

كيف نحيش مائة عام

تلك أمانتهم . الناس جميعاً لسرك كثفون ، بالحياة . تمنوا أن تطول ما وسعها أن تطول ، ولا ضابها التعب والوصب ، وعمها الأذى والسكر ، حتى لقد تمنوا الخلود ، فلما أعجزهم فيه على الأرض ، وأحوا يظلمونه في حياة أخرى .

وقد بحثت الجمعية الطبية البريطانية أمر المسنين . فخرجت من نتائج بحوثها بأن قصار اقامة أضول أعماراً من متوسطها وطوالها ، وإن المتوسطين وزناً ، أو دونهم ، هم كذلك أحظى بطول العمر من الزائدين وزناً .

على أنه إذا كانت هذه الحقائق العنصرية لا مطمئن فيها ، فما هي بالقانون المطلق ، ولا السنة العامة ، فإن لطيفة الأشخاص ، وفترة أرواحهم ، فأثيراً كبيراً في طول أعمارهم أو قصرها . ذلك أنه من المقربات الفسيولوجية ، والتحقيقات العلمية ، أن الذين يعيدون عيش الأرهاق ، دأبهم العجبة ، والوثية ، يحملون أنفسهم على الجهد ، والعنت ، والأسراف في كل عمل ومأني وحركة ، لا يعمرن . ذلك لأن الحركة العنيفة ، والشعور المتوقد الأثر ، والمعاطفة المسرفة ، كل أولئك باعث على افلات كياويات معلومة في البدن ، تلج الدم فتوقد جذوته ، فتتضاعف دقات القلب ، وتؤدي جدر الشرايين ، فيشد ضغط الدم ، فتسوء الحال . وكلما تكررت ذلك العنقب والأسراف ، جعل الخطب ، وضاق بساط العموم ، وقرض الأفراس من أطراف الحياة .

كما أن الطعام وزناً كبيراً ، وهائناً خطيراً في جولة الحياة ودولة أطوارها ، وما تنعم به من العافية والسلامة ، أو قبل به من علة وضاعة ، وغشها من امتداد الأجل ، أو حرها من قصره ، إذ أن حموضة الدم من جالبات الأمراض ، ومقصرات الأعمار . وما تستوطن الحموضة مراتع الدم إلا من تناولنا أطعمة غير صالحة ، أو يكون من طبيعتها توليد الحموضة والأطعمة القلوية مضادة لهذه المضرة ، وفي رأسها الليمون . وقد قال طبيب الإنجليزي مشهور ظاب عنا اسمه :

« إذا أكلت كل يوم ليمونة أو ليمونة ، عند ما تكون شامخة ، نمت طويلاً ، وحظيت بصحة جيدة . »

فليكن غذاؤك سهل الهضم ، قليل المقدار ، كثير الأملاح المعدنية والفيتامين ، وعذا ما يتوفر لك فإياها تتوفر في فنج الطبخ والقهوة . ولا تنس أن تجمع ال هذا نمسا راضية ، وألا نغمها بالهم والكدر .

وقد كنا قرأنا في تلفرات الصحف عام ١٩٣٠ أن طالباً المانيا اكتشف طريقة لاطالة العمر إلى السبعين بعد المائة ، مدارها على أكل الأطعمة النباتية غير المطبوخة .

وذكروا أن أهل باريس في القرون الوسطى لمجوا بمنقعة الكبر كان قد صنعه رجل يدعى فيلار ، رغم أنه أخذ سر تركيبه من عمه الذي مات عن أرذل العمر . فن تعاطاه ، بلغ سنًا ، وامتد أجلاً . حتى يسأم الحياة .

وكان يبيع الزجاجاة الواحدة بستة ريالاً ، وتوافد عليه الناس من كل حذب يسلون ، يلقفون الزجاجات في لفعة الواله المقتاق ، حتى أرى الرجل وكان من المترفين . قيل وزير لأحد الكيماويين أن يكشف دفين هذا الشراب ، فما زاد ، إذ حله ، أن علم أنه ماء صرف من نهر السين في فرنسا قد خلوط بقليل خل وجبات من ملح البارود ، وكان الناس ، مع هذا ، إذا تناولوا الكبر السيد فيلار ، تطول أعمارهم حقاً ، لا لا كبره في ذاته ، ولكن لما نقل عنه ، إنه كان يوصي المتعاطين الكبره ، بلزوم الاعتدال في المطعم والمشرب .

وبعد فقد اطلنا على مقال تيس في موضوعنا هذا ، طلبية النورس وحلالة الأذهان ، بقلم الكاتب الفرنسي المعروف ، أميل هينريو ، في جريدة (البان) الفرنسية ، فاستملطنا نقله لقراء (المتنطف) الأفاضل ، فإن فيه فائدة ، وإن فيه تمكبه . قال :

« مما يبحث على السامة . وكراهة بلوغ المائة ، في من أشرفوا على هذه السن ، هو تشابه السؤال ورفعة الاحتطاع ، من كل من يلقاه من الناس . فإ ترى السائلين إلا يسألونهم سؤالاً واحداً لا تبدل فيه ولا تعديل : « كيف يا هذا ، صنعت ، حتى بلغت المائة ؟ » . تشابه السؤال ، واختلف الجواب : فأخو مائة يجيب : « ما أقلمت يوماً عن التبخين ،

والحمرة، وأكل اللحوم الحمراء، صلح اليهود. « وأخروثة غيره يقول: « عاشريت قد
غير الماء القراح، ولا ذقت إلا التماكة خالصة. « ألا فليهنأ أولئك المسان الذين امتطوا
أن يسمروا ما أصابوا من حظ وتوفيق إلى ذات فطنهم، وما أوتوا من حكمة أولم أن تفر
للمعمرين مدرسة، فأظنها تكرون واحدة، ما دامت الوسائل متعددة.

وبعد. فهل من المستحب بلوغ المائة؟ تلك نتجد كثيراً من الناس، إذا خلجيتهم هذه
الفكرة، أوجسوا منها خيفة، ما أراهم، لعمرى، إلا حرموا نعمة الخيال. فهم لا يفقهون
إلا الحاضر، ولا يقيمون وزناً إلا ليومهم الذي يعيشون فيه، ولا سناً عندهم إلا فيما
ملاكه الحياة الناشطة الجاهدة الفتية، الناهضة الجناح، ولا يستطيعون أن يجدوا أنفسهم
قد استحالوا، وأما هم كثر الباني إلى غير ما كانوا عليه. وبخلاف ذلك ترى الذين بلغوا
المائة هاشين بما عمروا، ولا أمهي عندهم من دوام العيش وطول البقاء، ويستترخ عبيك
مام فيه من التفاؤل والامتنان، وإن كان هذا، مع ذلك لا يستغرب ولا يستنطق على
المسؤول، إذ أنهم لفرط ما جابروا وشاهدوا، لا يكثرثون إلا قليلاً بما يسوؤهم، أو بما
اعوج من أمور الدنيا، وما من سلوك الناس، وبما يؤثر في من هم في تضاضة الشباب،
من الذين هم أقل منهم فتوراً وتلبداً.

ليت كان بيدي الآن إحصاء المنتصرين، قلتَ عدلن إذا أن الزاهدين في الدنيا
المتنقلين الحياة هم في الفتيان أكثر عدداً منهم في الشيوخ، ولعلمهم إنما أطاوت أعمارهم
وتعبثوا بحال الحياة، لأنهم ولدتهم أمهاتهم متفائلين.

أما كرون التفاؤل والامتنان شوطاً لازماً لطول العمر، فإ ذلك يدع. تلك حقيقة
أكل، النمر عليها وشرب، ولكنك، على كل حال، بمر عينك أن تعلم أن تلك الحقيقة
قد تجلت مسندة، مدعومة بالإبرامين العلمية في كتاب صنعه الدكتور جورج لاكوفسكي،
يرد فيه طول العمر إلى أربعة محسب: أولاً وجوب إرادة ذلك واستثمار اليقين بامكانه،
وجوب عدم الخوف من الموت، والايان بالحياة الباقية، وجوب ألا يكون الانسان
ضرباً جنوداً، ولا شريراً خبيثاً، وذاء، ولا ريب، أفق هذه الأمور وأعضائها. ويجب،
مع هذا، أن تكون النفس راضية قانئة، وذاماً لم يدؤت اليوم جميع الناس، لذي تمجوا

من جبل النيش ، وأخطروا بأسيابها ، وما ذاقوه من جديد الحياة ومريرها . والنايب النظامي لا كوفسكي يصرب لنا مثلاً : «توقعتل^(١) الكيس ذي الحلم ، والنفس الراضية الطارئة ، الذي استطاع أن يعيش قرناً كاملاً ، دون أن يعاني أية مشقة أو صعوبة ، والذي كان يفسر لك ذلك الفتح الميم في باب التعمير بقوله : «أنا كبرت سني ، لاني لم أكن : في يوم من أيام حياتي ، مهرولاً ولا خاضباً» .

ولئن كان ذلك ، فما أجد أحد منا يستطيع الـ هذا بلوغاً . عز ذلك وامتنع . أنها لحظة لا يمكن العمل بها في يومنا هذا . عيناً نحاول ألا نحجري ، فإن هذا الزمن الذي نعيش فيه خليق بأن يدنا إلى الأسراع والمدو دفماً شديداً .

أما أن لا نعذب ، فليت شعري ، ما الوسيلة التي بلوغ هذا؟ هيبات ذلك ما لا ينهض به الرجل الشريف ، والمرض الكريم . ان كل ما تقع عليه أبعارنا من أمور هذا العالم بعيدة كانت أم قريبة منافٍ للأخلاق ، محرمة العدل ، مدمر من الحق ، مستهجن ذميمة ، ضئيف ذرية لا يقره العقل الرشيد . فكل شيء مما نسمع أو نرى من أبناء العالم ، وشؤون الناس يُسَمُّ ويؤذي ، تورده النفوس الكريهة ، ويسهجه ذوو الآليات . فكيف لمعرك ، السيل إلى الترام الكينة . مع هذا ، وأنى لك التجلد وعدم الاكترات ؟

أما إلى استطاع امرؤه احتمال هذا الاضطراب الشامل ، ووسع أن يكون رابط الجأش مجللاً بالوقار والسكينة ، فقد احتاج إذاً إلى مقدار من الجهد العنيف يمت في عضده وينهك قواه . أليست حكمة فونتيل التي مكنته من بلوغ المائة قد ماتت عن المض والتمعض ، بأن جعلته يمدول عن أمور الناس ، وشؤون الناس ، وآلام الناس ؟ فما يتأتى ذلك إلا لمن جنح إلى العزلة ، وقرر نفسه على الابتعاد عن معارك الحياة ، والانتطاع عن ملاهي الحياة . فقد دلت الاحصاءات على ان من عمروا كانوا من الآبوات والقسيسين ، ورجال العلم . فن استطاع أن يكون منهم أو مثلهم ، وراض نفسه على ما نرجوا ، فله المهناً بطول العمر ، ومبلغ المائة كاملة وأفرة .

احمر أبو الجحسر صبي

(١) أديب فرنسي بارع وطالم متبحر في القرن الثامن عشر . وكان كاتب سر الجمع المتوي الفرنسي إلى يوم وفاته . مات في سنة ١٧٥٧ من مائة عام واثنية وأفرة .