هوامش

قدم علماء من جامعة كولومبيا، أول دليل يربط بين الإجهاد النفسي وتغير لون الشعر، كما وتأتي دراستهم بأدلة تنافي ما خلصت إليه دراساتٌ أخرى، تقول إن شيب الشعر ناجم عن الإجهاد النفسي

هناك حاجة إلى المزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج (Getty)

شيب الشعر
كيف تطير غربان الرأس؟

خالد فرحات

باختصار

أجرى العلماء الكثير من الدراسات لفهم الأسباب وراء تحول لون الشعر إلى الأبيض، إذ إنه لا يحدث بسبب التقدم في العمر وحسب

■■■

تتقدم خلايا الإنسان بطريقةٍ متعددة الخطوات، حيث يبدأ بعضها بإظهار علامات الشيخوخة في عمرٍ مبكر أكثر من غيره

■■■

عرُ أبيض في كامل الرأس، يبقى لديهم الاحتمال أن بعض بصيلات الشعر قد تظل قابلةً للتغيير

تقول الحكاية إن شعر ماري أنطوانيت تحول إلى اللون الرمادي بين عشيةٍ وضحاها، قبل قطع رأسها في عام 1791.

إلا أنَّ ذلك غير صحيح، أو على الأقل غير دقيق علمياً، فالشعر الذي نما خارج البصيلات لا يتغير لونه. وعلى الرغم من أنه قد يبدو بديهياً أن الضغط النفسي يمكن أن يؤدي إلى تسريع الشيب، فقد يكون من المفاجئ أنّ التخلص منه قد يعيد للشعر لونه الطبيعي. في دراسة نُشرت على موقع elife، قدم علماء من جامعة كولومبيا، أول دليلٍ يربط بين الإجهاد النفسي وتغير لون الشعر، كما وتأتي دراستهم بأدلة تنافي ما خلصت إليه دراساتٌ أخرى، تقول إن شيب الشعر ناجم عن الإجهاد النفسي الدائم.

على مدار عقود، أجرى العلماء الكثير من الدراسات لفهم الأسباب وراء تحول لون الشعر إلى الأبيض أو الرمادي، فإلى جانب كونه لا مفرَّ منه مع التقدم في العمر، إلا أنَّه لا يحدث لهذا السبب فحسب. هناك الكثير من الأسباب والعوامل التي تؤدي لشيب الشعر. كانت هناك حالةٌ «غريبة» وجدها العلماء عام 1972، عند رجلٍ شائب، فبينما كانت معظم خُصلات شعرهِ إمَّا سوداء أو بيضاء، وُجدت ثلاث خصلات من شعره بيضاء من الأطراف، وسوداء بالقرب من الجذور، ما يشير إلى انعكاسٍ في عملية تحول الشعر إلى الأبيض، فالشيب يحدث أولاً من الجذور وصولاً إلى الأطراف وليس العكس.

افترض العلماء أنَّه إذا كان من الممكن حساب تمدُّد الشيب في الشعر، فقد يكون من الممكن تحديد الفترة التي تبدأ فيها مرحلة الشيخوخة بالظهور. قاموا بالبحث عن ذوي الشعر الشائب جزئياً، من خلال الإعلانات المحلية، وعلى وسائل التواصل الاجتماعي، وتمكنوا من جمع 14 شخصاً لدراستهم، كانت أعمارهم تتراوح ما بين 9 و65 عاماً، وكان لجميع المشاركين خصلات شعرٍ بلونين (اللون الأبيض أو الرمادي واللونُ الطبيعي)، كما كانت هذه الخصلات في أماكن متفرقة من أجسام المشاركين، وليست في فروة الرأس فقط.

ثم طوروا تقنيةً لقياس التغيرات في لون الشعر، وذلك من خلال تحديدِ «نمط تصبغ الشعر» على طول كل خصلة، وكانت نتائج قياسهم تثير الدهشة، إذ وجدوا أن 10 أشخاص من بين 14 شخصاً شاركوا في الدراسة، قد استعاد الشعر لديهم لونه الطبيعي، ولم يكن ذلك في فروة الرأس، بل أيضاً في شعر العانة. تتقدم خلايا الإنسان بطريقةٍ متعددة الخطوات، حيث يبدأ بعضها بإظهار علامات الشيخوخة في عمرٍ مبكر أكثر من غيره، بالنسبة لخلايا الشعر، يبدو ذلك جلياً عند تحول لونه، إذ لا يتحول كامل الشعر إلى اللون الأبيض في نفس الوقت، ويبدأ من الجذر وصولاً إلى الأطراف. يبدأ معظم الناسِ بملاحظة الشيب لديهم في الثلاثينيات من العمر. وفي هذه الفترة، عندما يكون قد بدأ الشيب للتو، ربما تكون العملية أكثر قابليةً للعكس، ووفقاً للعلماء معدي الدراسة، فإن أولئك الذين لديهم شعرٌ أبيض في كامل الرأس، من المفترض أن عملية التحول قد وصلت إلى «نقطة اللاعودة»، لكن يبقى الاحتمال أن بعض بصيلات الشعر قد تظل قابلةً للتغيير.

استناداً إلى أبحاثٍ سابقة تقول إن الضغط النفسي قد يسرع من الشيخوخة لدى الأشخاص، قام العلماء بدراسة العلاقة بين شيب الشعر والعوامل النفسية. ففي مجموعة فرعية صغيرة من المشاركين، حدَّد الباحثون الأجزاء في شعرةٍ واحدة، حيث حدثت تغيرات في أنماط التصبغ، ثم قاموا بحساب الأوقات التي حدثت فيها هذه التغيرات باستخدام متوسط معدل النمو المعروف لشعر الإنسان، والذي يبلغ حوالي سنتيمتر واحد في الشهر، وقدم المشاركون أيضاً معلوماتٍ عن أهم الأحداث التي مروا بها على مدار العام، وقد كشف التحليل أن الأوقات التي حدث فيها الشيب أو الانعكاس، تزامنت مع فترات من الإجهاد أو الاسترخاء النفسي الكبير. في إحدى الحالات، عند رجلٍ يبلغ من العمر 35 عاماً بشعرٍ بني، خضعت خمس خصلاتٍ من الشعر لانعكاس الشيب تزامناً مع إجازةٍ قضاها لمدة أسبوعين، وفي حالةٍ أخرى، امرأة تبلغ من العمر 30 عاماً بشعر أسود، كانت لديها خصلةٌ واحدة -شائبة جزئيا- نما الشيب بالتزامن مع ظروفٍ صعبة عايشتها على مدار شهرين، حيث انفصلت خلالها عن زوجها وانتقلت لتعيش في مكان آخر، وهي أصعب فترة لها خلال عام على حد وصفها.

قام العلماء بدراسة عدد قليل من الأفراد، كما استندت نتائج دراستهم إلى البيانات التي قدمها المتطوعون لهم. يرى الفريق أن هناك حاجةً إلى المزيد من البحث لتأكيد هذه النتائج، وتتمثل خطوتهم التالية في النظر بعنايةٍ أكبر إلى العلاقة بين العوامل النفسية وشيب الشعر، من خلال تتبع المشاركين خلال فترةٍ زمنية محددة وفحص التغيرات في مستويات الشعر والحالة النفسية بشكلٍ متزامن، بدلاً من استعلام المشاركين عن أحداث عايشوها في الماضي.

وأخيراً

«أم ميمي»... الإمتاع والمؤانسة

معن البياري

لا تزيّد في وصف الكاتب المصري، بلال فضل، بأنه واحدٌ من أبرع الحكّائين في هذا الزمان. ولمّا كان موهوبا في غير أمرٍ، فإن فرادة موهبته باهظةٌ في الحكي عن الشأن الذي يتناوله أو يأتي عليه أو يُخبر عنه. وهذه روايته الجديدة «أم ميمي» (دار المدى، بغداد، 2021) لا تشعُر، في أثناء قراءتها أنه كتبَها، وإنما أنه يحكيها قدّامك، وأنت تُنصِت إليه، وتنشدّ حواسُّك بانجذابٍ كبيرٍ إلى الحكاية، إلى ما يتتابع فيها من وقائع و«مفاجآت». يبدو بلال فضل «صنايعيا» في تيسير الحكاية لقارئها، عندما يبسُطها بكثير من «الحرفنة»، أداتُه لغته الطيّعة، ذات البساطة الغزيرة، وبالنباهة (غالبا) في التقاط المفارقات، وفي انشغالاتٍ بالتفصيليّ في توصيف الشخصيات، خارجيا في هيئاتهم وجوانيّا في دواخلهم. وفي هذا كله، وكثيرٍ مثله، لا يحفل بلال فضل، وهو معنيٌّ بالحكاية من قبل ومن بعد، بتجريبٍ في بناء الرواية، أو بالنزوع إلى انتقالاتٍ زمنيةٍ متداخلةٍ، أو بإحالة القارئ إلى معرفيٍّ أو ثقافيٍّ، كما يفعل روائيون، بنجاحٍ أو بإخفاق. لا يؤدّي صاحب «أم ميمي» شيئا من هذا. يحكي فقط، في تتابعٍ ألفبائيٍّ خطّي، كلاسيكيٍّ، تقليديٍّ لا ينحو إلى أيٍّ من جماليات الحداثة في فن الرواية والتجديد فيه. ما يتوخّاه بلال فضل في روايته، الشائقة، إمتاع المتلقي. وفي ظن صاحب هذه الكلمات أن أولى وظائف الفنون والأدب هو الإمتاع. وإذا ما توسّل واحدُنا حذاقة مولانا أبي حيان التوحيدي، ففي الوُسع إضافة المؤانسة. وهنا، لا مجاملة في الزعم إن «أم ميمي» روايةٌ ممتعة، غير أن لك أن تسأل عما إذا كان من مُرسَلاتٍ لها، تُجاور المؤانسة والإمتاع، مثل مضمون سياسيٍ أو اجتماعي أو فكري. وجاهة السؤال هنا أن مسألة الإمتاع قد تأخذك إلى التسلية مقصدا ينهمُّ به العمل الفني والنص الأدبي، وما إذا كانت «أم ميمي»، ذات السمت التقليدي في مبناها ومسار السرد فيها، تحقّق التسلية فحسب، أو التسرية عن النفس إذا شئت، من دون أن تصنَع أمرا آخر.

أحدِس أن سؤالا كهذا لم يطرأ على بلال فضل لمّا انتهى من كتابته «أم ميمي»، وقد ألمح في سطرها الأخير إلى طورٍ يتبعُها لها سيُحكى «إنْ عشنا وكان لنا عُمر»، ولم يشكّل لديه أرقا أو شاغلا. أما إذا أراد قارئٌ أو ناقد، أعجبته الرواية في الانجذاب القوي الذي تُحدثه لدى المتلقي إليها، أم لم تُعجبه إذا ما رآها حدّوتةً مسليةً وسطحيةً، فلكلٍّ منهما أن يجتهد في الإجابة على هذه الأسئلة. وقارئا وحسب، لم يفترض نفسَه يوما ناقد أدب، أجد «أم ميمي» تنويعا طيّبا في مجرى الرواية العربية الواسع، ذلك أن نصوصا غير قليلةٍ اختارت المنزع الذي ذهب فيه بلال فضل هنا ولم تنجح في الذي أحدثه هذا العمل، ليس فقط على صعيد إمتاع المتلقي بحكايةٍ موشّاةٍ بالفكاهة والمفارقات والسخرية، في نصٍ ضجّت فيه الروح التهكمية واللغة الفصيحة، السهلة الموحية (الماكرة غالبا)، المضفّرة بالعامية، واستثمر الكاتب إمكاناتها، واتّساعها، في تصوير قاع اجتماعيٍّ مصري بالغ الرثاثة، وفي الإحاطة بالفضاء العام الذي تتحرّك فيه الشخصيات. ومفردة التصوير هنا ليست مبذولةً ولا مرتجلة (ولا تقليدية)، وإنما للتنويه بأن بلال فضل، السيناريست القاص الروائي، الحكّاء الذي يتقن التباسط مع سامعيه، وقرّائه حكما، أجاد في أن يجعل من لغة روايته هذه كاميرا، تقع عدستُها لا على الظاهر الماثل قدّامها فقط، وإنما أيضا تجوسُ في الحشايا والأخيلة .. ولعلها الرهافة الضافية في الرواية صنعت من هذا التصوير، البادي في تتابع الوقائع في 220 صفحة، المنجز الإبداعي في الرواية، أي ما ليس في وسع أعمالٍ تقوم على التسلية بحكاية الحواديت فحسب أن تفعله. استهلكت هذه المقالة مساحتها من دون أن تُخطر قارئها عن «أم ميمي» نفسها. لا ضرورة لهذا، ليبقى في أفهام القارئ أن الرواية هذه ليست حكاية مسلية في المقدور إيجازها. .. ولكن، أم ميمي سيدة منزل استأجر فيه طالبٌ في جامعة القاهرة غرفة، وذلك في حارة شعبية. ماذا يحدث في هذا المنزل الذي تتوفى فيه أم ميمي في منتصف الرواية؟ ماذا عن أجواء هذه المرأة، ابنها وبنتها وطليقها، جيرانها؟ ماذا عن ورطاتٍ يجد نفسَه فيها هذا الطالب، الراوي الذي يحكي ويقصّ ويسرد ويدردش .. ذلك كله، وكثير غيره، تعرّفك به الرواية نفسُها، وليس من مهمة مبتهج بها أن يوجزه، فينزع منها مذاقها. والدعوة هنا إلى قراءة «أم ميمي»، استعدادا لقراءة جديدٍ منتَظرٍ دائما لبلال فضل.

> الدعوة هنا إلى قراءة رواية «أم ميمي»، استعدادا لقراءة جديدٍ منتَظرٍ دائما لبلال فضل

سعر النسخة: مصر **جنيهان**، تونس **900 مليم**، لبنان **1000 ليرة**، قطر **3 ريالات**، السعودية **3 ريالات**، الكويت **200 فلس**، الإمارات **3 دراهم**، عمان **300 بيزة**، البحرين **300 فلس**، الأردن **400 فلس**، العراق **500 دينار**، المغرب **4 دراهم**، الجزائر **ديناران**، اليمن **50 ريالا**، سورية **25 ليرة**، السودان **10 جنيهات**، ليبيا **200 درهم**، موريتانيا **35 أوقية** ◻ UK **£ 1,20**, Austria **€ 2,20**, Belgium **€ 2,20**, France **€ 2,20**, Germany **€ 2,30**, Holland **€ 2,30**, Italy **€ 2,10**, Spain **€ 2,20**, Switzerland **CHF 3,50**
Turkey **TL 5,00**, USA **$ 2,00**