

## كيف نحيش مائة عام

ثلك أمانهم . الناس جميعاً لسرك كفتون، بالحياة . تمنوا أن تطول ما وسعها أن تطول، ولا ضابها التعب والوصب، وعمها الأذى والسكر، حتى لقد تمنوا الخلود، فلما أعجزهم فيه على الأرض، وأحوا يظلمونه في حياة أخرى .

وقد بحثت الجمية الطبية البريطانية أمر المسنين . فخرجت من نتائج بحوثها بأن قصار اقامة أضول أعماراً من متوسطها وطوالها، وإن المتوسطين وزناً، أو دونهم، هم كذلك أحظى بطول العمر من الزائدين وزناً .

على أنه إذا كانت هذه الحقائق العضية لا مطمئن فيها، فإهي بالقانون المطلق، ولا السنة العامة، فإن لطيفة الأشخاص، ووفرة أرجحتهم، تأثيراً كبيراً في طول أعمارهم أو قصرها . ذلك أنه من المقررات الفسيولوجية، والتحقيقات العلمية، أن الذين يعيشون عيش الأرهان، دأبهم العجة، والوقية، يحملون أنفسهم على الجهد، والعنت، والاسراف في كل عمل ومأني وحركة، لا يعمرون . ذلك لأن الحركة العنيفة، والشعور المتوقد الأثر، والمحافظة المسرفة، كل أولئك باعث على افلات كياويات معلومة في البدن، تلج الدم فتوقد جذوته، وتتضاعف دقات القلب، وتؤدي جدر الشرايين، فيشد ضغط الدم، فتسوء الحال . وكلما تكررت ذلك العنف والاسراف، وجل الخطب، وضاق بساط العموم، وقرض الانراط من أطراف الحياة .

كما أن الطعام وزناً كبيراً، وهائناً خطيراً في جولة الحياة ودولة أطوارها، وما تنعم به من العافية والسلامة، أو قبل به من عة وضاعة، وغشها من امتداد الأجل، أو حرما من قصره، إذ أن حموضة الدم من جالبات الأمراض، ومقصرات الأعمار . وما تسوطن الحموضة مراتع الدم إلا من تناولنا أطعمة غير صالحة، أو يكون من طبيعتها توليد الحموضة والأطعمة القلوية مضادة لهذه المضرة، وفي رأسها الليمون . وقد قال طبيب الإنجليزي مشهور ظاب عنا اسمه :

« إذا أكلت كل يوم ليمونة أو ليمونة ، عند ما تكون شامخة ، نمت طويلاً ، وحظيت بصحة جيدة . »

فليكن غذاؤك سهل الهضم ، قليل المقدار ، كثير الأملاح المعدنية والفيتامين ، وهذا ما يتوفر لك غاية التوفر في فنج الطضر والهورك . ولا تنس أن تجمع الـ هذا فمك راضية ، وألاً نفعها بالهم والكدر .

وقد كنا قرأنا في تلفزيونات الصحف عام ١٩٣٠ أن عالمًا المانيا اكتشف طريقة لاطالة العمر إلى السبعين بعد المائة ، مدارها على أكل الأطعمة النباتية غير المطبوخة .  
وذكروا أن أهل باريس في القرون الوسطى لمجوا بمنقعة الكير كان قد صنعه رجل يدعى فيلار ، رغم أنه أخذ سر تركيبه عن عمه الذي مات عن أرذل العمر . فن تعاطاه ، بلغ سنًا ، وامتد أجلاً . حتى يسأم الحياة .

وكان يبيع الزجاجاة الواحدة بستة ريالاً ، وتوافد عليه الناس من كل حذب يسلون ، يلفنون الزجاجات في لفعة الواله المفتاق ، حتى أترى الرجل وكان من المترفين . قيل وزير لأحد الكيماويين أن يكشف دفين هذا الشراب ، فما زاد ، إذ حله ، أن علم أنه ماء صرف من نهر السين في فرنسا قد خولط بقليل خل وحيات من ملح البارود ، وكان الناس ، مع هذا ، إذا تناولوا الكير السيد فيلار ، تطول أعمارهم حقًا ، لا لا كيريه في ذاته ، ولكن لما نقل عنه ، إنه كان يوصي المتعاطين الكيريه ، بلزوم الاعتدال في المطعم والمشرب .

وبعد فقد اطلنا على مقال تقيس في موضوعنا هذا ، طلبية النورس وحلالة الأذهان ، بقلم الكاتب الفرنسي المعروف ، أميل هينريو ، في جريدة ( البان ) الفرنسية ، فاستملطنا نقله لقراء ( المتنطف ) الأفاضل ، فإن فيه فائدة ، وإن فيه تمكبه . قال :

« مما يبحث على السامة . وكراهة بلوغ المائة ، في من أشرفوا على هذه السن ، هو تشابه السؤال ورفعة الاحتطاع ، من كل من يلقاهم من الناس . فأتري السائلين إلا يسألونهم سرًا أو واهبًا لا تبدل فيه ولا تعديل : « كيف يا هذا ، صنعت ، حتى بلغت المائة ؟ » . تشابه السؤال ، واختلف الجواب : فأخو مائة محبوب : « ما أقلمت يوماً عن التخخين ،

والحجرة ، وأكل اللحوم الحمراء ، صلح الهند . « وأخر مئة غيره يقول : « عاشريت قد  
غير الماء القراح ، ولا ذقت إلا التماكة خالصة . ألا فليهنأ أولئك المداين الذين امتنعوا  
أن يسمروا ما أصابوا من حظ وتوفيق الى ذات فطنهم ، وما أوتوا من حكمة اولوا . فلو أن ذر  
للمعمرين مدرسة ، فأظنها تكوّن واحدة ، ما دامت الراسائل متعددة .

وبعد . فقول من المستحب بلوغ المائة ؟ تلك نتجد كثيراً من الناس ، إذا خلجيتهم هذه  
الفكرة ، أوجسوا منها خيفة ، ما أراهم ، لعمرى ، إلا حرموا لمة الخيال . فهم لا يفقهون  
إلا الحاضر ، ولا يقيمون وزناً إلا ليومهم الذي يعيشون فيه ، ولا مهناً عندهم إلا فيما  
ملاكه الحياة الناشطة الجاهدة الفتية ، الناهضة الجناح ، ولا يستطيعون أن يجدوا أنفسهم  
قد استحالوا ، وأما هم كره الباني الى غير ما كانوا عليه . وبخلاف ذلك ترى الذين بلغوا  
المائة هاشين بما عمروا ، ولا أمهي عندهم من دوام العيش وطول البقاء ، ويستترخ عبيك  
مام فيه من التفاؤل والامتنان ، وإن كان هذا ، مع ذلك لا يستغرب ولا يستنطق على  
المستقبل ، إذ أنهم لفرط ما جازوا وشاهدوا ، لا يكثرثون إلا قليلاً بما يسوؤهم ، أو بما  
اعوج من أمور الدنيا ، وما من سلوك الناس ، وبما يؤثر في من هم في قضاة الشباب ،  
من الذين هم أقل منهم فتوراً وتلبدا .

ليت كان بيدي الآن إحصاء المنتصرين ، فلتعدن إذا أن الزاهدين في الدنيا  
المستقبلين الحياة هم في القتيان أكثر عدداً منهم في الشيوخ ، ولعلمهم إنما أطاوت أعمارهم  
وتعبثوا بحال الحياة ، لانهم ولدتهم أمهاتهم متفائلين .

أما كون التفاؤل والامتنان شوطاً لازماً لطول العمر ، فاذك يدع . تلك حقيقة  
أكل السم عليها وشرب ، ولكنك على كل حال ، بقر عينك أن تعلم أن تلك الحقيقة  
قد تجلت مسندة ، مدعومة بالبراهين العلمية في كتاب صنعه الدكتور جورج لاكوفسكي ،  
يرد فيه طول العمر الى أربعة محسب : أولاً وجوب إرادة ذلك واستثمار اليقين بإمكانه ،  
وجوب عدم الخوف من الموت ، والايان بالحياة الباقية ، وجوب ألا يكون الانسان  
ضرباً جنوداً ، ولا شريراً خبيثاً ، وذا ، ولا ريب ، أفق هذه الأمور وأعضائها . ويجب ،  
مع هذا ، أن تكون النفس راضية قاندة ، وذا ما لم يدؤت اليوم جميع الناس ، لذي همجوا

من جبل النيش ، وأخضروا بأسمانه ، وما ذاقوه من جديد الحياة ومرورها . والنايب النشامي لا كوفسكي يصرب لنا مثلاً : «توقعتل»<sup>(١)</sup> الكيس ذي الحلم ، والنفس الراضية الطارئة ، الذي استطاع أن يعيش قرناً كاملاً ، دون أن يعاني أية مشكلة أو صعوبة ، والذي كان يفسر لك ذلك الفتح المميز في باب التعمير بقوله : «أنا كبرت سني ، لاني لم أكن : في يوم من أيام حياتي ، مهرولاً ولا خاضباً» .

ولئن كان ذلك ، فما أجد أحد منا يستطيع ان هذا بلوغاً . عز ذلك وامتنع . انها لحظة لا يمكن العمل بها في يومنا هذا . حيث نحاول ألا نجري ، فان هذا الزمن الذي نعيش فيه خليلق بأن يدنا الى الاسراع والمدود دفماً شديداً .

أما أن لا نعصب ، فليت شعري ، ما الوسيلة الى بلوغ هذا؟ هيبات ذلك ما لا ينهض به الرجل الشريف ، والمرض الكريم . ان كل ما تقع عليه أبعادنا من أمور هذا العالم بعيدة كانت أم قريبة منافٍ للاخلاق ، محرمة العدل ، مبدد من الحق ، مستهجن ذميم ، ضئيف ذري لا يقره العقل الرشيد . فكل شيء مما نسمع أو نرى من أبناء العالم ، وشؤون الناس يُسَمُّ ويؤذي ، تورده النفوس الكريهة ، ويستجبه ذوو الالباب . فكيف لمرك ، السيل الى الترام الكينة . مع هذا ، وأنى لك التجرد وعدم الاكترات ؟

أما ان استطاع امرؤه احتمال هذا الاضطراب الشامل ، ووسع ان يكون رابط الجأش مجللاً بالوقار والسكينة ، فقد احتاج اذاً الى مقدار من الجهد العنيف يمت في عضده وينهك قواه . أليست حكمة فونتزل التي مكنته من بلوغ المائة قد ماتت عن المض والمتمنض ، بأن جعلته يمدول عن أمور الناس ، وتمرور الناس ، وآلام الناس ؟ فإنا يتأني ذلك الا لمن جنح الى العزلة ، وقرر نفسه على الابتعاد عن ممارك الحياة ، والانتطاع عن ملاهي الحياة . فقد دلت الاحصاءات على ان من مروروا كانوا من البائوت والقسيسين ، ورجال العلم . فن استطاع أن يكون منهم أو مثلهم ، وراض نفسه على ما نرجوا ، فله المهناً بطول العمر ، ومبلغ المائة كاملة وآخرة .

احمر أبو الجهمر صيني

(١) أديب فرنسي بارع وطالم متبحر في القرن الثامن عشر . وكان كاتب سر الجمع المتنوي الفرنسي الى يوم وفاته . مات في سنة ١٧٥٧ من مائة عام واثنية وآخرة .