طول العمر واطالته

نبذة ثانية

اطالة العمر من اهمّ المسائل التي تُشدُّ اليها الرحال وتناط بها الآمال . ومعرفة اسبابها لا تكون بالحدس والتخمين بل بالبحث والاستقراء فانهما الباب الوحيد لجميع المعارف الطبيعيّة ولقد احسن من قال

اذا ما اتيتَ الامرَ من غير بابهِ ضللتَ وان تدخُلْ من الباب تهتدِ

ولذلك افردنا لهذه المسئلة فصلاً طويلاً في العام الماضي ببنيناهُ على استقراء احوال مئة من الذين عمّروا طويلاً وناهزوا المئة . وقد عثرنا الآن على رسالة في استقراء احوال ثلاثة آلاف وخمس مئة من الذين ناهزوا الثمانين فرأينا ان نورد خلاصتها ونبني عليها ما نتمّ به الفائدة فنقول

يقول قوم ان طول العمر متوقّف على اسباب لا يمكن للانسان معرفتها فمن العبث ان يبحث عنها وكأن لسان حالهم يقول

دعِ التقادير تجري في اعنّتها ولا تبيتنّ الاّ خاليَ البالِ

ولكن لو تقصّيتَ اعمالهم لوجدتها مناقضة لاقوالهم لانهم لا يَدّعون سبباً يعلمون انهُ يقصّر العمرَ الاّ هربوا منهُ فرّهم من الاسد . ويقول غيرهم ان طول العمر يتوقف على اسباب طبيعيّة متعلقة بالعوائد والمآكل والمشارب والمساكن وان في يد الانسان ان يطيل عمرهُ او ان يقصرهُ . واذا رأوا معدّل الوفيّات كثيرًا ومتوسّط العمر قصيرًا كما في اكثر المدن الشرقيّة قاموا على الحكومة يحثونها على الاهتمام بالصحّة العامّة اهتمامها بجباية الاموال الاميريّة على الاقل ويعنفونها على تغاضيها عن ذلك لانها بتغاضيها تلقي بنفسها و بشعبها الى التهلكة وهو امرٌ محظور عليها شرعًا

الاّ ان قصر متوسط العمر يتوقف بالاخص على كثرة موت الاطفال وهو ما لا يتعذّر على الحكومة الانتباه اليهِ وملافاة اسبابهِ فتقلّ الوفيّات و يطول متوسط العمر ولو لم يعمّر كثيرون عمرًا طويلاً واما التعمير فان كان لهُ اسباب طبيعيّة فهي غير معروفة تمامًا حتى الآن ولا يمكن ان تُعرَف الاّ باستقراء مثل الاستقراء الذي لخصناهُ في المقالة المشار اليها آنفًا ومثل هذا الاستقراء الذي سنلخصهُ في هذه المقالة

يعزو صاحب هذا الاستقراء (وهو من محرري احدى الجرائد الاميركيّة الشهيرة) بخمسة آلاف ورقة الى وكلاء جريدتهِ المنتشرين في ولايات اميركا وطلب منهم ان يقصدوا بها جميع

الذين ناهزوا الثمانين و يطلبوا منهم ان يجيبوا على ما فيها من المسائل المختلفة بالدقّة والتحري. وهو يسألهم في الاوراق عن اسمهم ووطنهم وعمرهم وجنسهم وقدّهم وثقلهم ولونهم وشعرهم واسنانهم وطعامهم وشرابهم واوقات اكلهم ونومهم ورياضتهم وما اصابهم من الامراض والسن الذي ماتت فيه والدوهم واجدادهم وعمّا اذا كانوا متزوجين او عزبًا وعن عدد اولادهم وصحتهم وما اشبه من المسائل. فلم يمضِ شهران حتى ارجعوا له ثلاثة آلاف وخمس مئة ورقة من ثلاثة آلاف وخمس مئة شخص من الذين ناهزوا الثمانين. وهاك خلاصة ما اجاب به هؤلاء المعمرون

اولاً الاحوال الشخصيّة. ان هؤلاء المعمرين يسكنون المدن والقرى والسهول والجبال والسواحل والارياف على حدٍّ سوى. وغير المتزوجين منهم قلال جدًّا لا يزيدون عن خمسة في المئة واكثرهم من النساء. واكثر المتزوجين قد تزوجوا مرّة واحدة واكثرهم متزوج في شيبته. ومتوسط عدد اولادهم خمسة والاحياء من هؤلاء الاولاد متمتعون بصحّة جيدة. واكثر هؤلاء المعمرين من النساء لا من الرجال ولعلّ السبب في ذلك كثرة تعرّض الرجال للاخطار. واكثر الرجال طوال القامة غلاظ العظام والعضل غير مائلين الى السمن. والنساء معتدلات القامة مائلات الى السمن. وثقل الرجل من مئة ليبرة الى مئة وستين ويندر منهم من يبلغ مئتي ليبرة. وثقل النساء من مئة الى مئة وعشرين ويندر منهنّ مَن تبلغ مئة وثمانين ليبرة. وشعور اكثرهم رجالاً ونساء كثيفة واسنانهم ضعيفة او ساقطة وجلدهم قليل التكرّش وعيون اغلب الذين لم يناهزوا التسعين منهم جيدة البصر

ثانيًا العوائد. كل هؤلاء الاشخاص تقريبًا ينامون باكرًا ويستيقظون باكرًا. وخمسة وتسعون في المئة منهم جروا على هذه القاعدة منذ نعومة اظفارهم ولم يخالفوها الاّ قليلاً في شيبتهم. وكلهم يأكلون طعامهم ثلاثًا في النهار. واكثرهم من الذين عملوا الاعمال العضلية المتعبة حتى ناهزوا الخامسة والستين او السبعين ثم اقتصروا على المشي والاعتناء بالبساتين. وبعضهم لم يزل يعمل كالكهول. اما اعمالهم فمن كل الف شخص منهم ٤٦١ فلاّحًا و٩٦ نجّارًا و٧٠ تاجرًا و٦١ نوتيًّا و٤٩ فاعلاً و٤٢ سكافًا و٤١ حائكًا و٣٣ قسيسًا و٣٢ بنّاء و١٦ حدّادًا و١٦ صرّافًا و١٣ ميكانيكيًّا و١٣ طبيبًا و١٣ قاضيًا و١٣ محاميًا والبقيّة من بقيّة الصنائع والاعمال. اما النسّاك والصيادون والكهاويون والاساتذة والجنود والبحّارة والدلاّلون وراكبو خيل السباق والمقاولون فليس بينهم منهم الاّ واحد واحد. ولا يؤخذ من هذا الاحصاء ان الاطباء مثلاً اقصر عمرًا من التجار والنوتية لان نسبة كل الاطباء في البلاد التي جرى الاحصاء فيها الى كل النوتية قد يكون اقل من نسبة ١٣ الى ٦١. واثنا النساء المعمرات زوجات رجال فلاّحين واربع

منهنَّ فقط وكنَّ ايامى يعشنَ من اموالهنَّ الموروثة وست خياطات واربع بعلمنَ البرانيط وسبع خادمات وست معلمات . واكثر الرجال واظبوا على اعمالهم مدى الحياة منهم رجل سكاف عمرهُ ٩٥ سنة لم ينقطع عن العمل الاَّ في العام الماضي . وآخر عمرهُ ٨٧ سنة عمل في الفلاحة ٧٧ سنة من عمرهِ . وآخر عمرهُ ٨٩ سنة حرفتهُ الحدادة ولم يزل عاملاً فيها حتى الآن . وآخر عمرهُ ٩٥ سنة وهو خياط ولم يكفَّ عن الخياطة الاَّ هذه السنة . وامرأة عمرها ٩٢ سنة ولم تزل تطبخ وتغسل وتكوي

الطعام والشراب . طعام هؤلاء المعمرين معتدل وهم يفطرون باكرًا ويتغدُّون الظهر ويتعشون المساء والذين يكثرون من الطعام او يقلّلون منهُ قلال جدًّا بينهم والجميع يأكلون مهما قُدِّم لهم وقابليتهم جيّدة وهم غير متأنقين . وستة فقط منهم لا يأكلون لحمًا واثنان فقط لا يشربان الماء . وثلثا الجميع من الذين يشربون الشاي بدون استثناء الاَّ في ما ندر . والذين يشربون المسكرات قلال جدًّا وهم من الرجال فقط . والذين يكثرون من شرب المسكرات لا يزيدون عن اثني عشر . وكثيرون من الرجال يدخنون التبغ او يمضغونهُ واكثرهم معتدل في ذلك . وعشر من النساء يدخنَّ التبغ وعشرون منهنَّ يتسعطنَ بالسعوط (النشوق)

الامراض . الامراض التي أُصيب بها هؤلاء المعمرون مختلفة الانواع والاحوال ولكنَّ كثيرين منهم لم يمرضوا في حياتهم قط او لم يصبهم الاَّ امراض طفيفة ونحو تسع مئة منهم اصابتهم امراض ثقيلة اعظمها الحمّى التيفوئيدية . وليس للبقعة تأثير في نوع المرض فالجبال والسهول والاقليم الرطب والجاف والبارد والحار على حدٍّ سوى في ذلك

الوراثة . ان اكثر هؤلاء المعمرين من الذين عمَّر آباؤهم واجدادهم عمرًا طويلاً . اما ابناؤهم فثلثهم فقط ناهزوا سن الكهولة ونصفهم مات قبلما بلغوا الثلاثين وربعهم فقط لم يزل في قيد الحياة . وهذا ينطبق على استقراء الدكتور هالي الفلكي المبني على عدد المواليد والوفيات في مدينة برسلو اذ يظهر منهُ انهُ يموت نصف الناس قبلما يناهزون الثلاثين ونحو ثلثهم قبلما يبلغون الاربعين ولا يبقى منهم في الخامسة والخمسين الاَّ ربعهم

النتيجة . ان مَن يعتقد ان العمر يطول ويقصر لاسباب طبيعيَّة لا بدَّ لهُ من ان يسأل اولاً ما هو تأثير الاعمال المختلفة في طول العمر وثانيًا هل للبنية علاقة بطول العمر وثالثًا هل يستطيع الانسان ان يرتّب اعمالهُ ومآكلهُ ومشاربهُ واوقات نومهِ ورياضتهِ ترتيبًا يطول بهِ عمرهُ . ورابعًا هل للوراثة من يد في طول العمر . وجوابًا على هذه المسائل نعود الى الاستقراء السابق فنجد فيهِ الامور الآتية وهي

اولاً ان اكثر الذين عمروا عمرًا طويلاً لبثوا من المأجورين بل من المستقلين في اعمالهم . واكثرهم ايضًا من اصحاب العيال الذين يُطالَب منهم ان يعولوا غيرهم ولكن هذا الطلب عاديٌّ مستمرٌّ يألفهُ الطبع فلا يستثقله . ولا يُعلَم ما اذا كان الاستقلال في الاعمال علَّة لطول العمر او معلولاً له اذ يُحتَمل ان جودة البنية والاستعداد الذي فيها للتعمير يولدان في النفس ميلاً للاستقلال في الاعمال

ثانيًا ان اعمال اكثر هؤلاء المعمرين كانت من نوع واحد دائمًا وطرق معيشتهم كانت على نسق واحد . وقلَّ مَنْ ركب الاخطار منهم او استولتْ عليهِ هموم غير عادية وما منهم مَن نجح نجاحًا غير عاديٍّ او خسر خسارة غير عادية . ونجاح اكثرهم كان فوق متوسط النجاح ولكنهُ لم يكن فائقًا فقد كانوا كلهم بحيث لا يضطرون الى التقتير ولا يتفادون الى الترَف

ثالثًا ان المزاج الغالب بينهم الدموي العصبي وتنسب نحافة الرجال وشدَّة عضلهنَّ الى كثرة تمرُّسهم للاعمال العضليَّة . وترهُّل النساء الى راحتهنَّ في شيخوختهنَّ . اما الطعام فالدليل منهُ لا يوافق الذين يمقتون اكل اللحوم ولا الذين يُوجبون الاقتصار على المآكل البسيطة لان مآكل هؤلاء المعمَّرين عاديَّة من اللحوم والاسماك والحبوب والخضر مطبوخة ومتبلة بحسب الطرق الشائعة في بلادهم . والشاي والقهوة لا يظهر انهما يقصِّران العمر كما يزعم قوم وكذلك التبغ اذا استُعمل بالاعتدال . والتدابير الصحيَّة لا يظهر ان لها علاقة كبيرة في اطالة العمر الاَّ من حيث ترتيب اوقات النوم والأكل والعمل وربما كان هذا الترتيب نتيجة من اعتدال المزاج لان المزاج الدموي العصبي اكثر الامزجة اعتدالاً . وربما كان مزاج هؤلاء المعمَّرين هو العامل الاكبر في اطالة عمرهم لان عليهِ يتوقف تجدد ما يندثر من بنيتهم . اما الوراثة فيرجح انها تؤثر في طول العمر ولكن لا يمكن الجزم في ذلك لقلَّة الاستقراء

ومَن يقابل بين هذا الاستقراء والاستقراء السابق المذكور في المجلد الثاني عشر من المقتطف في الكلام على طول العمر يجد مطابقة تامَّة بينهما في اكثر اجزائهما ومع ذلك فالاستقراءان ناقصان جدًّا ولا نظن ان احدًا يستطيع ان يكملها الاَّ بمعونة الحكومة فانها هي القادرة على ان تبحث عن ملايين من البشر وترى الامور التي يشترك فيها المعمَّرون منهم وتبحث عن علاقتها بطول عمرهم . واذا كان لا بدَّ لكل مسبَّب من اسباب طبيعيَّة فلا يعسر عليها ان تتصل الى معرفة هذه الاسباب فتفيد البشر فائدة لا مثول لها