

## والسبعون وبلغتها

استطاع غلامتون ، السياسي الإنجليزي العروف ، أن يشن معركة سياسية ، أصبح بعدها رئيساً لوزارة الخيرات وهو في الرابعة بعد الثمانين . ووصم « تيلان » صورة من دوائج السن عنوانها « المسيح متوج بالأشراك » وهو في الخامسة بعد التسعين . وكان « أوليفر ديتول هولمز » عضواً ممتازاً في محكمة الولايات المتحدة العليا ، ولم يستكف ، إلا بعد أن بلغ الأول بعد التسعين . فالعمر إذاً أمرٌ ذاتي ، ولا يُستد دائماً بطول السن والأعوام .

تكون الحياة غنية ما استطاع المرء أن يعيش مبيداً مبيداً لنفسه وقتناس . ولا شك في أن الانسان لا ينتظر أن يعيش وهو في السبعين محتفظاً بنفس القوة والنشاط القديين يكونان له وهو في الأربعين . ولكنه مع ذلك يستطيع أن يتردي في ذلك السن عملاً مبيداً وأن يعيش في كسبه هادئاً وادعاً ، مادام تكوين بيته مواتياً لمطلوباته ، وطوائمه منفقة مع ما تقتضيه شرائط المعيشة . صحة الجسم والعقل والروح .

### الراحة الواجبة

إذا تقدم بك السن فمرت في أصل الحياة ، فاحصل بهدوء وتؤدة وتجنب العجلة وامش بهوادة ، أي على قدر ما تجد عندك من طاقة ، فلا ترهق عضلاتك وأعصابك . ذلك بأن مقدار الحركة في الحياة يجب أن يتكيف دائماً بنسبة ما تجد في جثمانك من قوة ونشاط وكفاية كل يوم . فالراحة إلى الحد الواجب والتكاسل والنرم ، أصبح من الأشياء الضرورية اللازمة لمن هم في السبعين ، وانقضاها أمرٌ لا يمين على السلامة .

فبعد أن تقضي عيشة هادئة ، بعيداً عن مهام حياتك ، مستقر النفس ، منصرفاً عما يثيرها ويغضبها ، فاقراش أول بك إذا بلغت ساعتك التاسعة أو بعدها بقليل . والذين يشعرون بالقلق إذا جن الليل ، والذين يصابون بالأرق لغير سبب طبيعي ، يجعل بهم أن يلجؤا إلى حمام ساخن ، فإنه خير ما يهدئ الأعصاب ، ويعيد للنفس استقرارها ، ويجلب

الناس الهادي إلى الجفون النعجة . بعد عشرين أو ثلاثين دقيقة تقضيها في حمامك ، جفف جسمك بعناية ، واستلق طالبا الراحة موطئا نفسك عليها ، فبهرتم النعاس بيمينك ثم تنام راضي البال . فالتراخي والاستسلام إذا ما أويت إلى فراشك ، والنمراك عن التلجلج والقلب على جنبك ، من عمليات النوم ، فإذا أهدت الحيل وطار النوم من عينيك ، فاجأ إلى الطبيب غير متوان ، فإن ذلك خير سبيل ، وآمن وسيلة .

إن بذل أي جهد عضلي أو ذهني محاولة جذب النوم ، من أخضر الأشياء التي تجلب اليك الأرق . وأعدى أعداء الأرق جلسة هادئة وعقل وادع وتغن مطمئنة . هناك رأيك النوم ساهيا اليك . ومن الضروري لك أن تعلم أن الراحة والهدوء عاملين من أعظم محلات النوم . عليك أن تقاوم ميلك إلى العقاقير النومة ، لأنها أول بواعث النعتر ، فتحدث حالة من الخطر العقلي تهلك ، ولكنها ليست نوما طبيعيا ، وكل العقاقير النومة من العوامل الحديثة للعادات التي تسيد بك على اختلاف في الدرجة والقدرة ، ولن يرمي بها إنسان ظالم بحقيقة ما تؤدي إليه .

ويجب الاقتراب إلى الرياضة البدنية ومراعاة الجسم خارج المنزل ، كما كان ذلك مستظافا . ونشي من الرياضات التالية لجميع الناس وفي كل أطوار العمر ، فلاتهمه .

### الازدحام بالطعام يحترق العمر

الكلام في الحمية الواجبة لمن بلغ السبعين ، وبخاصة في عادات الأكل والشرب ، وفي ملاحظة الليل إلى الرقابة ، من أخص ما ينبغي أن ينصرف إليه المضنون بأسر صحتهم . فإن انصرفك إلى لقاؤك المائدة ، أمر قد يجر عليك أمراضا كثيرة وآلاما أنت في غناؤها .

فالمدة الزدحمة لا يعف بها الأمر عند خلق الاضطرابات المعوية الشديدة ، بل إنها عقبة كثوود تعوق حركة القلب عند المتقدمين في السن . والازدحام بالطعام من شأنه أن يحدث مع الزمن ميلا إلى الرقابة ، وهي مما يؤثر في وصلات الجسم السفلى ، فالتراخي وتتعطل عن القيام بوظائفها الحيوية والتقرس من الأمراض التي يتفاقم أمرها ، إذا عبق القلب عن حركته الطبيعية ، ان لم تكن إعاقة القلب عن تأدية واجبه ، سببا في إحداث الإصابة به ، لأن القلب إذا عبق عن عمله ، اضطر إلى زيادة الجهد نسبة كل رطل يزيد في وزن الجسم . والربولون فلما يمتد بهم العمر . وقد دلت التجارب على أن كل رطلين في الوزن تلقاه بوصة في الطول ، هو المعدل الطبيعي للبالغين ، فإذا زاد المعدل أو قل في نطاق عشر أرتال ، لم يدل ذلك على تجاوز ذي بال ، ولكن لا ينبغي أن يتعدى ذلك .

يتطلب الاحتفاظ بالصحة فذلك بسيطاً يهوى بطريقة خالية من التعقيد، والحديقة والحقل هما أمثل مكانين لتزويدك بالأغذية السهلة . والبقول تحتاج إلى العلهي ، أما الفواكه والخجوز ، فقد ملأها الشمس ، فوق أنها مأكرلات شوية غنية بضرروب الفيتامين والمدادن . وهذه الاطعمة ، مضافاً إليها اللبن والزبد والجبن والبعض ، في مجموعها غذاء منقش كافٍ للاحتفاظ بحالة الصحة . واستكشاف ضرروب الفيتامين ، قد أحدث انقلاباً في التغذية ، يعد الآن من أسس الصحة الجوهرية .

### الكحول والطباق

ليس لتعاملي أنواع الكحول من مبرد بحال من الأحوال ، فإنها جميعاً من أضرار الأشياء بحالة الصحة . وبالرغم مما يعتقد أكثر الناس ، قد انتهى الباحثون الى أن أية كمية من الكحول صغيرة كانت أم كبيرة ، ليست من الشبهات في شيء ، بل هي على العكس من ذلك عندرة مذهبة للحبوية ، ولها مؤثرات تحمل بكفايات العقل العليا . ويرجع الى إيمانها الكثير من مآسي الحياة الانسانية .

وتشرب النيكوتين ، وهو سم الطباق النافع ، عادة أخرى من المادات المنقشة التي تحترق الحياة مادياً وعقلياً ، كما أبان عن ذلك بأجل بيان « ديموند بيرل » الأستاذ بحمامة « جون هوبكنز » . فإن هذا الخدو يترك أثره المباشر في الامصاب والدماع ، ويشير الزؤور والشعب الرئوية ، بالرغم مما يحاول البعض من الناجرين بأعمار الناس أن يدخلوه في روع المدخنين . والنيكوتين من مسيات قرحة المعدة وبثور الامعاء ، وهو مما يعوق دورة الدم ، بما يحدث في الشرايين من التصلب .

فاذا أردت أن تسمى كل ذلك فاجأاً الى الطبيعة . الى حديقة حنة التنسيق تنازت فيها الزهور الجميلة والأشجار الغضة . وحياة الريف من أفعل الأشياء التي تنسبك همك وتقوم حياتك .

### تجنب الوحدة

وما يحسن بك أن تجنب الوحدة ، وأن تفرم مقاربة أقاربك وأصدقائك والذين هم من جيل أصغر من جيلك . فإن ضحكات الأطفال وعينهم ، وألعاب الشباب ومرحهم ، أشياء لها أثرٌ بعيد في إمت الحبوية وتجديد الشباب ، فضلاً عما يعود على الجيل الناشئ من الفائدة بمباشرة الكبار ، إذ يتزودون منهم بالصالح الطريفة والمعلومات وتاريخ الأيام الماضية .

وعلى الرغم من أن التقدم في السن يضعف القدرة بعض الشيء ، فإن العقل من شأنه أن يتابع الاتساع والتقاء طوال العمر ، والآنسان ربما تقدم به السن في مكنته أن يتعلم شيئاً جديداً وأن يزود من المعرفة بما لم يكن يعلم . وهناك من استطاعوا أن يستوعبوا لغات صعبة كالأغريقية بمد أن بلغوا الثمانين من العمر ، فشرّ بها وتفقهوا في آدابها . فإذا عكفت على تعلم شيء من هذا وانصرفت إليه ، فإن ذلك مما ينضك آلامك ويفيد صحتك ويوسع آمالك ويزيد فضلك في الشعة بالحياة . لأن لكل طور من أطوار العمر شعة ، وشمسة الشيوخ الاتصال بالحياة من طريق جدي ، كتحصيل العلم أو استيعاب المعرفة .

ومن بلغ السبعين فلما قد طغ عصره الذهبي ، فن واجبه إذاً أن يتمتع بمحصاد ما زرع في أيامه الأولى ، بأن يقف حياته المنقمة بتجارب الزمن على خدمة الجيل الناشئ من أولاده وأقربه والذين يلوذون بهم . فإذا كان ممن هم في سعة من العيش ، حفّ به سلام الحياة ، وإن له في البريق الجليل لحياة أكثر سلاماً ودعة ، وفيه يجد طبيعة غضة الاهاب تزوده بما ينعم نفسه جمالاً وقلبه اشراحاً وورثته هرة منمشاً يحدد كيانه .

### طبيبك يوفّر عليك مالاً ومرصاً

إن كثيراً من المرض والالام والممضات مع ما يقبها من ثقافات وبذل ، يمكن تلافيها إذا بادر الناس بالذهاب الى الطبيب قبل أن يضطروا الى الذهاب اليه بزمن يسير . وكل انسان في حاجة الى فحص كامل يقوم به طبيب للأسرة كل سنة على الأقل ، وما يبدل في سبيل ذلك ، انما هو في الواقع اقتصاد مفيد . فإذا راهبت مع ذلك اتباع قواعد الصحة ، وضمنت حياة خالية قدر الامكان من كثير من الآلام التي تصاحب الشيخوخة .

إذا تقدم بنا السن فإن العظام تصبح قصفة هشّة ، حتى أن مقطة على طنفة ، قد تحدث فيها كسراً . وذلك يستدعي البقاء في الفراش مدة طويلة حتى تلتئم ، وقد لا تلتئم . وكذلك يصح التوازن عديراً واستقامة الجسم غير تامة ، مما يجعل احتمال القرط متوقفاً في أي وقت . فعلياً أن نتخنت المشي على أرض العرف المدهونة بالشمع والطنافس غير النابتة ، وينبغي أن ننعير بهماً في طرفها الأسفل قطعة من المطاط نجعلها ثابتة . ويجب مع هذا التحفظ أن نحاط من البرد والصقيع وتغير الطقس ، فإن طامة ذا يحدث اضطراباً في التنفس ، ويحدث بعض أمراضاً منها التهاب الرئة . ولا تتوان عن ترك الأماكن المزدحمة الحارة ، أو التي تساورها تيارات الهواء ، إذا أردت أن تتجنب الاصابة بمرض من أمراض البرد ، فإن صحتك ينبغي أن يكون لها الاعتبار الأول .