

ابن سینا و مراحل عمر

دکتر سهیلا خزاعی *
استادیار دانشگاه

چکیده:

اول: سن نمو که آنرا سن آغازی مینامند و این مرحله تا نزدیک سی سالگی و به پنج مرحله زیر، تقسیم می شود:

(۱) سن کودکی و آن زمانی است که شیر خوار، هنوز قدرت برخاستن و حرکت دادن اندام را ندارد.

(۲) سن خردسالی که در آن طفل پا می گیرد ولی هنوز استوار نیست و آن زمانی است که هنوز افتادن دندانهای شیری و روئیدن دندانهای دائمی، شروع نشده است.

(۳) سن نشو و نما که مرحله ای است بعد از نیرو گرفتن و رویش دندانها و پیش از بلوغ.

(۴) سن نوجوانی و آن تا زمانی است که جوش در صورت ظاهر می شود.

(۵) سن جوانی که بعداً نوجوانی است تا زمانی که نمو متوقف می گردد.

دوم: سن وقوف یا رکود که آنرا سن جوانی خوانند و تا مرز سی و پنج تا چهل سالگی، ادامه دارد.

سوم: سن فرودی که با بقاء قوه قرین است و آن سن میان سالی و تا مرز شصت سالی، دوام دارد

چهارم: سن فرودی که با پیدایش ناتوانی قرین است و آن سن پیری است تا پایان عمر.

آنچه که از طبقه بندی ابن سینا نتیجه گیری می شود اینست که تا پایان سن شصت سالگی و آغاز سن ۶۱ سالگی، مصادف با آغاز سالخوردگی تعریف شده است که مرتبط بر تعریف سازمان جهانی بهداشت است. هر چند در بسیاری از منابع پزشکی دیگر سنین ۶۵ سالگی و بالاتر را آغاز سالخوردگی دانسته اند.

ابن سینا از نقطه نظر تعریف سلامت و بیماری، سالخوردگی را نه سلامت کامل و نه بیماری کامل می داند بلکه یک حالت بینابینی نظیر دوره نقاهت بیماریها دانسته و در آنجا که تعریف سلامت، بیماری و حالت بینابینی را متذکر می شود، چنین نگاشته است:

۱- تندرستی حالتی را گویند که بدن انسان از حیث مزاج و ترکیب در چنان کیفیتی باشد که کنش های آن جملگی درست و صحیح باشند.

۲- بیماری حالتی است که در نقطه مقابل و مخالف حالت تندرستی باشد.

۳- حالت واسط تندرستی و بیماری آن است که در آن تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد ، مانند تن سالخوردگان و تازه شفا یافته گان و نوزادان .

بدیهی است که ابن سینا رقم بالاتر از شصت سال را بطور مطلق ، در نظر گرفته و در کتاب قانون ، گاهی از پیری زود رس ، سخن به میان آورد . بعضی از عوامل محیطی را در بروز آن دخیل است بطوریکه در رابطه با زندگی در مناطق گرمسیر ، صریحاً می نویسد : اگر در منطقه گرمسیر ، تبخیر بیش از حد رخ دهد و رطوبت کاهش یابد مردم آن سرزمین ، زود پیر می شوند ، همچنانکه در حبشه می بینیم و در جای دیگر زایمانهای مکرر را عامل پیری زودرس دانسته چنین می نگارد :

این را نیز بدان ! زنی که باردار می باشد و بچه می آورد کمتر از زنی که نازا است به بیماری مبتلا می شود لیکن زنی که بچه می آورد و زایا است از زن نازا بدن ناتوانتری دارد و زودتر از نازا پیر می شود زن نازا با اینکه بیشتر از زن زائو بیمار می شود لیکن دیرتر از زائو پیر می شود و بیشتر عمرش جوان می ماند .

با توجه به تفاوت‌های عمده بین علائم بالینی، آزمایشگاهی و اپیدمی بیماریها در سنین مختلف، در بسیاری از کتب طب، خدمات بهداشتی و پزشکی را به سه گروه طب اطفال، طب داخلی و طب سالمندان طبقه بندی نموده اند. حدود ۷٪ جمعیت ایران را گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر (طبق تعریف مولوی، ابن سینا و سازمان بهداشت جهانی، سنین سالمندی) تشکیل می دهد. تفاوت‌های عمده طب در سه گروه ذکر شده از دیرباز، شناخته شده و در کتب علمی و ادبی پژوهشگران جلب توجه می کند. ابن سینا در کتب پنجگانه قانون در طب علاوه بر مطالب گوناگونی که در فصول مختلف، در زمینه سلامت و بیماری نگاشته است، دستوراتی را به منظور سالم زیستن گروه‌های سنی مختلف به رشته تحریر، در آورده است. مراحل عمر از دیدگاه ابن سینا عبارتند از:

اول: سن نموکه آن را سن آغازی می نامند و این مرحله تا نزدیک سی سالگی است و به پنج مرحله تقسیم می شود:

۱. سن کودکی و آن زمانی است که شیرخوار، هنوز قدرت برخاستن و حرکت دادن اندام را ندارد.

۲. سن خردسالی که در آن طفل پا می گیرد ولی هنوز استوار نیست و آن زمانی است که هنوز افتادن دندانهای شیری و رویدن دندانهای دائمی، شروع نشده است.

۳. سن نشو و نما که مرحله ای است بعد از نیرو گرفتن و رویش دندانها و پیش از بلوغ

۴. سن نوجوانی و آن تا زمانی است که جوش در صورت ظاهر می شود.

۵. سن جوانی که بعد از نوجوانی است تا زمانی که نمو متوقف می گردد.

دوم: سن وقوف یا رکود که آن را سن جوانی، خوانند و تا مرز سی و پنج تا چهل سالگی ادامه دارد.

سوم: سن فرودی که با بقاء قوه، قرین است و آن سن میانسالی است و تا مرز شصت سالگی، دوام دارد.

چهارم: سن فرودی که با پیدایش ناتوانی، قرین است و آن سن پیری است تا پایان عمر.

آنچه که از طبقه بندی ابن سینا نتیجه می توان گرفت این است که پایان سن شصت سالگی و آغاز سن شصت و یک سالگی، مصادف با آغاز سالخوردگی تعریف شده است که منطبق بر تعریف سازمان بهداشت جهانی

است. هر چند در بسیاری از منابع پزشکی، سنین ۶۵ سالگی و بالاتر را آغاز سالخوردگی دانسته اند.

ابن سینا با توجه به تعریف بیماری و سلامت ، سالخورده‌گی را نه بیماری کامل و نه سلامت کامل می‌داند بلکه یک حالت بینابینی مثل دوره نقاهت بیماریها دانسته و در آنجا که تعریف سلامت بیماری و حالت بینابینی را متذکر می‌شود چنین نوشته است :

۱. تندرستی حالتی را گویند که بدن انسان از حیث مزاج و ترکیب در چنان کیفیتی باشد که کنش های آن جملگی درست و صحیح باشند.

۲. بیماری حالتی است که نقطه مقابل و مخالف حالت تندرستی باشد .

۳. حالت واسط تندرستی و بیماری آن است که در آن نه تندرستی کامل و نه بیماری کامل برای تن وجود دارد ، مانند تن سالخوردهگان و تازه شفا یافتگان ونوزادان منظور اصلی از رعایت بهداشت حفظ اعتدال در حالات مختلف جسمی و روانی انسانی است . ابن سینا در این مورد می‌گوید :

هدف اساسی در رعایت بهداشت ، آن است که در حفظ اعتدال عوامل مذکور ، در دوره های مختلف زندگی ، بیشترین کوشش را به عمل آورند . عوامل مؤثر بر سلامت و بیماری انسان عبارتند از :

- خوردنیها و آشامیدنیها

- آب وهوا

- مناطق مسکونی و خانه های مسکونی

- شغل

- سنین عمر

- جنس

- فعالیتهای جسمی و روانی

- فعالیت و استراحت

در کتاب قانون ، گاهی از پیری زودرس ، سخن به میان آورده ، بعضی از عوامل محیطی را در بروز آن دخیل دانسته است . به طوری که در رابطه با زندگی در مناطق گرمسیر ، صریحاً می‌نویسد : اگر در منطقه گرمسیر ،

تبخیر بیش از حد رخ دهد و رطوبت کاهش یابد ، مردم آن سرزمین ، زود پیر می شوند ، همچنان که در جثه می بینیم . در جایی دیگر ابن سینا ، زایمان های مکرر را عامل پیری زودرس دانسته می نویسد :

این را نیز بدان ، زنی که بارداری می شود و بچه می آورد ، کمتر از زنی که نازا است به بیماری مبتلا می شود . لیکن زنی که بچه می آورد و زایا است از زن نازا بدن ناتوان تری دارد و زودتر از نازا پیر می شود . زن نازا با این که بیشتر از زن زائو بیمار می شود لیکن دیرتر از زائو پیر می شود و بیشتر عمرش جوان می ماند .

ابن سینا همانطور که در کتاب قانون در طب ، سلامت و بیماری کودکان را از زاویه دیگر می نگرد و تعاریف و رهنمودهای خاصی ارائه می دهد ، برای طب سالمندان نیز استقلال خاصی قائل بوده و در تمام کتاب نفیس خود ، نه تنها به اشاره بلکه با صراحت کامل ، به تدریس ویژگیهای مرتبط با پزشکی و بهداشت در این سن می پردازد وی در مورد یکی از تفاوتهای مراحل مختلف عمر چنین می نگارد :

تنفس نوپیران از حیث زیادی از نفس جوانان کمتر و از حیث کاهش به نفس پیران ، نمی رسد . تنفس پیران از تنفس نوپیران و جوانان کوچکتر و کندروتر است و بیشتر مختلف می باشد و سبب بر توپوشیده نیست .

اگر فرض را بر این حقیقت مسلم بگذاریم که تشخیص و درمان بیماریها در مراحل مختلف عمر نیاز به مهارت های خاصی دارد به این نتیجه می رسیم که طب دوره های متفاوت عمر را باید از یکدیگر جدا نموده و با دید تخصصی خاصی به آن بنگریم .

هر چند سالهاست که در بعضی از کشورهای صنعتی جهان دست به چنین اقدامی زده اند . سلامت روانی همانند سلامت جسمی در دورانهای مختلف عمر بایستی همزمان مورد توجه خانواده ها ، متخصصین و سیاست گذاران قرار گیرد .

طبق نظرات حکیم ابوعلی سینا هر چه انسان بیشتر عمر کند جا برای ارتقاء و سلامتی او هم وجود دارد .

ما فرزندان ابن سینا باید موفقیت های مسلم گذشته در دوران مجد و عظمت تمدن اسلامی را مهمترین دلیل وجود قابلیت و توان بازسازی همان توفیقات بدانیم و خود را موظف نماییم که از افکار توحیدی و بهداشت گرای این حکیم عالیقدر تبعیت نموده ، به شیوه های افتخار آفرین ایشان تاسی جویم و با بهره گیری از تکنولوژی جدید ، مجد و عظمت تاریخ ساز و حرکت آفرینی را به بار آوریم .