

## مقدمة

نستطيع أن نحيا برضا وسعادة كلما تعرفنا على المرحلة التي نعيشها واعترفنا بها. وبذلك يزيد وعينا بحقيقة اللذة والمتعة فيها.

وللنصف الثانى من الحياة لذته ومتعته، صحيح أنها أكثر هدوءاً وأقل عنفاً.. ولكنها لا تقل واقعياً وإشباعاً عن لذة فترة الشباب، فنحن نستطيع أن نستمع بحياتنا فى كل فتراتنا، إذا نظرنا إليها فى واقعية ولا نتمسك بالأوهام.

وترتبط بهذه الحقيقة.. حقيقة أخرى: فالناس بعد الخمسين بحكم حياتهم الطويلة أكثر خبرة من غيرهم.. وهم يستطيعون أن ينقلوا خبرتهم هذه إلى الشباب من حولهم، فيحيطونهم بالتشجيع والرعاية والفهم.. دون محاولة الاستبداد بآرائهم، وفى هذا لذة كبرى لهم.. وقد يعترض الشباب على مثل هذه النصائح، ولكنهم يستقبلونها إذا صدرت بأسلوب سمح.. وإذا كان الاتجاه نحوهم اتجاهاً حنوناً يشوبه الود والتواضع.

فحين يصل الفرد إلى بداية النصف الثانى من الحياة.. يكون قد حقق المكانة التى كان يسعى إلى تحقيقها.. ويستطيع أن يتفرغ لحياته الداخلية والروحية. ففترة الشباب تعترضها المنافسة والجهد الدائب فى سبيل

العمل والنجاح. وتصرف الطاقات جميعها نحو أهداف فى الخارج ولا يستطيع أن يدرك باندفاعه حكمة الكون ومغزى الوجود وحتى لو أراد ما استطاع لأنه لم يبلغ النضج والاقتناع بعد.

وبذلك نرى أن لكل مرحلة من مراحل الحياة دلالتها الخاصة بها. ويستطيع الفرد أن يستمتع بها إذا عاشها فى ظل فهم وإدراك واقعى. فحين يبلغ الخمسين أو حواليتها يكون قد هدأت النفوس وسكنت العواطف.. ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركودا.. فعليه أن يجد فى ظروف البيئة الاجتماعية ما يشعره بأنه مفيد، ولا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة.. وأن الأرض لم تنزل من تحت قدميه. وأنه لا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده فى سنينه السابقة.. وأن الدنيا ليست للشباب وحده.

هذه الاعتبارات جميعا تحملنا على الاهتمام بشأن المسنين.. اجتماعيا ونفسيا وذهنيا ودينيا.. وهذا الأخير يجب أن يكون سندا لهم فى الحياة لأن الفرد مهما يكن مركزه الاجتماعى.. فإن الدين يرفعه ويكسبه الكرامة البشرية التى يحتاج إليها كل فرد كلما أزهقتة الحوادث والتجارب.. فبعد الخمسين تكبر قيمة الدين.. لأن التأملات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية.. فالمن الذى فات الخمسين أو الستين.. يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة.. وأن للدين ممارسة إنسانية عملية تدمج فى أسلوب الحياة، بل هو أسلوب الحياة..

إنه ليسعدنى أن أقدم للقراء فى هذا الكتاب الضوء الذى ينير لهم الطريق الذى يساعدهم على استمرار حياة سعيدة، منتجة بناءة وذلك من

خلال التعرف على التغيرات الجسمية والذهنية ، التي تحدث للفرد في بداية النصف الثاني من الحياة، والطرق التي بواسطتها يستطيع أن يهيئ نفسه ، كي يقاوم المعوقات الجسمية والنفسية والذهنية التي تعطل استمتاعه بحياة هائلة بناءة في المستقبل.

وكذلك يوضح هذا الكتاب:

- العوامل الاجتماعية والنفسية والذهنية التي تساعد على بناء الفرد مستمتعاً بحيوية الشباب وحكمة الشيوخ..
  - كما يقدم روثة خاصة للوقاية من أعراض الشيخوخة.
- فإذا استطاع هذا الكتاب أن يَفِيَّ بالأهداف المذكورة أعلاه.. فهذا كله ما أردت وما قصدت.

**المؤلفة**