

الفصل الأول

كيف نحفظ بشبابنا

بالرغم من تقدمنا في السن

الفصل الأول

كيف نحفظ بشبابنا بالرغم من تقدمنا فى السن

بالرغم من أن كثير من الأشخاص الذين وصلوا إلى سن الستين يعتبرون التدهور الجسماني لا يمكن تجنبه فإنه يوجد الآن فرصة كبيرة للعناية بصحتنا وإطالة حياتنا حيث أن المعطيات العلمية تؤكد إمكانية إطالة الحياة والاحتفاظ بصحتنا وشبابنا (المرجع رقم ١).

فى بداية القرن العشرين كان الناس يعتبرون الشخص الذى يصل إلى سن الأربعون شيخاً ونظراً للتقدم العلمى والطبى واتباع النظام الغذائى الصحى فقد زاد سن الشيخوخة إلى ستون عاماً.

أما فى الوقت الحالى ومع اتباع النظام فإن متوسط استمرار الحياة يصل إلى سن السبعون عاماً للرجال وأكثر من ذلك للنساء.

الانصرار السبعة للإنسان المكتمل صحياً

١ - العناية بالجسد:

منذ عشرون عاماً كنا نعتبر أن الشباب ينحصر فى الفترة من سن ١٨ إلى ٢٢ عام. وفى آخر استطلاع أجرى بمعهد جيلابا الأمريكى فإن فترة الشباب قد زادت من ١٨ إلى ٤٠ عام. يتضح من ذلك أننا بالتحديد نعيش أطول ونتمتع بشبابنا لفترات طويلة. وهذا يعنى أننا نتحمل المسؤولية للعناية بأجسامنا وصحتنا باتباع الطرق والإمكانيات الجديدة فى هذا المجال.

٢ - تنمية اللياقة البدنية والقدرة على التحمل:

يجب علينا أن نبدأ فى نبذ المعتقدات السيئة عن التقدم فى العمر. فإذا كنا نتحدث عن القوة الجسمانية فإننا نحفظ بطاقتنا وقوة تحملنا أيضاً عند التقدم فى العمر. وعلى سبيل

المثال فإن دجوك لالين (Djok Lalen) قد أبهر أصدقائه ومراسلى الصحف فى عام ١٩٨٤ عندما كان عمره سبعون عاما حيث قام بوضع هؤلاء الأصدقاء ومراسلى الصحف فى سبعون قاربا وقام بشد هذه القوارب بالحبال فى وقت واحد بالنهر وبعد ذلك قام بالسباحة وهو مقيد اليدين لمسافة حوالى اثنان كيلو متر. فهذا المثال يؤكد أهمية العناية والاهتمام والاحتفاظ بصحتنا والنشاط واللياقة فى أى سن.

٣ - العلاقة الزوجية:

الأفكار القديمة عن العلاقة الزوجية فى فترة الشيخوخة توحى لنا بعدم ممارسة العلاقة الزوجية فى هذا السن ولكن فى الاستفتاء الذى أجراه الدكتور/ ستار بينر (Star Bener) بين ٨٠٠ شخص يتراوح أعمارهم بين ٦٠ إلى ٩٠ عاما يؤكد أهمية العلاقة الزوجية فى السن المتقدم. حيث اتضح من هذا الاستفتاء أن ٩٧ شخصا منهم مستمر فى العلاقة الزوجية وأن ٧٥ شخصا منهم يعتبرون أن ممارسة العلاقة الزوجية فى هذا السن المتقدم يجلب المتعة والسعادة.

٤ - الحفاظ على النهج الشبابى للحياة:

يمكننا أن نقول أن الحفاظ على اللياقة البدنية فى سن الشيخوخة يعتمد بدرجة كبيرة على نهج الحياة بأكملها ولا يعتمد على وجود أو غياب نظام فسيولوجى سابق. فعلى سبيل المثال فإن الأبطال المشهورين فى التاريخ مثل لاعب السلة/ كريم عبد الجبار - ولاعب الجولف / جاك نيكولس - ولاعب البوكس/ جورج فورمان استمروا يلعبون كأبطال عالميين حتى سن الأربعين.

٥ - لا تضيق الوقت:

حتى تجعل العشرة سنوات الإضافية فى حياتنا غنية بالصحة والسعادة فيجب أن نبدأ مباشرة ونستمر فى تحقيق البرامج الصحية المذكورة فى هذا الكتاب.

٦ - يجب أن يصبح النهج الشبابى فى الحياة عادة يومية:

يجب أن نتعود على النظام الغذائى الصحى والرياضة البدنية والنشاط الجسمانى والدهنى.

٧ - لا تسمح لنفسك أن تصبح سلبياً:

المعنى البسيط لهذه القاعدة يتلخص فى أننا سوف نحفظ بالنهج الشبابى فى حياتنا المتقدمة بعد إطالتها لمدة عشرة سنوات أو أكثر، وبالتالي لن نسمح لأنفسنا بأن نكون سلبيين (إن إحدى الدراسات المتعلقة بسلبية الإنسان قد أجريت على ١٨٤ شخصا أصحاء وأعمارهم تزيد عن ستون عاماً، ولكنهم يتصفون بالسلبية فى حياتهم. وقد قسم هذا العدد إلى فريقين. الفريق الأول قام بممارسة برنامج يومى للرياضة البدنية، أما الفريق الثانى فقد استمروا فى حياتهم السلبية بدون تغير. وفى نهاية الدراسة التى استمرت لمدة سنتان وجد أن ١٣٪ من الفريق الثانى اللذين لم يمارسوا البرنامج الرياضى يعانون من أمراض مختلفة بالقلب. أما الفريق الأول الذى انتظم فى برنامج الرياضة البدنية فقد عانى منهم ٢٪ من أمراض مختلفة).

يمكن ممارسة الرياضة البدنية يومياً وطوال الحياة وبالذات فى السن المتقدمة. وكلما أمتد بنا العمر فإن الرياضة يجب أن تلعب دوراً أساسياً فى حياتنا. نحن نحفظ فى العمر المتقدم بطاقات كافية تؤهلنا للممارسة الممتعة للرياضة يومياً.

أنى أمارس رياضة الجرى الصباحية مع أصدقائى اللذين تتراوح أعمارهم بين ستون سنة وثمانون سنة، وألاحظ أنهم يتمتعون بهذه الرياضة التى تؤهلهم لإضافة سنوات أخرى إلى حياتهم. إن كل فرد منهم يشعر أنه مسيطر على حياته، وهذا الشعور يلعب دوراً مهماً فى إضافة سنوات إلى أعمارهم.

وفى كل مرة عندما أمارس رياضة الجرى الصباحية مع أصدقائى المتقدمين فى السن فأنى أستمع بالنظر إليهم والتحدث معهم وهم يواصلون الجرى بسعادة ونشاط. إن ذلك يشعرهم بأن كلا منهم متحكماً فى حياته ومسيطرًا عليها.

متوسط استمرار الحياة للإنسان

بالرغم من وعدى لك أنك يمكن أن تمد فى حياتك العشرة سنوات إذا اتبعت النصائح والخطوات التى أوصى بها فى هذا الكتاب فإنه ويوجد أيضاً براهين على أن فترة العشرة سنوات تعتبر فترة معتدلة. إن الباحث ريتشارد كاتلر (Richard Katler) قد حدد متوسط استمرار الحياة لمختلف الكائنات الحية بناء على معدل التقدم فى العالم وحجم المخ وامتداد

فترة التوالد. وقد اتضح من نتائج هذه الدراسة أن متوسط استمرار الحياة للإنسان مائة وعشرة سنوات. وبرهان على ذلك فقد تطابق هذا المتوسط لعمر الإنسان تقريباً مع النتيجة التى وصل إليها العالم كنت منتن (Kenet Menton) الأستاذ بجامعة ديوك فى الولايات المتحدة الأمريكية والذي قام بعمل إحصاء مكثف عن فترة استمرار الحياة للأمريكيين كذلك فإنه بناء على تحليلات ونتائج المركز الأمريكى للإحصاء فإن الباحثين بول زيغل (Poll Zigel) وتزيتا تايلور (Tzintia Taylor) قد وصلا لنتيجتين متطابقتين بخصوص متوسط عمر الشخص الأمريكى فى الفترة القادمة من ٢٠٥٠ إلى عام ٢١٠٠. وقد اتضح من ذلك أنه إذا اعتبرنا عام ١٩٦٨ بداية لانخفاض نسبة الوفيات الناتجة عن أمراض تتعلق بسن الشيخوخة، وأن هذه النسبة سوف تستمر فى الانخفاض بحلول عام ٢٠٥٠، فإن متوسط عمر الفرد الأمريكى فى عام ٢٠٥٠ سوف يصل إلى مائة عام تقريباً.

الحياة تبدأ فى سن الخامسة والستين

الآن وبناء على الدراسات العلمية المذكورة سابقاً يمكن أن نفهم جيداً لماذا سُمى هذا الفصل بالعنوان «كيف نستمر فى شبابنا بالرغم من تقدمنا فى السن». إن إضافة عشرة سنوات لأعمارنا ليس خيلاً. فبدلاً من أن نحلم بإطالة أعمارنا حتى سن الستين أو السبعين وحتى الثمانين فنحن بكل ثقة يمكن أن نتنظر فترة حياة أطول من ذلك.

إن المعلومات والتقارير عن امتداد فترة الحياة للأفراد الذين يعيشون فى مناطق جبال القوقاز يجب أن تجعلنا متفائلين بالرغم من أن بعض الحالات يمكن أن تكون مبالغاً فيها.

ولا يمكن بالتالى أن نحدد الأعمار الحقيقية للإنسان القوقازى بناء على تحليل المعطيات التاريخية لهذه المناطق. فعلى سبيل المثال فإن أحد هؤلاء المواطنين القوقازيين قد أعلن للجميع أن عمره قد وصل إلى ١٣٨ سنة. وبعد التحقق من عمره الحقيقى فقد اتضح أنه ١٠١ سنة فقط، وهذا العمر أيضاً يعتبر عمراً متقدماً. وعلى كل حال فإن الغرض من هذا الكتاب هو دراسة وتحليل مجموعات كبيرة من الأشخاص وليس الحالات الفردية.

نحن فى الواقع يمكن أن نعيش لفترات أطول من أعمارنا الحالية، وهذا تؤكده الأبحاث والدراسات المتعلقة بموضوع امتداد الحياة. حيث تؤكد هذه الدراسات أننا مؤهلون

للعيش لفترات أطول من أعمارنا الحالية. وذلك يمكن تحقيقه إذا استطعنا السيطرة على حياتنا وأصبحنا أسياداً لأنفسنا. أن الإحصائيات الأمريكية الخاصة بموضوع حياة وأعمار المواطنين الأمريكيين تؤكد ذلك. فإذا رغبت فى إطالة حياتك فيجب أن تتخذ قراراتك وتغير من نهج حياتك حتى يصبح منظاراً للتوصيات الواردة فى هذا الكتاب.

اختبار لتحديد عدد السنوات التى يمكن أن

تضيفها إلى عمرك

الاختبار الآتى سوف يمكنك من تحديد عدد السنوات التى يمكن أن تضيفها إلى عمرك إذا أُتبعَت المعلومات والنصائح المذكورة فى هذا الكتاب. وحتى يتحقق ذلك عليك الإجابة على مجموعة من الأسئلة تتكون من عشرين سؤالاً وتعلق بنظامك الغذائى وحالتك الصحية والنفسية وعلاقاتك وتصرفاتك مع المحيطين بك.

وسوف نجد عند كل سؤال مقياس يتكون من خمسة نقاط لتقييم إجابتك على كل سؤال. وعليك أن تختار من هذا المقياس (الذى يبدأ بنقطة واحدة وينتهى بخمسة نقاط) عدد النقاط التى تعتبرها مناسبة لإجابتك على السؤال. وإذا لم تتمكن من الإجابة على أى سؤال من هذه الأسئلة بدقة فأرجو أن تُقيم إجابتك على هذا السؤال بثلاثة نقاط. فعلى سبيل المثال إذا لم تتمكن من الإجابة على السؤال رقم ٩ الخاص بمستوى الكولسترول فى الدم فأرجو أن تضع ثلاثة نقاط لهذا السؤال. وبعد أن تنتهى من وضع عدد النقاط المناسبة لكل سؤال، أرجو أن تحدد مجموع النقاط التى حصلت عليها لجميع الأسئلة وتبحث أين يقع هذا المجموع فى الجدول التالى الذى يحدد مؤشرات الصحة والعمر الطويل. بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب وانتهاز الفرصة لتغيير نهج حياتك إلى الاتجاه الصحيح فإنه يمكن بعد ذلك أن تكرر هذا الاختبار لتحديد مدى التغيير الذى حدث لك. كذلك فإنه يجب إجراء هذا الاختبار كل ثلاثة أشهر لتحديد مدى التقدم فى حالتك الصحية.

الاختبار

١ - هل تعتقد أنك سيد نفسك أم ضحية للظروف؟

سيد نفسه	٥	٤	٣	٢	١	ضحية للظروف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

٢ - هل أنت إنسان هادئ كلية أو تميل للعصبية؟

هادئ	٥	٤	٣	٢	١	اميل للعصبية
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

٣ - كقاعدة هل تشعر بالثقة في نفسك أم بالارتباك وعدم الثقة؟

الثقة بالنفس	٥	٤	٣	٢	١	الارتباك
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

٤ - كحالة عامة هل تفضل المأكولات الدسمة مثل (الجاتوهات - الكعك الدسم - اللحوم - الصلصات الدسمة) أو الغير دسمة مثل (المكرونه - الأرز - الخضروات - الفواكه)؟

المأكولات غير الدسمة	٥	٤	٣	٢	١	المأكولات الدسمة
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

٥ - هل إنتهت محاولتك باتباع الرجيم بزيادة في الوزن؟

لا	٥	٤	٣	٢	١	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

٦ - هل تناول دائماً الفيتامينات ؟

نعم	١	٢	٣	٤	٥	لا
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

٧ - هل تتمتع بعلاقة زوجية طبيعية ؟

نعم	١	٢	٣	٤	٥	لا
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

٨ - هل تتمكن من ممارسة الرياضة البدنية ثلاثة مرات أو أكثر في الأسبوع ؟

ولامرة	١	٢	٣	٤	٥	ثلاثة مرات أو أكثر
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

٩ - هل يزيد مستوى الكولسترول عندك عن ٢٠٠ ؟

٢٦٠	١	٢	٣	٤	٥	١٤٠
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

١٠ - كم سيجارة تدخنها في اليوم ؟

٤٠	١	٢	٣	٤	٥	صفر
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

١١ - كم جراماً تتناول من المشروبات الكحولية في اليوم ؟

أكثر من ٢٠٠ جرام	١	٢	٣	٤	٥	صفر - ٣٠
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

١٢ - هل نحمي وجهك من الشمس وتلبس القبعة ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	البس قبعة دائما
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٣ - هل تحقق علاقاتك المتبادلة مع الناس الدعم المتبادل ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٤ - كقاعدة هل أنت على استعداد دائما لمعاملة ومخالطة الناس ؟

على استعداد	١	٢	٣	٤	٥	لا يوجد استعداد
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٥ - هل تقيم حياتك في الوقت الحاضر بأنها أحسن من الماضي ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٦ - هل تنفذ تعليمات الطبيب دائما بعد الزيارة ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٧ - هل تزور الطبيب عند الشعور بأى توعك ؟

لا	١	٢	٣	٤	٥	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	

١٨ - هل تشعر مراراً بالقلق؟

لا	٥	٤	٣	٢	١	نعم
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

١٩ - هل تهتم باحتياجات الآخرين أم تعتبر أنه يجب على الآخرين أن يهتموا باحتياجاتك فقط؟

على الآخرين أن يهتموا بي	٥	٤	٣	٢	١	اهتم بالآخرين
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

٢٠ - هل تشعر أن لك هدف في الحياة؟

وجود هدف في الحياة	٥	٤	٣	٢	١	عدم وجود هدف
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

جدول مؤشرات الصحة والعمر المديد

مجموع النقاط التي حصلت عليها:

مؤشرات الصحة والعمر الطويل	المدى الذي يقع فيه مجموع النقاط
يمكن أن يمتد عمرك بعشرة سنوات	٩٠ - ١٠٠
يمكن أن يمتد عمرك بخمسة	٨٠ - ٨٩
من الصعب أن تمتد في عمرك	٧٠ - ٧٩
يجب أن تقرأ هذا الكتاب باهتمام	٦٠ - ٦٩
يجب أن يلازمك هذا الكتاب دائماً	٥٠ - ٥٩
يجب أن تتوجه للطبيب فوراً	٤٠ - ٤٩

العمر الحقيقي والعمر البيولوجي

لقد قام العالمان وليام إيفان (William Ivan) وإيرفين روزنبرج (Irvin Rozenberh) بتأليف كتاب العلامات البيولوجية (Biomarkars) وذكرنا في هذا الكتاب أنهما قاما بدراسة مؤشرات العمر على ٦٢٣ شخصاً، وظهر من نتيجة هذه الدراسة أن العمر البيولوجي لكل منهم (أى العمر المتعلق بحالتهم الجسمية) أكبر من أعمارهم الحقيقية، أى أنهم دائماً وبمرور الوقت يظهرون أكبر من عمرهم الحقيقي بعشرة سنوات أو أكثر.

وبعد إتباعهم برنامج الصحة والعمر الطويل لمدة أربعة أشهر أصبح ٩٦٪ منهم أصغر من أعمارهم البيولوجية بأكثر من ثمانية سنوات وانخفضت أوزانهم وقلت التجاعيد على وجوههم وأصبحوا يشعرون بالتحسن فى صحتهم والسعادة فى حياتهم.

وقد ظهر من نتائج هذه الدراسة أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن خمسون أو ستون سنة يمكنهم أيضاً أن يخفضوا أعمارهم البيولوجية مثل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين الثلاثين والأربعين عاماً.

كيف نتمكن من تكوين نهج صحى لحياتنا حتى نحفظ بشبابنا بغض النظر عن مرور سنوات العمر. دعنا نلقى نظرة على المعمرين بجبال القوقاز المحتفظين بنهج صحى فى حياتهم طول العمر.

لقد وجد العلماء أن معدل الإصابة بأمراض الشلل والقلب بينهم يقل عشرة مرات عن معدل الإصابة بهذه الأمراض بين سكان الوادى. كذلك فإن معدل ارتفاع ضغط الدم بين سكان الوادى يزيد ستة مرات عن معدل ارتفاع الضغط بين سكان الجبال. ما هى الأسباب التى تؤدى إلى هذه الصحة والحيوية العالية بين المعمرين من سكان الجبال اللذين تصل أعمارهم إلى تسعون عام أو أكثر، إن هؤلاء السكان يتمتعون بالحالة النفسية العالية والإيجابية فى حياتهم. ومعظم هؤلاء الأشخاص يعملون رعاة للأغنام أو فى الزراعة ويتميزون بالحياة الهادئة.

المثال على صحة هذا الكلام المعمر (مجيد أجاييف Mageed Agayv) الذى وصل عمره إلى ١٣٣ عام عند إجراء هذه الدراسة، وبغض النظر عن هذا العمر فإنه يرقى قطيع الأغنام الذى يملكه مسافة حوالى ٢٠ كيلو متراً يومياً وهو خالى الذهن من جميع مشاكل

الحياة التى يتعرض لها سكان المدن. كذلك فإنه مثل بقية هؤلاء المعمرين لم يغير نظامه الغذائى اليومى الذى يتكون من الجبن والخضروات والفواكه وعسل النحل واللبن الرائب الذى يتناوله أربعة مرات فى اليوم وبكميات قليلة، وإذا أحس بالعطش فإنه يشرب من المياه المعدنية الموجودة فى الآبار الجبلية.

إن إطالة فترة الحياة لا نتج فقط من الزواج السعيد ولكن أيضاً من مجموعة الأصدقاء المحيطين بك والنصائح والخبرات المتبادلة بينك وبينهم. كذلك فإن مساندة واهتمام الأسرة والأصدقاء تلعب دوراً أساسياً فى حياة المعمرين وعلى الأخص فى تجنب الآثار السلبية للضغوط النفسية التى يتعرضون لها. ومن بين هذه الضغوط التى يجب أن نتجنبها هو الإحساس بالخوف والقلق والوحدة.

ثلاثة نصائح لتخفيض الضغوط النفسية

- ١ - أنه لمن الأهمية أن يكون لنا صديق نأتمنه على أسرارنا ونعتمد عليه إذا أصبنا بأى مكروه.
 - ٢ - يجب أن نشعر أننا مرغوب فىنا من الآخرين وأن نتحدث معهم بطريقة واضحة. كذلك فإنه من المستحب أن ننتمى إلى مجموعة من الأصدقاء مثل الجيران أو أعضاء النادى أو النقابات.
 - ٣ - يجب أن نتجنب القلق واضطراب البال وأن نكون صادقين مع أنفسنا، وأن نبنى علاقاتنا مع الآخرين على أسس واضحة ومتساوية وصادقة.
- إننا بتخفيض عدد مرات القلق والخوف نخفض فى الوقت نفسه من الضغوط النفسية على أجسامنا ونقوى جهاز المناعة الذى يعتبر عاملاً هاماً لإطالة حياتنا.

الحقائق العلمية عن العمر المديد

بالرغم من تقدمنا فى العمر وحتى يستمر شبابتنا فيجب أن نشارك الآخرين مشاركة فعالة فى حل مشاكلهم ومشاكلنا. وبمعنى آخر أن نعمل على تكوين شبكة من التأييد المتبادل بيننا وبينهم. إن هذه المشاركة الفعالة فى أمور الحياة المختلفة تلعب دوراً أساسياً فى

إطالة حياة المتقدمين فى العمر من سكان بلاد القوقاز وفى آخر الدراسات التى أجريت على سكان الجبال بداجستان (دولة تقع على بحر قزوين) وجد أن عدد المتقدمين فى العمر (أكثر من تسعون عاماً) أكبر بعشرة مرات من عدد المتقدمين فى العمر فى المدن التى تقع فى الوادى، والسبب فى ذلك قلة الضغوط النفسية التى يتعرض لها سكان الجبال. ومن نتائج هذه الدراسة أيضاً أنصح أن المعمرين فى شمال القوقاز يقبلون على الحياة بنشاط أكبر من أقرانهم من سكان الوادى. بالرغم من ارتفاع أعمارهم فإن العلاقة الزوجية لا تختفى فى حياة هؤلاء المعمرين. وعلى سبيل المثال فإن أحدهم قد تزوج للمرة الثالثة فى سن التسعين وأنجب من هذا الزواج ثلاثة عشر ولداً وبناتاً. وكما قالت زوجته فإنه لم يرفع صوته على أحد من أولاده طوال حياته حتى إذا كان ما يفعلونه لا يعجبه كلية.

أسرار العمر المديد

إن إطالة العمر بين مجتمع جبال القوقاز يتحقق جزئياً نتيجة للحوار المشترك حول المائدة، وهذا التعبير يعبر عن المكان الذى يتحقق فيه السلام بين القبائل ومناقشة المشاكل التى تظهر بينهم مثل المشاكل المتأصلة والمترسبة من الماضى البعيد، وذلك يهدف إلى توطيد الصداقة والمودة بينهم. ومن العادات المتأصلة بين أفراد هذا المجتمع فإن المعمرين منهم يستأثرون بالأماكن الشرقية عند انعقاد هذه الاجتماعات.

كم يختلف هذا الواقع عن واقع الحضارة الأمريكية حيث ينظر للمعمرين فى هذا المجتمع على أنهم مخلوقات عديمة الفائدة. وكما يروى الكاتب الأمريكى الدكتور (روبرت بتلر / Dr. Robert Butler) فى كتابه المعنون «أن تكون معمرًا فى أمريكا - لماذا تعيش» أن المعمرين الأمريكيين غير مرغوب فيهم ويشعرون بالهوان وعدم التقدير من المجتمع. وعلى العكس من ذلك فإن المعمرين فى الصين يتمتعون بكل الاحترام والتقدير، وكلما طال عمر الإنسان الصينى فإن تقدير المجتمع له يزداد.

لقد أجريت دراسة على ٧ آلاف شخص فى ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية لتحديد تأثير العلاقات الاجتماعية على إطالة عمر المواطن الأمريكى. وقد تبين من هذه الدراسة أن نسبة احتمال الوفاة بين الأشخاص المعزولين عن المجتمع والذين لا يؤمنون بإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين فى خلال العشر سنوات التالية لأعمارهم ترتفع إلى

حوالى ثلاثة مرات عن نسبة احتمال الوفاة بين الأشخاص الذين يحتفظون بشبكة قوية من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

إن التركيز على المواضيع السلبية فى حياتنا سوف يؤثر سلبيا على عالمنا الداخلى. وعلى العكس من ذلك فإن الانتباه الدائم إلى إيجابيات الحياة سوف يقوى ويغنى عالمنا الداخلى الذى يؤدى فى النهاية إلى إطالة أعمارنا. كذلك فإنه من المهم جداً أن نشعر أننا غير تابعين للآخرين ومستقلين عنهم عند اتخاذ القرارات الهامة فى حياتنا وإننا نتحمل المسؤولية لنتائج هذه القرارات، أى نشعر أننا أسياد لحياتنا.

والشخص الذى يفقد الثقة فى نفسه والقدرة على التحكم فى حياته سوف يشعر فى النهاية بخيبة الأمل.

كذلك فإن الشعور بالضعف فى سن الشباب والذى يصاحب الشخص طوال حياته يؤدى إلى حالة نفسية متشائمة وتنعكس سلبيا على فترة استمرار الحياة لذلك فإن إطالة حياتنا سوف تتحقق إذا نجحنا فى بناء علاقة مسؤولة مع حياتنا وشعرنا أننا نتحكم فى الجزء الأكبر من الأحداث التى تمر بنا أثناء الحياة.

أنه من المهم أن نخطط لحياتنا ونبنئها على مجهوداتنا الشخصية، وكذلك على أسس تنبع من تفكيرنا وليس على استغلال الظروف التى تظهر أمامنا. فإذا وصلنا فى النهاية إلى ما نصبو إليه نتيجة لهذه الأسس والمجهودات فإن ذلك سوف ينعكس إيجابياً على صحتنا وإطالة أعمارنا.

كيف نستمر فى شبابنا بغض النظر عن أعمارنا

إن أسعد فترة فى حياة معظم الرجال هى فترة الكفاح للوصول إلى المكان للوصول إلى المكان المرغوب فى الحياة وليس فترة جنى ثمار هذا الكفاح، والسبب فى ذلك أننا نحصل على القناعة العميقة فى حياتنا عندما نشعر أن مجهوداتنا قد نتج عنها ما نصبو إليه فى الحياة. وبالتالي سوف نشعر بقيمة وتقديراً لحياتنا. وكلما نحس بالمسؤولية والثقة فى أنفسنا فإن ذلك سوف ينعكس على صحة جهازنا المناعى وبالتالي على إطالة أعمارنا. وعلى عكس ذلك فإنه فى غياب العلاقة المتبادلة بين مجهوداتنا ونتائج هذا المجهود (وبالذات فى فترة شبابنا) فإنه يمكن أن يظهر علينا ظاهرة الضعف الشخصى. ولتجنب هذه الظاهرة فإنه يجب

علينا أن نعرف حدود أنفسنا ونتحمل المسائل القادرين على حلها، وفى نفس الوقت نحاول أن ننمى الثقة بأنفسنا وخبرتنا فى الحياة.

وفى البداية علينا أن نمتلك القدرات الأساسية والضرورية لحل المسائل والمشاكل التى تظهر أمامنا، وبعد ذلك نتقدم بخطوات ثابتة نحو حلها. ومن المهم فى البداية أن نمتلك الخبرات الأساسية والضرورية لحل المشاكل التى تواجهنا، وبعد ذلك نتقدم إلى حلها على مراحل بعد تحديد عناصرها الأساسية.

وللأسف فإن معظمنا ليس عنده الصبر الكافى لتحقيق ذلك. فعلى سبيل المثال أحد أصدقائى قرر أن يصبح بطل فى لعبة التنس. ومن أجل أن يحقق ذلك الحلم فقد قام بشراء الجهاز الخاص بالمبتدئين فى هذه اللعبة والذى يمكنهم من توجيه الكرة بزوايا وسرعات مختلفة إلى الهدف. استمر فى التدريب على هذا الجهاز إلى أن تمكن من اكتساب الخبرات الأساسية فى هذه اللعبة. وبعد ذلك تقدم للتدريب مع المدرب ومع زملائه فى الملعب إلى أن وصل إلى مستوى الأبطال.

لقد قام العلماء فى جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٧ بدراسة على ٤٧ شخصا (تتراوح أعمارهم بين ٦٠ و ٩٠ عام) عن العلاقة بين التفاؤل فى الحياة وتأثير ذلك على عمل جهاز المناعة فى الإنسان، وبعد تحليل دماء كل فرد من هذه المجموعة قاموا بقياس النسبة بين «الخلايا المساعدة والخلايا المضادة» فى جهاز المناعة بهدف تقييم عمل جهاز المناعة. وقد اتضح من نتائج هذه الدراسة أنه كلما زاد مستوى التفاؤل عند الإنسان فإن ذلك ينعكس إيجابياً على جهاز المناعة ويقويه.

إن الأطباء النفسانيين يعتبرون أن التفاؤل ظاهرة داخلية بالإنسان تنتج عن وصول الإنسان إلى هدفه الذى يرغب فى تحقيقه نتيجة لجهوده الشخصية. كذلك فإن التفاؤل يودى فى النهاية إلى الثقة فى النفس. إن الأشخاص الذين يمتلكون الإحساس الداخلى بكرامتهم وقيمتهم فى الحياة بلا شك قادرون على اتباع وتحقيق النهج الصحى لحياتهم الذى ينتج عنه إطالة أعمارهم. وعندما نبحث عن نهج الحياة الذى يمكن أن يوصلنا إلى إطالة أعمارنا بعشرة سنوات إضافية فإنه يجب علينا تطبيق الخطوات التالية النابعة من المصدر الداخلى لشبابنا:

أولاً: علينا أن نختار لأنفسنا المجموعة المناسبة لنا من الأصدقاء:

كان يجب علينا منذ الصغر أن نتعلم كيف نمارس حياتنا بإيجابية ونتحكم في انفعالاتنا. وحيث إن الرجوع إلى الماضي ليس بأيدينا فعلينا الآن وقبل كل شيء أن نشرع في تكوين مجموعة من الأصدقاء الذين يمكن أن يقفوا إلى جانبنا ويساعدوننا على اكتساب الثقة في قدراتنا التي توصلنا إلى إطالة أعمارنا.

ثانياً: نبحث عن الصديق المفضل والمناسب لكل منا:

أنه من الأهمية وجود صديق بجانب كل منا يكون مقتنعا بنهج إطالة الحياة لكي يساند ويشجع كل منا الآخر على الوصول إلى الهدف المنشود.

ثالثاً: نبحث عن معلم:

الطريقة الأخرى لاكتساب الثقة بالنفس هي اختيار النموذج المثالي من المحيطين حولنا لتقليده أو المعلم الذى نشعر بأنه قادر على توجيهنا إلى الطريق الصحيح لاكتساب هذه الثقة وذلك بقراءة كتبه أو سماع محاضراته.

رابعاً: إلى العمل:

عندما تصل إلى اختيار نقطة الانطلاق لإطالة عمرك؛ مثل تحسين مقدرتك على معاملة الغير أو الطريقة الصحية للتغذية والرياضية فإنك يمكن أن تصطدم بصعوبة الخطوات الأولى لتحقيق ذلك ففى المراحل الأولى لا تتعجل فى تحقيق خطوات كبيرة. وبمرور الوقت تكتشف أنك يمكن أن تصل إلى ما تصبو إليه بتوسيع هذه الخطوات لكي تصل إلى تحسين نهج حياتك.

وفى نفس الوقت عليك أن تغير من العادات السيئة التى يمكن أن تصل بالإنسان إلى خيبة الأمل والشعور بالضعف. فعلى سبيل المثال إذا كنت بدين وتشعر بالخجل عند ممارسة رياضة الجرى فيمكن أن نبدأ برياضة المشى فى الأماكن الخالية من البشر. وإذا كنت شخصاً غير اجتماعياً وقررت أن تصبح اجتماعياً فعليك أن تبدأ بقضاء الأمسيات مع الأشخاص المقربين منك وبالتدريج تنوع وتوسع من علاقاتك وصدقاتك مع الآخرين. ويجب عليك أن تدرب نفسك على التعاملات البسيطة مع الآخرين مثل (التسليم على

الآخرين وأنت مبتسما - القدرة على إظهار اهتمامك بالشخص الذى تقابله لأول مرة - القدرة على سماع المتحدث بأهتمام والنظر إليه بطريقة مباشرة).

إن معظم الناس يعجبهم التحدث عن أنفسهم للشخص المتجاوب معهم. ولا تنسى أن تمتدح نفسك على تخطى هذه الخطوات المهمة الأولية فى إطالة الحياة.

يجب علينا أن نفكر فى كل خطوة قبل تنفيذها ونستمر فى تنفيذ هذه الخطوات الأولية لمدة أكبر قليلاً مما تعتبره كافياً لكل خطوة ولا نتقدم بسرعة إلى الخطوات التالية. فإذا شعرنا أننا مستعدون للتقدم إلى المستوى التالى فلنتقدم. فعلى سبيل المثال يمكن أن نمارس رياضة الجرى بعد الاقتناع بأن رياضة المشى أصبحت كافية لأجسامنا، أو القدرة على التحدث مع الأشخاص وليس فقط التعرف بهم.

خامساً: تابع مؤشرات تقدمك:

علينا أن نتتبع بانتباه مدى التقدم الذى نحززه فى كل خطوة وذلك بتقييم وتسجيل نتائج هذه الخطوات المتتالية. حيث أن النجاح فى كل خطوة ينتج عنه النجاح فى الخطوة التالية، حتى إذا كان هذا النجاح قليلاً.

سادساً: تعلم من أخطائك:

أن أحد الطرق لتعظيم القدرة على تحقيق الذات هو التحكم فى انفعالاتنا. وعلى سبيل المثال إذا أصابك الإحباط وأصبحت منفِعلاً فعليك أن تعترف أولاً بهذه المشاعر وبعد ذلك تتخلص منها.

كذلك كيف تمنع حدوث سوء الحظ؟ فيجب علينا أن نحدد الإجابة على السؤال بدون اتهام لأنفسنا. وعلى العكس من ذلك نحدث لنفسك بأنك أصبحت حكيماً ويمكنك فى المستقبل أن تصل إلى النجاح الذى تريده.

سابعاً: نختار الأسلوب الخاص بنا فى الحياة:

يتميز القرن الذى نعيش فيه بتعظيم حقوق الإنسان، وهذا يؤدى إلى إمكانية إطالة حياتنا بمرور الوقت. كذلك فإن الاتجاه إلى إطالة حياتنا يتمثل فى إمكانية كل شخص فى أن يختار الأسلوب المناسب له فى الحياة ويطبق النموذج الذى يريده فى التغذية والرياضة.

وبالرغم من انتشار الوجبات السريعة الجاهزة والمأكولات الدهنية والحلويات الضارة بالصحة فقد تأكد معظم البشر أنه يجب عليهم التقليل من هذه الأغذية الضارة بالصحة والاتجاه إلى تطبيق نظم التغذية الصحية. وهذا يعنى إننا بالرغم من الضغوط الخارجية علينا فإننا نتحكم فى أنفسنا ونختار الحلول المناسبة لنا. ويقدر شعورنا أننا أسياد لأنفسنا وحياتنا وأن لدينا الإمكانية فى التعبير عن أنفسنا وحماية حقوقنا فإننا بالتأكيد سوف نصل فى النهاية إلى الهدف المنشود أى إطالة حياتنا.

ثامناً: نهدى نجاحنا للآخرين:

علينا أن نعمل على أن يشاركنا الآخرون فى نجاحنا. فإذا وصلنا إلى ما يؤثر إيجابياً على صحتنا فلنتحدث مع الآخرين عن ذلك. حتى يتبعوا خطواتنا لتحسين حالتهم الصحية. فعلى سبيل المثال إذا مارسنا بعض التمارين الرياضية التى نتج عنها تحسن فى صحتنا فعلياً أن ننصح الآخرين باتباع هذه التمارين. وإذا تعلمنا كيف نتصرف بثقة مع المجتمع المحيط بنا فعلياً مساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالإحراج والخجل على التخلص من ذلك الشعور عند التعامل مع الآخرين حتى لا تؤثر على حياتهم سلباً. ومن الأهمية أن لا نتعصب لآرائنا عند عرضها على الآخرين.

تحقيق النجاح وتقوية الثقة بالنفس

النجاح يؤدى إلى نجاح آخر ومن أهم ما يمكن أن نبدأ لكى نحصل على نتائج محددة. ويقدر ما نكون أسياداً لحياتنا سوف تتحسن صحتنا. ويقدر مقدرتنا على التحكم فى أنفسنا سوف يقل تأثير الضغوط النفسية علينا. وعلينا أيضاً أن نتذكر أن الشكل الخارجى للإنسان لا يضمن إمكانية تحقيق الذات والجهود الموجهة إلى تحقيق النجاح هى التى يمكن أن توصلنا إلى السعادة والصحة. إن النماذج المنمقة التى تعتمد فقط على المظهر الخارجى فى الحياة يمكن أن تصل إلى عدم القناعة بحياتهم.

أرجو أن لا تقرأ هذا الكتاب فقط للقراءة بل تعيش مع كل صفحة من صفحاته. أن النجاح فى تطبيق أحد فصوله سوف يؤدى بالتأكيد إلى نجاح آخر فى تطبيق الفصل التالى له. كذلك فإن الوصول إلى نتائج محددة فى تطبيق أحد مواضيع هذا الكتاب سوف يؤدى

إلى نجاح آخر فى تطبيق الموضوع التالى له . وعلى سبيل المثال إذا نجحت فى تحديد الجرعة المناسبة لك من الفيتامينات والأملاح فإنك بالتأكيد سوف تبدأ فى تقليل الدهون التى تتناولها.

كذلك إذا وصلت إلى الحالة البدنية الجيدة بممارسة الرياضة البدنية وتناولت كميات كبيرة من الخضراوات والفواكه وأجريت بانتظام التشخيص الدورى لحالتك الجسدية فإنك سوف تقلل احتمال إصابتك بالسرطان .

أن هذا الكتاب يشرح بوضوح المنهج المناسب لتحسين صحتنا وإطالة أعمارنا . ولكن قراءته فقط وعدم تنفيذ الخطوات التى يحتويها هذا المنهاج لن يؤدى إلى النجاح المنشود لصحتنا . وحتى نصل إلى هذا الهدف فعلينا أولاً أن نبدأ فى تنفيذ البرنامج الآتى :

برنامج تغيير نهج الحياة

- ١ - اختار الصديق أو القريب الذى يمكن أن يشاركك فى اتباع النهج الجديد فى الحياة .
- ٢ - اشرح لصديقك ما يحتوى هذا الكتاب لتحسين وإطالة الحياة .
- ٣ - تقابل مع صديقك دورياً لمناقشة مدى التقدم فى تحقيق البرنامج .
- ٤ - يجب عليك أن تستوعب القواعد الآتية :
 - (أ) إن حالتى الصحية تؤهلنى لممارسة العلاقة الزوجية مثلما كنت من عشر سنوات .
 - (ب) أن نهج حياتى الجديد وعنايتى بنفسى وجسدى يظهرنى أصغر بعشر سنوات .
 - (ج) بالنسبة لحياتى الجنسية يجب أن أضع لنفسى قواعد محددة مثل (عند ممارسة العلاقة الزوجية يجب على تهيئة كل الظروف المناسبة لذلك) أو بالنسبة للعلاقة الزوجية (لقد قررت أن يحدث تغير إيجابى دائماً) .
 - (د) حدد لنفسك قاعدة محددة ومؤكدة للهدف الذى تختاره مثل إنقاص الوزن أو تحسين نتائج رياضة الجرى .
- ٥ - أبقى نصف ساعة على الأقل كل يوم فى ظروف هادئة مع الشخص الذى تحبه ونحدث معه .

٦ - يجب أن تلزم نفسك بقضاء ثلاثة ساعات أسبوعيا (موزعة على أيام الأسبوع) لممارسة تمرينات الرياضة البدنية.

٧ - اختار أى فصل يعجبك فى هذا الكتاب لتبدأ فى تطبيق ما جاء به لمدة شهر ويجب أن تقرأه جيداً وتستوعب تفاصيله حتى تنجح فى تطبيقه على نفسك. وفى بداية الشهر التالى تبدأ فى تطبيق معلومات الفصل التالى مع الأخذ فى الاعتبار أن إختيار الفصول يمكن أن لا يعتمد على ترتيب الفصول فى هذا الكتاب. عليك أن تختار الفصل الذى تنجذب إليه ويعجبك أكثر فى لحظة اختيارك.

٨ - لا تتعجل فى جميع الأحوال ولكن تقدم بثقة عند تنفيذ ما جاء فى هذا الكتاب.

٩ - تبادل الملاحظات مع صديقك واعمل على مساندة كل منكما للآخر وركزا على أوجه التحسن فى صحتكما ومظهركما الخارجى.

١٠ - وبعد مرور حوالى ستة أشهر من بداية النهج وشعورك أنك قد حققت تغيرات جدية وموجبة فى صحتك عليك بإيجاد طريقة لكى تقسم نجاحك مع الآخرين. إن أحسن طريقة لتقوية نجاحك هى أن تقسم نجاحك مع الآخرين.

إذا حققت كل ما أوصى به فى هذا الكتاب سوف تتمكن من إطالة عمرك لمدة عشر سنوات وتبدو أكثر شبابا وصحة. لذلك عليك أن تتخذ القرار وتمضى قدما فى تغيير نهج حياتك وتحسين صحتك.

إن أعظم فوز فى الحياة ليس المعرفة فقط ولكن الأفعال الناجمة عنها.