

المحافظة على الشباب



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

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

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

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

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

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

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

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

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

الكاتب: د. لطفي الشربيني

المصدر: كتاب خريف العمر/ أسرار مرحلة الشيخوخة