

طول العمر وإطالته

نبذة ثانية

اطالة العمر من أهم المسائل التي تُشدُّ إليها الرجال وتناط بها الآمال . ومعرفة أسبابها لا تكون بالمهندس والتجربين بل بالبحث والاستقراء فانها الباب الوحيد لجميع المعارف الطبيعية ولقد احسن من قال

اذا ما اتيت الامر من غير بايد ضالكت وان تدخل من الباب تهتد

ولذلك افردنا هذه المسئلة فصلاً طويلاً في العام الماضي بيناه على استقراء احوال مئة من الذين عمروا طويلاً وناهزو المنة . وقد عثرنا الآن على رسالة في استقراء احوال ثلاثة آلاف وخمس مئة من الذين ناهزو الثمانين فرأينا ان نورد خلاصتها ونبني عليها ما نتميز به الفائدة فنقول يقول قوم ان طول العمر متوقف على اسباب لا يمكن للانسان معرفتها فمن العبث ان يبحث عنها وكان لسان حالم يقول

دع القنادير تجري في اعتها ولا نبتن الا خالي البالي

ولكن لو تقصت اعمالهم لوجدتها مناقضة لاقوالهم لانهم لا يدعون سبباً معلوماً انه يقصر العمر الا هربوا منه درهم من الاسد . ويقول غيرهم ان طول العمر يتوقف على اسباب طبيعية متعلقة بالعوائد والمآكل والمشرب والمسكن وان في يد الانسان ان يطيل عمره او ان يقصره . واذا رأوا معتل الوفيات كثيراً ومتوسط العمر قصيراً كما في اكثر المدن الشرقية قام على الحكومة بمحنتها على الاهتمام بالصحة العامة اهتماماً يجباية الاموال الاميرية على الاقل ويعتفونها على تغاضبها عن ذلك لانها بغاضبها تلقي بنفسها وبشعبها الى التهلكة وهو امر محظور عليها شرعاً الا ان قصر متوسط العمر يتوقف بالاخص على كثرة موت الاطفال وهو ما لا يتعذر على الحكومة الانتباه اليه وملافاة اسبابه فنزل الوفيات ويطول متوسط العمر ولو لم يعر كثير من عمراً طويلاً واما التعير فان كان له اسباب طبيعية فهي غير معروفة تماماً حتى الآن ولا يمكن ان نعرف الا باستقراء مثل الاستقراء الذي لخصناه في المقالة المشار اليها آنفاً ومثل هذا الاستقراء الذي سنلخصه في هذه المقالة

يعت صاحب هذا الاستقراء (وهو من محرري احدى الجرائد الاميركية الشهيرة) بخمسة آلاف ورقة الى وكلاء جريدته المنتشرين في ولايات اميركا وطلب منهم ان يقصدوا بها جميع

الذين ناهزوا الثمانين وبطلبوا منهم ان يجيبوا على ما فيها من المسائل المختلفة بالدقة والغري . وهو يسألهم في الاوراق عن اسمهم ووطنهم وعمرهم وجنسهم وقدمهم وثقلهم ولونهم وشعرهم واسنانهم وطعامهم وشراهم واوقات اكثهم ونومهم ورياضتهم وما اصابهم من الامراض والسن الذي مات فيه والدوم واجدادهم وعما اذا كانوا متزوجين او عزبا وعن عدد اولادهم وصنهم وما اشبه من المسائل . فلم يمض شهران حتى ارجعوا الي ثلاثة آلاف وخمس مئة ورقة من ثلاثة آلاف وخمس مئة شخص من الذين ناهزوا الثمانين . وهالك خلاصة ما اجاب به هؤلاء المعرون

اولاً الاحوال الشخصية . ان هؤلاء المصريين يسكنون المدن والقرى والسهول والجبال والصحاح والارياف على حدٍ سوى . وغير المتزوجين منهم قلال جداً لا يزيدون عن خمسة في المئة واكثرهم من النساء . واكثر المتزوجين قد تزوجوا مرة واحدة واكثرهم متزوج في شبيته . ومتوسط عدد اولادهم خمسة والاحياء من هؤلاء الاولاد ممنوعون بصحة جيدة . واكثر هؤلاء المعمرين من النساء لا من الرجال ولعل السبب في ذلك كثرة تعرض الرجال للاخطار . واكثر الرجال طوال القامة غلاظ العظام والعضل غير مائلين الى السمن . والنساء معتدلات القامة مائلات الى السمن . وتقل الرجل من مئة ليبرة الى مئة وستين ويندر منهم من يبلغ مئتي ليبرة . وتقل النساء من مئة الى مئة وعشرين ويندر منهن من تبلغ مئة وثمانين ليبرة . وشعور اكثرهم رجالاً ونساءً كثيفة واسنانهم ضعيفة او ساقطة وجلدهم قليل التكرش وعيون اغلب الذين لم يناهزوا التسعين منهم جيدة البصر

ثانياً العوائد . كل هؤلاء الاشخاص تقريباً ينامون باكراً وييقظون باكراً . وخمسة وتسعون في المئة منهم جروا على هذه العادة منذ نعومة اظفارهم ولم يتخلوها الا قليلاً في شبيتهم . وكلهم يأكلون طعامهم ثلاثاً في النهار . واكثرهم من الذين علموا الاعمال العضلية المتعبة حتى ناهزوا الخامسة والستين او السبعين ثم اقتصروا على المشي والاعتناء بالاسانين . وبعضهم لم يزل يعمل كالقول . اما اعالمهم فن كل الف شخص منهم ٤٦١ فلاحاً و٤٦٦ تجاراً و٧٠ تاجراً و٦١ نوياً و٤٩ فاعلاً و٤٢ سكاناً و٤١ حائكاً و٢٢ قسيساً و٢٢ بناء و١٦ حداداً و١٦ صرافاً و١٢ ميكانيكياً و١٢ طبيباً و١٢ قاضياً و١٢ محامياً والبقية من بقية الصنائع والاعمال . اما النساء والصيدون والكجاويون والاساننة والمجنود والسامرة والدلالون وراكبو خيل السباق والمناولون فليس بينهم منهم الا واحد واحد . ولا يؤخذ من هذا الاحصاء ان الاطباء مثلاً اقتصر عمراً من التجار والنووية لان نسبة كل الاطباء في البلاد التي جرى الاحصاء فيها الى كل النووية قد يكون اقل من نسبة ١٢ الى ٦١ . وثلثا النساء المعمرات زوجات رجال فلاحين وترب

منهن فقط وكهن اباي بعش من احوال الموروثه وست خباطات واربع بعان البرانبط وسبع
 خادومات وست معلمات . واكثر الرجال واطابوا على اعمالهم مدى الحياه منهم رجل مكاف
 عمره ٦٥ سنة لم ينقطع عن العمل الا في العام الماضي . و آخر عمره ٨٧ سنة عمل في الفلاحة ٧٧
 سنة من عمره . و آخر عمره ٨٩ سنة حرفته الحدادة ولم يزل عاملاً فيها حتى الآن . و آخر عمره
 ٩٥ سنة وهو خباط ولم يكف عن الخياطة الا هذه السنة . وامرأة عمرها ٩٢ سنة ولم تنزل تطبخ
 وتفعل ونكوي

الطعام والشراب . طعام هؤلاء المعمرين معتدل وهم ينظرون باكراً ويتغشون الظهر
 ويتعشون المساء والذين يكثرون من الطعام او يقللون منه فلال جداً بينهم والجميع يأكلون
 مها قديم لم يقابلينهم جيدة وهم غير متأقبن . وسمة فقط منهم لا يأكلون لحماً واثان فقط
 لا يشربان الماء . وثالثا الجميع من الذين يشربون الشاي بدون استثناء الا في ما ندر . والذين
 يشربون المسكرات فلال جداً وهم من الرجال فقط . والذين يكثرون من شرب المسكرات
 لا يزيدون عن اثني عشر . وكثيرون من الرجال بدخون التبغ او مضغونه واكثرهم معتدل
 في ذلك . وعشر من النساء بدخن التبغ وعشرون منهن يتسطقن بالمعوط (الشوق)
الامراض . الامراض التي اصاب بها هؤلاء المعمرين مختلفة الانواع والاحمال ولكن
 كثيرين منهم لم يمرضوا في حياتهم قط او لم يصبهم الا امراض طفيفة ونحو تسع مئة منهم اصابهم
 امراض ثيابة اعماها الحمى البنيوية . وليس للثمة تأثير في نوع المرض فالجبال والسهول
 والاقليم الرطب والجفاف والبارد والحار على حد سواء في ذلك

الوراثة . ان اكثر هؤلاء المعمرين من الذين عمر آباؤهم واجدادهم عمراً طويلاً . اما ابناؤهم
 فنلهم فقط ناهزون الكهولة ونصفهم مات قبلما بلغوا الثلاثين وربهم فقط لم يزل في قعد الحياه .
 وهذا ينطبق على استغراه الدكتور هالي الفلكني المبني على عدد المواليد والوفيات في مدينة برسا
 اذ يظهر منه انه يموت نصف الناس قبلما يناهزون الثلاثين ونحو ثلثهم قبلما يبلغون الاربعين
 ولا يبقى منهم في الخامسة والحمدسين الا ربهم

النتيجة . ان من يعتقد ان العمر بطول وينصر لاسباب طبيعية لا بد له من ان
 يسأل اولاً ما هو تأثير الاعمال المختلفة في طول العمر وثانياً هل للبيئة علاقة بطول العمر وثالثاً
 هل يستطيع الانسان ان يرتب اعماله ومآكله ومشاربه وارقات نومو ورياضته ترتيباً بطول
 يو عمره . ورابعاً هل للوراثة من يد في طول العمر . وجواباً على هذه المسائل تعود الى الاستغراه
 السابق فيجاء في الامور الآتية وهي

اولاً ان أكثر الذين عمروا طويلاً ليسوا من المأجورين بل من المستقلين في اعمالهم .
 وأكثرهم أيضاً من اصحاب العيال الذين يطالب منهم ان يعملوا غيرهم ولكن هذا الطالب عادي
 مستمراً يألوه الطبع فلا يستنفله . ولا يُعلم ما اذا كان الاستقلال في الاعمال علة لطول العمر
 او معلولة اذ يتحمل ان جودة البنية والاستعداد الذي فيها للتعبير بولدان في النفس ميلاً
 للاستقلال في الاعمال

ثانياً ان اعمال أكثر هؤلاء المعمرين كانت من نوع واحد دائماً وطرق معيشتهم كانت على
 امتق واحد . وقيل من ركب الاخطار منهم او استولت عليه هموم غير عادية وما منهم من نجح نجاحاً
 غير عادي او خسر خسارة غير عادية . ونجاح أكثرهم كان فوق متوسط النجاح ولكنه لم يكن
 فائتاً فقد كانوا كلهم يبحثون لا يضطرون الى التفتير ولا ينفادون الى الترف

ثالثاً ان المزاج الغالب بينهم الدموي العصبي وتنسب نخافة الرجال وشدة عضلهم الى
 كثرة تمرسهم للاعمال العضلية . وترقى النساء الى راحتهن في شيخوختهم . اما الطعام فالدليل
 منه لا يوافق الذين يمعون اكل اللوم ولا الذين يوجعون الاقتصاد على المآكل البسيطة لان
 مآكل هؤلاء المعمرين عادية من اللحم والاسماك والمحبوب والمخضر مطبوخة ومنبلة بحسب
 الطرق الشائعة في بلادهم . والشاي والنهق لا يظهر انها بصران العمر كما يزعم قوم وكذلك
 التبغ اذا استعمل بالاعتدال . والندابير الصحية لا يظهر ان لها علاقة كبيرة في اطالة العمر الا
 من حيث ترتيب اوقات النوم والاكل والعمل وربما كان هذا الترتيب نتيجة من اعتدال
 المزاج لان المزاج الدموي العصبي أكثر الامزجة اعتدالاً . وربما كان مزاج هؤلاء المعمرين من
 الماعل الأكبر في اطالة عمرهم لان عليه يتوقف تجديد ما يتدنس من بينهم . اما الوراثة فيخرج انها
 تؤثر في طول العمر ولكن لا يمكن الجزم في ذلك لفلة الاستقراء

ومن يقابل بين هذا الاستقراء والاستقراء السابق المذكور في المجلد الثاني عشر من
 المنتطف في الكلام على طول العمر يجد مطابطة تامة بينها في أكثر اجزائها ومع ذلك
 فالاستقراء ان ناقصان جداً ولا نظن ان احداً يستطيع ان يكلمها الا بمعونة الحكومة فانها في
 القادرة على ان تبحث عن ملايين من البشر وترى الامور التي يشترك فيها المعمرين منهم وتبحث عن
 علاقتها بطول عمرهم . واذا كان لا بد لكل مسبب من اسباب طبيعية فلا يعسر عليها ان تتصل
 الى معرفة هذه الاسباب فتفيد البشر فائدة لا مثول لها