

# السعي للحياة

— الجزء السابع — السنة العاشرة —

{ الاسكندرية في ٣١ يوليو (تموز) سنة ١٩٠٧ }

{ الموافق ٢٠ جمادى الثانية سنة ١٣٢٥ }

— السعي للحياة —

لا يبرح هذا الانسان شديد الحرص على حياته كثير السعي لطول بقائه مواصل البحث في اسباب تعميره دائم الحديث في امتداد اجله. ذلك على كثرة اعترافه باباطيل الدنيا وفساد الحياة وشقاء الايام وتحققه ان زمن الشيخوخة انما هو زمن القعود وموت الاماني وضعف الشهية وان ايام الهرم انما هي ارضل الايام وساعاتها اردأ الساعات. الا انه على اعترافه بكل هذا انما يبحث لمجرد البحث فقط ولمعرفة ما يحتمله البقاء من الطول وما هي الاسباب التي تدعو اليه والى التماذي فيه

ولقد نقلنا فيما مضى شيئاً كثيراً من هذه الابحاث ولكن لا بأس ان نزيدها لان حديثها شهبي وان كان في الحقيقة لا يفضى الى المشتهي الا اذا كان

حفظ الصحة واجتياز الحياة الى الموت دون عناء والم

ولقد ذكروا آخراً من اسباب ذلك اي اسباب العافية وطول البقاء انها يتمان بان لا يأكل الانسان وهو حزين او غضبان او مشرد العقل لان ذلك يفضي الى انعكاس المقصود من التغذية فلا تكون صحة ولا بقاء وانما ينبغي ان تختار للاكل ساعات السرور وانبساط النفس واطمئنان الفكر كما انه ينبغي ان لا يؤخذ من الطعام الا ما تميل اليه النفس دون تعيين للوقت ومقدار للمأكل مع الشرط ان يمضغ الطعام جيداً وان لا يشرب معه الا الماء الزلال لا سواه

ولقد ذكروا عن احد الممثلين انه كان لا يأكل الا جائعاً ولا يشرب الا ظمناً ولا ينام الا نعساناً ولا ينام الا بين ملاءتين اي بدون لحاف وفراش كما انه كان ينام على سرير صلب جاعلاً اياه في وسط الغرفة . وذكروا عنه انه بهذه المعيشة بلغ من العمر المائة والسابعة وهي مدة ليست بقليلة ولا الحياة فيها مما يستخف به اذا كانت مقرونة بسعة وصحة . الا انهم يقولون من جهة ثانية ان الغنى من جهة كثيرة المال لا يعد شرطاً لانهم وجدوا الشحاذين من ارباب طول البقاء الممتاز مع انهم يقضون الخبز اليابس ولا يأكلون اللحم الا نادراً وانما هم يعيشون طويلاً لانهم لا يعضون وكفى بدوام الرضى سبباً للصحة وطول البقاء

الا ان المعمرين ليسوا سواء في المعاش فقد ذكروا عن معمر امير كافي بلغ المئة والسادسة ان مقدار ما كان يأكله من الطعام في اليوم يبلغ الست اقات كما انه كان يأكل لحم الخنزير وهو اردأ اللحوم واكثرها تسبباً بالامراض ورووا عن معمرة بلغت المئة والثامنة انها قضت الستين سنة الاخيرة من

عمرها وهي لا تأكل الا التفاح والخبز والحليب وذكروا عن آخر بلغ المئة  
والرابعة ان كل طعامه كان البيض المسلوق والشاي والسكر  
ومما رووه من نصائح احد المعمرين قوله انه يجب على الانسان ان  
ينام كثيراً وان يجعل رأسه متجهاً على الدوام حين النوم الى جهة القطب  
الشمالي وهو يزعم بذلك ان الانسان حين يتجه رأسه الى القطب يصبح  
ممغنطاً فيجلب المغناطيس اليه كل العناصر المسببة لطول البقاء وهو زعم  
غريب ولكنه هكذا قال وبهذا عاش

وقد رووا عن المعمرين احاديث كثيرة ونصائح اكثر وكلها لا تخلو  
من سداد وصواب ولكن الذي يظهر ان عدم الغضب قد يكون اهم تلك  
الاسباب بدليل ما رووه عن طول بقاء الشحاذين لان الغضب متلفة لكل  
شيء في الانسان حتى انه يتلف العقل ويفسد الذهن ولذلك نرى العامة اذا  
رأوا انساناً حليماً كثير الاناة عدوه ذا بلادة وقالوا عنه انه لا يموت لكثرة  
بلادته والحقيقة انه يعيش كثيراً لانه لا يغضب الا قليلا او لا يغضب  
اصلاً وفي هذا يقول التهامي

تظن اناتي الجهلاء وقرأً وهذا الوقر اكثره وقارُ  
ولو ساد الصبور بغير حلم اذن لاقتاد قائده الحماسُ

ثم لا يبعد ان يكون طول البقاء من الحالات التي يختص بها قوم دون  
قوم كالعصر والطول في الاجسام وكالسمن والهزال ونحو ذلك ثم يسري  
هذا فيهم من قبيل الوراثة كما هو شأن السلاحف والنسور والبيغيات  
والحيات فان لها انواعاً كثيرة تماثلها كل المماثلة من جهة التركيب والعادة  
ولكنها اقصر منها بقاء والله في خلقه شؤون