

نحو شباب دائم



الشباب الدائم كان ولا يزال حلم الإنسان، ومنذ القدم لم يكف الناس عن البحث عن نبع للشباب يهب الصحة ويطيل العمر حتى عمرنا الحالي حيث يحاول العلم التوصل إلى دواء للشيخوخة يبعث النشاط في الجسد والنفس في آخر العمر، وإذا كانت المحاولات في القدم ذات طابع أسطوري فإنّ محاولات العصر الحديث تبدو علمية حيث تتركز في البحث عن عقاقير من الطبيعة مثل خلصات نبات الجنسنا من شرق آسيا الذي ينشط الجهاز العصبي في كبار السن والهرمونات التي تعوض نقص هذه المواد في السن المتقدم، فالهرمون الأنثوي يعالج بعض صعوبات السيدات بعض توقف الحيض ويصلح نسبة من متاعب "سن اليأس" في المرأة، أما في الرجال فلا شيء يقابل سن اليأس، ولكن الهرمونات الذكرية لها دور جيد في الحالات التي تعاني من نقص هذه المواد، وفي هذا المجال أيضاً هناك وصفات طبية أخرى للمسنين مثل الدواء الذي أدخلته للاستخدام أن أصلان من معهد الشيخوخة ببوخارست في رومانيا والذي انتشر استخدامه فيما بعد، كما أنّ هناك من يوصي بأنواع من الغذاء مثل غذاء ملكات النحل أو بعض الفيتامينات وغير ذلك.

وكلّ ما سبق محاولات جيدة غير أنّ الأمل الذي نعلقه على الطب لحل مشكلة الشيخوخة والتوصيل إلى سر للشباب الدائم لا يبدو موضوعياً، فالاطباء يمكن أن يقوموا بعلاج الأمراض وتحسين الحالة الصحية ولا يجب أن نطالبهم بأكثر من ذلك، فلا مانع من استمرار هذه المحاولات لكن علينا جميعاً حين يتقدم بنا العمر أن لا ننسى أنّ الحياة لم تنته بعد، وأنّ علينا أن نعيش أيامها حتى آخر لحظة، وإذا ريعان الشباب قد ذهب وجاءت الشيخوخة فإنّ بالإمكان أن يظل المرء منا يحمل قلب وروح الشباب ويستمر كذلك بهما تطول به الحياة.

ولكي نطمئن بأنّ "الاستمرار في الحياة يمكن مع الاستمتاع والعمل والعطاء بل والإبداع حتى في السن المتقدم هناك أمثلة كثيرة من الفنانين والشعراء وال فلاسفة نذكر منها "ما يكل آنجلو" الذي ظل يواصل رسم لوحاته حتى وصل عمره إلى 89 سنة، و"فيردي" الذي أبدع أفضل أعماله وهو في الثمانين، والموسيقار الألماني "فاجنر" وضع أشهر ألحانه وعمره 72 سنة، و"جوتة" الذي قام بتأليف أشهر أعماله "دكتور فاوست" وهو في الثمانين، وفي مصر هناك أمثلة على ذلك من الأدباء توفيق الحكيم وطه حسين والكاتب الكبير نجيب محفوظ الذي حصل على جائزة نوبل وكلّها تدل على استمرار العطاء والإبداع الفكري حتى مرحلة متقدمة ولم يكن للسن أي أثر عليهم، وليس أي واحد منا مطالباً بأن يحقق المزيد من الإنجازات في الشيخوخة فأيام الإنجاز في حياة الناس غالباً ما تكون العقد بين الثالث والرابع لكن الحياة لابد أن تستمر بمواصفات مقبولة حتى نهايتها.

ولا يعني بالشباب الدائم أن يحاول من يتقدم به السن أن يبدو أصغر مما هو عليه فإنّ مثل هذه المحاولات لا ننجح في العادة فيها كما ترتبط بالكثير من القلق صحيح أن نظير الشيخوخة بما فيه من نقاط مثل سقوط الأسنان، وانحساء القوام، والتغييرات التي تصيب شكل الجلد حين تظهر التجاعيد وتذهب النصارة كلّ ذلك قد يجعل الشخص يفتقد الجاذبية التي تتمتع بها في مراحل حياته السابقة لا مانع إذن من تحسين هذه الصورة لكن الإبقاء على مظهر وقار الشيخوخة وتحقيق التوازن بين حسن المظهر وأن يبدو الشخص مطاً بقاً لسنّه.

ومن أسرار الشباب الدائم أن يظل المرء يعمل مهما كانت حالته، وأن يمارس الرياضة والنشاط، ولا يشترط أن يكون جاداً أو منتظماً، فالمحضون هنا هو شغل الوقت لا الكس المادي، فلا مانع من أن يكون العمل هو إحدى الهوايات الممتعة مثل تربية النبات أو الحيوان، كما أنّ النشاط والرياضة يمكن أن تتضمن المشي لمدة قصيرة كلّ يوم دون إجهاد، أو حتى الحركة على كرسي متحرك لمن لا يستطيع المشي، إنّ ذلك لا يفيد الصحة العامة فحسب بل يدفع إلى الثقة، ويبعد الملل والرتبة الفاتحة.

إنّ دراسة حياة الذين بلغوا سنّاً متقدماً - ومنهم من تجاوز المائة عام - وهم في حالة جيدة من الصحة والنشاط أوضحت أنّهم جميعاً تقريباً يشتراكون في بعض الصفات أهمها التفاؤل وحب الحياة، والتفكير الإيجابي الذي يجعلهم يتكييفون مع الخسارة مثل موت الزوج أو الزوجة أو فقد الأبناء، كما أنّ الكثير منهم يكون لديهم التزام بقضية أو عمل أو عقيدة مع المشاركة الفعلية في مجال محبب مثل الأعمال الخيرية.

ومن الأشياء الهامة في مسألة الاحتفاظ بالشباب الدائم التمسك بكلّ ما يشبع المرح والترويح عن النفس والابتعاد عن كلّ ما يعكر المفروق قدر الطاقة فالمسنون الذين يبدأون يومهم بقراءة صفحات الوفيات في الصحف، والذين يمضون الوقت في قراءة كلّ ما يتعلق بأمراض الشيخوخة ومشكلاتها، والذين يبدأون على التردد على الأطباء بمناسبة وبدون مناسبة ويطلبون في قلق دائم على صحتهم هؤلاء غالباً ما يفتقدون عنصر المرح في حياتهم ليحل محله النكد الذي ينسع بتدور العقل والجسد، والبديل لذلك هو الابتعاد عن هذه الأمور، فيبدلاً من قراءة صفحات الوفيات لماذا لا نقرأ موضوعات خفيفة ونشاهد برامج صاحكة تثير في النفس البهجة والمرح؟ وبدلًا من قضاء الوقت مع الذين لا يكفون عن الشكوى والمتبرين من الحياة لم لا يكون أصدقاؤنا ممن يعرف عنهم الفكاهة والدعابة؟ ولم لا نصحك من همومنا بدلًا من أن نستسلم للكآبة واليأس؟

أما الذين يبالغون في القلق على الأطباء بدون مناسبة فأول لهم بعضاً مما جاء في كتاب حديث حول الذين يفعلون ذلك حيث يذكر مؤلفه وهو طبيب معروف أنّ ما يتحدث عنه كبار السن من ضرورة الفحص الطبي الدوري كلّ سنة أمر لا لزوم له، كما أنّ كثرة التردد على العيادات والمستشفيات يعني زيارة أماكن خطيرة قد تسبب لهم أضراراً صحية، وكذلك فإنّ الكثير من العمليات الجراحية لا يفيد إلا قليلاً مقارنة بما ينجم من مشكلات، أما التحاليل الطبية التي يحرص البعض على القيام بها بانتظام فإنّها غالباً ما تكون متناقضة وغير دقيقة، والدواء تفوق الآثار الجانبية له كلّ ما تتوقعه منه من فوائد! إنّ هذه ليست دعوة إلى إهمال المسن لصحته لكنها في الواقع دعوة إلى نبذ المخاوف التي يفوق تأثيرها كلّ الأمراض، إذ علينا جميعاً أن ندع القلق ونستمتع بالحياة دون خوف.

إنّ بإمكاننا أن نهيئ لأنفسنا جواً ملائماً وحياة يملؤها الهدوء والسلام النفسي حتى وإن لم تكن كلّ الظروف مواتية، فالسعادة لا يمكن أن تأتي إلينا من الخارج لكنها موجودة في داخلنا ومن حولنا وكلّ ما علينا هو أن نتلامس أسبابها ونحب الحياة ونتمسك بها حتى آخر لحظات العمر.

الكاتب: د. لطفي الشربيني

المصدر: كتاب الزهايم/ مرض (أرذل العمر)