حوائجهم الأساسية، والمشاركة في الأنشطة الرقمية (Pan American Health Organization and International Telecommunication Union, 2023, P.3). ووفقا لبعض الدراسات، فإن الشيوخ الذين لا يستعملون التقانة الرقمية، بالإضافة إلى ما يكابدونه من قيود صحية وحركية، فإنهم يعانون من إقصاء

اجتماعي مضاعف بسبب عجزهم عن الوصول إلى الخدمات والمحتوى عبر الشبكة كالمعلومات الصحية والأحداث الاجتماعية وشبكات التواصل والتسوق الإلكتروني (Alexander Seifert and Shelia R. Cotton, 2022) وذلك في حين أن بوسع الحلول الرقمية أن تعوض الشيوخ عن هذا الإقصاء وأن تعزز من تفاعلهم الاجتماعي.

4- التكنولوجيا والصحة الرقمية في مرحلة الشيخوخة:

تضحي هذه التقانات المستحدثة سلاحا ذا حدين فيما يتصل بعافية الشيوخ وطيب عيشهم. فمن ناحية، تفتح لهم أبوابا من النفع عظيمة، تجود بها صحتهم وتكثر مؤانستهم فيقضون أعمارهم مستقلين بذواتهم في حياة لها خطر وشأن. فما تحمله الهواتف الذكية وما يلبس من أجهزة اللياقة البدنية، يمكن المعمرين من ترقب أحوال أبدانهم ومقدار حركتهم وتنبيههم إلى أوقات التداوي ومواطن اللقاء بالأطبة. ومن ناحية أخرى، فإن وسائط التواصل الاجتماعي لتعين على توثيق عرى الألفة بينهم وبين أهليهم وأصفيائهم، مما يبدد عنهم وحشة الانقطاع ووحدة الاستيحاش وهي أحوال يتبعها من المخاطر الصحية والنفسية ما يتبعها. إذ قد تفضي العزلة الاجتماعية بالمرء الى الشعور بالوحشة والكآبة والى الأفكار التي تقود للهلكة والحتف المبكر (Jessica Francis Et Al, 2019, P.36).

وفي غمرة هذه الأحوال المستجدة، علا نجم ما يعرف بالصحة الرقمية وذاع في الناس ذكره وهو مصطلح يراد به تلك الصنائع المبتكرة التي أخذت تشق طريقها إلى صميم الشأن الصحي ولب الطبابة. وكما هي سنة المبتكرات والطرائف من الأمور، فإن الإقبال على تقانات الصحة الرقمية هذه والدعوة إليها ليدعمه بقوة خطاب يفيض بالبشائر والوعود، إذ يرفع من شأن نفعها العملي وقيمها التي تعم الناس قاطبة، منوها بما تنطوي عليه من مكنة في تجويد خدمة المرضى ورعايتهم وحث الناس على أن يأخذوا بزمام أمرهم في تعهد أبدانهم وعافيتهم. ولهذا الشأن، أصدرت منظمة الصحة العالمية أول دليل إرشادي، يمكن للبلدان أن تقتفي أثره في استعمال تقانة الصحة الرقمية التي يسهل بلوغها عبر الهواتف المنقولة والألواح والحواسيب، ابتغاء الارتقاء بصحة الناس وخدماتهم الجوهرية (منظمة الصحة العالمية، 2019).

4-1- مفهوم الصحة الرقمية:

يموج العالم في دهرنا هذا بتحول ديمغرافي جارِف، إذ مال سكانه إلى الهرم والشيخوخة. وفي هذا التحول عقبات جسام وفرص عظام تعرض للأمم في أصقاع الأرض كافة، ولا سيما في شأن الطبابة ورعاية الأبدان. فكلما امتدت بالناس الآجال، ازدادت فيهم الأدواء المزمنة وعظمت الحاجة إلى ضروب من الرعاية الطبية المتطاولة. وفي هذا المساق، تنبري لنا فكرة ما يسمى بالصحة الرقمية، بوصفها أداة يُرجى نفعها في تجويد رعاية الشيوخ والهرمى، وتعزيز استغنائهم بأنفسهم والارتقاء بشأن عيشهم.

ويرى القوم اليوم أن مفهوم «الصحة الرقمية» هذا، لهو من السهل الممتنع تعريفه وتحديده، وذلك لوشيج صلته بمصطلحات أخر فضفاضة كمقولة «الصحة الإلكترونية»، أو بأخرى أضيق نطاقًا وأشد تحديدًا مثل «الصحة عن نأْي» أو «الطبابة عن بعد» أو «الصحة الجوالة»، وهي كلها تشير إلى ضروب من

الرعاية أيسر مأخذًا. ويورد لنا موقع eEurope للصحة الإلكترونية تعريفًا جاء فيه: أنها إعمال تقانة المعلومات والاتصالات في كل المناحي والوظائف التي تمس، قلّ ذلك أو كثر، صحة الأهالي والسقامى (جويل كيفيتز، 2021، ص 262). ومن جهة أخرى فقد أدلى علماء علم الاجتماع، الساعون إلى سبر غور الصحة الرقمية، بتعاريف جمّة. فعلى سبيل المثل، وصفتها ديبورا لوبتون فقالت إنها: "طائفة واسعة من التقانات المسخرة لتقديم الرعاية الصحية، وإتاحة المعارف لكافة الناس، ومعاونتهم على تبادل خبراتهم وتجاربهم مع الصحة والسقم، وتدريب أهل الصناعة الطبية وتثقيفهم، وإعانة من يُكابدون الأدواء المزمنة على أن يتولّوا رعاية أنفسهم، وحثّ الآخرين على الخوض في أنشطة من شأنها أن تعزز صحتهم وعافيتهم وتقيهم غوائل المرض" (Lupton 2018, P.1).

أما مارينت وهينود فقد صاغ مفهوم "الصحة الرقمية" كمصطلح شامل (Benjamin Marent & Flis Henwood, 2023, P.38) يغطي أربعة مجالات رئيسية تطورت منذ الثمانينات وتتقاطع مع علم الاجتماع. هذه المجالات هي:

- الطبابة عن بعد: هو تطبيب العليل وإسداء المشورة إليه عن نأي، وذلك بالاستعانة بوسائط الاتصال المستحدثة. وفيه يستغني الطبيب عن معاينة المريض شخصا بشخص، ويستغني المريض عن قصده في موضعه.
- الصحة الإلكترونية: قوامها الاتكاء على الشبكة العالمية لاستقاء المعارف الطبية وبثها بين الناس. وفيها يتمكن المرء من الوقوف على علوم الطب والتواصل مع أهله، كما يتسنى للمرضى أن يتناقلوا خبراتهم وأن يبث بعضهم لبعض شكواه.
- الصحة الجوالة: هي الاستعانة بالهواتف المنقولة وما يلبس من الأجهزة في ترقب حال البدن وتعهد العافية. فهذه الآلات ترصد صحة المرء وتسدي إليه النصح ليلزم نهجا قويما في عيشه.
- الطب الخوارزمي: وهو أحدث ما استجد في هذا الباب، وفيه تمتزج مبتكرات فطنة الآلات وعلم البيانات بصناعة الطبابة لأجل استشراف الأدواء وتبيينها. ويعني هذا تسليط الخوارزميات على الكم الهائل من المعطيات الطبية لتمحيصها، وإعانة الطبيب على إصدار حكمه وعقد رأيه.

من هذا المنظور، يمكن اعتبار الصحة الرقمية على أنها من أهم الثورات في مجال الرعاية الصحية في العصر الحديث، فهي تقدم حلولاً مبتكرة للمشاكل التي تواجهها الأنظمة الصحية التقليدية، وتُساعد على تحسين صحة الأفراد ورعايتهم بشكل فعال، فهي مجال متكامل يجمع بين تقنيات المعلومات والاتصالات والرعاية الصحية، لتوفير خدمات رعاية صحية جديدة ذات كفاءة عالية ونطاق واسع (Gunter, 2005).

2-4- التكنولوجيا الرقمية كوسيلة لتعزيز الصحة في مرحلة الشيخوخة:

تُعرَّف الصحة الرقمية على أنها استخدام تكنولوجيات المعلومات والاتصالات في مجال الصحة، بما في ذلك تطبيقات الهاتف المحمول والأجهزة القابلة للارتداء والمنصات الإلكترونية لتحسين الصحة والرعاية الصحية، حيث يمكن للصحة الرقمية أن توفر لكبار السن مجموعة واسعة من الفوائد المحتملة، بما في ذلك:

1-2-4- تعزيز الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية:

يُسهم تمكين كبار السن من الوصول إلى المعلومات الصحية وخدمات الرعاية عن بُعد في تقليل الحاجة إلى التنقّل والأسفار، خصوصًا لمن أعيته الحركة أو ضاقت به السبل. وتعمل الصحة الرقمية على تيسير التواصل بين المريض والطبيب، فتقصر المسافة، وتقرّب المشورة. إذ تُمكّن تطبيقات الهاتف وشبكات الإنترنت المسنّ من الاتصال بأطبائه، لطلب نصيحة، أو حجز موعد، أو الاستفهام عن أمر، مما يُخفف من وطأة الذهاب المتكرّر إلى المستشفيات (*Gunter, 2005*). وتُعدّ إمكانية الاستفادة من الرعاية الصحية من أبرز العقبات التي تعترض كبار السن، خاصة في البوادي أو الأماكن القصيّة. ولهذا، فإن تقنيات الصحة الرقمية، من قبيل الاستشارات الطبية عن بُعد، أو المراقبة المستمرة للمريض، قد تُعين في كسر تلك العزلة الجغرافية، وتُتيح للمسنّ رعايةً تليق بحاله، وهو في داره لم يبرح. وقد كشفت دراسة أجراها لفيف من الباحثين أن الاعتماد على الاستشارة الطبية عن بُعد أدّى إلى تراجع حالات إعادة إدخال المرضى إلى المستشفى خلال ثلاثين يومًا (O'Connor, M., Dempsey, M., Huffenberger, A., Jost, S., Flynn, D., Norris, A., & Asdornwised, U. 2016).

2-2-4- تمكين المرضى وتعزيز الاستقلالية:

تُتيح تقنيات الصحة الرقمية لكبار السن فرصة أوسع للبقاء على تواصل، سواء مع مزوّدي الرعاية أو مع ذويهم، الأمر الذي يعزّز الشعور بالقرب والانتماء. وهي .في جانب منها .تمنح المسنّ قدرة أكبر على متابعة صحته بنفسه، وفهم احتياجاته اليومية. من خلال الهاتف المحمول أو الأجهزة التي تُرتدى، يمكنهم مراقبة المؤشرات الحيوية كضغط الدم، وسكر الدم، ونبض القلب، إلى جانب تتبّع حركتهم اليومية وعاداتهم الغذائية، واستلام معلومات صحية تتماشى مع حالتهم.

وقد بيّنت دراسة أجراها هولتز (Holtz, B) ولاوكنر (Lauckner, C) أن التطبيقات المخصصة لإدارة مرض السكري تؤثّر بشكل ملحوظ في تحسين السيطرة على مستويات السكر. وتُظهر النتائج أيضًا أنها ترفع من ثقة المصابين بأنفسهم، وتُساعدهم في تحسين سلوكياتهم الصحية. ووفق مراجعة أجرياها، فإن استعمال الهواتف المحمولة يسهم بوضوح في تمكين مرضى السكري من التعامل مع حالتهم بشكل أفضل (*oltz, B., & Lauckner, C., 2012*). من هنا، تبرز فائدة هذه التطبيقات في التنبيه المبكر لأي خلل صحي، وتنبيه كبار السن أو من يُشرف عليهم عند الحاجة.

4-2-3- تعزيز التواصل والدعم الاجتماعي:

بالنسبة لكبار السن الذين يقيّدهم ضعف الحركة، أو مَن تقطّعت بهم الروابط الاجتماعية بفعل البُعد الجغرافي، فإن تكنولوجيا المعلومات والاتصالات قد تمثّل. من حيث لا يُحتَسب. شريان تواصل حيوي. إذ يُمكّنهم استخدامها من تجاوز الحواجز الاجتماعية والمكانية، التي قد تُفضي. لا قدّر الله. إلى الوحدة أو العزلة (Jessica Francis Et Al, 2019, P.37).

ومن ثمّ، يمكن للصحة الرقمية أن تَفي بدورٍ في التخفيف من مشاعر العزلة والوحدة، التي قد تُثقِل كاهل بعض المسنّين، خاصة أولئك الذين يعيشون بمفردهم أو يعانون من محدودية حركية. فبفضل منصّات التواصل الاجتماعي وتطبيقات المراسلة، أمسى بإمكانهم التفاعل مع الأقارب، والأصدقاء، والانخراط في مجتمعاتهم. بل وتتيح بعض التقنيات الحديثة، كالواقع الافتراضي أو المعزّز، خوض تجارب اجتماعية غنيّة: كحضور فعالية، أو زيارة متحف، أو حتى القيام بجولة افتراضية حول العالم... وهم في أماكنهم.

4-2-4- تحسين الكفاءة وتقليل التكاليف:

تفتح التقنيات الرقمية أبوابًا واسعة أمام التعلم المتواصل والتسلية بالنسبة إلى المسنّين. فمن خلال الدورات التعليمية المتاحة عبر الإنترنت، ومنصّات البثّ الرقمي، بات بمقدور كبار السن تنمية مهارات جديدة، واستكشاف مجالات تثير اهتمامهم، وهو ما يُسهم في تنشيط الذهن، ويُعين على إبقاء الدماغ في حالة يقظة. أمّا ألعاب الفيديو، والأجهزة اللوحية، فتوفّر وسائل للتسلية والمتعة، إلى جانب دورها في تحفيز الذاكرة وتنشيط القدرات الإدراكية.

تمتلك التقنية، في أيامنا هذه، جملة من الوسائل التي تُعين على رفع الكفاءة، وتخفّف الكُلفة، لا سيّما حين يتعلّق الأمر بكبار السن. إذ إنها تصلهم. بطرائق شتّى. بشبكات دعم اجتماعي، ذات مقصد نافع. وقد جاء في التقرير أن تكنولوجيا المعلومات والاتصال، يمكنها أن تتيح للمسنّين أن يعيشوا باستقلال زمناً أطول (6)، وهذا بدوره يعود على المجتمع بأسره بالفائدة، ويحسّن من حال النفس عند الأفراد، فضلًا عن أن الرعاية والتدخل الطبي يصيران أقرب، وفي وقتهما، وبكلفة أهون (Pan American Health Organization and International Telecommunication Union, 2023, P.2). أما عن الصحة الرقمية، فإن تقنياتها قادرة على جعل نظم الرعاية أكثر كفاءة، وأقلّ عبئًا، بفضل أتمتة بعض المهام: كتنظيم المواعيد، أو التذكير بتناول الدواء، أو حتى تقديم معلومات تعين المرء على رعاية نفسه. ومن جهة أخرى، فإن متابعة المرضى عن بُعد، تُمكّن من كشف ما عساه يتفاقم، قبل أن يستفحل، مما يجنّبهم الدخول إلى المستشفيات، ويُخفّض التكاليف الثقيلة.

5- على سبيل الختام:

في خضمّ العصر الرقمي الذي نعيشه، لم تعد التكنولوجيا الحديثة ترفًا أو خيارًا إضافيًّا، بل أضحت . كما يُقال . "عرشًا" تتكئ عليه شؤون الحياة، لا سيّما حين يتعلق الأمر بالصحة والعافية. وبالنسبة لفئة المسنّين، فإن هذه الثورة الرقمية تمثل نافذة فسيحة نحو عالم من الرعاية المتقدمة، والتواصل الإنسانيّ الرحب، والتعلّم المستمر، بل وحتى الترفيه الذي يعيد للنفس بَهْجَتها.

ولئن قيل إن الشيخوخة مرحلة انحسار، فإنّ التقنية قد قلبت هذه الصورة؛ إذ أضحت معينًا على الكرامة والاندماج، لا سيّما في المجتمعات التي تعي قيمة "الشيبة" وتجلّ أصحابها. ثم إنّ من أبرز وجوه هذا التحول، ما وفّرته الشبكة العنكبوتية ومنصّات التواصل من إمكانات غير مسبوقة للوصول إلى المعلومة الصحيّة الدقيقة؛ إذ يستطيع المسنّ اليوم، بضغطة من إصبعه، أن يطّلع على مقالاتٍ علمية موثوقة، أو مشاهدات مرئية تثقيفية، أو حتى أن يلج منتديات دعمٍ يجد فيها من يُصغي، ومن يُجيب، ومن يواسي.

وليس الأمر مقتصرًا على التثقيف النظري؛ بل يتجاوزه إلى تمكين هؤلاء من فهم أوضاعهم الصحية فهمًا أعمق، واتخاذ قرارات واعية بشأن العلاج أو الوقاية، بعيدًا عن العشوائية أو التبعية العمياء. فكثيرٌ منهم . على سبيل التمثيل لا الحصر . يبحثون بأنفسهم عن طبيعة أمراضهم المزمنة، ويطالعون ما استجد من بروتوكولات العلاج والوقاية، بل وربما يسألون مباشرة عبر المنصات المختصة أطباءَ أو مختصين، يستنيرون برأيهم أو يطلبون مشورة. وهكذا يتبيّن لنا أن "التقنية" لم تَأْلُ جهدًا في أن تُحدث أثرًا نوعيًّا في حياة كبار السن، مُقرّبةً البعيد، ومُيسّرةً ما كان عسيرًا، في تزاوجٍ نادرٍ بين الحكمة والحداثة، بين أصالة العمر وحداثة الوسيلة.

المراجع المعتمدة:

1- باومان، زيجمونت. (2016)؛ الحداثة السائلة، ترجمة حجاج أبو جبر، تقديم هبة رءوف عزت، ط 1، الشبكة العربية للأبحاث والنشر: بيروت .لبنان.

2- فيردون، بونوا. (2022)؛ الشيخوخة النفسية، ترجمة جلال العاطي ربي، ط 1، صفحة سبعة للنشر والتوزيع: الجبيل المملكة العربية السعودية.

3- كيفيتز، جويل. (2021)؛ "الصحة الإلكترونية والمقاربات السوسيولوجية المتجددة للصحة والمرض". في: علم الاجتماع الرقمي: منظورات نقدية، تحرير كيت أورتون. جونسون ونيك بريور، سلسلة عالم المعرفة، العدد يوليوز 484.

4- لوبروتون، دافيد. (2023)؛ اختفاء الذات عن نفسها: مقاربة معاصرة، ترجمة زكية البدور، ط 1، صفحة سبعة للنشر والتوزيع: الجبيل المملكة العربية السعودية.

5- منظمة الصحة العالمية. (2019)؛ "المنظمة تصدر أول مبدأ توجيهي بشأن تدخلات الصحة الرقمية"، بيان صحفي، في موقع: https://www.who.int/ar/news/item/12-08-1440-who-releases-first-guideline-on-digital-health-interventions

6- Cozza, Michela & Cersosimo Giuseppina. (2023); "A Responsible Approach to Age, Aging, and Digital Technology". Italian Journal of Sociology of Education, 15(2), 1-20.

7- Gunter, B. (2005); "Digital health: Meeting patient and professional needs online". Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

8- Holtz, B., & Lauckner, C. (2012). "Diabetes Management via Mobile Phones: A Systematic Review". Telemedicine and e-Health, 18(3), 175–184.

9- Jason L. Powell . (2012); "The Sociology of Care: Exploring Theory, Policy and Practice", Nova Science.

10- Jessica Francis, Christopher Ball, Travis Kadylak and Shelia R. Cotton. (2019); "Aging in the Digital Age: Conceptualizing Technology Adoption and Digital Inequalities". In: Barbara Barbosa Neves, Frank Vetere - Ageing and Digital Technology_ Designing and Evaluating Emerging Technologies for Older Adults-Springer Singapore (2019).

11- Jimoh Amzat and Oliver Razum. (2014); "Health, Disease, and Illness as Conceptual Tools " . Medical Sociology in Africa. 2014 Feb 28, PP: 21–37.

12- Joyce, K., & Loe, M. (2010). "A Sociological Approach to ageing, technology and health". Sociology of Health & Illness, 32(2), 171–180.

13- Kania-Lundholm, Magdalena & Manchester, Helen. (2022); Ageing with digital technologies: From theory to agency and practice. International Journal of Ageing and Later Life, 2022 15(2): 9–21
14- Lupton, Deborah. (2018); "Digital Health: Critical and Cross-Disciplinary Perspectives". New York: Routledge.
15- Marent, Benjamin & Henwood, Flis. (2023); "Digital health: A sociomaterial approach", Sociology of Health & Illness, 45(1), PP: 37–53.
16- O'Connor, M., Dempsey, M., Huffenberger, A., Jost, S., Flynn, D., Norris, A., & Asdornwised, U. (2016); "Using Telehealth to Reduce All-Cause 30-Day Hospital Readmissions among Heart Failure Patients Receiving Skilled Home Health Services". Applied Clinical Informatics, 07(02), 238–247.
17- Pan American Health Organization and international Telecommunication Union, (2023); "The Role of Digital Technologies in Aging and Health". Washington, D.C., 2023.
18- Pelizäus-Hoffmeister, Helga. (2016); "Motives of the Elderly for the Use of Technolog y in their Daily Lives". In: Emma Dominguez-Rué, Linda Nierling. Ageing and technology: Perspectives from the social sciences. transcript Verlag, Bielefeld.
19- Schulz, R., Wahl, H. W., Matthews, J. T., De Vito Dabbs, A., Beach, S. R., & Czaja, S. J. (2015); Advancing the aging and technology agenda in gerontology. The Gerontologist, 55(5), 724-734.
20- Seifert, Alexander and R. Cotton, Shelia. (2022); "Use of Information and Communication Technologies among Older Adults: Usage Differences, Health-Related Impacts, and Future Needs". In Book: Rohlinger, Deana A.& Sobieraj, Sarah. The Oxford Handbook of Digital Media Sociology-Oxford University Press, Incorporated (2022).