

سر المسنين الشباب

اقرأ في هذا الجزء :

- كيف يحافظ على لياقته بطل ملاكمة عالمي سابق ما يزال يذهب يومياً إلى مكتبه وهو في الرابعة والتسعين من عمره؟
- لماذا ما زالت مخرجة سينمائية قادرة على الغطس في البحر رغم تجاوزها التسعين؟
- ما الذي يحفظ شباب مغنٍ وممثلٍ يقف على المسرح وهو في الخامسة والتسعين من عمره؟
- ما الذي جعل رائد فضاء يكرر الطيران إلى الفضاء الكوني وهو في السابعة والسبعين؟
- كيف يحافظ مشاهير السينما والتلفزيون على لياقتهم وجمالهم؟
- لماذا يتغير حجم ثديي المرأة باستمرار؟
- لماذا يعيش سكان قرية إيطالية عشرين سنة أعلى من معدل العمر السائد في البلد؟

ماكس شميلنغ: بلغ الرابعة والتسعين وما زال لائقاً لخوض المسابقة العالمية للمحاربين القدماء

«بما أنك لا تملك هذا بعد، أن تموت وتحيا من
جديد، فلست سوى ضيف خابٍ على الأرض
الظلماء».

يوهان فولفغانغ فون غوته (1749 - 1832)
أديب ألماني

يقع المنزل الصغير ذو السقف الجملوني في حديقة
مسحورة. ثمة عزلة، فالجار الأقرب ناء جداً. ليس هناك جرس
على باب المنزل، ولا لوحة تشير باسم من اعتزل هنا، في
سكنية المرح الشمالي.

هنا يسكن ماكس شميلنغ، معبود ألمانيا في الرياضة رقم
1. الأول والوحيد حتى الآن الذي نال لقب بطل العالم في

ملاكمة الوزن الثقيل. كان ذلك في عام 1930، مضى على ذلك دهر، وأنداك كان ماكس شميلينغ في الخامسة والعشرين من عمره.

في غرفة المعيشة أمام النافذة، يوجد جهاز تمرين منزلي. وكل مساء يقضي ماكس خمساً وأربعين دقيقة على الجهاز، بينما يشاهد نشرة الأخبار التفصيلية، وبعدها ربما برنامجاً رياضياً. وفي الصباح التالي يقوم بتمرين ثني الركبتين 15 مرة وبيعض التمارين بجهاز شد عضلات الساعدين والصدر، ثم يجري لمدة نصف ساعة في حديقته المهجورة. بعد طعام الفطور (شريحتا خبز مجفف مع اللبنة والعسل أو المرملاذ) يوصله السائق بالسيارة غالباً إلى عمله في هامبورغ. فيجلس يومياً في مكتبه هناك ليرعى شؤون شركته (فرع لكوكا كولا). يقول ماكس شميلينغ: «إنني أشعر بالمسؤولية تجاه كل من يعملون معي، وعددهم 500». إنه يقرأ بريده ويجيب عن كل رسالة. وهو حتى الآن لا يحتاج إلى نظارات «إلا في حال ما طبع بأحرف صغيرة في العقود».

كان ماكس شميلينغ (وهو من مواليد عام 1905) في الرابعة والتسعين من عمره عندما تم تأليف هذا الكتاب.

إنه رجل غير عادي. يتمتع بحيوية جسدية وقد بلغ الرابعة والتسعين، وبنشاط عقلي كشاب. والتنازل الوحيد الذي قدمه

بسبب تقدمه في السن هو أنه لم يعد يعمل ثماني ساعات يومياً، وإنما خمساً فحسب. وعند الساعة الثالثة بعد الظهر يعود إلى منزله، ليتناول طعام الغداء الذي لم يسبقه شيء منذ الصباح «والتحلية دائماً آيس أو بودنج - هي أفضل أكلاتي»، ثم يقرأ الصحف («دي فِلْت» و«FAZ»).

وماذا يفعل بعد ذلك؟

يقول شميلينغ: «إما أن أعمل في قطعة الأرض الكبيرة التي أملكها، وهناك دائماً ما يستحق العمل، أو أذهب بالسيارة إلى منطقة الصيد في مروج لونبرغ، كي أمشي وأصطاد». والصيد هو أحب هواياته بالإضافة إلى لعب الورق. لذلك فهو يلتقي كل أربعاء هربرت فالْتْمَن الذي كان مدير بلدية هولْنشِت ورفيق صيد لهاري بورنر كي يلعبوا لساعتين سُكات⁽¹⁾.

سألته: «تبدو وكأن مظهرك لم يتغير خلال الخمسة عشر أو العشرين سنة الأخيرة، كما أنك تعطي انطباعاً بأنك في تمام صحتك. هل تحتاج أحياناً إلى طبيب؟»

فأجاب: «في الساعة الحادية عشرة من كل يوم أحد ألتقي مدة ساعة بطبيبي المنزلي. كنت أذهب إليه بالسيارة سابقاً،

1. لعبة ورق ذات أصل إيطالي، منتشرة في ألمانيا بأوراق لعب خاصة غير المتداولة عالمياً. (المعرب)

عندما كانت زوجتي على قيد الحياة (إنها الممثلة آني أوندررا، وقد توفيت في عام 1987 - المؤلف). إلا أننا الآن، وسابقاً، لا نتحدث أبداً حول الأمراض، وإنما حول موضوعات شتى أخرى. آخر مرة راجعت فيها طبيباً لأسباب مرضية كانت قبل سبع أو ثمان سنوات. والسبب هو أنني اصطدمت بسيارة أخرى مما أدى إلى كسر بعض أصابع يدي اليمنى».

كيف يعلل أسباب حيويته؟

يقول ماكس شميلينغ: «لم أَدخُن أبداً، ولم أتناول الكحول أبداً. وكنت أتناول دائماً طعاماً بسيطاً وفي الحد الطبيعي. لم أكل الأصناف ولا القواقع، ولا سيما الكافيار. ويبدو أن هذا قد لاءم جسمي بصورة جيدة. ولو كان هناك مسابقة ملاكمة عالمية للمحاربين القدماء لتقدمت فوراً إلى فئة 80 - 100 سنة».

ليني ريفنشثال:

بلغت السابعة والتسعين وما زالت تمارس الغطس في البحر

تعرفت على هذه المرأة غير العادية في عام 1976. آنذاك كانت تترد بانتظام على مقر تحرير المجلة لتعرض علينا ريبورتاجاتها الملونة. وللقراء الشباب الذين قد لا يعني لهم اسم ليني ريفنشثال الكثير أقول: إنها بتكليف من أدولف هتلر أخرجت في عام 1935 الفيلم الشهير - سيء السمعة «انتصار الإرادة» عن مؤتمر الحزب النازي. وفي عام 1936 أخرجت

الفيلم المهم فنياً عن الألعاب الأولمبية . وبسبب عملها السينمائي لصالح هتلر كانت دائماً موضع إدانة، في حين كانت تؤكد دائماً، ولكن سدى أنها كانت تنظر إلى نفسها كفنانة، وليس كدعائية لهتلر. لا أسمح لنفسي أن أصدر حكماً حول ارتباطات ليني ريفنشال بنظام هتلر، فأنا لم أعش تلك المرحلة بوعي، ولست من أنصار المتعالمين الذين ولدوا بعد تلك المرحلة. لكن ما لا شك فيه أبداً هو أن ليني ريفنشال كانت مخرجة بارعة.

عندما تعرفت إليها كانت في منتصف السبعينات من عمرها، وقد اشتهرت كمصورة فوتوغرافية. وريبورتاجاتها المصورة، لاسيما عن سكان النوبة (جنوبي مصر)، لاقت استحساناً كبيراً. وحينذاك، أثناء زيارتها لنا، كانت تعرض علينا صوراً فوتوغرافية التقطتها في أعماق البحر. وفي العمر الذي تكون فيه رياضة المواطن العادي، في أفضل الحالات، هي المشي، بدأت ليني ريفنشال بالغطس في أعماق البحر. ومازلت أذكر جيداً أنها كانت تولّد الانطباع بحيوية شبابية فائقة، وكانت تلبس كالشباب أيضاً: بنظراً جليداً ضيقاً. وكانت تصبغ شعرها كالشقراوات وتطلي فمها بأحمر الشفاه. وكان جلياً بالنسبة لنا جميعاً أنها مهتمة جداً بأحد شبابنا من فناني الغرافيك...

ولم تفقد ليني ريفنشال أبداً اهتمامها بالشباب من الرجال (هي من مواليد عام 1902). ومازلت أرى في ذاكرتي تلك

الصورة الفوتوغرافية التي التقطت في عيد ميلادها الخامس والتسعين - كان إلى جانبها صديقها الذي يصغرها حتماً بستين سنة. كما أنها لم تفقد أبداً حرارة تعلقها بمهنتها: فرغم أنها كانت تتجه نحو المئة من عمرها كانت ترتدي بدلة الغطس (نيوبرين) وتحمل خزان الأوكسجين والكاميرا وتغطس في الأماكن المرجانية في المحيط الهندي.

إنني لا أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن إعجابي بتلك المرأة. إنها بكل بساطة لا تفكر بأن تشيخ.

يوهانس هيوستز

يقوم بجولة مسرحية وهو في الخامسة والتسعين

يوماً مساءً كان يمثل على خشبة المسرح مع زوجته سيمون ريتل في كوميديا الكاتب كورت فلاتوف «عمر مبارك». لقد لعب هذا المغني والممثل (مواليد عام 1904) هذا الدور ما ينوف عن 500 مرة في هذه الكوميديا التي يستغرق عرضها ثلاث ساعات. لاشك في أنه إنجاز لا يصدق. وعندما سُئل، لماذا يقترب هذا بحق نفسه وهو في هذا العمر، أجاب: «إنها مهنتي. ولماذا لا أعمل؟ أنا لا أستطيع أن أقتل الوقت جالساً في البيت».

ليس هذا هو سر عمره، لاشك، لكن ما يريد هذا الهولندي الطيب المزاج قوله واضح: إن بهجة الحياة هي ما

يحفظ له لياقته. ومثله مثل ماكس شميلينغ ولني ريفنشتال لا يزعج نفسه بالتفكير بالكبر، كما أنه يمارس يومياً صباحاً مجموعة تمارين رياضية مدة 15 دقيقة ليحافظ على استمرار رشاقته، ثم إنه يشرب يومياً ثلاث مرات من «إكسير الحياة» الخاص به، كما يسميه. ووصفته هي: «في زجاجة من شراب الكورن الشفاف (الذرة) أمزج خمسة إلى ستة أسنان ثوم مهروسة جيداً. أضع الزجاجة في النافذة مدة أسبوع تحت أشعة الشمس - ويومياً صباحاً وظهرأ ومساءً أحتسي منه جرعة واحدة». أما زوجته سيمون (أصغر منه بـ 45 سنة) فتقول ضاحكة: «في الواقع كان يجب أن يدوخ من هذا الشراب». ولا في أي حال من الأحوال، يجب يوهانس، ويتابع «بل إنه يناسبني جداً، عقلياً، وجسدياً. وفولفغانغ راديمان، منتج فيلم «سفينة الحلم» أخذ مني وصفة شراب الثوم».

إنغله مايزل

نجمة تلفزيونية وهي في التاسعة والثمانين

إنها حازمة، فائقة الحيوية، ويصعب كبح جماحها، هكذا نعرف «والدة الأمة». ورغم تقدمها في السن مازالت الممثلة (من مواليد 1910) تظهر على الشاشة بكامل بهائها، وهي على درجة من زلاقة اللسان بحيث أن محاورها الفطن توماس

غوتشالك، ذات مرة، خانه الكلام فتلعثم. «طبيعي أن يكون هناك بعض التجاعيد على وجهي، لكنني أشعر جسدياً وكأنني في الأربعين، فوزني ليس زائداً عن الحد، وهو 50 كغ منذ زمن بعيد. وأنا لا أحسب السنوات، لكن المهم فقط هو أن أستمّر في الحياة على قدمي. وإن أمكن فأنا أرغب أن يستمر هذا لأمدٍ طويل».

وهاهي إنغّه مايزل تخبرنا هنا عن كيفية حفاظها على شبابها ولياقتها :

- على كل إنسان عاقل أن يتبع خطة في نظامه الغذائي. وأنا شخصياً أصوم سنوياً اثني عشر يوماً على سبيل العلاج. ثم أعيش بعدها مدة شهرين على الأطعمة النباتية. وفي الأحوال العادية أبقى خمسة أيام من الأسبوع من دون لحم في وجباتي؟
- أنا أسبح كل ثاني يوم مدة 20 دقيقة. أما التمارين الرياضية فلا أحبها.
- وأخرج كثيراً للمشي، ساعة يومياً، أما الركض البطيء فأراه مسيئاً للصحة.
- وأتناول صباحاً مقدار رأس سكين من الأملاح المسهلة، لأنها تطهر الجسم من الرواسب.
- كما أنني أثق جداً بالثوم، لأنه ينشط الصحة وينظم الدورة الدموية.

- ولتمرين ذهني أحفظ يومياً قولاً مأثوراً يعجبني، وأقرأ يومياً جريدتين كي أبقى على اطلاع على ما يجري.
- وشعار حياتي هو: استخلص من أي وضع حياتي شيئاً إيجابياً ما. فإن أمطرت، أقول لنفسي مثلاً: حسناً، الآن لن أحتاج لسقاية نباتات حديقتي.

وبما أنها تتوجه نحو التسعين من عمرها، فهل تفكر يا ترى بالموت؟ بالتأكيد، تقول، لكنها لا تخاف منه بتاتاً: «فالإنسان ينتقل من حياة إلى أخرى. وأنا أؤمن بالانبعاث الجديد».

لويس ثرنكر

كيف يبلغ الإنسان السابعة والتسعين

رغم قصور شديد في القلب؟

عند القيام بجولات جبلية مجهدة كان يشعر بخفقان مقلق في قلبه، وعندما استشار طبيبه الخاص سمع منه تشخيصاً مثيراً للكآبة، إذ قال: «أيها الشاب، أنت مصاب بقصور شديد في قلبك. ولذلك عليك التوقف عن تسلق الجبال والتزلج على الثلج والمشي الطويل وعند ذلك، إن سارت جميع الأمور بشكل سليم، فيحتمل أن تبلغ الأربعين أو الخامسة والأربعين من عمرك».

ولكن لم يخطر ببال الشاب أبداً التخلي عن ممارسة ما

يشكل مغزى حياته، ورغم القصور القلبي الشديد الذي ولد به، فقد بلغ السابعة والتسعين. ولقد عاش حياته حتى سنوات متقدمة من عمره في حركة لا تفتقر ونشاط دائم منذ أن كان شاباً غشيماً اجتماعياً إلى إن صار متسلق جبال وممثل ومخرج ومؤلف كتب (وثمة من يشيع بأنه قد صار أباً للمرة الثانية بعد أن تجاوز التسعين).

ما الذي جعل هذا الإنسان الصامد يبلغ مثل هذا العمر؟

«العسل، العسل، العسل» هذا ما كان يكرره كلما سئل عن السبب، ويتابع: «العسل كان دائماً غذائي المقوي. والعسل كان دائماً متوفراً في منزلي».

وفيما يلي يقدم لكم ترنكر وصفيتين إضافيتين لحياة طويلة ومعافاة :

- «اعصر كيلو غراماً من البندورة / الطماطم الطازجة، وأضف إليها مقدار ملعقتي طعام من الريحان، ومثلها من عصير الليمون الطازج. اترك العصير ساعتين ليبرد ثم اشربه».
- «صب ماء حاراً على 50غ من مسحوق جذور الجنسة (ginseng) و50غ من مسحوق جذور الزنجبيل. دع السائل يختمر مدة عشر دقائق، ثم حليه بالعسل واشربه».

بعد مرور عدة سنوات على وفاة لويس ترنكر 1990

اكتشف ابنه فلوريان سر حياة والده المديدة. إذ وجد في دفاتر ملاحظات قديمة لوالده وصفة بالعنوان العجيب التالي «مواد طبية خاصة ذات تأثير منعش ومقو». ويخط جميل ونظيف سجل ترنكر كيف وصل إلى إكسیر الحياة هذا: كان هدية من زعيم قبيلة ناباخو⁽²⁾. المدعو ناتاه. وقد تعرف ترنكر على الزعيم عام 1935 في أثناء إخراجه لفيلمه «قيصر كاليفورنيا» فنشأت صداقة بين الهندي الأحمر ومهووس الجبال. عند الوداع قدم ناتاه للرجل الأبيض الشاحب كيساً كتانياً صغيراً متواضعاً وقال له: «هنا يوجد دواؤنا ذو التأثير الفعال. تاهيبو، نصنعه من قشرة شجرة الحياة. سيمنحك القوة والصحة والعمر الطويل».

قام الابن فلوريان بالتعاون مع صيدلي في مدينة غارميش الألمانية بتركيب إكسیر الحياة الهندي وتوزيع المزيج على 30 زجاجة حقنة، تؤخذ على مدى ستين يوماً. ومن يرغب باقتناء إكسیر الشباب هذا، عليه أن يدفع ثمنه 248 ماركاً.

(ماذا كان العجوز لويس ترنكر سيقول يا ترى في هذا الأمر؟).

2. ناباخو بالإسبانية وناباهو بالإنكليزية هو اسم قبائل من الهنود الحمر تقطن حالياً في ولاية أريزونا. (المعزّب).

جون غلن

في طريقه إلى النجوم وهو في السابعة والسبعين

لا شك في أن إنجاز حياة جون غلن مؤثر إلى أبعد الحدود: كان رائد الفضاء الأمريكي هذا في السابعة والسبعين عندما طار مرة ثانية إلى الفضاء، في خريف عام 1998. إذ بعد رحلته الأولى إلى المدار عام 1962 أراد مرة ثانية أن يطير عبر «بحر الديدان الصغيرة المضيئة» حسب وصفه للنجوم المتلألئة في سماء رواد الفضاء السوداء. وقد احتمل العجوز المتين متاعب رحلة الأيام التسعة تماماً كزميله الأصغر منه بأربعين سنة. إن مغامرة حياته العظيمة الثانية كرسه بصورة كاملة بطلاً قومياً للشعب الأمريكي.

ولد جون غلن في 18/7/1921 في قرية نيو كونكورد في ولاية أوهايو الأمريكية. وفيها ذهب إلى المدرسة الابتدائية، ثم إلى الثانوية في البلدة المجاورة. وخلال الحرب العالمية الثانية حلق كطيار مقاتل 59 مرة فوق المحيط الباسيفيكي، وبعدها فوق كوريا. وفي عام 1957 كان أول إنسان يعبر القارة الأمريكية بسرعة تفوق سرعة الصوت. وأخيراً في شهر فبراير / شباط 1962 انطلق جون غلن إلى الفضاء باسم أميركا بعد عشرة شهور من إرسال الاتحاد السوفيتي يوري غاغارين كأول إنسان إلى الفضاء الخارجي.

يا لها من حياة!

كيف جعل جون نفسه لائقاً جسدياً لمغامرته الفضائية وهو في السابعة والسبعين؟ إنه في الواقع لم يفعل شيئاً. لأنه طيلة حياته كان يعيش حياة ناسك، فلم يدخن ولم يشرب الكحول، وكان يتناول غالباً وجبات نباتية. كان يمارس الرياضة بانتظام، وحتى خلال عمله في واشنطن عضواً في مجلس الشيوخ كان يمارس الركض البطيء يومياً، إلى جانب ألعاب القوى والتنس. وقد صرح أطباء وكالة الناسا بأن حيويته الجسدية والذهنية أفضل من كثير من الخمسينيين. ولكي يلبي التزاماته الكثيرة فإنه ما زال حتى اليوم يستخدم طائرة خاصة يقودها بنفسه إلى جانب زوجته آني كمساعدة طيار.

إن جون غلن ولويس ترنكر وأنغه مايزل ويوهانس هيوستز ولني ريفنشتال وماكس شملينغ ليسوا سوى أمثلة بارزة على إمكانية أن يكون المرء ممتلئاً حيوية رغم تقدمه في السن. وبمقدورنا زيادة عدد الأمثلة ما شئنا. فأذكر مثلاً بالكاتب أرنست يونغر الذي بقي في غاية النشاط ذهنياً رغم تجاوزه المئة. أو لتذكر ماريكا روك التي استمرت في مزاوله الرقص على المسرح حتى وهي في الثمانين. وأنا معجب إلى جانب هذين بالتسعينية ماريون دوقة دونهوف التي تصدر الجريدة الأسبوعية «الزمن» وتكتب تعليقات جديرة بالقراءة ومثيرة

للتفكير. كما أقرأ حالياً في الجريدة عن فريتس فند مخترع الحصادة ذات الثلاث عجلات الأسطوانية، والذي قارب الثمانين وهو لا يكل عن التفتن والتدقيق، ففي القريب العاجل سيقدم للسوق سيارة سعة خزانها لיתرين، وهو يعمل حالياً على تطوير نظام دفع جديد لقاطرات شركة سكة الحديد الألمانية.

والآن ما هو سر هؤلاء المسنين النشيطين؟ هل هو الثوم (أنغه مايزل، يوهانس هتسيرز)، هل هو البندورة / الطماطم والجنسّة والعسل (لويس ترنكر)؟ هل هي حياة النساك (لا تدخين ولا شراب) كما عند ماكس شملينغ وجون غلن؟ وما هو دور الصيام والغذاء النباتي والحركة المنتظمة والرياضة؟ لا شك أنها جميعها عناصر مهمة للحفاظ على الجسم والذهن في حالة نشاط طويلة الأمد. إلا أننا نرى أيضاً أن رجلاً مثل يوهانس هيتسرز الذي يتلذذ بالكورن يمكن أيضاً أن يبلغ أرذل العمر. أو لنفكر «بالمملكة الأم» المولودة في 1900/8/4 (يحتمل أن أغاتا كريستي قد فكرت فيها نموذجاً لشخصيتها «مس ماربل» بسبب مظهرها الخارجي وحركاتها ولفتها).

لا. إن ما يمتد عبر سير حيوات جميع هؤلاء كالخيوط الأحمر هو شيء آخر - هو أنهم لم يركنوا أبداً إلى التقاعد. ففي العمر الذي يكون كثير من الآخرين «قد تقاعدوا منذ مدة

طويلة» نجد هؤلاء ينظرون إلى الجزء الثاني من حياتهم كمغامرة جديدة. فبعيداً عن جميع الضغوط (الأطفال مؤمنون) وبعيداً عن جميع التوقعات (لست مضطراً للبرهنة على أي شيء لأي كان) تصبح المتعة بالحياة أعظم من أي وقت مضى. وما هو أكثر أهمية هو أنهم، في أفكارهم، كانوا دائمي الشعور بشبابهم. فلقد أدركوا أهمية الحكمة القديمة القائلة بأن العقل يصوغ الجسم.

الجيل المضاد للشيخوخة

كيف تحافظ نجومات التلفزيون

أوشي غلاس، إريس بيرين، هانلورة إلنر وغيرهن

على لياقتهن وجمالهن

الشيخوخة مؤلمة، للجسد والروح. إننا نتعذب عندما يتساقط شعرنا وتبلى أسناننا، وعندما يرتخي الجلد وتراجع قوانا الجنسية. ولكن إن كنا لن نبقي شباباً مخلصين، فإننا نرغب على الأقل في أن يطول تأثيرنا كشباب. وفي البلدان الصناعية الغربية تحديداً ثمة ممارسة غامضة نوعاً ما لعبادة الشباب، بحيث تسري المعادلة التالية: شاب = جميل، مسن = بشع. وهذا طبعاً مجرد لغو فارغ، إلا أن جنون الشباب يدفع مع ذلك بنحو 240000 ألماني وألمانية سنوياً إلى عيادات الجراحين التجميليين الذين يعملون على شد الجلد بالمشروط، وعلى إزالة

طبقة الجلد السطحية بجهاز الليزر، وعلى تصحيح تشوهات عظام الأنف، وعلى امتصاص الشحوم بإبرة الحقنة. وهل هناك من يذكر لي اسم ممثلة سينمائية أمريكية واحدة لم تضخ السيليكون في ثدييها، أو لم تنفخ شفيتها لدرجة السخف؟ لا، إن عبادة الشباب ليست موضوع هذا الكتاب. بل أود، عزيزي القارئ، أن أرشدك إلى السبيل البسيط والطبيعي لتحافظ على نفسك شاباً ورشيقاً.

قبل أن أصف لكم في الفصول التالية الطريق إلى الشباب الخالد تقريباً، أود أن أسر إليكم بأسرار بعض المشاهير الذين حافظوا على قوة إشعاع شبابهم من دون اللجوء إلى الجراح التجميلي أو الحبوب أو أنظمة التغذية العلاجية المزعجة. فلربما، بل بالتأكيد، ستتعلم منهم أيضاً.

إريس بيربن (تولد 1952): يبدو أنها في يانصيب الجينات قد سحبت الأرقام الستة الصحيحة: جسم كامل وبشرة كالبورسلان. كيف حققت ذلك؟ إن نصيحتها للياقة هي أنها تستحم يومياً مدة 15 دقيقة مستخدمة زيتاً لصغار الأطفال، وتشرب يومياً ثلاث لترات من المياه المعدنية، ولا تتناول الفطور أبداً، وتسمح لنفسها بعشر سكاثر يومياً. وتنام يومياً من ثمان إلى عشر ساعات.

وكثرة نومها تشكل ينوع شبابها، لأن الغدة الصنوبرية

تنشط ليلاً وتغرق الجسم بالهرمونات، أي بمادة تحقيق الشباب ميلاتونين. وهي تقول: «سأكون مسرورة لو سمعت أحياناً إطراء لعقلي المدهش». وهي محقة، فالمرأة الجميلة فعلاً تكون ذكية. يقول جراح الدماغ البروفسور هُتِر إرتل: «إن من يدرب عقله يومئٍ عدم تدهور الممرات العصبية المسؤولة عن التفكير النشط، بل يؤمّن تجديدها أيضاً. إن الشعور بالارتياح لدى ممارسة النشاط الذهني هو سر نضارة الصبا».

كريستينه كاوفمان (تولد 1945): إنها تمارس التمارين السويدية واليوغا يومياً مدة 30 دقيقة وتأخذ دوشاً واحداً يومياً بدلاً من المغاطس، وتقول: «إن البقاء في المغاطس الممتلئة يرهق إلى حد كبير الطبقة الحمضية الواقية للجلد». إنها نباتية بإصرار وتتناول آخر وجباتها عند الساعة الخامسة مساءً. وتقول الممثلة: «طبيعي في عمري أن لا يبقى الثديان كالسابق، هناك بعض التجاعيد. لكنني فخورة بعنقي الأملس». وشعار حياتها هو: أن تشيخ بشكل جيد أفضل من أن تبقى شاباً في وضع سيئ.

غوتس غيورغه (تولد 1939) يعيش حياة منظمة بدقة، وقلما يرتاد الحانات، ويكره الحفلات. إنه لا يدخن ولا يأكل اللحم، كما أنه يكثر من ممارسة الرياضة: ركوب الأمواج، السباحة، الغطس، ركوب الدراجة، الركض البطيء، بناء الأجسام. وهو يتمتع بجسم فائق الرشاقة يسمح له بأداء

المشاهد الخطرة بنفسه. كما أنه يحب النساء الشابات: قضت غابي باولر 13 سنة مع غوتس وهي تصغره بـ 27 سنة، أما صديقتها الجديدة ماريكا فهي في عمر غابي. ولنتذكر نظرية هوفلاند: الشابات يحفظن الشباب.

أوشي غلاس (تولد 1944) تتبع يومياً برنامجاً قصيراً للياقة فتمارس التمارين السويدية والتمطط. وهي تتناول الكثير من الفواكه والخضار قبل الظهر، لا سيما الأناناس. لكنها تقول أيضاً: «إنني ألتهم مساءً كمية جبارة، حتى وإن احتج حماة الصحة جميعاً. فأنا شخصياً أجد الأمر صحيحاً تماماً». وقد تأكدت بنفسها من أن أوشي غلاس تستطيع فعلاً أن تلتهم، وكان ذلك خلال مقابلة أجريتها معها لمدة أربع ساعات في مطعم «بونيل» الخاص بالذوافة في غرونفالد، فطلبنا عدة وجبات. إن أوشي تستمتع بحياتها، ومع ذلك فهي رشيقة القوام كفتاة في العشرين. وأحد أسرار ينابيع شبابها هو أنها تشرب يومياً عدة لترات من المياه المعدنية. وهو أمر مهم، فشرب الماء يقي الجلد من الجفاف المشروط بتقدم العمر ويحفظه مشدوداً، كما أنه يساعد الكليتين في عملية تفريغ السموم.

هانلوره إلسر (تولد 1944) تتبع بانتظام دورات في علم الحياة البراهماني وتمارس يومياً رياضة التأمل. لا تأكل إلا قليلاً من اللحم، وتكثر عوضاً عن ذلك من منتجات الذرة، كما تكثر

من ركوب الدراجة الهوائية ورياضة المشي. وتصعد إلى شقتها في الطابق الخامس على الدرج بدلاً من المصعد، دائماً. لقد أدركت هانلوره إلسنر إن الكثير من الهواء النقي يفيد البشرة، وأن الحركة تجعل الجسد رشيقاً وليناً (إن 20 - 30 دقيقة من التمارين الرياضية أو المشي الرياضي يومياً تكفي لحرق 300 - 400 سعرة حرارية). كما أن تمارين التأمل ترفع قوة مناعة الجسم بنسبة 10 بالمئة. (هل كنت تعرف هذا؟)

إن الممثلة إلسنر مؤمنة منذ 25 عاماً بأهمية اليوغا التي تعتمد على تمارين التركيز والتنفس والاسترخاء.

كارولين رايبير (تولد 1941) ملكة الموسيقى الشعبية، متزوجة منذ سنوات، وحياتها الزوجية خالية من الفضائح. وهناك دراسة هولندية تثبت صحة نتائج فيلهلم هوفلاند: إن المتزوجين يبقون بصورة جلية أكثر شباباً من العازبين. إن كارولين رايبير لا تستعمل الكريمات، لكنها تتجنب سطوة أشعة الشمس. ومن أسرار ينبوع شبابها أن مقدمة البرامج التلفزيونية هذه شديدة التدين. وتثبت بعض الدراسات العلمية أن المؤمنين يعيشون حياة أكثر استرخاءً وأطول من غير المؤمنين.

أودو يورغنز (تولد 1934): «عندما تبلغ السادسة والستين عندها تبدأ الحياة...». هكذا غنى كاتب الأغاني النمساوي

قبل سنوات بعيدة. وهو مازال حتى اليوم يغني هذه الأغنية التي ذاعت واشتهرت. وقد جعلها جزءاً من برنامج جولته الغنائية التي ستبدأ في موعد ذي دلالة، في 30 / 9 / 2000، أي في عيد ميلاد الفنان السادس والستين. «ما أود قوله في هذه الأغنية هو أن الحياة لم تنته لمجرد أن الإنسان قد تقدم في السن». هذا ما صرح به يورغنز، وتابع قائلاً: «وأنا مازلت حتى اليوم أشعر دائماً بدوافع وحوافز جديدة، في المهنة وحياتي الخاصة وفي الحب. وطبيعي أن الحياة تستحق أن تعاش حتى في السادسة والستين. وأنا لم اهتم حتى الآن بالتفكير في الوقت الذي سأودع فيه المسرح». إن أودو يورغنز يسبح يومياً نصف ساعة، ويتزلج شتاء على الثلج لمسافة طويلة. وواضح كم ساعده هذا في الحفاظ على لياقته ونضارته. ولاشك في أن السباحة هي الرياضة الأكثر فائدة على الإطلاق، فبها تتمرن جميع العضلات دونما الحاجة إلى استهلاك أربطة وأحزمة الأجهزة الرياضية، إذ أن مقاومة الماء تُمسّد الجسم كله.

إن ما يلفت النظر هو أن كثيراً من نجوم الشاشة والمسرح لدينا مازالوا يشعون حيوية ونضارة وهم في الخمسين أو الستين أو أكثر. إلا أن الأمر ليس حصراً على كثير من المشاهير فحسب، فبصورة عامة تدل الملاحظة على أن البشر يعيشون حالياً أطول من السابق. لنعد نصف قرن إلى الوراء

لنجد أن المرأة الأربعينية كانت تُعد آنذاك كبيرة في السن ومستهلكة، إذ أنها قد عاشت حياتها. وعلى العكس من ذلك اليوم نراها في خضم الحياة، والمستقبل ممتد أمامها. إنه لتحول مذهل.

وعندما نتعامل عن قرب مع هذه الظاهرة نجد أنفسنا قد اقتربنا من سر الشباب الدائم. وسأشرح ذلك عن طريق مثالين :

- في خمسينات وستينات القرن العشرين كان ينظر إلى صاحبات القدود الممشوقة والصدور الممتلئة، مثل جين راسل ومارلين مونرو كنماذج لمعبودات الجماهير. وفي السبعينات كان عصر ذلك النموذج قد ولى، وحل محله بداية لعصر جديد نموذج تويغي الفائقة النحول، فرغبت النساء جميعهن بالافتداء بها. والمذهل حقاً هو أن النساء في الستينات في الدول الصناعية الغربية كن يمتلكن صدوراً أكبر من نساء السبعينات. وهذه ليست ملاحظة ذاتية، بل أثبتتها الدراسات العلمية والإحصائيات بصورة واضحة.

- لقد أوقعت الحرب العالمية الثانية الملايين من الضحايا البشرية، كانت غالبيتهم من الرجال الذين سقطوا على جبهات القتال. وفي ألمانيا أيضاً تراجعت نسبة الرجال بالنسبة لعدد السكان بشكل شديد. ولكن خلال السنوات

التالية تم تعديل اختلال التوازن هذا إلى حد كبير، إذ أنجبت النساء الألمانيات عدداً أكبر من الأطفال الذكور.

- أليس الأمر مذهلاً إلى أقصى الحدود؟ إن التوق إلى الشباب الدائم يجعلنا نبدو أكثر شباباً، والرغبة في صدر صغير أو كبير قد تحققت. أي أن الولادات الذكورية الجديدة قد نمت نتيجة الحاجة إليها.

كيف يمكن تفسير هذه الظواهر؟

لقد سبق وأثبت علماء النفس (سيغموند فرويد وروودولف شتاينر وكارل غوستاف يونغ) وجود الوعي الجمعي. ليس هذا فحسب، بل أثبتوا أيضاً وجود لاوعي مشترك. إن رغبات وأشواق ومدركات وأفكار الفرد تتسلل إلى أعماق اللاوعي المشترك. وهذا اللاوعي المشترك الذي أعيدت برمجته يولد وعياً جديداً، وبالتالي واقعاً جديداً.

هكذا فقط يمكن تفسير سبب كون الخمسيني اليوم أكثر شباباً من أسلافه، وهكذا يتوضح أيضاً سبب تغير مقاييس صدور النساء بمرور الزمن: فالرغبة بالشباب الدائم والرغبة بالصدر الكامل التناسق هو ما كانت وسائل الإعلام تلقنه للاوعي المشترك. إن السينما والتلفزيون والمجلات المصورة وصحف التسلية تعرض علينا باستمرار وبإلحاح صورة النجم الشاب أبداً والذي لا شائبة في جماله - ونحن نريد أن نكون مثله.

إنها رغبة جيلنا في أن نكون شباباً وجميلي الشكل - وقد قام اللاوعي المشترك بتحويل هذه الرغبة إلى واقع.

هل توضح لك عزيزي القارئ مدى تأثير هذه المعرفة؟ هذا يعني أننا قادرون على تغيير العالم الذي نعيش فيه بأفكارنا. أي أنه بإمكاننا خلق واقعنا بأنفسنا. فما يقدر عليه اللاوعي المشترك يقدر عليه أيضاً اللاوعي الفردي لكل إنسان، أي أن يعمل على تحويل رغباتنا وتصوراتنا إلى حقيقة واقعة.

هناك حكمة هندية شهيرة من كتب الفيدا المقدسة تقول: «أنا هذا، وأنت هذا، وكل شيء هذا، وهذا وحده كائن».

إن هذه الحكمة تعني أن العقل المبدع وحده قادر على خلق الواقع.

إن العقل هو بداية كل شيء.

سر الهونزا

أخبرتكم في مطلع هذا الكتاب عن التحضيرات التي قام بها صديقي يوهانس بصدد رحلة إلى هيمالايا. إذ أراد زيارة شعب الهونزا الغامض الذي يقال عنه إن غالبية أفراده يبلغون ما فوق المئة من أعمارهم. ولقد قضى يوهانس ثلاثة أشهر من يونيو / حزيران حتى أغسطس / آب من عام 1999 عند الهونزا، وأخبرني بأشياء مذهلة حول هذا الشعب الغامض.

إن هذه المجموعة البشرية التي يبلغ تعدادها 30000 نسمة، والمعزولة لغوياً وعرقياً في هيمالايا الوسطى (شمالي كشمير) كانت حتى ما قبل بضعة عقود من السنوات منقطعة تماماً عن العالم الخارجي. ولهذه المجموعة لغتها الخاصة وحضارتها. يعتقد بعض علماء الإثنولوجيا أن الهونزا يتحدرون من الإسكندر المقدوني ومحاربيه. (تذكر لاشك عزيزي القارئ أن الإسكندر هذا في رحلة بحثه اللامجدية عن ينوع الخلود قد وصل إلى تخوم آسيا الوسطى). فمن المحتمل جداً إذاً، أن يكون المقدوني أو جنوده هم أسلاف سكان الجبال هؤلاء.

إلا أنها معجزة حقاً أن يكون خلفاء الإسكندر قد تمكنوا من العيش والتكاثر في هذه المنطقة التي لا يحتملها بشر، أي في المرتفعات المغطاة بالجليد لشهور طويلة من السنة. فالحقول الصخرية على ارتفاع 3000 متر تقريباً لا توفر ما يكفي من الغذاء لمجموعة الهونزا على مدى السنة كلها. وحتى تنضج الحبوب في شهر يوليو / تموز يصوم الشعب طيلة شهرين، يقوم خلالها بأعمال شاقة، فينجز أعمال الحقل ويجدد قنوات الري التي خربتها الانهيارات. لكنهم كانوا سعداء راضين، وبلغوا من العمر عتياً. فمنهم من وصل إلى 130 سنة وبعضهم حتى 145 سنة (حسبما أكد الطبيب السكوتلندي ماكغاريسون الذي عاش بينهم مدة سبع سنوات). وأولئك الذين بلغوا المئة كانوا في غاية النشاط، ينجزون أعمالاً شاقة في الحقول، كما

كانوا قادرين على الإنجاب. وهم لم يعرفوا أيًا من الأمراض، ولهذا فإنهم لم يكونوا بحاجة إلى طبيب. فهل علي أن أضيف هنا أن كلمات مثل الريجيم أو البدانة غريبة عنهم؟

إذن، لقد حقق الهونزا ما حلم به سلفهم الإسكندر، أي الشباب الدائم تقريباً. وقد حدثني صديقي يوهانس بأنه مازال بينهم حتى الآن وبشكل لافت كثيرون ممن بلغوا المئة، وقد راقبهم وهم يلعبون الكرة الطائرة أو يعملون في الحقول. وهؤلاء تحديداً كانوا دائماً ممن لم تصبهم عدوى أسلوب الحياة الغربية، فحافظوا على تقاليد أسلوب معيشتهم، ولم يتناولوا سوى الأطعمة الطبيعية. إن سر معمري الهونزا - حسبما أثبتت منظمة الصحة العالمية (WHO) يكمن في غذائهم. فما هو غذاء الهونزا؟

يتألف القسم الرئيسي من غذائهم من الحبوب: الشعير، الذرة البيضاء، الحنطة السوداء والقمح. يصنعون منها معاً خبزاً يسمونه «شباتي»، من دون أن يزيلوا القشور عن البذور، ويأكلونه إلى جانب البازلاء والفاصولياء والجزر واللفت والخس والسبانخ والقرع؛ ولديهم من الفاكهة التفاح والإجاص والخوخ والمشمش. وهم يعززون إلى المشمش قوى سحرية حقيقية، فهذه الفاكهة حسب قولهم تمنحهم الشباب الدائم تقريباً. وهم يصنعون من بذور المشمش زيتاً يستخدمونه في تحضير طعامهم.

لكن صديقي يوهانس يرى أن ما يساعد الهونزا على بلوغ هذا العمر الطويل هو أمر آخر (أكدته دراسات علم التغذية التي

أجرتها منظمة الصحة العالمية): وهو أن اللحم شبه غائب عن أطعمتهم. لا لأنهم نباتيون عن قناعة، وإنما لأن فقر أراضيهم المرتفعة لا يمنحهم فرصة تربية البقر أو الخنازير. وفي بعض الاحتفالات النادرة، كالأعراس مثلاً، قد يقدمون على المائدة دجاجة أو إوزة.

وخلاصة القول هي أن الهونزا يعمرون طويلاً لأنهم يتناولون مواد غذائية طبيعية من دون إضافات كيميائية، ولأنهم لا يأكلون اللحم سوى مرتين أو ثلاث مرات في السنة.

إلا أن العصر الحديث أخذ يقتحم مناطقهم ويأتي إليهم بمواد غذائية «حديثه» كاللحم والسكر والدقيق الأبيض والمعلبات. فظهرت مباشرة الأمراض المميزة «للتحضر» كأمراض القلب والسرطان ونخر الأسنان وآلام المرارة والبدانة والسكري. فلقد اختل الانسجام بين العقل والجسد، فأصبح الهونزا اليوم يحتاجون إلى طبيب. إنه لأمر محزن لا تخطئه العين أن الحضارة الحديثة تدمر جنة أخرى.

كامبو ديميل

قرية الشباب الأبدى

«المعمرون من السكان كُثر، أما من الأطباء فقلة».

مثل شعبي فرنسي

لسنا بحاجة إلى السفر حتى آخر العالم، إلى الهملايا

لاقتفاء أثر سر الشباب الدائم. إذ لدينا أيضاً في أوروبا مكان يحقق فيه السكان أرقام تعمير مذهلة، إنها قرية كامبوديميل التي يبلغ تعداد سكانها 850 نسمة في جنوبي إيطاليا. إنها أشبه بعش جبلي جنوبي روما، بالقرب من تيراسينا وسبيرلونا وغايتا.

في كامبو ديميل سجلت منظمة الصحة العالمية WHO أن الناس يعيشون عشرين سنة أطول من المعدل الوسطي للإيطاليين: أي 91 سنة للنساء و93 سنة للرجال، وهناك في القرية عشرات ممن بلغوا المئة. ورغم تقدمهم جداً في السن فإنهم لا يصابون أبداً بأمراض جدية - لا يوجد في القرية صيدلية لأن السكان لا يحتاجون إلى الأدوية. لا يوجد أي مكان آخر في أوروبا يبلغ فيه الناس بمثل هذه الصحة ما يقارب هذه السن العالية. فما هو السبب؟

تقوم منظمة الصحة العالمية منذ ما ينوف على العشر سنوات بتقصي معجزة كامبوديميل، وتوصل علماءها إلى الكشف عن سر تعمير سكانها. وإليك الحقائق:

- إن سكان كامبوديميل لا يستخدمون الدهون ولا الزبدة، وإنما زيت الزيتون المعصور بالطريقة الباردة الذي يجمعونه من حقولهم المزروعة بأشجار الزيتون. وقد سجلت منظمة الصحة العالمية أن استهلاك زيت الزيتون في كامبوديميل يعادل عشرة أضعاف المعدل الإيطالي.
- إن سكان كامبوديميل يستهلكون الحد الأدنى من الملح،

أي ما يعادل ثلاث غرامات للفرد يومياً (معدل الاستهلاك الأوروبي يساوي سبع غرامات.) كما أنهم لا يضيفون من المنكّهات على وجباتهم إلا الأعشاب التي تنبت في حقولهم.

- رغم أن كامبوديميل لا تقع على شاطئ البحر، فإن سكانها يتناولون الكثير من لحم السمك بشكل لافت للنظر. يقول البروفسور بيترو كوجيني من (م.ص.ع.): «سكان كامبو ديميل يتناولون الكثير من السمك البحري العادي. والسمك يحمي الشرايين، على نقيض اللحم».

- لا يوجد في كامبوديميل سوى دكان واحد يبيع مواد التنظيف. ولا يوجد عنده خبز ولا لحم ولا مقدمات. والسكان هنا لا يأكلون ولا يشربون إلا تقريباً ما يقومون بزراعته بأنفسهم في حقولهم (وبشكل جذري من دون أسمدة) من خضار وحبوب وفواكه وعنب. ومرة واحدة أسبوعياً يمر بائع متجول يزودهم بالسمك.

أما أهم أسرار التعمير، فهو ما يخبرنا به أوغستو بشكيا من كامبوديميل، بقوله: «أنا أمارس صيد الخزائير البرية منذ سنوات، لكنني لم أتناول في حياتي كلها شيئاً من لحم هذه الخزائير، بل أنا أهديها. ليس هناك في منطقتنا من يأكل اللحوم، ولا أنا. إننا ببساطة لا نحب، وهذا أيضاً يسري على لحم الخزير المدخن والمقدمات، إننا لا نستسيغها. لا أحد عندنا يأكلها».

وقد لخصت صحيفة «لا ستامبا» سر سكان كامبوديميل على الشكل التالي: «عمر جوزبّه 100 سنة، وجيراردو 104، وكيرينو 91، وأندرىا 92، وجميعهم أصحاب وسعداء لأنهم يأكلون بشكل مختلف».

إن ما يلفت الانتباه هو التطابق في العادات الطعمامية بين الهونزا وسكان كامبوديميل، فهم لا يأكلون سوى المواد الغذائية الطبيعية ويتجنبون اللحم.

هذه هي أهم المعارف كي تتقدم في السن ونبقى شباباً.

خلاصة أهم النقاط:

- من يريد أن يطيل أمد شبابه فعليه أن يتحرك، اليوغا والرياضة والتمارين السويدية تحافظ على لياقة الجسم.
- كلما اكتشفنا مصعداً، علينا أن نتجنبه ونستخدم الدرج (السلم).
- الصيام مرة واحدة في السنة - إن هذا العلاج المساعد على حفظ الشباب يطهر الجسم من الأورام والسموم.
- يعد العسل والثوم والبندورة (الطماطم) والجنسة مواد طبية تحافظ على الشباب.
- إن شرب المياه المعدنية بكثرة يومياً يساعد الكليتين على تفريغ السموم ويحفظ الجلد مشدوداً ونضراً.
- يجب أن لا يخطر ببالنا أن نتقاعد.

- إن ممارسة التأمل يومياً ترفع من قوى مناعة الجسم.
- فكر دائماً بشكل إيجابي واستفد من طاقة لا وعيك (عقلك الباطن).