

سر التعمير

ترجمتها من البرتغالية

الأستاذ سامي حازر



كل من يطلع على هذا المقال سيرغب ، ولا شك ، أن يضيف إلى عمره عشر سنوات على الأقل ، وسينتظر متى أن أسرد أسماء الأدوية والمحضرات الحديثة التي يجب استعمالها لتحقيق هذه الناية . بيد أن سر التعمير لا يمكن في «برشام» الحديديات ، ولا يحتوي في زوايا المختبرات الطبية ، وإنما ينحصر بمعرفة ما نقدر أن نفعل وما يجب الانفعل . فإذا كنت ترغب في أن تعيش طويلاً فعملك أن تدخل على سيرة حياتك عملاً جديداً قائماً على الاقتباس والوارثية ، ومن نافذة هذا العلم يتكشف لك فن جديد هو فن الحياة . وهذا الفن يحيطك عملاً بملائة العوامل الحيوية بالتعمير ، والعوامل الحيوية هذه تقوم على التغذية المنظمة وارتزان الجهاز العصبي ، والراحة والاستحمام ، والتدريب العقلي والجسدي ، والاستقرار النفساني . ان الطبيعة تتطلب منك ثمناً للسنوات العشر الاضافية وما تمنحك اياه آمن بكثير مما تدفمه لها

كان معدل عمر الانسان في العصور القديمة ثمانى عشرة سنة ، وقد عُثر على خطوط مصرية منقوشة على مومياء يستدل منها على ان معدل عمر الانسان كان ، منذ اثنى عام ، اثنتين وعشرين سنة ، وارتفع المعدل في مطلع القرون الوسطى فبلغ خمسا وعشرين ، ثم ارتفع في نهاية القرن التاسع فاصبح خمسين ، وزاد في نصف القرن الاخير خمس عشرة سنة ففدا ، كما تقول احصاءات الوفيات ، خمسا وستين ، بقليل من الاختلافات الطفيفة في بعض الأقطار من البعض الآخر .

ويعزى هذا الارتفاع النسبي الى كون المختبرات العلمية قد لعبت دوراً هاماً في حقل محاربة الأمراض الالتهابية في الاطفال بفضل المحضرات المعجية كالبينسلين والفييتامين . ويمشدهم اليوم قواته الهجومية لحل المشكلة المتعلقة بضعف القلب والشرايين والدورة الدموية ، بعد ان يتجاوز الانسان العام الستين من عمره

ويرى الدكتور ادغارل بورتر رئيس اتحاد الاطباء الاميركي ان عمر الانسان العادي يجب ان يبلغ المائة والخمسين عاماً مستقداً برأيه الى كون الانسان يختلف كل الاختلاف عن سائر الحيوان ، فهو يحتاج الى أن يعيش عمراً يفوق ستة أضعاف عمره ليم ارتقاؤه؛ فالحصان مثلاً يتم نموه في العام الرابع وهو يعيش خمسا وعشرين سنة ، والمهر يتكامل نموه في سنة ونصف السنة ويعيش من التسع الى العشر سنوات ، والكلاب يبلغ نهاية النور في العام الثاني ويعيش اثنتي عشرة سنة . اما الانسان الذي لا يتم نضجه قبل تمام العام الخامس والعشرين فيجب ان يعيش على الاقل مئة سنة .

ان في الانسان دليلاً قوياً على امكانية اطالة حياته حتى العام المئة والخمسين ، وهذا الدليل هو عيناه . ان قوة العيون البشرية على البقاء تصلح لأن تكون مقياساً لاطالة الحياة ، فهذه القوة تضعف تدريجياً مع السنين . واذا تتبعناها ، على ضوء الأرقام ، وجدنا أنها تحتاج الى ما يقارب مئة وخمسين سنة حتى ينطفئ نورها انطفاء كاملاً

ان الاكبر الضمين باطالة العمر أقرب اليانا مما تتصور ، فنذ سنوات قليلة وصلت من روسيا معلومات عن محضر جديد يدعى (بجدد الشباب) وقد اكتشفه البعثة الشهيرة الدكتور اسكندر ل . بورفو موليتز ، مدير معهد البيولوجيا (علم الأحياء) وعلم أسباب الأمراض (الباثولوجيا) في كييف . ويرى هذا العالم أيضاً ان انسان القرن العشرين يجب ان يمر مئة وخمسين عاماً . ويرجع في ابحاثه الى المصادر التاريخية المتنوعة بنسبة الثور على شهادات تؤيد نظرياته . وقد اهتمدى الى كثير منها وهذه احداها :

توماس بار ، انكليزي القبضة ، عاش مئة واثنين وخمسين سنة ، فمصر تسعة ملوك تماقبروا على عرش بلاده ، وتزوج وهو في العام المئة والتاسع عشر وهو ، مع هذا ، كامل الرجولة حتى ان زوجته كانت تشك في بلوغه تلك السن . وتوفي بار على أثر تناوله كمية كبرى من الطعام في وليمة أقيمت في القصر الملكي فكانت سبباً للقضاء على حياته . ولم يكن اية علاقة بشيخوخته كما دل التشريح الطبي

ان ستالين هو احد الافراد الأول الذين تماطوا محضر بورفو موليتز بعد ان ثبت له خلوه من الخطر على حياة الملايين

الخوارق والمعجزات ، بل توصلوا إليه بالقضاء على وسواس نفساني كان يلازم رؤوس المرضى

إن في قبيلة «اليوغ» الهندية عدداً كبيراً من المشتغلين في درس مسألة التعمير . واليوغيون بصورة اجمالية يعمرون أكثر من مئة سنة ، فانزان الأعصاب والاستقرار النفسى والتمرين العقلى والجسدى هي من مميزات الحياة اليوغية . واليوغى الصميم هو رجل هادى، أبداً ، لا يكره أحداً ولا يعرف الحسد إلى نفسه سبيلاً ، لا يقاتل لأمر ولا تساوره المشاغل والموم طويلاً . ومن أقوال سبينوزا فيلسوف هايا الخالد الذى وجه حياة المهندوس توجيهاً خاصاً بفلسفته الرحادية قوله باللاتينية :

Non flere, non indignare, sed intenegere. لا تبك، لا تنضب، بل افهم . ان هذه النصيحة تتلاءم مع الحياة، وما يتلاءم مع الحياة يعيش طويلاً

ومن البديهي أن تكون التغذية سبباً رئيسياً من أسباب الحياة ، فن لا يأكل قوته حتم ، ومن يأكل يشراهة يسير على الطريق نفسه . ان غيليرد هوزر وهو من أعظم المراجع القائلة بتحديد كمية الغذاء يرى أن الحياة تؤخر حلول الشيخوخة وتضيف إلى حياة الانسان بضخ سنوات مفيدة . وقد توصل فريق من الاختباريين ، بفضل ما قاموا به من تجارب في الحيوانات ، إلى الجزم بإطالة الحياة عشر سنوات إذا ما وانظب الانسان على تناول كميات كبرى من الفيتامينات . والفئران التى كانت تتغذى في جامعة كولومبيا بكميات كافية من الفيتامين A والسكا-يوم زادت أعمارها أكثر من عشرة بالمئة عن أعمار سائر الفئران الأخرى . وقد قام (هوزر) بتجاربه في حفظ شباب أطبائه مدة طويلة فحدد لهم غذاء مؤلفاً من أربعة ألوان لم يعرفها الطبخ قبلاً، وهي : خميرة الجمعة (البيرا) والزبادى البلغارى ، وحبوب الحنطة ، والمسل النباتى ولبن الزبادى البلغارى محتوى على كمية كبرى من فيتامين B وهو العظام الرئيسى للألياف البلغارية بالنسبة لحيويته ومساعدته على اطالة الحياة . أما خميرة الجمعة الفداء العجيب في كل المناسبات والأوقات فهي تحوى احد عشر نوعاً من الفيتامين وستة عشر من حوامض (الامينو) وأربعة عشر من المعدنيات ، من الحديد إلى الفوسفور . والمسل النباتى المستعمل في المختبر اصنع المختبر الصلي محتوى على كثير من المعدنيات التى تحفظ الحرارة وكميات كبرى من الفيتامينات

بداء القلب ، وحالة ستالين الصحية ممنورة ، كأعظم أمرار روسيا الحربية ، بتكتم شديد . غير ان الافراد الذين رأوا هذا المتوشاح الجيورجاني مؤخراً يؤكدون انه يتمتع بصحة لا مثيل لها ويتوصل بورغوموليتز ، في تجاربه لفهم أمرار الحياة والتعمير إلى نتائج تتناقى والمقايير والمحضرات . فهو يقول ان الاستقرار النفسى هو عامل حيوى في التعمير كالتغذية والاستجمام والرياضة البدنية . وله أتباع كثيرون ، حتى بين اطباء العالم الغربى يؤيدون نظريته ويعملون بها

ان عالم الطب الحديث ، الطب البسيكوزماتيكي ، منمك اليوم في درس الامراض الجسدية المسببة عن اضطراب نفسانى والمستوصفات (البسيكاتريكه) تعالج كثيراً من الامراض بطريقة نفسانية تصغر في كثير من الاحيان عن شفاء تام . والفرحة التى تزجج المرضى والاطباء على حد سواء ، والمنقط الثريانى المالى إن هم سوى نتيجتين للآلام النفسية . ويمتقد علماء السرطان ان الاشخاص السريبي التآر ، المستغلين لعاملى الغضب والحسد تهيأ في أجسامهم تربة صالحة لنمو السرطان . وقد لاحظ بعض العلماء ، في روسيا ، ان ازعاج الفئران يجعل ظهور السرطان فيها بينما يبطل ظهوره كثيراً عندما يتسنى للفأر أن يعيش حياة هادئة وهناك امر معروف ، وهو ان حياة التزوجين أطول من حياة الأزواج . وفي احصائين روسيين ثبت ان مقابل كل مئة متزوج يموت مئة واربعون عزبا ، وتزيد نسبة الوفيات بين الأزامل والطلقات عنها بين المزاب . ويمز بعض المشتغلين في مسألة التعمير هذا الامر الى كون التزوجين يعيشون في حالة نفسانية أكثر تنظيمياً من حالة العزب . فانشاب العزب يمينا في جو من التصابي مشبع بالانفعالات النفسية ، بالفتاة المازبة المنتظرة ، أبدأ كلمة « نم » من خطيها ، كثيراً ما تهدقواها انفصالات الانتظار وتحسب لها أمراضاً يصعب شفاؤها . اما الارملة فتذوب كالشمعة ذوياناً بطيئاً تحت سمير المذاب النفسى . ان خفقان القلب السريع الصادر عن خوف أو حزن أو تأثيرات أخرى ، يجهد القلب وينهكه ، فينشأ عن هذا ان بعض الاعضاء الحيوية الأخرى تصاب بتسمم لمدم التنظيم الطبيعى في الجسم . وقد تمكن الاطباء من شفاء كثير من الامراض القلبية التى كانت تعتبر ، منذ وقت قريب ، مستعصية لا أمل البعة في شفاؤها . ولم يتم لهم هذا بفعل

الجديد مؤلفات من

محمود نيمور

(١)

كل عام وانتم بخير

مجموعة شائقة من القصص المصرية

ملتزم الطبع والنشر

دار الاماريف : شارع الفجالة بالقاهرة

- الثمن ٢٥ قرشاً مصرياً

(٢)

ملاحم وغضون

صور خاطفة لشخصيات لامعة

ملتزم الطبع والنشر

مكتبة الآداب بالجمايز بالقاهرة

الثمن ٢٥ قرشاً مصرياً

(٣)

فن القصص

طبعة منقحة مزينة

ملتزم الطبع والنشر مكتبة الانجلو

شارع عماد الدين بالقاهرة

الثمن ١٥ قرشاً مصرياً

لا تنهيا في غيره من الأطعمة . وفي جوب الحنطة قدر هائل من
الفيتامينات والمدنيات ومحتويات البروتيك الدهشة ، ولها نفس
فمل نخيرة الجمعة

اهزروا السمه الزائر

إن الموت يشن هجومه الأول على الأجسام السمينة ليشبع
نهمه . فالسمن مبعث لكثير من أمراض القلب والشرابيين
والسرطان والانفجار الدماغى . وهذه الأمراض هى الشرور
الأربعة العظمى التى يسقط يومياً عدد هائل من ضحاياها
البشرية

ولا يشترط للتححرر من السمنة ممارسة رياضة بدنية عنيفة ،
فالبالنون لا يحتاجون إلى التقيد بهذا . ويكفى ، كما يقول
بورغو مولتز ، أن يثابر الانسان على عادة المشى فى الهواء الطلق
ليروض جهاز تنفسه . والتنفس البطيء المتزن يحرر الجسم من
القساد الدموى الذى من شأنه أن يقرب نهاية الحياة . أما أولئك
الذين يتنفسون تنفساً سريعاً فلا يعيشون طويلاً

فيستدل مما قدمنا أنه ليس هنالك عامل واحد لإطالة الحياة
بل عوامل مختلفة يقضى علينا فن الحياة أن نعرف كيف نوجهها
فوجهنا . علينا أن نتناول الطعام الذى لا نمتسئنه إذا كان فيه
كميات فيتامينية ننفمنا ، ونقطع يومياً مسافات طويلة لتمريضات
عضلاتنا ، ونضحى بكثير من المتع الجسمية والروحية التى تعوقنا
من أن نأردى إلى فراشنا باكراً . لتحرر من تقائص الغضب
والحسد والكراهية ، ولا تفكر كثيراً فى الحياة والموت ، وهذا
الشرط الأخير يجب أن يظل نصب أعيننا ، والا أصابنا ما أصاب
طبيباً أميركياً انصرف منذ بدء حياته الطبية إلى معالجة مسألة
التمير ودرمها . وقد شئت هذه القضية معظم أوقانه وجمته
من الثعاب ما هدد قواه فسقط فى ريمان الشباب صريع عدم
الفتنة دون أن يتمكن من نيل أمنيته . ان عدم الاكتراف هو
الوسيلة الأولى لإطالة حياتك . فعليك أن تبتم مهما حف بك
من خطوب و كرب ، وبذلك تفطم المرحلة الشاقة ذات العقبات
الكأداء ويسهل عليك أن تنتقل منها إلى المراحل الأخرى وهى
أسهل عليك وأخف وطأة

سامى عازر

(المبة)