# الشباب والإشباب[1]

## والتعمير[2] والشيخوخة

للدكتور شوكت موفق الشطي
الاستاذ بمعهد الطب العربي في دمشق

يبصر الوليد النور ويستهل[3] فتقام الافراح في دار أبويه ويهش ساكنوه وتكثر التهاني والزيارات فرحاً بقدومه ترضعهُ امه لبنها فتعطيه بذلك أعز ما لديها وهو دمها راضية هاشة ثم يدب[4] ويشغر[5] وهو ما زال طفلاً ساذجاً لا يميز بين الجر والتر ويأخذ بعد ذلك بالنمو والترعرع فيشتد ويصير مرحاً ثم يصير يافعاً فراهقاً حتى اذا ما اجتمعت قوته واحتلم عاد حزوراً فاذا صار ذا فتاء فهو فتى وشارخ ثم يصبح شاباً في شرخ الشباب وذلك في عشرين سنة ثم تستقر حالته وتكاد تكون ثابتة مدة عشرين سنة اخرى لولا ان بعض الوهن يعتريها

والانسان في هذا الدور قوي الجسم ، صحيح البنية ، نشيط ثم يأخذ بالتدني ويزداد ذلك شيئاً فشيئاً فيهن نشاط عضلاته وتعود مشيته بطيئة وتنحني قامته ويحدودب ظهره وتخور قواه ويبطىء عمل اجهزته وتصبح اعضاؤه كسلى وينتزع الكلس من عظامه فتسقط لسنانه ويشتعل الشيب في رأسه ويتناثر شعره ويجف جلده ويتحسف ، لا يقوى على النهوض هذا ان لم يك مقعداً ، لا يستطيع ان يمسك ريقه لانهُ ماج يسيل لعابه كِبراً وهرماً اذا جاع، لا تقوى يداه المرتعشتان على ايصال الطعام او الشراب الى فمه بسهولة بل ينصبُّ ما في الملعقة او الآنية على لحيته وثوبه، يضعف حسه وشعوره ويخبل عقله . صورة تهلع لها قلوب من داسوا عتبة العقد السابع من العمر وترتعد لها فرائص من استوفوا السبعين لانها تمثل الانسان بأجلى مظاهر الضعف واهنَ الجلد والعقل مستقفاً[6] في زاوية الغرفة معتزلاً العالم وحيداً حزيناً

فلو تبصرنا في حالة الانسان في اول عمره ومنتهاه لرأينا انهُ بدأ حياته مقعداً لا يستطيع الحركة وانتهى عمره وهو كذلك غير انَّ بعد سكونه في الصغر دبًّا وحركةً ومشياً ، وبعد قُعادِه[7] في

---

(١) تأويل rajeunissement من أشب يشب. لم يرد ذكر هذه الكلمة بهذا المعنى في كتب اللغة غير ان الحريري صاحب المقامات قد ذكرها في المقامة البكرية فقال « والنجيع الذي يشب ولا يشيب » اي يجعلك شاباً ولا يشيبك

(٢) من عمره الله اي ابقاه زمناً طويلاً وقد جاء في القرآن الكريم — «وما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره الا في كتاب» .. (٣) الاستهلال اول بكاء الصبي وفي الحديث « الصبي اذا ولد لم يورث ولم يرث حتى يستهل صارخاً »

(٤) الدب او مشي الطفل (٥) أشغر الصبي نبتت اسنانه (٦) استقف الشيخ اذا ضمر وانحنى وانضم ومت قيل كبر حتى كأنه قنفذ (٧) القعاد : الداء الذي يقعد ويُقعد الرجل لم يقدر على النهوض

الكبر رمساً ولحداً ، ترافق الفكاهة والبساطة كل عمل يأتي به وهو طفل وتصحب السماجة سكناته وحركاته وهو شيخ ، لا يميز في صغره الضار من النافع ولكنهُ مع ذلك وديع لطيف يُنتظَرُ بعين الرضى كل ما يبدو منه ، ولا يفرق في كبره بين الغث والسمين الاّ ان عين الغضب تظهر مساويه ، يحدَمُ في طفولته بحنو وأمل ويقوّم افراد العيلة في قعاده بواجبها نحوه وكثيراً ما يشرب ذلك الضجر والملل فالامل معقود عليه في صغره وليس الامر كذلك في كبره وقد نعت هذا السن بأنها ارذل العمر وقد جاء في القرآن الكريم : « يا أيها الناس ان كنتم في ريب من البعث فانا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مُضغة مُخلَّقة وغير مخلقة لنُبيّن لكم ونقر في الارحام ما نشاء الى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدّكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد الى أرذل العُمُر لكي لا يَعلَمَ من بعد علم شيئاً [1] »

ان هذه النتيجة المؤلمة التي يؤول اليها حال الانسان وهذه الحالة المحزنة التي يبلغها جعلت لهُ ذكرى انسبا صلوة وسيرة الشباب عزاء وعوده حلماً ولذلك اكثر شعراء العرب من وصف الشباب فبكوه وأوجسوا خيفة من الشيب فهجوه واليك بعض اقوالهم قال أبو تمام :

غدا الشيب مُخطّطاً بفودي خطّةً ... سبيل الردى منها الى النفس سَهْيَعُ
هو الزور يُجفى والمُعاشر يُجتَوى ... وذو الإلف يُقلى والجديد يُرقَّعُ
له منظر في العين أبيض ناصع ... ولكنهُ في القلب اسود اسفَعُ

وقال محمود الورّاق :

بَكَيْتُ لقرب الاجل ... وبُعْد فوات الأَمَلْ
واقبح الشيب طرّاً ... يعقب شباب رَحَلْ
شبابٌ كأن لم تكُنْ ... وشيب كأن لم يَزَلْ
طوى صاحب صاحباً ... كذاك اختلاف الدُّوَلْ

وكان ينشد ابو العتاهية شعره الآتي ودموعه تسيل على خديه

لهفي على وَرَق الشباب ... وغُصونه الخُضْر الرطاب
ذهب الشباب وبانَ عنّي م غيرَ مُنتَظر الإياب
فلأبْكيَنّ على الشبا ... ب وطيب أيام التصابي
فلأبكينّ من البلى ... ولأبكينّ من الخضاب
إني لآملُ ان أُخلَّدَ م والمنية في طلابي

ومن ابلغ الاقوال في التفجع على الشباب وفي ذم الشيب قول ابي الحارث الباهلي :

لا تكذبنّ فما الدنيا بأجمعها ... من الشباب بيوم واحد بَدَلُ

(١) سورة الحج آية ٥

شرخ الشباب لقد ابقيت لي اسفاً ما جدّ ذكرك الا جدّ لي شكلُ

وأحسن منه على رأي اللغوي الاديب الامام ابي هلال العسكري قول منصور النمري

ماتنقضي حسرة مني ولا جزع اذا ذكرت شباباً ليس يرتجعُ

بان الشبابُ ففاتني بشرّته (١) صروفُ دهر وأيام لنا خدعُ

ما كنت اوفي شبابي كنه غرته حتى انقضى فاذا الدنيا له تبعُ

وقد سئل ابو العتاهية اي شعر قلتهُ اجود واعجب اليك قال قولي :

ان الشباب حجة التصابي روائح الجنة في الشباب

وفي قول أبي العتاهية « روائح الجنة في الشباب » على رأي الجاحظ معنى لمعنى الطرب الذي لا يقدر على معرفته الا القلوب وتعجز عن ترجمته الالسنة الا بعد التطويل وادامة الفكر الجليل والتفكر الجزيل وخير المعاني ما كان الى القلب اسرع من اللسان

وبكى شاعرنا ابو العتاهية الشباب بقوله المشهور

عريت من الشباب وكان غضّاً كما يعرى من الورق القضيب

ألا ليت الشباب يعود يوماً فأخبره بما فعل المشيب

غير ان الحلم الذي تغنى به ابو العتاهية بقوله «ألا ليت الشباب يعود يوماً» صار حقيقة واصبح رد قوة الشباب ممكناً

جدّ الانسان منذ خُلق في اجتناب الموت ولكنهُ رأى استحالة الوصول الى مطلبه ونظر في حالته التي ينقلب اليها فألفى الموت خيراً منها كما قال الشاعر زيّان بن سيّار الغزازي

اذا المرء قاسى الدهر وابيضّ رأسهُ وتُلّمَ تثليمَ الاناء جوانبه

فللموت خير من حياة خسيسة تُباعدهُ طوراً وطوراً تقاربه

بُحث لذلك في اسباب العتيّ وسعى الى تحاشيه بوسائل مختلفة كالتمائم والتعاويذ والأكسيرات والمستحضرات والوصفات المتنوعة وقد اشتهر اركل منها وراج مدة من الزمن وما لبثت تلك الوسائل ان عادت نسياً منسيّاً لأنها لم تحقق الغاية ولم تنل الأرب

لجأ الانسان في الأعصر السابقة الى طريقة ما زلنا نشاهد اثرها اليوم وقد اوصى بها الطبيب الشهير « سيدنهام » في مذكراته اذ قال ما من وسيلة توقظ العافية في سريض مضنك انجع من العناصر المتصاعدة من انفاس شاب قوي وسليم واشار بتنويم الشبان الأصحاء في غرف المرضى

ليس هذا الرأي من مبتكرات سيدنهام فقد قال به من قبل ابقراط وقد روي ايضاً ان الملك المقدس داوود لما أثر فيه الكبر وبرد جسمه وضعف واعيى امره نطس الاطباء تشاور خدمه فقرروا البحث عن فتاة عذراء تدفىء الملك فعثروا على الفتاة الجميلة ابيكايل فسرقت عنايتها خدمته فاصطلح حاله

(١) شرة الشباب : نشاطه في ديوان المعاني لأبي هلال العسكري وفي الاغاني (بلدته)

وقد شاعت هذه البدعة مدة من الزمن وهنالك من الأقوال الكثيرة ما يدل على ذيوعها حتى اليوم منها المثل الشامي «لا تقترن من عجوز فتمتص ماء الحياة منك ولا تزوج ابنتك شيخاً فيمتص ماءَيتها»

وروي عن امير المؤمنين علي بن طالب رضي الله تعالى عنه انه قال من اراد البقاء ولا بقاء فليجرّد انقذاء ويتمشى بعد العشاء ولا يبيت حتى يعرض نفسه على الخلاء ودخول الحمام على البطنة من شرّ الداء واكل القديد اليابس معين على الفناء ومجامعة العجوز تهدم اعمار الاحياء . واشار المتنبي الى الاستشفاء بروائح الفتيات في شعره فقال

وفتّانة العينين قتّالة الهوى اذا نفحت شيخاً روائحها شبّا

وضع كوهاوزن ( Cohausen ) سنة ١٧٤٢ كتيباً تناول فيه تأثير انفاس الفتيان والفتيات في تحسين صحة الشيوخ فعمت هذه البدعة ووجد بعض الشيوخ في هذه السنة الطريفة ضالتهم المنشودة فاستشفوا بها . ويروي لنا التاريخ بعض من اشتهروا بطول البقاء وربما كان لهذه البدعة شأن في إشبابهم منهم حيان بن قيس وقد تزوج ثلاثة اهلين فتيات ولا شك كما يستدل من شعره

لبست اناساً فأفنيتهم وأفنيت بعد اناس اناسا
ثلاثة اهلين افنيتهم وكان الاله هو المستاسا

ويدل قوله الآتي على عمره وانهُ ما زال قويًّا

ومن يك سائلاً عني فإني من الفتيان ايام الخُسان (١)
انت مائةٌ لعام ولدت فيه وعشرٌ بعد ذاك وحجتان
فقد ابقت خطوب الدهر مني كما ابقت من السيف اليماني

وقد بقيت اسنانه ترف (٢) حتى مات وفي النهاية وكأنّ ماء البرَدُ . وذكر ابن قتيبه انهُ عمّر مائتين وعشرين سنة ومات باصبهان وما ذلك بمنكر لانهُ قال لعمر رضي الله تعالى عنه انهُ افنى ثلاثة قرون وكل قرن ستون سنة فهذه مائة وثمانون سنة ثم عمر بعده فمكث بعد قتل عمر الى خلافة عثمان وعلي ومعاوية ويزيد

ويروي لنا التاريخ ان غوته قد عشق في سنته الثانية والثمانين ماريان يولغ التي كانت في العقد الثاني من عمرها وان طوماس بار دعاه ملك الانكليز في سنته المائة والثانية والثلاثين وكان تزوج في السنة المائة والتاسعة عشرة وبتر البرخت الذي عاش مائة وثلاث وعشرين سنة تزوج في سنته الثمانين ورزق سبعة اولاد وجورج دوغلاس عاش مائة وعشرين سنة وسبعة اشهر وتزوج في الخامسة والثمانين ورزق ثمانية اولاد وولد ابنه الاخير اذ كان عمره مائة وثلاث سنوات وهيريانوس وقد عاش مائة وخمس عشرة سنة . ومَن منا لم يسمع باسم زارو آغا التركي الذي مات حديثاً عن عمر يزيد على المائة والعشرين سنة وقد اقترن من ست فتيات وكان يلاكم وهو شيخ حفيد حفيده الشاب

(١) زمن الخسان كان في عهد الفقر بن ماء السماء (٢) ترف اسنانه اي تبرق وتتلألأ

ومن غريب المصادف ان من شيخ ممن ذكرنا اسماءهم الا وقد تأهل مراراً عديدة وكانت عرائسه فتيات

ويزعم كوهاوزن ان الهواء يدخل رئة الفتاة فيتضرج فيها بعناصر نافعة فيزفره حاملاً خواص غريبة تهب الشيخ النشاط وان الشيخ اذا مكث في مكان حيث يحيط به عدد من الفتيان والفتيات استنشق هواء ممتلئاً فتوة منشطاً للشيخ

اننا لو بحثنا في هذه الوسيلة واستعرنا بنور العلم الحاضر لوجدناها مستندة الى اسس اوهى من خيط العنكبوت لان الهواء الذي يزفره الانسان اشيخاً كان ام شاباً وعجوزاً ام فتاة يحمل عناصر ضارة لا نافعة . غير ان الكشوف الحديثة تفاجئنا بين الفينة والفينة بكل ما هو غريب ولا يبعد ان ينبه منظر الفتوة والشباب غدد الشيخ الصم فيجعلها تفرز بعد ان نضب افرازها وقد ثبت ان للرسل ( هورمون ) شأناً كبيراً في الشيخوخة. وهل لا يفرز سيلان اللعاب في فمنا اذا شممنا رائحة طعم ذكي او نظرنا الى طعام شهي ؟ على ان من الوسائل المتخذة اليوم في تجديد الشباب ما يتناسب والطريقة المذكورة . وقد قلنا في مقال سابق نشر في هذه المجلة الغراء [1] ان العلم كالتاريخ يعيد في بعض الاحيان نفسه مع الاحتفاظ بالتناسب بين شتى العصور

ويزعم دعاة هذه الطرائق الحديثة ان حقن الشيوخ بخلاصة الاجنة وبدماء الفتيان خير وسيلة لمكافحة العجز الشيخي . وتستند الفكرتان القديمة والحديثة الى اساس واحد وهو الاستشفاء بالفتوة

خيل الى كوهاوزن وقد وضع كتابه قبل عهد لافوازيه ان الهواء عنصر مركب كالدم يفسد اذا خالطته مواد ضارة ويصلح اذا امتزج بعناصر نافعة ومن العناصر النافعة فيه انفاس الفتيان والفتيات

ولا يخفى ان مستنبطي الطرائق يثبتون دعواهم بالاختبار والمشاهدات ولم يقصر كوهاوزن عنهم في ذلك فقد ابان ان معلمي الولدان اطول عمراً من غيرهم لانهم يتنفسون هواء مشبعاً بريح الفتوة والصبا . وقد عرف كوهاوزن نساء بلغن من الكبر عتيًّا صدق نشيطات اثرياء اثر اقترانهن من ازواج في شرخ الشباب وميعة الصبا وشاهد دوالف [2] اشيبوا اثر اقترانهم بفتيات منهم ( ليتيوس ) وقد تزوج وهو ابن ثمانين سنة بفتاة لها من العمر خمسة وعشرون ربيعاً فرض في بادىء الأمر ثم عاد قريبًا نشيطاً لذلك اقترح بعض المختبرين حبذا ان يستخرج من انفاس الفتيان والفتيات الكثير للحياة وذلك بأن يتنفس عدد كبير منهم في غرفة محكمة فيها ثقب متصل بوعاء فيه ماء فتتصاعد العناصر النافعة من الانفاس فتجري في الثقب وتنحل في الماء وقد سموا هذا الماء المضرج بريح الصبا وانفاس الفتيان ماء الحياة فباعوه بأثمان باهظة

قيل بهذه الآراء في عهد فاير لم تكن العلوم فيه متقدمة هذا التقدم المدهش الذي نرى اثره اليوم اما الآن فقد اعدت الدول مختبرات للعلماء يشتغل فيها عدد كبير من الباحثين وقد اخذ

(١) المقتطف عدد فبراير ١٩٣٤ صفحة ١٤٩ (٢) جمع دالف والدالف الشيخ البطيء المشية لثقله

هؤلاء بالبحث عن الشيخوخة تلك القضية المعقدة التي لم تنل قسطها من البحث والتي ما زالت غامضة لم يعرف كنهها ولم يسبر غورها تماماً مع ان الرغبة في الخلود والخشية من الموت رافقتا الانسان منذ الأزل واذا سُئم الشيخ الحياة فليس ذلك طلباً للموت ولكن ضجراً من الضعف كما يقول شاعرنا الكبير المتنبي

واذا الشيخ قال أُفٍّ فما مَلَّ حياة وانما الضعف ملالُ
آلة العيش صحة وشباب فاذا وَلَّيا عن المرء ولّى

يسأل العلماء عن الاسباب الداعية الى اختلاف عمر المخلوقات فيها ما كانت حياتهُ قصيرة لا تزيد عن سنة كبعض انواع النبات ومنها ما يعيش زمناً طويلاً كالأرز الخالد ومن الحيوان ما يعمر ساعات محدودة ومنهُ ما يبقى حيّاً ثلاثة عصور . وما هذه الأسباب الاّ اسرار استصعب العلماء البحث فيها لكشف القناع عنها على اختلافهم فاجتنب الجيولوجيون التنقيب عنها زاعمين ان الشيخوخة حادثة خلقية وتركوا التقصي فيها للأطباء ولم يفحص عنها المختبرون من الاطباء لأنها حالة ليست مرضية وشغلهم معالجة المرض ولم يعرها الفسيولوجيون ما تستحقهُ من الاهتمام لأنهم يرون انها حالة طبيعية والتنقيب عنها معقد وامعن الفلاسفة فيها فكتبوا عنها ما سوّلت لهم انفسهم ولم تكن ابحاثهم مثمرة فقد اعتادوا الاكتفاء باعطاء الرأي في الغالب ، على ان هذه القضية العويصة لا تحل بنظرية فلسفية وفرضية خيالية ولابدّ من الاختبار وليس ذلك رأيهم

يلتمس علماء هذا العصر الشيخوخة الى اسباب عدة فيقول مشنيكوف انها النتيجة بانقاض الافرازات المعوية الذاتية وان للبلعمات الكبيرة نصيباً كبيراً في تكوين نسيج ضام يسيطر على الاعضاء فيشيخها ولا تنطبق هذه الفرضية على جميع المخلوقات لأن كثيراً منها محروم من الجهاز الهضمي والبلعمات مع انها تشيخ وتموت . ولو نقّبنا عن هذا الرأي في كتب اطباء العرب لرأينا له أثراً اذ يقول ابن سينا في قانونه حين البحث عن اسباب الشيخوخة وضرورة الموت : « اما الاسباب الخارجة فمثل الهواء المحلل والمعفن واما الاسباب الباطنة فمثل الحرارة الغريزية التي فينا المحللة لرطوباتنا والحرارة الغريبة المتولدة فينا عن اغذيتنا وغيرها المتعفنة وهذه الاسباب كلها متعاونة على تجفيفنا » ثم يقول « وكلما اخذ التجفيف في الزيادة أخذت الحرارة في النقصان فعرض دائماً عجز مستمر الى الامعان وعجز عن استبدال الرطوبة » الى ان يقول فيزداد التجفيف من وجهين احدهما لتناقص لحوق المادة والآخر لتناقص الرطوبة في نفسها بتحليل الحرارة فيزداد ضعف الحرارة لاستيلاء اليبوسة على جوهر الاعضاء وتنقصان الرطوبة الغريزية التي هي كالمادة وكالدهن للسراج لان السراج له رطوبتان ماء ودهن يقوم بأحدهما وينطفئ بالآخر كذلك الحرارة الغريزية تقوم بالرطوبة الغريزية وتحتنق بالغريبة وازدياد الرطوبة الغريبة التي هي عن ضعف الهضم والتي هي كالرطوبة المائية للسراج فاذا تمّ الجفاف طفئت الحرارة وكان الموت الطبيعي »

يستنتج مما سبق ان ابن سينا يعتقد ان للحرارة الغريبة المتولدة فينا عن اغذيتنا ولضعف

الهضم تأثيراً كبيراً في الشيخوخة والموت الطبيعي ويرى ان خير وسيلة لمكافحة الشيخوخة هي منع العفونة وحماية الرطوبة الطبيعية واجتناب الرطوبة الغريبة التي هي عن ضعف الهضم

فينسب مشنيكوف الشيخوخة الى الالتهام الذاتي وضعف انبوب الهضم ويعزو ابن سينا ايضاً الموت والشيخوخة الى العفونة والمواد الغريبة الناتجة عن ضعف الهضم وهي ليست الا الافرازات المعوية التي بحث عنها مشنيكوف

ويرى فورونوف ان الشيخوخة تنشأ من اختلال التوازن بين الخلايا الضامة والخلايا النبيلة فتى اشتملت هذه الفوضى في الجسد سار الانسان الى الموت لأن الخلايا الضامة تكوّن وسادة تضطجع عليها الخلايا الجوهرية او تضم بعضها الى بعض وتغذيها فلا ضرر منها البتة بل هي نافعة نفعاً كبيراً مادامت لاتتجاوز الحد الذي وضعته لها الطبيعة وهي شديدة الضرر متى تجاوزت حدها وطغت فخنقت الخلايا النبيلة لأنها لاتستطيع القيام بما تقوم به تلك . وقلما تبدو هذه الفوضى في الحداثة لأنها مظهر من مظاهر الشيخوخة بل هي الشيخوخة نفسها . ويزعم غيره ان تعب الخلايا وفقاد قواها الحيوية الكامنة وعدم توالدها او بطوءه من الأسباب الذاتية الى الشيخوخة

ويعتقد الأزليون ومنهم اهل الكتاب ان الحياة والموت والشباب والشيخوخة حادثات كتبت منذ الأزل وان حفظ النوع يقضي بزوال الشيوخ ليحل محلهم الشبان

ويدعي بعضهم ومنهم لومبار ومارافليانو ان الشيخوخة والموت وغيرها من مظاهر الحياة حادثات لها صلة كبيرة بالقانون العام الذي يرأس الحالات الغرائبية . والواقع ان التدفي الشيخوخي ولا سيما في الانسان والحيوانات العليا ينتج من عوامل عديدة يمكن جمعها في زمرتين

١ — العوامل الباطنية : وهي عوامل ذات صلة بالأمم [1] تنظم الحد الأعظم من حركل منها فتجعل حياة بعض انواع النبات قصيرة لاتزيد عن فصل واحد وحياة بعضها مديدة كأنها خالدة ولم يتوصل العلم حتى الآن الى وسيلة تبدل مدة هذا الدور الحيوي الخاص بكل امة

٢ — العوامل الخارجية : وهي كثيرة ومختلفة تختلف باختلاف البيئة التي يعيش فيها الانسان وباختلاف عمله وطوره قد تقصر عمره وتقوده الى الشيخوخة المبتسرة وقد تعينه على بلوغ اعلى درجات التعمير . ويمكن تنظيمها باتباع القواعد الصحية وبجعل البيئة التي يعيش المرء فيها صالحة

واخيراً حذار ايها الشيخ القارىء لمقالتي ان تغتر بما مرّ فتلجأ الى طريقة الاستشفاء بالفتوة ولا يخدعنك فيها سهولتها واستحسانك لها وتذكر المثل الطبي القائل «القادة الشابة والطعام النفيس معولان يحفران قبر الشيخ»

---

(١) جمع امة تأويل espèces بدلا من انواع والامة جنس كل حيوان وقد جاء في القرآن الكريم ما يزيد هذا المعنى : « وما من دابة في الارض ولا طائر يطير بجناحيه الا أمم امثالكم » سورة الانعام آية ٣٨