المقتطف

الجزء الثامن من السنة الثانية عشرة

١ ايار (مايو) ١٨٨٨ = ٢٠ شعبان سنة ١٣٠٥

طول العمر واطالته

وَلَيْسَ ٱلْمَنَايَا خَبْطَ عَشْوَاءَ مَنْ تُصِبْ تُمِتْهُ وَمَنْ تُخْطِئْ يُعَمَّرْ فَيَهْرَمِ
وَلٰكِنَّهَا أَحْكَامُ رَبِّكَ فِي ٱلْوَرَى فَمِنْهُ بِتَحْرِيرٍ يَهُلَّكَ وَمِنْ يُؤَسَ يَسْلَمِ

تقوم الحياة في الجسم بتغيرات كيماوية وطبيعية طبقًا لنواميس ثابتة . وغاية علم حفظ الصحة معرفة هذه التغيرات والنواميس المتسلطة عليها للتمكن من تأخير فعلها واطالة العمر . نقول ذلك ونحن على يقين ان كثيرين من القرّاء ينكرون علينا امكان اقتدار الانسان على اطالة العمر وتأخير الاجل ولكن لو تبصروا في الامر لرأوا انهم من اوّل المصدقين له والاّ فما فائدة صناعة الطب وما منفعة جميع الوسائط الصحيّة ان لم تكن الغاية منها كلها اطالة العمر وتأخير الأَجَل

ومتوسط عمر الانسان يختلف باختلاف البلدان وبحسب جودة هوائها وتقدمها في الحضارة والارجح انهُ زاد زيادة تذكر في البلدان التي رسخت قدمها في العمران فهو في فرنسا نحو ٣٣ سنة وفي انكلترا نحو ٣٣ سنة . وفي مصر نحو ٣٣ سنة فقط بحسب تعديلات ادارة الصحة

ومن الناس من يعمّر عمرًا طويلاً فيبلغ المئة و يفوتها بل يبلغ المئة والعشرين والمئة والثلاثين ولا يسأم الحياة والحياة عزيزة محبوبة

واذا الشيخ قال اف فما ملّ الحياة ولكن الضعف ملاّ

والمقدور لزيد لا يبعد ان يكون مقدورًا لعمرو اذا استنبت له جميع الوسائط التي استنبت

لزيد من حيث البنية والمعيشة وبقية الاحوال الداخلية والخارجية . لان سُنَن الطبيعة تجري على سَنَن واحد ولا بدَّ ان تكون نتائج القوى المتشابهة متشابهة ايضاً

وهذا الموضوع ضروري لكل احد ويمكن البحث فيه من اوجه كثيرة ومن جملتها النظر في احوال الذين عاشوا عمراً طويلاً لتعلم الاسباب التي كان لها علاقة في اطالة عمرهم فيُعتمد عليها و يُعدَل عما ينافيها . وقد بحث احد العلماء بحثاً دقيقاً في هذا الموضوع واستقصى احوال كثيرين من المعاصرين الذين فاتوا المئة فارسل اليهم والى معارفهم من الاطباء والقسيسين لوائح سألهم فيها مسائل كثيرة وطلب منهم الاجابة عليها فلبى اكثرهم طالبة بالتفصيل فجمع اجوبتهم في كتاب اودعهُ فوائد كثيرة وسنورد في هذه المقالة خلاصة هذا الكتاب من حيث علاقتهُ بموضوعنا ونبني عليها ما نتمُّ به الفائدة فنقول

يظهر من الكتاب المذكور ان الذين يبلغون المئة او يجاوزونها عددهم ليس بقليل فقد ذُكر فيهِ ستة وستون شخصاً وكلهم من المعاصرين . وقد بحث بعضهم سنة ١٨٧١ عن عدد الذين بلغوا المئة او جاوزوها بين ثلاثة وعشرين مليوناً من الناس فوجد انهم مئة وثمانون شخصاً اي ان شخصاً واحداً يبلغ المئة او يفوتها بين كل مئة وسبعة وعشرين الف نفس على المعدَّل

اما الستة والستون الذين ذكروا في هذا الكتاب فسبعة وعشرون منهم نحاف الاجسام وتسعة سمان والباقون اما معتدلو الجسم او لم يذكر عنهم شيء من قبيل النحافة والسمن . والتسعة السمان نساء لا رجل بينهنَّ . ومن هولاء الستة والستين ثلاثون معتدلون في مقدار اكلهم واحد عشر قلائل الاكل جداً واثنا عشر كثار الاكل والثلاثة الباقون لم يذكر عنهم شيء من هذا القبيل

والقامة منتصبة في تسعة وعشرين شخصاً من ستة وخمسين ومنحنية في سبعة وعشرين . والسمع جيد في تسعة وعشرين من سبعة وخمسين . والنظر جيد في اثنين واربعين من تسعة وخمسين . والاسنان وقعت كلها في اربعة وعشرين من ثلاثة واربعين وثلاث من النساء لم تقع لهنَّ سن احداهنَّ فرنسوية عمرها ١٠٨ سنوات ومنذ اربع سنوات انكسر عظم من عظامها ثم جبر جبراً وجبرُ العظام نادر في الشيوخ

والهضم جيدٌ في تسعة واربعين من ستة وخمسين ومعتدل في السبعة عشر الباقين . والقابلية جيدة في ستة واربعين من ثمانية وخمسين ومعتدلة في عشرة من الباقين وضعيفة في اثنين فقط . وما قيل عن هولاء من جهة جودة القابلية ينال عن كثيرين غيرهم من الذين تمّروا عمراً طويلاً

والصحة كانت جيدة في الستة والستين كلهم وقد عاش اربعة وثلاثون منهم هذا العمر كاملة ولم يمرضوا في حياتهم قط . ومن اشهرهم زوجة الطبيب السر جمس سمث منشىء المجمع الطبيعي المعروف بجمع لينيوس فانها ولدت سنة ١٧٧٣ وتوفيت في العام الماضي ولم تعرف المرض في حياتها . ولما بلغت المئة ارسلت اليها فكتوريا ملكة الانكليز كتابًا من تأليفها وكتبت عليه بيدها "من فكتوريا الى صديقتها لادي سمث في عيد ميلادها" . اما الذين اصابهم مرض من هؤلاء الستة والستين فكانوا يشفون منه حالاً ولم يُصَب احد منهم بالنقرس ولا بداء المفاصل مع ان هذين المرضين من أمراض الشيخوخة

اما من جهة عوائد هؤلاء المسنين وبقية احوالهم العقلية والادبية فقد تقدم ان اكثرهم كان معتدلاً في طعامه ويزاد على ذلك ان اكثرهم لا يأكل من الاطعمة الحيوانية الاَّ قليلاً فثلاثة من سبعة وثلاثين لا يأكلون لحمًا ولا غيرهُ من الاطعمة الحيوانية مطلقًا واربعة يأكلون منها اقل من القليل وعشرون يأكلون قليلاً وعشرة يأكلون مقدارًا معتدلاً وواحد فقط يأكل كثيرًا منها . وخمسة عشر لم يشربوا المسكر قط واثنان وعشرون يشربون قليلاً منهُ واثنان يشربان اقل من القليل . وعشرة يشربونهُ بالاعتدال واربعة فقط يشربون كثيرًا واحد منهم عمرهُ ١٠٢ سنوات ويشرب كثيرًا من البيرا ولكنهُ لا يشرب غيرها . والثاني عمرهُ ١٠٣ سنوات ايضًا وشربهُ كثير والثالث عمرهُ ١٠٥ سنوات وهو انما يشرب كثيرًا في الاعياد والرابع عمرهُ ١٠٢ سنوات وهو يشرب كلما امكنهُ الشرب ولكنهُ فقير لا يتيسر لهُ الشراب الاَّ نادرًا

اما من جهة النوم فكل المسنين الذين اجابوا على هذه المسألة وعددهم ٥٤ ينامون جيدًا وينامون باكرًا ويقومون باكرًا ومعدل نوم كلٍّ منهم ثماني ساعات في اليوم او اكثر قليلاً . واكثرهم نومًا امرأة فرنسوية تنام اثني عشرة ساعة كل يوم اي من الساعة السابعة مساء الى السابعة صباحًا وقد بلغت من العمر مئة وثماني سنوات

واكثر هؤلاء المسنين من الذين يخرجون الى الاماكن المطلقة الهواء ويروضون اجسامهم فيها فان واحدًا وثلاثين منهم يروضون اجسامهم جيدًا وثمانية يروضونها ترويضًا معتدلاً وستة ترويضًا قليلاً . واكثرهم من النشيطين ذوي الهمة فقد ذكر عن امرأة منهم عمرها مئة سنة وسنة انها رقصت وغنَّت في عهد ميلادها وعن اخرى عمرها مئة سنة وسنة انها سافرت مع الجنود الانكليزية الى الهند ومصر واسبانيا والبرتوغال وارلندا واسكتلندا ولم تتضرَّر بشيء ولما رجعت من الهند اصابها صداع انتابها بضعة اشهر وهو المرض الوحيد الذي اصيبت به في حياتها

ومن الغريب ان اربعة فقط من هولاء الستة والستين كانوا من الاغنياء واربعة وثلاثين من الاواسط وعشرين من الفقراء . والمنتظر ان الاغنياء تسهل لهم اسباب الراحة واطالة العمر ولكن ترفهم وهم صغار يتلف ابدانهم فلا تحتمل الشيخوخة بعد ذلك

والقوى العقلية معتدلة في سبعة وثلاثين من ثلاثة وخمسين وقوية في اثني عشر وضعيفة في اربعة . والذاكرة جيدة في ثلاثين من خمسة واربعين ومعتدلة في تسعة وضعيفة في ستة . والطباع سلسة في عشرين من تسعة وثلاثين وحادّة جدًّا في ثمانية ومعتدلة الحدة في احد عشر

والفريق الاكبر من هؤلاء المسنين نساء فان فيهم ثلاثة وعشرين رجلاً وثلاثًا واربعين امرأة . وجاء في التقرير العام الذي صدر سنة ١٨٧٢ انه لم يكن الاّ عشرة رجال من تسعة وثمانين شخصًا جاوزوا المئة سنًا والباقون نساء . وزيادة عدد النساء على الرجال لا تُعلَّل الاّ بقلة تعرُّضهنّ للمشاق والمخاطر . ثم ان اثنين فقط من الثلاثة والعشرين رجلاً الذين بلغوا المئة او جاوزوها جاوزوا ١٠٢ سنوات فبلغ واحدٌ منهما ١٠٤ سنوات والآخر ١٠٨ سنوات . واما النساء فتسعٌ منهنّ بلغن سن ١٠٨ وواحدة سن ١٠٦ و٢ سن ١٠٥ و٢ سن ١٠٤

والظاهر ان تأثير الزواج يختلف في الرجال عنهُ في النساء فلم يكن من الرجال الثلاثة والعشرين المذكورين آنفًا الاّ رجل واحد عزب واما النساء الثلاث والاربعون فبينهنّ اثنتا عشرة عزباء اي ان الزواج يطيل عمر الرجال ويقصّر عمر النساء

هذا ولنبحث الآن في الحقائق المتقدمة لنرى ما يمكن ان يُبنى عليها ويستنتج منها فنقول

يظهر مما تقدم ان الاعتدال في الطعام أدعى الى اطالة العمر من الافراط ولعلّ ذلك من الاسباب التي تقلل عدد المعمّرين بين الاغنياء وتكثرهُ بين الاواسط . وان ادمان المسكرات لا يوافق اطالة العمر الاّ نادرًا والنادر لا يبنى عليهِ حكمٌ ولكن هذا لا ينفي استعمال القليل من الاشربة الروحية في سن الشيخوخة لانهاض القوى الحيوية . مثال ذلك ان كريدنال سايلس رئيس اساقفة اشبيلية باسبانيا مات في السنة المئة والعاشرة من عمرهِ ولم تضعف قوة من قواهُ ما خلا حاسة السمع وكان ينسب اطالة عمرهِ الى الرياضة واعتدال المعيشة وانتظامها وكان يشرب كل يوم مئة وستين درهمًا من اجود انواع الخمر واذا كان البرد شديدًا شرب مئتي درهم او اكثر قليلاً

وقد ارتاب بعضهم في تأثير المسكرات لان بعض المسكيرين عمّر عمرًا طويلاً مثل مكاين المثّل الذي عاش مئةً وسبع سنوات فانهُ كان ينام سكران طافحًا ليلتين كل اسبوع حتى ناهز المئة من عمرهِ . ورجل آخر اسمهُ هوبنتن كان من المدمنين المسكر ولم يشرب في حياتهِ سائلاً

غير المسكرات وعاش مع ذلك مئة وسبع سنوات . ولكن يرد على ذلك ان هؤلاء الاشخاص نادرون والنادر لا يبنى عليه حكم . وان السجلات الدولية السنوية ناطقة بان مدمني المسكرات واصحاب الحانات اقصر عمرًا من جميع الناس

اما الرياضة فتكون سببًا من اسباب اطالة العمر وتكون نتيجة من نتائج قوة البنية وجودة الصحة لان القوي للبنية الجيد الصحة يميل الى الرياضة طبعًا . ومهما يكن من الامر فالافراط فيها مضر لانه يضعف القوى الحيوية ولا سيما في الشيوخة كما ان الاسراف يقلل المال . وكثيرون من الشيوخ ماتوا ولا يعلم لموتهم سبب الا انهم روّضوا اجسامهم قبيل موتهم مثل انهم مشوا بضعة اميال او تكلموا او ضحكوا كثيرًا او ان قواهم الحيوية ضعفت عن العمل في مدة النوم فتوقفت ولم تعُد الى حركتها فماتوا وهم نيام

ولسلاسة الطباع مع الهمة والنشاط علاقة كبيرة بطول العمر وهي ايضًا تكون سببًا وتكون نتيجة جودة الصحة . ومهما يكن من اصلها فلا مشاحة في انها تتصل بالوراثة وان التربية تقويها وتضعف ما ينافيها من شكاسة الطباع وفتور الهمة وبطء الحركة

قيل ان فنتل الكاتب الفرنسوي الشهير الذي عاش مئة عام الا اثنين وثلثين يومًا كان ضعيف البنية ولكنه كان ظريفًا سلس الطباع حتى قيل انه بقي شابًّا الى يوم وفاته . وكان غاية في الترتيب والجري في اعماله ومعيشته على سنة واحدة دائمًا فانه عيّن اوقاتًا للاكل والنوم والعمل ولم يحد عنها قط . ويقال انه لم يضحك ولم يبكِ في كل حياته مع بشاشته وطلاقة وجهه . ومن امثاله الدالة على سلامة نيته قوله "كل شيء ممكن وكل الناس على هدًى" . ولما حضرته المنية ترحب بها ودعاها الى التعجيل

ومما لا يلبث اغفاله تأثير الحرَف في طول العمر فان من الحرف ما يضرُّ بالجسم ويعجل الموت ومنها ما يقوي البدن ويدعو الى اطالة العمر . ففتح الحانات واستخراج المعادن وقص الشعور وعمل ادوات القطع وعمل الزجاج والخزف وسوق المركبات كل ذلك من الحرف التي تعرّض اصحابها للموت الباكر واما الفلاحة والتعليم وخدمة الدين فاصحابها طوال الاعمار غالبًا . ذكر الدكتور بو الذي كان اكثر اعتمادنا عليه في كتابة ما تقدم انه توفي في بلاد الانكليز في العشرين سنة الاخيرة تسعة عشر مطرانًا من مطارنة كنيسة انكلترا ومتوسط اعمارهم ستة وسبعون سنة وشهران وخمسة عشر يومًا . وسبعة منهم جاوزوا الثمانين وواحد جاوز التسعين واصغرهم سنًا مات وعمره خمس وستون سنة

ومات في العشرين سنة الاخيرة تسعة واربعون قاضيًا من قضاة المجلس الاعلى وكان متوسط