

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يجب أن تنضح ولا تسبخ

كان الدكتور ولم أوامر يقول "عندما يبلغ الانسان سن الأربعين يكون قد وصل الى مشناه في الكفاءة، فاذا بلغ الستين وجب أن يعطى الكورفورم لكي يموت في غير ألم" وهذا القول يدل على الثقل السئ بالشيخوخة قبل الثلاثين أو الأربعين سنة الأخيرة التي درست فيها أحوال الشيخوخة وأطوارها وأصبحت علما بحث تحت اسم "الأورولوجية" ولم يكن أوامر هو العالم الوحيد الذي كان يسيء العن بالشيخوخة ويعتقد أنها التفكك أو الانهيار للقوى الجسمية أو الذهنية، فان الرأي الطبي العام في القرن التاسع عشر كان يحبه هذا الاتجاه، وكان بين الستين أو السبعين على الأكثر ترعرع الى نهاية العمر مع التحطم والحرم والحجز، لكن منذ أوائل هذا القرن أخذ التفكير العلمي ينصب على الشيخوخة ويبحثها من النواحي المختلفة البيولوجية والكيميائية والنفسية، رأينا مثلي كوف العالم الروسي يعدها مرصا يمكن معالجته بنوع خاص من الطعام أو بعمية جراحية لقطع القولون أى المعدة الفلظية: كما رأينا أبحاثا أخرى يقوم بها شتاخ وفروب يقصد منها الى معالجة الشيخوخة بالخد الصائم. وقبلا أنصرف دة هدد المعالجة في الدعاية لها وتجاوزوا حدود الحقائق ولكن هذا الاعتراف يجب ألا يمنعنا من الاعتراف بأن كثيرا من هذه المعالجة قد أثمر الثمرات النافعة في الاقلال من أمراض الشيخوخة وفي التوجيه الحسن للصحة العامة بين المسنين. كما أن السيكولوجيين الذين بحثوا نفسية المسنين خرجوا منها بنتائج مذهشة كان لها أعظم النتائج الحسنة في الشيخوخة! حتى للمستطيع أن يقول: إن كثيرين من الشيوخ يمكنهم إذا اتبعوا المعارف الحديثة أن يهنأوا ويعيشوا مستمتعين بعنفوان شيخوختهم الى نحو الثمانين والتسعين.

ويجب أن نميز حين نبحث الشيخوخة بين السن الرمينة والسن الجسمية والسن الذهنية فإن الشيخوخة لا تحسب بالسن فقط ولا بصحة الجسم فقط بل يجب أن تحسب أيضا بالصحة النفسية أو شباب النفس الذي قلد يعيش الى جنب شيخوخة الجسم: فقد يبلغ رجل سن الخمسين ونوع ذلك يتصدع جسمه وتتكلس شرايينه فيشيخ بل يهرم وهو في هذه السن، لأنه لم يكن لعناية الصحيحة بصحته حين كان في سن الأربعين أو الثلاثين. وكثيرا ما نرى رجلا في الستين مشرق الوجه يتأق بريق عييه ويحرك في نشاط جسمي وذهني لأنه قد ادخر قوته وصال صحته و ثلاثين أو الأربعين من سنه الأخيرة. بل أحيانا نجد

الجسم المهتمد مع الذهن المتيقظ والنفسية سناطة التي تكسب الشخصية بريقا واشراقا فنسى المرض ونسى الشيخوخة إزاء يقظة الذهن واشباب النفس .

والشيخوخة التامة هي شيخوخة الجسم والذهن والنفس ، وإذا تراقف هؤلاء الثلاث - وقلما يحدث هذا - فإن الانسان لا يستطعم الحياة ولا يجد مغزى للبقاء .

وأعظم مايقينا أمراض شيخوخة الجسم هو الانقع أيام شبابنا في أمراض من الأمراض الرئيسية التي تصيب القلب أو الكليتين أو الرئتين أو الكبد . وألا نسرف بالانقباس في الخمر أو التدخين أو الشهوات الجنسية أو الانقباس في الطعام . فإن الجسم السليم مدة الشيخوخة هو الجسم النحيف الذي يخلو من مرض و عضو من الأعضاء الرئيسية . والترهل أيام الكهولة بتكدس الشحم وانبعاج البطن هو شر ما يؤهلنا لأمراض الشيخوخة ، وكثير من الناس يحفرون قبورهم بأسنانهم لشدهم الى الطعام الدسم الوفير . وأولئك الذين يحتفظون بأجسامهم سليمة الى سن السبعين والثمانين هم المعتدلون الذين لا يملأون بطونهم بطعام أو شراب بل يقتنعون بأول الشبع ويحتفظون بالوزن النحيف الذي لا يرهق القلب ولا يكلف الأعضاء الداخلية التكاليف الباهظة في أداء واجبها . وقد ثبت من التجارب أن اختيار الطعام الذي يحوى المقادير اللازمة من الأملاح والفيتامينات بين الفئران قد زاد أعمارها نحو الثلث وليس بعيدا أن يحصل الناس على مثل هذه النتائج إذا هم اتبعوا جميع الاكتشافات العلمية الخاصة بالتغذية .

ولكن مهما تكن العناية بالجسم وصيانتة من الأمراض وتغذيته بأصح الأطعمة فإنه لا مفر من الدخول في طور الشيخوخة ثم الهرم ثم الموت ، ولكن هناك شيخوخة مجدية ناجعة يتنذها صاحبها ويحس فيها نشاطا وتفاؤلا ، كما أن هناك شيخوخة عقيمة عامرة يحس فيها صاحبها أنه زائد لا قيمة له في المجتمع . وهو يعيش وكأنه ينتظر الموت وكأن هذه الدنيا ليست له بل إنها وقف على الشباب . ومثل هذا وضع بتكين كتابه "الحياة تبدأ في الأربعين" كما وضع غيره كتابا بعنوان "الحياة تبدأ في الخمسين" .

ذلك أن كثيرا مما نسميه شيخوخة إنما هو في الحقيقة شيخوخة الذهن والنفس . لأن الجسم في الستين أو السبعين قد يكون معان سليما ليست به علة في كبد أو قلب أو غيرهما من الأعضاء الرئيسية . ولكن الشخص المس يتقاعد ويكف عن النشاط لا لشيء إلا للعرف الاجتماعي السائد الذي يقول بأنه قد بلغ الشيخوخة وتوجه الشيب فيجب عليه أن يأخذ بوقار الشيخوخة ، إذا سار النحى وتمهل ، وإذا قعد ارتقى وتمهد ، وإذا تكلم خفض صوته . وعليه ألا يبالي هندامه أو يتأق في طعامه . وهذه الحال النفسية تحدث عنده انكفافا وإحجاما واعتزالا وهو يتزل عليها لاعتقاده أن المجتمع ينتظر منه هذه الحال ، فلا يمكنه أن يفكر في

مشروع جديد أو تجاري إخوانه ممن هم أقل عمرا في أحاديثهم أو اتجاهاتهم فتركه نفسه ويتقاعد جسمه ونفسه حتى يظل من التشاؤم وتوهم العجز والخوف من المستقبل والكره للإقدام. ونحن حين نتوهم الشيخوخة ونصورها في أذهاننا إنما نصورها بحالاتها النفسية التي وصفنا أكثرها الصور لها بحالتها الجسمية. وهذا الخطأ الذي يقع فيه المسنون هو الذي يجعلهم إلى الهرم ويحطم أجسامهم وأذهانهم معا وهذا ما أثبتت السيكولوجية الحديثة إنه خطأ فادح. لأنه حتى حين يشيخ الجسم يبقى الدهن نشيطا محتفظا بجميع قواه. وقد كان المظنون إلى وقت قريب أن الشاب أذكى من الشيخ. ولكن اتضح أن الفرق بين الاثنين إنما هو في السرعة لا في القدرة. فإذا أعطينا شابا في العشرين وشيخا في السبعين ليست بينهما فروق بيولوجية ملحكة تحتاج إلى الحيل أو كمادات يطالب مهما استذكارها أو عملا يحتاج إلى البراعة اليدوية أو الذهنية وجدنا أن الشاب يسبق الشيخ في السرعة. ولكنه لا يزيد عليه في القدرة. بل إن القدرة عند الشيخ تزيد على مثلها عند الشاب لأن الأول قد انتفع باختباره واستطاع أن يستغل تجاربه. فحتى كان هناك عمل ليست السرعة ضرورية فيه كان الشيخ مفضلا على الشاب. فإذا فرضنا مثلا أن جيشا يحارب وكانت قيادة المعركة السامة تتطلب من القائد أن يأخذ بالروية وإطالة النظر فإنه يجب أن يكون من الشيوخ. أما إذا كان الأمر يحتاج إلى السرعة في التفكير والبت السريع في الرأي كما يحدث مثلا لقائد الفواصة إزاه البوارج المعادية أو لقائد فرقة تقايل في مازق فإن الشاب هنا يفضل على الشيخ.

والذي تثبته الأبحاث الحديثة أن الدهن لا يشيخ ولكن عمله يبطؤ. وأن الشيخوخة هي حال سيكولوجية أكثر مما هي حال جسمية، وأنه ليس هناك سبب لأن يتقاعد الشيخ عند ما يلفون الستين أو السبعين.

وأعظم ما يهدم الشيخ المسن هو اعتقاده بأنه يجب أن يكف عن النشاط وأن التعلم ليس من شأنه. وأن اعتياد عادة جديدة أو دراسة من حديد ليس من حظه. وقد كان الرسام المثال ميخائيل أنجيلو يقاد وهو أعمى بعد أن تجاوز التسعين من عمره لكي يحسس بيديه التماثيل فيقول: "ما زلت أتعلم" ولكن قل أن نجد مثل هذه الشيخوخة الشابة التي تنصر على آفات الجسم وتحتفظ بشباب الدهن إلا في العبقرين الذين استطاعوا أن يتغلبوا على العرف الذي يطالب المسنين بأن يهتوا ويتهاموا ويحطموا أمام من حولهم من معاصريهم وأن يقضوا نهارهم متأهين وليلهم يقظن مؤرقين.

وما أجدونا في مصر بأن ننكر في الشيخوخة وأن رد إليها اعتبارها. وليس هذا بالتوقير والإحالة إلى التقاعد بل إبطالة الشيوخ بأن ينشطوا ويعملوا وأن يذكروا أن الدهن حتى مع تحط الجسم يبقى سليما قادرا على التفكير الصحيح متطلعا للدرس والاهتمام. ويجب لهذا أ.

نحض جميع موظفينا الذين أحيلوا على المعاش أو الذين يرشعون هذه الإحالة عن قريب وكذلك غيرهم من القائمين بالأعمال الحرة بالأستسلام والشيخوخة استسلام العجزة الواهين. بل عليهم أن يشغلوا فراغهم الجديد باهتمامات جديدة وهوايات طريفة لا يقصدون منها إلى التسلية وقتل الوقت بل إلى المنفعة والكسب والترقية الشخصية ، وعليهم أن يرفضوا التقاعد كما لو كان الحكم بالموت ، لأن المتقاعد إذا شرع في الاستسلام ورضى بالترهل وخضع للسنين لم يلبث أن يجد جسمه قد انحنى وأنه قد مات ولم يبق عليه إلا الدفن . وإذا كنت قد بلغت الستين فانظر في هذه النصائح العشر واعمل بها :

(١) إذا استطعت فلا تستقل من عمالك ، وإذا اضطررت إلى الاستقالة فاشرع في أعمال واهتمامات جديدة

(٢) اجعل وجودك مثمرا ولا تترك ذهناك خاملا لا يعمل .

(٣) اهتم بالمسائل العامة وتعرف إلى الناس وراسل أصدقاءك ومعارفك واستخدم كل فرصة لترقية نفسك .

(٤) مارس أعمالك بنفسك ولا تعتمد على غيرك فيها .

(٥) دع الطبيب يكشف عن صحتك مرة في كل ستة أشهر كشفا عاما .

(٦) لا تستسلم . واعلم أن الشيخوخة هي حال ذهنية ، فاجعل ذهنك نشيطا فقد تكون أدق تفكيرا وأعمق بصيرة من كثير من الشبان .

(٧) لا تعيش في الماضي بل اشغل نفسك الآن . اجتمع بأصدقائك في النادي ، واشترك في المناقشات ، والى الخطب ، وقرأ الكتب الطبية . وضع المشروعات للمستقبل . فإن أمامك كثيرا من السنين التي تحتاج لهذه المشروعات إذا لم تعرف بالهزيمة .

(٨) التفت لطعامك ، ولا تأكل كثيرا من الأطعمة الدسمة .

(٩) لا تؤثر حياة الوداعة والنعوذ بل أنشط واسع .

(١٠) لا تنس أن معظم نقائصك إنما هي في مخيلتك فقط ، وأن الطب الحديث يمكنه أن يهوضك الكثير من النقائص الحقيقية . وأن خبرتك في السنين الماضية تجعل لأرائك قيمة عظيمة فلا تحش اللوم أو التعيير . لأنك في الحقيقة لم تشخ ولكك نضجت .