

الشيخوخة

وأطالة الحياة



للكاتب الدكتور محمد رزق

يقدرون عادةً بداية الشيخوخة وما يطرأ على الإنسان في هذا الدور من الحياة من التغيرات الجسمية الكبيرة - في سن الستين - بيد أن هذه التغيرات تختلف اختلافاً شاملاً بحسب طبيعة الأشخاص وطريقة معيشة كل واحد منهم ، وطاداته وميوله وشهواته وطعامه والحمل الذي يزاوله ، ولا حيا الوراثية التي لها دخل عظيم في ذلك . لأن أصحاب البنية الشديدة والسر الطويل النشط كثيراً ما يؤثرونها لتدريتهم ، وعلى هذا لا يكون تعاقب أدوار الحياة في جميع الأفراد بالسرعة الواحدة ولو كان ترتيبها لا يقبل التخلل . وقد علمنا الاختبار أن السر الحقيقي في إطالة الحياة وعدم إهلاك الهرم في أوانه أو قبل أوانه هو المحافظة على القوى العقلية والجسمية سليمة من كل شائبة ، والحياة الصحية المنتظمة ، والتغذية الصحيحة والاعتدال في كل الأمور ؟

مميزات الشيخوخة

ينتاب المرء في هذا الدور من الحياة تغيرات كثيرة متنوعة منها جسمية ومنها نفسية وأخرى عقلية - بيد أن الأول من هذه وهي الجسمية ، يكون ظهورها مبكراً من النوعين الآخرين . فيلاحظ أحياناً عند بعضهم ، حتى في سن مبكرة (٣٠ - ٣٥ سنة) ، نقص في لدونة الجلد بسبب اختراق الأملاح السكسية لبعض الأنسجة ، ثم تكون الضفائر في الجبهة والصدفين ، وزوال قسم من الشعر حوالي سن الأربعين ثم سقوطه تدريجياً بعد ذلك .

وهكذا قل من الأسنان فإنها تهترى ، ويقل في إليها التلطف والصاد عند الهرم من قبل

أوانهم . ويشلها العيون فهي تصاب بطول البصر *Presbicia* وأعني بذلك أن صاحبها لا يرى إلا من بعيد ، وإذا أراد أن يرى الأشياء أو الأشياء من قريب فلا يستطيع ذلك بدون استعمال النظارات . وتساعد أيضاً غذا ذلك ذكراً حول القرنية يسمى بـ " قوس الشيخوخة " *Arc senile* زد على هذا فالصوت يفقد صخباً والسمع ثقيلًا والشمس أقل نشاطًا ، كما أن الحريصات الرئوية تفقد مرونتها ، والعظام تسمى سلبية ، والقضائيف التي بين هذه العظام تستدق بدورها فيؤدي ذلك إلى نقص في طول الإنسان . ويتقدم المرء في السن يتكون عنده نسيج خلوي في الأعضاء : كالسكبد والكليتين والمخ والشرايين والأعصاب فيعوقها عن القيام بوظائفها . وينشأ هذا النسيج منه من أعمال الجسم وموه تغذيته والخط من مستواه العمحي . وأخيراً درجة الحرارة الطبيعية التي تكون بوجه عام عند ابن السنين أقل مما في الحالة الطبيعية (36° مئوية بدلاً من 37°) . وعند ابن الثمانين 35° مئوية في معظم الأحيان .

ويتقدم الإنسان في السن أيضاً تقل حاجته إلى النوم . فإن الحسنيين أو الخامسة والحسين مثلاً يكتفي بنوم ست ساعات فقط دون أن يشعر بتعب أو ازطاج ما وبعد هذه السن يكتفي بنوم خمس ساعات : هذا عند سكان المدن . أما أهل القرى والأرياف - أولئك الذين يحرثون الأراضي ويقومون بأشغال بدوية منهكة في المزارع والحقول والبساتين فيحتاجون طبعاً إلى ساعات أكثر من النوم .

ولننظر الآن من ناحية الطول والوزن . فالشاهد أن طول الإنسان يقل شيئاً فشيئاً بتقدم السن وذلك اعتباراً من سن الحسنيين - نتيجة خسف أو هبوط الأقراص الغضروفية التي بين فقرات الظهر ، وكذلك من بعض الأبحاث الذي يحدث في العمود الفقري والوزن بدوره يقل أيضاً بتقدم الإنسان في السن عند بلوغ الرجل سن الحسنيين فما أكثر ، بعكس المرأة فإن وزنها يزداد في هذه السن . حتى إذا بلغت الستين من العمر أخذت عند ذاك في نقص وزنها . وبلغ مجموع ما يفقده الرجل من الوزن في سن الشيخوخة ٩ كيلو جرامات ، والمرأة ٨ كيلو جرامات ونصف كيلو جرام .

وهناك أيضاً القوى العقلية التي يطرأ عليها عادة نقص أو انحطاط في ذات السن . فنجد البعض يكون هذا النقص مبكراً وعند البعض الآخر متأخراً . وعلى كل فتهي تضعف يضعف القوى الجسمية وبالعكس ، وكلاهما يسير جنباً إلى جنب من حيث القوة والنشاط أو الضعف أو الانحطاط .

وأول ما يضعف من القوى العقلية هو الذاكرة ، ويليهما الحكم بالأشياء . وأعني

بذلك تلك الخاصة العقلية المميزة التي تقابل وتقيس الأمور وتحكم في صحتها أو خطئها . وهناك كذلك قضية الشعور والحس والعواطف ، وهذه بدورها تتبدل أيضاً عند الشيخوخة ومتقدمي السن . فالشعور بالألم أو بالفرح أو بداعثة الحزن والشفقة ، أو الحساسية تجاه شعور الآخرين - ذلك الشعور يقدو عندهم ضعيفاً إن لم تقل معدوماً لأنهم يكونون عادة من محبي ذواتهم ولا يتأثرون إلا بالأعمال أو الحالات التي لهم فيها نصيب مباشر وأخيراً الاضطرابات النفسية وهذه لا تحدث لحسن الحظ إلا متأخرة لأن الذي يبلغ سناً متقدمة يفقد غالباً الحس الأدبي الذي يجمله أن يميز بين الخير والشر ، وما يجب أو لا يجب عمله ، فيعذر نوعاً ما ما غايد الشعور بما يأتيه من الأعمال دون أن يدرك هوائها وما يترتب عليها غالباً من المسؤولية .

ولا بد من التنويه هنا أيضاً بأن عقلية كبير السن تختلف اختلافاً جوهرياً فيما إذا كان عزباً أو متزوجاً ، أو له أولاد أيضاً . فني الحالة الأولى وهو الذي عاش منفرداً وحصر كل جهوده في محبة ذاته ، نرى أن كل ما يربحه أو يداكبه في أمور أو يدلل من طاقته الصغيرة يكون مكروماً أو محترماً في نظره ، وبما أنه قد تجنب طوعاً أو إكراهاً الحياة ومسؤوليات الزواج والأولاد ، فحجة الذات فيه تنمو وتزداد أكثر فأكثر بتقدم السن ، ولذا نراه يكره مادة الأولاد للفساد ولا يريد أن يقترب منهم ، ويسيه الغن في الدين كانوا اعزاه لديه في شبابه وينظر إليهم بالخذر والاحتراس . وعلى قبيض ذلك يكره الرجل المترجح المحاط بزوجه وأولاده ، فالهرم والشيخوخة لا يدركانه في أوانه بل بعد أوانه ، كما أن قواه لا تميل إلى النصف والأحباط إلا ببطء وبما يفرضه عليه المحيط الذي يعيش فيه والذي يضطره غالباً إلى أن يقوم واجباته أو أن يضحي بنفسه لأجله .

تلك هي أهم التغيرات الجسمانية والعقلية التي تصيب الإنسان في سن الشيخوخة . ولكن هل يجب أن نعتبر ذلك قاعدة عامة لأن معظمهم تكون حالتهم هكذا حينما يشيخون ؟ وهل هو ضروري ومحتم أن يهرم الإنسان إني من الستين أو السبعين ؟ كلاً ليس من الضروري وفي يده مفتاح الشباب . فلهذا التفرح يقولون إن معدل العمر الطبيعي لا ينقص عن ١٠٥ - ١٥٠ سنة . ويقول غير واحد من كبار الأطباء إن في استطاعة المرء في عصرنا هذا أن يعيش حتى يمر قرنًا من الزمان . والمحافظة على النشاط والقوة البدنية حتى سن متأخرة شائعة ولا ريب على كيفية مبدئة الإنسان في حياته . فكلم من المرات مثلاً نرى أشخاصاً في شرح الشباب وهم من ذوي القوى الشاؤمي المزمنة سريري الدهز ، أدركهم الهرم قبل الأوان . وآخرين بالكس من ذوي البنية القوية ، نشيطي الحركة والأعمال

وم من ابنة الشيخ أو السمين ، ولدينا أمثلة كثيرة نخشى من أشخاص صمدوا ماويلا
وجقوا محتفظين بقواشهم صحتهم ، مناظهم ، وبصيرورة المثل بوركناو تكبير النبي حتم ألا
يوحل من الدنيا قبل ان يبلغ عمره مئة عام ، احتفل ببد ميلاده السادس والتسعين ،
كذا لويد صرح بوزير والسيسي البريقا ، شروب النبي كان يذهب الى مناجات انتقال
أبان الحرب العالمية الأولى ومحرمه ٧٠ عاماً ، وأما في حياتها في جسمه وعقله لثراً الى ما عبده
الناس فيه من بامد وقوة ونشاط .

وهكذا في عن فردي الموسيقي الايطالي لانظم النبي وضع أوروبا كثيرة متنوعة وهو
في السنين حيز الخامسة والثمانين من عمره - ، انما يدل على احتفاظه بمواهبه العقلية في
هذه السن . وان بعد ذلك في هذه الحالة من ذكر احد معاصرينا المشهورين الكتاب
الارلندي انكر برنارد شو النبي توفي متأخراً وهو في الرابعة والتسعين من عمره وبقي
حتى هذه السن في أوج مجده الأدبي يؤلف دراماته أنثوية المختلفة .

ولما سمع أيضاً من زارا آفا المسر التركي الذي طاف بكثير من بلدان العالم يمرض
نفسه في الملاهي ليري الناس كيف ظل محتفظاً بقوة بدنه واعتدال قوامه مع انه قد بلغ
١٦٠ عاماً وقد تزوج ١٢ امرأة ثنتين جميعاً فيه .

وقد دلت إحصاءات عام ١٩٣٣ في بريطانيا على انه توفي في هذا العام ١٠٩ أشخاص
بلغوا كلهم مئة عام أو تزيد . والثابت اليوم ان نسبة الممررين في عصرنا هذا قد ارتفعت
بمقدار خمسة عشر عاماً بفضل تقدم العلاج وتنظيم العناية الشخصية والرعاية من الأمراض
للمرحلة وغيرها .

ويقول كثير من العلماء والأطباء ان في «سبع المراه إذا ولد سليماً من الأمراض
الموروثة ولم تتأثر ادواء أو حوادث ما ان يعيش حتى يبلغ سن المئة والحضرون ، بل المئة
والثمانين حسب قول علماء آخرين وفي تقدمته لعالم الرهومي الكمبرج الارلند - وإذا
مات قبل ذلك كان هذا نتيجة ميكروبات أو أمراض أو أمراض بدنية .
والواقع انه يمكن للإنسان ان يعيش طويلاً وطويلاً جداً إذا عاش حياة صحية معتدلة ،
وحافظ على قواه الجسمية والعقلية ، وتجنب الأسباب المضعفة لجسمه - القيمة أو مصابه .
أما إذا أطلق لاهوائه وميرله العنان ، وأسرف في بذل جهوده الجسدية وتفنن في ألوان
الطعام والشباب ، وأكتر من التدخين ، وحرم نفسه النوم الكافي والراحة البدنية نسبة
لسنه ، والتمتع بالهواء الطلق في أوقات الراحة الخ . فلا بدع إذا اعتل جسمه وتهدمت قواه
وانتأته المثل والأمراض وغلب نهائياً في ميدان الكفاح .

مصدوحة هنا أخيراً عن التنويه إلى الوراثية كما قلنا ، دوراً هاماً في إطالة الحياة ، وكثير من الذين بلغوا المئة عام أو أكثر بين عائلات نافع أفرادها أيضاً هذه السن . وتدل الأحصاءات التي نسبة الوفيات في ان النسبة المتوسطة في الحياة تزداد بصورة محسوسة مع الزمن . ففي فرنسا مثلاً لم تكن هذه النسبة في القرن الثامن عشر سوى ٢٩ عاماً ، وقد غدت في عام ١٩١٦ : ٤٩ سنة . أما في انكلترا فقد بلغت النسبة المتوسطة للاعمار في عام ١٩١٦ خمسين سنة ، وفي أسوج واحد وخمسين ، وفي الولايات المتحدة الاميركية خمسة وخمسين .

العوامل المساعدة على بلوغ الهرم المبكر

عزينا على التقدم أن بلوغ الهرم في أوانه أو قبل أوانه يتوقف على سلامة التنوير العقلية والبدنية . وقد جاء قولنا إن « العقل السليم في الجسم السليم » . وما يؤسف له كثيراً أن بعض الناس في أيامنا هذه ، إن لم تقل أكثرهم ، يعيشون عيشة غير صحية ويفرطون في كل شيء وقد اتت بهم الملل والأمراض بسبب ذلك . وهم يعتقدون في الغالب إنه ما دام الإنسان متمتعاً بصحة جيدة فليس في حاجة إلى التقيد بالقواعد الصحية . ذلك هو النيب في أن أمراضاً شتى تصيب المرء في عصرنا هذا نتيجة الافراط والاستهارة ، فاندفع الكثيرون منهم في تيار المدنية الحديثة . وساعد على ذلك هو أن حضارتنا اليوم تفري بالامراف في بدل الجلود العقلية والجسمية ، وإطلاق العنان للأفراد والميول ، والسهر الطويل ، وعدم اعطاء الجسم حقه من الراحة — وهذا كله يشجع الشيخوخة .

وما زاد الطين بلة الحراف الكثيرين منهم من جادة العقل والعباب بسبب ادعائهم على المسكرات ، والافراط في التدخين والشاي والقهوة ، والنسج بالافيون والكوكايين والحشيش الخ . . . وهذه كلها سموم قتالة تهدك أركان الجسم وتضعف المقاومة البدنية ضد مختلف الأمراض وتجلب حتماً من حيث لا ندري إلى الهرم المبكر والسقام والشلل المختلفة ويزيد الحياة شراً وبالأكثر إنتهاش بعضهم في حماة الذبلة ، والاسابة بالأمراض السرية (الزهري والسيلان) . وضرر هذه الأمراض لا يقتصر على المصاب بحسب ، بل يتعداه إلى نله وإن المجتمع أياً .

إننا لا ننكر حسنات المدنية الحديثة وما أفادته من بعض الوجوه ، لكنها بالعكس قد أضرت من وجوه أخرى . فالإنسان هو الذي يجني ثمار الاغلاط التي يرتكبها عن جهل أو عن ايمان ، أولاً لإخلاقه بالتوازن الذي قضت به سنن الطبيعة بين قواه ومواعبه العقلية والجسدية — ثانياً لعدم معرفته معرفة تامة كيف يتدبر العوامل الجديدة التي جلبت في المدنية الحديثة ويتلافى أخطارها .

ما يجب على كبير السن أن يضعه ليحتفظ بصحته

١ - ﴿ الطعام والشراب ﴾ : القناعة في الطعام والشراب من أهم القواعد الصحية الواجب اتباعها ليس للأحداث والشبان لحسب ، بل وكبار السن أيضاً . لأن الشراهة في الأكل ، كما قال الطبيب الفرنسي جاستون دورفيل Gaston Durville ، إحدى جروح الانسانية الكبيرة لأنها تهلك اليوم من مفاصيرنا أكثر مما يهلكه المل والسرطان معاً . ويقول للمكر الكبير نونستوي بشأن ذلك : إننا نأكل في عصرنا هذا ثلاث مرات أكثر مما يتطلبه جسمنا ، وهذا ما يؤدي الى أمراض شتى تساهم على تقصير الحياة . إذ هذه الحياة ليست قصيرة ، ولكننا نحن الذين نسي الى تقصيرها .

فعل من يريد مقاومة الشيخوخة أن يكون غذاؤه صحياً موافقاً لسنة والحاجات جسمه ، فيكون طعامه متنوعاً بسيطاً سهل الهضم وبأكل كل ما نشتهي منه ، ويحذر من الاستسلام في سن الأربعين ثم يقلل الغذاء بعد هذه السن ولا يجامل أحداً على حساب معدته . ويعتمد كبير السن في طعامه على البطاطس والزبدة والابن الحليب الساخن وحساء الخضر الساخن والبقول والبيض والخضر الطازجة والفواكه والخار المطبوخة وما الى ذلك من الأطعمة السهلة الهضم . ويقلل بالعكس من تناول اللحوم والتوابل وأنواع الحبوب كالفاصوليا والبقلة والخميس والعدس . ويقلل أيضاً من شرب الشاي والقهوة ، والأدق نذهما ان أمكن ذلك . وبالاختصار ان أوفق غذاء لكبار السن هو غذاء الطائفة لأن الأطعمة السليمة والعصرة الهضم تهيج الأمعاء وتسبب الامساك . ويجب أيضاً الابتعاد عن الطعام دغماً للسمنة التي هي جدو الحياة رقم ١ ، لأن أمراض القلب والسكيتين والداء السكري والضغط الدموي تصيب السمان من الناس أكثر من سوام .

٢ - ﴿ النوم ﴾ : النوم السكاني من أحد العوامل تأثيراً على إطالة الحياة ، والجسم يتطلب النوم السكاني ليتخلص من سموم التعب التي تتراكم فيه طيلة للعمل اليومي . وإذا لم يسط الجسم عنه من النوم والراحة فالسموم تتراكم فيه وينجم عن هذه الحالة ضعف المقاومة البدنية ضد الجراثيم ونهب الاعصاب وبالتالي تخفيمها .

والنوم المبكر والنهوض المبكر من أفيد الأمور لصحة العقل والجسم ، والراحة التي ينشدها الجسم في النوم لا تتوقف على الوقت الذي يقضيه الانسان في النوم بل على النوم نفسه لأن نوم بضع ساعات في راحة تامة وأفكار هادئة أفضل بكثير من الاضطجاع ساعات طويلة في حالة سهاد متقطع أو أرز مضم منبك للجسم . فليس كالنوم الهادى معوان على تمام الصحة واكتمال العافية .

٣ - الرياضة البدنية أفضل ضروب الرياضة، ولا سيما الشيوخ أو كبار السن، المشي ميلاً أو ميلين في اليوم غير أنه يجب اجتناب - عند كبار السن - الرياضات المتعبة مثل ركوب الدراجات وسمود العجان وأسير الطويل على الأقدام صحيح أن هذه الرياضات تعتبر منشطة للجسم ومنبهة للقلب والرئتين، غير أن فائدتها هي الأخرى للشبان الأقوياء ألبية وليس لأبناء الستين أو السبعين فأنها تكون عليهم عبئاً ثقيلاً.

ومن فوائد الرياضات البدنية الخفيفة المسلية لكبار السن الخروج للترهة بعد الطعام ولو إن مدة قصيرة، إذ لا شيء أضر بهم مثل الحياة الجلوسية والمكث في البيوت أو الحرارةيت بدون حركة، فالصحة لا تقوم إلا بترويض الجسم، والأعضاء التي لم تروض تضعف قوتها - بشرط أن تكون الرياضة ممتدة، وفي هذه الحالة تعتبر مشبهة للقتل والمجموع العضلي، وبغوية في الوقت نفسه للنية الضعيفة، ووافقها عادة انشراح الصدر. كما أنها تكون أيضاً منجاة لشهرة الطعام وإن صاحبها يمل أحياناً.

٤ - هو الامران في التدخين: لتدخين التبغ من الناحية السحية مضار عديدة لاحتوائه دخانه على النيكوتين وأول أكسيد الكربون. فطبيكوتين تأثير ضار على الجهاز العصبي فيبيح الاعصاب في أول الأمر ثم يحدث فيها بادمانه نوعاً من الشلل، كما أن له ذات الممحل على المخ، فضلاً عن ذلك فتدخين التبغ يسبب رعاش الفضلات ويزيد عدد نبضات القلب (٦٠ نبضات في الدقيقة الواحدة)، كما أنه يحدث ارتفاعاً في ضغط الدم وهذا ما يؤدي إلى خلل في القلب والأوعية الدموية باستمرار. أضف إلى ذلك: إصابة المدخنين أيضاً بالتهابات الحلق والقصبة الطوائية. وكثيراً ما نسمع المدخن يقول: «إني أشعر بضرر التبغ الآن فإذا شممت به أقامت عنه». على أنه الإنسان قد لا يشعر بالضرر إلا بعد أن يتأثر منه تأثراً بطيئاً. ورجح أن لا ينتشار التبغ دخلاً في ازدياد الرقيات الراجعة إلى أمراض الشرايين وهي كل إذا كان لا بد من التدخين فيمكن للمدخن الاكتماء بمخمس أو ست «سيكارات»

في اليوم بشرط أن لا يستلشق دخان التبغ من أفقه ولا أن يطرده عن طرفتها، وإن لا يبلع الدخان نفسه. والأفضل أن يستعمل «عيساً» طويلاً، ويفضل التدخين بعد الأكل مباشرة

٥ - هي الانفعالات العصبية: انفضيب والحقد والخوف والغيرة. من الانفعالات التي غالباً ما تخرج ضرراً على سير أعضاء الجسم وتقصير الحياة. فمجازك المضمضي تحت سيطرة أعصابك. فإذا ما توترت أعصابك خرجت معدتك على طورها الطبيعي وأصبحت بعسر الهضم وقد تصاب أيضاً بقرحة في المعدة. فالعائل هو الذي يسيطر على أعصابه في أوقات

الشددة والغضب، ويتبب لأمره ويحشط لسحته. غره - نطقه