

كيف تتعاملان لإطالة العمر؟

بين الرجال كثيرون منغمسون في خضم الحياة ، مشغولون بمطاردة النجاح ، وصيد الفرص ، لتأمين مستقبلهم ، وتحقيق تطلعاتهم . وفي غمار هذا السعى الدءوب يهملون صحتهم . صاحب الحظ فيهم من أنعم الله عليه بزوجة ذكية تستطيع أن تساعد على أن يحيا حياة أطول * .

حتى الرجال البالغين الناضجين ، يتصرفون أحياناً كالأولاد الصغار ، خصوصاً فيما يتعلق بالعناية بأنفسهم . قد يكونوا أكفاء في مجالات كثيرة ، بما في ذلك مجال المال والأعمال ، لكنهم لا يجيدون الحكم على صحتهم ، هذه حقيقة واضحة في الأزواج الذين كرسوا حياتهم لعملهم وأسرهم ، وفي الزوجات المتفانيات في خدمة الزوج والأولاد ، خاصة المغرمين والمغرمت بواجباتهم إلى حد الإدمان ، لأنهم في ملاحقتهم للنجاح يهملون صحتهم بدرجة ملحوظة ، تدخل في عداد التدمير الذاتي ، ولا يتبعون النظام الصحي في الأكل ، والنوم ، والراحة ، لذا - غالباً - ما يعانون من متاعب بدنية ونفسية .

لاشك في أن كلاً من الزوجة والزوج . أقدر على التعامل مع هذا الموقف فيما بينهما . وهناك خطوات عملية إيجابية ، يستطيع الزوجان اتباعها لمساعدة كل منهما الآخر على العناية بصحته ، ومن ثم يعيشان عمراً أطول :

* **إجادة فن النقد** : حينما تكون العلاقة وثيقة بين الناس ، يمكن للنقد البناء أن يصبح عظيم القيمة ، لكن توقيت توجيه النقد مهم جداً ، فالنقد البناء يكتسب قيمة أكبر إذا انتظر الطرف الموجه ، حتى يحصل الطرف الآخر على فترة راحة يسترد فيها قوته الجسمانية والعصبية ، ثم يوجه النقد بتفهم ، وحنو ، وبلا تهجم .

* **تجنب المضايقات والإزعاج** : المضايقات تفسد الحالة المعنوية ، وتسبب

* د . تيودور روين - رئيس مجلس مستشاري الزواج الفيدرالي الأمريكي .

الشعور بالإرهاق . والطلبات البعيدة عن الواقعية والمنطق ، فى نفس درجة الهدم والسلبية ، خصوصاً إذا كان الزوج رجلاً يوفى أسرته أكثر من حقها من الضروريات والكماليات . مثل هذا الرجل لا يجوز مطالته ببذل جهود أكثر إرهاقاً ، ليحقق طلبات مبالغ فيها ، قد تقضى عليه تدريجياً . وإذا كان ولا بد من الطلب ، فليكن عن طريق التشجيع العاطفى ، ومن أجل أهداف معقولة .

يمكن تحقيق ذلك بمساعدته على الشعور بروح الامتنان لما أنجزه ، والأهداف التى حققها ، والتعبير عن الاعتراف بفضله ، وتقدير جهوده فى توفير احتياجات الأسرة بسخاء .

* لا تكونى لوامة غير عملية : يجب ألا تعاقب الزوجة زوجها بعبارات لوامة مثل : «لو أنك سمعت كلامى» أو «ألم أقل لك؟» . يجب عليها بدلا من ذلك أن تساعد زوجها على امتصاص أى فشل يحدث ، بأن تقاسمه المسئولية فى الأوقات العصيبة ، كما فى الأوقات الطيبة . زوجة العمر ورفيقة مشوار الحياة قادرة على تقييم الفشل تقييما موضوعياً ، حتى يستطيع أن يتعلم كيف يتجنب نفس الخطأ فى مشروعاته المقبلة ، يجب أن تؤكد له صراحة أن حبها له لا يقوم على نجاحه المادى ولا يرتبط بشرائه . وإنما حبها قيمة إنسانية .

* علميه كيف يسترخى : حاولى مشاركته اهتماماته وطرق استرخائه والترفيه عن نفسه . هناك أوقات يحب أن يمضيها مع الرجال أمثاله ، خاصة فى ممارسة الألعاب الرياضية أو مشاهدة مبارياتها . وحينما يمضى الوقت مع الأولاد ، يجب على الزوجة ألا تجعله يشعر بالذنب لأنه لم يمض الوقت معها ، أو لم يشركها فى أعماله وتحركاته .

* ساعديه على إجادة دوره كأب : الرجل يمضى أغلب حياته خارج البيت ، لكى يعول الأسرة . لذا لا يمكن أن نتوقع منه أن يكون متناغماً مع احتياجات أولاده العاطفية مثل زوجته . هنا تستطيع الزوجة إيجاد التناغم المنقوص ، بمساعدته على فهم أولاده والتمتع بهم ، والارتياح لهم . يجب ألا تضعه فى صورة «الجلاد عشاوى» ، وتخصه بتوقيع العقاب حينما يعود

من العمل إلى البيت ، هذا من شأنه أن يفسد احتمالات نشوء علاقة طيبة بين الأب وأولاده .

* **شجعيه على القيام بإجازة:** الإجازات مهمة جداً ، وكثير من الرجال لا يقومون بها بدون دفعة من زوجاتهم . من الحماسة أن تحض زوجة زوجها على طلب إجازة لا يستحقها أو لا يستطيع تحمل أعباءها . لكن يفيد الزوجين كثيراً أن يحصلوا بين الحين والآخر ، على إجازة يمضيانها معاً ، بطريقتهما الخاصة ، بدون الأولاد ، ليتمتعوا بالخصوصية والرومانسية .

* **ادرسى أذواق زوجك واحتياجاته :** بما في ذلك الطعام ، والشراب ، والملبس ، والديكور ، وترتيب البيت ، وتنسيق الزهور ، المرأة الذكية تعرف أن البيت مكان للاستمتاع بالراحة ، وليس متحفاً أو معرضاً ، وهو حصن يحمى الأسرة من ضغوط العالم الخارجى .

هناك أشياء صغيرة فى البيت تعنى الكثير . إذا كان للرجل مقعد مفضل ، على الزوجة أن تهتم بجعله خالياً فى انتظاره حينما يعود إلى البيت ولاشك فى أن الزوج سيشعر بالعناية ويقابلها بالتقدير إذا جاءه فنجان القهوة فى اللحظة المعتادة دون أن يطلبه ، وإذا عاد إلى البيت جائعاً فوجد الوجبة جاهزة فى أسرع وقت .

* **حثيه على تناول الأغذية المناسبة :** يجب أن يتناول الرجال أغذية صحية مناسبة ، خصوصاً عندما يبلغون متوسط العمر ، ويتجنبون أنواعاً أخرى من الأغذية تصبح خطراً على صحتهم . أعرف نساء يشعرون بالمهانة إذا لم يتناول أزواجهن الوجبات الضخمة الدسمة التى أمضين سحابة اليوم فى تجهيزها . إنهن بذلك يقدمن أنفسهن وأزواجهن قربانا للأمراض . قد يحتاج تخلص البيت من هذه السموم فى البداية إلى شجاعة وجلد ، لكن الاعتياد على الوجبة الصحية مهم جداً فى إطالة العمر .

* **اسمحي لزوجك أن يشعر بالتعب :** يجب أن تعرف الزوجة أنه فى أوقات يعمل الزوج عملاً شاقاً طوال اليوم ، فيصبح من المستحيل أن يقوم ليلاً بدور الفارس . كما أن مواجهته بمشكلات البيت بمجرد عودته من العمل أمر يدمر الصحة الانفعالية .

* كوني مستمعة جيدة : شجعي زوجك على الكلام . لتشاركه مسؤولياته ، وكفاحه ، وأعباءه اليومية . من المهم أيضاً أن يشاركك مسؤولياتك ، ويعرف ما تعانين ، وما يصادفك من مشكلات ، وينفعل معك ، ويغضب مثلما تغضبين ، وتفكران معاً فيما يعرض لكما من هموم .

* ضعیه فی المقدمة : المرأة الحامية لحياتها الزوجية ، تشير دائماً إلى أن لزوجها الأولوية في كل شيء . ولمعرفته بأن زوجته تقف إلى جواره دائماً ، تتلاشى المشكلات من حياتهما بأكثر نسبة . الزوجة التي تحب زوجها تتخذ الخطوات اللازمة لتخفيف الأعباء عن زوجها ، وتخفف أعباء حياتها أيضاً ، بتنقية توترات الأسرة ، وتحسين معنوياتها .

اخترقوا حاجز الشيخوخة بالسعادة الزوجية

أكد عدد من المعمرين والمعمرات ، أن السعادة الزوجية ، عامل مهم من أهم عوامل تجدد الشباب ، وطول الأعمار ، وتتراوح أعمار أصحاب هذه التجربة ما بين ٧٥ - ١١٠ أعوام . من بين المتحدثين الرجال : مهندس ، ومزارع ، وموظف سابق متقاعد ، ورجل أعمال ، وهم على اختلاف المهن والثقافات ، متفقون على أن المرأة المثلى ، تسعد عمر زوجها ، كذلك الزوجات متفقات على أن الزوج الأمثل ، يسعد عمر زوجته ، وإن اختلف بعض الأزواج في تحديد مواصفات الزوجة المثلى التي يفضلها . وفيما يلي بعض هذه الحالات * :

* الحالة الأولى : في عيد ميلاده العاشر بعد المائة ، قال «شارلز كالويل» : إن زوجته «إيلا» تصغره بأربعة أعوام . وأنه مازال يعمل رساماً ومهندس ديكور في مدينة «توبيك» الأمريكية ، وأضاف مؤكداً أن اهتدائه إلى الزوجة المثالية ، واستمتاعه بالسعادة الزوجية ، أهم أسباب امتداد عمره ، فإذا أنت تزوجت امرأة صالحة ، عشت أسعد مما لو تزوجت امرأة مضيئة تنغص عليك حياتك . وجاء في حديثه قوله :

- بنينا حياتنا منذ ٨٠ عاماً على أساس الاحترام المتبادل والاهتمامات المشتركة .
- حياتنا أخذ وعطاء . كل منا يحترم رغبات الآخر ومشاعره .

* مجلة ناشونال انكواير .

- نحن معاً نحب الأنشطة الخلوية ، نلعب التنس ، ونحب صيد الأسماك والحيوانات ، وهى تشترك معى وتنافسنى كلما وجدت فراغاً من أعمال البيت وتربية الأولاد .

- نحن معتدلان فى الطعام. نأكل القليل من كل شئ ، ولا نكثر من أى نوع .
- إذا المرء أتقن عمله ، وتوخى الأمانة مع عملائه ومعاشريه ، أحاط حياته بهالة من حب الناس ، وأحب الحياة ، وازداد تعلقاً بها ، لأن له فيها مكاناً مرموقاً ، تشاركه فيها زوجة طيبة تشجعه وتؤنسه وترعاه .

* الحالة الثانية : حالة «رالف هانلى» موظف سلك حديدية متقاعد عمره ١٠٦ سنوات ، بينما زوجته إيميلى ٩٩ سنة . فسر صحته الجيدة التى يتمتع بها فى هذا السن بقوله :

«مع تقدم العمر ، فى صحة جيدة ، نعمة من الله وهبنى إياها ، عن طريق توفيقى إلى زوجة مثالية ، تسهر على راحتى ، وتعاملنى معاملة أم ، وأخت وزوجة ، وصديقة ، فى آن واحد . استطاعت بفضائلها وحسن رعايتها أن تستأثر بكل اهتمامى وتفكيرى وإعجابى ، فلم تستطع أخرى - مهما كان جمالها واثراؤها - أن تشغل ثانية من تفكيرى أو اهتمامى . وتلك نعمة كبرى ، ذلك أن الإخلاص والوفاء بين الزوجين يعصمهما من الزلل ، ويوفر عليهما متاعب ولواعج تتوتر لها النفوس . وتعتل لها الأبدان ، فتقصر الأعمار .

واستطرد قائلاً : «ربما هناك سبب إضافى آخر ، فكثيراً ما شعرت بالأسى فى بادئ الأمر ، حين مرت الأعوام دون أن يرزقنا الله أطفالاً ، لكننى كثيراً ما أسألك نفسى : «هل كانت زوجتى تمنحنى نفس القدر من العناية والاهتمام ، لو أننا أنجبنا أطفالاً؟ ... أم أنها كانت توزع عنايتها عليهم بالقدر الذى لا يبقى لى نصيباً كافياً للتمتع بالصحة؟» .

ويجيب بنفسه عن تساؤله قائلاً : «لا أدرى . تلك هى حكمة الله على أى حال . لكننى لا أشك فى أن لكثرة الأولاد أثراً سلبياً على أعصاب الآباء وحياتهم بشكل أو بآخر . وفيما عدا ذلك ، فأنا لا أدخن ، ولا أشرب الخمر ، ولا أعرف للأرق طعماً حتى الآن» .

* الحالة الثالثة : أشار «أوجاستوس جرانت» إلى زوجته قائلاً : «تلك السيدة

الفاضلة الحنون ، سر طول عمري ، واكتمال صحتي . سلها تحدثك» .
والرجل مزارع من أهالي كاليفورنيا ، احتفل بعيد ميلاده الذهبي قبل
الإدلاء بحديثه بستة أعوام ، واعتزل أعمال الزراعة في اليوم نفسه ، ليخلد إلى
الراحة ، رغم أنه يتمتع بصحة جيدة ، وحدة بصر ، وحاسة سمع قوية . كذلك
زوجته «هيلين» التي بلغت آنذاك من العمر ٩٩ عاماً وردت في أقوال
الزوجة الفقرات المهمة الآتية :

- أنا مدينة بطول عمري لإرادة الله أولاً، ثم حسن معاملة زوجي ، فهو رجل
طيب كريم الأخلاق ، هادئ الطبع ، سديد الرأي ، حكيم في كل
تصرفاته .

- اتفقنا تماماً منذ شرعنا في الزواج ، على أن نستريح بقدر ما نعمل ، ونعمل
بقدر ما نستريح ، ونعتدل في المأكل ، ولا نشرب سوى الماء القراح والحليب
الطازج .

- اتفقنا أيضاً على أن يتوخى كل منا في معاملته للطرف الآخر وللناس جميعاً،
ألا يعمل عملاً يخجله، أو يعذب ضميره ، فيفسد عليه نومه وطعامه وحياته .

- كل منا يعطي الآخر حقه من الحب ، والعناية ، والاهتمام ، والتقدير .

- كل منا يعطي الله حقه من العبادة ، وحسن معاملة الناس ، ويعطي الآخرين
حقوقهم بنفس القدر الذي يعطي نفسه كل حقوقها .

- آمنا دائماً بأن الالتزام بهذه الأسس ، يوفر لنا طهارة الروح ، وراحة الضمير ،
وسعادة النفس ، وصحة البدن ، فأحببنا الحياة . ومن أحب الحياة تعلق
به ، وعاش سامي الروح ، نقي الوجدان .

* الحالة الرابعة : حالة «إيفارت هارفرد» الذي أدلى بهذا الحديث في سن
١٠٨ ، بينما كان عمر زوجته «بولين» ٩٢ عاماً ... قال : إن من أهم
أسباب سعادته وصحته في هذه السن :

- تعودنا أن نأخذ الأمور ببساطة ، ونحل المشكلات بحوار هادئ ، لا يفسده
الانفعال .

- نعيش مع الناس في هدوء وسلام .

- أعتقد أن تعاطفنا هو سر صحتنا .

- لا نتبع نظاماً غذائياً معيناً .

أما زوجته بولين ، فقالت كلاماً خلاصته ما يأتي :

- يتميز زوجي بهدوء الأعصاب ، وحب الدعابة ، والإيمان بالله .

- لم يلفظ - أبداً لفظاً يخدش الشعور ، حتى ولو كان يمازح قطته .

- جمعنا الحب ، وتعلمت منه كيف أحنو عليه كما يخنو على ، وأبادله عناية
بعناية ، واحتراماً باحترام .

- لم ينس مرة واحدة أن يطرى ذوقى فى ثوب جديد اشتريته أو حلية أو طعاماً
قدمته له .

- لم تمر مناسبة سعيدة دون أن يقدم لى هدية تعبر عن شعوره الطيب .

* الحالة الخامسة : حالة أكبر التوائم الأمريكيات سنأ . وهما : «ايديت

نورثروب» و «ايدا جيبي» . أدليا بهذا الحديث فى عيد ميلادهما المئوى .

بمدينة ويندسور . توفى زوج الأولى فى سن التسعين ، ومن بعده زوج

الثانية فى الخامسة والتسعين . كانت الأولى تعمل مدرسة أطفال ، وظلت

فى هذا العمل ٤٤ سنة ، وكان زوجها مدرساً فى نفس المدرسة ، فتلازما

طوال حياتهما فى العمل والبيت ورحلات نهاية الأسبوع .

تقول ايديت : «كنا متحابين ، متفاهمين ، متعاطفين إلى أقصى الحدود ،

أدى ذلك إلى اتحاد بيننا فى الآراء ، والأفكار ، والعواطف ، والأمزجة ،

والالتجاهات ، والنزعات ، لا أذكر أنه اقترح مشروعاً ، أو اتخذ قراراً إلا أعجبنى .

كما أنه لم يسفه لى رأياً أبداً . كان دائماً : «كدت أقترح عليك ذلك» .

والواقع أننا من فرط تبادل الحب والتفاهم ، نعيش سلسلة دائمة من توارد

الخواطر والأفكار ، فلم نختلف يوماً ، ولم نتشاحن لحظة . فلما توفى ، بدأت

متاعبي النفسية ، وأسرعت تهاجمنى الأمراض.... أمراض الشيخوخة التى لم

أعرفها فى حياته» .

أما شقيقتها «ايدا» ، فكانت ربة بيت . ذكرت عن زوجها الراحل أموراً لا

تختلف عن زوج أختها . اللهم إلا أنه كان يمتاز بقوة الملاحظة وسرعة البديهة ،

وحب الدعابة والمرح ، يحلو له دائماً أن يهون عليها الأمور ، ويشاركها فى

تحمل أعباء توجيه الأولاد وحل مشكلاتهم .