

الفصل الثانى

عوامل توفير الصحة النفسية للمسنين

هناك عوامل متعددة تساعد الفرد على استمرار حياة الحيوية والنشاط والإنتاج، وتساعد على أن حياته تستمر تنبض دائماً، وتجنبه الإحساس بالخواء والفراغ والملل.

وفيما يلي أهم هذه العوامل:

١ - عوامل نفسية:

١ - الإيحاء الذاتى: يجب على كل منا أن يمارس إيحاء ذاتياً، لكي يستبقى شبابه ويستمتع بالسنين وبنشأته وقوته. وهذا الإيحاء إنما نسميه ذاتياً، من حيث أننا نحس أننا نكافح به إيحاءات اجتماعية هامة.. ولكنه هو أيضاً اجتماعى تؤمن به الأخيلة المستنيرة.

فعلى كل منا: أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال يافعا، وأن يسلك سلوكا حيويًا فى النشاط والرياضة حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء، ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل.

٢ - عدم إهمال الزى: على المسن ألا يهمل زيّه من حيث انسجام الهدام، وأن يختاره كل صباح بعناية.. ولا يبالي البنطلون القصير في الاصطياف.. وعليه أن يرتدى أفخر الملابس التي تكسبه شجاعة وثقة وأناقة. وتحمله على العناية بنفسه. فالاهتمام بالأناقة يبعث فيه الأمل والثقة والتفاؤل وحب الحياة والسعادة في الاختلاط بالآخرين.

٣ - تجنب الانفعالات العنيفة: إن الشيخوخة المبكرة قد تنجم عن اختلال التوازن الانفعالي أو الجسمي أو كليهما معاً. فلا يمكن فصل الجسم عن النفس أو العكس. ومادام الأمر كذلك، فلا مفر من الاعتراف بأن السعادة والصحة: تتوقفان على هذين العنصرين معاً، وصلاحيتهما للعمل والأداء، ولا يتوقفان على سلامة الجسم وقوته فحسب.. لذلك ينبغي عدم استهلاك الصحة بالإكثار من الانفعالات العنيفة، مع تجنب القلق على الخصوص، فإنه يأكل الصحة والعمر كما يأكل الصدا الحديد.

٤ - ينبغي المحافظة على الصحة النفسية وذلك باتباع ما يلي:

- أن يكون السلوك والتصرف بعيدين عن الغيرة والحسد. والحقده. والخوف والقلق لأن هذه الهموم تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة.
- التعلق بهواية منتجة أو أداء عمل مفيد يشعر صاحبه بفائدته للمجتمع، ويشعره أيضاً بكرامته، ولا يستمر في التعطل.

● من الأحسن أن يكون العمل الذى يؤديه الفرد أو الهوية التى يتعلق بها ارتقائية فى غايتها تبعث على التفاؤل والاستبشار مع تجنب الجمود.

٥ - المحافظة على الصلاة وفروض الدين: ففى الصلاة راحة نفسية كبيرة، تبعث فى نفس الفرد الهدوء والطمانينة والثقة والمحبة. وعدم الحقد والبعد عن الكراهية وهذه كلها عوامل تساعد على توفير الصحة النفسية والجسمية للفرد. كما أن الصلاة تساعد الإنسان على النظافة المستمرة.

وكذلك إحساس الإنسان بأنه قريب من الله، يبعث فيه الاطمئنان والتفاؤل والسعادة، ويدفعه إلى عمل الخير وحب الآخرين، وتقديم المساعدة والخدمات لهم عن رضا وارتياح، وهذا الإحساس بالراحة النفسية يظهر أثره على صحته الجسمية فيكون دائما مشرقا ذا صحة جسمية سليمة كلها نشاط وحيوية.

فليكن لكل مسن سند دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته. وليكن سلوكا دينيا. لأن هذا ضمان لسعادته وكرامته.. ولنذكر جميعاً أن الدين هو حماية النفس.. وخاصة نفس المسن، الذى يكسبها الحيوية والنشاط.

٦ - يجب ممارسة هواية نافعة: يجب أن يكون لكل منا هواية نافعة ينميها باستمرار، فلا معنى للحياة إذا لم يكن للإنسان هوايات أخرى غير عمله، وذلك بتنظيم كيفية شغل وقت الفراغ،

حتى لا يصاب الإنسان بالملل. وتعد الدول المتقدمة أفرادها لهذه المرحلة من السن قبل بلوغها بعمدة كافية، فكثير منهم بعد الأربعين يبدأ فى التخطيط لما بعد الستين. ويكيف حياته لهذا الغرض، ويلتحق بجمعية من أصدقائه ذات هوايات معينة كالتصوير، والرحلات، والصيد وتربية الحمام أو دراسة لغة أجنبية، أو دراسة المسرح، بحيث يملئون أوقات الفراغ. إن للهوايات - فضلا عن المزايا الترفيهية - طعاماً جميلاً للحياة الجديدة.

٧ - تجنب العجلة والسرعة: إن طابع السرعة هو الذى يجعل أجهزة الفرد وأعصابه ودورته الدموية تسرع أكثر مما ينبغى لها، الأمر الذى يؤدى إلى ظهور التجاعيد على الوجه، ويظهر الإعياء على البنية.. لذلك ينبغى عدم التعود على الاندفاع مع تيار مطالب الحياة كى لا تلهث الأنفاس. فذلك هو العدو الذى لا يستطيع أحد دفعه عن الصحة الجسمية والنفسية، والشباب والسعادة.

فالشخص هادئ الطبع، غير المتلهف غير القلق، تراه خالياً من علامات الشيخوخة المبكرة، فلونه رائق، وشعره لم يسقط، وحالته العامة طيبة وهو كالبنيان الراسخ.. فللمحافظة على الصحة الجسمية والنفسية أطول مدة ممكنة ينبغى ترك العجلة واللهفة.. ولا داعى للتعجل فى شىء..

٨ - تجنب التعب والإرهاق: إن الإحساس المستمر بالتعب والإعياء هو العدو الأول والأكبر لبرنامج «كن شاباً وعش طويلاً»، لأن

ذلك الإحسان يقضى على الاستمتاع بالحياة.. ويسم مباحجها. فأول الواجبات هو القضاء على ذلك الإحساس بالقضاء على أسبابه.

فلكى يمكن تجنب الإحساس بالتعب والقضاء عليه، ومنعه من العودة.. ينبغى أن يمد الجسم باستمرار بجميع مكونات «فيتامين ب»، فهذه الفيتامينات هى التى تتيح للجسم أن يستخلص من الطعام ما فيه من مصادر الطاقة. فإذا لم تتوافر فى الجسم هذه الفيتامينات لم يستطع الجسم الاستفادة من الطعام كله.

ويمكن أن يشعر المتقدمون فى السن بنوع آخر من التعب مصدره نقص البروتينيات وتحتوى البروتينيات على الحوامض الأمينية التى تنتج الإنزيمات الضرورية لإنتاج الطاقة الحيوية. لذلك يمكن القضاء على الشعور بالتعب بزيادة كمية الاستهلاك من البروتينات.

وكذلك نقص السكر فى الدم، يمكن أن يؤدى إلى الإحساس بالإرهاق والتعب ولاسيما فى الأشخاص الذين يتناولون الطعام فى فترات متباعدة بحيث يستهلك فى الفترة بين الوجبتين كمية السكر المتخلفة عن هضم الطعام. والتى هى وسيلة تغذية العضلات والخلايا. وعلاج ذلك سهل وهو تناول وجبة خفيفة بين الوجبات تساعد على مد الدم بكمية جديدة من السكر الذى ينقصه.

٩ - تعلم الاسترخاء: فن الاسترخاء قوامه تعلم كيف يمكن تجنب المجهودات العصبية والجسمية، وكيف يمكن توفير

الراحة من العمل للأجهزة المختلفة للجسم وللأعصاب وللعقل. بهدوء، وفي أناة.. فلا يجرفها تيار السرعة واللهفة.

فحين لا يعانى الجسم التوتر والضغط النفسى وتتاح الفرصة لعضلاته وأجزائه الاسترخاء يشرق الوجه وتتاح للجسد كله العمل بكفاءة أكبر.. والمسنون الذين نراهم ذوى وسامة وجمال، لم تهبهم الطبيعة بالضرورة الجمال والوسامة منذ ولادتهم.. بل استطاعوا بنظام حياتهم أن يكتسبوا الرونق والوسامة والجاذبية.

ويمكن للمسن الحصول على الاسترخاء عن طريق تدريب النفس ورياضتها، أى لايد من «تربية النفس» عليه بحزم صادق وبالإيحاء الذاتى المستمر حتى تتطبع على ذلك.

١٠ - ينبغي على المسن الاعتدال لا الزهد: يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين، الاعتدال فى الشراب والطعام والسهرة والجهد والحزن والغضب والرياضة أى يجب أن يتجنبوا الإسراف فى الجهد واللهو والحركة والعاطفة.

هناك فرق عظيم بين الاعتدال والزهد: ففى الأول نمارس عاداتنا التى ألفناها منذ الشباب ولكن فى اعتدال، أى أن إيقاع الحياة لا يزال مطردا ولكن فى بقاء لم يعطل، أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التى عشنا لها. ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيها وترويحاً.

ونحن ننصح بالاعتدال دون الزهد بشيئين:

الأول: العامل الفسيولوجى أو الجسمى: فأعضاء الجسم التى تعودت النشاط والحركة تزدى وتذبل أو تقارب الموت إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط كعضلات الذراع التى نراها مترهلة فى المسنين الذين استكانوا إلى الدعه وعدم الحركة. فالكف التام يميئ العضو ويجعله كالميت. فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفاً تاماً، فإنه يستعجل نفسه بهذا السلوك إلى شيخوخة مرمة محطمة ثم إلى موت معجل.

الثانى - العامل النفسى: وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام.. وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب، هذا الشعور يحدث له قهراً وغماً. وهو يحس أنه يعيش بشروط. وأن الحياة ليست عفوية طبيعية، وأن زهده إنما هو إحياء الموت له.

فمن الناحية الجسمية والنفسية: يجب على المسن ألا يزهد، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال. أى مع البطء وتجنب الإسراف. ومعه القناعة وتجنب الإفراط. وعليه ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته. ويجب أن يستمتع بالشاى والقهوة كما كان مألوفاً لديه فى عاداته السابقة مع تجنب الإفراط فى تعاطيها.

وأخيراً: فالزهد فى صميمه معناه الموت على مستوى غير كامل، ولكن الاعتدال حياة بل حياة فضلى.

٢ - عوامل صحية:

١ - تجنب السمنة: إن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم، وذلك أن النشاط الذهني يضبط الجسم ويكسبه نظاماً ويجعل الحياة لذيدة ويبعد السأم. وثلاثة أرباع السمنة والترهل والتضخم هي نتيجة السأم.. ولذلك ينبغي أن نتجنب الهرم. وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء وليونة الشرايين، ويسهل هذا علينا تجنب الأطعمة التي تحدث رواسب الأحماض وتصلب الشرايين، وذلك عن طريق تجنب الشحوم مع الاعتدال فى كل شىء. ومع طبقات الشحم التي تتراكم على البدن تتوفر آفات أخرى كمرض القلب، وضغط الدم، ونزيف المخ وأمراض الكلى واضطراب الحوصلة المرارية.. وطائفة أخرى من الأمراض.

ولذلك: كى يمكنك إنقاص الوزن: ينبغي الابتعاد عن الأرز، والبطاطس، والمكرونه والدهون والمسلى، والمشروبات الروحية والجيلاتى.. مع القيام بشىء من الرياضة أو التدليك كى نساعد على إنقاص الوزن.

٢ - تجنب السهر: ليس للنوم قاعدة عامة، فالعالم المخترع أديسون كان يكفيه أن ينام أربع ساعات يومياً، ولكن غيره قد يحتاج إلى ثمان، ونوم الليل يصعب تعويضه بإغفاءة النهار.

ولذلك: ينبغي عدم الإفراط فى السهر ليلتين متعاقبتين، ولا ينبغي استخدام الأقراص المنبهة الطاردة للنوم. أما الأقراص المنومة فلا تستخدم إلا للضرورة القصوى.

٣ - تجنب الراحة المطلقة فى الفراش: من أهم أعداء المتقدمين فى السن الراحة المطلقة فى الفراش. ويلاحظ ازدياد الرغبة عند المسن فى قلة الحركة والنوم بالفراش.

ويساعد على ذلك العطف الذى لا داعى له، يسبغ الأبناء عليه لدرجة أن بعض المسنين لا يتحركون فى فراشهم. ولعل بعضهم يستمر فى تناول طعامه وقضاء حاجته بالفراش.

ومما لا شك فيه أن استمرار هذا الوضع نتيجة الراحة التامة للمسنين ضارة بهم. ومن مضاعفاتها تقرح الجلد، والالتهاب الرئوى وانسداد الأوردة، والإمساك واحتباس البول، وفقدانه الشهية، والأرق ليلا، وضعف العضلات والعظام وغير ذلك.

لذلك: من أجل ذلك ينبغي على المسنين المحافظة على عاداتهم فى لبس ملابسهم الكاملة حتى ولو لم يخرجوا من منازلهم. مع مراعاة التزيين، وتصفيف الشعر عند السيدات.

ولا نبالغ إذا قلنا: إن السيدات والرجال الذين يحتفظون بمظهرهم وأناقتهم يحفظون بذلك صحتهم البدنية والنفسية.

٤ - تجنب الإمساك: يعتبر الإمساك من أعداء المسنين. إذ إنه خطر إذا أهمل علاجه فهو يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام.. وفقدان السيطرة على التبرز أحياناً، أو انسداد معوي غير كامل. كما يؤدي أحياناً أخرى إلى حالات ارتباك نفسى حاد أو احتباس فى البول. ويكون الإمساك سببه عادة قلة الحركة، وعدم اختيارهم للغذاء المناسب، ولا نفس أن نحذر من خطر استعمال المليينات بلا تعقل لأنها إذا استعملت استعمالاً سيئاً أدت إلى أضرار بالغة.

ولذلك لتلافى الإمساك يجب أن يحتوى الطعام على كمية كافية من السوائل واللبن، والخضار الطازج والفاكهة. كما يجب المشى يومياً لفترات طويلة.

وعمل تمارينات خاصة لتقوية عضلات البطن. وكذلك يجب استشارة الطبيب إذا تعذر التغلب على الإمساك حتى لا يؤدي إلى المضاعفات الضارة.

٥ - المحافظة على النظافة: نظافة الأقدام كنظافة الوجه تماماً، ويستحسن ألا يقلم المرء أظافر قدميه بنفسه خشية جرحها، بل يتولى هذه العملية أحد المختصين بتقليم الأظافر أو أحد الأبناء.

كما يجب اختيار الأحذية غير الضيقة ذات الجلد اللين، حتى لا تشوه القدم أو تجرحه.

٦ - تجنب الحركات البطيئة: على المسن أن يتخذ المشية السريعة التي توحى بالنشاط، ويتجنب جميع الحركات التي توحى بالعناء والتعب.، كالارتقاء على الكرسي، أو السير ببطء، أو النهوض المتثقل.. فهذه كلها تقلل من نشاط سير الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم مما يساعد على الإحساس الدائم بالإرهاق والتعب. أما الحركات النشطة فإنها تساعد على تنظيم الدورة الدموية في جميع أجزاء الجسم، فيشعر الفرد بالنشاط والحيوية واليقظة، ويكون دائماً في حالة إشراق جسمي ونفسي.

٧ - الوجبات الخفيفة وتزيين المائدة: يحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة - قد تكون أربعاً بدلاً من ثلاث - بعيدة عن الدسم مع الإقلال من الخبز والأرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة، اللبن ومشتقاته مع تجنب الأعضاء الداخلية من لحوم الماشية مثل (القلب، الكبد، الكلاوى) ويفضل لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية.

وليس الطعام حاجة جسميه مادية فقط.. ولذلك يجب أن يتأنق في اختياره وأن نزين المائدة بالزهور والآنية الجميلة، حتى يستحيل الغذاء أو العشاء متعة فنية.

وأخيراً: إذا اتبعنا في بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته والفاكهة، فإن الصحة العامة ترتقى، ويكون لها أثرها بعد الخمسين التي يبلغها في وفرة من الصحة والنشاط.

٨- الرياضة ضرورية: الرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض، وللحفاظ بمرونة الشرايين إلى أطول ما يمكن من المسنين. وليس هناك شك في أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين، لأن المسن الذى يمرن أعضائه كل يوم، يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها، لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يشعر به مثلاً فى الصعود على درجات السلم، أو اللهث والعرق من المجهود الصغير. كل هذا يسبب أسوأ الإعياء للمسن - فالقليل من الرياضة المعتدلة والمثابرة تقي المسن من جميع الأعراض التى تحط من القوى الروحية فى النفس، كما تبلى أعضاء الجسم.. لذلك يجب ممارسة الرياضة فى اعتدال ولكن أيضاً بمثابرة حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم.. أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين.

خلاصة القول: يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة:

- ١ - أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدى الرواسب إلى الأضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب، والأوعية الدموية، والكليتين.
- ٢ - أن نستبقى هيئة الشباب، فلا تنحنى ظهورنا أو ترتعش سيقاننا، أو تزدوج ذقوننا، لما لهذا من قيمة نفسية.
- ٣ - ألا نغدق ونبالغ لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها.
- ٤ - أن نستطيع كل منا أن يمارس التدليك الذاتى والمشى السريع أما ما زاد على ذلك فيجب أن نستشير فيه مدرباً ماهراً.

٥ - تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدي الانقطاع عنها إلى ترهل أو بدانة يستعصى على العلاج.

٣ - عوامل ذهنية:

١ - المحافظة على النمو الذهني: لا تتأثر قوة العقل بالضرورة بالتقدم في السن. وأصدق مثال على ذلك أولئك الذين بلغوا الذروة في عبقريتهم وهم في السبعينات وما بعدها. والأمثلة على ذلك كثيرة بين أدياننا وعلمائنا وساستنا.

وهناك قاعدتان لاحتفاظ الإنسان بطاقته الذهنية عند تقدمه في السن:

أولهما: القاعدة المعروفة أن العقل السليم في الجسم السليم، فمن يحتفظ بلياقته، ويحافظ على صحته في صغره يظل عقله سليماً ولاحاً طول عمره.

والقاعدة الثانية: هي مدى ثقافة المرء، وعلمه لأنه وجد أن المثقفين والأذكياء يحتفظون بنور العقل إلى آخر ثانية من حياتهم.

أما فيما يختص بالذاكرة: فمن المألوف أن نجد المسنين ضعاف الذاكرة بالنسبة للذكريات الحديثة.. مع أنهم يتذكرون حوادث وذكريات مرت عليهم من عشرات السنين ويقصونها وكأنها حدثت لهم بالأمس فقط.. وبما أن هذا التغيير في الذاكرة يعتبر طبيعياً في سنهم، فمن الواجب عليهم تدوين ما يهمهم في

مفكرة جيب، لأن تلك هي الطريقة الوحيدة المضمونة للتغلب على هذه الظاهرة.

ولكن ما يعوض ذلك: هو ما نلاحظه فى المسنين من وقار وحكمة وتمقل وسداد فى الرأى. وكلنا نعلم كيف كانت القبائل تلتمس المشورة والرأى ممن هم أكبر سناً. وكيف أن حكمة الشيوخ هى حصيلة تجارب كثيرة مفيدة وخبرات ناضجة.

٢ - تعود القراءة للجريدة اليومية: لأن هذه العادة سوف تقى المسن فى مستقبل الأعوام من النسيان، فيصون بذلك ذكاه ونشاطه ذهنى. ولهذا النشاط قيمة أخرى هو الإحساس بالكرامة وبأن الشخصية لم تنهدم بل لازالت على استوائها بعيدة عن الانهيار. وكذلك منفعة القراءة بالطبع أكثر مما ذكرت. فإن المثقف الذى دأب على القراءة، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته يحتفظ بشباب ذهن ولو تجاوز المائة.. وهو يجد اهتمامات مختلفة متعددة كل يوم تقريبا. وهو يتلذذ بالحياة بمقدار سعة الأفق التى يصل إليها ذهنه. وعموما فالسن يحتاج إلى القراءة اليومية للغايات الثلاث الآتية:

١ - منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات.

٢ - صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة ذهن وأثر ذلك فى صحة النفس.

٣ - التوسع فى الاهتمامات التى تشغل وقت الفراغ وتجعله يستمتع بالحياة بدلا من أن يتألم منها، ويحس أن له حاضراً مهما ومستقبلاً أهم. فلا ينكفى على الحاضر يعيش فيه ويميزه.

شباب بعد السبعين:

هناك شبان فى السبعين والثمانين تمتعوا بحياة عامرة حافلة، دون أن يشعروا بملل أو سأم الشيخوخة ويرجع ذلك إلى التزامهم بخطة غذائية تحول دون السمنة، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة. وكان هذا المستقبل فى حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج.

وهناك عدد من العلماء الذين لهم شأن لازال العالم يذكرهم ويفخر بمجهوداتهم الذهنية فى عالم الفكر.. ومن هؤلاء:

الشاعر خليل مطران: كان ضامراً يتأنق فى طعامه، وكان يأكل كأنه عصفور. كما أن حياته الفكرية كانت الأساس لنظامه الجسمى.

لطفى السيد.. وعبد العزيز فهمى: كان هؤلاء يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية.. قوة المثل التى جعلوها أهدافهم، وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاعاً فى علم الثقافة لا ينقطع.. وشبابهم الذى كانوا يتمتعون به هو ثمرة هذا المزاج، وما أجددنا جميعاً بأن

نقتدى بهم، فإن الجمهور قد اقتنع بنتائجهم الفكرى، ولكنه يستطيع أيضا أن ينتفع بالأسلوب الذى اتخذه فى الحياة.

ميخائيل انجلوا: المثال الإيطالى، شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين من عمره.

جاليليو: نشر كتابه عن دوران القمر فى الثالثة والسبعين.

جوته: أتم قصته المشهورة وهو فى الثانية والثمانين من عمره.

جون ديزلى: كان يلقي موعظة دينية كل يوم وهو فى الثانية والثمانين.

بنيامين فرانكلين: عين سفيراً للولايات المتحدة فى فرنسا فى الثامنة والسبعين من عمره.

برنارد شو: ألف مسرحيات للشباب وهو فى التسعين من عمره، وقد جعل الحياة فناً.. وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص، ونحن نحسه حين نقول: إنه احتفظ بشبابه فقط، لأن الواقع أنه احتفظ بنواح كثيرة بطفولته، إذ هو نائب الاستطلاع، كثير اللعب، تتفتق النكات فى حديثه، ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة، ومع أنه ألف كثيراً من الكتب التى تستحق الدراسة فإن معظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها.. كما لو كانت تحفة فنية.

خلاصة القول: يجب أن نتذكر أن الحياة الذهنية النشيطة في هؤلاء جميعاً هي التي جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين، وهي التي ملأت حياتهم باهتمامات تشعرهم بلذة الحياة ومجدها، وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التي يقع فيها الكثيرون ممن يعيشون في خواء النفس والذهن، فيحفرون قبورهم بأيديهم ويموتون بأمراض السمنة حتى قبل السبعين.

ولذلك: ينبغي علاج المسنين ليس جسمانياً فقط، لأن أكثر أمراض الشيخوخة ثمرة الخواء النفسى والذهنى، فإذا ملئ الخواء باهتمامات مختلفة سياسية واجتماعية وثقافية بل وحرافية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط، ولا يبلى حتى بعد المائة.