

سلامة موسى

# حَيَاتُنَا بَعْدَ الْخَمْسِينَ

الطبعة الثانية



اقرأ

سلسلة ثقافية شهرية

تصدر عن دار المعارف

---

(٣٧٢)

رئيس التحرير

إسماعيل منتصر

نائب رئيس التحرير:

حمدى عباس

مدير التحرير:

كريمة متولى

مدير فنى:

شريفة أبو سيف

تصميم الغلاف:

الفنان شريف رضا

---

الناشر: دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج م ع

هاتف ٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس ٥٧٤٤٩٩٩ - E-mail: maaref@idsc.net.eg

obeykanda.com

اقراً

إن الذين عنوا بإنشاء هذه السلسلة ونشرها، لم يفكروا إلا فى شىء واحد، هو نشر الثقافة من حيث هى ثقافة، لا يريدون إلا أن يقرأ أبناء الشعوب العربى. وأن ينتفعوا، وأن تدعوهم هذه القراءة إلى الاستزادة من الثقافة، والطموح إلى حياة عقلية أرقى وأخصب من الحياة العقلية التى نحياها.

طه حسين

## مقدمة

كل كتاب فى الأدب أو الفلسفة إنما هو فى لبابه قطعة من حياة مؤلفه، لأن ما ينطوى عليه من آراء إنما هو ذاتى فى الأكثر موضوعى فى الأقل. ولكن المؤلف يتحدث عن اختباره الشخصية فى لهجة موضوعية كأنه يتحدث عن غيره. ومع أن مؤلف هذا الكتاب لم يصل إلى الستين فإنه على عتبتها. وما رآه من الفشل العام فى المسنين فى مصر قد حمله على دراسة هذا الموضوع الذى كان أحق بتأليفه أولئك الذين بلغوا الثمانين أو التسعين واحتفظوا مع ذلك بشباب العقل وصحة الجسم. وهم بالطبع قليلون وأقل منهم كثيرًا أولئك القادرون على التعبير والشرح والنقد.

وفى أوربا مؤلفات كثيرة عن الشيخوخة التى أصبحت علمًا يدرس من وجوهه المختلفة حيث تبحث العلل الجسمية والنفسية والذهنية. وهو يسمى Geriatrics. والمسنون فى أوربا يبلغون بالمقارنة أضعاف المسنين فى مصر، لأن الوسط الاجتماعى والنظم الغذائى وأسلوب العيش. كل هذا يساعد على إنباع الشيخوخة المثمرة المجدية بلاد من تحطمها فى مصر.

وهذه الفصول التالية هى بحث للوسط المصرى من ناحية ملامته للمسنين، كما هى إرشادات عملية للمسنين كى يجدوا لذة العيش والمنفعة الاجتماعية بعد الستين والسبعين. وهذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى. ولهذا يرجو المؤلف جميع المسنين الذين يقرءونه أن يدلوا بأرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع غيرهم.

قبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت مجلة الشؤون الاجتماعية مقالاً لى عن الموظف المصرى فى المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التى يعانىها كثر من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس لهم هم أو اهتمام، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت. وقد أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن يتهيأ للشيخوخة بنشاط لا ينقص بل يزداد على مدى السنين.

ورأيت من الأسئلة التى وجهت إلى عقب نشر هذا المقال، أن هذا الموضوع يثير كثيرًا من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول. وأن الشيخوخة فى مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى الحل. وذلك لأسباب كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لا يزال يقدم لنا ألوانًا من الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تهدمنا. ولكن هناك أسبابًا كثيرة أخرى نفسية وذهنية واجتماعية.

ففى بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع أن نقول: إنهم بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها. فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس، قد فقدوا أهدافهم، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم، فهم فى ألم أو تدمر. وإنك لتتظر إلى أحد هؤلاء وهو فى الستين فتحس أنه من حيث الحيوية يعد ميتاً قد تأخر دفنه، وأن شيخوخته قفر بلقع لا تحتوى نضرة ولا زهرة.

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية. وسوف نمسها جميعاً. ولكننا نعتقد أنها قبل كل شىء مشكلة نفسية. ولذلك سيكون التفاتنا إليها هنا كثيراً، لأن كثيراً من المسنين يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة. وهم يعانون خواء، ويكافحون ساماً، ويحسون احتقاراً، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد وعالجوا صعوباتهم وأصرروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة.

وليست غايتى من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط بل أن نزيد سنينا حياة. حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ وهرم وصار عقيماً زائداً على الدنيا. بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع. وأنه فى هذا الإيناع جدير بأن يستمتع بالحياة ونشط لجنى ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورفق المجتمع. بل إنى أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر لأن بلوغ المائة، بل أكثر من هذه السن، سوف يكون مألوفاً فى معظم المعمرين. بل هو فى الوقت الحاضر ليس قليل الوقوع كما يستطيع أى إنسان أن يعرف بمجرد السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه. وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقاً لهذه المعارف.

## الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحياناً انفجاري، لأن نبض الحياة فيه قوى. وهو أيضاً يتسم بالاستطلاع الذهني والعاطفي لأن الشباب يجد الدنيا مُلغزة "أى مليئة بالأغاز" تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار. فإذا بلغ الخمسين أو حاولها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف، ولكن هذا السكون يجب ألا يكن ركوداً.

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع حوالى الخمسين وعلامته الواضحة هي انقطاع العادة الشهرية. وهذا الانتقال كثيراً ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التعبير الفسيولوجي فى الجسم، كما تنشأ أيضاً من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها. وهذه الاعتبارات كاذبة فى معظمها. لأن جمال المرأة يبقى، مع العناية، إلى ما بعد الخمسين والستين. كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية. بل قد يبقى شىء كثير من جمال الجسم فيمن يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين. وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى النزق الجنى والاستطلاع والثورات العاطفية. والرجال فى مجتمعنا المصرى أقدر على الاحتفاظ بشبابهم، أو بالكثير منه، من النساء لأنهم يشتبكون فى الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء. وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة أخرى تزيد على سن النشاط عند المرأة التى يقضى عليها أحياناً مجتمعنا بالانزواء والركود، فيترهل جسمها وعقلها وتعيش كأنها فى إجازة من الموت الذى له أن يطلبها فى أية ساعة.

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا وهى سن الستين، سبباً من الأسباب الاجتماعية التى تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها. فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هى أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية فى هذه السن، وإن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهين الكرسى المسند كى نرتاح عليه ونتشاءب. مع أن هذه السن فى أوربا هى سن النضج والإيناع. وهناك شبان فى الستين والسبعين نراهم يلعبون فى رمح فى الملاعب الرياضية فى جميع مدن أوربا ويمتازون بعضلات مفتولة ويطون ضامرة وعيون صافية.

وقد ألف أحد الأمريكيين قبل سنوات كتاباً بعنوان "الحياة تبدأ فى الخمسين". وكأن هذا الإنجليزى يقول لزميله الأمريكى: نحن أكثر شباباً منكم. وكلاهما يشرح الطرق التى يجب أن يتبعها المسنون كى يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة، بل المعيشة الناجحة.

والمسنون فى مصر - من الجنسين - جديرون بأن يحيوا ويستمتعوا بحياتهم. وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذى يحمل المسن على ألا يلعب أو ينتزه أو ينشط نشاط الشبان. فإن كثيراً من ركود المسنين فى مصر وترهلهم نفساً وجسماً يعود إلى هذا

الوقار الزائف الذى يجيز لهم التعفن على الكرسى فى القهوة ولا يجيز لهم الوثب والجرى فى الملعب أو على الشاطئ.

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم. وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعطفة لنشاط لا يركد. وصحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ. ولكن العدو الذى يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسن الذى نركن إليه فيما يشبه لذة الموت، كارهين لثقافة الذهن والجسم، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العواطف وتموت. وما الإنسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة؟

## يجب ألا نستقيل من الحياة

مما يلاحظ في بلادنا أن كثيرًا من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم، يحسون كأنهم أقبلوا من الحياة. ففي الوقت الذي بلغوا فيه من العمر أئنه، يعنون إلى البطالة القاتلة وبدهى أن هذه البطالة بما تغرسه في أذهانهم من العقائد الخاطئة، من حيث عم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون عن المجتمع، تحملهم على الركود والاعتماد وصرف الوقت فيما يزيه أو يقتله كأنه عدو.

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالأشياء، فضلا عن الأحياء. فإن الكوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة في مكانه يجمد ويفقد مقدارًا كبيرًا من مرونته. والآلات التي لا تعمل تصدأ، فكيف بالحي الذي تعد الحركة من خصائص حياته؟. وكل منا قد رأى بالاختيار في نفسه أو في غيره، أن العضو الذي نربطه ونمنع حركته لأي سبب يفقد مرونته ويتجمد ويضعف.

والموظف الذي يغادر وظيفته في الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ في حركته، وتناقل في مشيته، وانحنى وفقد خصائصه السابقة في هندام زيه ودقة لغته. وليس لكل هذا أصل في بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسى جديد هو إحساس باطن، قد لا يدري به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة. وأنه قد أصبح رجلا غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته.

وهنا تتضح لنا الميزة العظمى لعمل الحر على الوظيفة الحكومية. فإن التاجر والزراع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر. ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكولوجى فى نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتماوت، ولهذا السبب نرى كثيرًا من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشطين، على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب. ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش أى على الشيخوخة.

وليس من حقنا أن نطال الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين كى تستبقى شبابهم ونشاطهم. ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الخمسين أو الأربعين لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلا كأي عامل، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه: هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلا لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب لخدمة أكثر من ألفى مليون نفس؟. وسيجد نفسه سميئًا مستكرشًا بطيء الحركة قليل العناية بهندامه وزيه

حتى ليهمل حلق لحيته أو استحمامه؟. وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد، يتعفن على كراسى القهوة ويقرأ الجريدة فى غير إنعام أو لا يقرؤها؟. وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية؟

حقاً إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين على أن يتهيأ لهذه السن القادمة. وهذا التهيؤ جسمى ونفسى وذهنى. فأما التهيؤ الجسمى فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة. وهو يؤدى إلى كسل الجسم الذى قد ينتهى بكسل النفس والذهن. وهذا زيادة على الأمراض التى يحدثها السمن، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبئاً فى الستين والسبعين. فليشرع كل موظف منذ الأربعين فى توقي السمن والمحافظة على النحافة. وذلك بتجنب النوم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة. وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن فى الصحة، أى يجب ألا ننتظر المرض. لأن للأمراض نُذراً لا يحسها الجسم، ولكن المخبار أو المسبار يكشفها. وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا فى الطعام واللباس والحركة بما يقضى عليها قبل أن تتفاقم. أى يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة.

أما التهيؤ النفسى فيجب أيضاً أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة. وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية. فعلى الموظف أن يشترك فى الأندية والجمعيات، وأن يعنى باختيار الأصدقاء، وأن يرتاد المسارح والملاهي، وأن تكون له مشاركة - مهما تكن صغيرة- فى النشاط الاجتماعى أو الفنى الذى يحوطه. وذلك كى تبقى نفسه حية بيقظة عواطفه، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين أو الشراب أو الأكل. وهذا النشاط الاجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود.

وأما التهيؤ الذهنى فيحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية. فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسة - القطرية والعالمية- جزءاً من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين. ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين. والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية. ومن أعظم الميزات للقراءة - ونعنى هنا جعل القراءة هواية تتعلق بها- أنها تحول دون ذلك النسيان الذى يصيب بعض المسنين بسبب التصلب الشريانى فى الدماغ. وهذا النسيان كثيراً ما يعرقل التفكير المثمر، ويغلب الاستهزاء بالسن، ويوحى إليه الضعف والهزيمة، فيزداد سوءاً وانحطاطاً. فإننا منا دمننا نقرأ كل يوم تبقى المعانى ماثلة فى أذهاننا بشبكة

من الكلمات، فتبقى الذاكرة حية والتفكير مثمرا حتى ولو بلغنا المائة من العمر، أما الذين لا يقرعون أو لا يجعلون القراءة هواية، فإن التصلب الشرياني يؤدي عندهم إلى النسيان. ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلا فإن هذه القلة يظهر أثرها في تفكيرهم. إذ إننا نفكر بالكلمات.

وإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالتحافة والصحة ونفسه بالاهتمامات العاطفية، وذهنه بالثقافة، فإنه يستطيع أن يستبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين. ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعيد. ولذلك يحسن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد فوراً إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيد حتى يحس أنه عضو نافع فى المجتمع فيزداد سروراً وتفاؤلاً وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة. يقظة النفس والذهن التى تستبقى يقظة الجسم. وذلك أنه فى أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود النفس والذهن.

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظون الذين تعلقوا بهواية جدية وهم فى وظائفهم، فأولوها عنايتهم وتعهدها بالوقت والمال حتى برزوا فيها. فهؤلاء لا يحتاجون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التى ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى الشباب الدائم ولو تجاوزوا المائة. وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف أو عناية بالزراعة، أو هوساً فى شراء التحف، أو برّاً يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين.

وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية. وما دما مكافحين فنحن شباب.

ويرى القارئ أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العاملون فى العمل الحر، لأن أعمالهم لا تنقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريباً. والوفاة لهذا السبب تتأخر إلى ما بعد السبعين والثمانين وهم فى العادة قد اختاروا عملهم، فهو عندهم مرتزق وهواية. ولذلك لا يسأمون حياتهم، ولا يحسون ذلك الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين.

ولم نمس موضوع المرأة المسنة فى هذا الفصل. ذلك لأن ظروف المرأة المصرية خاصة، وهى تحتاج إلى فصل مفرد.

## الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كانت القاضى هولمز رئيس المحكمة العليا فى واشنطن، وهى المحكمة التى تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس فى الولايات المتحدة. ولما تجاوزت سنة التسعين أذاع حديثاً افتتحه بكلمة الشاعر اللاتينى القديم:

"إن الموت يجذب أذى ويقول: عش فإنى قادم"

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ عقب انتخابه للرياسة وجده يقرأ كتاب "الجمهورية" لأفلاطون. فسأله: ماذا تبغى من قراءة هذا الكتاب؟

فأجاب القاضى هولمز: أبغى ترقية ذهنى يا مستر روزفلت

فليتأمل القارئ هذا الشاب التسعينى الذى دخل فى العقد العاشر من عمره. كيف يقرأ ويدرس كى يرقى ذهنه فى هذه السن، وكيف أه يذكر قول الشاعر اللاتينى وهو "عش". لهو يذكر الموت هنا لا لكى يكف عن العيش ويتقاعد ويقضى وقته فى الفراش، بل لكى يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه.

وعلينا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشى الذى انتهى به إلى اعتياد الدرس وتوخى الارتقاء ذهنى بعد التسعين، هو نفسه الذى ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن. فإن هذا الأسلوب رتب له نظاماً، كما عين له توجهاً وسدد حياته نحو غاية الرقى الشخصى. وعلى ألا يقنع من الحياة بأنه كائن فى هذه الدنيا بل بأنه حى يعيش ويستمتع ويرتقى.

ومثال القاضى هولمز واحد من الأمثلة التى تقشع كثيراً من الأوهام الشائعة عن الشيخوخة. ولكننا مع ذلك لا نقصد إلى القول بأن كل ما يقال عن الشيخوخة أوهام. بل كل ما نتوخاه أن نبين للقارئ أن، نعين لأنفسنا أسلوباً فى العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها. ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة.

فحقيقة الشيخوخة أنها تبدأ فى الخامسة والعشرين حين يأخذ الضعف فى الذاكرة. ويستمر هذا الضعف فى تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت سواء أكان فى الخمسين أم الستين. ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشاب فى الخامسة والعشرين على أن يكف عن الدراسة. ثم إن المرانة فى الدراسة ما تجعل الذاكرة - بالارتباطات العديدة - قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهاً لا يحس فيه بتوالى السنين. وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب فى

الشرابين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم، حين يعود النسيان ملحوظا وحين ينسى المسن ما فعله اليوم أو أمس، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة، ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة، ولكنه يذكر حوادث الطفولة. والسبب هنا واضح. فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولة وجد لوحًا طريًا نقش فيه ورسخ، فهو لا ينمحي. وهذا اللوح قد قسى أيام الشباب ولكنه لم يجمد. فالذكريات أقل وضوحًا فيه. حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثرًا في الأعضاء، ولذلك سرعان ما تنمحي، وهذا ما يحدث في الهرم.

وعلينا أن نتوقى الهرم كما نتوقى الموت؛ أى يجب ألا نموت فى الشيخوخة التى لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين. ويسهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبل الخمسين، وذلك بتجنب الأطعمة التى تحدث رواسب الأحماض، وبالمحافظة على النحافة، وبالرياضة الخفيفة. وشر ما يعجل الهرم هو النوم، وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال فى كل شيء آخر. ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف. فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الانتعاش. والكف التام يميئ ولا يُحيي. فالمسن فى الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسى وقراءة الجريدة، بل الكتاب، وارتياح الأندية وزيارة الأصدقاء، كل هذا يدخل فى باب الانتعاش.

هذه هى حقيقة الشيخوخة. أما الوهم فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخل فى طور الانهيار. وأننا بعد السبعين نشرع فى الخوف. وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين. وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا ما بقى من السنين فى الفراش، أو على الكرسى الموسد، وألا يباليوا ما يأكلون ويشربون. لأن القضاء المحتوم قد أوشك، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الاستهزاء، وأنه يجب على كل مسن أن يمشى فى تناقل روماتزمى، يتأوه ويتكوع ولو لم يكن به روماتزم.

أجل. إن كل هذا وهم. فإن كلا منا قد عاين أشخاصًا فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب. وكل ميقاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة.

## الإيحاء الذاتى والاجتماعى

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتى إنما هو إيحاء اجتماعى. ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلياتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التى رسمها بل إننا نكافح هذا المجتمع مكافحة بمثليات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع، أو هيأت لنا خيالنا، لكى نرسمها. فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعنى لنا الرذائل والفضائل. ولكننا أحيانا نرتفع عليه ونرفض النزول على ما رسمه لنا. ومع ذلك فنحن فى هذا الارتفاع نفسه لا نتجاوز مثلياته المضمرة فى بعض طبقاته الراقية.

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد ونتماوت فى سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة. فإن هذا الإيحاء يقع فى نفوسنا ونحى بالفعل عاطفة الانكسار والانزواء، فنخلع المسئولية ونرتضى بحياة التثاؤب والتمطى إلى أن نموت. ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم مجتمع جامد، بل أحيانا موات. وليس مثل تلك المجتمعات الأوروبية المتحركة المرتقبة. فنحن فى مصر ننظر إلى الستينى أو السبعينى من الرجل كما ننظر إلى المرأة نولى كلا منهما الاحترام والوقار. ولكن لقاء هذا نطالب كلا منهما أيضا بالانزواء عن الدنيا، فلا يصح لأحدهما أن يلعب أو يمرح. فلا يجوز للستينى من الرجال أن يلبس بنطلوناً قصيراً أو يسير بلا جاكته أو طربوش، كما لا يجوز للمرأة أن تنتفع بفيثامين "د" على الشواطئ وتستمتع بالأنسة والاختلاط بالجنس الآخر.

وحين نقعد إلى أحد المسنين نخاطبه بكلمات وإيحاءات العطف فنوهمه بالعجز، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يفتع بالماضى ولا يتطلع إلى المستقبل، فلا يفكر فى مشروعات جديدة. بل إننا لنستهجن منه الجرى أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة.

وهذا الإيحاء يؤثر فى نفس المسن، فتتكون له عادات وتترى له عواطف تؤدى إلى الفتنور والكسل والانزواء. بل توفى عنده الرغبة فى الموت. فإذا سار فى الطريق سلحف فى مشيته، ليس عن ضعف بل عن إيحاء. وإذا استراح بعد العصر تكاسل، ووصل نهاره فى السرير بصباح عده. وإذا أكل لم يبال الأظعمة من حيث موافقتها أو مخالفتها لصحته، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع فى قلبه أنه شيخ هرم قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا. ولن يمضى عليه قليل وهو فى هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرابينه قد جمدت.

ولقاء هذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامد وقارى، يجب على كل مسن أن يمارس إيحاء ذاتياً لكى يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا ويخدمها بنشاطه وقوته. وهذا الإيحاء إنما نسميه

"ذاتياً" من حيث إننا نحس أننا نكافح به لإحياءات اجتماعية عامة. ولكنه هو أيضاً اجتماعي تقول به الأقلية المستتيرة.

فعلى كل مسن أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقياً، وأن يسلك سلوكاً حيويًا في النشاط والرياضة والزي، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذي يؤدي إلى الإحياء ثم الإحياء الذي يؤدي إلى العمل.

فعلى الستيني أو السبعيني ألا يهمل زيه من حيث إتقان الهنءام، وأن يحتلق كل صباح بعناية، ولا يبالي السير بلا طربوش كما لا يبالي البنطلون القصير فى الاصطيفاف. وعليه أن يشتري أفخر الملابس التى تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه.

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التى توحى بالنشاط، ويتجنب جميع الحركات التى توحى بالتعب والعناء، كالارتماء فى الكرسى أو السير البطيء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتناقل.

وليس شك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الانكفاف والانقطاع. فإن المسن الذى تعود الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعاً فى اعتدال. لأن الكف عنها يوحى الشيخوخة المميتة أو يهيبئ لها، والإقبال عليها يجدد الشباب إحياء ومرانة.

وللرياضة التى تنقف عضلات الجسم، كما للثقافة التى تدرب الذهن، أثر إيحائى كبير فى النفى. كما أن اتخاذ هواية جدية تشغل الفراغ، أو ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسئوليات ويبعث فيه اهتمامات - لكل هذا أثره الإيحائى العظيم فضلاً عن أثره المباشر فى التنظيم الفسيولوجى للجسم. ويجب أن نؤكد هنا القيمة الإيحائية للرياضة، لأن ميعادها فى الصباح يفتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان عواطف حسنة طوال. زيادة على تربية العضلات التى يخشى أن تنرهل بقلة الحركة.

## شبان فى السبعين

أعرف حلاقاً مصرياً فى السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل، وهو أحياناً يخرج من باب الحديد ساعياً على قدميه إلى السيدة زينب لكى يخدم زبائنه. وهو منتبه الذهن سليم الجسم، يأكل باشتهاء، ويسلك السلوك الجنسى لرجل فى الخمسين. وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتعدى. فهو يفطر ويتعشى فقط أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من العصير لا يتناول معه لقمة. وهو يميل إلى الشراب، لا يفلت فرصة تعرض له فى أى وقت، ولكن ممارسة لحرفته تضطره إلى الاعتدال، أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى. وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام.

وقبل سنوات دعانى رجل إنجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر. وكنا فى وغرة الصيف، والحر يرهق بل يزهق. وكان فى الخامسة والسبعين. فلما زرته سألته إذا كان لا ينام بعد الظهر، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح. فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط، وأنه يحيا ويصحو من الصباح إلى المساء. وكان هو أيضاً نحيفاً بل فى غاية الضمور ولكن لم يكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحيوية وهو فى الحلقة الثانية من العمر، فقد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحى، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمى تنتقى به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخام سواء بين الأمم كل وفق حاجتها. وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملاً كل وقته كأنه هوس. ودعانى لكى يشرح لى هذا الموضوع حتى أكتب عنه. وقد اهتمت بمعيشته أكثر مما اهتمت ببرنامجه لتوزيع المواد الخام، فوجدت أنه هو أيضاً لا يتعدى. بل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشاى فى الساعة الثالثة أو الرابع. ولكنه يفطر ويتعشى.

وعندما أتخيل هذين الرجلين، وهما فى منتصف الحلقة الثامنة، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة. فهما كلاهما فى صحوة الذهن وصحة الجسم، وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش. أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعابة. فاحتفظ كل منهما بحيوية الشباب حتى ليصح أن نقول: إن كلا منهما شاب فى الخامسة أو السادسة والسبعين.

وهؤلاء الشبان فى السبعين والثمانين ليسوا شواذاً إلا من حيث قلتهم فى العدد. وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأن هذا المستقبل فى حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج.

وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارئ لهذا الكتاب، وجميعهم قد بلغوا أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين.

فهذا مثلاً الشاعر خليل مطران. فإنه نحيف، بل ضامر، يتأق كل التأق في طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور. وقد باح لى ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز فى العام كله (ونعنى العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين. وهو أقل من رأيت من الناس طعاماً. وعشائه لقيمات لذيدة مريزة. وحياته الفكرية هى الأساس لنظامه الجسمى كما سنرى بعد.

وهذا لطفى السيد (باشا) يمتاز بشيئين: النحافة البالغة ودراسة الفلسفة. وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية، وهو مثل صديقه عبد العزيز فهمى (باشا) لا يعرف كلاهما الجمود أو الترهل ذهنى. فالفكرة الجديدة لا تكره عندهما لأنها جديدة. بل هما من هذا الناحية يبديان من الشباب ما لا نجده فى الشبان أنفسهم. كما نرى مثلاً فى عبد العزيز فهمى (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتينى. فإن المؤلف فى الشيوخ أن تجعلهم الشيوخة محافظين أو جامدين. ولكن أين هذا الجمود من مثل هذين الشابين العظيمين؟

والآن نحتاج هنا إلى أن نميز بين السبب والنتيجة. فإن نحافة الجسم ليست سبباً ليقظة الذهن، بل العكس هو الصحيح. وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم. ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم ويكسبه نظاماً ويجعل الحياة لذيدة ويبعد السأم. وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هى نتيجة السأم، حين يقبل أحدنا على الطعام ويأكل فى نهم، ويعاود الأكل فى وجبات متعددة أو يتسلى باللعب والفول السوداني ونحوهما لأنه يحس، ذهنياً وعاطفياً، أنه يعيش فى خواء. وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام. والسمن الفاشى بين نساتنا يعود إلى هذا السبب أيضاً. أى خواء النفس لقلة ما يشغلهم فى البيت فيلجأ إلى لذة الطعام.

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية النشيطة فى هؤلاء الثلاثة هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين. وهى التى ملأت سنيهم بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التى يقع فيها كثيرون ممن يعيشون فى خواء النفس والذهن، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن المتعددة حتى قبل السبعين.

أجل. إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية، قوة المثليات التى جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاع لا ينقطع فى عالم الثقافة، وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز حين سأله الرئيس روزفلت: لماذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين فأجاب: "لكى أرقى ذهنى". وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة هذا المزاج. وما أجدرنا

جميعًا بأن نقّدى بهم. فإن الجمهور قد انتفع بنتائجهم الفكرى، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضًا بالأسلوب الذى اتخذه فى الحياة. وليذكر المسنون أن ميخائيل أنجلو الممثل الإيطالى شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين. وأن جاليليو فى الثالثة والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر. وأن جوتيه أتم قصته فاوست وهو فى الثانية والثمانى. وأن جون ويزلى كان يلقى موعظة دينية كل يوم وهو فى الثامنة والثمانين. وأن بنيامين فرانكلين عين سفيرًا للولايات المتحدة فى فرنسا وهو فى الثامنة والسبعين.

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم. ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط ولكن الواقع أن الشيخوخة فى أكثرها ثمرة الخواء النفسى والذهنى. وإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبالى إلا بعد المائة.

## مدرسة للمسنين

أقص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن وكيف عاونت المسنين فى استعادة النشاط والاستمتاع بالدنيا. فإنها كانت أستاذة فى جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة. وهى الآن فوق التسعين من العمر، ولكنها أبت أن تستقبل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة فى العشرين ودرست أحوال الشيخوخة فى المسنين، ثم افتتحت مكتباً أو مدرسة يقصد إليها المسنون ممن جاوزوا الخمسين وهى تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التى تبعث نشاطه.

ومدرستها، أو مكتبها، مؤلف من ثلاث غرف فى مدينة سان فرانسيسكو. وهى تتقاضى أجرًا معتدلاً من القاصدين إليها. وإرشاداتها ناجحة على الدوام، لأنها تخرج من فم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة. فهى تعرف من نفسها تلك الحالات التى تحتاج إلى العناية والعلاج والتى يشكو منها المسنون. ونحن نذكر هنا بعض الحالات التى يستطيع القارئ المسن أن يستضى بها.

فقد حدث أن رجلاً فى السبعين كان قد استحال فى البيت إلى غول يشقى زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم. وكان عاطلاً يعيش بإيراده السنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب. وكان واضحاً أن توتره النفسى الذى كان يبلغ أحياناً حد التشنج إنما يعود إلى هذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت، وإلى شعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع. فما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية فى البيت تعود إلى خواء حياته إلا واقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسات هذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت. وكانت هذه المؤسسات تحتوى مزارع للبقول ومصانع للعلب. ولم يكن قد زارها من قبل. فما هو أن سار بهما الأتومبيل فى هذه المزارع إلا وشفع برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول. ثم زاد شغفه برؤية حفظ الأطعمة فى العلب بالمصنع، ولم يمض عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويزور هذه المزارع يسأل ويستفيد. بل إن اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بنما لكى يبحث زاوية من الناحية التجارية لهذه الأطعمة. وزال الخواء منذ ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الاهتمام، وذهنه ينشط إلى التفكير، وجسمه يتحرك ويتمرن بالانتقال والعمل. وأصبح رقيقاً حسناً لأعضاء البيت بعد أن كان غولاً يصرف نشاطه المحبوس إلى أشقائهم وانتقادهم.

وليليان مارتن نفسها مثال للشيخوخة العاملة الناجحة. فإنها تعلمت سواقة السيارة وهى فى السادسة والسبعين. وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم السواقة، مع أن الشاب لا يحتاج

إلى أكثر من عشر هذه المدة. ولكن هذا لم يثنها عن التعلم. وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضاً بين المحيطين ست مرات على سيارتها. وفي السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس في خلالهما الشئون الاجتماعية والاقتصادية. فعلت ذلك وهي بين الثمانين والتسعين من عمرها. وفي السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل في أمريكا الجنوبية، من سهل إلى جبل، ومن بيداء إلى غابة. وقبل أ، تشرع في هذه السياحة تعلمت اللغة الأسبانية. أما الآن فهي إلى جنب مكتبها أو مدرستها تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين في زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فداناً.

وكان الأصل في تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيمت من الجامعة في الخامسة والستين وجدت نفسها عاطلة، أو بالأحرى معطلة. فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقي بينهم. وحدث أن قرأت تقريراً عن أحد الصبيان المساعدين لها، قال في نهايته: "إنه يجب التخلص من جده". وكان هذا الجد معطلاً بالبيت يقضى شيخوخته في إتعاس هذا الصبي بنقده ونخسه. وقد أوشك الصبي أن يجن من هذه المعاملة. ولكن ليليان مارتن كتبت في آخر التقرير: "لا نتخلص من الجد ولكننا نستتقده".

ومن هنا تكوّن مكتب المسنين. فإن المسنين في رأى الدكتورة مارتن كثيراً ما يشكون بعد السنين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان. وهم يتخذون موقفاً دفاعياً في هذه الحال يؤدي بهم - كما يؤدي بالأطفال - إلى كراهة التغيير، وإلى العناد، والاهتمام بالذات. والنشاط هو العلاج لهذه الحال. لأن نشاط الجسم يحرك الذهن ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والإحساس، فتتشط العواطف كما ينشط الذهن والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن، يعملوا عملاً ما. وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحياناً شراء حاجات البيت. بل هي أحياناً تعلمهم عملاً جديداً قد يكسبون منه كسباً نقدياً أن لا يكسبون سوى النشاط وهي تحمل الشيوخ على أن ينصبوا لأنفسهم أهدافاً يستقبلون بها الدنيا، بلاد من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت في ذكريات الماضى العقيمة. وهي ترشد المتقدمين فى السن الذين يشكون النسيان إلى أن يقرءوا الجريدة بصوت عال، لكى تبقى ألسنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكرة، بل تتصح لهم أحياناً بكتابة خلاصات لما قرءوا، يعودون إلى مقابلتها بالأصل، لكى يقفوا على درجة قوتهم الذاكرة. وتتصح لهم بأن يسيروا فى مشية سريعة نشيطة، وأن يعاينوا ما حولهم فى يقظة دون الاستسلام للخواطر والأحلام. وأن يزوروا الأمكنة التى لم يزوروا من قبل فى مدينتهم أو فى مديريتهم. وهى تتصح أيضاً بالتمرن الرياضى الخفيف لكى تبقى المفاصل مرنة. كما تتصح أيضاً بالتمرن الرياضى الخفيف لكى تبقى المفاصل مرنة. كما تتصح بالعناية بالملابس للأثر الإيحائى منها. بل هى تطالب السيدة

المسنة بالعناية بوجهها، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلا من الملابس القاتمة للأثر الإيحائي أيضا. كما أنها تطالب المسن بألا يرسل لحيته، بل يحلقها، ويتخذ رباطاً زاهياً لرقبته.

وظنى أن القارئ المتأمل يستطيع أن يفطن إلى كثير من الخطط التي تتبعها الدكتورة مارن مع المسنين. فإنها:

١- تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت فى النعاس أو فى صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت.

٢- وتحملهم على الدراسة حتى تبقى الذاكرة حية متنبهة لشئون الدنيا.

٣- وتحملهم على السعى لتحقيق أهداف فى المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات.

٤- وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدي إلى إحياء الشباب، كالمشى السريع والملابس الحسنة والتأنق.

## صحة النفس

يرى القارئ لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية. وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجة السيكولوجية وفى أقلها إلى المعالجة الطبية. بل نستطيع أن نقول: إن أدواء الجسم، كالسمنة والترهل والبول السكرى والأمراض المفصلية، إنما هى نتيجة لأجواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة. ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضاً فى جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء، ولكن العكس لا يحدث أى إن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم.

والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوى كى نقف على العناصر التى تعمل على إصلاحها أو إفسادها. فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجتراء الحقد والغيرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما تؤثر نفسه فى أعضائه؛ أى إن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين. فىكون تصلبها ثم الموت بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج. فهنا نفس مريضة أدت إلى جسم مريض، ثم الموت المبكر.

ولكن هناك أمراضاً أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها جسمية صرفة، مع أن الأصل فيها مرض النفس. فإن السمنة والترهل ينشآن من الكسل والسأم، وكلاهما من أمراض النفس التى لا تجد الهمة أو الاهتمام للعمل والنشاط وكثيراً ما تؤدى السمنة إلى البول السكرى أو التهاب الكليتين ثم زيادة الضغط للشرايين أو الأمراض المفصلية. ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصاً قد بلغ الثمانين أو التسعين يسأم حياته أو يشكو تعطله. إذ لا بد له من هواية تملأ فراغه، أو عمل يطالبه بالجد والمثابرة، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها. فقد سمعنا مثلاً مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته. وقد وضع بيفريدج كتاباً ضخماً يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات فى هذا الموضوع الحيوى. ومع ذلك فقد كانت سن هذا الرجل عندما وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة. وقد تزوج وهو فى هذه السن.

وهذا هـ، ج، ولز الكاتب الإنجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب الوطنى. وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة. وعاش برفقة هذا المرض لحيوية نفسه.

وهذا غاندى الذى بلغ أيضاً السابعة والسبعين ولكنه يعيش بقوة كفاحه لأجل استقلال

الهند.

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس، وبأن كلا منهم يجاهد من أجل المثليات التى نصبها لنفسه. وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية إذ هم يؤمنون بها خدمة سامية. وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسئوليات. وعمله هو هوايته التى يتعلق بها ولا يبالي ما تستهلك من وقته ومجهوده. وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملاً مفيداً، ويتخذون فى الحياة خطة ارتقائية، يكونون فى أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذى يؤمنون بالمثليات ويبغون ارتقاء الأوساط. أما الجامدون فى أغلب الأحوال يأسون متشائمون. وهذا الجمود يؤثر فى نفوسهم أسوأ الأثر، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقاداً بأن أى مجهود لا قيمة له.

ويمكن: أن نقول أن صحة النفس التى تؤدى إلى شيخوخة هنيئة نشطة تقتضى:

- ١- أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق، لأن هذه الهموم الأكالة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة.
- ٢- أن نتعلق بهواية منتجة أو نؤدى عملاً مفيداً يشعرنا بفائدتنا للمجتمع، فنشعر أيضاً بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل.
- ٣- من الحسن أن يكون العمل الذى نؤديه، أو الهواية التى نتعلق بها، ارتقائية فى غايتها وتبعث على التفاؤل والاستبشار، وأن نتجنب الجمود. والفصول التالية هى توسع وشرح لهذه المبادئ.

## النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة النمو معنى ارتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب أو نفهم فى الأكثر نمو النبات. ولكن قل هنا من يفكر فى النمو باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسين، لأن هذه السن توهم توقف النمو وليس اطراده. على أننا نرى أنواعاً من النمو حتى بعد هذه السن. وهى أنواع مألوفة وخاصة فى ذلك النمو المالى عند كثير من التجار. فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن، وهم ينشطون إليه وكأنهم قد انتقلوا من الخمسين إلى العشرين فى العمر. لأن الشعور بالقوة والاستبشار بالمستقبل يبعث فهيم الاستطلاع والبحث والتنبه. وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب، أى لأن النجاح المالى قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتقاؤل النفس.

ومع الاعتراف بقيمة النمو المالى فى هذه الحياة الاقتصادية التنافسية يجب ألا يقتصر عليه أحد. لأن قليلاً من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو الكافى. وأن كثيراً من المالبين يسير نموهم المالى عفواً دون أن يحتاج إلى أى مجهود منهم. وعندئذ يعودون عاطلين خائرين لا يطبقون خواء أنفسهم، أو هم يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضعية التى تبعث فهيم حماسة وقتية.

ولهذا السبب يجب أن يكون نمونا فى جبهات متعددة على المستويات الثلاثة، أى نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة ونخثر "والخثور: الفتور". بل نبقى نشيطين إذا أجمنا "مللنا وكرهنا" لذة وجدنا غيرها مما يشغلنا. وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع. ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التى كثيراً ما ننساها، لأننا نستكين إلى الراحة، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهى بالدعوة إلى الركود فنحن ننام بعد الظهر، ونتجنب اللعب والجري، فلا تمضى سنوات حتى نترهل ونسير إلى خسار الجسم ودماره بنوع من الريا المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى. ولذلك يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشبان فهى، بأسلوب مخفف، أكثر ضرورة للمسنين.

أما النمو الذهنى فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة. والرجل الذى بلغ الستين والسبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومة القراءة، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للنسيان. ولكن مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى. ثم هو بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامة تشغله وتنشط جميع كفاياته.

ثم هناك النمو النفسى. فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم. وهذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب والعائلة. أو قد تتسع، حتى تشمل مشكلات هذا

الكوكب. فالرجل الذى يهتم بالتطور الاقتصادى الحديث أو بالارتقاء الاجتماعى فى إنجلترا، أو بمشكلة مصر والهند، يحيا على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه. فهو فى حيوية يقظة كثيرة الاهتمامات متعدد الغايات. أضف إلى هذا النشاط الاجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس.

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين. وأكثرنا بل كلنا تقريباً - لا يعنى بالمستوى الرياضى، أى بنشاط الجسم. لأن رأى العام شرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية. أما النمو الذهنى فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوروبية ووجدوا الإغراء كبيراً لا نستطيع مقاومته. والاهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الاهتمام الثقافى.

ونستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة. فقد عاش مثلاً كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته، كما نعرف مثلاً من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو فى حوالى الأربعين، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو فى حوالى الستين. ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو فى حوالى الخمسين. ونستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذى احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب. فإن برنارد شو وهو فى التسعين يمرح ومرح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس. وقد جعل الحياة فناً. وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص. ونحن نبخسه حين نقول: إنه احتفظ بشبابه فقط، لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة. إذ هو دائم الاستطلاع، كثير اللعب، تتفقاً النكات فى حديثه، ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة أو مرة. وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوقى بذلك الشهوات الدنيا كى ينصرف إلى الشهوات العليا. وزع أنه ألف كثيراً من الكتب التى تستحق الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها، بل شيدها، كما لو كانت تحفة فنية.

## الصدقة فى الشىخوخة

ليس هناك من ينتقص قيمة الصداقة. فإنها متعة للصبيان والشبان والشىوخ كما هى وسيلة إلى النمو الذهنى والارتقاء الاجتماعى. وعندما نستعرض حياتنا الماضىة نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى إننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه. والصداقة تستتبط منا أسخى خصالنا، كالوفاء والخدمة والولاء. ونحن فقراء بغير الصداقة، نعيش فيما يشبه الكرزاة النفسىة "الانقباض". كأن حياتنا تمتد على بعد واحد، تطول بلا عرض. أما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شىء إلى الصديق الوفى الذى نشتاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت. نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا. وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر كأننا يدان فى قفاز.

وفى الشىخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفراغ يكثر. وهو يثقل علينا فى الوحدة، ويخف بالرفقة. وأحيانًا نجد المسنين يواظبون على لقاء بعضهم بعضًا فى مواعيد لا تتغير، كأنهم يحرصون على أصدقائهم كما لو كانوا يحرصون على مواعيد العمل. وهذا يدل على أنهم يجدون فى هذه الصداقة الأنسة والحب والمسرة. وعندما نتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتماما واشتغالا نعرف منهما أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلى واللذة. وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان الأصدقاء والمسنون على تكافؤ فى المستويين الاجتماعى والثقافى حتى يشتركوا فى الاهتمامات ولا يختلفوا كثيرًا فى الوجهاات والاعتبارات وكثيرًا ما نجد أن الرغبة فى هذا التكافؤ تحملنا على إثثار الغريب على القريب فى الصداقة، لأننا نشارك هذا الغريب فى اهتماماته ووجهااته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا، فى حين أن القريب لا نجد فيه أحيانًا مثل هذه الميزات التى تحملنا على صداقته.

والمقارنة بين العجوز المنفردة التى تحبس نفسها طوال النهار بمنزلها مع قطتها أو كلبها، والشىخوخة تأكلها، وبين أخرى قد عرفت الصديقات اللاتى لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها، هى فى الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة. فالأولى تحتبس فى مسكنها وكأنها تنتظر الموت. أما الثانية فتعيش مع صديقاتها فى اهتمامات واشتغالات كأنها لن تموت. ومثل هذا يقال أيضا عن الرجال المسنين فإن كثيرًا من سعادة الشىخوخة يعود إلى وفرة الأصدقاء والأوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر.

وقد عرفنا كثيرين من الشيوخ المسنين استطاعوا، بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شىخوختهم، أن يصادقوا حتى أبنائهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة. ولكن هذا

نادر. والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أندية الذين يضارعونه في السن. وأرى أن أنقل هنا صورة فائتة للصدقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز كما وصفهم بيير مايو في كتابه الفرنسي "الطريقة الإنجليزية":

"مكان في إقليم سرى، في بقعة هادئة، ناد للعبة الجولف، كان يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يزيد على السبعين. وكانوا يواظبون، مواظبة الساعة، على أن يجروا حول ميدان اللعب مرتين كل أسبوع. وكانوا يلعبون في عناية والتفات. وكل منهم يعامل الآخرين بكل كياسة، بل بكياسة تزيد على ما يطلب في السلوك العام. وكانوا يقلون من الحديث. وكان أحدهم أصم. والآخر يكاد يكون كذلك. ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة، يتبادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة في الجولف بينهم، وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك فإذا لم يستجب أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخران في اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران عندئذ جموده بأن عرق النسا قد ألمه في الصباح أو هاج عليه النقرس. وكان إذا اضطرب أحدهم وهو يقعد، أو إذا أساء في اللعب، بانث على وجهي الآخرين أمارات العطف. وقد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التي تكونت من هذه الرياضة المشتركة..".

وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربي هذه الصداقة، أجدر منها تلك الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية.

## الهموم والاهتمامات

ليس أن نتوسع فى معانى الفصل السابق، وأن نضع النبرة على بعض حروفه، بأن نقول: إننا حين نتأمل حياة الناس فى مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيرًا منهم يحيا حياة البقول: حسبه من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل، ولكنه مع ذلك راكد كأنه فجل أو، لفت. وفريق آخر يحيا حياة الحيوان: يحس نشاطًا ويرجى وراء مطامع، ولكنها لا تعدو مستوى الشهوات. إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة أو المثليات نفض يده منك ووصمك بأنك خيالى، وأنه ليس فى هذه الدنيا غير الماديات، وأن قصارى ما يرجوه أن، يكون ثريًا مستمتعًا بثرائه. أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذى يحملون هموم واهتمامات الإنسان الراقى العصرى.

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى، راكدين ناعسين يتشاءبون ويتمطون، قد سئموا الدنيا ولذلك يعللون وجودهم فى أغلب الأحيان سواء فى المقهى أم البيت بأنه "قتل للوقت". وهذا الفريق هو الذى يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة، وأن الدنيا تافهة ماسخة. وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم فى إحدى حجر المنزل لا يبرحونه إلا يوم الوفاة.

أما الفريق الثانى، الذى يحيا أفراد الحياة الحيوانية، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحملة مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين. وهذا الفريق يتألف فى الأغلب من التجار والمقاولين والماليين. ويحمل أفرادهم همومًا واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذى يعيشون فيه. وإكبابهم على الماديات قد حرمهم الاهتمامات العامة، بل لعله حرمهم القراءة. فإذا شرعت الشيوخوخة تشيع فى أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم، وعندئذ يتصرفون فى البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكته. فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال، أو لفكاهات البنات والأولاد، أو للحرية المزعومة فى خروجهم وسهرهم. وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق، مع أن الحقيقة أ،هم قد فارقوا العصر الذى يعيشون فيه وجمدوا. وسرعان أيضًا ما يفقدون ذاكرتهم، لأنهم لم يتعودوا القراءة التى تربط كلماتها المعانى بتفاريحها المختلفة فى أذهانهم.

ولكن هذا الفريق يمتاز عن الفريق الأول على كل حال كما يمتاز الحيوان على النبات.

أما الفريق الثالث الذى يحمل أفرادهم همومًا واهتمامات بشرية فهو الفريق الذى يسعد بشيوخوخته. ويجد أفرادهم أنهم كل يوم فى شأن. لا يسخطهم تغير الدنيا وتطورها. بل هم يهتمون بالحركات الارتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمسًا لها. فنجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة فى السياسة، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعى. وهو يجاهد ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه

الخطة أو هذا المذهب. وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه، ويكسبه إحساساً سامياً بأنه يؤدي رسالة إصلاحية بارة. وهذا الإحساس هو موطن حيويته.

والفرق بين الهم والاهتمام أن الأول يقلق ويؤرق، وهو فى الأغلب يتصف بمشكلة خاصة. وإذا أفرط الإنسان فى تحمل الهموم ذوى وانهارت شخصيته وصحته. وكل منا لهذا السبب فى حاجة إلى تدريب فلسفي، كى يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون وكى يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه.

هذا هو الهم. أما الاهتمام فأوسع وأعم، وهو لا يقلق ولا يؤرق. فإننا نستطيع أن نعتم بالسياسة التى تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان. أو بالتأمين الاجتماعى فى ألمانيا، أو بعلاج البنسيلين، أو بالسكنى الصحية، دون أن تقلق أو تأرق. وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الاهتمام إلى حد الهم.

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية وننوهم أنها القاضية علينا والتى تعجل بوفاتنا. فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة، لأنها تحملنا على اتخاذ خطط هجومية فى الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود. ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسؤوليات. والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسادنا فيوقظ حيويتنا. والزوج يحمل هموم عائلته فى حين أن الأعزب يعيش حرّاً خلياً لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكر فى نجاحهم. ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعاً بالحياة بل هو لا يطيل عمره، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرّون أكثر من العُزاب. وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التى لا يجد مثلها الأعزب، ولكن بعضه أيضاً يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم العائلة التى ترهف ذهنه ونفسه.

وعبرتنا مما ذكرناه أن الهموم الخفيفة، والاهتمامات العامة، مفيدة تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين. وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة. ولكن الاهتمامات عامة. وعلى كل منا أن يرهاها وينميها، بل يزيكها. وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإنسانى. فيهتم بوطنه، وبالعالم، يدرس الثورات التى غيرت الدنيا وجددت المجتمع. ودراسة الثورات عند المسنين هى خير ما يبعد عنهم الجمود الذى يفصل بينهم وبين العصر الذى يعيشون فيه.

## جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغيير والتطور، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة فى الشبان والفتيات مهما ضوّلت قيمتها. كما ينفرون من أى ابتداع فى الأخرق أو الممارسات الاجتماعية العامة. وهذا الجمود يفقدهم الاتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة.

وهذا الجمود يرجع فى التحليل السيكولوجى إلى القلق والخوف فإن المسن الذى عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التى تكاد تكون ثابتة، والتى قد اطمأن وارتاح إليها، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدرى عواقبها. فهو هنا كالطفل الذى يتجنب الغرباء أ، الخروج وحده إلى الشارع. وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين فى مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص. فإنه هنا يلتزم الصمت خزفًا من أن تتضح مفارقتة العظيمة للتغيرات العصرية وجزعًا من مواجهته بها.

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدها بالرقى والنمو. وألوان الرقى والنمو كثيرة ومختلفة. فإن السبعينى الذى ينضوى إلى حزب سياسى ويعمل فى الدعاية والترويج لمبادئه، يجد فى هذا النشاط تجديدًا يقيه من الجمود. وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع أناملته على نبض العالم ويعرف حركته. وقد ينضوى إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتكسبه الكرامة التى يحتاج إليها. هذا الانضواء نافع حتى ولو كلفه بعض المال. وإذا كان قد تقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الخمسين فإنه يجد آفاقًا جديدة تنفتح كل يوم أمامه. فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شابًا نائرًا وهو فى سن الثمانين، يكافح فى الدفاع عن حق أمته فى التطور. وعندئذ يهنا بالتوسع والتعمق فى الحياة. ويوم فى حياة هذا النائر فى الثمانين خير من عام فى حياة الشاب الذى يقتل وقته بألعاب الحظ الصببانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى.

وعلى كل من تجاوز الخمسين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره، يلتذ بلذاته ويشترك فى نشاطه. وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصره، لأنهم يرون رؤيا أخرى، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم. ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا، لأننا نكتب إلى الرجل العادى. وأولئك الأفضاد يحملهم جهادهم إلى المائة دون أن يحسوا الشيخوخة.

إننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا إيقاع الحياة فى الشيخوخة، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون فى الساعة الثالثة من الصباح. وقد

ينعسون قبل الغداء، ويتجنبون المجتمعات، وينسون الأسماء، ويصخبون في البيت، لما يزعمون من مخالفات الصغار أو الكبار. وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو تجاوزوه، وسئموا تعطلهم وعقمهم، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك فلم يعنوا بالثقافة ولو يؤدوا عملاً ينتظم حياتهم وأوقاتهم، ولم يأخذوا بهواية تشاكلهم في الكتابة أو المقام. ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم أى اهتمام.

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا.

ليكن لنا هم واهتمام بشئوننا الخاصة وبشئون هذا الكوكب.

لتكن لنا رغبة فى التطور والتغير.

لتكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة.

ليكن لنا دين فى القلب، وبر حكيم فى العمل، لكى ندرك منها مغزى وجودنا.

ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التى تعطل الجسم والذهن.

## هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمن به حياتنا ضد الشيوخة الراكدة العميقة هو هواية نتخذها ونتعلق بها. وننشط إليها لا طمعاً في الريح منها، بل رغبة فيها وحباً وتعلقاً بها. وكلنا يعرف كيف يتعقل الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون. بل أحياناً نتهم الهاوى بالهوس، لأنه ينكب على هوايته لا يبالي أى خسار مالى فى سبيلها.

وبعض هذه الهوايات مضر، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعباً. ولكن أحياناً نجد الصبى الذى يتعلق بالميكانيكات أو الكهرباء أو الراديو فبيع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنون فى الخبرة والدرية. وذلك أنه منح هذه الهواية كل قلبه ولك عقله. وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه ولعلها لا تزال - إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيوخ فى مدننا.

وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكف بها. ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيه النشاط وينبه الحيوية. ويجب أن نعرف أنه، من الشاق أن نبتدى هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين ولكن هذه الصعوبة تبدو فى الأول فقط، إذ ما هو أن تقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للمراحل فضلا عن الخطوات. والهوايات تأتى فى العادة عفواً، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمدًا. وواضح أن المسن الذى بلغ الستين أو السبعين، إذا كان تاجرًا أو مالياً أو مديرًا أو موظفًا فى أحد الأعمال الحرة، لا يحتاج إلى الهواية. لأن فراغه ليس ثقیلاً عليه، ولأن ذهنه ونفسه يشتغلان بعمله. ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضا بالهواية لكى يمد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل.

ولكن المسن الذى كان موظفًا بالحكومة مثلاً يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط وعليه أ، يجرب فى اختيار الهوايات، ولتكن غايته فى كل وقت ترقية ذهنه ونفسه وجسمه. أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط فإن القمار سلى ولكنه لا يرقى، ومن هنا ضرره.

وعندنا أن الثقافة هى خير الهوايات للشيوخة، لأن آفاقها كثيرة وهى تبعث الاهتمامات المختلفة. فقد شرع "جوتيه" يتعلم العربية والفارسية فى الستين من عمره. كما شرع سعد زغلول فى هذه السن أيضا يتعلم الألمانية. ولو لم يكن كلاهما مثقفا لما فكر فى هذه الهواية الجديدة التى تجددت بها حياته. وهناك أيضا الهواية الجديدة التى نشط إليها عبد العزيز فهمى (باشا) بعد السبعين من عمره، وهى كتابة اللغة العربية بالخط اللاتينى. وتأمل أيها القارئ ألوان التفريق الذهنى الذى تحدثه كل من هذه الهوايات، ومقدار الاهتمام النفسى الذى ينشط الجسم والذهن معا.

ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة، وأن يعطى الكتب فى بيته "المجال الحيوى" حتى يبقى، مهما تجاوز السبعين أ، الثمانين، متصلاً، نفساً وذهناً، بأنحاء هذا الكوكب، كأنه المركز التليفونى الذى يتيح له التحدث إلى أى عنوان فى أى وقت. وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهاً على الكتب ليس شيئاً كبيراً، وهو أقل من بعض الأقساط التى تطلبها شركات التأمين. ولكن فائدته أكبر.

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التى تؤمننا من الشيخوخة الآمنة التعسة. وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام، تجدد حياته، بل تجد ميلاده، أى يجب أن نختار شيئاً لم يكن لنا به عهد من قبل.

فى الظروف الحاضرة مثلاً (ظروف الانتقال من الحرب إلى السلم) يكون من النافع لنا، الذى ينعش النفس والذهن، أن يشترك أحدنا عاماً كاملاً فى جريدة تصدر عن باريس وتنتقل إلينا التطورات السياسية فى أوروبا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا.

ويكون من النافع أيضاً أن يشرع أحدنا فى دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عاماً من احتلالها لوطننا أو بدلاً من أن يكون قارئاً، قد يكون كاتباً، مؤلفاً عن هذه الفترة من تاريخنا، يدوّن فيها اختياراته بشأن هذه الاحتلال.

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيراً من الهوايات التى يستطيع المسن أن يأخذ بها. وعليه، كما قلنا، أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله، فتشغل فراغه وتنبه ذهنه. فقد يعمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل على إبراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل محمد خليل (بك). ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال قل أن يملكها. وجمع المحار والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضاً من يملكها.

ولكن المسن الذى يهوى تربية الأرنب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه، يستطيع الاتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعاه وبحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد فى نفسه هذا الاتجاه.

ولكل إنسان ظروفه بالطبع. فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين فى حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام. وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدر عليه ربحاً كما تنشط ذهنه. وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها. أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك.

وخلص القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية، وألا ييأس من التزام واحدة يجد فيها استقراره. بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر. وفي هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحيوية.

## الهواية والبرنامج

تحدثنا فى الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للمسنين. وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للمسن كما تتبع البيئة والعصر. فبيئة المدينة تهيب هويات لا تهيبها بيئة الريف. والعكس يصح أيضاً. وهناك هويات قد يشترك فيها المدنى والريفى. ومع تهمة التكرار نقول إنه:

قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهويات، لا لكى يتبعها القارئ، بل لكى يستتير بها فى اختيار هوايته. فهو إذا كان يقيم فى مدينة كالقاهرة أو الإسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهويات التالية:

- ١- الانضواء إلى حزب سياسى والاشتراك فى نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية
- ٢- يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد فى تاريخ حياته، وما مر به وبالوطن من حوادث، ما يستحق التأليف والنشر. فنحن الآن فى سنة ١٩٤٦ وليس منا من لا يحب قراءة الذكريات التى يستطيع مصرى بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العربية أو عما تلا ذلك من حوادث.
- ٣- يستطيع المقيم فى مدينة كبيرة أن يشترك فى إحدى الجمعيات الإصلاحية التى تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأراامل. والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء بسواء.
- ٤- عرفت أمريكياً فى سن السبعين جعل هوايته شراء أمكنة مختلفة فى المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان. وهى محاطة بما يؤمنها من مرور الأتومبيلات. وهو ينفق من ماله، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية.
- ٥- جمع الخزف الشرقى والغربى، القديم والحديث، من الهويات الجميلة، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع.
- ٦- وكذلك الشأن فى جميع التحف الزجاجية أو السجاجيد الشرقية والغربية. ولكن هذا الجمع يحتاج، كما قلنا، إلى المال، وأيضاً إلى مقدار من الذوق الفنى الذى سبقته تربية طويلة.
- ٧- وأيسر من هذا، وربما أنفع لوطننا، أن نقوم الهواية على جمع الرسوم التى يؤديها الرسامون المصريون.
- ٨- وواضح بعد كل ما ذكرناه أن الدراسة لموضوع معين هى خير الهويات.

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير، بل إن عمله الزراعى هو نفسه هواية تحمل العاملين فيه على التعلق والانكباب عليه. وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام، بل كل فصل. فهى تنشط الذهن والقلب. وكثيراً ما رأينا المزارع الذى بلغ الثمانين يبكر فى الصباح قبل الشروق ويجول فى أرضه، عاملاً مستمتعاً متفائلاً. ولهذا النشاط قيمة كبيرة فى استيفاء حيويته:

(أ) فهناك تربية الحمام. واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة، ولا يتعقل بها ويتفق على تربيتها واستنتاجها.

(ب) تربية الدجاج أقل إغراء. ولكن الزارع المتمدن الذى يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك فى إحدى المجالات الزراعية فى بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة والدجاج. بل هو يجد بعضها فى الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا.

(ج) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد فيها بوزارة الزراعة.

(د) وأيضاً غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة.

(هـ) وفى الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين فى تحنيط الطيور، وبعض حيوانات الحقول كالذئب الحقل كالذئب والثعلب وابن عرس والثقة... الخ

(و) وفى كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس حتى لا يحس المسن خواء فى حياته. ولكن هناك من المسنين من سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها ملاً أو يشق بها طريقاً إلى الاكتشاف والاختراع.

وإلى جانب هذه الهوايات وغيرها، مما يعد بالعشرات، يتعين على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينتظم به نشاطه ويقصد منه إلى هدف. وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يودى فيها المسن عملاً أو يصل فى نهايتها إلى حال كان يرتجيبها. وهذا البرنامج يزيل ذلك الشعور الذى يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد استنفذوا فائدتهم وصار وجودهم عقيماً. ويجب أن يتحدد هذا البرنامج، فقد يكون فى إحدى المسنين زيارة لأوروبا. وفى أخرى زيارة للآثار الفرعونية فى الصعيد. وفى أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل أو نحو ذلك.

## الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان، ويعد بعض النسيان فسيولوجياً إلى حد ما في مثل هذه السن. ولكن النسيان الفسيولوجي لا يكاد يأبه به المسن، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر في حياته. وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين في الدماغ، والضغط لبعض المراكز العصبية، وببطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها في بعض الأمكنة بالدماغ. فإذا كان المسن قد اعتاد الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس.

والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء. ولكنه بمجهود صغير يستذكرها. ولذلك لا يلتفت إلى هذا الطارئ. على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط بل ينسى أشياء كثيرة، كهذا المنديل الذي يفقده في جيبه فلا يجده وينسى أين وضعه. أو كهذا المبلغ من النقود الذي لا يعف أين أنفقه. والمسن يتألم كثيراً من هذه الحال التي تشعره بهرمه وتهدمه، وأيضاً بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به. وحاله هذه توحى إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءاً وغماً.

والناس يتفاوتون في النسيان فقد نجد رجلاً في السبعين يؤكد بحق أنه لا ينسى. ونجد آخر في مثل هذه السن كثير النسيان. وربما كان السبب الأصلي لهذا الفرق، الأول كان يعيش في نشاط الحركة، فبقيت شرايينه طويلة لم تتصلب. وأن الثاني قد اعتاد الركود مدة طويلة، فتراكمت فيه الأحماض وأدت شرايينه التي عاقت الدورة الدموية وأثرت في الدماغ. وسنبحث هذا الموضوع في فصل آخر.

أما هنا فنحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة في النسيان والتذكر. فإن المعاني ليست في الواقع أكثر من الكلمات، فإذا ذكرنا الكلمات ذكرنا المعاني. فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب، وصارت القراءة عندنا عادة يومية، فإن الكلمات تبقى ماثلة في أذهاننا أو قريبة الاستدكار لأننا نألفها بالتكرار. وعندئذ نستطيع التحدث في الشؤون العامة السياسية والاجتماعية في سهولة ويسر. بل إننا أيضاً نستطيع أن نقول: إن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويبقيها سليمة في الشيخوخة هو القراءة بل قراءة الجريدة اليومية التي تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية والخارجية، المألوفة والشاذة.

والمسن الذي دأب في القراءة والمدرس تبقى ذاكرته حية حتى مع ضعف الجسم الذي أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين أو المائة. وصحيح أنه قد ينسى أين وضع المنديل أو

الفرشاة، أو قد يجد صعوبة في استذكار الاسم لأحد المعارف، ولكنه إذا تحدثت انثالت المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهياة ونحن -كما قلنا- نفكر بالكلمات كما نتحدث بها.

وعلى هذا فيجب أن نتهياً جميعاً للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة اليومية التى تقينا فى مستقبل الأعوام من النسيان، فتصون بذلك نكاعنا ونشاطنا الذهنى. ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة. وبأننا لم نتهدم، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الانهيار.

ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا. فإن المثقف الذى دأب فى القراءة، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته، يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المائة. وهو يجد اهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريباً. وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه. وقد سبق أن قلنا: إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة. وكلنا يعرف ذلك المسن المتهدم الذى يزم بيته ولم يتعود القراءة. فهو يحس أنه ليس له حاضر أو مستقبل، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيكبر من شأنها ويتحدث عنها. ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا.

وفى مصر قحط عام فى الأفكار. ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق القيل والقال، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات التى تغزو أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار. ولذلك يحتاج المسن فى مصر، لكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه، إلى دراسة لغة أجنبية. وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية. وهو على كل حال لن يجد كثيراً مما يستحق أن يقرأ، أى مما ينبه ويوقظ ويزيد اهتماماتنا السامية. ولكن الجريدة اليومية -وتعنى إحدى الجرائد التى تعنى بشئون العالم وليس بصخب المهاترات المحلية- ضرورة لكل مسن، وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث التى ذكرنا، وهى:

١- منع النسيان باستيفاء الذاكرة حية بالكلمات.

٢- صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك فى صحة النفس.

٣- التوسع فى الاهتمامات التى تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة بدلا من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضراً مهماً أو مستقبلاً أهم فلا ننكفى إلى الماضى نعيش فيه ونجتريه.

## المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف الناس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهنى. لكما أن أحدنا يهوى موضوعاً معيناً فى الدراسة دون غيره، كذلك يميل أحدنا إلى التناول أو التناؤم، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع بحالة راضياً بمركزه الاجتماعى. ومنا العدوانى الهجومى كما أن منا الانكسارى الدفاعى.

وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر، والوراثة فى الأقل. وعندما نتجاوز الخمسين نجدنا قد استقرنا على أسلوب نفسى لا يكاد يتغير. وفى اختلاف الأمزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين. فإن المتقائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة. والمتشائم الذى تعود رؤية المصباح الأحمر فى كل خطوة، سيتقرب الخطر والشر، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين. وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجومى والمزاج الانكسارى. فإن الأول يندفع فى الحياة بقوة موطرية وحيوية جسمية ونفسية. وقد يقع لهذا الاندفاع فى إسراف مؤذ. ولكنه إذا كان انتفع باختباراته، فإنه سينتقل ويعتدل. والمسنون يحتاجون على هذا المزاج الهجومى الذى يحملهم على النشاط، ويثير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية. بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعى.

وأسوأ الأمزجة ذلك المزاج الانكسارى الذى يقنع من الدنيا بالدفاع. وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملاً بالبيت لا يخرجون منه، وأولئك الذين يقنعون بالعيش، أى عيش لا يفكرون فى ارتقاء أو تطور، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى، بل أولئك الذين يفكرون فى الانتحار. كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الانكسارى.

وقد قلنا بأن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين. ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجاً معيناً يستطيع أن يقاوم ويغير، لأن الوجدان، أى الدراية، تجعل التغير ميسوراً. أما إذا بقى المزاج خفياً فى العقل الكامن، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه، فإنه لن يفكر فى التغيير.

والرغبة فى الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين. بل إن فرويد كان يقول: إنها كذلك فى جميع الناس. وربما كان المزاج الانكسارى بعض هذه الرغبة. أو لعلها شىء واحد. وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه. فإن القناعة، والزهد، والقعود عن الحركة، واليأس، وقلة المبالاة بالصحة، والجمود، وكراهة التجدد. كل هذا يدل - إلى حد ما - على رغبة فى الموت تكمن فى نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسى. ولهذه الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة. فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب

رياضية خطيرة لا تلائم سنه، لأن قلبه لا يتحملها. وقد تنفجر شرايينه من المجهود الذي يحتاج إليه، وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة، ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت. ونجد آخر يتباهى بقدرته على الشراب، أو الانغماس الجنسي، وهو فى أعماق عقله الكامن يطلب الموت أيضاً.

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية. وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع، من الجمود إلى التطور، ومن الإجحام إلى الإقدام، ومن الانكسار إلى الهجوم، وهو يحسن إذا استعان بالظواهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الاكتئاب إلى البشر.

## الاعتدال لا الزهد

يعد الاعتدال من الأخلاق "الطبيعية" أو المألوفة بين المثقفين الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب. ذلك لأنهم يعرفون أكثر من المعارف التي تحمل على الانضواء إلى راية واحدة، ويعترضون بما للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم.

ولكن إذا كان الاعتدال في الرأي هو الصفة العامة في المثقفين، فإن الاعتدال في المعيشة يجب أيضاً أن يكون الصفة العامة لكل إنسان. وهذا الاعتدال أوجب للشيوخ مما هو للشبان. لأن الشاب يستطيع في أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف، أما المسنون فيتعرضون بها للخطر.

وكثيراً ما نجد رجلاً في الخمسين أو الستين قد وقع ميئاً بالسكته (وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه فوق طاقته وعدا وراء التزام. أو أنه سهر وأفرط في القصف فمات في الصباح. أو أنه حزن واستسلم للجزع فمات عقب ذلك. أو أنه أكل حتى أتخم، أو شرب وأمعن، حتى مات. وكل هذا يستطيع الشاب أن يتحملة مع قليل أو كثر من الضرر، ولكن يصعب على المسنين أن يتحملوه. وهم يتعرضون به للموت.

ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين: اعتدال في الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة. أي يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف في الجد واللهو والحركة والعاطفة.

ولكن هناك فرقاً عظيماً بين الاعتدال والزهد. فإننا بالأول نمارس عاداتنا التي ألفناها مدة الشباب ولكن في اعتدال. أي إن إيقاع الحياة لا يزال مطرداً ولكن في ببطء لم يبطل. أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التي أحييناها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيهاً وترويحاً.

ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين: الأول فسيولوجي، أو بالأحرى جسمي. والثاني نفسي.

فأعضاء الجسم التي تعودت النشاط والحركة تزدوى وتترهل وتموت، أو تقارب الموت، إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط كعضلات الذراع التي نراها مترهلة في المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة. أو كعضلات الشباب الذي اضطر - لحادث ما - إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة. فالكف التام يميت العضو أو يجعله كالميت. فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجي السابقة كفاً تاماً فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتاً آزقاً.

ثم هناك العامل النفسى. وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب، هذا الشعور يحدث له قهراً واغتماماً عظيمين. وهو يحس أنه يعيش بشروط، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية، وأن زهده إنما هو إيماء الموت له.

من الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى الاعتدال. أى مع البطء وتجنب الإسراف، ومع القناعة وتجنب الإفراط بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته، ويجب أن يستمتع بالشاى أو القهوة كما كان مألوف عاداته السابقة. بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة.

والزهد فى صميمه معناه موت على مستوى غير كامل. ولكن الاعتدال حياة، بل حياة فضلى.

## السلوك الجنسى

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورنوف فى باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها فى أنه من المستطاع رد الشباب بنقل خصى الحيوانات الشابة إليهم. وكان مما أثبتته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية. فكان الكبش الذى انحطت قواه وذبلت عيناه، وأوى إلى زاوية يرقد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم، عندما يطعم بخصية من خروف شاب، يستعيد نشاطه ويمرح ويلتفت إلى النعاج ويطلبها. ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروج نظرية جديدة وهى أنه بدلاً من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم. وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجسم بالإفراز الداخلى، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى إنبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال. والطريقة التى دعا إليها الدكتور شيتناخ، هى أن إحدى الخصيتين يجرى فى قناتها هذا القطع - إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وإخصابها حتى تحدث الحمل - وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتنبه الخصية الأخرى وتنشط، فيحدث الحمل عن طريقها وحدها لأن قناتها لا تزال سليمة. أما إذ لم يكن الحمل مطلوباً فإن قناتى الخصيتين تقطعان معاً.

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلى، فيزداد نشاط الجسم والذهن معاً. ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسى. أى أن التعارف الجنسى يقع، ولكن المرأة لا تحمل. والعملية الثانية - عملية الدكتور شتيناخ - هى العملية المألوفة فى أيامنا. وإن كان الالتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغنى عن هذه العملية. وهذه العقاقير مؤلفة من مركبات الخصوبة وغيرها، أى ما نسميه الهرمونات.

وهذا الالتفات الجديد إلى القيمة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الالتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم. فى جسم الإنسان غدد، أى أجهزة، تفرز فى الدم مفرزات - هرمونات - تبعث النشاط والحيوية والذكاء وتصون الصحة العامة. وفى العنق نجد الغدتين الدرقيتين. وفوق الكليتين نجد الغدتين الأدريناليتين. وفى قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية. ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت. وهى إذا مرضت، أو نزعت، مات الجسم كله أو صار فى حكم الميت، وشأن الخصيتين فى ذلك أقل من شأن هذه الغدد، ولكنه يقاربها من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحيوية. فنحن لا نموت إذا نزعت الخصيتان. ولكننا نترهل وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان كما نرى فى الخصيان (أى الأغوات).

ومستقبل هذا الموضوع حافل بالعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التي تؤدي بنا إلى تحقيق أعظم الآمال في صحة الإنسان وسعادته. أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس لسائر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التي يتشعب منها النشاط والحيوية والصحة العامة. وهذا الرأي الذي نستنبطه من التجارب الحسية في مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأي الذي وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هي بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط ذهنى والعاطفى.

ومن المؤلف الذى يتحادث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سيماؤه. والتفسير الذى نراه فى ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (فى الهرمونات) فتنبه الجسم والذهن بها. وكانا قبل الزواج فى ركود، لأن الخصيتين كانتا راكدتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة.

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لكى نصل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهوا فى الحب، وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية. فإن النشاط ذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية. ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية فى شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه، وأنه ليس محتاجاً إلى الاعتكاف والاعتزال تهبواً للموت. ويدهى أن المسن يختلف عن الشاب فى حبه، ولكن هذا الاختلاف ليس كبير القيمة. وقصاراه أنه، أى المسن، يحتاج إلى الاعتدال، وأن عاطفته بطيئة تتدغم فى الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشهوى الذى يتسم به الشباب. فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية، ولكن يجب أيضاً ألا يعتمد على المنبهات الكيماوية العامة التى تستنفذ جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنونى قد يؤدي إلى موته.

كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين، ومع ذلك كان يقصد فى إلى الليدى برادفورد لكى يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل فى جمالها. وكان جوتيه الأديب العالمى العظيم يحب بعد الستين. وقد نبه الحب شاعريته، فعاد يؤلف فى الغزل كأن الشباب قد نبض فى عروقه من جديد. وكانت مدام ريكاميه فى فرنسا قد أسنت وعميت، وكان شاتو بريان مشلولاً، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الاثنان بالحديث.

وخلاصة القول أنه يجب ألا نترك الحب يموت فى قلوبنا، لأن معظم اللبنات فى أساس حيويتنا جنسى. فإذا تهدمت، فإن الحيوية كلها تتهدم. فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية، ولكن مع الاعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره.

## السند الدينى

القارئ لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد ضرورة العظمى للمسئول لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته، وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة، وأن الأرض لم تتزلق تحت قدميه، وأنه لا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده في سنيه السابقة، وأن الدنيا ليست للشباب وحده.

وهذه الاعتبارات جميعاً تحملنا على الإكبار من شأن الدين، وأنه يجب أن يكون سندنا في الحياة. وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعي وضيعاً فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التي نحتاج إليها كلما أرهقتنا الحوادث والتجارب. وبعد الخمسين تكبر قيمة الدين، لأن التأمّلات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية، وحكمة الكون ومغزى الوجود، ومعنى البر، وأشباه هذه المعاني التي قلما يقف الشاب في اندفاعه وعدوه للتأمّل فيها. وهو، أى الشاب، لو أراد لما استطاع، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع. فاختباراته قليلة، وامدائه الماضية قصيرة. وقصاره أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية. ولكن السمن الذى فات الخمسين والستين يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة، وأن الدين ممارسة إنسانية عملية تندمج فى أسلوب الحياة بل هى نفسها أسلوب الحياة. والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجاً كما هو معرفة وعقيدة هو أسمى طراز بشرى، لأنه يعيش المعيشة الفنية فى أعلى مراتبها، وهى مرتبة الدين. لأن حقائق الدين ذاتية تنتسب إلى الفنون والآداب فى الأكثر، ولا تنتسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا فى الأقل. ولذلك كثيراً ما نقرأ أحد الكتب فى الأدب لمثل تولستوى أو جوتيه أو المعرى أو برنارد شو فنجد الروح الدينى الإنسانى يتغلغل فى تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته.

والحياة الفنية العالية هى لهذا السبب حياة دينية. ولا عبرة بما يجد القارئ هنا من تناقض، كالجمع بين الإلحاد والتدين عند المعرى. لأن حقائق الدين ليست، كحقائق العلم، موضوعية، وإنما هى حقائق ذاتية. وهى لهذا السبب تختلف من شخص لآخر. كما يختلف الفنانون فى التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقى أو الرسم ولكنها تكاد تتفق فى شىء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر. وكل هذا مثلاً يتضح فى المعرى على الرغم من إلحاده. والمعرى، مثل فولتير، من القديسين الملمحين.

وهذه المعانى أيضاً تختلف لأن حقائقها ذاتية. فقد أفهم أنا من البر أنه مكافحة الإمبراطورية البريطانية التى تستهلك الحياة لإيجاد المال. وقد يجد غيرى أن البر يعنى أكثر من ذلك، أى مكافحة الفاقة أو المرض. ولذلك اشتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة الملاجئ أو المستشفيات، وكلانا متدين.

وعلى المسنين الذين لم تتوفر لهم الوسائل الماضية كى يتحمسوا للدين، ولم يصلوا إلى مراسيهم، أى إلى الموقف المطمئن من الكون، أن يمارسوا برًا معينًا. فإنهم يكسبون من هذه الممارسة، البصيرة الدينية التى تكسبهم الكرامة البشرية. وقد يكون هذا البر محدودًا كما هى الحال عندما تساعد عائلة فقيرة أو ن صالح شخصًا سبق أن أسأنا إليه. وقد يكون غير محدود، كما هى الحال عندما تكافح جورًا يقع على أمة أو طائفة.

والتدين لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين، لأن جميع الأديان سواء فى الدعوة إلى البر، وإلى أن نكون طبيين نعيش الحياة الطيبة. وهنا قيمة سيكولوجية أخرى للمسنين. فإن الرجل الطيب الذى يسلك السلوك الدينى بلا تكلف أو قهر تنغرس فى نفسه على مدى السنين عادات أخلاقية تطيل عمرها كما تجعل حياته هيئة سعيدة. فهو قنوع لا يحس توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذى يأكل النفس ويفتتها، كما هو بعيد عن الحقد والغیظ، وكثير من تصلب الشرايين الذى تمتحن به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالى لها من مثل هذه العواطف الكريهة. وهى عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذى يمارس برًا. وقد أثبت الإحصاء فى إنجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات تعميرًا، لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم فلا يطعمون ولا يتعبون فى جمع المال أو بلوغ الجاه.

فليكن لكل مسن دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته. وليكن سلوكه دينيًا، لأن فى هذا ضمانًا لسعادته وكرامته. ولنذكر جميعًا أن الدين هو فيتامين النفس، وخاصة نفس المسن، الذى يكسبها الحيوية والنشاط.

## مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة وملقعة. ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة، بل خمسمائة، سنة. فإننا ما زلنا نختزن السمن في بيوتنا كأننا نخشى قحطاً، مع أن حوانيتنا في أصغر شوارعنا تبيع الزبدة. وفرق عظيم بين الزبدة والسمن. لأن الأولى تحتوى الفيتامينات والثاني يخلو منها. ثم إن اختزان السمن يجرى الطباخ على الإسراف فى استعماله، وهو يخفى به عيوب فنه. ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدى على تضخمنا واستكراشنا، بل هى ترهقنا عقب الغذاء، حتى إن كثيراً من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون يقلبون. بل الواقع أن وجبة الغذاء الثقيلة الدسمة تحدث دواراً لكل منا. ومن هنا هذا الخمول الذى نحسه بعدها. ونحن نقاوم هذا الخمول فى كسل وتثاؤب، أو نستسلم له وننام. وفى كلتا الحالتين نفقد النشاط والحيوية.

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن فى البيوت. وليس هذا تكليفاً باهظاً لربات البيوت المصريات، فإن لهن أسوة فى ذلك بالأجنيبيات المقيمات فى مصر. ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصالحة دون الكثير من السمن المخزن.

ومن العيوب المألوفة فى طعامنا أن أكثره خبز وأرز ومواد نشوية أخرى، وأقله خضراوات. وهذا يؤدى على تضخمنا وترهلنا، وانقاص نشاطنا، وتعريضنا لأمراض مختلفة. إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة فى مصر من البول السكرى يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم فى الطعام أو لكثرة الخبز والأرز. وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز.

ومما يضاف على هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوربيين له. وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية. وصحيح أننا أمة زراعية، ولكن للتخصص فى زراعة القطن فقط. أما فيما عدا ذلك لا نكاد ندرى شيئاً. وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعاً من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل. ولكن الإنجليز المتسلطين علينا فى مصر لم يبالوا فى كلية الزراعة إلا بتعليم الطلبة زراعة القطن، لكى يتوفر ويرخص للمصانع الأجنبية.

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأى إنسان فى أى سن. وقد اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك فى جمعيات التعاون فى الريف تأمين الجاموسة أو البقرة، حتى إذا ماتت دفع ثمنها فوراً لصاحبها لكى يسرع فى شراء غيرها. ثم تكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن.

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول: إن وجبة الغذاء عندنا هي الوجبة الأصلية، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق. ولذلك يحسن بنا جميعاً أن نجعل الغذاء خفيفاً قليل الخبز أو بلا خبز. أما الوجبة الأصلية فتوزع بين الفطور والعشاء.

وهذا الذى قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبى أو الشاب دون الشيخ أو الكهل. لأن الجميع سواء فيه. وإذا نحن اتبعنا فى بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته، فإن الصحة العامة ترتقى ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التى نبلغها فى وفرة من الصحة والنشاط.

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعاً بدلاً من ثلاث، بعيدة عن الدسم، مع الإقلال من الخبز والأرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة. وهذا إلى اللبن ومشتقاته. وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن. وكل ما أستطيع أن أقوله: إنه قد مضى علينا، فى بيتنا، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعاً نتناول اللبن نيئاً كما من البائع. ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام. وللقارئ أن يحكم.

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرابين ولذلك يحسن بالمسنين فى الطعام تجنب أكل الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكيتين وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية. ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم، فإنه يحسن أن يتجنبه كله بجميع أنواعه وأن يعترض عنه بمشتقات اللبن وبالقطاني "ما يدخر فى البيت من الحبوب وبطيخ" كالقول واللوبياء والفاصوليا والعدس. وذلك لكى لا يزيد ضغط الدم للشرابين.

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط. ولذلك يجب أن نتأق فى اختياره، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والأنية الفاخرة حتى يستحيل الغذاء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادي. والتأق يكف عن الالتهام الحيوانى الذى يجعلنا نشمئز من كثير من الأكلين. وإذا أكلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام، فإننا نأكل فى مهل واستمراء، ويقوم التأق عندئذ مقام الالتهام.

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته، والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت فى أية سن كانوا.

## صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسنين وانهيار الشيخوخة مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية، وحكومتنا بإقالتها الذين بلغوا الستين من موظفيها تؤيد الاعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد. كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذى يضيفه على المسنين فيحرمهم من العمل واللعب والتذاذ المسرات ويحملهم على الزهد والركود. ولشركات التأمين بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضا فى زيادة هذا الاعتقاد والنتيجة أن المسن نفسه بتواتر هذا الإيحاء له من جميع النواحي يعتقد أيضا أنه لم تعد له قيمة فى الدنيا، فتخور نفسه ويتهدم جسمه ويعيش سائر سنيه فى انتظار الموت.

ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أن نهمل الجسم. وقبل أن نتحدث عن حصة الجسم نذكر بعض النصائح التى ينصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين فإنه طبيب خاص بالأجسام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسمىاً. ولذلك يقول للمسن: لا تتقاعد. لأن المسن يحتاج إلى تحدى العمل له، ولكن فى غير إرهاق. والركود هو تذكرة الموت.

يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة فى النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقد الناس. ويجب ألا تنتهى هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى. ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة فى الشباب. لأن هذا الزواج يقتله فى الغالب.

أقل من الأطعمة المغذية، وأكثر من الفيتامينات والعناصر. وخير الأطعمة للمسنين هو: الجبن الخفيف، أى الذى لا يكثر دسمه، واللبن واللحم الخالى من الدهن، والخضراوات والفواكه المطبوخة، والموز النيئ. وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم.

تجنب الحمام البارد والحمام الساخن. وكذلك البقاء طويلا بالحمام.

ويرى القارئ هنا، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيرا وينصح المسنين بالاستمتاع. وهذا هو ما نراه أيضا، ونلح عليه فى فصول هذا الكتاب. لأن غرضنا ألا يطول العمر بالسنين، بل تطول الحياة بالاستمتاع. ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التى كان ينشدها الرازى. ولكنى أنتقد هذا الطبيب فى تسامحه شأن التدخين. فقد ثبت ثبوتاً لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه من تضيق للشرايين. وهذا زيادة على إحداث السرطان فى الرئة.

وقد أشرنا فى الفصل الماضى إلى أن مطبخنا فى وضعه الحالى سيئ. لأن ألوان الطعام التى يهيئها لنا كثيرة الدسم، تؤدى إلى تقشى البول السكرى بيننا. وقد كان المطبخ الإنجليزى قبل أربعين سنة يؤدى إلى تقشى النقرس، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض فى إنجلترا كما لا تخلو الآن عائلة فى مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكرى. ولكن الإنجليز أصلحوا غذاءهم، وحضوا على الرياضة، حتى أوشك النقرس أن يزول. أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن.

والأمراض الفاشية فى مصر -من ناحية الشيخوخة- هى الترهل الذى ينشأ من التضخم، لكثرة الطعام الدسم، أو النهى فى الطعام وإن لم يكن دسماً. وحسب القارئ أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض شركات التأمين أن يؤمنوا أحداً على حياته إذا كان ضخماً، حتى ولو كان شاباً. وإذن يجب الإقلال من الأطعمة، وخاصة الأطعمة الدسمة والنشوية فى الشيخوخة.

والبول السكرى هو -كما قلنا- إحدى الثمرات التى نجنيها من هذا الأطعمة الدسمة والنشوية. كما أن الأحماض تعود فتؤثر فى الشرايين بالتصلب، أى التيبس.

وخير ما نتبع بعد الخمسين والستين أن نؤثر الخضروات المطبوخة على اللحوم، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته. فإذا لم نستطيع هذا فلنؤثر اللحم الأبيض (كالسك والدجاج) على اللحم الأحمر. ويجب أن نقاطع أكل الأعضاء الداخلية، كالكبد والكليتين والقلب. أما الالتفات إلى الفيتامينات فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد من اللبن النىء فى اليوم. وبدهى أن المسن الذى ينشط إلى الحركة والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الحمضية أكثر من ذلك الذى يؤثر الدعة والراحة.

ويجب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة، فلا نهجم إلى الطعام الدسم ولا نكثر من الوجبات. ولنحرص على الدوام على بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافاً، وأن ننقصه إذا كنا سمناً.

## قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق، وهو توسع فيه. فإن وفرة الطعام تؤدي إلى ترهل الجسم، فالشيخوخة المتهدمة، فالموت العاجل وجميع شركات التأمين التي تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها، وتعرف أن أى خطأ فيها يؤدي إلى خسارتها، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا فى الشباب. وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعد الخامسة والعشرين مضرة بالصحة. وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ فى المائة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ فى المائة. وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ فى المائة تؤدي إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ فى المائة. أما إذا زاد الوزن ٥٠ فى المائة، فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعفى مقدارها بين المتوسطين. وتبلغ الوفيات بالبول السكرى بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ فى المائة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين.

وتزيد أمراض القلب والشريان التاجى بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين ونحن نعتمد فيما يلى على الحقائق التى ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان.

فهو يقول: إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً فى سن الثلاثين، نصفهم من النحاف والنصف الآخر من السمان، وجدنا أنهم يصلون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد. فالسمن هنا لم يختلف فى أثره من النحافة. ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة، فى حين أن السمان قد صاروا ستة. والوفيات تعود فى الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكرى والسرطان وحصى المرارة وحصى الكليتين.

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارئ هذا الكتاب، وجنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثين من السمان. أما فى الثمانين، فإن النحاف يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد.

وعبرة الموت هنا واضحة، ولكن أوضح منها عبرة الحياة. فإن السمين يعيش وهو يعانى العيوب أو النقائص التالية:

سوء الحركة وصعوبة التنقل، لأن الساقين تثقلان وتضطريان.

الارتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك.

نقص النشاط الجسمى والذهنى، والركود النفسى بسبب ذلك، وما ينشأ عنه من قلة

الطموح.

التهيو لأمرض مختلفة لا تصيب النحاف، مثل السكتة القلبية وانسداد الشريان التاجي والنقطة (أى انفجار الشريان فى المخ) والبول السكرى وأمراض الكليتين والكبد.

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين؟

الجواب على هذا بصفة عامة، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة، أن يكون وزننا مساوياً بالكيلو جرام لعدد السنتمرات بعد المائة فى قامتنا. فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتمراتاً فيجب أن يكون وزننا ٧٠ كيلوجراماً فقط ويمكن أن ننقص نحو خمسة كيلوجرامات مع الفائدة ولكن كل كيلوجرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً.

أما كيف ننقص وزننا الزائد، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو الإقلال من الطعام. وإذا كان النقص المراد ليس عظيماً فإن أى إنسان يستطيع الوصول إلى هذه الغاية. أما إذا كان المراد أن ننقص وزننا عشرة كيلوجرامات، فإنه يجب ألا نعتمد على أنفسنا فى ذلك بل نعتمد على المشورة الطبية. ومن الوسائل الحسنة للسمن الذى يرغب فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملاً فى الأسبوع عن الطعام، ويقنع بالأشربة التى لا يبالغ فى تحليتها. ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم فى رمضان لجميع السمان.

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى، وأن أطعمتنا كثيرة الدسم، وأنها نكثرت من تناول الخبز والرز. فيجب أن يتنبه المسن إلى كل هذا إذا كان يخشى السمن. وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات المطبوخة واللبن ومشتقاته. وأن يجعل التأنق مكان النهم. فيتخير الألوان اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملاً مادياً محضاً لملء فراغ المعدة.

وهذا التأنق يستحيل بمرور السنين إلى عادة.

ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من السمن وأضراره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد الستين فى ركود على القهوة أو فى النادى أو بالبيت. لأن النشاط يحرك الدم وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه. ومن هنا قد تكون الرياضة علاجاً للسمن، ولكن النحافة على كل حال وفى كل وقت خير من السمن والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام. وهناك قصة (لويس كورنارو) الإيطالى الذى مات سنة ١٥٥٦، وقد كتبها بنفسه، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين فى حياة الصحة إلى المائة. فإن هذا الرجل يقول عن نفسه: إنه حين بلغ الأربعين يئس الأطباء من علاجه، وأنذروه بالموت العاجل. ولكنه عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام، حتى كان ما يتناوله فى اليوم كله لا يزيد إلا قليلاً على رطل، أى نحو ١٣ أو ١٤ أوقية من الطعام. وقد تجاوز المائة بهذا الطعام، مع أنه كان يوشك أن يموت فى الأربعين.

## الرياضة الضرورية

النظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفضل فى كل وقت، أو يجب أن يكون النظر الأصلي. ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانيكية -آلية- للصحة. لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعات. فيجب مثلاً أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية. ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الأنقاض فى الدم، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد فى أنحاءها.

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والأنقاض، وللاحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين. وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين، لأن المسن الذى يمرن أعضائه كل يوم ويتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها. لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يُرى مثلاً فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام، واللهث والعرق من المجهود الصغير، كل هذا يوحى أسوأ الإيحاء للمسن. وكذلك الشأن فى ارتجاف الساقين وانحناء الفقار، والقليل من الرياضة المعتدلة يقى المسن من جميع هذه العوارض التى تحط القوى الروحية فى النفس كما تبلى أعضاء الجسم.

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل، حتى لا يعود "شيخ الستين أو السبعين" مسخرة يضحك منها الشيوخ فضلاً عن الشباب. فالبطن المندلق، والذقن المزدوج، والقفل الذى يتراكب طيات فوق طيات، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية وبالرياضة من ناحية أخرى. وما دام الدم يجرى فى شرايين لدنة مسلوكة، لم تنكس جدرانها وتضيق وتتصل، فإن النسيان الفسيولوجى الذى سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية. وعندئذ يبقى الذهن يقظاً، فلا يكون ذلك التشاؤم الذى يهد المسنين ويحملهم على الركود.

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدها بهلواناً. وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً فى الطعام، أو الانغماس فى الشراب، أو اللذة الجنسية، أو العدو، أو الإرهاق بالعمل، مثل هذا الإسراف الذى قد يؤذى الشاب، ربما يؤدى إلى وفاة المسن. فإذا كنا نمارس الرياضة بعد الخمسين، فيجب أن نمارسها فى اعتدال. ولكن أيضاً فى مثابرة. حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم، أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين. فيجب ألا نترك الرياضة شهراً أو عاماً ثم نعود، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية. وقد تكون هذه الحركة مضرّة. وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة، إذ يجب ألا تقتصر عنايتنا من الرياضة

أيضا على القوة. بل يجب أن نتوخى بها الهيئة الحسنة. فنتخلص قبل كل شيء من ازدواج الذقن واندلاق البطن مثلا، لما لهذا من أثر نفسى حسن.

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محلية أى فى عضو دون عضو. ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها. فإن الظهر ينحنى عند الكاتب قبل الحمال أو ساعى البريد. والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعي. ولذلك يجب أن نتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء كل تبعًا لحاجته.

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك، ونعنى هنا التدليك الذاتى، أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره. وهو يستطيع أن يؤدى هذه الرياضة حتى وهو بالسرير. فإن الأعضاء المترهلة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها. ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى الدم ويؤجل التغضن "الثنى والتكسر".

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة، وهنا يستطيع المسن أن يسترشد بنصائح أحد المدربين فى أنديةنا المختلفة لى يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه. ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين، لأن لكل حالته الخاصة.

أما ما يقال بوجه عام، وينطبق على كل مسن، فهو أولا التدليك الذاتى، وقد ذكرناه. وثانياً المشى. ولكن يجب أن يكون مشياً سريعاً، وليس سلحفة وانية، حتى يسبق النشاط التعب. وفى أيامنا حيث تكثر الأتومبيلات ووسائل النقل الأخرى، يقل الميل إلى المشى حتى بين الشبان. ولذلك يجب أن نبقى منتبهين إلى خطر هذه الحال التى تؤدى إلى ترهلنا جميعاً.

وخلاصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة.

١- أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدى الرواسب والأنقاض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين.

٢- أن نستبقى هيئة الشباب، فلا تتحنى ظهورنا أو ترتعش سيقاننا أو تزوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية.

٣- ألا نغرق ونبالغ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها.

٤- يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتى والمشى السريع. أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً.

٥- تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدى الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج.

## المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما بعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذى عاينه فى كثير من موظفى الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش فى سن الستين. فإن الصدمة تبدو عنيفة فى كثير منهم، مع أنهم كانوا ينتظرونها. ولكن الانتظار كان ذهنيًا، وممارسة الوظيفة كانت حسية. ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن. فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة. ثم هو يجد البرهان على عقمه، وهو أنه لا يحسن عملاً آخر. لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسى، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى. لأنها كانت تزوده بالكفاية الاقتصادية والاحترام الاجتماعى. وكان هو قانعًا بكل ذلك. فما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الاحترام الاجتماعى الذى كان يستمتع به قد زال. ولذلك يذبل، ويتعفن، لتعطله، بل أحيانًا يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به. وقد رسمنا فى هذا الكتاب خطأً ومناهج لكى يتوقى بها المسن هذه الحال. ولكى يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حى يقظ مشغول النفس والذهن ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء. ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلاً موجزًا للمرأة بعد الخمسين. وواضح لكل رجل متمدن فى مصر أن مجتمعنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة. ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التى تؤثر فى المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلاً إلى الناحية البيولوجية. فإن الانتقال الطورى، أى الانتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة، يسير فى الرجال بطيئاً حوالى الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة. وكثير من الرجال لا يحس هذا الانتقال لتدرجه البطيء. وأعراضه تتضح فى البعض ولا يكاد يحسها الآخرون، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها. ومثل ضعف النظر، والضعف الجنسى، والقليل من النسيان، والرغبة فى الاستراحة بالقيولة، والعجز عن تحمل الإسراف فى الطعام أو الشراب أو القيام بمجهود جسمى عنيف، ولكن هذا الانتقال يحدث فى تدرج وتفاوت. فما يحسه الواحد قد لا يحسه الآخر. أما فى المرأة فإن الانتقال الطورى يحدث فى الخمسين أو قبلها. وهو على وجه عام يطرأ فى عنف، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض. وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام. ولكن كثيرًا أيضًا يتألمن منه جسماً وذهناً ونفساً. وقد يحدث فى حالات قليلة خيال ذهنى خفيف، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة. أما فى الجسم فقد يؤدي نرف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج.

والمرأة تحتاج فى هذه السن إلى أن تعنى بنفسها، وأن تعرف هذه الأحوال وتستعد لها. كما يجب على المحيطين بها فى هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبهم إليها، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر. ومتى مرت هذه الأزمة فى سلام، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين

كالرجال. وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم مما ذكرنا فى هذا الكتاب ولكن مجتمعنا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف عن معاملته للرجل، ولذلك فإن مصاعبها فى الشيخوخة أكبر من مصاعبه. ومن الملاحظات المألوفة أن الانهيار العقلى عند المرأة يسرع إليها فى الشيخوخة بينما هو يبطئ فى الرجل ولا تكاد تعرف لهذا سبباً إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التى تهتم بها المرأة. وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية، يضاف ضيق المجال لحركة المرأة. ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو فى شيخوخة آسنة، فى حسن يكون زميلها الرجل فى نشاط، يجوب شوارع المدينة فى انطلاق وحرية، ويقرأ الصحف، وينضوى إلى الأحزاب ويكافح فى كسب العيش أو فى الحركات السياسية أو الاجتماعية. وقد أوصلنا نحن إلى هذه الحال، لأننا نعكس الوضع الاجتماعى إذ نقول: إن المرأة خلقت للبيت بدلاً من أن نقول: إن البيت خلق للمرأة. وأحياناً نقول: إن المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأمّاً، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايتها أن يستمتع بهذه الدنيا، وأن يرقى شخصيته الطريقة السوية التى يراها هو دون إملاء من آخر.

وكثير من نساءنا يعيشن فى خواء النفس والذهن. ومن هنا هذا السمن الذى يقعن فيه. لأن سأم الحياة فى حبسة البيت، وضيق المجال الاجتماعى، يحملان المرأة فى بيوتنا على الترفيه عن نفسها بالزيادة فى تناول الطعام، والتسلى بأكل اللب طوال النهار. فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة. وهى تنتضخ بسببها، ثم تدخل فى الشيخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيخوخة.

ثم هى فى كثير من الأحيان لا تتعلم، أو يقصر تعليمها على النافه من المعارف التى لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها. ولذلك تضعف ذاكرتها فى سن مبكرة قبل الرجال، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيراً، والكلمات -كما قلنا- هى المعانى، وهى وسيلة التفكير.

وكل ما نستطيع أن نقول هنا: إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى نظرته للمرأة المصرية. وأن فتياتنا يجب أن يعاملن كمعاملة الرجل سواء بسواء فى طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيخوخة. وأنه يجب أن تفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة فى المرأة، تلك الشخصيات اليناعة التى تهيأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسب المعارف والاختيارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد.

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين، بل المائة، وهى مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال.

ولكن مع كل هذا الذى قلنا يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش، التى يعانيتها موظفو الحكومة، لا تعانيتها المرأة. فهى بعد الستين تجد أنها لا تزال فى البيت تمارس الأعمال والواجبات التى كانت تمارسها قبل ذلك. فهى فى شيخوختها تبقى فى مكانها الذى كانت فيه وهى شابة. وقد تعودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين. فبقاؤها بالبيت فى السبعين والثمانين لا يتقل عليها ولا يطالبها بتغير نفسى. أما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت، والتذاذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتنقل وكسب العيش، فإنه يجد أن الخلوة القهرية فى البيت مدة الشيخوخة ثقيلة. وهذا هو ما نلاحظه فى المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطربهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت. أما المسن الذى صان صحته وعنى بهوية ما تشغل ذهنه ونفسه، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن. ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعك أو المرض.

## كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الانتفاع بحياتهم عقب الستين. لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثى لحالهم وهم يعيشون فى خواء الذهن وركود الجسم. ولكنى مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة فى مصر والعوامل التى ترقى المسنين أو تؤخرهم. وقد ترجمنا مع الإيجاز بعض الذين أسنوا، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين، وعاشوا فى هذه السن المتقدمة فى نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم.

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة، والأوهام الشائعة حولها، إلى نضج وإيناع، وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين. وذلك يبسط الآفاق الجديدة التى يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوى لنشاطهم واختباراتهم وذكائهم.

والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن. ولكن هذا لا يمنع الشبان من الانتفاع بقراءته لفائدته الآجلة. وهناك أشياء كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد السلبية والإيجابية فى شيخوخته. كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها، مع سهولة ذلك على الشبان. نعى بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود، وهو فى الأربعين أو الثلاثين، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التى تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين. فيستطيع الشاب مثلاً أن يتجنب عادة التدخين، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها فى شيخوخته، إذا كان قد اعتادها فى شبابه. ولم يختلف أحدج من الباحثين فى ضرر هذه العادة، وفى أنها تحول دون التعمير. كما أنه سهل على الشاب أيضاً أن يحافظ على نحافته بتجنب الانغماس فى الطعام وتعود الرياضة. والنحافة عامل خطير فى الشيخوخة المثمرة وفى التعمير أيضاً. ويجب على الشاب أن يجعل القناعة فى الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفات خاص. حتى يقبل أو يصد على غير وجدان. وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التى نمارسها أولاً ونحن نملكها، فتعود هى وتملكنا وتلازمننا سائر حياتنا.

وكذلك يجب على الشاب أن يتعلق بالرياضة، ويختار منها تلك التمارين التى تلائم معيشته، والتى يستطيع أن يؤديها وهو فى منزله. بل فى غرفة نومه كل يوم. وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفى حيوياتهم. ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة، كموظفى الحكومة أو المتاجر، ومن يؤدون أعمالاً لا تحتاج إلى حركات خفيفة، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة الرياضة اليومية. ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية،

أى يجب أن تزيد الالتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض، حتى نصل منها إلى البنية السوية التي لا تقوى في ناحية وتضعف في أخرى.

ومن أحسن العادات التي ترفع من شأن الشيخوخة، وتكسبها إحياء للرقى الشخصى والصحة النفسية والجسمية، عادة التأنق. والتأنق جميل فى الشاب، ولكنه أجمل فى الكهل الشيخ. ونعنى التأنق فى كل شىء. فى اللباس بالعناية بالهندام. وفى الطعام بالعناية بما تأكل شكلاً وموضوعاً. وفى اللغة والسلوك العام. وكلنا نعجب بالشباب الأنيق، ولكننا نعجب أكثر بالشيخ المتأنق فى هندامه وسلوكه. وليس أجل من السيدة التي بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماءة. تتأنق فى طعامها، وتتأنق فى حديثها، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض، وبالوردة فى صدرها. كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالاً وراثثة: الشعر مشعث، والبذلة واسعة مترهلة، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث. ولا نستطيع أن نكوّن عادة التأنق هذه إلا فى أيام الشباب. ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيخوخة.

والأثر الإيحائى لهذه العادة كبير، لأنها تجعلنا فى شباب دائم، وتكسبنا زى الشباب وإعجاب الجمهور. هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين.

وقد سبق أن قلنا: إن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض المشقة، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلّق بهواية ما فى شبابه، وأن ينفق عليها بسخاء، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المثمر المحبوب. وقد أكدنا وكررنا أن خير الهويات فى الشيخوخة هو الثقافة، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره ولا نشبع منه، وهو يشعّرنّا بالنمو والرقى كلما ازددنا توسعاً فيه.

والشاب الذى يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة، لا يصعب عليه أن يصل إلى المائة وهو فى نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف. وهذه هى حال الكثيرين الآن فى العالم، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم فى شبابهم على ا لمعيشة الصحية وعودتهم العادات التي تلائم الشيخوخة.

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين. فهناك الشاب الذى يقضى وقته فى ألعاب الحظ على القهوة. وهناك الآخر الذى يسرف فى التدخين. وهناك الثالث الذى استكرش قبل أن يتم الأربعين. فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة فى الشيخوخة. وقل أن يبلغوها بلا مرض.

## الروح العصرى المسنون

يكره الشبان مجالسة الشيخ اعتقادًا بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصرى. إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات فى عصريتهم التى ينعوتونها بأنها تبذل، أو حتى تهتك. والشيخ فى نظر الشباب محافظ، يبالغ فى محافظته إلى حد الرجعية. والشباب فى نظر الشيخ حر إلى حد الانحلال. ومن هنا التصادم الذى يصادفنا كل وقت، أمثلة منه، مما يبعث على التسلية فى مقالات بعض المجلات الأسبوعية. فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشواطئ والفصل بين الجنسين، والشاب يرغب فى الاختلاط والحرية والانطلاق.

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين. لكن مما لا شك فيه أن المسنين، إذا أهملوا أنفسهم، تخلفوا. ويبدو تخلفهم عندئذ فى كل شيء تقريبًا، فى عادات التأنيق المادى والفكرى، وفى إهمال الآراء العصرية السياسية الاجتماعية. بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيخ يلتزمون اللغة التى كانت مألوفة قبل أربعين عامًا، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة. وهذا واضح فى الصحفيين القدامى.

ونحن نعزف فى هذا الكتاب على نغمة التطور، أى التجدد الذى لا ينقطع. وهذا التجدد بأن يجعلنا حين نناهز الستين أو السبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية، فنجرى الروح العصرى ونفكر بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة.

ولكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والاجتماع. فإذا تخلف المسن عن تفهم هذه الرموز، واصطناعها، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد. فيكره الشبان مجالسته ومحادثته ويقاطعون، ويجد هو من هذه الحال ما يوهمه الاحتقار والنبذ والاطراح.

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصرى هو الاتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب. فإن المسن فى حاجة إلى الاطلاع والاختلاط حتى لا ينزوى رهبًا يجتر أيام الصبا والشباب اجترارًا عقيمًا. والمسنون عندما يجارون الروح العصرى ينتفعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته. ثم هم يزدادون منفعة للشباب، لأنهم يستطيعون المقارنة بين القديم، فيلقون أضواء تنير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان.

وكثيرًا ما تغرس العادات الاجتماعية فى أنفسنا (غرائز) أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية، حتى ليشق علينا مخالفتها. أذكر أنى رأيت حوالى عام ١٩٠٧ شابًا مصريًا قد حلق شاربيه، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ، إذ كنا فى مصر نعد الشاربيين

المؤللين المذنبين عنوان الرجولة. فلما تأملت الرجل شملنى غثيان. والآن لا نكاد نرى رجلا لا يخلق شاربيه. وكذلك عندما شاءت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنى فى ذعر، كأن الحياء قد انمى من الدنيا. والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها.

وما يحدث فى الزى والملبس يحدث فى الأفكار والآراء والعقائد وعلى المسن أن يحتفظ بلدونته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامدًا ناعيًا ساخطًا. فإن الدنيا لا تنهار لخلق الشاربيين، أو ترك الجوارب، أو نزع الطربوش، أو اللعب فى ملابس البحر على الشواطئ. وهو أى الشيخ المسن حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب، مع أنه فى حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم هم فى حاجة أيضًا إلى الاختلاط به.

## جوتيه

فى هذا الفصل، والفصول القليلة، نتناول بعض الشخصيات الفذة التى يمكن أن يسترشد بها القارئ فى توجيه حياته، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبيه إن لم يجد القدوة. وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدنيا. ولا نعى هنا استمتاع المألوفة من ثار أو سلطان أو شهوات، وإنما نعى ذلك الاستمتاع الراقى الذى لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التى عنى أشخاصها بتربيتها. وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه.

وجوتيه، أديب ألمانيا قبل قرن، من أحسن الأمثلة على العناية بالحياة قبل العناية بأى شيء آخر. فقد كان أديبًا وعالمًا، ولكنه كان على الدوام يلح ويكرر بأن المعيشة فوق المعرفة، والحياة أولى بالعناية من الفن. ولم تكن ثقافته وفنه وعلمه إلا توسعًا وتعمقًا فى الحياة. وقد عاش بعد الخمسين ثلاثًا وثلاثين سنة كان فيها شابًا متعدد الاهتمامات والغايات، كثير الاختبارات، يشره إليها ويغمر فيها لى يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم. فقد شرع يتعلم اللغتين العربية والفارسية بعد الستين. وليس أشق من هاتى اللغتين على رجل أملاى. وخاصة اللغة العربية، التى تتأى فى منطقتها وكلماتها عن اللغة الألمانية. ولكن شروعه فى تعلم هاتين اللغتين، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين، يدل القارئ على مقدار النشاط النفسى الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما. فقد عاد شابًا، بل طفلًا فى هذه السن، يتذوق الاستعارة والإيقاع فى الشعر الفارسى وينقل المعانى العربية إلى مقطوعاته. ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالًا فى إطرء لوثر زعيم المذهب البروتستانتى، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه.

ولم يكن جوتيه أديبًا يؤلف القصص، أو فنانيًا يقرض الشعر فقط، إذ كان أيضًا عاملا لا يقنع بالقراءة والإطلاع، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية. حتى إنه آمن بنظرية التطور قبل داروين، وقطع مرحلة التبدل عليها بأبحاثه الخاصة. وهذا النشاط العلمى هو بعض نشاطه النفسى الذى اندفع إليه لى يستمتع بالحياة استمتع الاختبار والمعرفة. وكان يقول: إن الشيخوخة تكافح بالعمل، ولذلك ضحى بكرامته لى يستبقى عمله. فقد حدث أنه كان مديرًا للمسرح الحكومى فى فيمار (وكانت سنة ٦٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل. وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة. وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب. فىكون العار للدوق والمجد لجوتيه. ولكنه أثر البقاء فى وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة تحتاج إلى العمل، وأن البطالة قاتلة. وعالج

الموقف بالبناء بدلا من الهدم. فبقى وزيراً للتعليم، ومديراً للمسرح، ينشد السعادة بتحمل المسؤوليات. والسعادة عند جوتيه هي الفهم. والحياة عنده هي زيادة الاختبارات.

ولم يسلم جوتيه بأنه شائخ هرم. فقد كان في الرابع والسبعين حين أحب فتاة في التاسعة عشرة. ومات ابنه، وكان وحيداً. ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمة، حتى إننا نجده وهو في الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب في العشرين. وفي هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة (فاوست) التي نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد.

وعبرتنا في حياة جوتيه أنه رفض التقاعد، وأنه بقي شاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته. ففضى ثلاثاً وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختباراته، ويدرس كأنه تلميذ، ويبحث العلم ويؤلف في الأدب، ويتحمل المسؤوليات الضخمة السياسية والأدبية - كما يرى القارئ مما ذكرناه من أنه كان وزيراً لدى دولة فيمار كما كان مديراً لمسرحها. وقد لا يواتينا الحظ بأن تلقى مثل ما لقي جوتيه من اختبارات ومسئوليات سامية كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التي كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً. ولكن العبرة الواضحة لنا جميعاً، مهما كانت درجتنا الاجتماعية أو قدرتنا الذهنية، أننا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المسؤوليات والهموم والاهتمامات بعد الستين. بل يجب أيضاً ألا نبالي التمثل بالشباب في اقتحاماته العاطفية، مع مراعاة القادة الأصلية وهي الاعتدال بل إن كلمة (التمثل) هنا ليست في مقامها. لأن المسن الذي عنى بحياته، قبل أن يعنى بتجارته أو وظيفته أو مقامة الاجتماعى، يحس بالشباب. وقد يحمله مرح الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو في الثانية والثمانين كما فعل جوتيه الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية.

ولولا العمل، ولولا المسؤوليات والاهتمامات، لمات جوتيه قبل هذه السن. ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد والتأوب، قبل أن نعنى موت الجسم.

## سعد زغلول

فى مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والأحياء الذين نستطيع أن نفتدى بهم، ونجد العبرة فى حياة الشباب التى عاشوها بعد الخمسين والستين. ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذى كان نقطة الانضواء فى الجهاد الوطنى، والذى استطاع أن يجمع أمانى الشعب وآماله المشتتة فى بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩.

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس. وأذكر أنى زرتة قبيل وفاته، قبل عام ١٩٢٧، فرأيت جسماً شامخاً ونفساً شابة وذهناً يقطاً. كانت ساقه ترتعش، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه، ولكنه كان يتحدث فى نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك. وأذكر أنى ذهلت لهذه الحيوية، فالتفت إليها، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث، حتى احتاج هو إلى أن ينبهنى بعنف.

وقد رأى سعد محناً كثيرة فى حياته، ولكنه أحالها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة، واستخلص منها فلسفة هى الجهاد من أجل وطنه. فقد نشأ أزهرياً، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة الأزهرية. ولذلك نراه حوالى عام ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ محمد عبده يكتب فى الوقائع المصرية. فلما انتهت الثورة العرابية كان هو من أبطالها، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطانى.

وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتاباً مفيداً يرجو أن ينتفع مما فيه من نور ومعرفة. وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته لمحمد عبده والأفغانى وقاسم أمسن والأميرة نازلي. فانتقل ذهنه من الشرق إلى الغرب.

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين. ولكنه وجد ثقافته ناقصة، فعاد تلميذاً، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو فى الأربعين، ونجح هذا التلميذ الأربعينى، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد فى مرافعاته بفقهاء الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب.

ثم عين قاضياً، فاستقل فى قضائه، واستتب الحكام فى ذكاء وحكمة، حتى لنعد الفترة التى أمضاها من حياته فى القضاء المصرى مثالا سامياً لكل قاض بعده.

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة. فكان يكتب المقالات التى تنبه الأمة، باسمه أحياناً وبغير اسمه أحياناً أخرى، فى المؤيد، ثم صار بعد ذلك رئيساً للجمعية التشريعية، وكانت حقوقها قليلة فى سن القوانين، كما كان نظامها غير ديمقراطى. ولكنها استحالَت عندما صار هو رئيساً

لها، إلى هيئة كبيرة الخطورة يحسب لها القيصريون من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حساباً.

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى، وعطلت الجمعية التشريعية، أبى أن يتقاعد ويتأهب. وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها. فعمد إلى اللغة الألمانية يدرسها، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة. أى إنه فى السن التى يحال فيها موظفونا على المعاش، ويقال لهم إنهم قد أصبحوا سقطاً لا قيمة له، عاد هو شاباً يذاكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألمانى الشاق. وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعداً رأى نجماً يأفل ونجماً يبرز فى تلك الحرب، وأن المستقبل ينبئ بسيادة ألمانيا، فاستعد له بتعلم الألمانية. ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومثلياته إلى أن يفهم سعد. لأن الحقيقة أن سعداً، عقل انتصارات ألمانيا فى الحرب الماضية، رأى حتماً عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى تسود وسط أوروبا كله. ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية لا أكثر، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ.

وكان سعد عصرى الذهن. وهذه العصرية كانت تجدد شبابه وتنبه فيه عواطف مختلفة. ففى إحدى الخطب التى ألقاها، أبدى أسفه لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء. وحرية المرأة المصرية، التى هى فخرنا الآن، هى ثمرة النهضة الوطنية التى أثارها سعد ووجهها سنة ١٩١٩. ومع أنه كان خطيباً، يقدر للكلمة رنينها ودويها وإيحاءها، فإنه كان يكره الثثرة السخيفة، حتى أن الأستاذ نجيب شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة "فحسب" بدلا من "فقط" تحدث فى لهجة الاحتقار عن هذه الثثرة اللغوية. وقال: ومالها "فقط" نستعمل "فحسب" بدلا منها ليه؟

وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسم قط وقد رأيت ذات مرة حوالى سنة ١٩١٩ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من عربته التى وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو فى نشاط وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سحنته كأنه كان يستوحى من هذه المظاهر نشاطاً نفسياً.

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبلاً من المصاعب، وقد تحملها جميعاً فى حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحياناً وأحياناً بالانفجار المخيف. وقام بهذا الكفاح وهو فى سن تتراوح بين ٦٥ و ٧٣.

ونحن نجنى الآن ثمرات جهاده فى رقينا السياسى والاقتصادى والاجتماعى. ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة، وأن يعرف أن سعداً عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذاً يدرس اللغات ومجاهداً يكافح القيصرية والاستبداد. وعليه أن يذكر أن فضل سعد فى هذا

الجهاد كبير، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلاً أيضاً على سعد لأنه استأنف له شيا به ثمانى سنوات  
حفلت بالمجد والحكمة.

obeyikahna.com

## عبد العزيز فهمي

انتهيت من قراءة مدونة يوستينيان في الفقه الرومانى التى قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمي (باشا). والقارئ لهذه المدونة تصدمه صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة، التى كانت حية فى القرن السادس للميلاد، ولا تزال حية فى أيامنا، وخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشر الأخيرة.

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر، حين كان لا يزال يترجم وينقح فى هذه المدونة. فرأيت شابًا فى الساعة والسبعين من عمره. شابًا قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه. وهو ضامر البنية، يكاد الجلد يلصق بالعظم، ولكنه يقظ الذهن ملتزم العينين يتحدث فى انتباه وذكاء. وهذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب.

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمي (باشا) بعد أن كان محامياً إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء. وهناك كثيرون ممن يكرهون رموزه السياسية، وقد أكون أنا أحدهم، ولكن إعجابى بنشاطه وبأسلوب الحياة الذى اتخذه. هذا الأسلوب الذى يحمله الآن إلى سن الثمانين القريبة دون أن يحص عبء السنين، بل دون أن يركد أن يبأس فى شيخوخة هامة - هذا الأسلوب هو الذى يبعث إعجابى.

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قنبلة منذ سنتين، حين دعانا إلى اتخاذ الخط اللاتينى. فإن بصيرته للمستقبل، وحبه لوطنه، وذكائه فى التمييز بين الثقافات، ونظرته العالمية الواسعة، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا عامة والخط العربى خاصة. وينتهى إلى القرار الذى لا بد أن ننتهى إليه نحن جميعاً فى يوم قريب، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا برباط ثقافى مع الأمم المتمدنة كما يجعل لغتنا أيسر تعلمًا وأكثر إيضاحًا.

وعلى جميع المسنين الشائخين، الذى يتقاعدون ويتشاءبون، أن يدرسوا حياة عبد العزيز فهمي (باشا). فإنه لم يشرب الخمر قط وهو فى قريته قد أصلح وربي، وعاون الفقير والمحتاج، وأنهض القاعدين، حتى أصبح "كفر المصيلحى" من أعظم القرى ثقافة وتعليمًا. بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذى لا يزال آباؤهم يعملون "مرايعين" فى الحقول، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أن تجارًا أو معلمين أو صانعين.

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب، ولا يريح نفسه، ولا يعرف البذخ، وهو مستقل إلى مدى بعيد. وقد جلب عليه هذا الاستقلال متاعب كبيرة في السياسة والقضاء معًا، وأخيرًا جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتيني.

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران في اقتناء المال وشراء الأرض. وهم يكدون في هذا الجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة. حتى لنتحاج إلى أن نسأل: هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هي التي تملكهم؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع. ولذلك لا يملك أكثر من مائة فاذن معظمها ميراث. وهو مع هذا "الفقر" قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين، مما لا يحصل على شيء قريب منه معظم (الباشوات).

وأعظم ما يعينه على أن يستبقى الشباب في شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة. فهو يدرس قواني يوستينيان كما لو كان تلميذًا. وهو يترجم في عناية وفحص ومراجعة. وهو يناقش في اللغة العربية، وينظر إليها بالعقل المستقبلي والعين التاريخية. وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء، وتوقظ نفسه بالاهتمام. وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة. ولو نظرت إليه وهو يأكل، لحسبته عصفورًا ينقر، لقلة طعامه واكتفائه بلقيمات لا تكاد تكفى طفلاً.

وما أحرانا جميعنا، في شيخوختنا، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة في مصر أمام أعيننا حتى نفتدى به.

وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة، وهما خير ما يعنى على الشيخوخة ويحفظ شباب الذهن. ثم هو زيادة إلى هذا يمتاز بما سبق أن أسميناه "المزاج الهجومي" أي المزاج الذى لا يقنع بالدفاع ولم يرض بالموقف السلبي.

أيها الشاب العجوز.. أأست تجد عبرة في هذا الشيخ الذى بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه، حتى يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتيني؟

## أحمد لطفى السيد

هو الآن فى الثامنة والثمانين. وهو مثل عبد العزيز فهمى (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح فى إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوروبية. وقد عاش بيننا لطفى السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التى يعرفها كل قارئ للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الاجتماعى والسياسى فى القرن العشرين. وهو يمثل لنا فكرة معينة فى الوطنية والثقافة وفى الآراء الاجتماعية.

وقد اشترك فى تأسيس الحزب الوطنى، ثم تركه وألف حزب الأمة، وأصدر الجريدة التى عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و ١٩١٥ وأحدثت فى الأمة تغييرات تقارب التطورات. فإنه استحدث أسلوبا جديدا فى الكتابة، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة، إذ كان الحزب الوطنى يدعو إلى أن، مصر إنما هى جزء من الدولة العثمانية. فجاء لطفى السيد وعارض هذه الدعوة وأصر على أن مصر يجب أن تكون للمصريين لا للإنجليز ولا للأتراك.

ولطفى السيد، وعبد العزيز فهمى، وقاسم أمين، ومحمد عبده، ينتمون إلى قبيل واحد. وقد فشا هذا القبيل فى أواخر القرن الماضى وبعث يقظة جديدة فى الأزهر يحمله على اتخاذ الثقافة العصرية، وفى المجتمع المصرى بالدعوة إلى تحرير المرأة. وفى السياسة بالدعوة إلى سياسة مصرية بعيدة عن معانى وآمال الجامعة الإسلامية. بل حتى فى الأدب، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصرى ينأى عن التزويق التقليدي. وكانت (الجريدة) التى كان لطفى السيد يرأس تحريرها أول جريدة مصرية فى مصر ينظر محرروها إلى الآفاق، ويحاولون أن يفسروا السياسة الإمبراطورية فى ضوء التطورات العالمية. واحتضنت كاتبين هما طه حسين والمنفلوطى. وبسطت صفحاتها لأئيل كاتبة مصريين، هى باحثة البادية "وأحدثت بالوجدان الوطنى بين الأقباط، الذين كانوا يجدون الشبهات والشكوك فى وطنية الحزب الوطنى لأنه كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية".

وعبرتنا فى حياة لطفى السيد أنه، وهو فى الثامنة والثمانين، لا تزال نفسه شابة. وقد توال الوزارة فى ١٩٦٤، ولم تحل سنه المتقدمة دون القيام بهذا العباء. وقد ساعده على بلوغ هذه السن مع الصحة العالية أنه يلتزم الاعتدال. وهو ليس ناسكًا، إذ هو يتطعم الترف، ويلتذ المعيشة العالية، ولكن فى غير إسراف.

وهوايته هى الثقافة الإغريقية. وقد ترجم مؤلفات لأرسطوطاليس. وتحمل متاعب هذه الترجمة ما يكفى لأن يحدث صدامًا للشباب فضلا عن الشيخ. والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءا من البيت. ولكن بيت لطفى السيد (باشا) هو جزء من مكتبته. وهو يرصد كل وقته تقريبا

للقراءة والدراسة. ولا ألقى مرة إلا وأجد له اهتماما بموضوع ثقافى أو لغوى يثير المناقشة بيننا. وهذه الاهتمامات هى التى تحفظ له شباب الشيخوخة.

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين: عبد العزيز فهمى (باشا) ولطفى السيد (باشا). فإن الشهوة الغالبة عليهما هى الثقافة، وهى تنبه ذكاءهما وتفتق لها ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة.

وفى كل منهما أيضاً روح الكفاح. أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكرهة الإسراف.

وأولئك الذين يركدون ويأسنون، وهم لا يزالون فى الستين أو السبعين، يجب أن يتعضوا بلطفى السيد وعبد العزيز فهمى، وهما يجاوران الآن (فى ١٩٤٧) الثمانين فى يقظة الشباب. كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية، ويؤلف ويترجم وينصوى إلى الأحزاب ويعمل فى السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة. ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك فى هذه الهموم والاهتمامات.

## برنارد شو

برنارد شو أديب إنجليزي، أو بالأحرى إيرلندي الأصل، ولكنه عالمي الثقافة والشهرة والوطن. وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين. ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابا في السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن في مصر قبل السنين أشياء كثيرة مما يعد في بلادنا ثورة ومبالغة.

فلينأمل قارئ هذا الكتاب الذي اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة إلى سن التسعين، كيف أن برنارد شو يؤلف في هذه السن. وكيف أنه يفكر تفكير الشباب، فيطلب التغيير والتطور. ولماذا تعد شيخوخته إبداعا ونضجا، في حين تعد في كثير من شيوخنا تعفنا وأساء؟

ولقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة. كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين. ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذه النظام الغذائي الذي اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المثمرة الشابة. وقد يكون لهذا القول بعض القيمة. ولكني أميل إلى الاعتقاد بأن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو، والتي لا يزال في معمرتها، هي السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة. فقد احترف الأدب منذ العشرين تقريبا، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجي. لأن أدبه هو أدب الكفاح لتغيير المجتمع، وليس أدب التبرج الذهني والثرثرة اللغوية. فهو يؤلف دراماته، وسائر مؤلفاته، في لغة تكاد تحسب أن مؤلفها كيميائي أو فلكي أو زراعي أو صناعي، أي لغة اقتصادية العبارة تلغرافية الأسلوب. وهو يعمد إلى الفكاهة، تلك الفكاهة التي تضحكنا لكي لا نبكي، والتي يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة.

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضى برنارد شو حياته الطويلة في شرحهما. لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة للمسنين من هذه الحياة، كي يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيحاء والإيحاء. وكما قلنا، نحن نرى أن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو، هي التي تجدد شبابه الآن في التسعين. ولكننا نحب، قبل أن نبحث هذه المسألة، أن نؤكد بأن غذاء النباتي لم يكن نباتيا إلا بالاسم. لأنه يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول، إذ يستطيع إنسان أن يعيش على النبات فقط حتى ولا غاندى استطاع هذا. واللبن ومشتقاته يقوم مقام اللحم. وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين اللحم. وقد يقال هنا أن المعرى قد بلغ السبعين وهو مقتصر على العدس. وليس شك في أن العدس من القطنى التي تحتوى مقدارًا كبيرًا من البروتين النباتي. ولكن لنا أن نشك في قصة المعرى هذه. وإن يكن البروتين النباتي ليس أقل قيمة في الغذاء من البروتين الحيوانى الذى يستخلص من البيض والجبن واللحم. والأغلب أن المعرى كان

يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن. أو أن اعتكافه وسكونه فى غرفته قد نقصا مجهوده الجسمى حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده. أى إنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائى فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة.

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التى يستمتع بها فى التسعين. فإنه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الاشتراكية، حتى نستطيع أن نقول: إن جميع مؤلفاته تتطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية. ومزاجه كفاحى هجومى. وهو كثير الاهتمامات، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التى يعيش فيها. واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة. ولذلك لا يعرف ذهنه الركود. فبينما نجده يؤلف عن شكسبير، ويناقش آراء تولستوى عنه، إذ به يؤلف عن المجلس البلدى فى لندن. وبينما هو، يؤلف كتاباً أو درامة عن نشأة المسيحية، إذ به يناقش مذهب داروين. وهو كثير الدعايات، أو الخصومات الاجتماعية الأدبية، التى تحرك قلبه وذهنه وتحملها هموماً واهتمامات لا تتركه يركد.

ولكنه إلى هذا كبير التدين، وهو أقرب الأدباء إلى فولتين الذى وصف بأنه "الملحد المسيحي". لأنه مثل فولتير، ينفق ماله وجهده، بل حياته كلها، فى حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر. ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين فى عقائدهم العامة، ولذلك كثيراً ما يرحمه المتدينون التقليديون كما يرحم هو الماديين غير المؤمنين. ولعل أقرب المفكرين إلى إيمانه هو البرت شفيترز القسيس الطبيب الموسيقى الذى يضحى بحياته فى عصرنا لخدمة الزنوج فى أفريقيا. وإيمان شفيترز هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها.

بهذا التدين العميق، إلى جنب الجهاد المتواصل فى البر، هما أعظم الأسباب ليقظة برنارد شو فى سن التسعين. فإنه يكتسب منها تفاؤلاً ونشاطاً ورغبة فى التجديد، تتأى به عن الركود الآسن الذى ينتهى إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين.

## غاندى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتدين العميق. وقد اتخذ أسلوبا فى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم. فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف، كما هو قانع بلبن عنزته.

وهذا الأسلوب هو بؤرة الاهتمام عند كثير من الناس. ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره فى حياة هذا الهندي الذى بلغ السابعة والسبعين، والذى لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال فى قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين.

والمشهور أن غاندى نباتى -وهو كذلك- ولكن مع التحفظ الذى ذكرناه عن برنارد شو، أى إنه يضيف إلى الفواكه لبن عنزته. وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصرًا على النباتات من فواكه وخضراوات فلم يستطع، لأنه أحس إعياء عظيمًا حتى لم يقو على الجهد. ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه. ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز. وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلوجرامًا. وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يومًا أو أكثر بدعة مألوفة. وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تبكيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم ويتصافوا. وكثيرًا ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب.

وهو يعيش، كما قلنا، بالفواكه واللبن، ولا يعرف الخمر أو التدخين أو الخبز. وقد عانى علا جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الأطعمة المألوفة عند الهندوكيين، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير المليئة كل يوم. ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه. وهو يعتمد على الصوم عند أقل توقع.

وليس شك أن لهذا النظام الغذائى قيمة فى صحته وتعميره، ولكنه ليس كل شىء. لأن فى غاندى صفات أخرى هى ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير. والميزة الأولى هى التدين العميق. والميزة الثانية هى الكفاح.

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول: إنه قديس قد احترف القداسة فى أشرف وأجمل مظاهرها. فهو مسيحي مسلم بوذى هندوكى يهودى بشرى. وهو مثل شفيتزر، يحترم الحياة، فلا يقتل نملة ولا يؤذى ثعبانًا إلا إذا لم يجد مفرًا وإيثارًا لحياة الإنسان على حياته مثلاً. وهو يذكر تولستوى الروسى، وثورو الأمريكى، وباعتبارهما الموحيين لفلسفته وتدينه. وهو يكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويبكر فى الصباح

للصلاة. وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة. كما جالس الأمراء والساسة فى آسيا وأوروبا. وهو مثل كل إنسان راق، يضع القيم البشرية فى فوق القيم الاجتماعية. ويطلب السادة بالاستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية. فليست السعادة عنده اقتنائىة، وإنما هى استغنائىة.

وديانة غاندى هى فلسفته، أو العكس. وما أحرانا جميعاً بأن ننتفع بقداسته. فإن أسلوب عيشه جدير بأن يصدىم عقولنا، وأن يوضح لنا أخطأنا عن الحضارة التى تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيفة، فتقتئبها. وتبارى فى الاستكثار منها، حتى ينهكنا الحصول عليها. فهنا هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشاً فى الشهر تكفى طعامه وكساءه!

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب، وهو بحث العوامل والأسباب التى تؤدى إلى الصحة والنشاط بعد الخمسين. وقد سلمنا بأن للنظام الغذائى الذى اتبعه غاندى قيمة فى صحته ونشاطه. ويجب أن نسلم أيضاً بأن لتدينه مثل هذه القيمة. لأن الإنسان متى تدين، واستقر الإيمان فى أعماق نفسه، وصار من بمثابة الغريزة، فإنه يتفاعل بكل شىء تقريباً. ونعود نقول: إنه لا عبرة بماهية هذا التدين، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية، ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر، والافتتاح بأن الدنيا فى تطور وارتقاء، وأنا أنفسنا معدودون من العوامل التى تعمل لهذا التطور والارتقاء. فهذا الإيمان يجعل الابتهاج والسرور مزاجنا الذى لا يتغير، كما يجعل الثقة بالنصر فى المشكلات التى تعترضنا قريبة، بل إن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الاهتمامات بالصغائر والدنايا.

وميزة غاندى الثانية، التى تعمل للصحة والنشاط فى سنه المتقدمة، هى كفاحه. فإنه يكافح جبالات من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيهما فراغاً. وهو منذ أن يستيقظ فى الساعة الرابعة من الصباح، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء، يجاهد فى جبهات متعددة. فهو ينسج القطن على نوله لكى يعطى للهنود درساً فى العمل المثمر. وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المنبهين لهذا السبب، فالمرأة الهندية تنسج القطن، وتلبسه، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس. وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية. ثم جهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها، بالكتابة فى الجرائد والمجلات ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود و الإنجليز. وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى تنشدها السعادة بالاستغناء دون الاقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكى.

وعبرتنا من هذه الحياة الجميلة، أن نجاهد من أجل الخير العام، وأن نجعل من هذه  
الجهاد أيضاً وسيلة إلى زيادة الاختبارات وتحمل الهموم والاهتمامات التي تزيد عمرنا خصوبة  
وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة الياقة.

## هـ. ج. ولز

يبلغ هـ.ج. ولز الكاتب الإنجليزي المشهور الثمانين بعد عام. وهو أديب مجاهد، يحتقر الأبراج العاجية وساكنيها. ومع أنه في التاسعة والسبعين الآن، إلا أنه في السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتابًا في كل من هذه السنين أحدها يزيد على ٤٠٠ صفحة. وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والاجتماع والغرام. وقد أخرج في حياته أكثر من ستين كتابًا في الأدب والعلم والفلسفة.

وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث إنه ليس له نظام غذائي خاص. فهو يشرب الخمر، ويدخن، ويأكل اللحم. وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى. وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائي الذى اتبعه الآخرون. ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفا في إحدى كل كليتيه.

ونحن فى هذه التراجم الموجزة التى نورد أن نجد القارئ فيها الإيمان والإيحاء، لا ننكر قيمة الغذاء فى الصحة. ولكننا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية فى النفس. والمجاهد فى شأن عظيم، أو قضية عامة، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين، أى ما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان وهذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصى فى تجارة، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها، فإن الأول ينتهى عند شيخوخته إلى إدراك التفاهة فى مجهوده، فى حين يجد الثانى أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامى العظيم.

ويجاهد ولز فى جهات متعددة. فهو اشتراكى، ولكنه يختار من الاشتراكية بعض مبادئها دون بعضها. ولذلك لا يعد من المؤمنين السنيين بهذا المذهب. وكثيرًا ما يجد لهذا السبب ألد خصومه بين الاشتراكيين. وهو متدين، تتدغم ديانته فى جهاده، وقد ألف كثيرًا فى الدين من الناحيتين الإيجابية والسلبية كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه. وقد ألفه فى يونيه من سنة ١٩٤٤. والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة.

ومن يقرأ مؤلفات ولز يتعجب لوفرة اهتماماته. فإنه يكتب مثلا فى الدعوة إلى الجمهورية فى بريطانيا، أو فى إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات، أو فى إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب، أو فى إلغاء الإمبراطورية البريطانية، أو فى تعميم المكتبات والمقالة والكتاب.

وليست العبرة فى أن شو قد بلغ التسعين، أو أن غاندى وولز قد يبلغ كلاهما الثمانين، ولكن العبرة أن كلاً منهم قد بلغ سنًا متقدمة وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه. يعمل كل يوم، ويوجه نشاطه إلى اهتمامات مختلفة، ويجاهد فى سبيل البر بروح التدين البشرى.

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى التغيير الاقتصادى للإنتاج والاستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية ودينية وسكولوجية.

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى استخدام العلم -دون التقاليد- فى تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية.

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدى إلى التدين، كما يؤدى إلى اشتغال الذهن والنفس والجسم فى نشاط ومواظبة طيلة الحياة. وهذا هو سر الصحة الجسمية، وسلام النفس ونشاط الذهن عندهم جميعًا. بل هذا هو سر تفاؤلهم فى كفاح يبدو للمتأمل أنهم مهزومون فيه، لأنهم يكافحون جبالاً من التقاليد والجمود والاستعراض المذهبى أو المصلحى.

وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة، وهو أنه يجب ألا يعيش فى خواء الذهن والنفس، عاطل الجسم، يركد فى البيت أو المقهى. وإنما ينبغى عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر، وأن يتخذ جهادًا يكسبه تفاؤلاً وكرامة، ويبعث فيه النشاط والمواظبة على العمل اليومى. ولا يشترط فى الجهاد أن يكون على المقاييس أو الآفاق العالمية التى بلغها هؤلاء الثلاثة. فإن فى مساعدة عائلة منكوبة أو فقيرة، وفى خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية، وفى الانتماء لجمعية خيرية، نشاطاً يبلغ مستوى الجهاد النبيل فى تنشيط النفس.

## فورد

يبلغ فورد الآن الثمانين، وهو ضامر الجسم، يسير فى نشاط واعتدال، ولا يقبل بعد الغذاء. وقد مات ابنه ووحيدته فى العام الماضى، فقدحته النكبة، وأثقلته، ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التى تخرج فى اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف أتومبيل. وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات. وإذا كان الفضل فى الأتومبيلات الرخيصة التى عمت الدنيا فى الخمسين عامًا الماضية، والتى تعد بالملايين يعزى إلى فورد، فإن له فضلًا آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من اعلم اليدوى أو البهيمى المرهق إلى أعمال آلية، بحيث صار الفلاح الأمريكى، وجميع الفلاحين فى الأمم الغربية المتطورة، يمارسون الزراعة بأقل مجهود. وسوف يكون له فضل آخر فى تعميم الطائرات الرخيصة.

وفورد مع هذه المسن المتقدمة يغادر بيته فى الثامنة صباحًا، ويبقى فى مصانعه إلى الخامسة. وهو يتغذى بالقليل من الخضراوات والفاكهة التى لا تثقل عليه، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار الذى نحسه فى مصر عقب الغذاء الثقيل. وكلنا أو معظمنا يستطيع البقاء حيًا (غير نائم) طوال النهار مثل فورد، إذا لم يتقل جوفه بغذاء دسم وبشرط أن يجد العمل الذى يبعث فيه الاهتمام، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامرًا لم يترهل ويستكرش.

وأعظم ما أمتاز به فورد، مما جعل شيخوخته نشيطة، هو إيمانه بالنجاح، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم. وكلاهما -الإيمان والتفاؤل- يحمله على حب العمل وممارسته اليومية. حتى إنه ليعزو الكسل الذى يصيبه صباح الاثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد، حتى يقول: "إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل..".

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر..

وقد حدثه أهد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة. فقال: "إن العالم يسير متزًا نحو الرقى". وأقول هذا على الرغم من أن الحرب القائمة (١٩٤٣). وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير. ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع، وأن هذا التغير هو ارتقاء. وتحدث التغيرات بسرعة، بحيث لا يستطيع أحد، إلا إذا كان أبله، أن يتكهن بما سوف يكون. وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع.. انظر مثلًا إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة. كنا عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا، نحتاج إلى السعى على أقدامنا أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق سيء. ولو أن أحدًا فى ذلك الوقت تكهن بأننا سوف نتحدث عن الأسلاك، وأننا

سنركب عربات تولد قوتها بنفسها، وأن هذه العربات ستغنينا عن الخيول، لعد كلامه ضرباً من الأحلام.

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات، بل للمغزى الذى نستخرجه، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته. لأن الشيخوخة بلا إيمان، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان، سرعان ما يعمها اليأس فتهدم.

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه: "سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس. وهو الآن خير مما كان حين كنت صبيًا. وسيطر فى الارتقاء والتحسن. ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى".

"وأنا أقول لك صادقاً: إن يوم ميلادى هذا (يوم ٣٠ يونيه من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين، بل بدالة الحادية والثمانين. ولا تزال أمامى أعمال كثيرة تنتظرنى".

هذا هو الاتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين. أى يجب أن يتفاعل بالمستقبل، وبالدىنا، وألا يكف عن العمل. وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجاً نفسياً لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبهتجاً نشيطاً.

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد، زيادة على ما ذكرناه، هو تعلقه بعمله وحبه له. حتى ليصح أن نقول: إن عمله هذا هو هوايته التى اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها. وهو لا يبغي منها المال، مع أنه جمع الملايين منها. ولكنه يبغي تحقيق أحلامه وأمانيه فى تخفيف الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضنياً للمزارعين، وفى إيجاد عربة أوتوماتيكية رخيصة. وأخيراً فى إيجاد طائرات رخيصة.

ولذلك يجب أن نقول: إنه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله هوايته، فعليه أن يختار هواية يتعلق بها قلبه ونفسه ويشغل بها ذهنه.

## الخاتمة

إلى هنا قد انتهيت مما قصدت إليه من هذا الكتاب، وهو إرشاد المسنين إلى الانتفاع بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم. ووضح أنى لم أدخل فى التفاصيل. فلم أشرح مثلا الحركات الرياضية التى يحتاج إليها المسن، ولم أفضل ألوان الطعام التى تؤثر فى حال معينة من الشيخوخة دون غيرها. لأنى أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا تنطبق على جميع المسنين. إذ إن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج. فقد يحتاج أحد المسنين مثلا إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه. فى حين يستطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شابًا. وهكذا الشأن فى الطعام. فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح. وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع.

فى جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقا للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة. ولابد لهذا السبب من الاعتماد على مشورة فنية من طبيب مختص.

وهناك أيضًا ذلك الركود الذهنى، أو القلق النفسى، أو ما ينشأ عنهما من ارتباك اجتماعى فى محيط العائلة وغيره فى المجتمع. فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته.

ولسنا نعى بهذا القول أنه يجب على كل مسن، قرأ هذا الكتاب، أن يعتمد إلى الاستشارة فى كل صغيرة وكبيرة. وإنما نقول: إنه حين يهضم فصول هذا الكتاب، ويعمل بها، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال مُتعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته، فإنه يحسن أن يلجأ إلى الاستشارة.

ونحتاج هنا أيضًا إلى أن نطالب القارئ المسن بألا يجعل هذا الكتاب موضوعًا للمطالعة لكى يقف على ما فيه من معارف. إذ كثيرًا ما نعرف الأشياء دون العمل بها. فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عوائد وعادات يمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها. فكلنا يعرف مثلاً أن الشره إلى الطعام، أو بعض أنواعه، يضر بالمسنين. ولكن المسن الذى يعرف هذا الضرر لا يكف أحيانًا عن تناول الأطعمة المضرة. لأن المعرفة لم تتحول فى نفسه إلى عقيدة. فالمعرفة يجب أن تكون طريقًا إلى العقيدة، ثم إلى العادة والعمل. ومعظم الناس لا تنقصهم المعارف، بل ينقصهم التطبيق. وهنا يتضح الفرق بين المسن الذى استنظر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوبًا لعيشه، وبين ذلك الآخر الذى يعرف ولا يبالي.

ثم هناك شيء آخر يستحق أن ننبه عليه. هو أن قارئ هذا الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحماسة في ممارسة نشاطه واختباراته. وقد يسرف في هذا وينشط. فيجلب الضرر على نفسه. وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللاتي يصلح الجراح غضون وجوههن ويسوى تجعداتهما بعد الخمسين. فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صباحة وجمالاً كأن الشباب قد عاد كاملاً، فيعمدن بإيحاء هذا المظهر إلى نشاط جديد، ويسرفن في المرح والنشاط، حتى لترقص السيدة المسنة وتلعب وتسهر وتأكل ما تشتتهى، أو بالأحرى تشرب ما تشتتهى وهى فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين. ثم تكون النتيجة وخيمة بانهياء مفاجئ فى صحتها.

وقارئ هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقع فى مثل هذا الوهم، لأنه يحس نشاطاً ومرحاً قد يدفعه إلى الشطط. وقد خصصنا فصلاً عن الاعتدال فى هذا الكتاب لهذا السبب. لأننا إذا كنا سنتجنب الزهد فإننا أيضاً يجب أن نتجنب الإسراف والغلو. أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة فى سلوكنا والتصرف بشهواتنا. إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته. والإسراف كالزهد الذى يميت عواطفنا، فيموت الجسم والذهن أيضاً. والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن، ويعتدل فى ألوان نشاطه جميعاً.

ومشكلة الشيخوخة مثلثة، أى فى النفس والذهن والجسم. ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة، لأن صحة النفس هى تسعة أعشار المشكلة. بل هى كل المشكلة. وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكولوجى الخاص فى هذا الكتاب. ومتى صحت النفس، صح الذهن والجسم. ذلك لأننا نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا، بل نتحمل أى مرض فى الجسم، إذا كانت نفوسنا سليمة. ولكن هذه النظرية لا تعكس.

وإنى أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى يزدادوا استمتاعاً وانفتاحاً بحياتهم. ولما كانت الغاية من تأليف هذا الكتيب هى النفع العام للمسنين، فإنى أرجو القارئ الذى يجد غموضاً أو صعوبة أو إيجازاً مخلاً فى بعض فصوله أن ينبهنى حتى أصلح هذا النقص فى طبعة تالية.

## المحتويات

٦	مقدمة.....
٨	الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة.....
١٠	يجب ألا نستقيل من الحياة.....
١٣	الأوهام الشائعة عن الشيخوخة.....
١٥	الإيحاء الذاتي والاجتماعي.....
١٧	شبان في السبعين.....
٢٠	مدرسة للمسنين.....
٢٣	صحة النفس.....
٢٥	النمو بعد الخمسين.....
٢٧	الصدقة في الشيخوخة.....
٢٩	الهموم والاهتمامات.....
٣١	جريمة الجمود.....
٣٣	هواية جديدة كل عام.....
٣٦	الهواية والبرنامج.....
٣٨	الجريدة والمجلة والكتاب.....

٤٠	المزاج النفسى فى الشيخوخة
٤٢	الاعتدال لا الزهد
٤٤	السلوك الجنسى
٤٦	السند الدينى
٤٨	مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة
٥٠	صحة الجسم
٥٢	قيمة النحافة
٥٤	الرياضة الضرورية
٥٦	المرأة المصرية بعد الخمسين
٥٩	كلمة إلى الشباب
٦١	الروح العصرى المسنون
٦٣	جوتيه
٦٥	سعد زغلول
٦٨	عبد العزيز فهمى
٧٠	أحمد لطفى السيد
٧٢	برنارد شو
٧٤	غاندى

هـ. ج. ولز ..... ٧٧

فورد ..... ٧٩

الخاتمة ..... ٨١

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى:

- داخل جمهورية مصر العربية ٦٠ جنيهاً.
  - الدول العربية واتحاد البريد العربى ٨٠ دولارًا أمريكيًا.
  - الدول الأجنبية ٩٠ دولارًا أمريكيًا.
- تسدد قيمة الاشتراكات مقدّمًا نقدًا أو بشيكات بإدارة الاشتراكات بمؤسسة الأهرام بشارع  
الجلء - القاهرة.
- أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة.

رقم الإيداع	٢٠٠٥ / ١٤٣٩٧
الترقيم الدولي	ISBN 977-02-6815-1

١ / ٢٠٠٦ / ٢٩

طبع بمطابع دار المعارف (ج. م. ع.)