

ظروف العائلة المحدودة، بالضغط النفسية الملقاة علينا من آبائنا وأخواتنا وإخواننا... تلك الضغوط التي قد تؤثر في كل تصرفاتنا وأفكارنا. أما بالنسبة للجنس، فهو لا يتعدى عمق الجلد. جلدنا يحدد شكل الجسم والوجه، ويرسم الخطوط الخارجية، حيث تلتقى أجسامنا بحياة البيئة التي نعيش فيها. وقد يمثل لوننا وشكلنا لون وشكل آبائنا، واللون والشكل السائد في قبيلتنا وجنسنا. قد يكون اللون والشكل جذاباً أو غير جذاب بالنسبة للآخرين. واستناداً إلى براهين علم الأحياء. لا شيء أكثر غباء من افتراض أننا مسجونون في أي نوع من الأقفاص، وإنما في ذلك القفص الزائف المبني من التحيز والتعصب.



حياة الرفاهية... كيف تقتل؟



حياة الرفاهية... كيف تقتل؟ بالكوليسترول؟... بالنيكوتين؟... بالخمير؟ هل نحن مضطرون إلى حياة التقشف الغذائي، والتمرينات الرياضية المتواصلة، لنعيش أصحاء؟

هل تؤدي زيادة الدهون، إلى اعتلال الصحة، وفقدان الجاذبية؟ وكيف الحصول على الصحة، والرشاقة، والنشاط، والجاذبية؟ مشهور ذلك المثل القديم القائل: "العقل السليم في الجسم السليم" غير أن هذا المثل، تلقى عدة ضربات قاضية، في الربع قرن التالي لنهاية الحرب العالمية الثانية مباشرة. لقد أدى التراخي في القيود التجارية، إلى حياة الرفاهية، لجيل أمضى طفولته، محكوماً بظروف الحرب التي امتدت آثارها الاقتصادية والاجتماعية، إلى كل أنحاء العالم.

نتيجة لحياة الرفاهية.. حياة الخمول والكسل.. حياة الاعتماد على وسائل المواصلات الميكانيكية المريحة.. حياة ميكنة الأدوات المنزلية والمكتبية والآلات الزراعية والصناعية.. حياة الترف العضلي، والاعتماد على الآلة في كل ما كانت الأطراف تصنعه بجر كاتها.. حياة تعطيل المخ بتشغيل الحاسب الإلكتروني.. حياة الأطعمة الجاهزة المحفوظة.. حياة التدخين والكحوليات.. حياة أمراض القلب والشريين، والكبد، والسرطان... ونتيجة لذلك أيضاً تغير مفهوم تلك الحكمة، وأصبح لزاماً علينا أن نقول: العقل السليم، والحياة الممتعة، للجسم النشط السليم.

تعتمد الحياة الجيدة- إلى حد كبير- على كفاءة الجسم، ذلك الجهاز الطرى، الذى تعيش فيه النفس، إذا شعرت أنك غالبًا ما تكون راكداً، بطيئاً، كسولاً، ثقيل الوزن، فأنت على غير ما يرام، وقوة تركيز الذهن تعصاك، ويصبح تفكيرك بطيئاً. الجسم السليم- علاوة على ما يؤديه من مزايا- أكثر جاذبية، وقبولاً لنا وللآخرين، كما أنه يعيش عمراً أطول وأسعد.

بعض الآلات والأجهزة التى يصنعها الإنسان، مصابة بسوء التصميم، أو بأخطاء صناعية، تجعلها أضعف من صناعة أخرى منافسة، وكذلك بعض الأجسام الآدمية، تولد بعيوب خلقية: بعضها قابل للعلاج، والبعض الآخر لا يمكن تصحيحه:

◆ فقد ولد نايبلون فى جسم ضئيل، مع ميل إلى الامتلاء.

◆ وكان لبايرون قدم معوجة.

◆ وكان هيكل نيلسون ضعيفاً، يميل إلى الأنوثة .

لكن الأرواح التى سكنت أجسامهم، سمت بها، وعرضتها إلى تلك الدرجة التى قهروا بها نقصهم البدنى، لأنهم شعروا بضرورة أن يبرهنوا للعالم أن خلل أجسامهم لا يهزمهم، فارتفعوا بتفوقهم فوق هامات أقرانهم.

فئة أخرى اقتحمت الأمراض أجسامهم، وأصابتهم بعجز، فأظهروا كيف تتغلب قوة العقل وروح الإرادة، على مادة الجسم.

◆ طة حسين، الصبى الرفيى الضرير، كيف تربع على عرش الأدب العربى، وتقليد منصب وزير التربية والتعليم؟

◆ الرئيس الأمريكى روزفلت، كان معوقاً بشلل الأطفال، لكنه دفع نفسه على درب السياسة، لا ليقنع بتسجيل اسمه كسياسى كفاء، ولكن شن حملة انتخابية بقوة عشرة رجال أصحاء، ويقا تل بخطب حملته إلى مقعد الرئاسة. هناك أمثلة كثيرة، منها نماذج مشهورة، ومنها ما يعرفه كل منا فى حياته اليومية، تؤكد أن كل رجل أو امرأة بعاهة جسمانية، قادر على تعويضها بطريقة ما، ولسوء الحظ فإن هؤلاء الذين يولدون بأجسام سليمة، ومواهب عظيمة، لا يحاول أغلبهم تنميتها واستثمارها، بل منهم من لا يترددون عن إساءة استخدامها.

الاهتمام بالجسم، يجب أن يبدأ من الطفولة، هؤلاء الذين عاشوا طفولتهم خلال الحرب العالمية الثانية، يتمتعون بأسنان سليمة، أصح من الأكبر أو الأصغر منهم، لأن ظروف الحرب حرمتهم من كثرة استهلاك السكر والحلوى. ولكن أطفال الثمانينيات يتمتعون بوقاية أفضل من الأمراض المعدية والحميات، بفضل الانتشار

الواسع للتطعيم بالأمصال ضد هذه الأمراض، حتى اختفت أمراض، مثل الدفتريا، والحصبة، والتيتانوس، والسل، وشلل الأطفال، والجدرى.

معظم مدارس الخليج والجزيرة العربية تقدم الوجبات الغذائية للطلاب ظهراً. وقد اختفى هذا النظام من المدارس الحكومية في مصر من منتصف الخمسينيات. وهو نظام مهم لأنه يساعد على بناء أجيال سليمة الأبدان، خاصة في الدول النامية. فالوجبة المدرسية تتكون عادة من غذاء صحى متوازن، يقدم للأولاد في وقت هم أحوج ما يكونون إليه، بينما تأجيل وجبة الغداء حتى نهاية اليوم الدراسى، أو الاعتماد على ما قد يجمله بعضهم من ساندويتشات، له انعكاسات صحية سيئة. واتباع نظام رياضى مدرسى أمر ضرورى، بحيث ينصب على حد أدنى من التدريب الإجبارى، وجعل الألعاب الرياضية اختيارية، مع التشجيع على ممارستها، وتوفير عوامل الجذب للاشتراك في فرقها، فقديمًا كانت الفرق الرياضية المدرسية، معاملة تفريخ لفرق الأندية، والفرق القومية، ولا صحة للقول بأن الألعاب الرياضية تعطل الطلاب عن الدراسة، ولدينا من الأمثلة الكثير، مما يؤكد أن أبطال الرياضة على الأغلب أبطال الدراسة المتفوقون. ومن أهم الأمور التى ينبغى ألا تغيب عن أذهان الآباء والأمهات، أن للتقليد أثره العميق في غرس العادات في النشء، ومن ثم تشكيل شخصياتهم. وقد قال العالم الفرنسى "تارد": إن عدوى العادات حسنة كانت أو رديئة، تنتقل من الأكبر إلى الأصغر، ومن الأعلى إلى الأدنى، بمعنى أن الأولاد يقلدون آباءهم وأمهاتهم. وهذا يوضح أهمية مراعاة القدوة المنزلية. وقد أثبتت الإحصاءات أن الأطفال الذين لا يدخن آباؤهم، ولا يفرطون في الأكل، ولا يشربون الكيفيات، ولا يكثرون من الحلوى، هؤلاء يشبون أقل بكثير تعرضاً لأمراض القلب، والسكر، والسرطان، وأمراض التنفس، والدم، والإدمان، من غيرهم الذين يرون آباءهم متورطين في هذه النقائص.

مرحلة الشباب هى أكثر سنى النشاط الجسماني، ولهذا الحقيقة أخطارها. على الشباب الذى تعود على التدريبات الرياضية العنيفة، في أواخر العشرينيات من عمره، أن يحذر التوقف عن التدريبات نهائياً، لأن العضلات حينئذ تتحول إلى كتلة رخوة مشوشة.

وفي منتصف العمر، تزداد الرغبة في الأكل إلى درجة النهم أحياناً. وتشير الإحصاءات في هذا المجال، إلى نتائج مخيفة: واحدة من كل ثلاث حالات وفاة، بين من تخطوا سن ٣٥ سنة. يمكن تأجيلها، بتغيير النظام الغذائى، عن طريق تقليل الدهون

واللحوم، التي تحدث أمراض القلب، ونوعًا معينًا من السرطان. والإحصائية العالمية التالية، تؤكد هذه الحقيقة حول:

توزيع أمراض القلب والسرطان:

- ◆ أمراض القلب، أكثر شيوعًا في الدول الغربية على الترتيب: الولايات المتحدة الأمريكية، أستراليا، فنلندا، نيوزيلندا، كندا، بريطانيا.
- ◆ أمراض القلب أقل بكثير: في بلغاريا، اليونان، إيطاليا، بولندا، البرتغال، السويد، فرنسا، رومانيا، تايوان.
- ◆ اليابان في ذيل الدول التي تكثر بها أمراض القلب.
- ◆ إصابات سرطان الثدي عند اليابانيين بنسبة ٢٥% لنساء بريطانيا.
- ◆ خبراء السرطان، يعتقدون أن الأرز مع السمك، أصبح للإنسان من اللحوم والدهون.
- ◆ نساء بريطانيا، يمثلن أعلى نسبة إصابات سرطان الثدي في العالم، ويقدر عدد الوفيات منهن سنويًا ١٢٠٠٠ امرأة. والمعروف أن بريطانيا من أكثر الدول استهلاكًا للحوم والدهون والسكر.

طريق الصحة والنشاط والسعادة:

- ينبغي لمن أراد لنفسه الصحة والنشاط والسعادة أن يراعى الآتي:
- ◆ أن يهتم بغذائه نوعًا، وكمًا.
 - ◆ ألا ينساق وراء فهمه.
 - ◆ أن يحافظ على وزنه السليم المقنن.
 - ◆ ألا يسلم نفسه إلى السممنة أو النحافة الزائدة.
 - ◆ فما هي الطريقة إذن؟ عليك أن تسأل نفسك:
 - ◆ هل تشعر بزيادة الوزن؟
 - ◆ هل تبذل مجهودًا للنهوض من مقعد منخفض؟
 - ◆ هل تشعر بأنك أضحيت بطيئًا متكاسلاً؟
 - ◆ انظر لنفسك عاريًا بكامل قامتك في المرآة. هل ترى نفسك سمينًا؟
 - ◆ هل ترى طيات دهن عند وسطك؟ وعلى البطن والأرداف؟
 - ◆ إذا أخذت من لحمك خلف أعلى الزند قرصة بين السبابة والإبهام. هل تجدها أسماك من بوصة؟
 - ◆ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لا شك سمين جدًا.

يختلف الرجل عن المرأة، في كمية الشحم الذى يحمله كل منهما. الرجل العادى يحمل من ١٠-٢٠% من وزن جسمه شحمًا، أما المرأة فتحمل ٢٥%. لكى تسيطر على وزنك، عليك أن تعيش حياة نشيطة، وتزاوّل قدرًا معقولاً من التدريب الرياضى، مع تناول غذاء متوازن، وهناك نظريات تغذية عديدة، تراعى عدد السعرات الحرارية المطلوبة، لتغطية الفاقد، من خلال النشاط اليومى. وهذه السعرات يحددها أخصائى التغذية، تبعًا لوزن الجسم، ومقدار السن، ونوع الحياة، ومن ثم يجب الالتزام بها.

التمرينات الرياضية طريقة بطيئة لتخفيف الوزن واكتساب الرشاقة، لكنك تشعر بتحسّن كبير، كلما مارست الرياضة بانتظام، فهى تحافظ على مرونة الجسم، وخفة الحركة، وتنشط الدورة الدموية، والجهاز التنفسى، وتقوى القلب والرئتين، وتضاعف قوة العضلات، وتساعد على الاسترخاء.

مهما تبلغ من الكبر عتيا، تستطيع بدء التمرينات الرياضية، ما دمت تحرص فى البداية على التأنى فى الأداء، وبعد استشارة الطبيب، هناك رياضات كثيرة تناسب مختلف الأعمار، كالجرى، والهرولة، والمشى، وهناك أجهزة رياضية يسهل استخدامها فى البيت.

ليس من الضرورى أن تلاكّم، أو تصارع، أو تلعب التنس، أو تجدف، أو تنزلق على الجليد، أو تتسلق الجبال. لكنك تستطيع بلوغ هدفك بقليل من السباحة، أو عزق أرض الحديقة، وأعمال الزراعة والبستنة، وصعود السلم، والمشى.

والحديث عن أخطار ومضار التدخين لا ينتهى... ومن حسن الحظ أن رأى العام العالمى أدرك خطره، واعتبره عادة ضد المجتمع، ومنعته رسميا بعض الهيئات والمؤسسات، كشركات الطيران، والمستشفيات، وغيرها. وإذا سارت كراهية ومحاربة التدخين على هذا الخط البيانى الصاعد بنفس السرعة والثبات، فإنه حتمًا سيختفى تدريجيا، وسوف تدور الدائرة على شرب الخمر، باعتباره خطرًا رئيسيا مزمنًا، له مخاطره الصحية والاجتماعية، التى حاربتة من أجلها الأديان والأخلاق.

ليس صحيحًا ما يقال بأن الجسم السليم لا يعانى من تأثير تقدم العمر، لكن العناية بالغذاء، والتمرينات الرياضية المعقولة، يمكن أن تؤجل تأثير السن، وتجعلك تعبر الثمانين وربما التسعين، دون أن يتخلى عنك نشاطك ولياقتك البدنية والعقلية والاجتماعية.



الجزء الأول : سرعة التأثر



◆ لا يَحتمل أن تكون شديد الحساسية، سريع التأثر، بكل العسل المذكورة في القائمة الآتية. راجع القائمة بعناية، وحدد أي الأوجاع ترزعجك، ولو أحياناً.

- ١- الصداع أ- كثيراً... ب- أحياناً...
- ٢- الحلق: ألم الزور، التهاب الحنجرة، اختفاء الصوت أ- كثيراً.. ب- أحياناً..
- ٣- التعرض لحوادث بسيطة أ- كثيراً... ب- أحياناً...
- ٤- توتر الأعصاب أ- كثيراً... ب- من وقت لآخر...
- ٥- القلق أ- دائماً... ب- أحياناً...
- ٦- آلام الظهر أ- كثيراً... ب- أحياناً...
- ٧- خفقان القلب بسرعة أ- كثيراً... ب- أحياناً...
- ٨- الإمساك أ- دائماً... ب- أحياناً...
- ٩- عسر الهضم أ- دائماً... ب- أحياناً...
- ١٠- آلام وأوجاع أ- دائماً... ب- أحياناً...
- ١١- ضعف الدورة الدموية أ- طول السنة... ب- شتاء...
- ١٢- مشاكل القدم أ- انمساخ... ب- مسمار قدم...
- ١٣- النوم أ- منتظم... ب- متقلب...

الدرجات

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ١ - أ = ٣ ، ب = ١ | ٢ - أ = ٣ ، ب = صفر |
| ٣ - أ = ١ ، ب = صفر | ٤ - أ = ٢ ، ب = ١ |
| ٥ - أ = ٤ ، ب = ١ | ٦ - أ = ٣ ، ب = ١ |
| ٧ - أ = ٢ ، ب = ١ | ٨ - أ = ٣ ، ب = صفر |
| ٩ - أ = ٣ ، ب = ١ | ١٠ - أ = ٢ ، ب = ١ |
| ١١ - أ = ٣ ، ب = ١ | ١٢ - أ = ٣ ، ب = ٢ |
| ١٣ - أ = صفر ، ب = ١ | |

التحليل

- ◆ النهاية العظمى للدرجة هي ٣٣ لكن لا ينتظر لأحد أن يسجل هذه الدرجة، كما لا ينتظر لشخص أن يسجل صفرًا.
- ◆ من صفر - ٦ درجات: واضح جدًا أن صحتك جيدة، وأن موقفك سليم تجاه الآلام البسيطة. مطلوب منك مراقبة هذه الآلام بعناية حتى لا يفلت زمامها من يدك. عالجها بما يناسبها بدون قلق.
- ◆ من ٧-١٥ درجة: درجة متوسطة وقد تكون درجاتك ارتفعت بسبب كبير السن. تستطيع أن تعيش حياة معقولة بهذه الآلام. وقد تضطرك إلى الرقاد من حين لآخر إذا قلقت واستسلمت لها. وإذا وجدت مبررًا حقيقيًا للقلق ناقش الأمر مع طبيبك، تجد عنده التفسير والعلاج.
- ◆ فوق ١٥ درجة: اهتم بنفسك جيدًا. هل تشكو حقًا من كل الآلام التي ذكرتها؟ إذا كان الأمر كذلك، فقد يكون ذلك بسبب كبير السن، أو المرض، أو حادث، لكن هناك أيضًا فرصة لأن تكون بسبب سوء التغذية، والحاجة إلى التمرينات الرياضية والحركة - تحقق من هذه النواحي أيضًا.. وهناك أيضًا الجانب النفسى.. هل تشعر بالوحدة؟ بالاكئاب؟ أم أنك تريد أن تجذب الانتباه وتستدر التعاطف والعناية؟ إن الاشتراك في أنشطة الجيرة والحى تفيدك كثيرًا فائدة لا تقل عن العلاج الطبي. حاول أن تحول مشاعر بدنك السلبية إلى أنشطة ذهنية تنسيك آلامك وتقهرها.



الجزء الثاني: التغذية والرياضة



- ◆ إن كمية الطعام، ومقدار التمرينات الرياضية اللازمة لك تتوقف إلى حد بعيد على وظيفتك.. ولذا يجب أولاً أن تحدد أى مرتبة الوظيفة التي تشغلها.
 - ◆ الأولى: مهنة عالية النشاط، ملاكم، مصارع، عامل عضلى، لاعب كرة قدم أو سلة وما في حكمه.
 - ◆ الثانية: مهنة نشطة لكنها أخف حركة، كالمدرّب الرياضى.
 - ◆ الثالثة: نشطة جزئياً، كربة البيت، والمدرس، والبائع وأى وظيفة تضطرك للوقوف والمشى كثيراً.
 - ◆ الرابعة: وظيفة جالسة، كالسكرتير، والكاتب، وموظف الاستقبال.
- تتوقف الدرجات على مرتبة الوظيفة التي تشغلها.

١-هل:

أ - تأكل ثلاث وجبات مطهورة يومياً؟

ب- تأكل وجبتين مطهورتين يومياً فيهما الإفطار؟

ج- تأكل وجبة مطهورة يومياً مع ساندويتش للإفطار ومثله للعشاء؟

د- تعتمد على وجبات التلفزيون والأغذية المجمدة؟

٢-هل تغزو الثلاثة مرة على الأقل يومياً لتحصل على جبن، وكعك، ولبن وغير

ذلك؟ نعم... لا...

٣ - هل تأكل يومياً قطعتين من الشيكولاتة أو ما يعادلها من الحلوى، أو الفول

السوداني، والبطاطس، والمكسرات؟ نعم... لا...

٤-هل تأكل من اللحم؟

أ- كمية كبيرة ب- متوسطة ج- صغيرة جداً؟

٥-هل تأكل من الخضراوات اللينة والخبز الخشن؟

أ- كمية متوسطة ب- قليلاً جداً؟

٦-هل تمارس الرياضة يومياً؟

أ- بانتظام ب- أحياناً ج- لا تمارسها؟

٧-إذا كنت تمارس الرياضة فهل هي رياضة:

أ- قاسية جداً، كالملاكمة، والسباحة، وكرة السلة

ب- قاسية، كالتنس والإسكواش، والتحطيب، ونشر الخشب

ج- خفيفة، كالمشي، والهرولة، والرمية

الدرجات

١-المرتبة الأولى: ١=٢ ، ١=ب ، ١=ج ، ٣=د ، ٤=٤

المرتبة الثانية: ١=٣ ، ٢=ب ، ٣=ج ، ٤=د

المرتبة الثالثة: ١=٣ ، ٢=ب ، ٢=ج ، ٤=د

المرتبة الرابعة: ١=٤ ، ٢=ب ، ٢=ج ، ١=د ، ٤=٤

٢-المرتبة الأولى: نعم=١

المرتبة الثانية: نعم=٢

المرتبة الثالثة: نعم=٢

المرتبة الرابعة: نعم=٣

* لا درجة للإجابة بكلمة "لا".

٣- المرتبة الأولى: نعم=١

المرتبة الثانية: نعم=٢

المرتبة الثالثة: نعم=٣

المرتبة الرابعة: نعم=٤

* لا درجة للإجابة بكلمة "لا".

٤- المرتبة الأولى: ا=١ ، ب=٢ ، ج=٢

المرتبة الثانية: ا=٢ ، ب=٢ ، ج=١

المرتبة الثالثة: ا=٣ ، ب=٢ ، ج=١

المرتبة الرابعة: ا=٤ ، ب=٣ ، ج=١

٥- لكل المراتب: ا=صفر ، ب=٢

٦- المرتبة الأولى: ا=صفر ، ب=صفر ، ج=صفر

المرتبة الثانية: ا=صفر ، ب=١ ، ج=١

المرتبة الثالثة: ا=صفر ، ب=٢ ، ج=٣

المرتبة الرابعة: ا=صفر ، ب=٢ ، ج=٤

٧- المرتبة الأولى: ا=صفر ، ب=صفر ، ج=صفر

المرتبة الثانية: ا=صفر ، ب=١ ، ج=١

المرتبة الثالثة: ا=١ ، ب=٢ ، ج=٣

المرتبة الرابعة: ا=صفر ، ب=١ ، ج=٤

التحليل

◆ الحد الأقصى لدرجات المرتبة الأولى ١٠ درجات

والمرتبة الثانية ١٤ درجة

والمرتبة الثالثة ٢٠ درجة

والمرتبة الرابعة ٢٥ درجة

◆ سرعة البديهة وقوة الملاحظة هما اللذان يشرحان قيمة الدرجات في هذا الموضوع. المجموعة "١" التي يأكل منها الفرد ثلاث وجبات كبيرة يومياً، قد يشغلون بعمل ثقيل يكفي لاستهلاك كل السعرات الحرارية التي ابتلعها، وعلى الرغم من أن أكثر العمال نشاطاً قد لا يستخدم كل عضلاته، وربما يستفيد من تمرينات خاصة، فإنه من المهم جداً لأفراد مجموعة "١" رجالاً ونساءً ألا يتوقفوا عن العمل وعن التمرين فجأة، لأن التدهور الفجائي للجسم الذي تعود الرياضة أمر مخيف. إذا وضعت نفسك

في المجموعة "4" ومازلت تأكل ثلاث وجبات كبيرة يوميا، فإنك تخزن مشكلات صحية في جسمك مع كل بلعة غذائية؛ خصوصا إذا لم تمارس تمارين رياضية خارج نطاق العمل وبعد ساعات. إنك تسعى بنفسك لأمراض القلب وزيادة الوزن، وتقل الحركة.

◆ ارتفاع الدرجات في أى مجموعة، علاوة على أن خطأ ما يحدث في مكان ما من برنامجك اليومي سواء في التغذية أو التمرينات الرياضية. تناول الشيكولاتة- على سبيل المثال- لا يفيد أحداً، ما لم يكن مطلوب منه مجهود جسماني مفاجئ، بينما المعدة خالية. حاول أن تعرف سبب فهمك للشيكولاتة وما في حكمها. هل لأنها طعام مريح سهل؟ أم أنها الوحدة والتوتر؟

◆ الرسالة الحقيقية من هذا الكلام هي لإيجاد التوازن الغذائي. ليس من السهل دائماً التوصل إلى نظام غذائي متوازن، وتمرينات رياضية معادلة، خصوصا إذا توجب عليك أن توائهما مع أنشطة أخرى. لكن النتيجة الجيدة تستحق المحاولة. تذكر أن الإفراط في التمرينات الرياضية لا يمكن أن يكون أسوأ من التوقف نهائيا عنه. لكنه قد يكون مضرًا للرجل المتوسط، أن يميل إلى زيادة الوزن أو الكسل. الأمر الذي لا يحتاج إلى نظام تجويع، لكن إلى برنامج غذائي يعتمد على وجبات مخططة معقولة.



الجزء الثالث : العناية بالنفس



◆ لوضع الدرجات اعتمد المراتب المتبعة في الجزء الثالث:

المرتبة الأولى: هل:

أ- تلبس دائماً الملابس الواقية وتستعمل أدوات السلامة التي تتطلبها وظيفتك؟

ب- تلبسها فقط في ظروف خاصة، غير متبع قانون السلامة؟

ج- لا تهتم بالأمر؟

المرتبة الثانية: هل أنت:

أ- شديد التدقيق في فحص المعدات؟ نعم... لا...

ب- حريص على تناول العلاج التام لأي إصابة مهما كانت طفيفة، وبأسرع ما

يمكن؟ نعم... لا...

ج- حريص على التأكد من أنك على أحسن حال يتفق مع أية مهمة تلقى على

عاتقك؟ نعم... لا...

المرتبة الثالثة: هل أنت:

- ا- تحافظ على أمن ومتانة الأجهزة الكهربائية والمعدات الأخرى، وكساجيد الدرج. وتفحصها بانتظام؟ نعم... لا...
ب- تتأكد من قدرتك على العمل، وتلجأ إلى الراحة إذا شعرت بضغط وتوتر أثناء العمل؟ نعم... لا...
ج- تلتفت دائما بحزام الأمان إذا قادت السيارة؟ نعم... لا...

الدرجات

المرتبة الأولى: ا=صفر ، ب=٤ ، ج=٦
المرتبة الثانية: للاجابة بكلمة لا: ا=٣ ، ب=٤ ، ج=٣
المرتبة الثالثة: ا=٣ ، ب=لا=١ ، ج=لا=٤

التحليل

◆ ما دام أنه من المستحيل إبطاء إيقاع الحياة إلى حالة التهادى بالقدر الذى يكفل لنا التروى والسلامة، فلا أقل من أن نكون حذرين فى كل أنشطتنا، وإن كان ذلك من الصعوبة بمكان. ومع ذلك فإن أعظم قدر من الحوادث، يقع فى البيت، وربة البيت أكثر تعرضا لمثل هذه الحوادث، كالسقوط الخفيف، والحروق، والجروح والتسلخات والكدمات، وكلها يمكن تفاديها بالانتباه، والحذر، والتأنى، وحسن تقدير المسافات والظروف والمواقف. نفس الشيء يقال للرجل "الوقاية خير من العلاج". من حماقة ألا نستعمل حزام الأمان عندما نقود السيارة ولو لمسافة قصيرة. مثل ذلك يقال عن الخوذة لراكب الدراجة النارية، وعمال المناجم والمباني.

◆ اجمع درجاتك، وكلما كان المجموع كبيرا كانت الحالة أسوأ، أى درجات مهما كانت قليلة فإنها تمثل علاقة خطر سوداء. راجع أخطار عمالك وحياتك اليومية افحص مصادر الكهرباء، والغاز، وسياج السلم والشرفات.



العمر يقاس بالشعور لا بالسنين



يستطيع الإنسان في الثمانين من عمره، أن يتعلم لغة جديدة، بنفس السرعة التي يتعلمها غلام في الخامسة عشر. الناس عادة يربطون كبر السن بالحكمة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار الرجل كهلاً في الأربعين، أو طفلاً في السبعين. وقد يتعدى المائة، وهو بعد في ريعان الشباب، ما دام أن القلب أخضر، والآمال عراض، والهمة متوقدة.

جرت محاولات كثيرة لتقسيم الحياة إلى مراحل مختلفة. ومن بينها تقسيم وضعه "شكسبير" نحن عادة نطلق على الآخرين قول: "الأولاد" أو "الشباب"، أو "العجوز"، أو "الصبى". بينما نحن نكره أن يطلق علينا الآخرون نفس المصطلحات، مهما كنت مطابقة لمرحلة العمر، ولو طابقتها حالة الجسم. ومع أن كلمة "المراهق" تطابق سنًا معينًا، له خواص جسمية معينة، إلا أن الفتيات في هذه السن، لا يجبون أن نطلقها عليهم، لما تحمله من معنى، قد يجدون فيه وصمة الجنس، إذا جاز لنا هذا التعبير.

على الرغم من أن كل من لم يعد شاباً، يتحدث عن الشباب بشيء من الحسرة والسخرية: الحسرة على العصر الذهبي والسخرية من شباب الجيل، فقد أصبحت في السنوات الأخيرة أكثر إزعاجاً.

أحكام الشيخوخة

بمجرد الوصول إلى سن الأربعين، يشعر المرء غالباً، بأن الأجل قد أزف إن آجلاً أو عاجلاً، وبأنه بدأ الهبوط من قمة جبل الحياة نحو السفح. وغالباً ما يفكر في اتباع خطة جديدة للسلوك، والتعامل، والعبادة، لكي يعمل لآخرته كأنه يموت غداً، فيحسن سمعته، ويتقرب إلى الله، ويتحجب إلى الناس، ويكثر من أعمال البر والإحسان ما استطاع إلى ذلك سبيلاً. والحكمة تتطلب من الإنسان - إلى جانب ذلك - قبل أن يصل إلى هذه السن، أى. في بدارى الثلاثينيات، أن يستعد لهذه المرحلة وما بعدها، ببناء موقف صحى، واقتصادى، واجتماعى جيد، حتى لا يفاجأ بفوات القطار. عن الشعور بالكبر نتجت أعمال وتجارات عجيبة: مبيعات الشعر المستعار نشطت جدا منذ السبعينيات، للرجال كما للنساء. وأصباغ الشعر تطورت وتعددت ألوانها.

والدهون لإخفاء تجاعيد الوجه، وعمليات التجميل الحديثة، وراجت أنواع من العقاقير زعموا أنها تعيد الشباب وتقهر الشيخوخة... كل ذلك لإخفاء الصلح وبوادر المشيب. وهكذا يزيّف الناس مراحل عمرهم، ويظهرون أصغر من حقيقتهم.

هذا الاتجاه لا يقتصر على بلاد دون أخرى، ولا على عصر دون غيره، فقد اخترع قدماء المصريين علاجا يحول كبار السن إلى شباب، وآمن الإغريق والرومان بأن القدرة على تأجيل الشيخوخة إحدى خصائص الآلهة. وبجث الإنسان منذ القدم عن نافورة الشباب، خوفا من الموت، واعترافا بأن الشيخوخة لا تعنى سوى: الضعف، والعجز، وذبول القوى الذهنية والعضلية. ومن الطبيعي أن يكون للشيخوخة نتائج جسمانية لا مفر منها، إذا قورنت بشباب الثلاثين، فنجد أن بلوغ الخامسة والسبعين، يفقد الرجل من خصائصه وقدراته في الثلاثين، ما يأتي:

◆ ٣٠% من مردود القلب.

◆ ٣٥% من وزن المخ.

◆ ٥٥% من قوة قبضة اليد.

◆ ٦٠% من الأكسجين على الأقل مما يتنفسه أثناء التمرين.

◆ ٦٤% من أعصاب الذوق.

ومن ناحية أخرى، يستطيع رجل في الثمانين أن يتعلم بسرعة وكفاءة صبي في سن ١٥ لغة لأول مرة. وهناك أمثلة كثيرة تشير إلى أن طاقة الابتكار والإبداع تستطيع البقاء والاستمرار إلى نهاية العمر، بدليل أن:

◆ "فيردي" كتب "فالسٹاف" أفضل أوبرا أنتجها، وهو في سن الثمانين.

◆ "تيتان" رسم أعظم لوحاته في تسعيناته.

◆ الجنرال "دي جول" كان في السادسة والثمانين، حينما تولى رئاسة جمهورية فرنسا، عام ١٩٥٨، واستمر يقود بلاده خلال أزمات سياسية عويصة، أكثر من عشر سنوات.

◆ "تشرشل" تقلد رئاسة وزراء بريطانيا لأول مرة، في الخامسة والتسعين من عمره، وكان رئيسا للوزراء أيضا في سن الثمانين.

تدور حول الشيخوخة معتقدات شعبية خاطئة. وعلى سبيل المثال: راجت بين الشيوخ الأثرية "موضة" الحقن بهرمون ذكرى، تحت تأثير اعتقاد خاطئ بأن ذلك يحفظ شبابهم. ومن ناحية أخرى، اتضح أن المخصى يعيش أطول من غيره. وهناك أدلة على أن للجينات نفوذًا في ذلك. لكن الحوادث والأمراض عوقت نتائج الإحصائيات.

نحن في الشرق نربط كبر السن بالحكمة، من بين فضائل أخرى: كالوقار، والنزاهة، والعفة، والخبرة، والتقوى، وضبط النفس، وسعة الأفق، والرشاد. وفي الغرب يميلون إلى وجهة نظر تقول: إن التجارب لا تعلم بالضرورة بعض الرجال كثيرا. ومالوا إلى إهمال الكبار بشناعة وغلظة، معتبرين كل شخص اضمحلت صحته، لا يستحق سوى الحد الأدنى من الرعاية الطبية. هذا الإهمال قد يؤدي إلى ما يسميه بعض علماء النفس، "الموت النفسي". ولنا أن نتصور كيف أن هؤلاء الذين أمضوا حياتهم في العمل، يجدون أنفسهم عاطلين فجأة، وأن هؤلاء الذين كافحوا وكدوا وسهروا الليالي، عملا، وحربا، وحنوا على أسرهم، يتلقون صدمات السن، وتغير البيئة، وموت رفاق الجليل، ثم يشيع الجميع بوجوههم عنهم، ويطلق - كل ما حولهم من أفراد، وجماعات، ومؤسسات - في وجوههم صيحات صامته، تقول لهم: "لم تعد لكم فائدة علمية في الحياة". ومن ثم يقتنعون هم أنفسهم تدريجيا، بأن الموت أفضل. إذا أردت تجنب الشيخوخة النفسية، عليك أن:

◆ تداوم الاتصال بكل جديد.

◆ واصل قراءة الصحف بعناية، ولا تبالي في الاهتمام بصحيفة الوفيات.

◆ تابع التطورات السياسية والاجتماعية، أو -على الأقل- الموضوعات التي تعودت

متابعتها دائما في مراحل العمر السابقة.

◆ اعقد صداقات مع الشباب، ولا تعش في الماضي.

يبدو أن بعض الناس ولدوا ليشيخوا قبل الأوان نفسيا لا فسيولوجيا. هناك جنود لهذه الحقيقة. فقد يوضع شاب في منصب ذي سلطة عظيمة، ومسئولية ضخمة، حينئذ يحتم عليه وضعه، وأهدافه المادية والأدبية، أن يتصرف تصرف الكبار، الذين يحملون على أكتافهم مثل مسؤولياته، وغالبا ما يكونون في أواخر سني الشباب. إنهم يبتئس الإدارة، ومحيطه الاجتماعي بالتبعية. وعليه لكي ينجح أن يتقوّل في قلبهم، ومن كان في مثل مركزه لا تغريه أنماط معيشة الشباب، وهو دائم العمل، حتى في الحفلات والمناسبات الاجتماعية. ومن ثم يشعر بأنه ليس من الشباب، أو هو - لا يشعر بمشاعرهم، بينما: "سنة لا يقدر بعدد السنوات التي عشتها، وإنما بمقدار ما تشعر به، ونوع هذا الشعور".

لعبة تصنيف الأعمار

تصنيف الأعمار لعبة إحصائية، يلعبها موظفو الإحصاء في المجتمعات الحديثة. وفي بعض الأحوال تظهر في نتائج الإحصاء حقائق مسلية، من ذلك:

- ◆ بعض الدول يمثل فيها الكبار أكبر نسبة، وأخرى الشباب فيها أكثر.
- ◆ ٥٠% من الشعب تحت سن ١٤ سنة، في كل من تونس، والدومنيكان، وتوجو، بينما تتراوح نسبة الذين يزيد سنهم على الستين بين ٢% إلى ٦%.
- ◆ تزداد نسبة الشباب في كل من كينيا، وليبيا، والمغرب، وسوريا، وهندوراس، ونيكاراجوا، وسورينام.
- ◆ ٢١% من شعب موناكو بين سن الستين، والرابعة والسبعين. و٩% فوق الخامسة والسبعين.
- ◆ في قبرص، وأستراليا، وتشيكوسلوفاكيا، وألمانيا، ولكسمبرج، تزداد نسبة كبلر السن.
- ◆ تزداد نسبة متوسطى الأعمار في المملكة المتحدة، وفيها ٢٤% تحت سن ١٤، و١٨% بين ٤٥-٥٩ سنة، و١٤% بين ٦٠-٧٤ سنة.
- ◆ في الولايات المتحدة الأمريكية ٢٨% تحت سن ١٤ سنة، و١٨% من ٤٥-٥٩ سنة، و١٠% من ٦٠-٧٤ سنة.
- ◆ في روسيا ٣٠% تحت سن ١٤ سنة، و١٣% من ٤٥-٥٩ سنة، و١١% من ٦٠-٧٤ سنة.

توصيات لكبار السن

- ◆ للكبار بعض إرشادات بسيطة ومفيدة، فيما يلي:
- ◆ الزم حدود إمكانياتك البدنية، ولا تتخطاها- يستطيع البعض الاستمرار في ممارسة رياضة الجرى، أو التنس، وهم في سبعيناتهم، بينما يستحيل ذلك على غيرهم. لكن الجميع-فيما عدا المعوقين- يستطيعون تأدية بعض التمارين الرياضية. بما في ذلك تقليص العضلات بدون تحريك الجسم، وهذا أفضل من لا شيء. علما بأن ذلك في غاية الأهمية. العمل في الحديقة ممتاز، والخروج من البيت يوميا مفيد، ما دام ذلك في مقدورك.
- ◆ حاول ألا تفقد اهتمامك بالطعام، مع تنويعه، والتأكد من تكامل عناصر التغذية الصحيحة، بمختلف الفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم. وراقب وزنك، لتحافظ على المعدل الصحى.
- ◆ لا تقلق من عدم الإخراج كما يفعل معظم كبار السن وينسبون ذلك إلى سوء الهضم. مادمت لا تشعر بمغص معدى أو معوى. وإذا لم تزر دورة المياه لمدة ثلاثة أيام،

فلا تظن أنك تعاني من مشكلة هضمية ولا تندفع وتتناول أقراصا مسهلة إذا شعرت بإمساك.

◆ احرص على أكل الخبز الأسمر، والخضراوات اللينة، وإذا لم تستفد. استشر الطبيب.

◆ ضعف الحواس - خاصة البصر والسمع - من أكثر الأمور إزعاجًا لكبار السن. زر طبيب العيون مرة على الأقل سنويا، إذا لمست ضعفاً في الإبصار. زر طبيبك إذا شعرت بضعف السمع، فقد لا تحتاج إلا إلى تنظيف الأذن، وإزالة الشمع الزائد.

◆ كن حذرا في حركتك، فإن معظم حوادث الكبار تقع في بيوتهم.

◆ لا تهتم إذا لم تنم بقدر ما تعودت.

◆ حافظ على الدفء، خاصة ليلا. واستعن بكتاب، أو بالراديو لطرد الملل وجلب النوم، واحذر تناول الأقراص المنومة. الخطر الوحيد من عدم النمو هو الضجر



هل تتكيف مع الشيخوخة؟



كم عمرك؟... وبأى عمر تشعر؟... هل يسيطر التلفزيون على حياتك؟... هل تحتفظ بقطة أليفة؟... هل تعتبر كل السائقين الآخرين حمقى؟... متى زرت طبيب الأسنان آخر مرة؟... اختر نفسك!!!

هذا اختبار لكبار السن، من خمسة أجزاء الأول أسئلة عامة مصممة لتغطي موقفك من الكبر. والثاني مرتبط بصحتك. والثالث خاص بمن يعيشون وحدهم. والرابع والخامس للمتقاعدين.

يستطيع كل شخص الإجابة عن أسئلة الاختبارين: الأول والثاني، ثم واصل حل الثالث، أو الرابع والخامس، لكن احذف الأسئلة ٤ و ٥ في الجزء الخاص بالمتقاعدين. ثم نفذ تعديل الدرجات.

الجزء الأول - عام

- ١ - هل تستمتع بمقابلة أناس جدد مختلفين، من أى سن؟ نعم... لا...
- ٢ - هل أنت عازم على:
 - أ - أن تسمع أفكار الشباب، وتفكر فيها؟
 - ب - أن ترفض اتجاهاتهم، وتنظر إلى الأشياء أتوماتيكيا؟
- ٣ - هل مشاهدتك للتلفزيون:

١ - من النوع اللصيق حتى أنك تجد صعوبة في قبول دعوة لتمضية أمسية خارج البيت، تحرمك من مشاهدة برنامجك المفضل؟
ب- أم أنك تحاول التوسط إلى حل وسط؟
٤-هل:

١- تتمتع للخروج وتسعى إليه؟
ب- تبذل جهداً للخروج، عالماً بفائدته، سعيداً به؟
ج- تخلق أهداراً لنفسك والآخرين، حتى لا ترعجك الحركة؟
٥- هل تنتمي إلى الأندية والجماعات؟ وهل تحتفظ بمزاولة هوايتك التقليدية؟
نعم... لا...

٦- إذا كنت ذا أسرة عسامية بنت حياتها بنفسها، هل في دائرتك شخص ترعاه، أو تهتم بزيارته ومساعدته بانتظام؟ نعم... لا...

٧- هل تحتفظ في البيت بحيوان أليف؟
١- كلب للحراسة؟ ب- قط؟ ج- طيور زينة؟ د- أسماك زينة؟ هـ- لا شيء؟
٨- هل تشعر:

١- بأنك مطلوب ومحبوب من المحيطين بك؟
ب- أم أنك مهممل من جانب أسرته وجيرانك؟
٩- هل نستطيع أن نقول بأمانة:
١- إنك تتبرع أو تسهم في أنشطة جيرانك؟
ب- هل تشعر أن على الآخرين أن يساعدوك ويسعدوك بدورهم؟
١٠-هل:

١- تستمتع بصنع أشياء، وبكونك مبدع بصفة عامة؟
ب- أم تفكر أنه يكفي في هذه السن أن تستلقي في الشمس؟
١١- سواء كنت سائقاً أم راكباً، هل تشعر بأن السائقين الآخرين مخطئون عادة، وسيئون التقدير دائماً؟ نعم... لا...
١٢- هل أنت أساساً:

١- سعيد جداً؟ ب- ذو مزاج متقلب؟ ج- بائس أغلب الأوقات؟

الجزء الثاني - الصحة

١ - اعتقاداً بأن التمرينات الرياضية في هذه السن مفيدة ومريحة، هل:

- ١- تقبل حقيقة أنك لم تعد شاباً، ولكنك تحافظ على لياقتك البدنية، لتستمتع بالسباحة، والمشي، وغير ذلك؟
- ب- تترك ذلك للشباب، وتمارس فلاحه البساتين، وأعمال البيت، والمشي؟
- ج- تجلس أطول وقت ممكن، وتراقب أعمال البيت والحديقة، وتشعر أنه لا يليق لسنك أن تمارس هذه الأنشطة؟
- ٢ - ما أهمية مقدار الغذاء عندك؟
- ١- مهم جداً؟
- ب- تأكل ما تشتهي كما كنت تفعل في شبابك؟
- ٣ - هل خفضت كثيراً من أكل الأغذية الحلوة ذات السعرات العالية؟
- نعم... لا...
- ٤- هل تقلق بشأن صحتك:
- ١- باستمرار؟ ب- من حين لآخر؟ ج- لا تفكر فيها؟ د- تحاول أن تعرف ما قد تحتاج إليه؟
- ٥- هل تحصل على فحص طبي شامل بانتظام، بما في ذلك العيون والأسنان؟
- نعم... لا...
- ٦- إذا قُدِّم لك، في حفل عشاء، طبق لم تذقه من قبل، هل:
- ١- تقبله شغوفاً بتذوقه؟
- ب- تستفسر عن مكوناته، ثم تأكله إذا كان مناسباً؟
- ج- ترفض ولو حتى تذوق عينة منه؟
- ٧- هل تشكو للآخرين من صحتك وبؤس حالها، ولو نادراً؟ نعم... لا...
- ٨- هل يقلقك:
- ١- إذا لم تنم جيداً؟
- ب- تقبل ذلك على أساس أنك ربما لا تحتاج إلى مقدار النوم الذي كنت تحتاج إليه في صغرك فتزود بكتاب جيد تقرأه بجوار الفراش.
- ٩- هل:
- ١- تراقب وزنك بعناية؟
- ب- تتناول غذاءك المقنن في مواعيده؟
- ج- لا تتجاوز نظامك الغذائي إلا برأي الطبيب؟
- ١٠- هل تتبع نظاماً معيناً يومياً، مع شيء من المرونة، يتضمن قدراً محددًا من النشاط البدني؟ نعم... لا...

الجزء الثالث- إذا كنت وحيداً

- ١ - هل تستمتع بصحبة الجيران الطيبين، وتبادلهم الزيارات بانتظام؟ نعم... لا...
- ٢ - هل أنت واثق من جودة عوامل الأمن والسلامة في بيتك؟ نعم... لا...
- ٣ - هل علاقتك اليومية جيدة مع: حارس البناية، وبائع اللبن، وساعي البريد، وبائع الجرائد، وصبي الكواء؟ وهل أخطرت قسم الشرطة أنك تعيش وحيداً؟ نعم... لا...
- ٤ - هل تؤمن بأن الأكل الجيد المعقول، والدفء شتاء، أهم الضروريات الأساسية لكبار السن؟ نعم... لا...
- ٥ - هل أنت- بكل صدق وأمانة- تهتم جيداً بصحتك؟ نعم... لا...
- ٦ - هل هناك من تلجأ إليه عندما تشعر بالوحدة؟ نعم... لا...
- ٧ - هل تستمتع بالتسوق، وزيارة الدكاكين القريبة؟ نعم... لا...
- ٨ - هل مازلت تستمتع بالمداعبات الرقيقة والنكت؟ نعم... لا...
- ٩- هل تنتهز المناسبات لإقامة حفلات صغيرة، تدعو إليها الأصدقاء، وهل تساعد أى شخص في تنظيم عمل معين تعرفه؟ نعم... لا...
- ١٠- هل يسرك الجلوس مع الأولاد، وقص حكايات طفولتك عليهم؟ نعم... لا...

الجزء الرابع- بعد التقاعد

- ١- هل تخطط لتطوير أنشطة قائمة بالفعل، أو تنشئ أخرى جديدة عندما تقاعد؟
- ٢ - هل تفكر في هدية تتوقعها من المؤسسة أو الأسرة، وماذا تفضل؟
 - أ- وسيلة منشطة لتمضية وقت الفراغ؟
 - ب- أم ساعة حائط، أو ساعة يد، أو بارومتر؟
 - ٣- هل تنتظر تقاعدك بحيرة ودهشة؟ نعم... لا...
 - ٤- ستكون- لأول مرة- أنت وزوجتك وحدكما. وقد تترتب مشكلات على هذا الوضع، فهل:
 - أ- تتحدث معها عن ذلك لتضعاً أسساً جديدة مريحة؟
 - ب- أم تنتظر لترى ما سوف يكون؟
 - ٥- عندما تقاعد، هل:
 - أ- هل تنتقل إلى بيت أصغر، لتفعل أشياء تفتقدها؟
 - ب- تظل في مسكنك، لأن الأولاد مازالوا يحتاجون إلى غرفهم حينما يزورونك؟

ج- تبدأ حياة جديدة، أملاً في بناء صداقات جديدة، في بيئة جديدة؟

الجزء الخامس- قبل وبعد التقاعد

- ١- هل تعيش حياة كاملة مقنعة؟ نعم... لا...
- ٢- ١- هل تواصل قراءة الصحف والمجلات المعتادة؟ نعم... لا...
ب- هل توقفت عنها بفقدان الاهتمام بها؟ نعم... لا...
- ٣- هل تستمتع بعمل تحسينات صغيرة في بيتك؟ نعم... لا...
- ٤- ١- بعد التقاعد، هل تمضى مع زوجتك الوقت الإضافي الجديد بسهولة؟
ب- هل الوقت الإضافي الجديد ممل لكليهما؟
- ٥- هل :

- ١- هل مازلت تشعر برغبة في العمل لتحقيق أهدافك؟
- ب- أم تشعر بأنك أدت رسالتك. ولك الحق أن تستريح الآن؟
- ج- أم تشعر أنك حزين جداً، لأنك لا تستطيع عمل شيء؟

الدرجات

الجزء الأول- عام

- ١- نعم=٣ ، لا=صفر ، أحياناً=١
- ٢- ١=٢ ، ب=صفر
- ٣- ١=صفر ، ب=٢
- ٤- ١=٣ ، ب=٢ ، ج=صفر
- ٥- نعم=٣ ، لا=صفر
- ٦- نعم=٣ ، لا=صفر
- ٧- ١=٤ ، ب=٣ ، ج=٢ ، د=١ ، هـ=صفر
- ٨- ١=٣ ، ب=صفر
- ٩- ١=٣ ، ب=صفر
- ١٠- ١=٣ ، ب=صفر
- ١١- نعم=صفر ، لا=٣
- ١٢- ١=٣ ، ب=٢ ، ج=١ ، د=صفر

الجزء الثاني- الصحة

- ١- ١=٣ ، ب=٢ ، ج=صفر
- ٢- ١=٣ ، ب=صفر

- ٣- نعم=٣ ، لا=صفر
 ٤- ا=صفر ، ب=١ ، ج=٢ ، د=٣
 ٥- نعم=١ ، لا=صفر
 ٦- ا=١ ، ب=٢ ، ج=صفر
 ٧- نعم=٢ ، لا=١
 ٨- ا=صفر ، ب=٢
 ٩- ا=٣ ، ب=١ ، ج=صفر
 ١٠- نعم=٣ ، لا=صفر

الجزء الثالث- إذا كنت وحيداً

نعم=٣ ، لا=صفر

تنطبق هذه الدرجة على كل إجابة من الإجابات العشر.

الجزء الرابع والخامس- قبل وبعد التقاعد

درجات هذين الجزئين متطابقة.

- ١- نعم=٣ ، لا=صفر
 ٢- ا=٣ ، ب=صفر
 ٣- نعم=٣ ، لا=صفر
 ٤- ا=٣ ، ب=صفر
 ٥- ا=٣ ، ب=٢ ، ج=صفر

معادلة الدرجات

بعد وضع الدرجات لاحظ الآتي:

- ◆ إذا كان سنك ٧٥ فأكثر، ضع درجاتك كما هي بدون تعديل.
- ◆ إذا كان سنك بين ٦٥-٧٠ اخصم ٥ درجات من المجموع.
- ◆ إذا كنت وحيداً بعد التقاعد، أضف ٣ درجات للمجموع.
- ◆ إذا كنت وحيداً قبل التقاعد، أضف ١١ درجة للمجموع.

التحليل

◆ من ٦٥-٧٥ درجة متزوج.

◆ ومن ١٠٠-١١٠ درجة أعزب.

درجات عالية تستحق التهئة. أنت تعيش حياة ممتازة، تتمتع بكامل صحتك، وتسعد بكل دقيقة من الوقت، الذى ادخرته لتكافئ نفسك، بعد أن أدت رسالتك

العملية للمجتمع. النصيحة الوحيدة التي يمكن تقديمها لك، هي أن تشجع المحيطين بك من كهول سن الثلاثين والأربعين، أن يقلدوك في أداء التمرينات الرياضية، ومزاولة اهتماماتك الأخرى، التي تحافظ على نشاط وشباب البدن والدّهْن. سوف تواصل ممارسة عدد من التجارب المفيدة، ومهما يكن سنك الحقيقي، فإنك تقدم لنفسك وللعالم الخارجى، صورة شاب أو شابة، يسهم فى المجتمع بإيجابية

◆ من ٥٥-٦٥ متزوج.

◆ ومن ٩٠-١٠٠ أعزب:

حالتك متوسطة. أنت حذر، حساس بطبعك. تميل إلى التقدم فى العمر. يجب أن تفكر فى أن تفرد جناحك، وتحلق بنفسك فوق موقفك الحالى. اشترك فى أنشطة، وفى أنشطة مع الجيران والأصدقاء ذوى الاهتمامات المشابهة لاهتماماتك. ستجد حتماً من ينتظر عرضك، ولا يحول بينهم وبينك سوى الخجل مثلك تماماً. لا تحف من أن تبدأ أنت العرض والمبادرة. انس التلفزيون قليلاً، وحاول الاندماج فى اهتمامات جديدة، اجث عنها حولك تجدها قريبة منك جداً.

◆ أقل من ٥٥ درجة للمتزوج.

◆ وأقل من ٩٠ درجة للأعزب:

لديك الكثير مما يمكن أن تقدمه للمجتمع، ربما أكثر مما تظن، عار عليك أن تشعر باليأس. تذكر كيف كنت تسخر من جيل الشباب، وكنت تذكر لهم كيف كان جيلك أمضى عزماً، وأقوى أملاً.

هل من شخص تستطيع أن تشكو له متاعبك، وتستأنس برأيه؟ وإذا لم تجد مثل هذا الشخص، هل سألت نفسك لماذا؟ ربما كان السبب أنك لم تكن تسرع لمساعدة الآخرين، والعمل على راحتهم، حين تستدعى الأحوال ذلك. أو ربما لأنك لا تسهم فى أنشطة مجتمعتك. اجث حولك تجد أشخاصاً أسوأ منك حالاً. حاول أن تغير أسلوب حياتك.

اسلك نظاماً آخر، وحدد أعمالاً أسبوعية لصالح الآخرين. وإذا لم تكن واثقاً من أن صحتك تساعدك، واستشر طبيبك. ونفذ توصياته. كل شخص معرض للمرض. وهناك أمراض تؤثر على كبار السن. قد تكون على قدر عظيم من الصحة أفضل مما تظن.