

# لماذا نشيخ قبل أواننا؟



الأدرينالين تؤدي إلى سرعة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم، وتكرار إفرازه يسبب نوبات من القلق والعصبية، لذلك يسمى هذان الهرمونان بهرموني الاستجابة للتوتر. أما نقص هرمون السيروتونين فهو يرتبط بظهور أعراض الاكتئاب والقلق وعدم الاستقرار وسوء المزاج. كما أن زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية تسبب حالات من القلق والتوتر وتسارع ضربات القلب، وعند نقصه يؤدي ذلك إلى الخمول والكسل.

إذن، فإن استمرار حالة التوتر دون توازن أو تفريغ صحي يجعل حالة الجسم في حالة إنهاك شديد ومستمر، وهذا مما يسرع علامات التعب والإنهاك والشيوخوخة.

وقد قامت جامعة هارفارد بإجراء دراسة تعد من أطول الدراسات التي تابعت حياة البشر وتوصلت إلى أن:

● الأشخاص الذين عاشوا حياة طويلة وأكثر صحة هم من كانوا يملكون علاقات دافئة. ● ترتبط الوحدة والعزلة بزيادة الأمراض والاكتئاب وضعف الذاكرة. ● وجود علاقات إيجابية وعميقة في منتصف العمر مؤشر قوي للصحة في الشيخوخة.

ويقول مدير الدراسة الحالي روبرت والدينغر (1951) وهو طبيب نفسي أميركي وأستاذ غير متفرغ في كلية الطب بجامعة هارفارد ومؤلف كتاب «The Good Life» إن العلاقات الجيدة تحافظ على سعادتنا وصحتنا.

ان قلة الحركة والجلوس لمدة طويلة وسوء التغذية وقلة النوم كل ذلك عوامل تؤدي إلى ضعف الجسم ووهنه. د. مايكل غريغز (1972) وهو طبيب مختص في التغذية السريرية وزميل الكلية الأميركية لطب نمط الحياة، وله كتاب بعنوان: «كيف لا تتقدم بالعمر» صدر 2025 ويعد هذا الكتاب الأكثر مبيعا في «نيويورك تايمز»، يقول «ما نأكله يوميا يمكن أن يكون أقوى دواء أو أخطر من أي سم بطيء». وهذا يبين أن الغذاء ليس مجرد عادة، بل عامل حاسم في سرعة أو بطء الشيخوخة.

كما أن للنوم العميق دورا أساسيا في تجديد الخلايا حيث يقوم الجسم بإصلاح

الحالة النفسية والأمل والتفاؤل ووضع هدف إيجابي للحياة، كل ذلك له أثر إيجابي ومباشر على الصحة، وقد لخص الطبيب النفسي النمساوي فيكتور فرانكل (1905 - 1997) هذا الكلام بجملته واحدة هي «من لديه سبب ليعيش من أجله يستطيع أن يتحمل أي شيء»، وهذا يعطي معنى للحياة وأن كان هناك هدف نريد تحقيقه فإن ذلك قد يكون أهم عوامل مقاومة الشيخوخة النفسية والجسمية معا.

ويصف ابن سينا (ت 980) الشيخوخة المبكرة فيقول: شخص في منتصف العمر يفقد الطاقة والحماس قبل أوانها بسبب شيء سلبي في داخله فتجف رطوبته وتخبو حرارته فيبدو عليه الهرم والكهولة وهو لم يبلغ بعد الخمسين، فيبدأ بالتصرف كشخص، ويرى ابن سينا أن الاعتدال النفسي والجسمي والتفاؤل والأنشطة المفرحة تعطي الجسم قوة.

أما الرازي (865-925) فقد ركز على الوقاية من التدهور المبكر عبر نمط حياة متوازن: غذاء معتدل، رياضة خفيفة، تجنب الإفراط في الشهوات أو الحزن، واهتم كثيرا بالعلاقة بين النفس والجسم وربط بين الاستسلام للحزن والوسواس

وأن ذلك يضعف الجسم ويؤدي إلى تسارع الشيخوخة، أما ابن الجزر القيرواني (898-980) وهو طبيب ولد في القيروان، فقد ألف كتابا مشهورا اسمه «طب المشايخ وحفظ صحتهم»، وهو من أوائل الكتب المتخصصة في رعاية كبار السن، تحدث فيه عن ضعف القوى مع تقدم العمر وكيفيه المحافظة على

النشاط الذهني والجسمي. وأشار ابن النفس (1210-1288) إلى أن المحافظة على توازن الجسم والنفس يساعد على إطالة العافية وتقليل مظاهر الضعف المبكر، ويبين من كلام الأطباء العرب والمسلمين أن فكرتهم العامة تقوم على أن الإنسان قد «يشيخ قبل أوانه» إذا اختل توازنه الجسمي أو النفسي، لذلك فإنهم ركزوا على:

- الاعتدال في الأكل.
- النشاط البدني.
- صفاء النفس وتقليل الهم.
- النوم المنتظم.
- تجنب الإفراط في الشهوات.

نفسه، ولذلك فإن اضطراب النوم المستمر والسهر يؤديان إلى الإرهاق، وقد أشار عالم الأعصاب البريطاني ما ثيو ووكر (1974) في كتابه «Why We Sleep» أن النوم هو أقوى وسيلة نملكها لإعادة ضبط صحة الدماغ والجسم». ان قلة النوم تؤدي إلى تسريع شيخوخة القلب والرئتين، كما أن قلة النوم أيضا تضعف قدرة خلايا الجلد على إصلاح نفسها، مما يؤدي لظهور التجاعيد والهالات السوداء حول العيون.

ويقول د. أحمد سالم باهمام، وهو استشاري أمراض الصدر وطب النوم بجامعة الملك سعود، أن النوم ليس مجرد راحة، بل هو عملية نشطة يمر فيها الجسم بدورات متعددة (نوم خفيف، نوم عميق، حركة عين سريعة) وأن النوم العميق يجدد الجسم والذاكرة، كما أن الأحلام تساعد في معالجة المشاعر، وأن نقص النوم يؤثر على التركيز والذاكرة والمناعة وضغط الدم، ويقول: إن قلة النوم أو سوء جودته تسرع الشيخوخة البيولوجية.

وهناك جانب مهم يغفل عنه كثيرون وهو يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة وهو

الشيخوخة أو كبير السن ليست مجرد عدد من السنوات يبلغها الشخص.. بل هي عملية معقدة تتداخل فيها الجوانب الجسمية والنفسية وكذلك نمط الحياة، فقد نرى شخصين في العمر نفسه فنجد أحدهما يبدو شابا وأكثر حيوية، بينما يبدو الآخر أكبر سنا ومتعب الملامح. هنا يتبادر إلى ذهننا هل الشيخوخة مرتبطة بالسن فقط أم أن هناك عوامل أخرى تؤثرها أو تسرعها؟

يقول الطبيب السويسري كارل يونغ (1875-1961): إن الإنسان لا يشيخ عندما يكبر، إنما يشيخ عندما يفقد حماسه وولعه الشديد تجاه الحياة، هذا الحماس قد يكون سببه هدفا يرنو إلى إنجازها أو هواية يستمتع بها، ويمثل ذلك القوة الدافعة الداخلية التي تجعله مخلصا ومستمتعا بما يفعله، ويمنحه ذلك طاقة ورغبة مستمرة في الإنجاز والاستمرار في العمل. وهذا المعنى يفتح بابا واسعا ومهما لفهم الشيخوخة المبكرة.. إن فقدان الدافع والمعنى في أن نعيش حياة هنية وسعيدة ينعكس كله مباشرة على الجسم والروح.

وقد ثبت أنه من أحد أهم الأسباب التي تسرع الشيخوخة هو التوتر النفسي المستمر، وقد بين كثير من العلماء والدراسات الحديثة أن الضغوط النفسية المستمرة تؤثر على الهرمونات التي يفرزها الجسم، ويؤكد الطبيب الكندي ومؤسس علم الأجهاد هانس سيبليه (1907-1982) أن «التوتر ليس ما يحدث لك، بل هو طريقة استجابة جسمك لما يحدث».

وتعتبر الهرمونات هي المحرك الأساسي للحالة النفسية، حيث تفرز بعض الغدد مثل الدرقية والكظرية مواد كيميائية تنظم استجابة الشخص للمواقف.. وعند حدوث أي مؤثر خاصة إذا كان مزمنًا فإن ذلك يؤدي إلى خلل في تلك الهرمونات، وهذا مما يؤدي إلى تغيرات عضوية ونفسية. فمثلا هرمون الكورتيزول (ويسمى هرمون التوتر الأساسي) فهو يفرز نتيجة استجابة للضغوط لزيادة طاقة الجسم، ولكن عندما يستمر إفرازه ويزيد عن حاجة الجسم فإنه يسبب التوتر المزمن والأرق، وضعف المناعة، وتقلب سكر الدم، بينما زيادة إفراز هرمون

● الاستمرار في العمل والحركة الذهنية. وتعد العبارة التي قالها ابن سينا: إن كثرة الخمول تضعف الحرارة الغريزية في البدن وهي عندهم أصل الحيوية والنشاط، وفي كل الأحوال أن جميع ما ذكره يقترب من المفاهيم الحديثة حول تأثير نمط الحياة والضعف النفسية والعلاقات الاجتماعية على الشيخوخة المبكرة.

ولم تكن الشيخوخة في نظر الشعراء القدامى مجرد ضعف في الجسم، بل كانت إحساسا عميقا بتغير الإنسان وفقدان بعض ما يملكه من قوة وحيوية، وقد عبر الشعراء العرب عن هذه التجربة الإنسانية بصدق. كان الشاعر القديم يرى في ظهور الشيب «رسالة من الزمن» وربطوا بين الشيخوخة المبكرة والحزن والتجارب القاسية، وهذا ما يؤكد الباحثون العلميون في هذا الزمان. ولم يكن الشاعر القديم يصف الشيب كونه علاقة جسدية فقط، بل كان يراه شاهدا على ما يمر به الإنسان من أفراح وأحزان، ويقول أبو الطيب المتنبّي (915-965):

والهم يخترم الجسم نحافة والشيب ناصية الصبي ويهرم

يبين هذا الشاعر الكبير أن الهموم والضعف تختر الجسم القوي وتجعله نحيفا ضعيفا ويشيب شعر الصبي ويهرمه قبل أوانه. ونفس الشاعر يقول:

وما مرض الأجسام إلا كما ترى ومرض النفوس أشد وأقتل

وهنا يؤكد أن ما يفكك بالإنسان ليس العمر وحده، بل ما يعتري النفس من هموم وآلام، ويقول ابن الرومي (836-896):

أرى شيب رأسي لاح قبل أوانه ولم يبلغ الأربعين سني الرجل وما ذك من مر السنين وإنما

أشاب عذاري خلوب الدهر والعلل وهنا يؤكد أن الشيخوخة ليس سببها مرور السنوات، بل هي طغنت الدهر والعلل النفسية والجسمية.

## بقلم: الأمين العام للمركز العربي

لتأليف وترجمة العلوم الصحية

أ.د. مرزوق يوسف الغنيم

المباشر على تقليل استهلاك الكهرباء والماء، لأن بناء منزل أكثر كفاءة يمثل استثمارا طويل الأمد في ترشيد الطاقة والمياه وأن التجربة لا تقتصر على جانب البناء فقط، بل تمتد إلى السلوك الاستهلاكي اليومي، والمخزل الموفر يحتاج أيضا إلى عادات صحية تضمن تحقيق أعلى مستويات الكفاءة والاستدامة.

وأشارت إلى أن الفريق الإعلامي والتوعوي للترشيد يتواجد بالجناب من الساعة 10 صباحا إلى 10 مساء في الفترة العلنية، لاستقبال الزوار وتقديم المعلومات بطريقة تفاعلية مبسطة، تسمح للزوار بالمشاركة واكتشاف أثر قراراتهم اليومية على استهلاك الطاقة والمياه، بما يسهم في تحويل المفاهيم النظرية إلى ممارسات عملية قابلة للتطبيق داخل كل منزل. وبيّنت أنه تم تخصيص ركن للأطفال بهدف غرس



دارين العلي

أكدت المتحدث الرسمي باسم وزارة الكهرباء والماء والطاقة المتجددة م.فاطمة حياة مواصلة الوزارة لجهودها في تعزيز الوعي المجتمعي بأهمية ترشيد استهلاك الكهرباء والمياه، من خلال حملة «وفر» التوعوية التي يتواجد جناحها منذ أمس الخميس بمجمع الأقيون حتى 23 الجاري، وذلك ضمن سلسلة الأنشطة الميدانية التي تنفذها الوزارة لثقافة الاستخدام الأمثل للموارد وترسيخ مفاهيم الاستدامة لدى مختلف شرائح المجتمع.

وقالت حياة في تصريح صحافي إن جناح «وفر» يقدم تجربة تفاعلية متكاملة تحت شعار «وفر» واصنع الفرق»، وتهدف إلى توعية أفر الإجراءات اليومية في خفض الاستهلاك والمحافظة على موارد الدولة والمال العام، من خلال محتوى توعوي

مبسطة وأنشطة تثقيفية تناسب جميع أفراد الأسرة، موضحة أن جناح حملة «وفر» صمم ليقدم رحلة تفاعلية للزوار، ومن خلاله يتعرف الزوار على كيفية توفير من أول خطوة في بناء المنزل وحتى الممارسات اليومية. وأوضحت أنه الجناح يستعرض للزوار العناصر الأساسية للمنزل الموفر للطاقة، مثل العزل الحراري، واختيار مواد البناء المناسبة، والأجهزة عالية الكفاءة، وأثرها

## «المحاسبة» يوافق على تنفيذ «التناضح العكسي»

في الدوحة بتكلفة 114,280 مليون دينار

تنفيذ مشروع تزويد وتركيب وتشغيل وصيانة محطة الدوحة لتحلية مياه البحر بالتناضح العكسي لوزارة الكهرباء والماء والطاقة المتجددة.

## حلت في المركز 31 من أصل 70 دولة

«نزاهة»: الكويت تتقدم 5 مراتب في مؤشر التنافسية العالمية لعام 2026

تنفيذ مشروع تزويد وتركيب وتشغيل وصيانة محطة الدوحة لتحلية مياه البحر بالتناضح العكسي لوزارة الكهرباء والماء والطاقة المتجددة.

أعلنت الهيئة العامة لمكافحة الفساد «نزاهة» أن الكويت حققت تقدما في الترتيب العالمي بحصولها على المركز 31 من أصل 70 دولة ضمن مؤشر التنافسية العالمية لعام 2026 الصادر عن المعهد الدولي للتنمية الإدارية، متقدمة 5 مراتب مقارنة بعام 2025، حيث كانت في المرتبة

36 من أصل 69 دولة. وقالت «نزاهة» إن الكويت سجلت ارتفاعا في الدرجة العامة للمؤشر، حيث ارتفعت من 100/68,69 في عام 2025 إلى 100/70,13 في عام 2026، مما يعكس تحسنا في أدائها التنافسي على المستوى الدولي، ويعكس هذا التحسن الأداء الإيجابي الذي حققته الكويت في مختلف محاور المؤشر، ولاسيما في الأداء الاقتصادي وكفاءة

الأعمال، الأمر الذي أسهم في تعزيز موقعها التنافسي على المستوى الدولي. وأوضحت أن مؤشر التنافسية العالمية يعد من أبرز المؤشرات الدولية التي تقيس قدرة الاقتصادات على توفير بيئة داعمة للأعمال والاستثمار وتحقيق النمو المستدام، فضلا عن أنه أحد المصادر الفريدة لقياس مؤشر مدركات الفساد.

## بحث التعاون العسكري مع باكستان

## رئيس الأركان شهد ختام التمرين النهائي لدورة القيادة والأركان: كفاءة عالية في تنفيذ العمليات العسكرية



رئيس الأركان العامة للجيش الفريق الركن خالد الشريهان ونائب رئيس الأركان العامة للجيش اللواء الركن طيار الشيخ صباح الجابر وكبار الضباط خلال متابعة ختام التمرين النهائي المشترك لدورة القيادة والأركان المشتركة رقم (30)

قام رئيس الأركان العامة للجيش الفريق الركن خالد الشريهان بزيارة إلى كلية مبارك العبدالله للقيادة والأركان المشتركة، وذلك لحضور ختام التمرين النهائي المشترك لدورة القيادة والأركان المشتركة رقم (30). وقد استمع إلى إيجاز مفصل عن مراحل التمرين التي ينفذها الضباط الدارسون، والتي يتم تطبيقها باستخدام الوسائل التكنولوجية المتخصصة في لعبة الحرب، مما يساعد بشكل مباشر على فهم وممارسة العقيدة القتالية بالجيوش الكويتية لتطبيقها في العمليات المشتركة، كما شاهد خلال جولته مراحل ومجريات التمرين النهائي المشترك التي قام بتنفيذها الضباط

الدارسون من الجيش الكويتي ووزارة الداخلية والحرس الوطني وضباط من الدول الشقيقة والصديقة. وفي ختام الزيارة، أعرب رئيس الأركان عن فخره واعتزازه بما شاهده من مستوى متميز وكفاءة عالية لدى الضباط الدارسين في مجالات التخطيط ودقة تنفيذ العمليات العسكرية المشتركة، كما أشاد بالدور الريادي للكوادر التعليمية والإدارية في كلية مبارك العبدالله، وإسهامهم الفاعل في تطوير البرامج الأكاديمية وتعزيز جودة التعليم العسكري، متمنيا لهم المزيد من التقدم والنجاحات.

هذا، ورافق رئيس الأركان بالزيارة نائب رئيس الأركان العامة للجيش

## بحثوا مع رئيس النواب البلجيكي تداعيات الحرب الإيرانية - الأميركية على المنطقة

## السفراء الخليجيون في بروكسل: أمن أوروبا ودول «التعاون» ومصالحهما يرتبطان بأمن الشرق الأوسط

بروكسل - (كونا): بحث سفراء وممثلو دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية في بروكسل مع رئيس مجلس النواب في مملكة بلجيكا بيتر دي روفر وعدد من أعضاء مجلسي النواب والشيوخ البلجيكين تداعيات الحرب بين إيران والولايات المتحدة وانعكاساتها على أمن المنطقة واستقرارها.

وقال سفيرنا لدى مملكة بلجيكا والاتحاد الأوروبي نواف العنزي في تصريح لـ (كونا) إن اللقاء تناول التطورات الإقليمية الأخيرة وانعكاساتها على أمن منطقة الخليج والمصالح الدولية المرتبطة بها، وأكد خلاله سفراء وممثلو دول الخليج أهمية التوصل إلى اتفاق مستدام يضمن

الأمن والاستقرار وحرية الملاحة في مضيق هرمز. وشدد السفير العنزي على أن دول مجلس التعاون ليست طرفا في النزاع القائم بين إيران والولايات المتحدة وأن أرضها وأجواءها لم تستخدم لتنفيذ أي أعمال عنيفة ضد إيران مجددا ترحيب دولة الكويت بالتوصل إلى تفاهم بين الأطراف الرئيسية بقضي بوقف العمليات العسكرية بشكل فوري ودائم وإعادة فتح مضيق هرمز أمام الملاحة الدولية.

وأوضح أن الأزمة الأخيرة أظهرت الترابط الوثيق بين أمن دول الخليج وأمن شركائها الدوليين، مشيرا أن سفراء دول المجلس نقلوا خلال اللقاء تقديرهم لمملكة بلجيكا على التضامن الواضح مع