

## والسبعون وبلغتها

استطاع غلامستون ، السياسي الإنجليزي العروف ، أن يشن معركة سياسية ، أصبح بعدها رئيساً لوزارة إنجلترا وهو في الرابعة بعد الثمانين . وروسم « تقيان » صورة من روائع الفن عنوانها « المسيح منسج بالأشواك » وهو في الخامسة بعد التسعين . وكان « أوليفر دي تول هولمز » عضواً ممتازاً في محكمة الولايات المتحدة العليا ، ولم يستكف ، إلا بعد أن بلغ الأول بعد التسعين . فالعمر إذاً أمرٌ ذاتي ، ولا يُستد دائماً بطول السنين والأعوام .

تكون الحياة ثمنة ما استطاع المرء أن يعيش سعيداً سعيداً لنفسه ولقناس . ولا شك في أن الانسان لا ينتظر أن يعيش وهو في السبعين محتفظاً بنفس القوة والنشاط الذين يكونان له وهو في الأربعين . ولكنه مع ذلك يستطيع أن يؤدي في ذلك السن عملاً مفيداً وأن يعيش في كسبه هادئاً وادعاً ، ما دام تكوين بيته مواتياً لمطلوباته ، وطوائه منفقة مع ما تقتضيه شرائط المعيشة . صحة الجسم والعقل والروح .

### الراحة الواجبة

إذا تقدم بك السن فمرت في أصيل الحياة ، فاصل بهدوء وتؤدة وتجنب العجلة وامش بهودة ، أي على قدر ما تجد عندك من طاقة ، فلا ترهق عضلاتك وأعصابك . ذلك بأن مقدار الحركة في الحياة يجب أن يتكيف دائماً بنسبة ما تجد في جثمانك من قوة ونشاط وكفاية كل يوم . فالراحة إلى الحد الواجب والتكاسل والنوم ، تصبح من الأشياء الضرورية اللازمة لمن هم في السبعين ، وانشاطاً أم لا يمين على السلامة .

فبعد أن تقضي عيشة هادئة ، بعيداً عن مهام حياتك ، مستقر النفس ، منصرفاً عما يثيرها ويغضبها ، فاقراش أول بك إذا بلغت ساعتك التاسعة أو بعدها بقليل . والذين يشعرون بالقلق إذا جن الليل ، والذين يصابون بالأرق لغير سبب طبيعي ، يجعل بهم أن يلجؤا إلى حمام ساخن ، فإنه خير ما يهدئ الأعصاب ، ويعيد للنفس استقرارها ، ويحلب

الناس الهادي إلى الجفون النعجة . فبعد عشرين أو ثلاثين دقيقة تقضيها في حمامك ، جفف جسمك بعناية ، واستلق طالبا الراحة موطئا نفسك عليها ، فبهوتم النعاس يبعثك ثم تنام راضي البال . فالتراخي والاستسلام إذا ما أويت إلى فراشك ، وانعراذك عن التمليل والقلب على جنبك ، من عمليات النوم ، فإذا أعبتك الحيل وطار النوم من عينيك ، فاجأ إلى الطبيب غير متوان ، فإن ذلك خير سبيل ، وآمن وسيلة .

إن بذل أي جهد عضلي أو ذهني محاولة جذب النوم ، من أخصر الأشياء التي تجلب اليك الأرق . وأعدى أعداء الأرق جلسة هادئة وعقل وادع وتقم مطمئنة . هناك رأيك النوم ساعيا اليك . ومن الضروري لك أن تعلم أن الراحة والمهدوء طاملين من أعظم محليات النوم . ومليك أن تقاوم ميلك إلى العقاقير النومة ، لأنها أول بواعث النعذر ، فتحدث حالة من الخطر العقلي تهلك ، ولكنها ليست نوما طبيعيا ، وكل العقاقير النومة من العوامل الحديثة للعادات التي تسبب لك على اختلاف في الدرجة والقدور ، ولن يرمي بها إنسان ظالم بحقيقة ما تؤدي إليه .

ويجب الاقبياد إلى الرياضة البدنية ومرارة الجسم خارج المنزل ، كما كان ذلك مستطاعا . ونشي من الرياضات التالية لجميع الناس وفي كل أطوار العمر ، فلاتهمه .

### الازدحام بالطعام يحترق العمر

الكلام في الحمية الواجبة لمن بلغ السبعين ، وبخاصة في عادات الأكل والشرب ، وفي ملاحظة الليل إلى الرقابة ، من أخصر ما ينبغي أن ينصرف إليه المضيون بأمر صحتهم . فإن انصرفك إلى لقائنا المائدة ، أمر قد يجر عليك أمراضا كثيرة وآلاما أنت في غناها عنها .

فالمعدة ازدحمة لا يقف بها الأمر عند خلق الاضطرابات المعوية الشديدة ، بل أنها عقبه كثوود تعوق حركة القلب عند المتقدمين في السن . والازدحام بالطعام من شأنه أن يحدث مع الزمن ميلا إلى الرقابة ، وهي مما يؤثر في وصلات الجسم السفلى ، فنتراخي وتتعطل عن القيام بوظائفها الحيوية والتسقرس من الأمراض التي يتفاقم أمرها ، إذا عيق القلب عن حركته الطبيعية ، ان لم تكن إعاقة القلب عن تأدية واجبه ، سببا في إحداث الإصابة به ، لأن القلب إذا عيق عن عمله ، اضطر إلى زيادة الجهد نسبة كل رطل يزيد في وزن الجسم . والربوبون فلما يمتد بهم العمر . وقد دلت التجارب على أن كل رطلين في الوزن تلقاه بوصة في الطول ، هو المعدل الطبيعي للبالغين ، فإذا زاد المعدل أو قل في نطاق عشر أرتال ، لم يدل ذلك على تجاوز ذي بال ، ولكن لا ينبغي أن يتعدى ذلك .

يتطلب الاحتفاظ بالصحة فذلك بسيطاً يلهي بطريقة خالية من التعقيد، والحديقة والحقل هما أمثل مكانين لتزويدك بالأغذية السهلة . والبقول تحتاج إلى الطهي ، أما الفواكه والخجوز ، فقد ملأها الشمس ، فوقها ما كرات شوية غنية بضرور الفيتامين والمعادن . وهذه الأطعمة ، مضافاً إليها اللبن والزبد والحليب والبيض ، في مجموعها غذاء منشط كافٍ للاحتفاظ بحالة الصحة . واستكشاف ضرور الفيتامين ، قد أحدث انقلاباً في التغذية ، يعد الآن من أسس الصحة الجوهرية .

### الكحول والطباق

ليس لتعاملي أنواع الكحول من مبرر بحال من الأحوال ، فإنها جميعاً من أضرار الأشياء بحالة الصحة . وبالرغم مما يعتقد أكثر الناس ، قد انتهى الباحثون إلى أن أية كمية من الكحول صغيرة كانت أم كبيرة ، ليست من الشبهات في شيء ، بل هي على العكس من ذلك عندرة مذهبة للحياة ، ولها مؤثرات تحمل بكفايات العقل العليا . ويرجع إلى إيمانها الكثير من مآسي الحياة الإنسانية .

وتشرب النيكوتين ، وهو سم الطباق النافع ، عادة أخرى من المعاديات المنقحة التي تحتل الحياة مادياً وعقلياً ، كما أبان عن ذلك بأجل بيان « ديموند بيرل » الأستاذ بجامعة « جون هوبكنز » . فإن هذا المخدر يترك أثره المباشر في الأصاب والدماع ، ويشير الزور والشعب الرئوية ، بالرغم مما يحاول البعض من الناجرين بأعمار الناس أن يدخلوه في روع المدخنين . والنيكوتين من مسببات قرحة المعدة وبثور الأمعاء ، وهو مما يعوق دورة الدم ، مما يحدث في الشرايين من التصلب .

فاذا أردت أن تسمى كل ذلك فالجأ إلى الطبيعة . إلى حديقة حنة التنسيق تنازت فيها الزهور الجميلة والأشجار الخضراء . وحياة الريف من أفضل الأشياء التي تفسيك همك وتقوم حياتك .

### تجنب الوحدة

ومما يحسن بك أن تجنب الوحدة ، وأن تلم مقادحة أقرابك وأصدقائك والذين هم من جيل أصغر من جيلك . فإن ضحكات الأطلال وعينهم ، وألعاب الشباب ومرحهم ، أشياء لها أثر بعيد في إمت الحياة وتمديد الشباب ، فضلاً عما يعود على الجيل الناشئ من الفائدة مباشرة الكبار ، إذ يتزودون منهم بالصياح الطريفة والمعلومات وتاريخ الأيام الماضية .

وعلى الرغم من أن التقدم في السن يضاعف القدرة بعض الشيء ، فإن العقل من شأنه أن يتابع الاتساع والتقاء طوال العمر ، والانسان مها تقدم به السن في مكنته أن يتعلم شيئاً جديداً وأن يزود من المعرفة بما لم يكن يعلم . وهناك من استطاعوا أن يستوعبوا اللغات صعبة كالأغريقية بعد أن بلغوا الثمانين من العمر ، ففشروها وتفقهوا في آدابها . فإذا عكفت على تعلم شيء من هذا وانصرفت إليه ، فإن ذلك مما ينضك آلامك ويفيد صحتك ويوسع آمالك ويزيد فضلك في الشعة بالحياة . لأن لكل طور من أطوار العمر متعة ، ووشمة الشيوخ الاتصال بالحياة من طريق جدي ، كتحصيل العلم أو استيعاب المعرفة .

ومن بلغ السبعين فلما قد طغ عصره الذهبي ، فن واجبه إذاً أن يتمتع بمحصاد ما زرع في أيامه الأولى ، بأن يقف حياته المفضلة بتجاربه الزمن على خدمة الجيل الناشئ من أولاده وأقربه والذين يلوذون بهم . فإذا كان ممن هم في سعة من العيش ، حف به سلام الحياة ، وإن له في الريف الجليل حياة أكثر سلاماً ودعة ، وفيه يجد طبيعة غضة الاهداب تزوده بما يفهم نفسه جمالاً وقلبه انشراحاً وروثيه هرة غنماً يجدد كيانه .

طبيبك يوفّر عليك مالاً ومرصاً

إن كثيراً من المرض والألم والمضنات مع ما يفهمها من ثقافات وبذل ، يمكن تلافيها إذا بادر الناس بالذهاب إلى الطبيب قبل أن يضطروا إلى الذهاب إليه بزمن يسير . وكل إنسان في حاجة إلى فحص كامل يقوم به طبيب الأسرة كل سنة على الأقل ، وما يبذل في سبيل ذلك ، إنما هو في الواقع اقتصاد مفيد . فإذا راحبت مع ذلك اتباع قواعد الصحة ، وضمنت حياة خالية قدر الامكان من كثير من الآلام التي تصاحب الشيخوخة .

إذا تقدم بنا السن فإن العظام تصبح قصفة هشّة ، حتى أن مقطة على طنفة ، قد تحدث فيها كسراً . وذلك يستدعي البقاء في الفراش مدة طويلة حتى تلتئم ، وقد لا تلتئم . وكذلك يصبح التوازن عسيراً واستقامة الجسم غير تامة ، مما يجعل احتمال السقوط متوقفاً في أي وقت . فعلى أن نتخذه المشي على أرض العرف المدعونة بالشمع والطنافس غير الثابتة ، وينبغي أن نضعين بعضاً في طرفها الأسفل قطعة من المطاط نجعلها ثابتة . ويجب مع هذا التحفظ أن نحاط من البرد والصقيع وتغير الطقس ، فإن مائة ذاب يحدث اضطراباً في التنفس ، ويوجد بعض أمراضها التهاب الرئة . ولا تتراخ عن ترك الأماكن المزدحمة الحارة ، أو التي تساورها تيارات الهواء ، إذا أردت أن تتجنب الاسبابة بمرض من أمراض البرد ، فإن صحتك ينبغي أن يكون لها الاعتبار الأول .