

المجلد ٤ الاصدار ١١

# المشوّقة

المجلة التي تحركك!

## الموقف هو كل شيء

خمس طرق للعبور الى شيخوخة رشيقة وصحية

الأمومة والأبوة من القلب  
رسالة أم



٣

لماذا لم تمت بعد

٤

كيف توصلت إلى التصالح مع "بلوغ سن الثلاثين"

٦

خمس طرق للعبور الى شيخوخة رشيقة وصحية

٨

الموقف هو كل شيء

٩

كيف تبقى شاباً

٩

الأمومة والأبوة من القلب رسالة أم

١٠

رجل عجوز غريب الأطوار

١٢

اقتباسات بارزة العبور الى الشيخوخة

المجلد ٤ الإصدار ١١  
كريستينا لاينالعدد  
أسرة التحرير

واثق زيدان

التصميم:

اتصل بنا:

motivated@motivatedmagazine.com  
www.motivatedmagazine.comموقع الكتروني:  
بريد الكتروني:المشوقة © ٢٠١٢  
جميع الحقوق محفوظة

هناك شيء واحد كل إنسان على وجه الأرض له علاقة به ولا يستطيع تجنبه - الشيخوخة! أعياد ميلادنا تذكرنا بذلك. بعض الناس ترحب بها، خاصة في سنوات الشباب، والبعض الآخر اللذين (يقضون بالقرب منها) يفزعون منها، ثم هنالك اللذين يبدوون غير مباليين ويقولون أنهم لا يعيرونها أي إهتمام - لكن هل هم كذلك؟

مع قدوم عيد ميلادي (ولا، لن أخبركم كم سأصبح شابة في حينها)، أتساءل؛ لماذا التقدم بالعمر هوشية كبير بالنسبة لمعظمنا؟ لماذا لا نستطيع الإحتفال بأعياد ميلادنا بتقدير شديد ونتطلع بإيجابية إلى العام القادم من حياتنا حتى مع تقدمنا في العمر؟

بالطبع التقدم في العمر يمكن أن يشكل تحدياً لنا. ربما هناك أمور صحية، أو أننا لن نستطيع أن نفعل الكثير أو أن نقوم بنفس الأشياء كما فعلناها في سنوات الشباب - لا يزال هناك العديد من الأشياء التي يمكننا الإحتفال بها.

إن المقالات في هذا الإصدار من المشوقة تلقي ضوءاً إيجابياً ورائعاً على التقدم في العمر. سواء كنت في عمر، ٣٠، ٤٠، ٥٠، ٨٠، ٩٠، أملاً عند الإنتهاء من القراءة أن تشعر بتجدد الشباب وممتناً لأي عمر أنت فيه أو متجاوزة. على حد تعبير جورج بيرنز، وليس بمقدورك وقف التقدم بالعمر، لكن ليس عليك أن تصبح عجوزاً. بالنسبة لأولئك الذين لا يزالون شباباً، أمل أن تقرأوا هذا الإصدار وأن تأتوا بتقدير جديد لأحبائكم والآخرين من حولكم الذين تقدموا في العمر. بعد ذلك؛ سوف نكون جميعاً في يوم ما هناك أيضاً!

بقلم: كريستينا لين  
للمشوقة



# لماذا لم تمت بعد

بقلم: مايكل هيات، بتصرف

- ✓ قبل عدة أسابيع، تناولت الغداء مع صديق لم أراه منذ سنوات. تجاوز الثمانين من العمر. كان عقله حاداً كأبي وقتٍ مضى - حاذق وفضولي ومركز. كان مستمتعاً رائعاً. وعندما يتكلم تقطر الحكمة من شفثيه مثل العسل.
- ✓ في لحظةٍ تواضع حقيقي وشك، سألتني، " مايكل، هل تعتقد أنه بقي لدي أي شيء أساهم به؟ هل أفضل أيامي إنتهت؟ " والدموع تترقرق في عينه .
- ✓ أترف أن سؤاله أخذني على حين غره. قلت لِنفسي، أنا هنا مع أحد أحكم الرجال الذين قابلتهم في حياتي. إنه كنز حي. أود أن أدفع ثمن جلوسي عند قدميه وأستمع إلى قصصه، ويسألني ما إذا كان لديه أي شيء ليساهم به؟ كنت مندهشاً.
- ✓ إنحنيت وأمسكت بيده، وقلتُ، " جيمي، إستمع إليّ بعناية: أفضل أيامك هي التي تنتظرك. لا أقول هذا لمجرد أنني معجبٌ بك \_\_\_ وأنا كذلك حقاً \_\_\_ لكن لأنها الحقيقية. وأستطيع أن أثبت ذلك لك. "
- ✓ خلق الله كل شخص لهدف. لن تموت حتى يتم الوفاء بذلك الهدف. إذا كنت لا تزال على قيد الحياة، فهذا يعني أنك لم تنجز الهدف الذي أنت موجودٌ على الأرض من أجله.
- ✓ إذا لم تحقق الهدف الذي أنت موجودٌ على الأرض لأجله فإن هدفك الحقيقي لم يتم الإيفاء به بعد. إذا لم يتم الإيفاء بغرضك، فإن الجزء الأهم من حياتك لا يزال أمامك.
- ✓ لا يزال عليك أن تقدم أهم مساهماتك. وتابع جونز القول: " إذا كان الجزء الأهم في حياتك لا يزال أمامك، حتى خلال أسوأ الأوقات، يمكن للمرء التأكد من أن هناك الكثير من الضحك في إنتظارك، والمزيد من النجاح لتتطلع إليه، و الكثير من الأطفال لتعلمهم وتساعدهم، والكثير من الأصدقاء لتؤثر فيهم. هنالك برهان الأمل.... للمزيد. "
- ✓ صديقي، جيمي، جلس على كرسيه، صامتاً لمدة دقيقة كاملة. أخيراً قال " إذن من الأفضل أن أشغل نفسي. يبدو أن لدي الكثير للقيام به. "
- ✓ قد تكون عجوزاً وقد تكون مريضاً ومطلقاً. قد لا يتحدث أطفالك معك، وعاطل عن العمل، مفلسٌ، ومحبط. لكنك لم تمت بعد - هذا يبرهن أنك لم تنجز ما أنت هنا على الأرض لأجله.

# كيف توصلت إلى التصالح مع "بلوغ سن الثلاثين"

بقلم: كاتي جالفين



الرغم من كل العواطف التي كنت أشعر بها- لكنني إكتشفت أن بلوغي الثلاثين لم يكن شيئاً سيئاً.

قضيت عيد ميلادي بالمشي لمسافات طويلة والسياسة في المحيط، والإستماع مع عدد قليل من الأشخاص الرائعيين اللذين يحبونني كما أنا.

سواء أكان يومك الكبير قاب قوسين أو أدنى أو إنضمت توأ إلى نادي الثلاثينات، هنالك العديد من الأسباب لتنتقل الى بدء صفحة جديدة والقول وداعاً الى العشرينات.

## عشرة أشياء للتفكير بها عند بلوغ الثلاثين من العمر:

١. من الممكن أن تبدو أفضل مما كنت عليه قبل ١٠ سنوات. بفضل حب المشروبات الغازية والعشاء المنتظم في مطعم ماك اند تشيز، كان وزني ١٩٠ باوند على مدى العشرينات من عمري.

عندما إقتربت من سن الثلاثين، عرفت أن الوقت قد حان لإحداث تغييرات حقيقية على صحتي وسعادتي. عن طريق تنفيذ نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام والقليل من الإنضباط، كنت قادراً على التخلص من الوزن الزائد والشعور بالراحة في جسدي للمرة الأولى في حياتي.

٢. مراوغاتك الغريبة هي أفضل ما فيك. خطوات

عندما كنت طفلة صغيرة بدا لي أن الثلاثين متقدمة جداً في العمر وبعيدة جداً عن التخيل. كنت دائماً أريد أن أكون بالغة، كي أتمكن من وضع المكياج. في ذلك الوقت، لم يكن لدي أي فكرة عما يعنيه التقدم في العمر، وما سوف أكون عليه بحلول عيد ميلادي الثلاثين، أو إذا كان من المفترض أن يسير الإثنان معاً.

بحلول عيد ميلادي هذا الصيف، كنت متوترة. دون سبب معين، إخترت تعذيب نفسي معتمدةً على رأي الجميع حول هذا الموضوع (دون الإلتفات إلى رأيي)، الأمر الذي جعلني أشعر بالغيظ وعدم المبالاة. بدأت أشير الى أي شئ يمكن أن أجده حول نفسي يبعث على عدم الأمان في الأيام التي سبقت عيد ميلادي.

صديقتي المذهلة ( التي تكبرني بست سنوات ) لمست قدرتي المشؤوم. ذكرتني بمعاناتي في العشرينات من عمري من أن لدي الكثير لأتطلع إليه في العقد الكامل.

شجعتني على البدء في التركيز على الإيجابيات، مثل كل الأشياء الجيدة والمثيرة التي يمكن أن أفعلها في السنوات العشر القادمة التي لم أقم في فعلها في العشرينات من عمري، وتحدي نفسي لأتطلع إلى نمو شخصي أكبر يوماً ما. شكراً لنصيحتها المحببة والسليمة، قررت أن أفضل خطة هي: (أ) تقبل مسألة بلوغي الثلاثين من العمر (ب) إعتناق ذلك بقلب مفتوح!

لم أكن قادرة على إيجاد "مكان سعيد" فحسب - على

الرقص الحلوة تلك، والمواهب الخفية، أو في حالتي الأسنان الأمامية الملتوية، كلها أشياء تجعلنا فريدين. ليكن سن الثلاثين عام إحتضانك لنفسك!

٣. أن تعرف قيمتك وما تستحقه. بحلول الثلاثين هناك احتمالات أن هناك شخصاً أخطأ معك أو نجوت من تحطم القلب، لكنهم يقولون أن النمو كله يأتي من الألم، بفضل تلك التجارب، أنت تعرف ما تريد وما تحتاج إليه وأنت مستعد لما ينتظرك في المستقبل.

٤. تعلم كيفية الغفران. الغضب والإستياء يمنع روح المحبة والفرح في حياتنا.

إذا لم تكن أتقنت فن الغفران حتى الآن، لماذا لا تقوم هذا العام بتدريب نفسك على ترك الماضي؟ تَعَلَّم كيفية الغفران واحترام الآخرين يبدأ في تَعَلَّم كيفية الصفح واحترام نفسك. والآن الوقت مواتي للبدء.

٥. عليك أن تغير رأيك سواء كان ذلك في فرقتك المفضلة ومسلحك الوظيفي، أو الناس المحيطين بك، من الجيد دائماً أن تغير رأيك. إكتشاف الذات ما هو إلا إكتشاف ما يصلح لك، لذلك لا تقلق إذا كنت شخصاً مختلفاً تماماً الآن عما كنت عليه في العشرين.

٦. أصدقاء أقل لا يعني صداقة أقل. بحلول الوقت الذي بلغت فيه الثلاثين من عمري، كُنْتُ مستعداً للقول وداعاً للدراما والفوضى التي كانت سائدة في العشرينات من العمر. بدأت بإقصاء أي شخص أو أي شيء يجلب السلبية الى حياتي. اليوم هو حول النوعية وليس الكمية، والصداقات التي حافظت عليها أصبحت أقوى مع مرور الوقت وتواصل تزويدي بالحب والدعم.

٧. مواصلة الرياضة الروحية هو نشاط عطلة نهاية الأسبوع المقبل. الرعاية الذاتية والتأمل هما من أهم

جوانب حياتي اليوم، لا أستطيع أن أقول أن هذا كان صحيحاً في العشرينات من العمر. الإنطلاق والصمت والتركيز كلها وسائل لتغذية روحك وضرورية لإيجاد التوازن في حياتك اليومية. لا تخف من الإضطلاع بذلك!

٨. محاولة أشياء جديدة، بلوغ الثلاثين جعلني أشعر بثقة وعدم الخوف، شعور لم يسبق له مثيل. أنا على وشك إكمال النصف الثاني من الماراثون، قمت برحلي الأولى الى أوروبا، وسلمت مقالي الأول الى المجلة..... بالكاد أستطيع التعرف على نفسي هذه الأيام! لقد تجرأت على الخروج من منطقة راحتي الى المكان الذي تحدث فيه كل المتع.

٩. هل تعرف ماذا يعني أن تكون ممتناً! بعض الناس لم يبلغوا الثلاثين أبداً. إذا نظرنا الى الوراء، ربما مررت بمأساة فقدت فيها شخصاً عزيزاً عليك أو في حالة بلغت الحضيض. أحتجت الكثير من الحب والدعم والمساعدة للوصول الى حيث أنا اليوم، وأنا ممتن جداً لجميع التحديات التي واجهتها والفرص التي تمكنت من التغلب عليها.

١٠. المهم هو التقدم وليس الكمال. في العشرينات من عمري كان لدي العديد من العادات والمؤهلات والمقابلات والأفكار السيئة. في هذه الأيام يجب أن تكون مسؤولاً (حرفياً) وكَوْنِي النسخة الأفضل مني ذلك يعني إتخاذ خيارات صحية على أساس يومي. لكن في نهاية اليوم كل ما يهم هو أنني بذلت قصارى جهدي.

قد لا نكون حيث كنا نظن أننا سوف نكون عند بلوغ الثلاثين، لكن هل يهم ذلك حقاً؟ دعونا نتوقف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين والبدء في العثور على حقيقتنا. نفسنا المستقبلية سوف تشكرنا!



## خمس طرق للعبور إلى شيخوخة رشيقة و صحية

بقلم: جوليا اوستن، الكوكب الأخضر، بتصرف

التجمعات و الأحداث المختلفة واللقاءات وتناول العشاء مع الأصدقاء. سوف يكون الشعور مفاجأة سارة لك مع ما سيحمله من موقف إيجابي وتناول مرتبط بطول العمر. إذا كنت غير متأكد مما يجعلك سعيداً، تعلم تدوين الملاحظات من حين إلى آخر، عندما تشعر بالرقى بشكل خاص. وعندما تشعر بالقلق. أين أنت؟ ومع من أنت؟ وماذا تفعل؟ اضبط أنشطتك اليومية وفقاً لذلك.

### لا تهرب من التجديد

الدماغ تحب التجارب والأحاسيس الجديدة. هل سبق لك أن ندمت على محاولة شئ جديد؟ طالما أنها لم تضرك. إنه شعور جيد أن تعرف بأن لديك الشجاعة لوضع نفسك في بيئات غير مألوفة ومحاولة أشياء لم تكن بالضرورة ماهراً بها. في بعض الأحيان عليك البحث بطريقة التجربة والخطأ من أجل الحصول على خبرة جديدة وممتعة. لكن ما تذكره أكثر من بلوغ الخطأ هو كيف كان مثيراً محاولة شئ جديد.

على عكس ما يعتقد كثير من الناس عقلك لديه القدرة على مواصلة الوصلات العصبية في جميع مراحل الحياة. لذلك لا تخاف من الظواهر الجديدة التي لم تكن موجودة عندما

معظمنا يقول نود أن نشيخ برشاقة، لكن يبدو أن المفهوم الى حد كبير خارج سيطرتنا أو في أيدي جراح التجميل. نقول أننا لن نتخذ تلك التدابير الجذرية، لكن العديد منا في نهاية المطاف يقومون بذلك. لماذا؟ لأننا لم نتخذ الإجراءات البسيطة الطبيعية يومياً عندما كنا لانزال شباباً.

هل تعلم أن تلك ما يتحكم في كيفية الشيخوخة بأمان يتم تحديده عن طريق الوراثة؟ إنها صدمة، أعلم. ربما شعّر والدك الأشيب الذي برز في سن الثلاثين من العمر، أو التهاب مفاصل والدتك و غيرها لا يجب أن يشكل نقطة ذعر كبرى بالنسبة لك، الثلث هو وراثة. هذا يعني وجود ثلثين كاملين يستندان كلياً على خياراتك. واصل القراءة لتجد بعض الوسائل الأكثر صحية لنهج هذه الخيارات وتعلم كيفية الشيخوخة برشاقة.

### السعي وراء السعادة

لا ينبغي أن تنتهي بمهنة وزواج وأسرة. كن نشيطاً ومشاركاً. زرع السعادة أسهل مما تعتقد. الحياة لديها خبرات ممتعة لتقدمها لك. حتى إذا كنت لا ترى كيف ستصبح سعيداً عند بلوغ الشيخوخة. قم بإجبار نفسك على الذهاب الى

كنت أصغر سناً. افتحم صفوف وسائل الإعلام الإجتماعية، أو قم بتجربة طعام جديد. القيام بذلك سوف يزرع الفضول والإبداع والعقل المنفتح والصفات الإضافية المرتبطة بطول العمر.

هناك أشياء يمكن أن نقدمها دائماً للآخرين مثل الإستماع الى ما يقولونه، أو تقديم بعض النصائح الجيدة، أو القدرة على جعل شخصٍ ما يضحك. فكر بقيمة هؤلاء الأصدقاء الذين سيقومون بتلك الأمور من أجلك، قيمتك في قلوبهم ستكون بنفس المقدار.

### كن أكبر مشجع لنفسك

نحن أكثر قسوة على أنفسنا من الآخرين، نمضي ساعات نطبخ وجبة صحية لصديق في عطلة نهاية الأسبوع. بينما نتزاحم على صفوف خدمة السيارات في مطاعم الوجبات السريعة طوال الأسبوع. نخبر أصدقاءنا كم هم رائعون ونقوم بتعليقات تستخف بذاتنا.

### ممارسة الرياضة

أنت لست طبيباً أو ممثلاً أو مقاولاً بعد الآن لكن من خلال تلك السنوات من العمل أنت أصبحت أيضاً فريداً، أنت فرد حكيم ومسلي. هذا شئ سوف يكون لديك دائماً لتقدمه.

قد يكون القيام بذلك الآن أصعب من أي وقت مضى لأنك تتقدم بالعمر. أن تحب نفسك هو أكثر الأمور أهمية على الإطلاق. أخبر نفسك أنك رائع. إجعل نفسك رائع عن طريق إرتداء أحسن الملابس والوقوف منتصب القامة والإقلاع عن تلك التعليقات والأفكار التي تستخف بالذات.

وَجَدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يمشون بسرعة لمدة خمس ساعات فقط أسبوعياً لديهم فرصة ٧٦٪ أكبر من بلوغ شيخوخة أمنة وصحية، وضعف عقلي وبدني أقل بالطبع إذا بلغت الشيخوخة لن يكون بمقدورك الركض لمدة ساعة يومياً أو تسلق الصخور كما كنت معتاداً في السابق أنظر الى إنخفاض تأثير التدريبات مثل المشي ومقاومة التدريب والتاي تشي واليوغا.

### أن تصبح فراشة إجتماعية

تُبين البحوث أن أولئك الذين هم أكثر تواصلًا إجتماعياً — هذا لا يعني فقط الذهاب الى الأنشطة والفعاليات، بل إنشاء الصداقات من خلالهم — يعيشون حياة أطول. هذه وسيلة أخرى لدرء الإكتئاب.

مع تقدمنا في العمر وعدم القدرة على فعل الأشياء التي تعودنا القيام بها، نبدأ بالشعور أننا "بدون فائدة". ولكن وجه الدقة!



## الموقف هو كل شيء

" لا علاقة لذلك بالموضوع! أجابت السيدة مورين " السعادة هي شئ عليك أن تقرره في وقت مبكر سواء أحببتُ غرفتي أم لا. فهذا لا يعتمد على كيفية ترتيب الأثاث - بل على كيفية ترتيب ذهني. قررت بالفعل أن أحبها، إنه قرار أتخذه كل صباح عندما أستيقظ. لدي الخيار. أستطيع قضاء اليوم في السرير أحصي الصعوبات التي أوجهها من تلك الأجزاء التي لا تعمل في جسدي، أو أستطيع النهوض وأكون شاكرة للأجزاء التي تعمل. كل يوم هو هدية، و طالما عيناى مفتوحتان، سوف أركز على الجديد وعلى كل الذكريات السعيدة التي خزنتها فقط لهذا الوقت من حياتي. الشيخوخة مثل حساب مصرفي - تسحب منه ما كنت قد أودعت فيه. نصيحتي لك أن تودع الكثير من السعادة في حساب الذكريات المصرفي."

القصة الاصلية ظهرت في صحيفة بارك سيتي بيبول، وهي صحيفة اسبوعية تصدر في دلاس، تكساس. وقت مورين على الارض إنتهى، و لكن حكمتها ما تزال على قيد الحياة.

على الرغم من أن مورين جونز البالغة من العمر ٩٢ عاماً كانت ضريرة، صغيرة الجسم، مع مظهر جيد، متزنة وترتدي أحسن ما عندها من الملابس مع حلول الساعة الثامنة من كل يوم. شعرها مصفوف بأناقة و تضع مكياجها بطريقة مثالية.

بعد وفاة زوجها عن عمر يناهز السبعين عاماً إنتقلت مورين الى دار لرعاية المسنين. شيري بييب، التي ساعدت موري في عملية الإنتقال الى الدار أخبرتنا بالقصة.

بعد الإنتظار بصبر في بهو دار رعاية المسنين لساعات، إتسمت مورين بلطف بعد إخبارها أن غرفتها أصبحت جاهزة. أثناء توجيهها للمصعد مستخدمةً جهاز السير بلباقة، قدّمتُ لها وصفاً بصرياً عن غرفتها بما في ذلك الستائر العينية المُعلّقة على نافذتها.

"أحببتها " ذكرت ذلك بحماسة طفل في الثامنة من العمر الذي تم للتو تقديم جرو جديد له. "السيدة جونز، أنت لم تشاهدي الغرفة بعد.. إنتظري،



# كيف تبقى شاباً

- ✓ حاول كل شئ مرتين. كتب على شاهد قبر امرأة " حاولت كل شئ مرتين - أحببت ذلك في كل مرة."
- ✓ الحفاظ على الأصدقاء المرحين. المتذمرين يحبطونك.
- ✓ الحفاظ على التعلم. تعلم الأشياء الجديدة. لا تجعل الدماغ في حالة خمول أبداً.
- ✓ إستمتع بالأشياء البسيطة. وجبة جيدة، غروب شمس، أو نزهة في الحديقة.
- ✓ إضحك كثيراً وطويلاً وبصوت عال. إضحك حتى تلفظ أنفاسك.
- ✓ تذوق الدموع. تألم، وتحمل، ثم أترك الحزن وامضي. عش حياتك طالما أنت على قيد الحياة.
- ✓ أحط نفسك بما تحب. سواء كان ذلك الأسرة، الحيوانات الأليفة، الهدايا التذكارية، الموسيقى، النباتات والهوايات.
- ✓ إعتني بصحتك. إذا كانت جيدة حافظ عليها. إذا كانت غير مستقرة حسننها. إذا كانت بعيدة عن التحسن أحصل على المساعدة.
- ✓ لا تقم برحلات "الشعور بالذنب". قم برحلة الى أي مكان آخر لكن ليس الى حيث يوجد الشعور بالذنب.
- ✓ أخبر الناس الذين تحبهم من أنك تحبهم - في كل مناسبة.
- ✓ إغفر الآن لأولئك الذين جعلوك تبكي. قد لا تحصل على فرصة ثانية.

## رسالة من أم

الكاتب غير معروف - مترجمة من اللغة الأسبانية من قبل سيرجيو كادينا

بشكل مناسب وارتداء الملابس وتسريح الشعر والتعامل مع أمور الحياة كل يوم. اليوم الذي ترين فيه أنني تقدمت في العمر، أطلب منك التحلي بالصبر، لكن الأهم من ذلك كله، حاولي إستيعاب ما أعانيه.

إذا نسيت في بعض الأحيان مسار ما نتحدث عنه، أعطني الوقت الكافي لأتذكر، وإذا لم أستطع، لا ينفذ صبرك. وإعلمي تماماً في قلبك أن أهم شئ بالنسبة لي هو أن أكون معك.

عندما لا تسمح ساقى المتعبتان بالتحرك بسرعة كما كان الحال في السابق أعطني يدك بنفس الطريقة التي كنت فيها أمد يدي لك عند مشيتك الأولى. عندما تأتي تلك الأيام لا تشعرني بالحزن. فقط كوني معي، و افهميني بينما أصل الى نهاية حياتي بحُب. سوف أعتز بك وأشكرك على هدية الوقت والفرح اللذان تشاركنا بهما. مع إبتسامة كبيرة ومحبة ضخمة، أريد فقط أن أقول، أنا أحبك يا إبنتي الحبيبة.

إبنتي العزيزة، اليوم الذي ترين فيه أنني تقدمت في العمر، أطلب منك التحلي بالصبر. لكن الأهم من ذلك كله، حاولي إستيعاب ما أعانيه.

إذا كنا نتحدث، و كررت نفس الشيء ألف مرة، لا تقاطعي بالقول "لقد قلت نفس الشيء قبل دقيقة". إستمعي فقط من فضلك. حاولي أن تتذكري الأوقات عندما كنت طفلة صغيرة وأنا اقرأ نفس القصة ليلة بعد ليلة حتى تنامي.

عندما لا أرغب في الإستحمام، لا تقضبي ولا تخرجيني. تذكرني عندما كنت أركض وراءك من أجل الإمساك بك كي تستحمي عندما كنت مجرد فتاة.

عندما ترين كم أنا جاهلة فيما يتعلق بالتكنولوجيا الجديدة، أعطيني الوقت لأتعلم. تذكرني عزيزتي، أنني بالتحلي بالصبر علمتك كيف تفعلين أشياء كثيرة مثل تناول الطعام

# رجل عجوز غريب الأطوار

ماذا ترين أيتها الممرضات ؟ ماذا ترين ؟

ماذا تفكرن عندما تنظرن إلي ؟

رجل عجوز غريب الأطوار، ليس حكيماً جداً،

غير واثق بعباداته ، بعيونٍ ذاهله؟

الذي يقطر طعامه ولا يحدث رداً،

عندما تقول بصوت عالي " أتمنى لو تحاول !"

عجوزٌ يبدو أنه لا يلاحظ الأشياء التي تقومين بها.

يفقد جوربه أو حذاءه على الدوام؟

الذي يقاوم ولا يدعك تقومين بما تشائين

و يشغلك بالإستحمام والتغذية طوال اليوم؟

هل هذا ما تفكرين به ؟ هل هذا ما ترينه ؟

إذن افتحي عينك أيتها الممرضة، أنت لا تنظرين إليّ

سوف أقول لك من أنا بينما أنا هنا دون حراك،

أصرف حسب أمرك وأتناول طعامي حسب مشيئتك.

أنا طفلٌ صغير في العاشرة من العمر، لديه أب وأم،

إخوة وأخوات يحبون بعضهم البعض.

فتى في السادسة عشرة من العمر مع أجنحة على قدميه،

يحلم أنه قريباً سوف يقابل محبوبته.

عريس سيبلغ سن العشرين وقلبي يهب واثباً.

يتذكر الوعود التي وعد بالحفاظ عليها.

في الخامسة والعشرين من العمر الآن، لدي شاب صغير

يحتاج للتوجيه ومنزل سعيد آمن.

رجل في الثلاثين. صغيري يكبر الآن بسرعة،

مرتبطين ببعضهم البعض بروابط ينبغي أن تدوم.

في الأربعين، أولادي الصغار كبروا وذهبوا،

عندما توفي رجل مسن في جناح المسنين في دار لرعاية  
المسنين في بلدة ريفية أسترالية، كان يُعتَقَدُ أنه لم يترك  
أي شئ ذو قيمة.

في وقت لاحق، عندما كانت الممرضات تنتش في ممتلكاته  
الضئيلة وجدت هذه القصيدة. نوعيتها ومحتواها أعجب  
الموظفين الذين قاموا بتصوير جزء منها وتوزيعها على كل  
ممرضة في دار المسنين.

أخذت إحدى الممرضات نسخة الى مليونر. ظهرت وصية  
الرجل العجوز الوحيدة للأجيال القادمة كلها في طبقات  
مجلات نهاية الأسبوع في جميع أنحاء البلاد وفي العديد من  
مجلات الصحة النفسية. كما تم تقديم عرض شريحي على  
أساس قصيدته البسيطة والبلغية.

هذا الرجل العجوز، الذي لم يكن لديه أي شئ ليقدمه  
للعالم، الآن هو مؤلف القصيدة المجهولة التي تحلق في  
جميع أنحاء العالم عن طريق الانترنت.



هناك الآن حجر حيث كان لدي مرة قلب.  
لكن بداخل هذا الهيكل الهرم، لا يزال يسكنه رجل شاب،  
الآن ومرة أخرى قلبي المبلي يتورم،  
أتذكر الأفراح وأتذكر الألم.  
أنا أحب وأعيش الحياة مراراً وتكراراً.  
أفكر في السنوات، جميعها قليلة جداً، مرت بسرعة كبيرة،  
وأقبل الحقيقة الصارخة بأن لا شئ يدوم.  
إفتحوا عيونكم أيها الناس، إفتحوا وانظروا،  
ليس رجل عجوز غريب الأطوار. بنظرة فاحصة، أنظر إلي.

لكن إمراةي بجانبني ترى أنني لا أندب.  
في الخمسين، مرة أخرى الأطفال يلعبون حول ركبتي،  
مرة أخرى أرى أطفال، أحبتي وأنا.  
أيامي المظلمة تليح في الأفق، زوجتي الآن متوفية.  
أطلع الى المستقبل. أرتعد خوفاً.  
أولادي يربون صفارهم.  
وأفكر بالسنوات والحب الذي عرفته.  
انني الآن رجل عجوز والطبيعة قاسية،  
مرحها هو جعل الشيخوخة تبدو حمقاء.  
الجسم يفقد النعمة والعنفوان.

في المرة القادمة، عندما نلتقي شخصاً كبيراً بالسن و نرغب في إبعاده جانباً، لننتذكر الروح الفتية التي بداخله، و لننتذكر ايضاً أننا سنكون جميعاً مكانه يوماً ما!

## بعض الأشياء تتحسن مع الشيخوخة

بقلم: ميشيل تومسون، بتصرف

قبل أن تكتب حول التقدم بالعمر، فكر في ذلك - الكثير من الأمور تتحسن مع العمر. هنا بعضاً منها. إقرأ. واكتسب منظوراً جديداً!

### الأسرة والعلاقات

**الزواج:** وفقاً لماجي سكارف البالغة من العمر سبع وسبعين عاماً، مؤلفة أغاني أيلول: الأخبار السارة حول الزواج في السنوات الأخيرة، أن الأزواج المتقدمين في العمر أكثر محبة ويقولون "أنا أحبك" أكثر.

**الأحفاد:** هناك شئ رائع فريد حول مشاهدة الأحفاد يكبرون.

**الصدقات:** إنها تتعمق مع التقدم في العمر حيث تدرك وتقدر قيمة و متعة الرفقة.

### الملموسات

**التحف والمقتنيات:** قيمتها لا تكمن فقط في القيمة النقدية، لكن بعاطفة هائلة من الإعتراز بمتلكات تم إدارها لسنوات عديدة.

**توفير النقود:** الحصول على خصومات كبار السن.

**الملابس:** سواء كان ذلك بنظلونك الجينز الأزرق المفضل أو حذاء جيد، تصبح أكثر راحة مع ما ترتديه.

**مجموعة من الصور والتذكارات:** إذا قمت بالإحتفاظ بها، فهي تعني شيئاً لك، وتذكر الأوقات والأماكن التي تمثلها تُثري حياتك.



# العبور الى الشيخوخة

لا أحد يتقدم بالعمر بمجرد العيش لعدد من السنوات. إننا نتقدم بالعمر عن طريق تخليتنا عن مُثُلنا. السنوات قد تجعد الجلد، لكن التخلي عن الحماسة يجعل الروح - صامويل اولمان

أنت صغير بقدر إيمانك وطاعن بالسن بقدر شكك، وصغير مثل ثقتك بنفسك، وطاعن بالسن مثل خوفك، وصغير مثل أملك، وطاعن في السن مثل يأسك - دوغلاس ماك آرثر

التجاعيد يجب أن تكون إشارة الى حيث كانت الإبتسامات - مارك توين

لا تندم على التقدم في العمر. إنه إمتياز ينكره الكثيرين - غير معروف

هناك دائماً الكثير لنكون شاكرين له، لو أخذت الوقت للنظر. على سبيل المثال، أنا أجلس هنا أفكر كم أن هذه التجاعيد لا تؤذي - الكاتب غير معروف

مفتاح الشيخوخة الناجح هو أن تعيرها القليل من الإنتباه - جوديث ديغان

داخل كل شخص عجوز شخص شاب يتساءل ما الذي حصل - جينفريان

تشرق الشمس بطرق مختلفة في الصيف وفي الشتاء. نحن نتألق بطرق مختلفة في مواسم حياتنا - جينفريان

لا يمكنك إرجاع عقارب الساعة الى الوراء، لكن باستطاعتك تعبئتها مرة أخرى - بوني برودن

الشيخوخة هي فرصة ليس أقل، من مرحلة الشباب ولكن في ثوب آخر وكما يتلاشى شفق المساء بعيدا فالسماء مليئة بالنجوم، غير مرئية في النهار - هنري وادسورث لونجفيلو.

