

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



هكذا تُعمر مائة عام لغز أو كيناوا

تأليف: أولان هوبر - تعريب: نبيل شبيب

مع صور بعدسة إيفا هوبر

(المترجم: صور معدودة فقط منشورة في النسخة العربية المطبوعة وفي هذه النسخة الشبكية... وذلك من أصل عشرات الصور المنشورة في النسخة الأصل بالألمانية)

إهداء إلى "جدّتنا"

المحتوى

ص	
٣	مقدمة المترجم
٦	شكر
٧	تمهيد - كلمات بين يدي جدتي - لماذا قررت في الثامنة أن أعمر طويلا.. طويلا
١١	الجزء الأول: جزر المعمرين مائة سنة
	(أوكيناوا أرخبيل يعرف بنفسه - هل هذه أعجوبة حقا؟ - التقدم في العمر - التقاليد والحدائق - أوجيمي - نصيحة جيدة)
٣٠	الجزء الثاني: الأركان الخمسة لطول العمر
	(التغذية - مهمة الحياة - الحركة - الجماعة - الروحانية)
٧٥	الجزء الثالث: برنامج عطلة أسبوع أوكيناوية

"لا أجملَ عندي من الجلوس على حصيرة تاتامي من قشّ الأرز المضغوط، في منزل
أوكيناوي.."

أحتسي الشاي، وأقضم بين لحظة وأخرى قطعة سكر بني داكن من قصب السكر.
حالما ينقطع هطول المطر.. يسود هدوء عميق.
لن يبلغ أذنيك حينذاك سوى صريرٍ خفيفٍ تطلقه نسيمات عابرة للشرفة.
باستطاعتي قضاء يوم بأكمله على هذه الحال..
هكذا.. جالسا.. ومصغيا.."

ميجويل دا لوتس(*)

في بقعة من بقاع أرضنا المعمورة..
ترتفع نسبة من يحتفلون بأعياد ميلادهم وقد تجاوزوا المائة عام، أكثر من أي مكان آخر.
هذا تقدم في العمر مثير للدهشة.. بحد ذاته، ولكن ما يبدو أمراً لا يصدق..
أن هؤلاء المعمرين لا يفقدون حيوتهم، ولا الاستمتاع بحياتهم، بل هم مفعمون بالنشاط.

(*) - المترجم: يعتبر ميجويل دا لوتس (Miguel da Luz) الذي تستشهد المؤلفه بكلماته في مستهل كتابها وفي مواضع عديدة في ثناياه، خبيراً بجزر أوكيناوا وأهلها، يعيش فيها منذ زمنٍ طويل، ويعلم الكاراتيه، ويرأس إدارة تحرير مجلة متخصصة بالأوكيناويين وأخرى بالكاراتيه، التي وُلدت في تلك الجزر.

مقدمة المترجم

هل بلوغ مائة عامٍ من العمر أو أكثر هدفٌ بحدّ ذاته؟..

يخطئ من يستقرئ ذلك من عنوان هذا الكتاب، فهدف مؤلّفته الألمانية، أولاً ران هوبر، المستشار في شؤون التغذية والصحة، هو تقديم الأدلّة على إمكانية المحافظة على الصّحة السليمة، والطاقة المعطاءة، والسعادة النفسية، إذا ما بلغ المرء من العمر عتياً.. ولا ينفي ذلك أن اتّباع الوسائل المستخلصة من السلوك الغذائي والمعيشي في أوكيناوا، أشهر مناطق العالم بارتفاع نسبة المعمرين، يساهم في توافر "الأسباب" من وراء طول الأعمار.

تنطلق المؤلّفة من واقع وسطٍ ألماني غربي تعيش فيه، يتميّز بطريقة معيشة ترى فيها مساوئ عديدة، تتراوح بين أساليب الطعام في عصر "الوجبات السريعة"، واهتراء شبكات العلاقات الاجتماعية على اختلافها، وخواء الفراغ النفساني نتيجة غياب ما تسمّيه "مهمّة الحياة".

الصورة المقابلة هي تلك التي تتعرّف عليها في أوكيناوا.. وهي التي تثير لديها حماسةً ظاهرةً من أجل "إقناع قومها" بها.. أو بالسعي لاقتباس بعض جوانبها على الأقلّ، وتجمع من أجل ذلك بين تقديم الأدلّة العلمية التي تشير إلى سعة اطلاعها، وبين الأسلوب المتّبع في صياغة فصول الكتاب وفقراته، صياغةً تتطوي على وضوح الفكرة، وتدفع إلى الاستمتاع بالقراءة، وتكشف عن "دوافع" الكاتبة نفسها.. أن تخرج بأهل بلدها من حمأة السرعة المرهقة على حساب الطمأنينة، والبدانة على حساب الصحة، وبريق الحياة طلباً للمال أو الشهرة أو السيطرة أو ما شابه ذلك.. على حساب دفء العلاقات الاجتماعية في الأسرة والحَيِّ والقرية والمدينة.. على حساب دفء الحياة نفسها، سواء طالّت بالإنسان أم قصرت.

هل يمكن أن يفيد النموذج الأوكيناوي الذي تطرحه المؤلّفة الألمانية على المجتمع الألماني - والغربيّ عموماً - من يطلّع على هذا الكتاب من القراء في المجتمع العربي بغالبيته المسلمة؟
أعترف بتساؤلٍ مشابهٍ في البداية.. إنّما للحظات فقط، فقد تبدّد مع أوّل ما عرفته عن محتوى كتاب "لغز أوكيناوا" هذا - وأصل العنوان حرفياً: "كيف تعمّر مائة عام.. سرّ أوكيناوا" - وكان من خلال مقابلةٍ إذاعيةٍ مع مؤلّفته استمعت إليها بصورة عابرة، فلفت سمعي ما عدّدته من مبادئ اعتبرتها "أركان الحياة السليمة، الغذائية والمعنوية، الفردية والاجتماعية" ووجدت من تلك الأركان في نظرها ما ينطبق على ما نعرفه ونوقن به من توجيهات ديننا الإسلامي للإنسان، لا سيّما المؤمن، بدءاً بعدم ملء المعدة بالطعام، مروراً بالتضامن مع الجار وغير الجار، انتهاءً برعاية مختلف الجوانب المعنوية الروحانية، فالإنسان في هذه التوجيهات جسّد وروحاً على الدوام، فرد وجزء من المجتمع في آنٍ واحد.

وأعترف مرّة أخرى، أنّني من بعد ذلك، ومن بعد اقتناء الكتاب والاطّلاع عليه، ثمّ ترجمته للنشر بالعربية عن طريق دار السيد للنشر، لم يفارقني التفكير بسؤالٍ مبدئيّ:

هل نحن في حاجة إلى شاهدٍ على صحّة تعاليم الإسلام وتوجيهاته في مختلف الميادين، بما فيها أسلوب المعيشة القويمة المفيدة جسداً وروحاً؟

ليس هذا الكتاب "شاهداً" نحتاج إليه، وإن كان من قبيل: "ولكن ليطمئن قلبي"، إنّما هو مدخلٌ إلى الاستفادة الذاتية، الفردية وعلى مستوى المجتمع وتوجيه أمورهِ وصناعة القرار فيه، استفادةً مباشرة، من تجارب المجتمعات الأخرى، بما فيها المجتمع الغربي.. الذي يبحث العقلاء فيه عن تجارب مجتمعاتٍ أخرى كالمجتمع الأوكيناوي، لإصلاح ما فسد على صعيد حياتهم الفردية والاجتماعية، وبما فيها المجتمع الأوكيناوي، الذي يمارس حياته وفق ظروفٍ ومعطياتٍ تاريخيةٍ ومعاصرة، بصورة - قد نختلف معه فيها من حيث الخلفية العقديّة - إنّما هي أقرب بكثيرٍ ممّا ساد في الغرب، إلى ما يحقق له الخير في دنياه، وإن انطوى ذلك على بعض الأخطاء.. التي يتعرّض إليها الكتاب، وكان في مقدّمة ما لفت النظر منها، تركيزُ مؤلّفته على التحذير المتكرّر من "المشروبات الكحولية" و"لحم الخنزير"!

الكتاب مدخلٌ إلى مثل تلك الاستفادة التي تزداد الحاجة لدينا إليها بقدر ما ازداد في مجتمعات بلادنا العربية والإسلامية انتشارُ عاداتٍ يقال إنّها من "ضرورات الحداثة"، وأصبحت في المجتمعات التي انتشرت فيها سبب الشكاوى من نتائجها... ويكفي مثلاً على ذلك ما يرد في ثنايا الكتاب حول الفارق الكبير الثابت عبر دراساتٍ وبحوثٍ رصينة، بين الوضع الصحي والاجتماعي الممتاز للمعمّرين والمسّنين في أوكيناوا.. وبين وضع جيل الشببية الذي أصابه في العقود القليلة الماضية شبيهٌ ما انتشر بدرجاتٍ متفاوتة في مجتمعاتنا وأصاب جيل الشببية فيها، من آثارٍ سلبية، على صعيد التغذية.. وأبرز ما يذكره الكتاب مثال الوجبات السريعة، وعلى الصعيد الاجتماعي عموماً.. وأبرز ما يذكره الكتاب هنا هو تأثير الوجود العسكري الأمريكي في أوكيناوا جنوب اليابان، على طريقة حياة الشببية فيها.

لم يكن سهلاً في ترجمة الكتاب الجمع بين هدفين:

- الحرص على "التعريب" بما يشمل - إلى جانب صواب صياغة الفكرة طبق الأصل إنّما بأسلوب لغوي عربيّ مناسب - استخدامَ الكلمات والمصطلحات العربية.. فما أحوج اللغة العربية إلى الحرص عليها وصيانتها.

- والحرص على نقل "الروح الأوكيناوية" التي حرصت المؤلّفة على نقلها أيضاً من خلال استخدام تعابير وكلمات وفق طريقة لفظها باللغة اليابانية وعلى الأصح اللهجة الأوكيناوية المحلية.

وسيجد القارئ ما أمكن الوصول إليه عبر السعي لحفظ التوازن بين هذين الهدفين في وقت واحد، وهو يجول في أجزاء الكتاب الرئيسية الثلاثة:

- جزر المعمرين مائة سنة.. تعريفا بأرخييل أوكيناوا ومقارنة بوضع المعمرين فيه مع سواهم عالميا..
- الأركان الخمسة لطول العمر.. بيانا لأهم ما يوصل إلى وضع جسماني وروحاني سليم مع العمر المديد..
- برنامج عظة أسبوع أوكيناوية.. نموذجا قابلا للتطبيق للتعرف العملي على طريق الحياة الأوكيناوية.
هذا إضافة إلى التمهيد للكتاب بكلماتٍ للمؤلفة تبين من خلالها دوافعها والطريق التي اتبعتها في إعداده،
من خلال البحث والاستقصاء.. ومن خلال الزيارة المباشرة والالتقاء مع الأوكيناويين أنفسهم، لا سيما
المعمرين والمسنين من بينهم.

ويحسن لمن أراد قراءة هذه الترجمة للكتاب بالعربية أن يعلم، أن الغاية من ترجمته ونشره بالعربية تتلاقى
مع غاية مؤلفته، أنه ليس مجرد كتاب للثقافة العامة، بل هو - بتعبير المؤلفة - لإثارة التفكير.. فعسى
يجد القارئ فيه ما يدفعه إلى التفكير بمعطيات واقعه الفردي الذاتي، وواقع الوسط الذي يعيش فيه، وأن يجد
من خلال ذلك ما يدفعه إلى المبادرة لإحداث تغيير نحو الأفضل، وسجد السبيل إلى ذلك إن أراد، وسيحقق
بذلك الخير في دنياه، كما أنه سيحقق الخير في آخرته إن انطلق عقيدةً وتطبيقاً من مقتضى قول الله عز
وجل:

لَمَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَّلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلَاهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا ﴿١٨﴾ وَمَنْ
أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا ﴿١٩﴾ من سورة الإسراء -

ولله الحمد من قبل ومن بعد.

نبيل شبيب

ألمانيا، ذو القعدة ١٤٣١هـ وتشرين أول / أكتوبر ٢٠١٠م

شكر

ما كان للقلم أن يخطّ مثل هذا الكتاب داخل غرفة صغيرة، ولا كان لكتاب أن يكتمل دون قدرٍ كبيرٍ من الدعم ومن الأفكار من جانب أشخاص عديدين، وأول من أوّد الإعراب عن شكره بروفيسور ماكوتو سوزوكي، من جامعة ريوكيو، مدير "دراسة المعمّرين في أوکيناوا".

وشكّر خاصّاً أيضاً إلى تاكاشي كينجو، الذي فتح لنا كثيراً من الأبواب في الجزيرة، ومكّن من أن يظهر هذا الكتاب كما هو عليه الآن، ونشكر يويشيرو هيراكاوا، وسائر أفراد فريق مكتب الدائرة السياحية في أوکيناوا.

ونشعر بالامتنان لميجويل دا لوتس، معلّم الكاراتيه من بريتون، الذي يعيش منذ ١٥ عاماً في تلك المنطقة الغنية بالجزر، وقد ساعدنا إتقانه اللغة اليابانية في تجاوز كثيرٍ من العوائق، واستطعنا من خلاله الاطلاع على ذلك الفنّ العريق في أوکيناوا من فنون رياضة المصارعة، كما لفت أنظارنا -اعتماداً على مراقبته العميقة للموطن الذي اختاره لنفسه- إلى كثيرٍ من التفاصيل التي ما كان في استطاعتنا إدراكها دونه. وعرفاننا بالجميل كبير تجاه المعلّم المدرب مينورو هيجا، وزوجه أستاذة الرقص نوريكو هيجا، وقد حظينا بفرصة تعلّم الكثير منهما.

كما نشكر تاكارا كوكي على ودّه العميق، وعلى تمكيننا من رؤية الجزيرة التي يقطنها بعينيّ واحدٍ من أهلها، ولولاه ما حصلنا على انطباعٍ طبق الأصل عن أوکيناوا.

والشكر موصول إلى إيميكو كينجو، الطاهية القديرة من بلدة أوجيمي، التي فسحت لنا مجال الاطلاع على قدراتها ومعرفة الكثير عن المطبخ الأوكيناوي.

ونشكر ليزا كونيك من فندق داي-إيشي في طوكيو، على ما وجدناه من ودّ ومساعدة على تنظيم أمورنا، وماكوتو أوميدا وفريقه، فبفضل حفاوتهم كنّا نشعر أنّنا في دارنا ونحن على بعد ١١ ألف كيلو متر منها. ونشكر كثيراً هارالد يوستن، الذي ساعدنا مساعدةً كبيرة -في موطننا بألمانيا- فيما أجريناه من بحوثٍ حول مشروعنا.

وأخيراً وليس آخراً نشكر الأجداد والجَدّات / أوبا شان وأوجي شان، الأوكيناويين والأوكيناويات، على ما سمعناه منهم من قصصٍ وروايات واطَّلعنا عليه من خبرات، ولقد أثارت معاشيتنا لهم الرغبة في أن نعيش مائة عامٍ أيضاً.. أو حتى مائة وعشرين عاماً.

تمهيد

كلمات.. بين يدي جدتي

علام قررتُ في الثامنة أن أعمر طويلاً.. طويلاً

كنت في الثامنة من عمري عندما قررت لنفسي الوصول إلى عمرٍ متقدّم، متقدّمٍ جداً، ففي تلك السنة احتفلت جدتي ببلوغها الثمانين من عمرها، ووددتُ أن أعيش لأحتفل بيوم مماثل، بل بأيام عيد ميلادٍ كثيرةٍ تالية. لم يحضر جميع أفراد العائلة فحسب ذلك الاحتفال، بل حضره سائر أهل القرية أيضاً، وتلقت "ابنة الثمانين" التهناني بنفسها، واستمتعت بصحبة الحضور.. حتى بدا لي ذلك العمر المتقدّم هدفاً في الحياة يستحقّ - أكثر من سواه - السعي لبلوغه.

كنت مع مرور السنوات أتساءل أحياناً عن مقولة ماي وست (المترجم: ماي وست / Mae West ممثلة أمريكية توفيت عام ١٩٨٠م بعد أن تجاوزت ٨٧ عاماً من عمرها): "ليس طول الأعمار من شأن الجبناء" وكيف تعبّر هذه المقولة عما أراه.. ولكن اكتمل اقتناعي الأكبر بمضمونها من خلال زيارتي لأوكيناوا. وأصرّ على ما أقول: أريد بلوغ المائة عام، بل مائة وعشرين عاماً من العمر.. فهناك حيث تتناثر تلك الجزر في جنوب المحيط الهادي تعلّمت كيف يمكن للمرء أن يجمع بين أن يعمر.. وأن يقرّر أموره بنفسه.. وأن يكون سعيداً.

يمكن للإنسان أن يبلغ من العمر عتياً وهو يحتفظ بحيوية فكره، وسلامة جسمه، والمتعة في عيشه، ولا يفقد صحبة أسرته، ولا يخسر صداقة أحبائه.. فلا تناقض بين تقدّم السنّ والحياة الممتعة. (المترجم: في هذا إشارة من جانب المؤلفة إلى الشكوى من سوء الأوضاع العامة للمسنين في الدول الغربية).

لنبدأ من أوّل الحكاية.. حكاية جدتي وهي من مواليد ١٨٨٣م، وكانت تلك حقيقةً كافيةً عندي للشعور بالزهو وأنا بنتٌ صغيرة، فآنذاك لم يكن لأحدٍ من بين من أعرف "جدة" من القرن الميلادي السابق. وقد نشأت في ظروف معيشية متواضعة بمزرعة في بافاريا العليا، وما كانت حياتها يسيرة عليها إطلاقاً، بل تعرّضتُ لكثيرٍ من الصعوبات المقدّرة عليها، فقرا، وعملاً مرهقاً، وفقد الزوج، وإعالة خمسة أطفال، مات أحدهم وهو في الثانية من عمره، وآخر في الحرب، وانتهت حياة ثالثٍ بالانتحار.

لكنني لم أرَ لديها شعوراً بالمرارة قطّ، بل على النقيض من ذلك، كانت تستمتع كثيراً بما تقصّ من الحكايا كما كانت تصغي لسواها باهتمام كبير. وكنت أتأمل يديها بإعجاب، وقد ظهرت عروقها عبر شفافية بشرية لا تستر ما تحتها وإن تجعدت وملأتها البثور، فإن أمسكتُ بها أحياناً، بالسبابة والإبهام، ورفعتها بشدّها من موضعها، بقيت التجعيدة الناشئة عن ذلك فترةً من الزمن.. وكم كنت أستمعُ بذلك طفلةً مع شعوري بالدهشة لمشهداها.

لقد أحببت تجاعيد بشرتها، أكثر بكثير من تلك التجاعيد التي بدأت تظهر على وجهي في هذه الأثناء.. كانت جدتي في نظري أجمل امرأة في العالم.

تركنت تلك الصورة للتقدم في السنّ أثراً عميقاً لديّ، ولا أدري منذ متى وأنا أفكر بالسرّ الكامن في أن يعمر المرء على هذه الشاكلة، لا يعاني من بدانة، ولا يفقد عافيته (كانت جدتي في التسعين وهي تمسك بالفأس وتهوي به على الحطب لتصنع منه قطعاً صغيرةً تصلح للموقد) ولا تفارقه الدعابة، ولا يقظة الفكر، ولا يشعر بالوحدة أبداً، ويستمتع بمحبة كثيرٍ من الناس حوله.

أمر آخر عايشته وكان له أثره العميق لديّ أيضاً، عندما أصيب أبي بنوبةٍ قلبية وهو في الثالثة والستين، وكنت في السابعة عشرة من عمري، فانهار صحياً، وتقاعد قبل بلوغ السنّ القانونية، وأدار ظهره للمدينة وصخبها، وانتقل مع أمي إلى الريف.. وهناك قمت بزيارته لأول مرة بعد ستة أسابيع، فاستقبلني على باب المنزل، ولم أكد أتعرّف عليه، فبعد أن كان مدير أعمال ناشطاً بطاقةٍ كبيرةٍ وحيويةٍ متدفقة لا يهدأ ولا يتوقف عن العمل - حتى أننا أطلقنا عليه في الأسرة لقب "الريس" - رأيت أمامي فجأة رجلاً عجوزاً مسناً. لا أعتقد أنّ المرض وحده هو سبب ظهور تقدّم العمر عليه، بل السبب كامناً أيضاً في انقطاعه عن العمل الذي اعتبره مهمّة حياته.

لفت نظري أنّه هو وأمّي كانا يتقدّمان في السنّ بصورة أدنى جودةً وأسوأ نوعيةً من تقدّم جدتي في عمرها.. فهل يكمن السبب في طريقة الطعام؟

كانت جدتي تعيش على تناول حساءٍ خفيف، والفاكهة من حديقة منزلها، وتضيف قطعة لحمٍ أيام الأحد، بينما كانت وجبة طعام والديّ دسمةً وكبيرةً على الدوام، لا يغيب عنها لحم الفخذ، أو المخّ من لحم الجدي، مع البطاطا المقلية، أو السجق من لحم الكبد، ممّا يُطهى في المنزل.. وكان على الدوام طعاماً حافلاً بالدهون، ولا يخلو من اللحوم، إلى درجة جعلتني - ربّما كردّ فعلٍ احتجاجي - ممّن يمتنعون عن تناول اللحم إطلاقاً.

أنتقل بكم إلى سنة ١٩٩٣ وقد بلغت ٣٧ عاماً من العمر.. أصبحت أعيش في نطاق أسرتي، مع زوجي وولدين، وأصبحت مصابةً بسرطان الثدي، رغم أنّني لا أتناول اللحوم، ولم أفطم ولديّ مبكراً، ولا أتعاطى التدخين، ونادراً ما تناولت مشروباً كحولياً، وكنت فيما أحسب أتبع أسلوباً سليماً في الغذاء في حدود ما أعلم (المرجم: هذه إشارة إلى ما يردّد الأطباء ذكره بصدد أسباب الإصابة السرطانية، ولا يؤخذ بعين الاعتبار بما فيه الكفاية).

قرأت كثيراً عن ذلك المرض، ولكن هل طبقت جميع ما قرأت؟

كانت متطلبات معيشة ربّة بيت وأمّ إلى جانب مزاوله عملٍ حرّ، ترهقني أحياناً فأشعر بالجوع إلى درجة ارتعاش أصابعي، فأعدّ لنفسني قطعةً من الجبن مع القهوة، وأرتشف القهوة.. بينما تبقى قطعة الجبن في مكانها، على حالها.. لقد كانت إصابتي بالمرض وكأَنَّها ركلة تحذيرٍ تلقّيتها على قفائي!

آنذاك بدأت أتعلّم فعلاً ما ينبغي أن أتعلّمه، وبدأت بتطبيقه، فشاركته في دورة تأهيل، وأخرى تعليمية عن بعد حول طريقة الحياة الأفضل، لأعثر بنفسني على سبلٍ مناسبةٍ للتغلب على توترات المعيشة اليومية.. وأصبحت في هذه الأثناء مستشارةً في شؤون التغذية والصحة، وتجاوزت ذلك إلى ترتيب خطة طعامٍ تصلح لتجد طريقها إلى التطبيق العملي فلا تبقى مسألةً نظريةً فقط، وتستهدف الوصول إلى وضع صحي سليم.. ومريح.

لقد تحوّلت المواضيع التي أكتبها إلى طريقة حياةٍ أمارسها، وأصبحت الأولوية عندي لتطبيق صيغة الحياة الصحية السليمة.

حلّ عام ٢٠٠٤م، وعلى وجه التحديد يوم ٢٥ تموز / يوليو ٢٠٠٤م، وكان يوماً كسواه، إلى أن تسرّبت ظلمة المساء وجلستُ أمام التلفاز.. فشاهدت في برنامج "مرآة العالم" تقريراً مصوراً قدّمه "ماريو شميدت"، مراسل القناة الألمانية الأولى في طوكيو، وكان بعنوان: "جزيرة المعمّرين ١٠٠ عام". عبر ذلك التقرير تعرّفت على أوکيناوا، حيث ترتفع نسبة من يتجاوزون المائة عام من العمر بما تتفوّق به على أيّ مكانٍ آخر في العالم.

ذُكرني أهل الجزيرة تلك بجدّتي إلى حدّ بعيد، ووجدتهم يعيشون - مثلها - بسكينةٍ وصفاءٍ وسرورٍ وتوازن، ويتمتّعون بيقظة العقل وصحة الجسم معا (المترجم: العقل السليم في الجسم السليم.. حديث نبوي رواه الترمذي في سننه، يتلاقى مع مؤداه المعنى الوارد في عبارة المؤلّفة، ويتكرّر شبيه ذلك في مواضع أخرى تالية من الكتاب، ولا يُضعف مغزاه وجود مواضع أخرى لا يمكن إسلامياً الأخذ بما يرد فيها بطبيعة الحال)، وتتطرق من عيونهم إشعاعات لم تفارقني صورتها قطّ.

لقد وثّق العلماء على امتداد ٢٥ عاما بصورة ممتازة تلك "المعجزة" في أوکيناوا، ودرسوا تفاصيلها، وبدا لي أنّ قطع الفسيفساء التي كنت أبحث عنها وأجمعها منذ فترة طويلة، قد اجتمعت لتشكّل مشهداً متكاملًا.. إنّه تلك الصورة الواضحة لمفتاح التقدّم بالسنّ بصورة قويمه صحيحة.

منذ ذلك الحين - بعد البرنامج التلفازي - وأنا أجمع المعلومات عن مجموعة الجزر في تلك المنطقة من جنوب المحيط الهادي، وبحثت كثيراً إلى أن قرّرت في خريف عام ٢٠٠٨م التوجّه إلى ذلك المكان بنفسني، لأشهد بأمّ عيني ظاهرة تلاقي الشعور بالسعادة مع تقدّم العمر. ورافقتني ابنتي إيفا، وكانت هي أيضاً قد بدأت تسير على طريق البحث بصورة مشابهة، بعد أن عايشت بنفسها - عام ٢٠٠٨م - احتفال جدّتها لأبيها - حماتي - ببلوغ الخامسة والتسعين من عمرها، وكانت رسّامة، لم تفقد حيويتها، إنّما عاشت بسبب ضعفها الجسدي في دار المسنّين، وتقول إنّها غير سعيدة بذلك، إذ لا تجد حولها إلاّ مسنّين مثلها، ولكنهم ممّن فقدوا روح الدعابة وصفاء العقل، فضلاً عن افتقادها من كانوا أصدقاء لها من أوساط فنّ الرسم. وتسكن في دار المسنّين تلك في منطقة "تيرول" البعيدة عنّا، فلا نستطيع زيارتها كثيراً، وهذا ما يجعل

الحيوية تتدفق على محياها عندما يأتي بعض أفراد الأسرة لرؤيتها، فتشرع في رواية النوادر والأقاصيص.. ويرافق إشعاع النضارة في عينيها الكلمات على شفيتها، وهي تنتظر إلى من تلتقي بهم من الأحبة. لقد وجد المسنون في أوكيناوا طريقاً يمكن معظمهم من الاحتفاظ بالاستقلالية الشخصية لتقرير أمورهم بأنفسهم حتى اللحظة الأخيرة من حياتهم، ولهذا لا تظهر "إشعاعات النضارة" في أعينهم للحظات معدودة.. بل على الدوام، فهم يعيشون باستمرار على الجانب المضيء من الحياة. الغرض من هذه الرحلة المشتركة هو الكشف عن اللغز الكامن لدى هؤلاء.. فكنت أكتب، وإيفا تصوّر، وهكذا تحوّل الأمر إلى مشروع عبّر محطات عدة أجيال.. من الجدة الكبرى إلى الحفيدة الصغرى.

ما هي الحصيلة؟

أنت تحملها بين يديك.

فإن أحببت تعال معنا.. رافقنا إلى أوكيناوا!

أولاً ران هوبر، تشرين الثاني / نوفمبر ٢٠٠٨م

الجزء الأول

جزر المعمرين مائة سنة

أوكيناوا - أرخبيل يعرف بنفسه / هل هذه أعجوبة حقا؟ / التقدّم في العمر / التقاليد والحدائث / أوجيمي / نصيحة جيّدة

أوكيناوا - أرخبيل يعرف بنفسه

هي أرخبيل بحري، مجموعة جزر، استوائية في المحيط الهادي تابعة لليابان، يسمّيها بعضهم "جالاباجو الشرق" (المترجم: تشبيها بمجموعة جزر جالاباجو قرب الإكوادور) بسبب التنوّع الحيوي المثير فيها، ويسمّيها بعضهم الآخر "مالوركا اليابان" بسبب جمال مناطقها السياحية وقربها نسبياً من طوكيو، فالمسافة بينهما في حدود ساعتين ونصف جوّاً.



في هذا الكفاية من التشبيه بالجزر السياحية الأخرى المحبّبة لدى الألمان، فمن النظرة الأولى عبر نافذة الطائرة إلى مجموعة الجزر تلك في المحيط الهادي - وقد بلغت زهاء مائة وخمسين قطعة برية متناثرة

على سطح الماء - يظهر للعيان أننا لا نحلق فوق مياه البحر الأبيض المتوسط، بل يدكرنا المشهد بجنوب المحيط الهادي، ولا غرابة في ذلك، فخط العرض الذي تقع عليه تلك الجزر هو ما تقع عليه جزر بولنيزيا، وقد حاذى لون السواحل الأبيض المذهل بجماله زرقة المياه البحرية الصافية للغاية، فلا يكاد يتبين الخط الفاصل بين الشط واليابسة، وكأننا مقبلون على جنّة من جنان الأرض، لا تُهدي المتعة للسياح فقط، بل يستمتع بها السكان أيضاً.. وهذا بعض ما يعنيه أنّ هذه الجزر تضم أعلى نسبة من المعمرين مائة عام وأكثر، قياساً إلى وسطي الكثافة السكانية.

لا يكفي - ولا يتطابق مع الواقع - قول من يقول إن إوكيناوا هي الحديقة الغناء في فناء بلد الشمس المشرقة كما توصف اليابان، فالواقع أنّ كلمة أوكيناوا، التي تشمل ثلاث مجموعات من الجزر (مياكو وياما وأوكيناوا) تُطلق على أشدّ مناطق اليابان فقراً. وكم ذا تعرّضت مجموعة الجزر لطاحونة تضارب المصالح العسكرية الدولية، فخلّفت أخاديد لا تزال ظاهرة المعالم على وجهها.

"مفتاح" المحيط الهادي

لا يشعر أهل أوكيناوا حتى اليوم بالانتماء إلى اليابان، وهو ما يسري حتى على عاصمتهم ناها، التي تعيش حياة الحداثة المرقّهة، أمّا السبب فتكشفه نظرة تاريخية إلى الماضي، فمجموعة الجزر المتمددة على طول ١٣٠٠ كيلومتر، تنتسب في الأصل إلى "مملكة ريوكيو"، التي استطاعت الاحتفاظ باستقلالها زمنياً طويلاً، بقدرة فائقة لموازنة علاقتها مع الجارين العملاقين، الصين في الغرب، واليابان في الشمال.

كان ملوك ريوكيو يدركون أنّ أيّ معركة يخوضونها ضدّ "مملكة الوسط" معركة خاسرة سلفاً، فكانت وسيلتهم للحفاظ على استقلالهم إظهار استعدادهم للخضوع لها، وأتبعوا لذلك أسلوباً رمزياً، بانتزاع مخلب من مخالب "التنين" في شعار دولتهم، فكان له أربعة بدلاً من خمسة كما هو في شعار الصين، وكان ذلك كافياً لاسترضاء أصحاب السلطة في الدولة الكبرى المجاورة شرقاً، وتقبّلهم أن يحافظ أهل الجزر على حرّيتهم.

من الأمثلة على حداقة أهل أوكيناوا للإفلات ديبلوماسيا من قبضة أصحاب القوّة، ما نجده في مراسيم احتفالات البلاط الامبراطوري قديماً، فعندما يحلّ مبعوثه ضيفاً على الجزيرة، يستقبله أهلها بأفضل الأطعمة، وبالغناء والرقص، إنّما يحتاطون لأنفسهم، فيرتدي رجالٌ منهم ألبسةً نسويةً ويرقصون.. ولم يكونوا يرفضون طلب "الشقيق الأكبر" أن يستدعي "إحدى الراقصات" ليقضي ليلته معها، بل يكتفون بالتغامز.. إذ سيكتشف أنّ "الراقصة" رجلٌ من الرجال!

ولكنّ مملكة ريوكيو خدمت "سيّدين" في وقت واحد، وحافظت على ذلك ما استطاعت إليه سبيلاً، فلم يقتصر الأمر على الصين بل شمل اليابان أيضاً، ويشهد على تلك اللعبة الدبلوماسية حتى اليوم قصر شوري ودار الضيافة الملكية في حدائق شيكينا في ناها، ففي كل منهما جناحان للنوم، أحدهما بوجهة غربية نحو

الصين، والثاني بوجهة شمالية نحو اليابان (المترجم: دُمرت الحدائق مع القصر ودار الضيافة تدميراً شبه كامل عام ١٩٤٥م مع سيطرة الجنود الأمريكيين على أوكيناوا في نهاية الحرب العالمية الثانية، وأعيد بناؤها طبق الأصل قدر الإمكان عام ١٩٩٢م). استمرّ هذا الوضع "الديبلوماسي" طويلاً، إلى أن غلبت مطامع السيطرة التوسعية لدى القيصر الياباني تينو موتسوهيتو، الذي أطلق على نفسه اسم "ميجي"، أي المستنير، فأقدم سنة ١٨٧٩م على ضمّ مجموعة الجزر إلى اليابان. وما استطاع السادة الجدد كسب قلوب الأوكيناويين قطّ، ولهذا أسباب عديدة، كان منها معاملتهم أهل الجزر معاملة "أقرباء فقراء" وُضعوا في أدنى القائمة من بين سكان المناطق التابعة لهم. وما تزال اللغة السائدة في الحياة اليومية للمستنّين من الأوكيناويين لغة "جوشي الأوكيناوية" التي استخدمها أسلافهم، ممّا يشهد على التناهي القلبي القائم إلى الآن، أما جيل الشبيبة فنشأ على استخدام اللغة اليابانية، ولكن بلهجةٍ درجّة متميّزة، كثيراً ما يستهزئ بها اليابانيون.

كان الموقع المتميّز لأوكيناوا سبباً في تعاسةٍ كبيرةٍ أثناء الحرب العالمية الثانية، فالجزيرة الرئيسية أشبه بالدرع الواقي لجنوب اليابان، فأقام القادة العسكريون الحواجز المحصّنة فيها لصدّ القوّات الأمريكية، بينما رأى الأمريكيون أنّها المعبر الذي عليهم اجتيازه لغزو امبراطورية الشمس المشرقة. وعلى أرض أوكيناوا استمرت معركة "إعصار الفولاذ" الأشدّ والأخطر من سواها أكثر من تسعين يوماً، ودخلت التاريخ باعتبارها أعنف المعارك ضراوةً وآخرها في فترة الحرب العالمية الثانية، وأسفرت عن سقوط زهاء ٢٠٠ ألف قتيل، فقضت على ثلث أهل البلاد الأصليين في أوكيناوا بمجموعهم.

هكذا وقعت أوكيناوا للمرة الثانية تحت الاحتلال.. وكان هذه المرة أمريكياً، ولم تستعدّ اليابان سيادتها عليها إلّا عام ١٩٧٢م، فتغيّرت أمورٌ كثيرة من بعد، كتداول اليّن مكان الدولار، وعودة الأخذ بنظام السير يساراً من جديد، أمّا ما كان ينبغي أن يتغيّر فعلاً فبقي على حاله، وهو القواعد العسكرية الأمريكية في أوكيناوا.. وازداد عدد هذه القواعد منذ الحرب العالمية الثانية باطراد، رغم المقاومة الشديدة من جانب أهل أوكيناوا، التي بلغ عدد الجنود الأمريكيين فيها ما لا يقلّ عن ٢٦ ألفاً.

يرى المنظرون الاستراتيجيون الأمريكيون أهميةً كبيرةً لموقع الجزيرة، ويعتبرونها "حاملة طائرات كبرى" في مياه المحيط الهادي، وأقاموا في هذه الأثناء أكثر من ثلاثين قاعدةً عسكريةً تشغل زهاء عشرين في المائة من مساحة الجزيرة الرئيسية، وتعتبرُ قاعدة كادينا الجوية من بينها القاعدة الجوية الأكبر للأمريكيين في منطقة شرق آسيا بمجموعها.

في إيلول/سبتمبر ١٩٩٥م اغتصب ثلاثة جنودٍ أمريكيين فتاةً في الثانية عشرة من عمرها من أوكيناوا، فخرج نحو ٨٠ ألف متظاهر من أهلها وأعرّبوا مجدداً عن غضبهم من الوجود العسكري الأمريكي المستمرّ في جزيرتهم، التي يرغب كثير من أهلها في رحيل الجنود عنها اليوم قبل الغد، إنّما توجد أيضاً أصواتٌ تعبر عن الخشية من العواقب الاقتصادية آنذاك.

عندما يغادر المرء العاصمة ناها باتجاه الشمال على طريق السيارات رقم ٥٨، يمرّ تلقائياً أمام حواجز عسكرية تمتدّ مسافة كيلومترات عديدة، أمّا في شوارع العاصمة نفسها فيجد المرء شواهد على ما أقيم من منشآت من أجل الجنود الأمريكيين، لتخفّف عنهم الغربة عن وطنهم.. حانات، ومقاه، ومطاعم الوجبات السريعة، ونوادي القمار، فكأنّما يتجول المرء في مقاطعةٍ من مقاطعات لوس أنجلوس، ولا يشدّ عن ذلك المشهد سوى حروف لغة "كانجي" المنتشرة في كل مكان (المترجم: كانجي هي الطريقة اليابانية في استخدام الرموز المستخدمة في كتابة اللغة الصينية).

تحيا "شانبورو"!

(المترجم: الأصل في كلمة شانبورو التعبير عن معنى المزج والخلط كما يرد لاحقاً، وأصبحت كلمة جامعة لأنواع من الأطعمة على الطريقة الأوكيناوية، بصيغة "مزيغ أو خليط" من عدّة عناصر في طهو الطعام، وتستخدم أيضاً للتعبير عن "ثقافة أوكيناوا" عموماً). من "سخریات القدر" - لو جاز هذا القول - أن تدوس عجلة التاريخ بقسوة أهل أوكيناوا بالذات، وهم الذين استطاعوا على امتداد ٤٥٠ عاماً من عمر مملكتهم المستقلة، أن يعيشوا مسالمين، دون الانزلاق إلى حلبة المنازعات والحروب بين جيرانهم، وهذا رغم امتناعهم عن السماح لأيّ فرقة عسكرية أجنبية أن تعسكر في أرضهم.

أردنا أن نعرف كيف يلاقي أهل أوكيناوا الأمريكيين في جزيرتهم اليوم.. ف جاء جواب كوكيزان، دليلنا في رحلتنا، منطوياً على الحكمة: "نحن نبدي الودّ لجميع الناس، سيان من أين يأتون إلينا، ونستطيع التمييز جيداً بين الأفراد العاديين والعسكريين".

رغم مشاعر المرارة تجاه اليابانيين والأمريكيين، كما يلمسها المرء في الحديث مع أهل الجزيرة، يظهر للعيان أنّ لهم طريقتهم الخاصة في التعامل مع نتائج غزو بلادهم، وما انطوت عليه من تأثير الثقافات الغربية عليهم، فلا يُستغرب فخرهم بثقافة "شانبورو" الوطنية لديهم، التي جعلت من "عملية الخلط" مبدأً، فكما ينطوي إعداد وجبة الطعام الوطنية شاربورو لديهم على الجمع بين مختلف البهارات، يتلقّون ما يأتيهم من ثقافاتٍ أجنبية من خارج حدود بلادهم، فيدمجونه بما لديهم، وإذا بالحصيلة خليطٌ ثقافيّ أوكيناويّ النكهة.

استمتع بالأحاسيس الأوكيناوية

إذا سألت أحد الوطنيين من أين هو، يأتيك الجواب: من أوكيناوا، ولا يقول: من اليابان، وإن سئل عمّا يربط بين الأوكيناويين واليابانيين، قال معنأً التفكير: الناس في الجزيرة الكبيرة مختلفون، يتميّزون بالبرود، والرسميات، والصخب.

إنّ الإحساس بالزمن في مملكة ريوكيو القديمة، مختلف عنه في سواها، فهنا يسري مفعول "الزمن الأوكيناوي" الذي تحدّد الطمأنينة مساره، فكأنّما كان اختراع تهدئة سرعة حركة الزمن هنا، في تلك الجزر، ولئن وجدنا الحرص على التزام المواعيد، فلا نجد امرأةً تثور ثائرتة إن تأخر أحدٌ عن موعدٍ مضروبٍ معه مدّة نصف ساعة مثلاً، بل يُظهر تفهماً كبيراً إزاء وجود عراقيل ما وراء التأخر، مع عدم الرغبة في أن تؤدّي السرعة المحتملة لتجاوزها إلى وقوع حادثٍ ما.

لا يزعج التأخير أحداً، إلّا أولئك الذين يديرون الشركات، وهم من البلد الياباني الأمّ، فهؤلاء حريصون على دقّة متناهية في مواعيد العمل، وأتوا حاملين معهم أسلوب تطويع من يعمل لديهم لما يرونه هم أمراً طبيعياً، أكثر من أي أمرٍ سواه وإن كان يسري في مختلف أنحاء العالم، وهم لا يتقبلون مسار الزمن على الطريقة الأوكيناوية المحلية، بل منهم من أخذ على نفسه أن يأتي باليابانيين معه، ليشغلوا لديه وحدهم من دون أهل الجزيرة المحليين.

قد لا يجسّد طبيعة مسار الزمن في مجموعة الجزر تلك أمرٌ مثلما يجسّده "التاكسي المائي"، وهو جاموسٌ



بحريّ ما يزال يُستخدم في التنقلات ما بين الجزر الصغيرة.. لا تبلغ سرعته نصف سرعة الإنسان مشياً على قدميه، ولكنّه يتميّز بعدم حاجته إلى من يرشده في طريقه، فيبقى ما يكفي من الوقت لدى سائقه كي يروي الحكايات للركاب، أو يعزف لهم بعض الألحان على "سانشين".. القيثارة الأوكيناوية ذات الأوتار الثلاثة.

تجذب هذه السكينة لدى أهل أوكيناوا كثيراً من اليابانيين إليها، هرباً من صخب المدن الكبيرة وعنتها، ومنهم من يجد لنفسه مستقراً في هذا الجزء من "الوطن الياباني"، وغالباً ما يبدأ الاستقرار عبر قضاء فترة إجازة قصيرة، فسرعان ما يليها أن يبني الزائر لنفسه منزلاً، ويسكن فيه.. كأنما انتقلت طبيعة الأوكيناويين إليه بالعدوى.

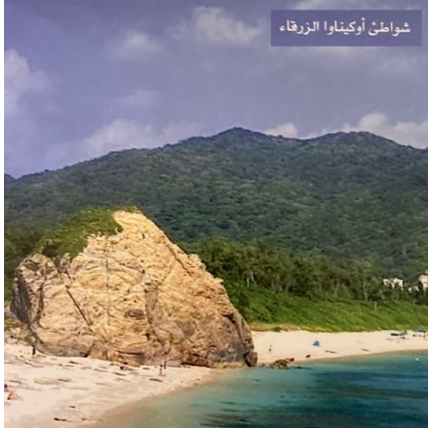
وأصبح اسم مجموعة الجزر في هذه الأثناء رمزاً للهدوء والطمأنينة في الاستمتاع بالحياة، فهي أشبه بمشروع مضادٍ لمقولاتٍ منتشرة من قبيل: لا يكفي الوقت لأداء متطلبات المهنة ومواجهة حتمياتها المعيشية في المجتمع الياباني الحديث.

الغالبية العظمى من السياح هنا يابانيون من الجزيرة الأمّ، والهدف هو الاستجمام لبضعة أيام، فهنا يجدون خليطاً مثيراً، يجمع ما بين أمورٍ متباينة، في وقتٍ واحد، تبدو للوهلة الأولى غريبة.. وما هي بالغبية عليهم، فالأوكيناويون يتكلّمون اليابانية، ولا يحملون أفنّدة يابانية، ويتميّزون بأنّهم أكثر ضجيجاً، وفوضوية، واستمتاعاً بالحياة، وإظهاراً للودّ، وشغفاً بالعداء.. كما أنّهم يعرفون السرّ خلف إمكانية أن يعمر المرء طويلاً، وهو ما يكفي لجعل موطنهم جديراً بالزيارة في أعين كثيرٍ من الناس.

هل هذه أعجوبة فعلا؟

"شانجري-لا" .. وأساطير أخرى

كثيرا ما تتناقل الناس الحكايات عن جزر أولئك القوم السعداء، حيث يمكن للمرء أن يعمر أكثر من أي مكان آخر.



ومذا الذي لم تلفت نظره وجوه متجعدة لفلاحين بلغاريين مثلا، اختيرت على سبيل الدعاية، لتزود صورها لوحات دعائية تروج مثلاً لأقراص حبوب مفيدة عبر اعتمادها على الثوم في الدرجة الأولى، أو تزود مغلفات زجاجات لتسويق منتجات مصانع الألبان!

ولم يعد مجهولاً أنّ الاحتفال بأعياد ميلاد من بلغوا مائة عام وأكثر من العمر، انتشر في مناطق من العالم أكثر من سواها، مثل بلدان وسط آسيا، ومنطقة آندن في الإكوادور، وفي باكستان.. فهل يمكن

اعتبار أوكتيناوا منطقة كسواها من هذا القبيل؟.. أم أنها تمثل أعجوبة بحد ذاتها فعلا؟

لنمعن النظر قليلا، ولنبدأ بالتأمل في قبائل هونتسوكوش الباكستانية (المترجم: قبائل تعيش في وادي هونزا الباكستاني في منطقة كاراكوروم الجبلية المتواصلة مع سلسلة جبال هيمالايا، وشاع خطأ استخدام تعبير قبائل هونزا بدلا هونتسوكوش، بعد استخدامه عنواناً لأول كتاب تحدث عنهم.. وسيرد ذكره لاحقا)، وقد تميّزت بغذائها الخالي من اللحوم إلا قليلا، وبماء الشرب الغني بالعناصر المعدنية، وبخبزها من حبوب كاملة الغذاء، وجميع ذلك - كما يقال - سبب ارتفاع وسطي أعمار أفرادها. ومن المصادر ما يقول إنهم يعيشون حتى ١٣٠ عاما، ومنها ما يصل بالرقم إلى ١٤٥ عاما، ولا يكادون يُصابون بالأمراض إلا نادرا، ولا يفقدون فعاليتهم مع تقدّم العمر، فيتجاوز الواحد منهم المائة عام وما يزال ينجب الأطفال ويحرب الحقول.

أول ما ورد الحديث عن هذه القبائل باعتبار أهلها من ذوي الأعمار المديدة ما جاء في كتاب ظهر عام ١٩٤٢م، عنوانه "هونزا.. الشعب الذي لا يعرف المرض"، ألفه رالف بيرشر، وكان ابن ماكسيميليان أوسكار بيرشر-بيتر، الطبيب السويسري ومخترع وصفة "موزلي / رقائق معجنات ذات قيمة غذائية كاملة" لوجبات الطعام الصحية، وأراد المؤلف أن يخلّد ذكر أبيه - الذي لم يكن قط في باكستان - من خلال كتابه، إذ رأى في قبائل هونتسوكوش التي يسميها "هونزا" دليلا "حيّا" على صحة نظريات أبيه في علم التغذية!

وكانت الخطوة التالية على الطريق نفسه في عام ١٩٤٧م عبر كتاب ألفه جيرومي إرفينج كوهين الأمريكي بعنوان "هونزا.. الصحة"، ولكن هذا المؤلف أيضاً لم يورد أرقاماً ومعلوماتٍ توثيقية، فعلى غرار الكتاب السابق لم يتوافر في كتابه شيء من وثائق الولادات أو سجلات المرضى أو نتائج تعداد سكاني، والسبب هو عدم تعامل أهل تلك المنطقة النائية بلغة مكتوبة، فكان لا بدّ من الاعتماد على تقديراتهم الشخصية

لأعمارهم، والاستناد إلى ذكريات بعضهم عن أحداثٍ معروفةٍ مثل دخول الإنجليز بلادهم، كما لجأ الكاتب أحياناً إلى سؤال "أميرهم"، الذي يُفترض أنه كان يحفظ تواريخ ميلاد أفراد قبيلته في رأسه.

يسري شبيه ذلك على ظاهرة ارتفاع نسبة المسنين في منطقة القوقاز، وكان من الشائعات المنتشرة أيام حكم السوفييت أنه يوجد ٥٠ شخصاً ممّن تجاوزوا المائة عام من بين كلّ ١٠٠ ألف نسمة من السكان، ومنهم من تتراوح أعمارهم ما بين ١٢٠ و ١٧٠ سنة!..

وهكذا أصبحت "بلاد ميثوسالم" هذه (المتروجم: ترمز الكاتبة بذلك إلى شخص باسم ميثوسالم أو ميثوشيلاخ بالعبرية، وهو مذكور في التوراة من عهد نوح عليه السلام، وورد عنه أنه عثر ٩٦٩ سنة) مقصدٌ كثيرٌ من العلماء الراغبين في استكشاف سرّ ارتفاع نسبة المعمّرين، ولكنّ الطبيب السوفييتي الأصل تسوريس ميدفيديف، الذي عاش في لندن، نقض في سبعينات القرن الميلادي العشرين، جميع ما طُرِح من نظريات على هذا الصعيد، فأنكر مثلاً ما ورد بصدد تعليل تقدّم السنّ بالظروف المناخية والتنوّع السكاني، فليس في شيءٍ من ذلك - كما قال - أيّ عامل من العوامل الصالحة لتفسير تقدّم العمر، وزاد على ذلك فأنكر أن يكون أهل القوقاز من المعمّرين فعلاً، كما يقولون عن أنفسهم.

ومن مصادر الأخطاء المشار إليها طبيعة النظام البيروقراطي السوفييتي، إذ لم تتوفر تسجيلاتٌ موثقةٌ لسنوات الميلاد، وعند استصدار بطاقةٍ شخصيةٍ كان طالبها يذكر عمره شفهيّاً، فيؤخذ بما يقول هكذا دون تحقيق. كما لم يكن المسلمون من السكّان يسجّلون أيام الميلاد، أمّا الوثائق الكنسية عن سنوات ميلاد من يُقال إنهم تجاوزوا المائة عام، فقد أُحرقت في الأيام الأولى للسيطرة السوفييتية، ولذا اعتُمد على ما يتذكّره السكان عن أنفسهم، وعلى ربطهم أيام ميلادهم بتواريخ أخرى، مثل يوم الزواج أو حدثٍ من الأحداث المعروفة. صحيح أنّهم كانوا متقدّمين في السنّ، ولكن ما مدى ذلك فعلاً؟.. سؤال لا إجابة قاطعة عليه، بل يوجد من "السنة السوء" من زعم أنّ الدعاية السوفييتية لعبت دوراً فيما نُشر عن ذلك.

مع التأمّل والاستقصاء تتبخر أيضاً أسطورة "الوادي المقدّس للمعمّرين مائة عام" في فيلكابامبا في الإكوادور، إذ يقال إن ٩ أفراد - من أصل ٨١٩ شخصاً يسكنون المنطقة - قد احتفلوا بمرور مائة عام على مولدهم، وهذا ما يعني نسبةً حسابيةً خياليةً تعادل ١١٠٠ شخص من أصل كلّ ١٠٠ ألف.. والمهمّ هو تعبير "يقال" فيما كُتب أو ذُكر عن ذلك، وعندما قصد المنطقة عددٌ من العلماء، وجدوا أنفسهم أمام كثيرٍ من المسنّين، فافتقأوا أماكن العمل دفع الشباب للهجرة إلى لمدن، ولكن لم يتجاوز أحدٌ من أولئك المسنين مائة عامٍ من العمر.

يوجد موقعان آخران في العالم ثبت ارتفاع نسبة المعمّرين أكثر من مائة سنة فيهما، أحدهما القرى الجبلية في سردينيا، فهنا يثير الدهشة بلوغ كثيرٍ من الرجال أعماراً متقدّمة، ويتردّد أنّ السبب كامئٌ في تقاسم أعباء العمل ومشكلات المعيشة بين الرجال والنساء (المتروجم: هذه إشارة إلى أن العمل يساهم في طول العمر، وإلى أنّ تحمّل المرأة أعباء أكبر من الرجل - لا سيّما بعد انتشار عملها خارج المنزل إلى جانب عملها داخل المنزل - أحد الأسباب

الكامنة وراء ارتفاع وسطيّ أعمار النساء بالمقارنة مع وسطيّ أعمار الرجال، في معظم أنحاء العالم حالياً). **أما الموقع الثاني**



فهو "لوما ليندا" بولاية كاليفورنيا الأمريكية، إذ يوجد أكبر الأفراد الأمريكيين سنّاً في نطاق طائفة "الميلادية المسيحية" (المترجم: طائفة مسيحية أمريكية نشأت في القرن التاسع عشر على محور بشائر ميلاد المسيح، التي ترمز إليها في التقاليد المسيحية أيام الأحد الأربعة السابقة ليوم الميلاد، ثم على محور ما يُستخلص من ذلك في نبوءات ظهوره مجدداً). والقاسم المشترك بين هؤلاء وهؤلاء والمعمرين في أوكليناوا هو أنّهم يتمتّعون بالحيوية، والنشاط، والرضى، ونحول الأجساد.

نعود إلى أوكليناوا.. منذ تبعية المملكة لليابان سنة ١٨٧٩م، انتشر التزامٌ دقيقٌ بالشؤون التنظيمية كما هو معروفٌ عن ألمانيا أيضاً، فلا تخلو أيّ قرية أوكليناوية صغيرة من سجلّ عائلي موثق، يُسمّى "كوزيكي"، كما لا يوجد مكانٌ آخر وجد بحثاً استقصائيةً حول المعمرين، مثل أوكليناوا. من ذلك دراسات متواصلة على امتداد ٢٥ عاماً، قام عليها وعلى إدارتها بروفيسور ماکوتو سوزوكي وفريقٌ من العلماء معه، من جامعة أوكليناوا، في إطار ما سمّي مشروع "دراسة المعمرين في أوكليناوا"، وتناولت العادات المعيشية للمعمرين بالتفصيل، وتعاونت مجموعة العلماء هذه مع الأخوين التوأمين الكنديين: برادلي وكريج ويلكوكس، فنشرت الحصيلة في مجلّد يضمّ ٥٠٠ صفحة تقريباً، بعنوان "برنامج أوكليناوا"، احتلّ في حينه المرتبة الأولى في الولايات المتحدة الأمريكية بين الكتب الموضوعية الأكثر مبيعا.

أوكليناوا هي التي تمثل "شانجري-لا فعلا (المترجم: أصل كلمة شانجري-لا اسم قرية خيالية وردت في رواية نشرت عام ١٩٣٣م، بقلم جيمس هيلتون، عن مجموعة أناسٍ غربيين، يعيشون في عزلة في مكانٍ ما من التبت، أطلق الكاتب عليه اسم شانجري-لا، وبلغوا هناك أعماراً متقدمة للغاية، فأصبح اسم القرية الافتراضي رمزاً لتقدم العمر في الأدبيات الغربية)، فهنا يبلغ السكّان من العمر ما يتجاوزون به وسطيّاً سواهم في مختلف أنحاء العالم، وليست هذه أسطورة إذن، بل حقيقة ماثلة في الواقع القائم، ويعيش هنا أكثر من ٤٠٠ فرد أوكليناوي تجاوزوا المائة عام، من أصل ١,٣ مليون نسمة من السكان، فيبلغ معدّلهم بذلك ٣٤ شخصاً من كلّ ١٠٠ ألف نسمة.

للمقارنة نعود إلى ما يقول به في ألمانيا معهد ماكس بلانك في روستوك للبحوث السكانية، وهو وجود حوالي ٦ آلاف شخص في ألمانيا تجاوزوا المائة عام، من أصل ٨٢,٥ مليون نسمة، أي بمعدّل ٧ لكل ١٠٠ ألف شخص، هذا مع صعوبة تحديد الرقم بدقة كافية، فالدائرة الاتحادية الإحصائية تتوقّف - مع بلوغ ٩٥ عاماً من العمر - عن تحديد سنوات العمر التالية في الحصر الإحصائي لفئات الأعمار، ولا توجد دائرة رسميةً أخرى تتابع مركزياً من بلغ أكثر من ١٠٠ عام من العمر، وعلى أية حال يبلغ المعدّل في ريوكيو خمسة أضعاف المعدّل التقريبي في ألمانيا.

تقدّم العمر على الطريقة الأوكيناوية

باستطاعة القارئ الاعتراض: "١٠٠ عام؟.. لا أودّ أن أعمّر إلى هذه الدرجة"، وللاعتراض ما يعلّله، فتوقّع الاحتفال بذلك الرقم المدوّر أكثر من سواه في الاحتفالات بعيد الميلاد الشخصي، توقّع مقترنً بالمخاوف من وضع مزعج، وليس باستشعار أنّه أمرٌ يستحقّ السعي إليه فعلا. وقد كانت نجمة هوليوود "ماي وست" التي تقدّمت بها السنّ، تنطق بلسان كثيرٍ من الناس عندما قالت: "ليس طول الأعمار من شأن الجبناء!". ممّا يثير أحاسيسنا تصوّر آخر حول بلوغ أحدنا مع سنّينات العمر مرحلة التقاعد، ويشمل مثلاً قضاء فترةٍ من حياته مستمتعاً بالترحال، أو ممارسة لعبة الجولف، أو سوى ذلك ممّا يملأ أوقات الفراغ، وشبيهةً بذلك تصوّر الخروج بعد جهدٍ كبيرٍ وطويل من أعباء الحياة المهنية، والتفرّغ لاهتماماتٍ أخرى، ربّما يكون من بينها استئنافُ دراسةٍ جامعيّةٍ في عمرٍ متقدّمة.

ما كانت تلك الأحاسيس على هذا النحو لو أمكن التخلّص من مخاوف واسعة الانتشار، أن يصبح المرء عند تقدّم عمره معزولاً اجتماعياً، لا أحد يحتاج إليه، ولا يجد التقدير لشخصه، وقد يغرق في بحرٍ لا نهاية له من انعدام قيمته الذاتية. كما توجد مخاوف أكبر من ذلك، أن يرافق العجزُ الجسدي تقدّم العمر، فيصبح سيفاً مسلطاً فوق الرؤوس، يتهدّد المرء بأنّه سيفقد في وقتٍ من الأوقات القدرة على التصرف، جسدياً وعقلياً، وتصبح حياته مرتبطةً بمساعدة الآخرين له.

إنّ الوحشة في المعيشة على انفراد، والتعرّض للنسيان والإغفال من جانب المجتمع، وقضاء خاتمة الحياة في دار للمسنّين.. أفكارٌ تتحرّك كالأشباح المرعبة في رؤوسنا، فيفضّل بعضنا الموت على وضع من هذا القبيل.

هذا ما يجعل كثيراً منّا حائراً في تفاعله مع تقارير تتحدّث عن ارتفاع وسطي الأعمار في مجتمعنا الألماني، فمن الثابت عند علماء شؤون السكان ازدياد ارتفاع الأعمار مستقبلاً، ويصل بعض التنبؤات إلى القول إنّ الاحتفال بعيد الميلاد المئوي سيصبح أمراً مألوفاً في القرن الميلادي الثاني والعشرين.

يقول بروفيسور موكوتو سوزوكي: "لا يستوي مصطلح العمر المديد ومصطلح ارتفاع العمر المتوقع، فأن أكون مريضاً وأعمّر، لا يمثل عندي عمراً مديداً".

ليس الأمر المثير للدهشة في أوكيناوا إذن أنّ الناس يعيشون فترةً زمنيةً طويلةً فحسب، فحقيقةً أعجوبة أوكيناوا كامنةً في الكيفيّة النوعية، أي في أنّ كلا منهم يفارق الحياة - عندما يحين أجله - وهو صحيح الجسم معافى. لا يعني ذلك عدم التعرّض للمرض إطلاقاً، إنّما هو من قبيل إصابات الزكام وارتفاع درجة الحرارة.. أمّا تلك الأمراض المعروفة في نطاق الحياة المتمدّنة، فلا تكاد تعرفها مجموعة جزر أوكيناوا، كالسكري، أو أمراض الدورة الدموية.

تقول منظمة الصحة العالمية إنّ عدد الإصابات السرطانية الآتية في أنحاء العالم يعادل أكثر من ٢٢ مليون إصابة، منها المميتة، أما الجديدة الإضافية فتبلغ أكثر من عشرة ملايين سنوياً، بينما لا يُعرف بوجود أيّ شخص مصاب بالورم الخبيث في أوكيناوا، ولا يُستغنى عن إجراء فحوص احتياطية للكشف عن احتمالات الإصابة بسرطان الثدي أو عن فحوص وقائية من إصابة غدة الموثة / البروستات من أجل توفير النفقات، بل لعدم وجود ضرورة لذلك أصلاً.

توجد بحوث متعمّقة عديدة حول ظاهرة طول الأعمار في أوكيناوا في إطار "دراسة المعمرين" الجارية في جامعة أوكيناوا منذ عام ١٩٧٥م، وشملت الفحوص ٦٠٠ شخص تجاوزت أعمارهم مائة عام، وآخرين فوق السبعين من السكان، وحصلوا جميعاً على شهادة الأطباء بسلامتهم الصحية، ممّا يُعتبر بحدّ ذاته ظاهرة غير اعتيادية.

ماذا عن تكلس الأوعية الدموية؟

لا أثر لذلك، فقيمة الكوليسترول لدى معظم المسنّين في أوكيناوا لا تختلف عنها لدى مشاهير الرياضيين المحترفين الناشطين، (المترجم: الكوليسترول أو الكوليستيرين مادة دهنية أساسية لوظائف حيوية في الجسم، أهمّها تكوين عدد من الهرمونات والفيتامينات، وترتبط سلامة نسبتها في الدم بالوضع الصحي للغدة الصفراوية/ المرارة) كما أنّهم لا يعرفون ارتفاع ضغط الدم، ولا يعانون من التهابات المفاصل، ولا يشكون من هشاشة العظام التي تنذر بمخاطر كسور في أعلى الفخذ أو عظام الحوض.

وتجاوزت النساء الأوكيناويات المسنّات فترة "الأياس" الحرجة لانقطاع الدورة الدموية دون صعوبة، ولا يتعاطين أدويةً تتضمّن مركبات هورمون الأوستريجين لتحسين نسبة الهرمونات لديهنّ، فلا حاجة لهنّ بذلك.

وعلى ذكر الأوستريجين، يجدر التنويه بأنّ أهل أوكيناوا يتمتّعون في سنّ متقدّمة بما يكفي من الهرمونات لممارسة العلاقة الجنسية، ففي السائل الدموي لديهم نسبةً طبيعيةً عالية من مادة "ديهودرو بياندرستيرون" (المترجم: مادة تتكوّن بشكل طبيعي في الغدة الكظرية / فوق الكلية، وتتكوّن منها الهرمونات الأساسية للعلاقة الجنسية) وهي ضرورية للرجال والنساء، وكذلك نسبة عالية من هورمونات الأوستريجين الضروري للنساء والتستوستيرون الضروري للرجال.

لا يوجد في أوكيناوا حدّ للتوقّف عن ممارسة الأنشطة المعيشية الاعتيادية بسبب تقدّم السنّ، فالأجداد والجدّات، المسنّون والمسنّات، يؤدّون أقساطهم من العمل اليومي بانتظام، ويرون ذلك أمراً اعتيادياً، كما يمارسون في أوقات الفراغ أنواعاً من رياضة المصارعة - وأوكيناوا هي الموطن الأوّل للكاراتيه - أو يمارسون لعبة "كرة البوابة" الشبيهة بلعبة كرة الجدار (كريكيت) البريطانية، وإذا خطر لشخص تجاوز الثمانين أن يقوم بعمل ما، من قبيل أن يؤسس عملاً مستقلاً لنفسه، فلا غبار على ذلك ولا أحد يعتبره أمراً غير مألوف.

أظهرت نتائج فحوصات الدم على المسنين في أوكيناوا - ممّن يلتزمون بتقاليدهم المتوارثة - عدم ارتفاع نسبة ما يسمّى "الجزور الحرة / الشقائق، كما هو الحال مع فريق من شبيبة الجزيرة ممّن تأثروا بتقاليد الحياة على الطريقة الغربية. وتمثّل هذه "الجزور الحرة / الشقائق" مركباتٍ أوكسجينية شديدة الفاعلية في الدم، ويرى فيها العلماء أحد الأسباب الرئيسية لإصابة الخلايا على طريق مظاهر الشيخوخة، كما تلعب دورها في نشأة الإصابات السرطانية، وفي انسداد الشرايين، والخرف، والنوبات القلبية. وهذا سبب اهتمام البحوث العلمية لمواجهة هذه الإصابات اهتماماً كبيراً في العمل للحدّ من ارتفاع نسبة الجزور الحرة في الدم.

لا تُدهشنا الصحة الجسمانية للمعمّرين في أوكيناوا فحسب، فالفحوصات على مقوّمات الشخصية التي شملتها "دراسة المعمرين" السالفة الذكر، أسفرت أيضاً عن كونهم يتمتّعون بقدرٍ كبيرٍ من الاستقرار والتوازن، جسمانياً وعاطفياً، فبدلاً من التشاؤم والتصلّب والانتقاض يواجهون حياتهم برؤيةٍ إيجابية، ويواجهون ما يستجدّ حولهم بالانفتاح عليه، مع الشعور بالسكينة والاطمئنان.

يبلغ عمر مازايوكي ناكومورو ٨٤ سنة، ويعمل يومياً في الحقل، ومهنته الرسمية: موزّع صحف، أمّا عن النوم فيقول مازايوكي: أوّجّله إلى أن أصبح مسنّاً!

يبدو أن عامل الزمن يعبر طريقه لدى أهل أوكيناوا دون أن يترك أثراً عليهم على الإطلاق، أو لا يترك من الأثر إلاّ قليلاً بالمقارنة مع سواهم من البشر. هم لا يفكّرون بتقدّم أعمارهم، ولا يشعرون بصخب الحياة، بل يمارسون معيشتهم اليومية بصورة روتينية، فيعتنون مثلاً بحدائق مساكنهم بسرور، ويزرعون فيها ما يحتاجون إليه من الخضار دون انقطاع، ويجمعون الثمار البحرية على الساحل يومياً، ويمارسون صيد الأسماك ويطهون طعامهم.. وهم يغبّون مستمتعين بحياتهم.

لنأخذ مثلاً على ذلك مازايوكي ناكامورا، الذي أردنا منه موعداً لالتقاط صورٍ له، ووجدناه في إحدى الحدائق العديدة الممتدة على جانبي الطريق الواصلة بين العاصمة ناها ومدينة نانيو إلى الجنوب منها، وقد تجاورت هناك بساتين قصب السكر.. وجدناه يشغل بمنجّله في حقل للبادنجان، مرتدياً قبعة القش التقليدية على رأسه، وقد بدا لنا شخصاً نحيلاً، ولكن عند مراقبته وهو يعمل، يظهر بوضوح ما يكمن لديه من طاقةٍ وقوة، ولا يتسرّب لدينا الشكّ في أنّه يعمل هنا كثيراً، فأوضاع ما يعتني به من مسارب الحقول ممتازة للغاية.

عندما وقفنا وأردنا الحديث معه، انتصب على قدميه، ويده تسند ظهره، والتفت إلينا بوجهٍ بشوش، وكشف لنا أنّه بلغ ٨٤ عاماً من عمره، وأنّه يأتي إلى هذا المكان ماشياً على قدميه من القرية القريبة، ليؤدّي عمله اليومي، فالأعشاب - كما يقول - سريعة النمو بتأثير الأجواء الحارة الرطبة، كما علمنا أنّ هذا لا يمثل عمله الوحيد، فهو يوزّع الجرائد لمدة ثلاث ساعات، مرتين في اليوم الواحد، فيبدأ الجولة الأولى في الثالثة صباحاً، ويؤدّي الجولة الثانية في وقت ما بعد الظهر.

نضحك ونتساءل: متى ينام إذن؟.. ويجيب مبتسماً: "وعلام النوم؟.. سأجد ما يكفي من الوقت للنوم عندما أتقدّم في العمر.. المهمّ أنّي لا أشعر بالسأم الآن، والعملُ يحافظ على لياقتي".

إن المعمّرين في أوكيناوا يصنعون ما يرغب كلّ منّا فيه لنفسه:
التقدّم في السن، نعم، ولكن مع الحفاظ على الصّحة سليمة، ويتحقّق ذلك، عندما نعيش مستقلّين معتمدين
على أنفسنا فيما نقرّر.. عندما يكون لحياتنا مغزى، وتكون لنا القدرة على الاستمتاع بها.

التقدّم في السن يعني لكثير من الناس:

- الوحدة الموحشة
- فقدان الشهية
- العجز عن التصرف
- معاناة الأمراض
- احتمال الآلام
- أن يوضع المرء جانباّ فلا فائدة تُنتظر منه

أمّا المسنّون في أوكيناوا فهم:

- أصحاء جسمانياً واعون عقلاّنيا
 - مسرورون باستمرار
 - اجتماعيون
 - يقرّرون شؤونهم بأنفسهم
 - مشغولون على الدوام
 - ويجدون الاحترام الكبير
- كيف يعمر الإنسان بهذه الطريقة؟.. ذاك هو لغز أوكيناوا.

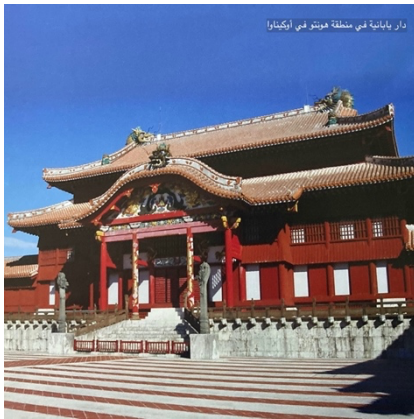
التقاليد والحدائث

ليست أعجوبة أوكيناوا أمراً وراثياً.. والأدلة متوافرة

قد يتبادر إلى الأذهان أن أوكيناوا عبارة عن جنّة أرضيّة نائية، ونموذج بعيد عن متناول أيدينا، فجميل أن نسمع عنها عن بعد، ولكنها مثالّ غريب، لا يمكن استخلاص شيء عمليّ منه لأنفسنا. ثمّ إن الأوكيناويين بشرّ من نسيج آخر، فلا شك أنّ لديهم عنصراً وراثياً من قبيل "عنصر ميثوسالم" (المترجم: سبق التنويه أنّ هذا اسم شخص تذكر التوراة أنّه عمّر ٩٦٩ سنة) ولذا يعمرّون طويلاً.

هذه نظرية واهية لتعليل تقدّم العمر بعناصر وراثية، ففي أوكيناوا نفسها ما ينقضها مباشرة، فصحيح أن الجيل الأكبر سنّاً أكثر نحافةً وحيويةً من سائر الأجيال الأكبر سنّاً، في اليابان وعالميا، ولكن لا يسري ذلك على جيل الشبيبة الأوكيناويين.

تُجري اليابان إحصاءً سكانياً مرّة كل خمسة أعوام، ويشمل بيانات الوضع الصحي، وواجهت أوكيناوا عبر إحصاء ٢٠٠٠م صدمةً شبيهةً بما واجهته ألمانيا عبر دراسة "بيزا" (المترجم: "بيزا" مختصر عنوان دراسة شاملة على مستوى العالم الغربي، حول مستويات التعليم لجيل الشبيبة، وأسفرت في السنوات الماضية عن تخلفٍ مدرسي وجامعي في ألمانيا، بالمقارنة مع دول متقدمة أخرى)، إذ ظهر عبر البيانات أنّ الأوكيناويين من فئة الأعمار فوق الستين يحتلون المرتبة الأولى صحياً دون منازع، أمّا الأوكيناويون من فئة الأعمار بين ٢٠ و ٦٠ عاما، فهم في المرتبة السادسة والعشرين. وشغل الأمر وسائل الإعلام كثيراً تحت عنوان "صدمة الـ٢٦"، وبعد خمس سنوات، في عام ٢٠٠٥م لم يتحسن الوضع كثيراً، فقد احتلت تلك الفئة من الأعمار المرتبة ٢٥ في نطاق المقارنة الوطنية على مستوى اليابان.



ما هو السبب؟

إنّه وجود الجنود الأمريكيين في القواعد العسكرية في أوكيناوا، فقد جلبوا إلى مدنها طريقة الحياة الغربية، فتراجع الإقبال على الغذاء التقليدي المعتمد على الفاكهة، والخضار، والصويا، والفطر البحري، والحبوب، والسّمك، والثمار البحرية، والقليل من اللحوم دون دهن، وانتشر مقابل ذلك "الهامبورجر" مع خلاصة الطماطم، وفطائر البتزا، والمعكرونة، والأجبان، والخبز (المترجم: لا شك في تماثل الأسباب والعواقب في مناطق أخرى

من العالم، بما فيها الأقطار العربية والإسلامية، لو جرت فيها دراسات استقصائية، مع ما تشير إليه نتائج الدراسات في أوكيناوا!). هذا ما يتناوله اليوم كثيرٌ من شبيبة أوكيناوا.. وبدلاً من مبدأ "الاعتدال في الطعام" حلّت لديهم قاعدة: "الوجبة الأكبر ما أمكن"، كما تبدّلت طبيعة العمل في الوقت نفسه، من نشاطٍ جسماني دائم، إلى أعمالٍ تؤدّى جلوساً في الدرجة الأولى، والحصيلة ازدياد بدانة فئة الأعمار بين العشرين والستين عاماً بالمقارنة مع سائر مناطق اليابان الأخرى، وهي فئة أكثر تعرّضاً للمرض أيضاً، فالى جانب البدانة وعواقبها المرضية المتنوعة، أصبحت الإصابات بالسكري واضطرابات الدورة الدموية سريعة الانتشار أيضاً. بلغت المشكلة درجة من الضخامة دفعت السلطات إلى وضع برامج مدرسية تبيّن للتلاميذ ميزات طريقة الغذاء التقليدية، وتشجّعهم على الأخذ بها.

ليس لعناصر الوراثة دور، بل تلعب نوعية الغذاء وطريقة الحياة دوراً محورياً في ظاهرة التقدّم في السنّ، وهذا أمرٌ جيد.. إذ يعني أنّ باستطاعتنا نحن البشر الذين يعيشون في هذا البلد (المترجم: تقصد المؤلفة بلدها ألمانيا إنما يسري الكلام على سواه أيضاً) أن نتعلّم الكثير من أهل أوكيناوا.



ليسوا من نسيج يختلف عن نسيج فطرتنا ولكن
يعيشون بطريقة مختلفة وهي الطريقة الصحية أكثر
من طريقنا

أوجيمي

قرية المعمّرين مائة عام

من يُبدِ اهتماماً بالمعمّرين في أوكيناوا يسمع ذكر أوجيمي
بالضرورة، وهي قرية في شمال الجزيرة الرئيسية، تحتفظ

لنفسها بالرقم القياسي بشأن نسبة المسنّين، يسكنها ٣٥٠٠ شخص وتزيد أعمار ١٠٥٦ منهم على ٦٥ سنة.. وليست ظاهرة ارتفاع المسنّين في القرى نادرة في مناطق أخرى من العالم، ولا تُعتبر إيجابية، بل شاهداً على رحيل جيل الشبيبة وبقاء المسنّين الذين لم يعودوا قادرين على ضرب الجذور في موطنٍ آخر أصلاً.

لا تتوافر فرص العمل في أوجيمي، وهذا ما جعل كثيراً من شبيبة سگانها يديرون لها ظهورهم ويبحثون عن عمل في مكان آخر من الجزيرة الرئيسية، ولكن ما يزال أولئك الشباب من السكان يحافظون على بعض تقاليد قريتهم عبر رعاية العلاقات الأسرية فيها.

إنّما لا تظهر على قرية أوجيمي مظاهر الاضمحلال، فالحياة فيها جيّدة وشعور السعادة واضح للعيان، وسبقت سواها في تقدّم العمر، فتجاوز ثمانون من أهلها الثمانين، ومنهم ١٢ شخصاً فوق المائة عام من العمر، ونجد عند مدخل القرية لافتةً تحمل اسمها وعبارةً تقول: "أطول قرى اليابان عمراً".. كما نعثر عند ساحلها على حجرٍ كُتب عليه ما يعبر عن فلسفة سكانها، بكلمات تقول:

"أنت طفل ببلوغك السبعين، وشابّ يافع في الثمانين
وإذا ناداك أسلافك في السماء.. وقد بلغت التسعين
أجبههم: انتظروا!.. إلى أن تتجاوز المائة من السنين
بعد ذلك فكّر: هل تريد اللحاق بالأسلاف السابقين"

أوجيمي قرية طبيعية نموذجية، بخضرة مرتفعاتها الشّماء، وتمواج الخضرة في مياه ساحلها الزرقاء، وغفوة أزقتها حالمةً مع حلول المساء، وفرشاتٍ سودٍ يتراقصن حول أزاهير الكرّكديه الصفراء، ولمعان قطرات المطر على أرض الأزقة المبتلة.. كلّما لاحت الشمس في السماء، خلف تجمّعات سحبٍ كالأبراج تعدُّ بمزيد من السخاء، لأرتالٍ من بيوتات القرية المصفوفة كحبات لؤلؤ بيضاء، وخلف كلّ منها حديقة عامرة غناء.. دخلنا "مكتب القرية" وكانت السيدة أوميني في انتظارنا، وهي إحدى مسؤولتين اثنتين تشتغلان في رعاية المسنّين في القرية، من الأجداد والجّدات، ولا بدّ من اللجوء إلى إحدهما إذا أراد المرء الحديث مع بعضهم،

فقد كان لدراسة المعمّرين بإشراف بروفيسور سوزوكي دورٌ في إثارة ضجّة إعلامية من قبل، ووصل ذلك مثلاً إلى برنامج "مرآة العالم" في القناة الأولى للتلفزة الألمانية (المترجم: تنوّه الكاتبة بهذا البرنامج باعتباره أول ما نفت أنظارها إلى أوکيناوا كما سبق في مطلع الكتاب) كما وصل إلى سواها من وسائل الإعلام التي تابعت حكايات طول العمر في القرية، التي أصبحت بذلك مقصد كثيرٍ من الوفود الإعلامية. وفي البداية أثار تسليط أضواء



الإعلام على أوجيمي سرور المسنّات من سكانها (المسنّون الرجال أقلّ ميلاً لمثل هذا الضجيج وأشدّ رغبة في البقاء بعيداً عن الأضواء). أوشي أوکوشيما، التي بلغت ١٠٦ سنوات من العمر، أكبر سكان القرية سنّاً، وأصبحت آنذاك "نجمة" أوجيمي الأشهر من سواها، فتصدّرت صورتها أغلفة العديد من المجلّات، بل ظهرت ضحكاتهما في لوحات دعائية يابانية، تروّج لخيار جويا المرّ، ولبرنامج تلفزة ترفيهية.

وفي وقتٍ من الأوقات أصبح هذا الإقبال

الإعلامي الكبير مزعجاً للمسنّين في القرية، ولهذا أعلنت إدارتها حظرها على وسائل الإعلام، ولم نحصل نحن على موعدٍ مع بعض أهلها إلاّ لظهورنا في دور أمّ وابنتها حضرتنا لزيارة أوکيناوا، فلم تكن تحقيقاً لنا من أجل هذا الكتاب سبب الموافقة على الالتقاء بنا، بل كان استقبالنا وكأئنا "موفدتان" باسم أسرّتنا.. ولا يردّ أهل الجزيرة طلب من يقصدهم طلباً للنصيحة!.

بقيت خطواتٌ معدودةٌ تفصلنا عن "قاعة اللقاءات"، ووضعت السيدة أوميني في أيدينا بضع ثمرات من المندرين (المترجم: يوسف أفندي كما يسمّى في بعض البلدان العربية) وهي تتمم باسمّة: "فيتنامينات وفيرة"، وكان ذلك اليوم يوم جمعة، وهو موعد اجتماع عددٍ من النساء المسنّات، يلتقين للدرشة والغناء والرقص، وقد رافقتهن ممرّضة للسهر على راحتهنّ، ووجدناها تتحدّث إلى بعضهنّ، فانتهزنا الفرصة للحديث مع إحداهنّ أيضاً.. وهي ياماكاوا كاتسو، البالغة ٩٢ عاماً من العمر، وبدا عليها الحبور بوضوح عند مرآنا، فمن دواعي سرورها الحديث إلى أعرابٍ قادمين من بلدٍ بعيد، ففيه التعرّف على الجديد، واكتساب المزيد من الانطباعات.. كما قالت، فأثارت لدينا شعور الارتياح.

جلستُ إلى جانب ياماكاوا كاتسو صديقته تايرو سوميكو، التي "لم تتجاوز" التسعين من عمرها بعد، ولهذا لم تحصل بعد على لقب "أوبا شان" (الجدة) التكريمي - هذا ما تتدّر ياماكاوا عليه- إنّما يقال لها "أوبا سان"، أي: "خالة.. فقط. كانت تتحدّث.. دون أن تتوقف عن الحركة، فمع كلّ عبارة إشارةً تشرحها، وبين الفينة والفينة تتمايل على وقع ألحان سانشين/ القيثارة الأوكيناوية، المنسابة بهدوء في أرجاء القاعة. ولا

ينقص ياماكاوا الاعتدأد بالنفس أيضا، فطوال الحديث معنا - عبر المترجم الذي يرافقنا - كانت تداعبه مداعباتٍ غزلية.. كانت جدّة رائعةً بالفعل!

سألته ما إذا كان يرغب في الانتقال إلى قرية أوجيمي.. وهو يعيش منذ ١٥ عاما في مجموعة جزر أوكيناوا، وقالت إنّه قد حان الوقت ليحصل على "دم الشباب الحيوي" في القرية، واعترض باسمًا أنّه متروّج، فلم يمنعه ذلك من مواصلة معايبته.. يمكنه أن يطلق زوجته، لا سيّما أنّها من نساء الجزيرة الرئيسية.. ولا تتركه لشأنه إلاّ بعد أن يُخرج من جيبه صورةً ويعرضها عليها.. إنّها صورة ابنه الصغير.

سألته عمّا يعجبها في المترجم "ميجويل"، وجاء الجواب سريعاً مع ابتسامة ذات مغزى: "قميصه".. وعلى النقيض ممّا يصنع كثيرٌ من اليابانيين ارتدى ميجويل قميصاً قصير الأكمام متعدّد الألوان، معروفاً باسم "كاربوشي"، يبدو من القمصان المستوردة من جزر هاواي. وتُظهر الجدّة خبرتها بالأقمشة وهي تمرّ بيدها على قماش قميصه، وتتوّه بأنّها كانت تشتغل بالغزل والنسيج -وهي صنعةٌ وفنّ عريق في أوجيمي- فمن الطبيعي أنّها عليمّة بما تقول عندما تؤكد أنّ قماش هذا القميص من نوعيةٍ ممتازة.

لم يعد الجلوس وراء مقعد الغزل والنسيج سهلاً على ياماكاوا، ولكن لا يعني ذلك الامتناع عن النشاط، فهي تقضي - ككثيرٍ من نسوة القرية - عدّة ساعاتٍ يومياً على قشّر خشب الخيزران، تمهيداً لاستخدامه في صناعة السلال المشبّكة، إضافة إلى عملها في الحديقة، فالحديقة في حاجةٍ إلى رعايةٍ دائمة!.
ونتساءل ما إذا كانت لها هواية ما، وتحب: بالطبع.. "كرة البوابة"، فهي تقضي ساعتين يومياً مع خمس من صديقاتها في ملعبٍ رياضي، يمارسن فيه تلك اللعبة الشبيهة برياضة كرة الجدار/ كريكيت، وتؤكد لنا مهارتها في هذه اللعبة، وتضيف أنّ اسمها العائلي "كاتسو" يعني: الفوز والنصر، ولذا فهي تفوز دوماً، فحتى إن خسرت اللعبة مرّة تبقى هي - بفضل اسمها - "الفائزة".. وتهزّ صديقتها "الخالة" تايرا برأسها موافقةً على ما تقول، وهي لا توارى إعجابها بصديقتها التي تكبرها بعامين.

وأردنا معرفة ما إذا كانت تمرّ أحياناً بفتراتٍ لا تشعر خلالها بالارتياح، فلا شكّ في وجود بعض المنغصات التي مرّت بها في حياتها، وساد الصمت لحظات.. ثم قالت: لا وقت لدينا للحزن أو الانزعاج، فنحن مشغولات بما فيه الكفاية، كما أنّ لدينا كثيراً من الأصدقاء هنا، ولا يمضي يوم دون تبادل الزيارات فيما بيننا.

وننقل إلى الصديقتين صورةً أخرى مختلفةً عن حياة كثيرٍ من المسنّين لدينا في بلدنا، ومنهم جدّتنا إيفا البالغة ٩٥ عاماً من العمر - وقد حملنا تحياتها معنا - ولأنّها أكبر سنّاً منهما، ظهرت رغبتها في معرفة المزيد عنها، لا سيّما إن كانت تتمتع بوضع جسديّ جيد مثلها.. وننفي ذلك، فيظهر عليهما التفكير ملياً، فنضيف أنّها تعي ما حولها بشكلٍ جيد، وأنّها "رّسامة"، وتعود البهجة إلى عيني ياماكاوا مجدّداً، فتشرقان وهي تقول: مثل أبي.. لقد كان معروفاً في القرية بأسرها.

وأسألها عن نصيحةٍ لابنتي إيفا التي ترافقني، ما الذي ينبغي صنعه كي تكون - إذا بلغت سنّاً متقدمة - في مثل هذا الوضع الجيّد الذي تميّزان به!.. وتتنظر المرأتان طويلاً إلى إيفا، ثم تصدر عنهما عبارة

تفاجئنا: "عليك أن تعيش حياة اعتيادية".. وتعني كلمة "اعتيادية" لديهما: "على طريقة الحياة في قرية أوجيمي".

مبدأ الوقاية الطبية ساري المفعول في اليابان بأسرها - وليس في أوكيناوا فقط - أكثر مما هو معروف في بلادنا، وهدفه "كشف اضطراب الوضع الصحي مبكراً" كما يقول بروفيسور سوزوكي، ثم معالجته استباقاً لظهور إصابات مرضية أشد. ومن المعروف أنّ الجسم البشري لا يبني الجديد من مكوناته العضوية بعد تجاوز المائة من العمر، ولذا تتركز الوقاية الطبية عند من يتجاوز الخامسة والستين على دعم عنصر "الاستمرارية" في الوظائف العضوية. ومع توافر الصلة الجيدة القائمة على الثقة، بين الطبيب ومن يمارس الرعاية الصحية، كالممرضات، يسهل على المسنين نقلهم إلى العلاج السريري عند الضرورة، فلا يثير دخول المستشفى شعور "الخوف والذعر" بل يعتبر مكاناً يُنتظر تلقى رعاية ودية وأساسية فيه. وأن أوان وداعهما، فقد حان موعد ما يسمّى: "ساعة لقاء المجموعة"، وازداد عدد النساء المسنات الوافدات إلى القاعة، وأصغرهنّ في حدود الثمانين من العمر، وجميعهنّ في وضعٍ صحيّ جيدة، باستثناء واحدة فقط، أقبلت تتكئ على صديقة لها كي تصل إلى كرسيّ تجلس عليه، وحالما جلست، شرعت مرافقتها بلطفٍ ظاهرٍ في إصلاح ياقة ثوبٍ صاحبته المتعبة.

يعيش غالب النساء المجتمعات هنا على انفراد، ويقمن على أداء حاجاتهنّ بأنفسهن، ولكلّ منهنّ شؤونها المنزلية، فتقوم عليها بنفسها، دون الاضطرار إلى الاعتماد على أحدٍ من أفراد أسرتهنّ، أما حديثهنّ في القاعة، فيتداخل في بعضه بعضاً، تماماً كما نعرفه عن لقاءاتٍ بين فتياتٍ في ريعان الصبا. وأتساءل ما إذا كنّ يشعرنّ بالتعب بعد عناء العمل في النهار، فيثير تساؤلي التهكم، وتقول امرأة شائبة الرأس، مشرقة العينين: "أولاً.. كنت أؤدّي عملي بسرور، وثانياً.. أنا مسرورة الآن لوجودي هنا!".

وبكل سرورٍ أيضاً بدأن يتحدثن إليّ عن مصادر شعورهنّ بحيوية الصبايا، وكان كثيرٌ من ذلك يدور حول طبيعة غذائهنّ، واستمتاعهنّ في زراعة خضارهنّ في حدائقهنّ، وعدم تعاطيهنّ أدويةً إلا نادراً.. عندما كنّ أصغر أعماراً، ولهذا كان من الضروري -لتجاوز مشكلاتٍ صحيةٍ محتملة- أن يكون لدى كلّ منهنّ في مطبخها أنواع عديدة من الأعشاب والتوابل المفيدة، فالطعام طريق الشفاء من الإصابات، ويُسمّى ما يتناولنه من أغذية صحية مفيدة: "كوسيومون" (المترجم: تعني الكلمة اليابانية لغويا: "دواء الحياة"). الحساء في محور هذه الأغذية، وتشمل الموز المسلوق لمقاومة إصابات البرد، وعشبة هوشيبا/ البرنجة إذا ارتفعت الحرارة، وأخرى تُستخلص من سوق نبتة "باشو" اليابانية وتُخلط بلحم الخنزير لتقوية الجسم، والجزر والكبد في حالة نقص التغذية..

قد يعجب القارئ لسماع نصيحة المعمّرات بتناول لحم الخنزير وسيلةً للشفاء، بينما يحذر علماء التغذية الحديثة من ذلك، ويحقّ للقارئ الاستغراب فليس كلّ نصيحة تُسمع جيّدة تستحقّ أن تتبع! (المترجم: يجدر التأكيد هنا أنّ هذه عبارات المؤلفة - وليس المترجم المسلم - وسيرد المزيد ممّا يشابهها في الفقرات التالية ولاحقاً، وهو ما ينبغي

أن يذكره القارئ عندما يصل في هذا الكتاب إلى بعض وصفات الطهو الأوكيناوي التي تتضمن لحم الخنزير، دون أن يقرن ذلك - في كل مرة - بتبنيه ما من جانب المؤلفة، مع ملاحظة أنها: مستشارة في شؤون التغذية والصحة في ألمانيا).

لا ريب أن المتقدمين في السن في أوكيناوا يتناقلون أكثر من سواهم في مناطق أخرى، كثيراً من "الحكمة" المتوارثة، جيلاً بعد جيل، مما لا يصمد أحياناً عند اختباره على ضوء ما يقول به العلم، ونجد تعليل ذلك في الحالة المذكورة آنفاً عن "لحم الخنزير"، عند النظر في أسباب تاريخية لانتشاره حديثاً. إذ تزامن ارتفاع نسبة التقدم في السن في أوكيناوا بعد الحرب العالمية الثانية مع ارتفاع مستوى التموين الغذائي، وفي تلك الفترة نشأ المطبخ الأوكيناوي المتميز بتنوعه، واعتماده على الأغذية من غير اللحوم في الدرجة الأولى، مع وفرة السمك فيه، وظهر مع ارتفاع مستوى التموين "لحم الخنزير" على مائدة الطعام، بعد أن كان نادراً للغاية، لا تعرفه سوى مآدب طعام "فاخرة" في الاحتفالات.. وهذا ما جعل بعض المعمرين يحسبون أن في هذه النوعية من اللحم ما يفيد على صعيد طول العمر!

وقد حملتنا معمرات أوكيناوا نصيحةً أخرى، لم نضعها موضع التجربة، وهي أن يلجأ المرء إلى استخدام الزنجبيل مع السكر البني ونشاء البطاطا، للتخلص مما يسببه تعاطي مشروب كحولي من صداع شديد.. ويقول أهل أوجيمي إن في ذلك فائدة حقيقية! (المترجم: لا يخفى أن المؤلفة، المستشارة في شؤون التغذية والصحة، تنوه - من خلال قولها: "لم نضعها موضع التجربة" وفي أكثر من مناسبة أخرى في كتابها - بعدم تحييدها للقليل أو الكثير من المشروبات الكحولية، إنما يرد ذكرها في الكتاب - كالنيبذ - حيث تدخل في تكوين الأطعمة الأوكيناوية التي تنقل المؤلفة للقارئ نماذج عنها، ولا يصعب في الطهو استخدام بدائل للوصول إلى نكهة متميزة، فالكهكة هي التي يريدها من الأوكيناويين قليلاً من الكحوليات في إعداد الطعام)

تزرع كوكي سان

أن نبيذ الأرز آواموري الأوكيناوي لا يؤدي للغباء

وتبتسم مأكرةً وتضيف بعد ثوان:

إلا إذا شربت واستزدت فأكثرت.. وفي هذا غباء

نصيحة جيدة

وصايا من مصدرها الأول

تحدثنا أثناء ترحالنا شمالاً وجنوباً، شرقاً وغرباً، في الجزيرة الرئيسية من مجموعة جزر أوكيناوا، مع كثير من المسنين، وطرحنا بعد كل حوار ذات السؤال: ما نصحتك لنا؟.. ما الذي علينا صنعه لنحتفظ بسلامة صحتنا، وحيويتنا، وبهجة النشاط في حياتنا؟

ومن المثير أنّ أحداً ممّن سألناهم لم يأخذ سؤالنا مأخذ الدعابة، ولا استسهل المقصود منه، ولا أعطانا جواباً عاماً، بل بدا التوجّه إليهم بسؤالنا أمراً يحتملهم شعوراً بالمسؤولية عن وضعنا، فانطوت الإجابات على مراعاة ذلك، وكان المجيب يفكّر وقتاً كافياً، قبل أن يدلي بوصيته بصورة مركّزة.

وترك الاهتمام الجادّ بما أردنا معرفته تأثيره الإيجابي علينا.. وقبل أن ندخل في الفصل التالي في دراسة أعجوبة أوكيناوا من حيث الأساس، وتثبيت الأركان الخمسة لطول العمر، نوّد طرح ما اخترناه من وصايا جمعناها.. "على الرصيف".

وصايا على الرصيف

عش ما بين الأحياء

كُن جيّداً وصحياً.. ولا تنالغ في التفكير بالطعام

اجعل لنفسك حديقة.. وكُن يومياً خضاراً طازجة

عَنِّ وارقص

اعمل كثيراً

لا تغفل عن جبة الصويا.. في كلّ وجبة

تجنّب الوسوسة في التفكير

الدردشة تحفظ حيوية الشباب

ساعد جارك يساعذك الجيران

اطبخ بسرور لأولادك وأحفادك وأولاد أحفادك

تأمل في خضارك وهي تنمو

أنت تحتاج لدافع من أجل الحياة.. احترام أسرتي رافق تقدّم سني.. عش أنت أيضاً زمناً مديدا

الصدّاقة هامة.. إن عشت وحيداً عشت هرماً

عش حياةً منظّمة

ما لم يرغب أولادك وأحفادك في مثل ما ترغب فيه من الطعام.. لا تحاول العيش معهم

عش حياتك أنت ما استطعت

اسع بنفسك أن يكون لديك ما تعمله باستمرار

أنا فقير لا أملك ما يكفي للدواء.. إذا مرضت عليك أن تعلم ما الغذاء الذي يشفيك

آنذاك تبلغ ١٠٠ عام من العمر

الجزء الثاني

الأركان الخمسة لطول العمر

التغذية / مهمة الحياة / الحركة / الجماعة / الروحانية

تستند أعجوبة أوكيناوا إلى خمسة أركان، لكلٍ منها بحدّ ذاته موقعه الفعّال في طول العمر، ولكنّ تكاملها مع بعضها بعضاً هو ما يحولّها إلى "نبع الشباب" الذي يجعل المرء يعمرّ مائة عامٍ وأكثر.. مع الشعور بالسرور والصحة والحيوية.

الركن الأول

التغذية

اجعل غذاءك وسيلة شفاءك

تعطي ظاهرة أوكيناوا أفضل دليل على أنّ الطعام السليم يحافظ على الجسد والروح معاً، ويفتت النظر مدى الاهتمام الذي يوليه أهل أوكيناوا في حياتهم اليومية لاختيار نوعيّات غذائهم، وعندما يستقبل أحد المسنين أولاده وأحفاده يبادرهم بالسؤال: "هل تتناول طعاماً جيداً؟".. كما تعبّر اللهجة المحلية الأوكيناوية عن الطعام الجيد بكلمة "كوسيومون"، وهي لا تعني وجبات طعام ممّا لذّ وطاب، أو نوعيّات متميّزة من الأطعمة في الجزيرة، بل تعني الأغذية الجيدة صحياً المفيدة للجسم.



يضع أهل أوكيناوا الطعام على المائدة ويقولون "هذا كالدواء.. لمعالجة كذا وكذا، ومن شأنه أن يفيدك".. فإذا فرغ أحدهم من الطعام قال: "كوسيوناتان".. وتعني الكلمة: استفاد جسمي من هذا الطعام، إنه كالدواء الشافي.

لم يسمع أهل أوكيناوا بالطبيب الإغريقي الشهير هيبوقراطس، ولكنه يطبقون مقولته من قبل ٢٤٠٠ عام: "ينبغي أن يكون الغذاء دواءكم،

ودواؤكم الغذاء" (المترجم: أليس لكلّ داءٍ دواء - كما ورد في صحيح مسلم- والمعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء، كما يقول الطبيب العربي الحارث بن كلفة؟).

مطبخ الفقراء

أوكيناوا جنّة من جنان الأرض في المنطقة الاستوائية كما توصف، ويثير مشهد المرتفعات الخضراء بنباتاتها المتنوّعة للغاية الاعتقادَ بأنّها مجموعة جزر زراعية خصبة، إذ يبلغ وسطي الحرارة السنوي فيها زهاء ٢٢ درجة مئوية، كما ترتفع نسبة الرطوبة، ممّا يساعد على حصد عدّة محاصيل زراعية في العام الواحد.

هذا انطباعٌ خاطئ.. فليست أوكيناوا أرضاً تعطي ما لديها هكذا.. ليتناولها أهلها بسهولة ويضعونه على موائدهم، وما حازوا هم بالسليقة على علمٍ بالآثار الشافية والمطيلة للأعمار في أنواع الأغذية، بل كان عليهم أن يصلوا إلى ذلك بأنفسهم، بجهدٍ كبيرٍ وصعوبةٍ بالغة. ويكفي إلقاء نظرة على تاريخهم للتعرف على معلّمهم الفعلي: الفقر والفاقة.

قبل أن يؤدّي ارتباط جزر ريوكيو عبر مياه البحر باليابان إلى وصول كثيرٍ من السلع إلى أوكيناوا، كان على أهلها بذل جهود مضيئة للوصول بأنفسهم إلى ما يضعونه على موائدهم من أطعمة. فالتربة الصالحة للزراعة في جزرهم محدودة، والحقول متباعدة، والطبقة العليا من التربة مليئة بالأصداف المتكلسة، ورقيقة إلى درجة تحول دون تحقيق محاصيل كبيرة. وتشهد الجزر علاوةً على ذلك زهاء ١٥ عاصفةً شديدةً سنوياً في موسم الأعاصير، فتترك آثارها المدمرة في كلِّ مكان، كما تُلحق فترات الجفاف أضراراً كبيرةً بالمحاصيل الزراعية.

عندما وُجد الملك شو هاشي، مملكة ريوكيو لأول مرة بصورة كاملة في القرن الميلادي الخامس عشر، كان عدد رعيته يتراوح بين ٧٠ ألفاً و ٨٠ ألفاً فقط، وهو ما يعود ببساطة إلى أنّ مجموعة الجزر لم تكن كافية لتأمين الغذاء لعددٍ أكبر من السكان.

وتبدّل الوضع لأول مرة عام ١٦٠٥م عندما أحضر نوجومي زوكان، أحد موظفي البلاط الملكي من رحلةٍ قام بها في الصين نوعاً من البطاطا الحلوة المذاق إلى مملكة ريوكيو، ولم تتطلب زراعتها شروطاً تُذكر، كما كانت ثمارها شديدة المقاومة للظروف المناخية السلبية، فأصبحت مثاليةً لأوضاع الجزيرة وشدة الرياح فيها.

لا يعني وجود لحم الخنزير على موائد الطعام في أوكيناوا أنّه يمثل جزءاً كبيراً من الوجبات الغذائية، وبالتالي اللحوم في الطعام، كما هو الحال لدينا في ألمانيا. وكان يظهر أيام الأعياد في الماضي ثم بات يؤكل مرتين أو ثلاث مراتٍ أسبوعياً في الوقت الحاضر، ولكن في حدود كمياتٍ صغيرة، مع الحرص على سلق اللحم مراراً ونزع الدهون عنه بعناية.. فيصبح أقلَّ ضرراً من المعتاد.

وأدى انتشار زراعة البطاطا الحلوة إلى تحسين وضع التغذية في أوكيناوا إلى حدٍّ بعيد، ومكّن من ازدياد عدد السكان خلال عقدٍ واحدٍ من الزمن إلى الضعف فبلغ ٢٠٠ ألف نسمة، ولا يزال يجد "ملك البطاطا الحلوة" زوكان تقديرَ أهل أوكيناوا، وأقيم له نصب تذكاري في مسقط رأسه ببلدة كادينا تقديراً لخدماته، كما أنّه يجد التكريم سنوياً من خلال احتفال يجري مع موسم حصاد المحاصيل في خريف كل عام.

اعتمد غذاء الأوكيناويين قبل الحرب العالمية الثانية على البطاطا الحلوة في الدرجة الأولى، وقليل من الأرز والصويا، والسّمك أحياناً، وكثيرٍ من الملح، وكانت نسبة إصابات ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية آنذاك أعلى منها في البلدان الغربية. ونشأ "المطبخ التقليدي الأوكيناوي" بعد عام ١٩٤٥م، فشمل أنواعاً عديدةً من الفاكهة والخضار، وتضمّن الأرز والصويا والسّمك والثمار البحرية، والقليل من منتجات الألبان واللحوم، ومنذ ذلك الحين تراجعت نسبة الإصابات بالنوبات القلبية وارتفعت معدلات تقدّم العمر المتوقع.

وهكذا مكّنت زراعة النباتات الغنيّة بالمواد الغذائية لأول مرة من انتشار حظائر الخنازير، إذ أصبح الغذاء متوافراً للبشر والماشية، إضافة إلى تأمين الأسمدة الطبيعية، وبالتالي التوسّع في زراعة الأرز، ولكن أصبحت الحقول آنذاك بأيدي كبار المزارعين، ولم يصل من محاصيلها إلى عامّة السكان إلاّ القليل، وغدا الأرز "طعام الأثرياء" والبطاطا الحلوة "طعام الفقراء" في الدرجة الأولى.

في مطعم إيمي

يمكن وصف "المطبخ التقليدي" في أوكيناوا بمصطلحات قطاع المطاعم الحديثة بأنّه مطبخ "طريقة الخليط المتقاطع"، ويعني مزيجاً ناجحاً من صفات الطعام التقليدية المتوارثة، مع عناصر غريبة عن الجزيرة في الأصل، وفدّت عبر العلاقات التجارية لعدّة قرون مع الصين وكوريا واليابان، فوصلت إلى قدور الطهي في أوكيناوا.

ولئن عرفت الجزيرة "معلّمة" خبيرة بأصناف الطهو التقليدية المطيلة للأعمار، فهي إيميكو كينجو، التي تدير في جزيرة أوجيمي مطعم "إيمي نو مايز" منذ ١٧ عاماً، وتقدّم فيه أصنافاً عريقة من الحساء الأوكيناوي، والمعكرونة المطبّقة مع الصويا - كما تعرفها الجزيرة - على شرائح من السمك، لا سيما الرنج الأطلسي، وكرات اللحم، وخضار بطيخ بابايا، وسلطات الفطور البحرية، بالإضافة إلى أنواع عديدة من وجبات "شانبورو" الأوكيناوية (المترجم: شانبورو.. اسم جامع لأصناف من المأكولات الأوكيناوية، التي يردّ بعض التفصيل حولها لاحقاً).

حملت السيدة إيميكو على عاتقها مهمّة الحفاظ على العادات الغذائية الصحية وعلى طريقة المعيشة التقليدية في وقتٍ واحد، ولهذا لا تجلب ما تحتاج إليه لإعداد الطعام إلاّ من صغار المزارعين في الجزيرة، فتضمن بذلك أن تكون المواد طازجة يومياً، ومزروعة بالطريقة الحيوية، إلى جانب دعم تجارة جيرانها في القرية. وهذا مبدأ يعبّر عنه الأوكيناويون بكلمة "يويمارو"، وتعني ما يعنيه المثل الشائع: "لا تصفّق يدّ وحدها"، ويجد المرء تطبيق هذا المبدأ في كلّ مكان في أوكيناوا، ويمكن الاطلاع على المزيد حول ذلك في فقرة "الركن الرابع: الجماعة" من الأركان الخمسة لأعجوبة أوكيناوا.

وضعت السيدة إيميكو بين أيدينا على المائدة وجبة رائعة باسم "ماكاشي كوميزوري"، الذي يعني حرفياً: "دعني أصنع ذلك ببساطة!". وكنا نراقبها وهي تقوم على إعدادها في المطبخ، فكشفنا لنا بعض أسرار فنّ الطهو لديها، ومن ذلك على سبيل المثال نغّخ خيار جويًا المرّ في الماء المالح قبل إعداده للطعام لتخفيف درجة مرارته.. وإلى مطبخها هذا تعود الوصفات الواردة لاحقاً في الجزء الثالث من هذا الكتاب: "برنامج عطلة أسبوع أوكيناوية".

ولم نكد نجلس في قاعة الطعام عندما اتخذت أسرةً من بلدةٍ قريبةٍ مكانها حول مائدةٍ مجاورةٍ، ورأينا آنذاك جدّةً معمرةً لأكثر من مائة عامٍ من أوجيمي، أتت بقصّةٍ شعريّةٍ متميّزةٍ وبلوزةٍ مزركشةٍ بالزهور الناعمة، وعبرت جلستها عن مكانتها الخاصة، فلم تدع مجالاً للشكّ في أنّها هي "سيدة" العائلة.

كانت السيدة إيميكو ومساعداتها يقدمن لنا الطعام، ويدعن لنا أن نختر من طبقٍ جذّابٍ بألوانه السوداء والحمراء ما نحبّ من الأطعمة التقليدية في الجزيرة، بينما يزداد إدراكنا لحقيقة أنّ من يتناول مثل هذا الطعام يمكن أن يعمر أيضاً مثل تلك الجدّة من المائدة المجاورة.. فلننظر فيما يكمن وراء ذلك من أسرار الطهو وقواعده.

أول أسرار الوزن المثالي مدى العمر: قاعدة هارا شيبو

استغرق تحقيق توازن التموين الغذائي في أوكيناوا عقداً كاملاً بعد الحرب العالمية الثانية، ثمّ بدأت تستقرّ معالم ما نعتبره أعجوبة أوكيناوا. أمّا لدينا - في ألمانيا - فقد أسفرت سنوات "المعجزة الاقتصادية" عن انتشار البدانة، فأصبح مخزون الشحم في الجسم صفّةً تميّز جيلاً كاملاً، أمّا أهل أوكيناوا فحافظوا على تطبيق قاعدة كونفوشيوس: هارا هاشيبو، وتعني هاتان الكلمتان: "املاً ثمانية أعشار معدتك فقط!"

سبب البدانة:

تُعتبر سرعة انتقال المعلومات عبر الأعصاب من المعدة إلى الدماغ سرعةً بطيئةً نسبياً، إذ يستغرق نقلها عشرين دقيقة على وجه التقريب، ولهذا تأتي لحظة الشعور بالشبع عادةً بعد مرور حوالي ربع ساعة على لحظة اكتمال تناول الطعام (المترجم: الحديث هنا عن حالة الوضع الصحي السليم لحجم المعدة، فآنذاك يحصل الجسم على ما يحتاج إليه من كمية غذائية، قبل فترة زمنية معينة من امتلاء المعدة)

لهذا: إذا واصلنا الطعام حتّى نشعر فعلاً بالشبع، نكون قد ملأنا المعدة زيادةً على ما يتّسع له حجمها الآن..

النتيجة: يتمدّد حجم المعدة.. ثمّ في كلّ وجبةٍ تاليةٍ تتوسّع المعدة فتأخذ مسبقاً حجماً جديداً بفارقٍ عمّا كانت عليه، ليغطّي الفارق جزءاً من زيادة الحجم الأخيرة، الحاصلة عبر وجبة سابقة.. وهكذا دواليك

فندخل في حلقة مفرغة.. (المترجم: أي تتكرّر حلقات السلسلة في هذه العملية.. ويزداد حجم المعدة باطراد وبالتناوب التصاعدي" مع زيادة حجم الطعام في كل وجبة) أمّا قاعدة "هارا هاشيبو" الأوكيناوية فلا تدع الأمور تصل إلى تلك المرحلة أصلاً!

تُعتبر قدرة أهل أوكيناوا على تطبيق هذه القاعدة نقطة محورية في وصفتهم الغذائية الناجحة من وراء إطالة الأعمار.. بمعنى توافر الأسباب لذلك.

هذا ما يشرحه العلم في هذه الأثناء ويقدم الدليل عليه:

اختصار الطعام إلى ما قبل الشبع قليلاً هو ما يحافظ -وفق ما ذكر آنفا- على سلامة الدورة الطبيعية لاستهلاك الأجهزة العضوية في الجسم ما يحتويه الطعام من حريرات. هذا السلوك الجسماني - كما يقول الباحثون - أساس "الصيغة الشمولية للتطور" .. أي الصيغة الهادفة للحفاظ على النوع البشري. كيف؟

الجواب: أثناء الظروف المعيشية الصعبة (المترجم: أي ما تسببه من تسارع التناقص السكاني عموماً) لا بدّ من إطالة فترة الإنجاب في حياة الفرد الواحد لضمان توازن استمرارية التناسل عموماً، ولا يتحقّق ذلك دون تنشيط عوامل الشفاء الذاتي في الجسم، أي: حصوله على كافّة العناصر الأساسية من الموادّ الغذائية، وإن تناول -بسبب الظروف المعيشية- كميةً قليلةً منها.. وكانت كمية الحريات فيها قليلة أيضاً في الوقت نفسه. عندما يتوافر هذا الشرط تتأخّر بوضوح أعراض "الشيخوخة"، ومنها: العجز عن الإنجاب. تُعادل نسبة الحريات في طعام أهل أوكيناوا حوالي ثمانين في المائة من المعدّل الوسطي في اليابان، ولا يعني هذا أنّهم يعانون من الجوع في حياتهم اليومية، بل يعني أنّهم لا يملؤون بطونهم إلى أقصى مدى، إنّما يتوقّفون عن الطعام قبل الإحساس بالشبع.

(المترجم: لا يخفى في الفقرات السابقة أنّ ما تورده المؤنفة أساساً لشرح أسباب البدانة ودافعاً لتجنّبها وتجنّب عواقبها.. يتوافق مع ما تعنيه الحكمة العربية القائلة: "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع"، والتي شاع خطأ الظنّ أنّها حديث نبوي.. إنّما نجد المعنى المطلوب في الحديث المعروف الوارد في صحيح الترمذي ومسنّد أحمد وسنن ابن ماجه، ومحوه: "قُلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ")

زيادة البدانة.. عاماً بعد عام

كانت أمّي تقول: "يكبر المرء فيزداد قوة".. تعني "بدانة"، إذ تُعلّق بذلك على صديقاتِ صباها اللواتي ينوّهن إلى مشكلاتها مع البدانة، وعندما ينظر المرء إلى بعض مواضع جسدها يدرك أنّ هذه المقولة تسري عليها فعلاً، ففي الستينات والسبعينات من القرن الميلادي العشرين عرفت ألمانيا كثيراً من صفات تخفيف الوزن، بما فيها وسائل تقنية، مثل ارتداء لباس الحمام الشمسي الضيق، والآلة الكهربائية للنحافة، وغير ذلك، ممّا يكشف عن أنّ الوصول إلى النحافة كان وضعاً مثالياً مطلوباً، ولكن كان من الحقائق المحتمّة، أنّ الرجال يحملون كروشهم أمامهم وهم في أنضح سني أعمارهم، وأنّ بدانة النساء تبدأ مع أول عملية حملٍ وولادةٍ على أبعد حدّ.. أمّا الاستثناءات فتؤكّد القاعدة.

الصيغة السارية المفعول معياراً لتقويم وزن الجسم هي:

وزن الجسم المثالي = الوزن مقسوماً على مربّع طول القامة.

مثال ذلك: إذا كان الوزن يعادل ٦٢ كيلو جرام، وطول القامة ١,٧٥ متراً، فالمعيار هو الحصيلة الحسابية من: ٦٢ تقسيم ١,٧٥ × ١,٧٥ = ٢٠,٢٤ (كيلو جرام لكل "متر مربّع").

ما الوضع في ألمانيا هذه الأيام؟.. الجواب في "دراسة جامعة جيسن للمستنّين لفترة طويلة"، وهي شبيهة بدراسة المعمرين في أوكيناوا من حيث بنيتها الهيكلية، فمنذ عام ١٩٩٤م يتمّ تسجيل المعلومات كلّ سنتين عن ٥٠٠ شخص متطوّعٍ ممّن تزيد أعمارهم على الستين عاماً، ويقومون على رعاية أنفسهم بأنفسهم، وتُقرّن هذه التسجيلات مع ما يماثلها من أشخاص أصغر سنّاً. وظهر أنّ وسطيّ معيار الوزن لدى المستنّين

والمسنّات يعادل ٢٧، مقابل ٢١ للنساء الأصغر سنّاً و ٢٣ للرجال الأصغر سنّاً، ويعني هذا بدانةً نسبيةً خفيفةً في إطار المقارنة عالمياً. ويرتفع الرقم الوسطي عند مقارنة محيط البطن بمحيط الأرداف، التي تعطي معلومةً حول توزّع الدهن الزائد في الجسم، إذ تبلغ زيادة الرقم الوسطي لدى المسنّين ما يعادل ١٥ نقطة مع مرور السنوات (ولو شملت الدراسة التركيز على حالة المرضى ومن يحتاج إلى الرعاية من المسنّين، فلا ريب أن القيم المستخلصة ستكون أكثر تعبيراً عن ظاهرة البدانة هذه).

ليست البدانة مجرد مشكلة في المظهر، بل ترفع نسبة خطر الإصابات بالدورة الدموية، والسكري، والسكتة القلبية، والصرع، وتسبب أضراراً تلحق بالجهاز الحركي للجسم، وتخفّف معدلات العمر المتوقع، فضلاً عن تأثيرها المعنوي على تقويم المرء لنفسه، وافتقاد الشعور بالسعادة، ويمكن أن تسبّب الانقباض النفسي.

كان باستطاعة أمي أن تنقش مقولتها على الحجر لتبقى معبّرةً عن سريان مفعولها حتى الآن، فمع تقدم العمر يزداد المرء "قوة" .. ومعنى كلمة قوّة في مقولتها تلك: البدانة، كما سبقت الإشارة، وليس القوّة بمعناها المعروف.

ثاني أسرار الوزن المثالي مدى العمر: الكثافة الحريرية

يعطي المعتمرون في أوكيناوا دليلاً على أنّ تقدّم العمر لا يعني حتميةً ازدياد الوزن، فليس فيهم أحدٌ بدينا، بل يحافظون على الوزن المثالي طوال العمر، ومن أسباب ذلك قاعدة هارا هاشيبو السالفة الذكر، بينما يكمن السبب الثاني في اختيارهم أنواعاً من الأطعمة تتميز بانخفاض كثافتها الحريرية.. يسري مفعول هذا المبدأ على النحو التالي:

- يحتاج الجسم يومياً إلى ما يعادل كيلو جراماً واحداً إلى كيلو جرام ونصف من الطعام، كيلا يشعر المرء بالجوع..

- لا يوجد في ذلك فرقاً على ما يبدو بين أن يكون ذلك عن طريق أطعمةٍ من قبيل الحلوى مع القشدة، والبطاطا المقلية، والجبن المرتفع الدسم، أو أن يكون من قبيل سلطة الفطور البحرية أو خضار "وك" (المترجم: تعود تسمية "وك" لأنواعٍ معينةٍ من الخضار الخفيفة في أوكيناوا إلى طهوها في أشهر المقالي المستخدمة في شرق آسيا وجنوب شرقها، والمعروفة عموماً باسم "وك" .. أو فاديان في إندونيسيا، وكوالي في الفلبين، وتتميّز بعدم وجود فاصل حادٍ مرئي بين قعرها وجدارها، فتأخذ شكل نصف كرة مفلطح قطع جزءٍ من فتحته النصفية العلوية.. وسيرد ذكرها في هذا الكتاب لاحقاً باسمها الياباني: مقلاة ووك).

- تزن شريحة هامبورجر واحدة ١٠٠ جرام وتحتوي على ٣٠٠ حريرة (المترجم: انتشرت بالعربية مصطلحات الكالورين والسعرة الحرارية والحريرة في التعبير عن وحدة قياس الطاقة، لا سيما الحرارية، لما يتم إحراقه في الجسم تخصيصاً. والكيلوكالورين يعادل ١٠٠٠ حريرة، وتستخدم الترجمة أحد التعبيرين حسب السياق) ولا يكفي ذلك للشعور بالشبع، فإذا استبدلت بها وجبةً طعام من جبنة الصويا والخضار، مع مرقة الخضار، وتقاحة بعد الطعام، سنجد أنّ هذه الوجبة المتكاملة تحتوي أيضاً على ٣٠٠ حريرة، ولكنها تزن ٥٠٠ جرام، أي خمسة أضعاف ما تزنه شريحة هامبورجر، فتؤدّي إلى إحساسٍ بالشبع يستمرّ فترةً من الزمن.

ليس مفتاح الحفاظ على نحافة الجسم إذن هو تناول القليل من الطعام بالضرورة، بل يمكن تناول الكثير من الطعام والشراب، شريطة أن يكون مناسباً صحياً، فيتكوّن ممّا يُعتبر "خفيفاً" من حيث احتراق ما فيه من الحريرات داخل الجسم.

نظرة على تصنيف الوزن النوعي للأغذية

وزن الريشة: جميع الفواكه والخضار تقريباً، وجبن الصويا، وحساء الخضار أو حساء الدجاج إذا انتزعت المادة الدهنية منه.. يمكن عملياً تناول كمياتٍ غير محدودة من هذا الصنف دون أن تسبّب بدانة.



الوزن الخفيف: المعكرونة/ المكرونة في بعض اللهجات، والأرز (الأفضل: غير المقشور، كامل الغذاء) وأنواع السمك دون دسم، والروبيان/ الجمبري والقريدس الشبيه به في لهجات أخرى، واللبن خفيف الدسم، والبقول، ويمكن تناول هذه الأطعمة أكثر من مرّة يومياً.

الوزن المتوسط: الخبز والجبن واللحم والسمك الدسم (كسمك التونة والسلمون) والبطيخة/ المشهورة باسم: آيس كريم، خفيفة الدسم.. ينبغي الانتباه إلى الكميّة عند تناول هذه النوعيّات من الأطعمة.

الوزن الثقيل: أطعمة من قبيل اللوزيات والحلوى والأجبان الدسمة والزيوت والأطعمة الدهنية، وكذلك "الشوكولا" وأفضلها ما تنخفض فيه نسبة الحليب والسكر وترتفع نسبة الكاكاو.. ينبغي الحذر مع هذه الأطعمة عبر الإقلال منها.

لا يوجد في المطبخ الأوكيناوي ما يستدعي الامتناع عن تناوله من بين الأطعمة، بل يمكن في الأصل تناول كلّ شيء، بكمياتٍ مناسبة. لا يتجمّع في الجسم ما يسبّب زيادة الوزن إذا راعينا فيما نتناول من الأطعمة وصفةً عامّةً تقول:

٣ من ٤ أجزاء من أطعمة وزن الريشة أو الوزن الخفيف، والجزء الرابع من أطعمة الوزن المتوسط أو الثقيل.

صيغة النحافة في أوكيناوا

"الكثافة الحرارية" مصطلح محوري للإحاطة بأسرار التغذية في أوكيناوا، ويجري حسابها بطريقة بسيطة:

الكثافة الحرارية = عدد حريرات المادة الغذائية مقسوماً على وزنها بالجرام

أمثلة: تحتوي شريحة هامبورجر ٣٠٠ كيلوكالورين في كلّ ١٠٠ جرام، فكثافتها = $300 \div 100 = 3$

وتحتوي قطعة الموز ٩٠ كيلوكالورين في كلّ ١٠٠ جرام، فكثافتها = $90 \div 100 = 0,9$

يمكن الاطلاع على المعلومات عن الكثافة الحرارية في الأطعمة في القوائم المخصصة لذلك أو على أغلفة المواد الغذائية نفسها.

ارتفاع نسبة الحريات في المادة الغذائية يعني ارتفاع كثافتها الحرارية

حسبما سبق يعادل طعام اليوم الذي يزن كيلوجراماً من المواد الغذائية ٧٥٠ من نوعية الوزن الخفيف و ٢٥٠ جراماً من نوعية الوزن الثقيل.

يمكن استخدام صيغة النحافة في أوكيناوا لاستخلاص الكثافة الحرارية بسهولة، إنّما يمكنك التعرف في القوائم التالية على أهمّ القيم المعنيّة دون إجراء عملياتٍ حسابيةٍ كبيرة. عدا ذلك ينشأ لديك سريعاً شعورٌ تلقائيٌ للتعرف على تصنيف المواد الغذائية، بحيث لا تحتاج إلى التفكير طويلاً، ولا يستخدم المعمّرون في أوكيناوا قوائم للحريات ولا آلة حاسبة، بل يعلمون تلقائياً ما ينفعهم من المواد الغذائية ويحافظ على نحافة أجسامهم، فليدهم غريزة لا تخدع صاحبها بشأن حسن اختيار الطعام المناسب.

قائمة بأطعمة من مرتبة وزن الريشة- الكثافة الحرارية دون ٠,٧ - تناولها حسب الرغبة					
٠,٦	المشمش	٠,٥	الكثيرى/ الأجاص	٠,٦	التفاح
٠,٣	التوت	٠,٣	مرقة الخضار	٠,٣	القمبيط الأخضر
٠,٣	الخيار	٠,١	اللبن (دسم ١,٥)	٠,٦	كريفون
٠,٤	البطاطا المسلوقة	٠,٧	السلطة الخضراء	٠,١	الجزر
٠,٤	الحليب (دسم ١,٥)	٠,٤	البرتقال	٠,٥	البطيخ الأصفر
٠,٣	الدراق	٠,٤	كرفس	٠,٢	الفليفلة الحمراء
٠,٧	حليب الصويا	٠,٣	براعم الصويا	٠,٢	لبن الصويا
٠,٢	السانخ (المبخرة)	٠,٢	جبنة الصويا	٠,٧	الهليون
٠,٢	العنب	٠,٧			الطماطم

قائمة بأطعمة من مرتبة الوزن الخفيف- الكثافة الحرارية بين ٠,٨ و ١,٥ - تناولها باعتدال هادف					
٠,٩	البوظة/ آيس كريم	٠,٨	لبن الفواكه (١,٥)	١,٠	الموز
١,٠	سمك القد (مشوي دون دهن)	١,٠	البطاطا (محمّرة)	١,٢	الجبنة "المحببة" (٤٠٠)
١,١	المعكرونة (المسلوقة)	١,٤	الزيتون الأخضر (المملّح)	١,٣	الذرة (المعلّبة)
١,١	السمك الأحمر (مشوي دون دهن)	١,٠	سمك موسى (مشوي دون دهن)	٠,٨	صدر الأوز (مشوي دون دهن)
٠,٨	سمك لسان البحر (مشوي دون دهن)	٠,٨	البقول	٠,٩	السلمون (مشوي دون دهن)
١,١	السمك الكاسر (مشوي دون دهن)	٠,٩	البطاطا الحلوة	١,٠	اللبن الرائب (٢٠٪)
١,١	سمك السوف (مشوي دون دهن)	٠,٨			الأرز كامل الغذاء (مسلوق)

قائمة بأطعمة من مرتبة الوزن المتوسط- الكثافة الحرارية بين ١,٦ و ٣,٠ - تناولها من وقت لآخر					
٢,٤	الخوخ المجفف	٢,٦	الخبز الإيطالي	٢,٠	سمك القد المقلي
١,٨	سمك السلمون(مسلوق بماء فاتر)	١,٧	صدر الدجاج (مشوي دون جلد)	١,٩	البوظة/ آيس كريم (قليل الدسم)
٢,٢	شرائح لحم البقر (دون دهن)	٢,٠	خبز الشيلم	٢,٥	جبنة موتساريلا (قليلة الدسم)
٢,٨	الزبيب	٢,٢	خبز خليط الشيلم	١,٧	مفروم لحم البقر
١,٧	حبوب الصويا (مسلوقة)	١,٧	سمك الشبوط (مدخن)	٢,٠	لحم صدر الخنزير (دون دهن)
١,٨	سمك التونة (مسلوق بماء فاتر)	٢,٥	جبنة الصويا	١,٧	بوظة/ آيس كريم الصويا
				٣,٠	خبز كامل الغذاء

قائمة بأطعمة من مرتبة الوزن الثقيل- الكثافة الحرارية بين ٣,١ و ٩,٩ - تناولها نادرا					
٧,٢	الزبدة	٤,٢	حلوى رقائق العجين	٥,٤	الشوكولا بنكهة مرّة
٣,٨	الجبنة السويسرية (إيمنتالر)	٣,٨	جبنة العفن الفرنسية (٤٥٪)	٣,٨	الزبدة البقرية
٣,٢	حلوى الأجبان	٥,٤	شرائح البطاطا (المقلية)	٥,٩	الفسق السوداني (المحمص)
٧,٢	مايونيز	٤,٥	المرصبان	٦,٠	اللوز
٥,٧	الفسق الحلبي	٨,٨	الزيت (النباتي)	٥,٠	النوجا
٥,١	كعك الشوكولا	٣,٧	الحلوى بالشوكولا	٣,٨	البوشار (دون سكر)
				٥,٨	شحم الخنزير (مقلي)

تسع قواعد ذهبية

القاعدة الأولى: البروتينات الصحيحة

البروتينات من العناصر الهامة للجسم، ونحتاج إليها في تكوين النسيج العضلي مثلاً، ويتطلب جسم البالغين ما يعادل ٠,٨ جراماً لكل كيلو جرام من وزنه، فمن يزن ٦٠ كيلوجراماً مثلاً، يتطلب جسمه ٥٠ جراماً يومياً. ولا يكاد يعاني أحدٌ في العالم الغربي من نقص البروتينات، إنّما تتراكم كمية زائدة منها بسبب كثرة تناول اللحوم، ولا يعود ذلك إلى البروتينات نفسها، بل إلى موادّ جانبية إضافية تدخل الجسم مع تناولها، مثل الحموض الدهنية، والكوليسترول، ومركبات الآزوت (غير ضرورية حيوياً ولكنها تسبب البدانة) ويمكن أن يسبب ذلك إصاباتٍ صحية مثل ارتفاع ضغط الدم، وحصى الكليتين، وتكلس الشرايين.. فعليك أن تحصل ما تحتاج إليه من البروتينات من مصادر سمكية ونباتية.

المصدر الرئيسي للبروتينات في المطبخ الأوكيناوي هو جبنة الصويا والأسماك، علاوة على البقوليات (الفاصولياء والبازلاء والعدس) ومنتجات الألبان خفيفة الدسم، والبندق.. وللبندق كثافة حريرية عالية فينبغي عدم الإكثار منه.

القاعدة الثانية: السكريات الصحيحة

السكريات - وهي من مركبات الفحم والهيدروجين - من العناصر الأساسية مصدرًا للطاقة في الجسم، ولكن ينبغي تحصيلها بصورة سليمة أيضا، فمنها مركبات معقدة، صعبة التفكيك، توجد في المنتجات الكاملة الغذاء عادة، وتؤدي إلى ارتفاع قيمة السكر في الدم تدريجيا، بينما تتميز عنها المركبات البسيطة، التي تعطي طاقة حيوية فعالة - كما في السكر الاعتيادي - فتمدّ الدم سريعا بهورمون الإنسولين البروتيني (الترجم: الإنسولين ضروري لمنع ارتفاع نسبة السكر في الدم، ومفعوله مضادّ لهورمون آدرينالين، ونقصه يسبب "السكري"). وتؤدي كثرة تناول الأطعمة التي تحتوي على السكريات إلى تحميل الجسم عبئا كبيرا، إذ يصبح رد فعل الخلايا - لا سيما في النسيج العضلي والكبد والنسيج الدهني - بطيئا تجاه هورمون الإنسولين، ويصبح تأمين المزيد منه ضروريا للحفاظ على اعتدال نسبة السكر في الدم. يُعتبر هذا الوضع ضمورا في أدار وظيف عضوية، ويحمل عنوان: "مقاومة الإنسولين"، ويتحوّل مع مرور الزمن إلى الإصابة بالسكري، ومن نتائج الشعور الدائم بالجوع أيضا، ومن يشعر بالجوع باستمرار يتناول من الطعام أكثر مما ينفع جسمه.

احرص على تناول البطاطا الحلوة بديلاً عن الخبز والمعجنات وما يماثلها، وهي في أوكيناوا المصدر الرئيسي للسكريات. والبطاطا الحلوة خفيفة، سريعة الإعداد، وطيبة المذاق، وتؤدي إلى الشبع دون البدانة.

القاعدة الثالثة: الدهون الصحيحة

الدهنيات الجيدة مصدر حيوية والدهنيات السيئة مصدر البدانة، ولا يكاد يوجد نوع آخر من الأغذية يتجاوز فيه مفعول الصحة ومفعول المرض كما هو الحال مع الدهنيات. العامل الحاسم ما بين الجودة والسوء في الدهنيات هو بنية المركب الكيميائي في تكوين حموضها، ونميز ما يسمّى الحموض الدهنية المشبعة، حيوانية المصدر، ونتناولها من خلال الحليب والزبدة والشحم واللحوم، وعند الحاجة يمكن أن يعوّض الجسم ذاتياً عما ينقصه منها، ولكن لها تأثيراً سلبياً جانبياً، فهي ترفع مستوى الكوليسترين في الدم بقوة. أما الحموض الدهنية غير المشبعة فلا يمكن للجسم تكوينها ذاتياً، بل ينبغي أن نتناولها عبر الأغذية، وهي نباتية في الدرجة الأولى، أي عبر الزيوت النباتية، مثل زيوت الشيفون، والكتان، والذرة، والزيتون، ودوار القمر. ونحتاج إليها - على سبيل المثال - لتفكيك فيتامينات (ألف) و(د) و(إي/إي) و(ك)، كي يمكن انتقالها من الأمعاء إلى الدورة الدموية. كما تساهم الحموض الدهنية غير المشبعة في تخفيض نسبة الكوليسترين في الدم، وتحافظ على مرونة انسيابه في الأوعية الدموية. لهذا لا يصحّ التخلي كلياً عن تناول الدهنيات، ويحتاج الجسم البشري إلى ١٠ جرامات منها يوميا. وتعتبر مجموعة أوميغا-٣ من الحموض الدهنية ذات التأثير الوقائي الكبير للأوعية الدموية، وهي موجودة في لحم السمك وفي بعض الزيوت النباتية أيضا. يجري إعداد كثير من وجبات الطعام الأوكيناوية في مقلاة ووك بحرارة منخفضة، ويُستخدم زيت الشلجم في القلي. ويظهر هنا أيضاً كيف يقع اختيار الأوكيناويين بالغريزة على ما يفيدهم، فهذا النوع من الزيت

الأفضلية بين جميع الزيوت -بما فيها زيت الزيتون- من حيث وقاية الأوعية الدموية، وتتنخفض نسبة الحموض الدهنية المشبعة فيه إلى حدّ بعيد مقابل ارتفاع غير المشبعة بوضوح، بل يتضمّن حموض أوميغا-٣ المهمة أيضا، وهي غير متوافرة في زيت الزيتون.

القاعدة الرابعة: كثير من الخضار والفاكهة والصويا

إلى جانب المواد الغذائية يوجد في النباتات ما يسمّى مواد نباتية ثانوية، من شأنها حماية النباتات من الكائنات الحية المفترسة للنبات، أو جذب حيوانات معينة، تأكل ثمارها فتدعم انتشار بذورها. واكتشف البحث العلمي في هذه الأثناء فوائد في الغذاء البشري أيضا، ومن ذلك مفعول الأوكسدة لما يتواجد من جزيئات حمضية ضارة، توصف علميا بالجزيئات الحرة، وتؤدي إلى "شيخوخة" الخلايا، وتشويه بنيتها أحيانا. يعني ذلك أنّ من مفعول تلك المواد النباتية الثنائية انخفاض نسبة التراجع في البشرة، وتحسين وضع الأجهزة والأنسجة العضوية. ومن تلك المواد -التي توجد في الصويا بوفرة- ما يكون البنية الأولية للهورمونات، ويحافظ على توازنها لدى النساء، ويعني ذلك تطبيقيا ضرورة الإكثار من تناول الخضار والفاكهة، ناهيك عن الإكثار من فول الصويا ومشتقاته.

جبنة الصويا.. حساء ميزو.. الجزر.. القرنبيط.. خيار جويا.. براعم الصويا.. البطاطا الحلوة.. الفطور.. الفليفلة.. البصل.. الليمون الحلو.. المندرين (يوسف أفندي).. شاي الياسمين.. جميع ذلك موجود في المطبخ الأوكيناوي ويؤمّن نسبة عالية من المواد النباتية الثانوية المفيدة، ويرى العلماء في ذلك عاملاً هاماً من عوامل حياة صحيّة مديدة.

القاعدة الخامسة: الألياف الغذائية بوفرة

الألياف الغذائية مواد نباتية لا يمكن تحليلها في الأمعاء بسهولة عن طريق الإنزيمات (المترجم: مركبات بروتينية متميزة بوظيفة العوامل المساعدة الأساسية في سرعة التفاعلات الكيمياوية في الجسم) وعناصر عضوية أخرى متناهية في الصغر، ولكن "عسر هضمها" هذا هو سرّ فائدتها، فهي أشبه بمادة بناء خالية من الحريرات تقريبا، فتؤدي إلى شعورٍ مريحٍ بالشبع، وتعطي فترةً كافيةً لعملية الهضم. هذا سببٌ إضافي لتناول الحبوب الكاملة الغذاء والفاكهة والخضار والبقول، وغير ذلك ممّا تتوافر الألياف الغذائية فيه بكثرة أيضا، كالفاصولياء، والكرفس، والملفوف، والفجل، والشومر.

الطعام التقليدي الأوكيناوي غني بالألياف الغذائية، اعتماداً على البطاطا الحلوة، والدرنة، والأرز الطبيعي، بالإضافة إلى الصويا الوفيرة.

ينبغي الانتباه إلى أنّ من اعتاد على كثيرٍ من السكريات البسيطة (الدقيق الأبيض والسكر) وأراد التحوّل إلى أطعمة الألياف الغذائية، يمكن أن يعاني من انتقاعاتٍ في البطن، فعليه أن يصنع ذلك تدريجيا.

القاعدة السادسة: التوابل الصحية

يُستخدم في تبهير الحساء والأطعمة في أوكيناوا القليل من الملح -حوالي سبعة جرامات يوميا- وميزو الواسع الانتشار، وأعشاب متنوعة، كما يُستخدم إلى جانب ذلك فطر شيتاكي الآسيوي المجفّف، وشرائح مجفّقة ومحفوظة جيّداً من سمك بونيتو/ التونة، وفي هذه الشرائح ما يقوي مذاق الطعام، ويؤمّن للجسم في الوقت نفسه "مركّب أوميغا الثلاثي" من الحموض الدهنية الصحية/ المتميّزة بمركّب جزيئي مفتوح النهاية. كما توجد بهاراتٌ صحيّة يضيفها الأوكيناويون إلى نبيذ الأرز فتولّد فيتامينات مفيدة، مثل شرائح فليفلة/ فلفل شيلي الأحمر الحارّ، أو شيشيمي/ البهارات السبعة، الذي يجمع من البهارات الآسيوية: شيلي الحارّ، وبذور القنب الهندي، وقشر البرتقال المجفّف، وفطر "توري" البحري، والسّمسم الأبيض، وأوراق فلفل "سانشو"، وحبوب الخشخاش.. ويمكن العثور على هذه التوابل في المتاجر الآسيوية.

(المترجم: سيتكرّر في الكتاب لاحقاً ذكر بعض عناصر الطعام الواردة في هذه الفقرة بأسمائها كما يلفظها الأوكيناويون دون تفصيل، مثل "شيشيمي/ البهارات السبعة"، و"شيلي" الحارّ -يقال: الحادّ أيضاً- و"سانشو" المسمّى الفلفل الياباني أيضاً، ويتركز مذاقه الحارّ في ثمرته الشبيهة بالتوت، ويتدنى في أوراقه، ثمّ "ميزو" الذي يرد ذكره بالعربية أحيانا بلفظة: ميسو، ولا تخلو وجبة أوكيناوية منه، ويُصنع عبر تخمير فول الصويا في الدرجة الأولى، أو الأرز، أو الشعير أحيانا).

يرتبط مفعول الطعام شعباً ومذاقاً بطريقة التبهير الصحيحة إلى حدّ بعيد، ولا يتحقّق ذلك في طعامٍ خالٍ من البهارات، ويمكن إعطاء مذاق الطعام قوّة من خلال الملح، ولكن كان من المعروف أنّه يسبّب ارتفاع ضغط الدم، فالمح يربط الماء، وبذلك يسبّب ارتفاع نسبته في الدم ازدياد كمية الماء، ممّا يرفع درجة ضغط السائل الدموي على الأوعية من داخلها، ومع تخفيف نسبة الملح يحدث تأثيرٌ معاكس.. ولكنّ الخبر الإضافي السارّ بهذا الصدد اكتشافُ العلماء في تسعينات القرن الميلادي العشرين أنّ هذه الظاهرة المرضيّة مقتصرة فقط على ذوي الحساسية تجاه الملح، إذ يتمّ تخزينه في الكليتين آنذاك بدلاً من إفرازه مع البول.

رغم ذلك يُنصح بعدم الإكثار من الملح، الذي تبلغ نسبته الاستهلاكية اليومية (في ألمانيا) حالياً ١٢ جراماً وسطياً، وتتنخفض هذه النسبة لدى المعمّرين في أوكيناوا إلى ما يتراوح بين ٦ و٧ جرامات، ويُفيد اللجوء إلى بدائل عنه، كالطور المجفّقة، والفليفلة الحارّة، والفلفل، والأعشاب.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم وأردت اختبار حساسيتك تجاه الملح، يمكنك تخفيفه في الطعام لمدة أسبوعين مع مراقبة ضغط الدم، فإذا انخفض، يُنصح بالتقليل من استخدامه.. إنّما يساعدك مساعدة أكبر تخفيض وزنك خمسة كيلو جرامات كما يؤكّد الخبراء.

القاعدة السابعة: تجنّب مطاعم الوجبات السريعة والأطعمة الجاهزة

لا يمكن الوصول إلى مراقبة فعّالة لمحتويات وجبات المطاعم السريعة (حتّى وإن سُجّلت على الأغلفة) ففيها غالباً أجزاء غير ظاهرة في التسجيل، من الدهون والسكريات والملح، كما أنّ إعداد المحتويات صناعياً مع مراعاة ضرورة حفظها فترة من الزمن، يسبّب إلحاق الأضرار بالمواد الغذائية فيها. صحيح أنّنا لا

نستطيع جميعاً زراعة خضارنا في حدائقنا وصيد السمك بأنفسنا من مياه البحر القريبة، كما يصنع المعمرون في أوكليناوا، ورغم ذلك تسري علينا القاعدة: بقدر ما تكون الأطعمة على موائدنا طازجة وغير معدلة تكون سليمةً صحيّة.

منذ انتشار مطاعم الوجبات السريعة وإقبال الشبيبة عليها في أوكليناوا بدأت الأمراض التقليدية في المجتمعات المرفهة في الأصل تنتشر في أوكليناوا أيضاً، فالتزم بشعار المعمرين هناك: الطازج أكثر هو الأفضل. (المترجم: هذا ما أثبتته الدراسات في اليابان -وعالميا- ولا شك في ضرورة إجراء دراسات مشابهة في البلدان العربية والإسلامية بهذا الصدد.. ومن المؤكد أن نتائجها ستؤدي إلى تأكيد أهمية تطبيق هذه القاعدة أيضاً).

القاعدة الثامنة: تناول سوائل كافية

رتّب أمور طعامك بما يتوافق مع قواعد المطبخ الأوكيناوي وستلاحظ كيف تتخلص من البدانة شيئاً فشيئاً، ولتناول ما يكفي من السوائل دوماً أهميته، وتتضاعف في فترة التخلص من البدانة، إذ يفقد الجسم كميةً أكبر من السوائل، كما يتداخل الشعور بالظمأ مع الشعور بالجوع، ولكن ينبغي اختيار السليم من الأشربة: الماء، والعصائر الممزوجة بالماء، وشاي اليااسمين وشاي الأعشاب المفيدة، كما ينبغي تجنب عصير الليمون، والجة، والخمرة، ولئن كان من يتعاطون المشروبات الكحولية دون الإكثار منها يجدون ذلك مقبولاً، كما يفعل أهل أوكليناوا أيضاً، إنّما ليست هي المشروبات التي تطفئ العطش. (المترجم: ينطلق كلام المؤلفة من تخصصها كمستشارة في شؤون التغذية والصحة، ويلتقي مع ما ينطوي عليه تحريم تلك المشروبات).

القاعدة التاسعة: تذوق الأطعمة

من الطبيعي الحرص على طعامٍ سليمٍ صحياً، ولكن ينبغي أن يكون مذاقه طيباً أيضاً. المطبخ الأوكيناوي من نوعية ما يسمّى "الوجبات البطيئة"، يتمّ إعداده بهدوء، وتقديمه بعناية، مع تزويده بما يسرّ العين -التي تأكل مع الفم.. كما يقال- ويميل كثيرٌ من الناس إلى وضع طبق من الأطعمة أثناء مشاهدة التلفاز، ولا يصنع ذلك المعمرون في أوكليناوا، فمن شأن تقديرهم لقيمة الطعام وموقعه المعيشي الامتناع عن أمرٍ من هذا القبيل.

حتى الخمسينات من القرن الميلادي العشرين كان وضع التموين سيئاً على صعيد المواد الغذائية في أوكليناوا، وكان الطعام مرتفع التكاليف، ويلاحظ المرء تقدير أهل الجزيرة حتى الآن لقيمة الطعام الذاتية، من خلال أسلوب تعاملهم معه، وما ينطوي عليه من العناية والاحترام.

نجوم أطفمة المطبخ الأوكيناوي

(المترجم: المقصود بنجوم الأطعمة في العنوان: أشهرها، لا سيما ما يمكن الحصول على مثيله خارج أوكليناوا، إذ تحرص المؤلفة مع التعريف بأطفمة متميزة في هذا الفصل على بيان إمكانات الحصول عليها في الأسواق الألمانية أيضاً، باعتبار توجيه كتابها في

الأساس للقارئ الألماني.. إلا أن معظم ما تذكره من إمكانات التسوق يسري على بلدان أخرى، كالعربية، مع مراعاة احتمال اختلاف التسمية، من ذلك:

المتاجر الصحية: متاجر متخصصة ببيع الأغذية ومواد التنظيف الحيوية والصحية وما شابهها..
الأسواق الأسبوعية: تجمع من متاجر متحركة على عربات وشاحنات، تعمل مرة في الأسبوع..
المتاجر أو الأسواق الآسيوية: متاجر متخصصة في بيع المواد الغذائية وسواها أحياناً مما يُستورد من بلدان آسيوية.
وسترد الفيتامينات فيما يلي بأسمائها العربية: (ج) المعروف أيضاً بفيتامين (سي) أو حمض الأسكوربيك المشتق من سكريات جلوكوز البسيطة، و(ألف) المعروف أيضاً بفيتامين (إي) نقلاً عن الإنجليزية، وفيتامين (بي) وهو مركب من ١٢ نوعاً من الفيتامينات. أما الأطعمة نفسها فسنذكر ما يقابلها من تسميات عربية إذا وجدت، أو يُحتفظ بالتسمية اليابانية كما تُلفظ، مكتوبة بحروف عربية، وقد يرد ذكر هذا وذلك عندما لا تكون التسمية العربية واسعة الانتشار في تقدير المترجم).

الفطور.. والفطور البحرية

نذكر على وجه التخصيص ثلاثة أنواع تؤكل أكثر من سواها خارج اليابان أيضاً، وتُسمى:
كومبو.. ذات الغلاصم.

نوري.. الزرقاء المائلة إلى الحمرة.

ويكيم.. فطر بحري بني اللون.

- يسجل الأوكيناويون الرقم القياسي في اليابان في تناول الفطور البحرية.
- تُعتبر الفطور البحرية في اليابان عاملاً مساعداً لمقاومة الشيب وسقوط الشعر، وتُستخدم في صناعة صابون الاستحمام/ الشامبو.
- يمكن الحصول على الفطور البحرية في المتاجر الآسيوية، كما انتشرت في الأقسام المخصصة للمنتجات الآسيوية من المتاجر الكبرى، وذلك منذ ارتفع الإقبال على الأطعمة اليابانية.
- لا يُنصح باستخدام أصناف الفطور البحرية في الطعام، إذ يمكن أن ترفع نسبة عنصر اليود في الجسم، فتسبب إصابة جلدية لدى ذوي الحساسية تجاه ذلك.

تأثيرها الصحي

يحقّق تناول الفطور البحرية من نوعيات كومبو ونوري وويكيم للأوكيناويين قدراً إضافياً من المناعة الذاتية تجاه الأمراض. والثابت احتواؤها على نسب عالية من اليود، الهامّ في الوظيفة العضوية للغدة الدرقية وبالتالي للتبادل الحيوي في الجسم، ولهذا يُنصح بتناولها لتأمين عنصر اليود، لا سيّما حيث تنتشر إصابات مرضية ناجمة عن نقصه، كتضخم الغدة الدرقية (وهو ما يعاني منه عشرون في المائة من سكان ألمانيا).
وتتميز الفطور والفطور البحرية بانخفاض نسبة الحيريات فيها، مع ارتفاع نسب البروتينات والكالسيوم وحمض الفوليك (المترجم: هو فيتامين ب٩ المعقد كمركب طبيعي، ويسمى حمض الفوليك في صيغته الصناعية) والحديد والمغنيزيوم والقصدير.

ومن محتوياتها الهامة أيضا: "ملحقات الأوستريجين" (المترجم: تشابه في تكوينها الكيميائي هورمون الأوستريجين ولا تماثله) وتساعد على الوقاية من الآلام الناجمة عن تناقص الهورمونات في فترة الإياس لدى النساء وما بعدها، كما يقال إنَّها تعرقل عموماً الإصابات السرطانية.

إرشادات

يحصل المرء على الفطور البحرية وأسماك طنج الزرقاء عادة "مجففة" في السوق، ويتم إعدادها للطعام في نطاق مواد غذائية أخرى.

يتضمّن إعداد فطر **كوميو** تقطيعه شرائح، ونقعه في الماء لعشرة دقائق، ثم يضاف بعد ذلك إلى الأطعمة، كالسلطة، والحساء، وما يسمّى وجبة "القدر الواحدة" (المترجم: وجبة طعام معروفة في ألمانيا باستخدام عدة أنواع من الخضار مع بعضها بعضاً) أو وجبات "مقلّاة ووك" الآسيوية.

ويُعرف فطر **نوري** بلونه الأسود، ويوضع في لفافات أسطوانية من السوشي (المترجم: وجبة آسيوية قوامها الأرز)، كما يمكن تقطيعه كما هو وإضافته إلى الأرز. الجدير بالملاحظة أنّ فطر **نوري** يتأثر بالرطوبة، فإذا فُتح الغلاف الذي يوجد فيه واستخدم محتواه جزئياً، ينبغي إغلاقه بسرعة وحفظه في الثلاجة. يُنصح بعدم طهو فطر **ويكيم** عموماً، إنّما يوضع في الماء لفترة قصيرة ويضاف بعد ذلك إلى السلطة أو المعكرونة أو الحساء.

خيار جويا المرّ

- ينتمي خيار جويا إلى أصناف اليقطين.
- وصل إلى مملكة ريوكيو عن طريق الصين القديمة.
- يوجد في المتاجر الصينية أيضاً باسم "جو-فا" و"كو-جويا" و"شين لي شيه" ويتميّز آنذاك بدرجة أقلّ من نكهة المرارة في الخيار الأوكيناوي.

تأثيره الصحي

العنصر الرئيسي الفعال في خيار جويا هو مادة "كوكور بيتاسين" (المترجم: مادة عضوية تعطي نكهة المرارة في أنواع نبات اليقطين عموماً، وتجري عليه تجارب علمية في نطاق الوقاية من السرطان وكمادة جذابة لبعض الحشرات النافعة)، وهي التي تعطيه مذاقاً مرّاً، ويقال بأنّها تقي من الإصابات السرطانية، كما أمكن في نطاق العلاج الطبي السريري إجراء تجارب أثبتت أنّها مادة تساهم في تخفيض منسوب السكر في الدم، فأمكن عبر تناولها تخفيض عقار الإنسولين في علاج المصابين بالسكري.

كما أمكن استخدام المادة في مقاومة فيروسات "الهربس" المعروفة أيضاً باسم "حلاً بسيط"، وجراثيم "إي-كولي" الإشرقية القولونية) التي تسبّب التهابات المجاري البولية النسائية.

ويلفت النظر أيضاً ارتفاع نسبة فيتامين (ج) في خيار جويا، وهو ما يسري على جميع الخضار ذات اللون الأخضر الداكن.

إرشادات

خيار جويا ذو نكهة مرّة في مذاقه كما سبقت الإشارة، ولكن كما هو الحال مع الصدف البحري والكافيار، يمكن بعد الاعتياد عليه الإحساس بالرغبة في تناوله. يضاف خيار الجويا إلى وجبات مقلاة ووك اليابانية على سبيل المثال، فتُقلَى مع جبنة الصويا والبيض وسواهما، وهذا ما يساهم في تخفيف نكهة المرارة فيها. في حال عدم اعتيادك على نكهة المرارة في خيار جويا، يمكن أن تجد البديل عنه في مختلف أنواع اليقطين ومشتقاتها، مثل الكوسا والبطيخ الأصفر.

هيشيما.. أو اليقطينة العائمة

- هي من سلالة نباتات اليقطين.
- وصلت إلى أوكيناوا من ماليزيا في عهد مملكة ريوكويو قبل ٣٥٠ سنة.
- يمكن العثور عليها في المتاجر الآسيوية.

تأثيرها الصحي

يقدر المعمّرون في أوكيناوا أثر هيشيما/ اليقطينة العائمة (المترجم: اكتسبت هذه التسمية من ارتفاع نسبة الماء في تكوينها) في زيادة مناعة الجسم، وتحتوي بروتينات نباتية، مثل خيار جويا وسائر ما ينتمي إلى سلالة نباتات اليقطين، وتؤكد الدراسات العلمية أنّ هذه البروتينات تساعد على الوقاية من الإصابات السرطانية، ومن الفيروسات، وتعّدّل قوة المناعة الذاتية.

إرشادات

تبدو هيشيما أو اليقطينة العائمة شبيهة بالكوسا، طيبة المذاق، وتخفض نسبة الحريات فيها للغاية، لأنها تتكوّن من الماء بنسبة ٩٨ في المائة. يمكن استخدامها في الطهو كما يُستخدم الكوسا تماما. الجدير بالذكر أنّ هيشيما/ اليقطينة العائمة لا تُستخدم في بقية اليابان كمادة غذائية، بل كما يُستخدم الاسفنج بعد تجفيفها.

هوشييا.. أو البرنجة

- توجد في كافة حدائق أوكيناوا.
- ينبغي على الحوامل تجنّبها لأنها ترفع وتيرة انقباض العضلات.

- تتوافر مجففة (غالبا مقطعة أو مطحونة) في المتاجر الآسيوية وفي "الأسواق الأسبوعية" بألمانيا.

تأثيرها الصحي

تساهم المواد ذات نكهة المرارة في مكونات هوشيبا / البرنجة في تكوين السائل الحمضي المعدي، وسائل عصارة المرارة في الكبد، فتدعم بذلك عملية الهضم، وكانت المادة الوحيدة التي تُستخدم فيما مضى في أوكيناوا لعلاج سوء الهضم، كما يقول المسنون في الجزيرة. وتُستخدم نبتة هوشيبا/ البرنجة تقليدياً في علاج التهابات القصبة الهوائية وجهاز التنفس ونزلات البرد المصحوبة بارتفاع الحرارة. وتوجد فيها المواد المعروفة بالتربينات/ من أنواع البروتينات، والفلافونيد (المترجم: أهم مكونات الفينول، وهي مواد عضوية أقرب إلى تلونية صبغية)، وتتوافر التربينات والفلافونيد أيضاً في الشاي الأخضر والصويا وأوراق الشجرة الصينية جنكو/ أو المَعْبلة.

إرشادات

تشابه نكهة هوشيبا/ البرنجة خليطاً من النعناع والأورس (المترجم: من أشجار الحمضيات)، ويكفي استخدامها بكمية قليلة تعادل ملعقة الشاي بسبب نكهة المرارة فيها، وغالبا ما تُستخدم ثمراتها وبعض أوراقها الصغيرة كبهارات في الطهو، وتفوح رائحتها بتأثير الحرارة، لذا ينبغي إضافتها في بداية عملية الطهو. يمكن أيضاً استخدامها دون طهو في تبهير الحساء والمرقة والخضار، كما يمكن استخدام وريقاتها في إعداد مشروب أعشاب ساخن على غرار الشاي.

إيمو.. أو البطاطا الحلوة

- أحضرها عام ١٦٠٥م نوجومي زاكان، الموظف التابع للبلاد الملكي آنذاك إلى مملكة ريوكيو من الصين، فدخلت بذلك تاريخ أوكيناوا.
- تُستخدم في أوكيناوا -لحلاوة مذاقها الطبيعية- في إعداد الحلويات أيضاً.
- متوفرة في ألمانيا في متاجر الخضار المتنوعة، و"الأسواق الأسبوعية"، ومتاجر المنتجات الحيوية، (وفي المتاجر الكبيرة أحيانا).

تأثيرها الصحي

تحتوي على نسب عالية من مركبات الكاروتين والأورس، والتانين الذي يتوافر أيضاً في الشاي، والمركبات الصابونية، وفيتامينات (ألف) و(ج)، والألياف الغذائية، وغيرها، وهو ما يعطي البطاطا الحلوة قيمة صحية عالية. (المترجم: الكاروتينات مواد صبغة طبيعية في الأصل، تتكوّن أساساً من عناصر الفحم والهيدروجين، ومن أنواعها ما يحقق فوائد صحية عند توافره بنسب معينة في الجسم، والتانين من المواد الرابطة للبروتينات). ويعتقد الباحثون في "دراسة المعمرين في أوكيناوا" أنّ تناول البطاطا الحلوة بكثرة في الجزيرة يكمن وراء ارتفاع نسبة قيم "الليكوپين" المقاومة

للسموم في الجسم، كما ثبت لدى سكان أوكيناوا، وهي موجودة -على سبيل المثال- في الطماطم أيضا، ولها مفعول وقائي من الإصابة بسرطان غدة الموثة/ البروستات.

إرشادات

تحتوي البطاطا الحلوة على نسبة أعلى من السكريات بالمقارنة مع البطاطا المألوفة، إنّما يتشابه أسلوب التعامل معها:

- مسلوقة
 - أو مقلية (في الفرن في مقلاةٍ مطيئةٍ مع دهنٍ قعرها بقليل من الزيت).
 - مطبوقة مع موادّ أخرى في الفرن.
 - في وجبات مقلاة ووك.
 - في الحساء.
 - بطاطا في الفرن.
- يمكن تناول أوراق البطاطا العشبية أيضا، ويمكن تحضيرها كالسبانخ، وهي مصدر متميز لفيتامينات (ألف) و(ج).

جذر عشبة كونجاك

- جذر نبتة تتبع لفصيلة قلقاس، ويُطلق عليه اسم "لسان الشيطان" أيضا (المترجم: تُنطق الجيم في لفظة كونجاك "ياء" في بعض اللغات اللاتينية الأصل، إنّما لا علاقة لها - أو لتسميتها "لسان الشيطان" - بمشروب "كونياك" نسبةً إلى اسم مدينةٍ فرنسية يُصنع فيها. ويقتصر وجود عشبة كونجاك على جنوب شرق آسيا، أمّا فصيلة قلقاس فمتنوعة ومنتشرة في عدّة قارات).
- منذ قرون تجاوز استخدام هذا الجذر المطبخ الأوكيناوي، وينتشر في بلدان جنوب شرق آسيا عموما.
- يتوافر مسحوقا في المتاجر الآسيوية كما يباع في الصيدليات لتخفيف الوزن عبر إثارة الشعور بالشبع.

تأثيره الصحي

يقال إنّ جذر كونجاكو يغسل المعدة بفضل متانتته، أي ارتفاع نسبة الألياف الغذائية فيه، ويمكن أن يتضخّم حجمه عبر امتصاص الماء إلى ستين ضعفا، فهو كالإسفننج في امتصاص الحموض الزائدة في المعدة والجراثيم في الأمعاء، كما ينشّط الوظيفة العضوية للمعدة، فيمنع الإمساك. ولهذه الخاصية أثرها في تخفيف الوزن أيضا، عبر منح الجسم شعورا مريحا بامتلاء المعدة والشبع. أمّا مقاومة الجراثيم الضارة في الأمعاء فيعود إلى احتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات "جلوكوماني" (المترجم: تجمع سكر العنب/ جلوكوز، وفرع آخر من السكريات السداسية التركيب/ ٦ نرات من الفحم). كما يقال بتأثيره في خفض نسبة الكولسترين، ومعدّل السكر المرتفع في الدم، إنّما لا يزال ينقص تأكيد ذلك بالدليل العلمي.

إرشادات

لا طعم للدقيق المستخلص من جذر نبتة كونجاك، وهذا ما يعطيه قيمة إضافية في الطهو لتمديد حجم الطعام، كما هو معروف عن "الجيلاتين" (المرجم: مادة واسعة الانتشار في المواد الغذائية في البلدان الغربية، لا طعم لها، وتُصنع من بروتينات حيوانية).

يمكن الحصول عليه في أوكيناوا كوجبة طعام بنية اللون، خفيفة ومبهرة، أو كحلى مطعمة بالفاكهة. كما يمكن استخدامه كألياف غذائية في صيغة مسحوق يضاف إلى الطعام بما يعادل ملعقة شاي. وإن أردت استخدامه لتخفيف الوزن، فيمكنك تناوله مذاباً في الماء أو الشراب في صيغة دقيق بما يعادل ٥٠٠ ميليغرام، ثلاث مرّات قبل وجبات الطعام. ومن الأهمية بمكان تناول الكثير من السوائل مع جذر الكونجاكو، كيلا يبقى لاصقاً في الأمعاء فينعكس مفعول تسهيله للهضم، ويسبب انتفاخات آنذاك.

بندق كودزو.. أو جي-جين بالصينية

- نبتة من أنواع البندق، واسعة الانتشار في الصين واليابان وفي مجموعة جزر أوكيناوا، على شكل أعشاب يمكن أن تغطّي كلّ ما حولها إذا تُركت وشأنها.
- يعدّ شاي عشبي من جذور بندق كودزو.
- يتوافر في المتاجر الآسيوية على شكل مسحوق أو أقراص.

تأثيره الصحي

لا يخلو منزل في أوكيناوا من بندق كودزو ويستخدمه أهلها في معالجة الالتهابات والإصابات التي يصحبها ارتفاع الحرارة، وفي معالجة الحروق والجروح والالتهابات الجلدية، وفي معالجة الذبحة الصدرية وارتفاع ضغط الدم، والصداع، والتوتر العضلي، وللتخلّص من الإدمان على الكحوليات والنيكوتين. لا يتوافر دليل علمي على هذا المفعول الصحي، إنّما له علاقة بمادة موجودة في أوراق النبتة وثمرتها الأشبه بحبّة الفاصولياء وجذرها، وهي "دايدزن" (المرجم: تجري منذ سنوات عديدة تجارب علمية على هذه المادة، وهي مركّب سكريّ عضوي نباتي، ومن التجارب ما يرتبط بتأثيرها على إنزيم يفكّك مادة "الكحول" في الجسم.. وهو معروف باسم "2-ALDH" المختصر عن "Aldehyd-Dehydrogenase"). وعلى أيّ حال من الثابت أنّ للسكريات في بندق كودزو مفعولاً واثقاً ومنقياً للحوض.

إرشادات

يُنصح في تعاطي كودزو تناولها يعادل ٦-١٥ جراماً من الجذر يوميا بعد الغلي لفترة ٤٥ إلى ٦٠ دقيقة. يرفع تحويل الجذر إلى مسحوق من فعالية المواد الشافية فيه، وبالتالي تنخفض الكمية اليومية المطلوبة في تعاطيه إلى ما يعادل ملعقة الشاي. ملاحظة: في حالة تعاطي كودزو كأقراص، ينبغي الاعتماد على ما تحدّد الشركة المنتجة من كميات.

شاي الياسمين

- شاي الياسمين خليط من نبتة الياسمين والشاي الأخضر.
- يتناول أهل أوكيناوا ثلاثة أكواب من شاي الياسمين يوميا.
- أثبتت التجارب أنّ الحشرات المجنحة التي تتردّد على الفاكهة تعيش فترة زمنية بنسبة ٢٠ في المائة زيادةً على الحدّ الوسطي الطبيعي، عند إضافة شاي الياسمين إلى الماء.
- يتوافر شاي الياسمين في المتاجر المتخصصة ببيع أنواع الشاي.

تأثيره الصحي

لا خلاف في أوكيناوا - حيث يُقدّم شاي الياسمين على الدوام - أنّ مفعوله مريح، ويحافظ على حيوية الشباب، ويقول كثير من السكان إنّ له مفعولاً وإقياً من الإصابات السرطانية وإصابات الدورة الدموية، وهو ما أثبتته الدراسات العلمية أيضاً.

يحتوي شاي الياسمين على نسبة من السكريات، التي تخفّف أضرار "الجزور الحرّة/ المشتقات" بالخلايا، وهي أجزاء ناقصة من مركبات عضوية، يدخل عنصر الأوكسجين في تكوينها، وتتشأ أحياناً نتيجة تفكيك الغذاء في الجسم، فتحول سكريات شاي الياسمين دون نشأتها وانتشارها أصلاً.

كما يساهم شاي الياسمين في تخفيض نسبة الكولسترين في الدم بوضوح. ولمركبات الفينول العطرية ومركبات الفلوريد فيه أثر وقائي من نخر الأسنان.

ومن المثير أيضاً أن الشاي الأخضر يدعم مفعول المضادّات الحيوية، وبالتالي يمكن تخفيض كمية تعاطيها عند علاج الالتهابات.

إرشادات

يُستخلص الشاي الأسود والشاي الأخضر من ذات النبتة، إنّما تُرفع لاستخلاص الشاي الأخضر حرارةً الأوراق فور قطفها للحيلولة دون نشأة مركّبات عضوية تسبّب التحوّل إلى الشاي الأسود. وينبغي تجنّب ما يُعرض باسم "شاي أخضر" بثمن زهيد، فغالباً ما تضاف إليه نكهة الياسمين صناعياً. وعند تحضيره تُرفع الحرارة إلى درجة الغليان، ثم يُبرّد الشاي إلى حوالي ٧٩ درجة مئوية. لشاي الياسمين مذاق مرّ وهو مرتفع الحرارة، كما تُضيع الحرارة المرتفعة شيئاً من القيمة الغذائية للموادّ المتوافرة فيه.

للتنشيط: تُترك الأوراق في الماء دقيقتين إلى ثلاث دقائق ليتمّ انحلال الكافيين فيه.

للهدئة: تُترك الأوراق في الماء حوالي خمس دقائق لتذوب المواد الرابطة للبروتينات.

(المترجم: الكافيين هو "الكوفيئين" حسب اللفظة غير المعرّبة، وعلى النقيض من القهوة والكولا يتميّز وجود هذه المادة في الشاي بوجود ثيانين البروتين معها، وهو مادة مضادّة لبعض الآثار السلبية في مفعول الكافيين. ومركب الثيانين حمضي، مفعوله مهدئ، ويعطي الشاي الأخضر نكهة المرارة)

ملاحظة: يُنصح لمن يتأثر بقوة بمادة الكافيين أن يتحول إلى شاي روثيوس (المترجم: يتبع لفصيلة البندق النباتية، منتشر في جنوب إفريقية، ومعنى الاسم لغويا: الدغل الأحمر)، ولا يتوافر في أوكيناوا، وله مفعول مشابه لشاي الياسمين.

جبنة الصويا.. توفو

- جبنة الصويا الأوكيناوية/ توفو أصلب وأقوى مذاقاً من مثيلاتها باسم توفو في مناطق أخرى.
- كانت الحلوى المصنوعة من جبنة الصويا (والشبيهة بحلوى الأجبان التقليدية) مخصصة للملوك فقط في عهد مملكة ريوكيو.
- أقرب التصنيفات لجبنة الصويا الأوكيناوية: صلبة وأشدّ صلابة.
- يمكن الحصول عليها في متاجر الأغذية الحيوية، والمتاجر الصحية، والمتاجر الآسيوية، وأحياناً في المتاجر الكبيرة.

تأثيرها الصحي

تُمتدح جبنة الصويا في أوكيناوا عموماً بأنها تساعد على الهضم وتحسين الوضع الصحي عموماً، كما تقول المصادر العلمية إنّ فيه من البروتينات والألياف الغذائية والمكوّنات الأولية للهورمونات، ما يعيق تكوّن الأورام ذات العلاقة بالهورمونات (مثل سرطان الثدي وسرطان الموتة/ البروتستات) كما يعيق هشاشة العظام.

لا يعرف أهل أوكيناوا عموماً الآلام المرافقة لفترة الأياس لدى النساء، وهذا ما يعود إلى حدّ كبير لارتفاع نسبة استهلاك الصويا، وتناول جبنة الصويا يماثل العلاج الطبيعي للتعويض عن الهرمونات، دون خشية من أعراض جانبية. وتحلّ جبنة الصويا مكانة رئيسية في المطبخ التقليدي في مجموعة الجزر، ويُستهلك ما يصل إلى ١٠٠ جرام منها يومياً للفرد الواحد.

إرشادات

يمكن الاستعاضة بجبنة الصويا عموماً عن اللحوم، والدجاج، والأجبان، ويُفترض -كوضع مثالي- وجودها يومياً في وجبات الطعام، ويمكن أن تسبّب الانتفاخات لمن لم يكن معتاداً على تناول الصويا بعد، ولهذا يُنصح بالشروع بكميات قليلة، وتكون زيادتها تدريجية. يمكن استخدام قطع جبنة الصويا في إعداد وجبات مقلاة ووك والسلطة، كما تصلح لإضافتها إلى مكوّنات الحساء.

نصيحة: يمكن نقع جبنة الصويا في سائل من الصويا ليلاً فتكتسب نكهة تبهير خاصة.

الزعفران الهندي.. أو التوابل الصفراء

- ينتمي الزعفران الهندي إلى فصيلة نباتات الزنجبيل.

- يبدو أنه وصل من شبه القارة الهندية إلى مملكة ريوكيو قبل قرون.
- يمكن الحصول عليه لدينا (في ألمانيا) كبهار على شكل مسحوق.

تأثيره الصحي

سبق منذ فترة طويلة تقديم الدليل على أنّ لعنصر الكركم، الصبغة الطبيعية المائلة للصفرة البرتقالية، الأهمّ من سواه في مكّونات الزعفران الهندي، مواصفات تجعله معيقاً للالتهابات ومضاداً للجراثيم، وهذا ما يفسر مفعول التهذئة وتخفيف الآلام عند الالتهابات الداخلية للمعدة والتهابات المفاصل، وتشير البحوث العلمية الحديثة أيضاً إلى مفعوله في الوقاية من الأورام وفي تعزيز المناعة الذاتية.

إرشادات

يعود اللون الأصفر في وجبة "أرز الكوري" إلى مفعول الصبغة الطبيعية في الزعفران الهندي، لا داعي أن تقلّل من استخدام هذا المسحوق، فهو لا يعطي نكهة طيبة للطعام فقط، بل يدعم الشهية والهضم ويضعف مفعول الانتفاخات.

ماذا عن "تجومنا"؟

(المرجم: المقصود بالسؤال أشهر ما يتوافر في الأسواق الألمانية من أعشاب صحية وتوابل يُذكر، ومعظمها متوافر في الأسواق العربية أيضاً، ويضاف إليها المزيد مما لا يُذكر لاحقاً في هذه الفقرة، وله فوائد صحية، ومن ذلك: من الأعشاب والنباتات: حشيشة الليمون - حشيشة الملاك - حشيشة النحل - القنب - الخزامى. ومن التوابل: حبة البركة - الخشخاش - السمسم - العرقسوس - الكراويا - المحلب - الهال - اليانسون).

لا داعي أن تسافر إلى أوكيناوا لتتسوّق موادّ غذائية فيها، بل يوجد لدينا من الفاكهة، والخضار، والبقوليات، ومنتجات الحبوب، ما يحقق ميزات كبيرة لوضعك الصحي، مع الاستمتاع بالطعام، بدرجة تضاهي الوضع في مملكة ريوكيو، إنما ينبغي علينا أن نتعلّم "مجدداً" أن نستفيد ممّا لدينا وتوّعه. ولننظر في الطبيعة لنختار من بين الكثير ممّا يوجد فيها نماذج معدودة للمواد النباتية العشبية الصالحة للطهو، ولنتبيّن من خلال إلقاء نظرة على تأثيرها أن لدينا أيضاً من المواد ما يمكن أن يعطي استهلاكنا للغذاء موقع العلاج الصحي الطبي الشافي.

- الريحان.. يثير الشهية، ويدعم الهضم، ويهدئ التوتر، وينشط التبادل الحيوي، ويساعد في حالة الانتفاخات، واضطرابات المعدة، والأرق، وتوتر الأعصاب. وتوجد فيه عناصر عطر الأوجينول والأوسترانجول، وكلاهما يدعم الجملة العصبية ويخفف توتّرها.

- عشبة الفاصوليا الحداثقية.. تدعم الهضم، وتخفف الانتفاخات، وتقاوم بزيتها العطري الإسهال المرتبط بالتخمّر عند التهابات الأمعاء، وتقي من السعال والتهابات البرد، كما تثير الشهية علاوة على ذلك.

- أبو العرق.. عشبة طبيعية تخفّض درجة الحرارة المرتفعة، وتدعم التعرّق، وتعتبر مادة جيدة لمعالجة السعال وآلام الالتهابات.
- عشبة الينابيع.. تدعم التبادل الحيوي، وإفراز المواد الضارة والسامة، ولها مفعول تنظيف هادئ للسائل الدموي، وتشابه المضادات الحيوية في مفعولها المطهّر للجهاز الهضمي.
- الشبت.. أو عشبة الخيار.. تدعم الوظيفة العضوية للكلية، بما يدعم التخلص من المواد الضارة والسامة، ولها مفعول مهدّئ عموماً على الكلية والمعدة وجهاز التنفس.
- الطرخوم.. أو الطرخون في بعض اللهجات.. مادة ممتازة للتعوّض عن الملح، فينصح بها للمصابين بارتفاع ضغط الدم مع الحساسية تجاه الملح، وسبق التنويه بذلك في "القاعدة الذهبية السادسة".
- الكزبرة.. تخفف الانتفاخات وتهدّئ التشنّجات العضلية، وتساعد بذلك كثيراً في حالة التوتّرات المعوية، وآلام الدورة الشهرية، وهي مهدّئة عموماً للمعدة مع دعم وظيفتها العضوية.
- الهندباء.. تعدّل التبادل الحيوي في الخلايا، وتدعم أنشطة الغدد الهضمية، وتنشّط الكبد والكلية في الوقت نفسه، وبهذا تدعم التبوّل ووظيفة الغدّة الصفراوية في الكبد، وتساعد في حالات الإعياء والإرهاق الحادّة، وترفع درجة الارتياح الجسماني عموماً.
- المردكوش.. يساعد في حالة السعال الجاف، ويسهّل التنفس عند التهاب القصبة الهوائية.. ويهدّئ الأعصاب عند استخدامه كمادّة تضاف إلى الماء أثناء الاغتسال.
- البقدونس.. وفي بعض اللهجات المعدنوس.. يدعم الهضم، والغدة الصفراوية، والكلية، والمثانة، ويخفّف آلام الدورة الشهرية، وله مفعول مساعد على الشفاء عند استخدامه في المداواة الخارجية للجروح.
- النعناع.. يخفّف الانتفاخات، والتشنّجات العضلية ويهدّئ الأعصاب عموماً، ويصلح للاستخدام في حالات الإسهال والغثيان والآلام الناشئة عن الحركة، كما يدعم وظائف الغدّة الصفراوية والكبد.
- إكليل الجبل.. أو حصى البان.. يدعم الدورة الدموية وينشطها ويقوي الأعصاب، ومهدّئ عموماً، ويُستخدم لمقاومة الشعور بالضعف، ويعتبر مادة جيدة في علاج إصابات البرد، كما يُستخدم خارجياً في معالجة آلام الالتهابات المفصليّة.
- القويسة.. وفي بعض اللهجات الميرمية.. وهي أحد أنواعها، تدعم الرئتين والقصبة الهوائية والمعدة والمعوي، ومضادّة للتشنّج، ومخفّفة للآلام، وتساعد عبر الرغرة بها في مقاومة التهابات الفم والحلق.
- القرط.. أو الكُرّاث.. يثير الشهية، ويدعم إفرازات الغدد الهضمية، وفي حالة مضغه بشكل جيد يساعد كسواه من خضار الكُرّاث في تطهير الأمعاء.
- الزعتر.. فيه أو في زيتة العطري "تومول" مفعول التعقيم وإزالة التشنّج في الدرجة الأولى، ويستخدم في علاج السعال والتهاب القصبة الهوائية. كما يُستخدم -اعتماداً على دعمه للهضم- لمقاومة التشنّج والآلام في نطاق المعدة والأمعاء.
- الزوفا.. تحلّل الإفرازات المخاطية، وتنظّف السائل الدموي، وتخفف التشنّجات، وتقوي الجسم، وظهر مفعولها على الأخصّ في علاج الإصابات المرضية في جهاز الهضم ومجاري جهاز التنفس

الركن الثاني

مهمة الحياة

عش حياتك شغوقاً بها

يازوكو تايرا امرأة تعمل في سوق "ماكيشي" في الحي التجاري من "ناها" عاصمة أوكليناوا، تقضي الوقت من التاسعة صباحاً إلى الخامسة بعد الظهر، خلف بضائعها المعروضة للبيع، ويدها تعملان بدراية وخبرة، فتزن البضاعة أو تغلفها، مما تشمله معروضاتها من الليمون الصغير، أو المندرين (يوسف أفندي) الأخضر، أو البيتايا (الترجم: فاكهة من أمريكا الجنوبية بقشرة صفراء أو حمراء تشبه الرمان ولب أبيض أو أحمر يشبه لب جوز الهند)، أو الخيار الحامض، أو أجاص الملوك، أو الأناناس، ولا تتقطع أثناء عملها عن الحركة والمرح والضحك، وقد تجد بين الحين والآخر فترة ربع ساعة للجلوس على كرسي خلف الحاسبة لتريح قدميها.

قد لا يكون فيما سبق شيء يلفت النظر، لولا أنّ هذه الجدة الأوكيناوية النشيطة الحيوية الباشّة دوماً، قد بلغت الثالثة والتسعين من عمرها، وعندما كشفت لنا عن عمرها، كانت ظاهرة الزهوّ بذلك وانبعث شعاع الحيوية من وجهها، وحدّثتنا فقالت: "إن عائلتنا من أولى العائلات التي أقامت هنا موضعاً للبيع". وهذا المكان الذي تباع فيه اليوم الفاكهة والخضار واللحوم والأسماك، كان عقب الحرب العالمية الثانية سوقاً سوداء للبضائع الأمريكية، وقد سُقف بالصفيح، ثم بدأ يتوسع بمزيد من قطع الصفيح، وإضافة موضع للبيع بعد آخر، إلى أن قرّرت حكومة الجزيرة أن تزيل السوق العشوائية وتقيم مكانها سوقاً مركزية منظمة للمدينة.

عند سؤالنا.. ما الذي يجعلك تتشبّث بحياتك؟.. كان كلّ فرد من المعمّرين في أوكليناوا قادراً على إعطاء سبب معين، ومحور الإجابات القول إنّ لوجوده مغزى جديراً بالحياة من أجله، ويطلق الأوكيناويون على ذلك تعبير "إيكيجاي"، وهو ما يمكن ترجمته إلى "ما يعطي المعيشة صفة: جديرة"، وقد يكون ذلك لدى إحدى المسنّات أولادها وأحفادها، التي تحفظ أسماءهم وأيام ميلادهم جميعاً، وقد يكون لدى أخرى التلاقي مع صديقاتها، وقد يقول أحد المسنّين إنه يريد أن يرى محصول حديقته بعينه، بينما تقول امرأة معمرة إنّها تريد العيش سنين عديدة بعد لتعطي موطنها مزيداً من التكريم.. وفي الحصيّة هم أولئك الصنف من الناس الذين يعود إليهم الفضل في شهرة مجموعة الجزر بأنها موطن الحياة المديدة.

تعطي النساء المسنّات من أمثال تايرا لهذه السوق مظهرها العام، بعضهن بائعات والأخريات متسوّقات، والحصول على الخضراوات الطازجة واحداً من الأسباب التي تدفع المسنّات الأوكيناويات للمجيء إلى هذا

المكان، فالأهمّ من ذلك تبادل الحديث والنوادر هنا مع سواهّن، فالجميع يعرف بعضه بعضاً، وكأنّهم في منزل كبيرٍ واحد.

في الإثارة بركة

مَنْ يستمع إلى أحاديثنا هنا في بلدنا (ألمانيا) يتولّد لديه الانطباع أنّه ليس لدينا ما نعمل له من الصباح إلى المساء سوى الوصول إلى "فترة الخمول" في عطلة الأسبوع، ومع كل عام آخر في تقدّم العمر يزداد الشعور أنّ ما مضى من العمل قد كفانا، ونحن نقضيه بصورة روتينية رتيبة متكرّرة أو بصورة حافلة بالتوتّر، لا نكّن الودّ لعملنا، فالمهمّ متى يحين وقت الاستراحة، الإجازة، العطلة، التقاعد.. سيّان!.. أعمال منزلية؟.. هي عبء إضافي لا بدّ منه!.. العمل في الحديقة؟.. هذا شأن مَنْ يهوى ذلك!.. وبالمقابل نجد أولئك المعمرين بنظراتهم المشعّة، وهم يقولون إنّهم يعملون بسرور!.. بل يقولون ذلك بصورة مقنعة إلى درجة ترغمنّا على تصديقهم!..

مهما كان الأمر غريباً على أسمعنا.. لا يوجد في طريقة حياة المسنين الناشطين في أوكيناوا انتظار حينٍ من الدهر يجدون أنفسهم فيه قاعدين عن العمل. في اللهجة الريبوكيوية الدارجة المستخدمة إلى اليوم لدى الأسر الأوكيناوية، لا يوجد أصلاً تعبيرٌ من قبيل ما تعنيه كلمة: "تقاعد".

العمل في سنّ متقدمة؟.. هل هذا هدف يستحقّ السعي له؟.. أليس من الميزات القليلة عند التقدّم في العمر أن يصل المرء إلى "فترة راحة سبق دفعُ ثمنها"؟.. الشائع هو أن يخلف المرء وراءه ما كان من ضرورات والتزامات متعبة في حياته المهنية، وأن يتفرّغ لأداء ما لم يكن يجد الفرصة لأدائه، من قبيل ترتيب دولااب الملابس، أو تنضيد الصور، أو التترّه في حديقة..

إذا كان لا بد من التقاعد فينبغي التخطيط له، فمن يستكشف في الوقت المناسب ما يمكن أن تكون له بعد الانسحاب من حياته المهنية، من علاقات، وميادين اهتمام خاصة، يمكن أن ينتقل بانسياب إلى مرحلة التقاعد من حياته، ومن المفيد أن يكون اليوم مليئاً بأنشطة منظمة، ومهامّ تعطي اليوم بنية زمنية هيكلية، ولكن ما سبب ذلك؟..

الجواب بسيط: الإنسان في حاجة إلى سبب وجيه ليستقبل يوماً جديداً!

تلك أمور نظرية، أمّا على الصعيد التطبيقي للتقاعد وجّه آخر تماماً، ففجأة لا تعود مشكلة "افتقاد الوقت" المزمّنة قائمة، بل يطرح السؤال نفسه على المرء عمّا يمكن صنعه خلال الكثير من وقت الفراغ المتوافر

بين يديه، وبقدر ما كانت الحركة الصاخبة السريعة تميّز مرحلة العمل من الحياة، يصبح الفراغ أكبر مفعولاً فيما يستشعره المتقاعدون.

صحيح أنّ المرء يستغني بسرور عما كان يسبّب الإزعاج والإرهاق في العمل، ولكنه يفتقد في الوقت نفسه جزءاً هاماً من مضمون حياته. فلا يجد بين ليلة وضحاها ما كان يجده من إثبات وجوده بين زملائه وأقرانه، ولا ما يثير فكره تجاه تحدّيات جديدة كانت تواجهه، ولم يعد لديه سببٌ للظهور في مكان العمل في وقتٍ محدد، ولا الشعور بالارتياح لإنجاز أمر ما.

كثيراً ما يتركز المعترضون من بين المسنّين الأوكيناوين إلى أمرٍ ما، يتابعونه بشغف، فمنهم من يتعلّم رقصاتٍ قديمة، ومنهم من يهتم بزهوره المنزلية، ومنهم من يتابع رعاية الثيران لهوائية "صراع الثيران" (وهو في أوكيناوا صراعٌ غير دموي، ما بين ثورين، من الأقوى والأجلد بينهما، وينتهي عندما يصيب الإعياء أحدهما وينسحب من الحلبة) وهذا الشغف للعمل دافع الحياة لديهم أن يعيشوا أطول فترة ممكنة.

يواجه بعض المتقاعدين ذلك "القحط" في المرحلة الجديدة من حياتهم، فكأنهم يسقطون من خلاله في حفرة عميقة.

هذه أيضاً حال النساء اللواتي لا يتجاوزن في الأصل حدود "الأعمال المنزلية" لربّات البيوت، ويعتزلن - من أجل تربية أطفالهنّ - مهناً يزاوئنها، فيستشعرن مفعول الفراغ عندما يكبر الأطفال ويغادرون المنزل. كما يمكن أن يقع في هوة الفراغ أناسٌ يقضون فترةً من الزمن في رعاية أحد الأقرباء المسنّين المحتاجين للعناية.. إذا ما انقضت هذه الفترة يوماً ما.

إنّ شعور المرء بعدم وجود من يحتاج إليه شعورٌ ينطوي على خبرةٍ مريّة المذاق، ومن لا يجد ما يشغله بصورةٍ مفيدة، لا يحصل من خلال وقت الفراغ الذي يكتسبه على الراحة المنعشة التي كان يتطلّع إليها. بل يتمدّد لديه طولٌ وقت الفراغ إلى درجةٍ لا تُحتمل، فيغمره الملل في البداية، ثم شعورٌ مشابه للإحساس بالشلل، يزداد ثقله يوماً بعد يوم، حتى يستهلك القدرة على صنع شيءٍ جديد.. فلا غرابة في أن يقول المثل الشعبي "من يخلد للراحة يصدأ".

هذا بالذات ما لا يقع فيه كبار المسنّين في أوكيناوا، فلا يوجد في تصوّره العام شيءٌ يتطلّب الانسحاب من الحياة النشطة عند بلوغ سنّ معينة، إذ لا أحد يتوقّف عن العمل مع بلوغه السبعين أو الثمانين أو التسعين عاماً، ولا أقلّ من أنّ الحديقة أمام المنزل تنتظر من يشتغل بها، والخضار تحتاج إلى من يرعاها، ثم من يحصد المحصول إذن أو من يجمع الثمار البحرية؟.. وهل يوجد سمكٌ يقفز بنفسه إلى أطباق الطعام؟..

كلا، إنّ الامتناع عن عمل شيءٍ ما، أيّ شيء، أمرٌ مرعب، وعدا ذلك: في العمل متعةٌ كبيرة.. علام لا يسعى المرء لتلك المتعة إذن؟..

البرنامج الخاطيء؟..

أثار الكثير من التفكير لدينا أن نرصد ذلك الفارق الجوهرى بين هذا الموقف من الحياة لدى الأوكيناويين وموقفنا إزاءها.. أو ليس ممّا أصبح أمراً مستساغاً لدينا أن نشكو باستمرار من العمل؟.. يبدو أننا قد توأنا في مجتمعنا على أن نرى الفرد الأفضل هو الفرد الذي يعمل كثيراً ثم يتدمر كثيراً وباستمرار من عمله.

هذه اعتراضات نقتع أنفسنا بصوابها ونقضي على الإحساس بالمتعة في العمل، وتجعله يبدو لنا مرهقاً يوماً بعد يوم، ثم تتعاطم لتصبح أشبه بغولٍ مخيفٍ يتطلّب التغلّب عليه قوةً جبّارة، ولهذا تصبح حركة اليد التي نقدم عليها أمراً عسيراً، فنحجم عن ذلك ونقعد، ونظنّ أننا نريح أنفسنا، إنّما هو ما يجعلنا نستشعر في خاتمة المطاف أنّ العمل عسير، مملّ، مرهق، مرعب.

يشعر المعمّرون الأوكيناويون بالاحتياج إليهم، فيعملون ويفكّرون ويتحركون، ويحافظ ذلك على سلامة صحتهم.. ولهذا "لا حاجة إلى دور رعاية المسنّين لدينا".. كما يقول هايكي هيجا، بائع الخضار في سوق ميكيشي.

ليس ما يستهلك طاقتنا العمل نفسه، بل المقاومة التي نمارسها ضده، ولا شكّ أنّك عايشت في طفولتك أن يوكل البالغون إليك مهمةً لم تكن ترغب في أدائها إطلاقاً، كأن تتعلم الحروف، أو ترتّب الغرفة، أو تجفّف الأواني، أو تزيل العشب في الحديقة.. سيّان ما هي المهمة، فهي تدنّرك دون ريب بذلك الشعور الثقيل المسبّب للشلل، وربّما تعلّمنا بعد أن أصبحنا بالغين، كيف نقاوم هذا الشعور لنسيطر على عملنا وعلى أنفسنا، ولكنّ هذه المقاومة الداخلية بالذات هي التي تستهلك طاقتنا، يوماً بعد يوم.

ليس في أوكيناوا فقط، بل في سائر اليابان، لا يقصى المسنّون من عملية الإنتاج، حتى في نطاق الشركات الكبرى، وكثيرٌ ممّن بلغ الثمانين أو تجاوزها، يأتي لمكان العمل، ولو مرّة في الأسبوع، وهم لا يجدون فيه من "يتحمّل" وجودهم إشفاقاً عليهم، بل من يقدر خبراتهم فعلاً، فيشاركون في صناعة القرار، ومن الطبيعي أن يتلقوا الدعوة للمشاركة في الاحتفالات في الشركة، كما أنّ من الطبيعي الحفاظ على استمرارية الصلات مع زملاء العمل.

عندما نعي بأنفسنا ما يعنيه برنامجنا الخاطيء، قد ننجح في إغائه من "قرص البرمجة"، ونضع مكانه "برنامج أوكيناوا" بإصدارته الأولى.. التي تجعلنا نتعرّف على الجوانب الإيجابية في عملنا، وتدفعنا إلى الامتناع عن النظرة إليه كعبءٍ ثقيل، بل باعتباره يحمل مغزى ومنفعة، فهو مهمّة حياة، وهو برنامجٌ يوفّر الكثير من استهلاك طاقتنا معيشتنا، ويمكن أن يزيد من دورة حياتنا أعواماً عديدة.

الزمن الأوكيناوي

قد تعترض عليّ - أيها القارئ - وتقول إنّ العمل في أوكيناوا لا يمكن أن يُقارن بواقع نوعيّات العمل المهني في المجتمعات الصناعية الغربية، ويكفي التنويه مثلاً بأنّ المسؤولين عن سوق "ميكيشي" يرخصون لسيده تجاوزت الثمانين بمراحل أن يكون لها موضع تجاري للبيع في السوق.. ويشرح لنا ذلك التاجر هايكي هيجا، الظاهر الحيوية، بقوله: "إذا ظهرت جدّة مسنّة في موضع البيع يحضر عشرة من الجدّات للشراء"، وقائل هذا الكلام في الأربعينات من عمره كما نقدر، وفي قوله ما يشير إلى الطريقة الأوكيناوية في جلب الزبائن.

أظهرت دراسات موضوع "اقتصاد الزمن" أنّنا نحتاج إلى عشرين في المائة فقط من أوقاتنا، لننجز ثمانين في المائة من أعمالنا، بينما نصرف الثمانين في المائة الباقية من أوقاتنا لأداء العشرين في المائة الأخرى الباقية من أعمالنا!.. أليست هذه المعادلة سبباً كافياً لنعيد النظر فيما نعتبره في مرتبة "الكمال في الإنجاز"؟.. إذا تخلينا بين وقت وآخر عن واحدٍ من خمسة أمورٍ نؤدّيها، لا يمكن أن يسبّب ذلك نتيجة أسوأ بكثير ممّا نحققه فعلاً، ولكن يوفّر علينا كثيراً من الإرهاق، وقد يمنحنا سنّة إضافية من العمر.

يسري لدينا أنّ من تجاوز الخمسين لا يصلح تماماً لسوق اليد العاملة، بينما تسري في جزر ريوكيو نظرة أخرى، فمن تقدّم عمره يجمع الخبرة والصبر والقدرة على مراعاة الآخرين، أمّا السرعة التي نعطيها قيمةً متميّزة، ونعتبرها خاصةً بسنّ الشباب، فالنظرة إليها في أوكيناوا نظرة التشكيك في حصيلتها، ويسري عليها أنّها من مصادر وقوع أخطاء. المتقدّمون في السنّ أقدر على أية حال على التعامل مع سواهم ممّا، وهم في عالم يتلاشى فيه أسلوب متابعة دقائق الساعة باستمرار، ويسري عليه مفعول الشعار القائل: "الكل شيء وقته".

ولكن حتى في حالة صعوبة تطبيق شروط أوكيناوا في نطاق التعامل مع عنصر الزمن على أوضاعنا المعيشية اليومية، فهي شروط جديرة بالتأمّل:

إنّ "الزمن الأوكيناوي" يعني العيش مع مواعيد "تقريبية.. وهذا ما لا يسري على المعمّرين فقط، فكثير من أهل أوكيناوا الآخرين ومن اليابانيين الحداثيين، أخذوا بعاداتٍ غريبة، ولكن احتفظوا لأنفسهم برتابة حياتهم التقليدية زمنياً، ويبدو أنّ مبدأ تخفيف الحركة المتسارعة قد اخترع هناك.

"يوّنا.. يوّنا" .. هتاف أوكيناوي لمن يسرع.. ومعناها باللهجة الدارجة: "على رسلك.. على مهلك!".

أعترف بأنني - وأنا من نشأت على مبدأ: "دقّة المواعيد من آداب الملوك" - احتجت إلى بعض الوقت لأعتاد تدريجياً على هذا الوسط الذي يسري فيه مبدأ الاطمئنان والتّمهّل، وكان لديّ لعدّة أيّام شعورٌ متواصل بأنني أجلس "على نار"، عندما أتعطّل في زحمة السير أثناء سفرنا عبر أوكيناوا في مختلف الاتجاهات، أو عندما يفوتني منعطفٌ على الطريق في فوضى إشارات المرور بلغة كانجي، أو عندما لا أعرّ بسرعة على عنوان مكانٍ أقصده، وكثيراً ما أتمتم غاضبةً بعض الشيء: "لولا انطلقنا قبل وقتٍ كافٍ.. وأعواد النظر بقلقٍ إلى

الساعة، مرّة بعد أخرى، وهكذا.. إلى أن لاحظت أنّ التأخّر قليلاً عن موعدٍ مضروب لا يُنظر إليه باعتباره "إساءة" للطرف الآخر، بل يوجد لديه ما يكفي من التفهّم للعراقيل المحتملة، فلا أحد يتهم الآخر بسوء المقصد إذا تأخر، بل يقول الجميع ببساطة: "توجد أمورٌ طارئة تقع.. ولا نسيطر عليها. وأتى عليّ وقتٌ من الأوقات فارقتني فيه الشعور بالتوتر والقلق، وغاب عنيّ ما كان داخلي من اضطرابٍ وانفعالٍ وإرهاق.. وبدأت نبضات قلبي تتحرّك مطمئنّةً على وُقع دقات الساعة الزمنية في أوكيناوا: تيك تاك.. تيك تاك.. تيك تاك.. هكذا بهدوء. ومع هذا الوُقع أحسستُ أنّ في الإمكان أن يعيش المرء أفضل بكثير.. وربما أن يعيش عمراً أطول.

الركن الثالث

الحركة

مَنْ يَخْذُ لِلرَّاحَةِ يَصْدَأُ

مع حلول عام ٢٠٠٠م قدّم التلفاز الياباني عرضاً شيقاً متميزاً.. مباراة، بطلاها شخصان شهيران من أوكيناوا، الأول كاتسوو توكاشيكي، البالغ ٤٠ عاماً من عمره، وبطل الملاكمة سابقاً في تصنيف وزن الذبابة، والثاني سايكيشي أويهارا، بطل الكاراتيه، البالغ ٩٦ عاماً من عمره. قضى الملاكم زهاء عشرين دقيقة وهو يوجّه ضرباتٍ لخصمه، وربما لم يستخدم كلّ قوّته، فمنذا الذي يستسيغ لنفسه توجيه أشدّ الضربات لخصمٍ متقدّم في السنّ على هذا النحو؟.. رغم ذلك لا يمكن تصوير سرعة ردود الفعل وسرعة الحركة لدى الخصم وهو يتجنّب طوال الوقت أن تصيبه اللكمات الموجهة إليه، مستخدماً الأسلوب المعروف للمراوغة في رياضة الكاراتيه، حتى إذا اضمحلّت تدريجياً دقّة ردود فعل الملاكم، انتهز البطل زاكيشي المسنّ غفلته لحظةً من الزمن، فوجّه إليه ضربةً واحدة، سريعة كالبرق، وكانت القاضية.. أفقدته القدرة على المتابعة، ولكن لم تسبّب له إصابةً بالغة، فترك الحلبة وهو يهزّ رأسه غير مصدّق ما حدث.. لا يستطيع أن يتصوّر أن يهزمه ذلك الرجل الطاعن في السنّ!.. أمّا سايكيشي فوجد الأمر طبيعياً للغاية، وعلّق على النتيجة بقوله: "ما زال شاباً.. مضيافاً أمام الصحفيين: ينقصه النضوج والخبرة".

يبدو في دائرتنا الحضارية الغربية أنّ الناس لا يجدون بسهولة في سنّ التقاعد سبيلهم إلى الدرجة الكافية من الحركة والنشاط، فبعضهم يستسلم للعود وفق الشاعر القائل: "سبق وركضتُ ما يكفي في حياتي الماضية"، وبعضهم الآخر تمتلئ مفكرة مواعيده بما يسبّب الإرهاق في وقت الفراغ من الالتزامات بما يعادل مفكرة رجل أعمال.. الأفضل لك أن تطبّق مبدأ أوكيناوا القائل: "في الإثارة بركة.. ولكن إن كنت مستعجلاً تمهّل في مشيتك!".

الفعالية الدائمة

لا أريد أن أعطي عبر قصة البطل سايكيشي الانطباع بأن جميع الأوكيناويين المسنّين يتمتّعون بذلك القدر من السيطرة المطلقة على أجسامهم، ومن المرونة الحركية واللياقة البدنية، كما هو الحال مع معلّم الكاراتيه الشهير، فهو شخصية استثنائية، ولا يتمتع بموهبة خاصّة فحسب، بل يقضي منذ طفولته الأولى عدّة ساعاتٍ يوميّاً وهو يتدرّب ويرفع من المستوى الفني لرياضته. ولكنّ المثال المذكور يوضّح لنا: من لا ينقطع عن الحركة التي تدعم قوّة جسمه، يمكن أن يحافظ على قدرته على الإنجاز وإن تقدّمت به السنّ. التدريب الدائم -وليس العمر- هو العنصر الحاسم من وراء متانة العظام، وقوّة العضلات، وتمدّد العروق، ومرونة المفاصل.

هذا المبدأ بالذات هو الذي يجعل كبار المسنّين في مجموعة الجزر تلك في المحيط الهادي يحتفظون بلياقتهم الجسدية وقدرتهم على الحركة. فالحركة الجسمانية جزءٌ من معيشتهم اليومية، من خلال العناية بجدائهم، أو إحضار محصول فطور البحر، أو إصلاح شباك صيد السمك، أو العمل في الورشات والمتاجر، أو إعداد الطعام، أو غسل الملابس.. المهم: لا ينقطع المسنّون في أوكيناوا عن الحركة الدائبة.

ولكن لا يكتفي أهل أوكيناوا المسنّون بهذا المستوى العالي من النشاط المعيشي اليومي التلقائي، فلا يكاد يوجد بينهم من لا يمارس -علاوةً على ذلك- "حركةً موجّهة" بشكلٍ من الأشكال، سواء في ذلك رياضة الكاراتيه التي وُلدت في أوكيناوا، أو ممارسة "كرة البوابة" الشبيهة بكرة الجدار/ كريكيت، أو الرقص الأوكيناوي التقليدي الذي يتحدّث عن أساطير مملكة ريوكيو القديمة.. ومن دون هذه المعادلة الحركية الجسمانية يشعر الناس هنا بوجود ثغرةٍ ما في حياتهم.

يقول ميغويل دا لوتس: الكاراتيه مثل حجر الألماس، لا يلمع ما لم يُصقل، ولا يكفي مجرد تلميع سطحه الخارجي، فمن يصقل جسمه، يُكمل في الوقت نفسه شخصيّته".

مهد الكاراتيه

يوجد نوعان من طرق مصارعة الكاراتيه يستطيع العامّة التمييز بينهما، أولهما "شوري-تي" الأشدّ ليونة وانسياباً، فلا تظهر صلابة العضلات إلّا لحظة توجيه الضربة، أما الثاني "ناها-تي" فتتصلّب العضلات طول الوقت. ويظهر في هذا الطراز أيضاً تأثير الفنون الصينية عبر ما يُعرف باستيحاء هيئات حركة الحيوانات.

يمكن العودة إلى أعماق التاريخ في أوكيناوا من وراء فكرة الحفاظ على قوّة الجسد وردود فعله السريعة وحركته الدائمة ليكون قادراً على مواجهة مختلف التحديات. فقد اكتسب فنّ المصارعة "أوشينا-تي" العريق في ممارسته هنا، أهميةً خاصّة عندما أقدم الملك شو شين عام ١٤٢٩م على بسط سيطرته على ثلاث

ممالك في مجموعة الجزر، وجرّد رعيّته من الأسلحة عموماً، كما استدعى جميع "النبلاء" إلى قصره في شوري ليتمكّن من القضاء المبكر على ما قد يولد من روح المقاومة والرغبة في الاستقلال مجدداً. ولكن تمكّن هؤلاء من العمل سراً لممارسة فنّهم القديم للدفاع الذاتي عن النفس، وفي تلك الفترة نشأت رياضة شوري-تي وكومبودو، حيث يمكن استخدام مختلف الأدوات الصغيرة بديلاً عن الأسلحة، من قبيل المنجل والحصادة والمجداف وغيرها. ومع ازدياد توجّه أهل البلاد الأصليين باتجاه "ناها" بعد الحياة البدائية في الجزيرة الرئيسية، نشأ طرازٌ آخر من المصارعة باسم ناها-تي، كما تركت الفنون الصينية أثرها على فنون المصارعة في أوكتيناوا، وهكذا نشأ مع الزمن ما يعرف اليوم بمصارعة الكاراتيه، التي تجد عشاقها في مختلف أنحاء العالم، ويتوجه حالياً كثيرٌ من هؤلاء إلى الجزيرة الرئيسية في أوكتيناوا لتعلّم الكاراتيه من أساتذتها الأوكيناويين.

كانت الكاراتيه في أوكتيناوا رياضة خاصة بالرجال على الدوام، وتبلغ نسبة من يمارسها من النساء حالياً ثلاثين في المائة، ولا يختلف الخبراء فيما يقال عن مساهمة الكاراتيه في طول العمر، وفي مقدمة الأدلة على ذلك معلّم الكاراتيه أنفسهم، فهم من المسنّين المتقدّمين في العمر، وبين هؤلاء يُعتبر بطل الكاراتيه هيجان -الذي زرناه في قاعة التدريب التابعة له- من الشباب.. وقد بلغ ٦٧ عاماً من عمره.

لا مكان اليوم لرؤية ما يماثل السبب الأوّل لظهور الكاراتيه كما ورد آنفاً، فقد أصبحت رياضة سارية المفعول لمختلف الأوقات، ومن ذلك انتشار تعبير كاراتيه-دو الذي يعني "طريق الكاراتيه"، ويبدأ بالتدرب على مسار عددٍ من الحركات، يُطلق عليه: تدريب "كاتا"، ويستهدف تمكين الجسم من التفاعل بحركيته مع مختلف الأوضاع التي يمكن تصوّرها، ولا تلعب مشاركة المتدرب في المصارعة الثنائية مع خصم ما إلاّ دوراً استثنائياً، إذ لا يسري التطلّع ليصبح المرء مصارعاً جيداً، بل الأهمّ أن يستكمل قدرته للسيطرة على حركاته. والمطلوب من المتدرب استحواده على مواصفات التركيز والاستغراق والتواضع، وأن يمكّن الآخرين من ذلك أيضاً، وهذا هو الهدف.. كما يقول مينورو هيجان، الحائز على درجة "دين-العاشرة"، فبلغ بذلك أعلى مستويات التأهيل لتعليم سواه، وقد أعطانا فرصة مشاهدته في قاعة التدريب التابعة له، وتقول حصيلة شعاره: "لا كاراتيه دون قلب".. فلا مكان للتكبر والعدوانية في هذه الرياضة من فنون المصارعة، على نقيض ما تميل إلى تصويره عروض الأفلام والتلفزة، عندما تقدّم هذه الرياضة في صيغة: اضرب الآخر ما استطعت!!".

على شرف الأسلاف

تترك الكاراتيه آثارها على رقصة "آيسا" أيضاً، التي يرافقها العزف على الطبول والقيثارة الأوكيناوية، عند تقديمها سنوياً في آب / أغسطس، خلال "مهرجان العودة إلى الأسلاف"، في عموم مدن أوكتيناوا وقرائها.

هنا تتلاقى في مزيجٍ من الفنون المتقابلة حركاتُ الرجال القوية، البهلوانية أحياناً، مع رقصات النساء الهادئة، وعروض "خوندارا" الراقصة الهازلة، فتثير إعجاب المتفرجين وضحكاتهم وتصفيقهم وغناءهم. إنما لا يحتاج الأمر إلى مهرجانات واحتفالات كبيرة لدفع الأوكيناويين إلى الحركة، بل يكفي سماع بعض الألحان المحلية، لترتفع الأيدي وتتمايل الأجساد على إيقاعها. وتجد الرقصات الشعبية إقبالاً كبيراً، ولا يمكن تصوّر غيابها عن الحياة اليومية في مجموعة الجزر، كما تجد لقاءات الرقص بعد الظهيرة في نطاق "روابط الصداقة" إقبالاً كبيراً من جانب النساء المسنّات، ولا يكاد يوجد بينهنّ من تفوّت على نفسها فرصة المشاركة.

إضافة إلى الرقصات "اليومية" يوجد في أوكيناوا نوعان من الرقص التقليدي، أحدها "رقصة البلاط الملكي" التي يعود بها العهد إلى القرن الميلادي السابع عشر، وكانت تجري بأمر ملك ريوكيو إمّا طلباً لوفرة المحاصيل أو احتفاءً بها، ووجدت "تقنيات" هذه الرقصة انعكاساتها على عروض مسرح "نو وكابوكي" الياباني، وعلى رقصات آسيوية أخرى حافلة بالحركة، وتفرّع عنها ما يُعرف باسم كوميدوري، وهو من قبيل مسرحية مأساوية موسيقية، تتضمّن حواراً بين المشاركين في الرقص، وهم يقصّون إحدى الروايات التاريخية على المشاهدين.

أما النوع الثاني فنشأ مع اكتساب العروض الراقصة التجارية أهميّة متزايدة، مع ظهور رقصة باسم "تسو-أودوري" في حقبة مييجي (١٨٦٨-١٩١٢م) (المترجم: معنى الكلمة: الاستنارة أو التنوير، وتعتبر الفترة المذكورة المرحلة الأولى من انتقال اليابان من دولة إقطاعية إلى دولة حديثة، من خلال الإمبراطور موتسو هيتو)، وتجمع الرقصة عناصر الترفيه على المشاهدين من خلال مزيج من عناصر عروض الرقص الملكية والموسيقا الشعبية الشائعة.

الجسم.. والروح.. والفكر

سواء عبر الكاراتيه أو عبر الرقص يتمتّع النشاط الحركي في الحياة التقليدية في أوكيناوا بقيمةٍ مختلفةٍ تماماً عمّا يسود لدينا، فلا يقتصر الأمر على تقدير الحركة باعتبارها وسيلة للتقدّم في العمر مع الحفاظ على اللياقة البدنية فحسب، بل يسري أيضاً اعتبارها من التمارين الروحانية. تُعتبر الحركة عند الأوكيناويين وسيلةً جامعة بصورة متناسقة ما بين متطلّبات الجسد والروح والفكر. وتعطي ممارسة النشاط الحركي المسنّن الأوكيناويين شعور التكامل والترابط، أمّا جلوس الخاملين دون نشاط ما، فهو مثل قطع تيار المشاركة في الحياة.. ومن ذا الذي يريد ذلك؟..

أربع صيغ للياقة البدنية

إذا تأملنا بمعايير العلم الحديث فيما يصنع المسنّن الأوكيناويون يبدو لنا أنّهم يتصرفون فطرياً بصورة صحيحة في مختلف ما يتعلّق بسلوكهم الحركي. ويقيس خبراء الرياضة اللياقة البدنية عبر توافر أربعة

عناصر: الاستمرارية، والقوة، والحركية، والتناسق.. والمعمرون الأوكتاويون ناجحون بامتياز وفق هذه المقاييس الأربعة.

يعيش المسنون المتميزون بلياقتهم البدنية في أوكتاوا حياة حافلة بالحركة والنشاط وهم في الثمانينات والتسعينات من أعمارهم، ويتمكنون بذلك من الحفاظ على استمرارية إنجازاتهم.

- الاستمرارية.. هي ميزة تعبر عن قدرة الجسم على مواصلة إنجازاته زمنياً طويلاً، وبقدر ما تتوافر بشكل جيد، تتناقص حاجة القلب إلى ارتفاع عدد النبضات التي يدفع من خلالها بالأوكسجين إلى عضلات الجسم. وهنا يترك التدريب الرياضي مفعولاً إيجابياً للغاية في شبكتي دورة المناعة والدورة الدموية، فيقلص مخاطر الإصابة بالسكتة القلبية بوضوح، وغالباً ما يسفر تحليل الدم عن قيم جيدة، كما أن استمرارية التدريبات الرياضية تدعم عمليات حرق الدهون.

يثير كثير ممن يمارسون رياضة كمال الأجسام الإعجاب عندما يطؤون بأيديهم صفيحة من الحديد، أو عندما يستعرضون انتظام أشكال عضلاتهم المتضخمة.. ولكنهم يلهثون سريعاً عند صعود السلالم بسبب افتقاد عنصر الاستمرارية في تدريباتهم. كما أنهم يفتقرون لمرونة أجسامهم إلى درجة العجز عن الوصول بأيديهم إلى أربطة أذنبتهم الرياضية.. ويعلمنا النموذج الأوكتاوي كيفية الجمع بين العناصر الثلاثة: القوة والاستمرارية واللياقة البدنية.

- القوة.. هي قدرة الجسم على مزاولة عمل ما من قبيل تحريك أثقال من مكانٍ لآخر. وعند تحميل الجسد أعباءً تتطلب القوة بصورة منتظمة، يتلاءم وضعه الذاتي مع ما تتطلبه تلك الأعباء، كما أن الدورة الدموية والجملة العصبية "تتعلم" التعامل مع تلك الأعباء، ويسري شبيه ذلك على شبكات على العظام والعروق والعضلات.. إنما ينبغي الحذر عبر تجنب المبالغة في الإقدام على الأعباء التي تتطلب قوة زائدة، إذ يمكن أن تسبب آنذاك ضرراً للمفاصل.

لا يعرف الأثاث الأوكتاوي الكراسي، فالناس يجلسون على الأرض أو على مقاعدٍ واطئةٍ دون مساند، ومن ينظر إليهم من أهل الغرب يمكن أن يردد: "كيف؟.. لو صنعت ذلك ما استطعت الوقوف على قدمي مجدداً!..".

- الحركية.. هي معيار مرونة الجسم، وتقاس بقدرة المفاصل على تمكين المرء من ممارسة مختلف الحركات بصورة شاملة، وكثيراً ما يُهمل هذا العنصر من عناصر تقويم اللياقة البدنية، فحتى الرياضيون كثيراً ما لا يجدون في أنفسهم حاجةً لممارسة تدريبات تستهدف الحفاظ على حركية أجسامهم، بينما تُعتبر الحركية بالغة الأهمية للحفاظ على وضع حسماني جيد مع تقدّم العمر، وإذا تصلبت المفاصل بسبب عدم تحريكها بما فيه الكفاية، يمكن أن تسبب الآلام يوماً ما، وهنا ينزلق المرء إلى حلقة مفرغة، إذ يميل بسبب الآلام

تلقائياً إلى تخفيض نسبة حركته، أي يزداد وضعه سوءاً لأنَّ الحركة هي التي تنشّط غضاريف المفاصل والنسج المحيطة بها، فتدعم تغذيتها عبر الدورة الدموية. ولا ريب في أن تمتّع المسنّين الأوكيناويين بميزة الحركيّة يؤدّي إلى حفاظهم على أوزانهم أيضاً، فنقص التدريب يسبّب زيادة الوزن، وكلّ كيلو جرام من هذه الزيادة تضغط على المفاصل، كما أن البدن لا يميل إلى التحرك كثيراً فيزداد بدانة.

- **التنسيق**.. هو القدرة على توجيه العلاقة المتبادلة ما بين العضلات والدماغ والجملة العصبية، بما يمكن من أداء حركاتٍ بعينها. ومع ازدياد الحركة تعقيداً تزداد أهمية التنسيق لتحقيقها، وهذا ما يتحسن عبر التدريب. الرياضة المفضلة لدى الأوكيناويين هي الكاراتيه والرقص، وكلاهما يتطلّب قدرةً كبيرةً على التنسيق، فهم يدعمون من خلال ذلك شعورهم بالتوازن، ويضمنون الحفاظ على قدرتهم على الحركة مع تقدّم العمر. **يعتبر الوقوع أثناء الحركة من الأسباب الرئيسية أن يصبح المسنّون لدينا في حاجة إلى من يراعيهم، ومن أفضل سبل الوقاية من ذلك تدريب قدرة الجسم على التناسق الطبيعي.**

ثالث أسرار الوزن المثالي مدى العمر: استهلاك الحريات دون الحاجة قليلاً

يحافظ المعمّرون في أوكيناوا على لياقتهم البدنية كما يحافظون في الوقت نفسه على بقاء أوزان أجسامهم مثالية، ولا يعود ذلك فقط إلى التغذية السليمة، بل إلى نشاطهم الحركي أيضاً، فكثرة الحركة تضمن أن تحترق فعلاً الحريات التي تدخل أجسامهم عبر الطعام والشراب.

يرتبط مستوى حاجة الجسم إلى الطاقة بعاملين اثنين، أولهما ما يسمّى الميزانية الأساسية للطاقة، وهي ما تحدّدها حاجة الجسم في حالة السكون إلى الطاقة للحفاظ على الأجهزة العضوية، والعضلات، وعمليات التبادل الحيوي، والعامل الثاني ما يسمّى ميزانية العمل، أي كمية استهلاك الحريات الضرورية للنشاط الجسماني والرياضة، والعملية الحسابية بينهما بسيطة:

من يتناول الطعام لزمانٍ طويلٍ بأكثر ممّا يحتاج جسمه، يتعرّض لتراكم طبقة الدهون فيه.

إذا قارنّا بين ميزانية الطاقة عند الأوكيناويين وميزانية الطاقة لدينا، يتبيّن ما تعنيه طريقة معيشتنا القائمة - إلى حدّ بعيد- على القعود عن الحركة.

يمكن إجراء عملية حسابية بسيطة بهذا الصدد:

إذا أردت معرفة ميزانية الطاقة لديك، يمكن تطبيق المعادلة التالية على نفسك لمعرفة وضعك الشخصي:

١- احسب الميزانية الأساسية الحريية وفق المعادلة المذكورة برفقه.

٢- تثبت عناصر "بال" بالنسبة إليك شخصياً (المترجم: عناصر "بال" قيم محدّدة لتحديد مستوى النشاط الجسماني يرد

تفصيلها لاحقاً).

٣- استخرج وسطّي عناصر "بال" ليومك الاعتيادي.

٤- احسب حصيلة الميزانية الأساسية \times وسطي عناصر "بال".
النتيجة هي كمية الحريات التي يمكنك أن تتناولها عبر الطعام لتحافظ على استقرار وزن جسمك.

تقول حسابات الهيئة الألمانية للبدانة استناداً إلى كمية الأغذية المباعة في بلدنا أنّ وسطي ما يتناوله الفرد من سكان ألمانيا يومياً يعادل ٣٣٤٤ كيلو جرام من المواد الغذائية. وتوجد صيغ حسابية شديدة التعقيد لاستخراج معدّل استهلاك الحريات، إنّما تعيننا هنا القيمة التقريبية، فنكتفي طلباً للتبسيط الصيغة الأساسية التي تقول دون أخذ عنصر الجنس أو العمر مأخذ الاعتبار:

الميزانية الأساسية للطاقة = ١٠٠٠ حريرة لكل كيلوجرام من وزن الجسم في الساعة الواحدة.
وحسب ما نشرته المؤسسة الاتحادية للإحصاء عن عام ٢٠٠٥م يبلغ وسطي وزن الفرد الألماني من فئة الأعمار بين ٤٠ و ٤٥ سنة ما يعادل ٧٦ كيلوجراماً، وهو ما يعني افتراض ميزانية أساسية للطاقة الحريية تعادل ١٨٢٤ كيلوكالورين.

يضاف إلى ذلك ميزانية العمل للطاقة، ولا نستطيع التأثير على الميزانية الأساسية، أمّا ميزانية العمل للطاقة فهي اللولب المحرّك لارتفاع كمية ما نستهلكه من الحريات، وبقدر ما نبذل جهداً جسمانياً، نحرق مزيداً من الطاقة الحريية في أجسامنا.

فلنحسب ميزانية العمل للطاقة عن طريق ما يسمّى عناصر "بال" أي عناصر مستوى النشاط الفيزيائي للجسم، وفق ما يلي:

النوم: ١

عمل مكتبي: ١,٤

نشاط يتطلّب الوقوف أو السير: ١,٨

نشاط جسماني متعب: ٢

ونحسب الحاجة إلى الطاقة على ضوء مثال الفرد العادي بألمانيا الذي:

يزن ٧٦ كيلوجراماً

ويقضي ٨ ساعات في العمل

و ٨ ساعات كوقت فراغ

وساعتين في العمل بالحديقة أو المنزل أو الرياضة.

و ٦ ساعات في النوم.

المجموع ٢٤ ساعة.

الميزانية الأساسية الحريية: $٧٦ \times ٢٤ = ١٨٢٤$ كيلوكالورين.

وسطي عناصر "بال":

النوم $١ \times ٦ = ٦$

العمل $٨ \times ١,٨ = ١٤,٤$

وقت الفراغ $11,2 = 1,4 \times 8$

أعمال منزلية أو حدائقية أو ممارسة الرياضة $2 \times 2 = 4$

مجموع عناصر "بال" $= 35,6 \div 24$ ساعة = $1,48$ في الساعة

الميزانية الحرارية: $1824 \times$ (عناصر "بال"): $1,48 = 2842$ كيلوكالورين.

تُحسب الحاجة إلى الطاقة الحرارية بذلك عبر تحديد وسطي عناصر "بال" في اليوم \times الميزانية الأساسية حسب الوزن، والنموذج الحسابي أعلاه يوصل إلى النتيجة: $1,48$ ، والحديث هنا عن الفرد "الاعتيادي" بمعنى الذي يمارس عملاً يتطلب الجلوس فقط وليس الوقوف والسير باستمرار، كما أنه يقضي ساعتين يومياً في أعمال منزلية وحدائقية أو في ممارسة الرياضة.. وتعني النتيجة المذكورة أنه يحافظ على توازن ميزانية طاقة الحريات لديه، إذا ما حصل على 2842 كيلوكالورين عبر المواد الغذائية يوميا.. ولكن يتناول وسطياً ما يعادل 3344 كيلوكالورين، أي يستهلك يومياً ما يعادل 500 كيلوكالورين تقريباً زيادةً على ما يحتاج إليه، وهذا ما يتحوّل إلى تراكم الدهون حول البطن والأرداف وغيرها.

لا يخفى أنّ هذه العملية الحسابية مبسّطة ولا تراعي مثلاً الفوارق بين الجنسين وسواها من الفوارق الفردية، ولكنّ الاتجاه العام واضح من خلالها، لا سيّما وأنّ الأكبر سنّاً في بلادنا يعيشون غالباً حياةً لا يمارسون فيها الحركة كثيراً، بل يزداد اعتيادهم عاماً بعد عام على كثرة الجلوس. ولنأخذ الأوكيناوين نموذجاً للمقارنة، فالفرد منهم لا يتناول يومياً ما يزيد على 1200 كيلوكالورين، وليس فيهم من يقعد عن الحركة طوال اليوم، ويحافظون على نموذج نشاطهم اليومي بعد تقدّم أعمارهم، وصحيح أنّهم أقصر قامَةً وأخفّ وزناً عند المقارنة بوسطيّ ما يسري على الفرد في ألمانيا، ولكن يتّضح للعيان - دون الحاجة إلى عملية حسابية مطوّلة - أنّ في انخفاض نسبة ما يتناولون من الحريات وارتفاع نسبة حركتهم، ما يجعل ميزانية الطاقة الحرارية لديهم منخفضة باستمرار، وهذا الانخفاض محدود، ولكنّه - كما رأينا في مواضع أخرى - يترك أثره على صعيد طول الأعمار.

الركن الرابع

الجماعة

شبكة التواصل بين المعمّرين

إذا فكرت يوماً بالسفر إلى أوكيناوا كن على حذر، فهذه الجزر تجعل زائرها مدمناً على زيارتها. صحيح أنّ فيها سواحل كما في الأحلام، ومياه البحر زرقاء صافية حيناً أو بلون التّركيز الأخضر المائل للزرقة حيناً آخر، ولا يغادر مشهد غروب الشمس الذاكرة، والجوّ دافئ معتدل باستمرار، فضلاً عن آثار

قصورٍ فريدةٍ من نوعها، ومغاراتٍ تقطر المياه من سقفها، وتصل إلى مجتمَعٍ عملاقٍ للسّمك (الأكبر عالمياً) وهو لا يجمع خلف ألواحهِ الزجاجية أنواعاً من أسماك التونة الصغيرة والوزنك العملاقة فقط، بل يضمّ أيضاً أصنافاً من سمك القرش.. صحيح أنّ جميع ذلك ممّا تتميّز به سواحل أوکيناوا، ولكن يمكن القول على صعيده بوجود أمورٍ مشتركة بينها وبين مناطق أخرى في العالم، أمّا ما تنفرد به إلى حدّ بعيد فهو تلك المشاعر المعيشية التي أحاطتْنا منذ اليوم الأول، ونحن زوّار غرباء عن الجزيرة.

في الجزيرة اليابانية الأمّ أصبحت العلاقات بين البشر تمثّل شبكةً معقّدة من قواعد الأدب واللباقة، أقرب إلى التصلّب في نهاية المطاف، ويمكن أن ينزلق من لا يعرفها في ورطة بعد أخرى دون قصد، أمّا هنا في أوکيناوا فتواجهك درجةً عالية من الطمأنينة والسكينة على غير انتظار. فلا يكاد يوجد اختلافٌ كبيرٌ بين تعامل أوکيناويين مع بعضهم بعضاً وبين ما يبثّه نسيج قمصان "كاريوشي" من إحياءات الهدوء.. وهي التي يرتديها معظم رجال الجزيرة.

يزيد وسطيّ أعمار الإناث في أوکيناوا ثمانية أعوام على وسطيّ أعمار الذكور، ونظراً إلى أنّ غالبية النساء يتزوجن من رجالٍ أكبر سنّاً منهنّ، تقضي الأرامل وسطيّاً حوالي ١٥ سنة منفردات بعد وفاة الأزواج. ولكنّ الانفرد بعد موت شريك الحياة لا يعني -كما هو الحال لدينا- فتح بوابة العزلة والوحشة، بل بداية مرحلة جديدة من الحياة تختلف عن سابقتها، فغالبية النساء الأرامل يبذلن الكثير في مجرى حياتهنّ وينتعثن من خلال ذلك مجدداً، ومن الأسباب أيضاً كونهنّ محاطاتٍ دوماً بالصدقات والجيران، فلا ينقطع دعمهنّ وتنشيطهنّ.

للودّ الذي نلقاه من أهل أوکيناوا مع كل خطوةٍ نخطوها مفعول البلمس الشافي، فلا وجود لصفات التخوّف أو البخل، بل يسود بين أيدينا الانفتاح والسخاء والاستعداد للمساعدة حيثما نتحرّك. يكفي أن نتوقّف نجول بأعيننا لحظةً باحثين عند مفترق طريقين، ليقترّب منّا أحد المارة ويحاول مساعدتنا، فإذا صعب التفاهم بيننا عبر ما لا نتقنه من اليابانية وما لا يتقنه من الإنجليزية، يستوقف هو مارةً آخرين، واحداً بعد الآخر، إلى أن يجد من يستطيع مساعدتنا.

وإذا افتقدنا صدقةً ما يكفي من العملة المحليّة لتسديد قيمة تذكر السفر بالعربة لا نواجه مشكلة، بل يعرض علينا أحد من يحيط بنا إمكانية صرف ما نحمل من عملة أجنبية..

شعارهم يقول: "شوراي نو كوكورو"، ويعني: رَجَبٌ بكل ضيف فاتحاً ذراعيك، وعامله أفضل معاملةٍ ممكنة. هذا.. ومن المفترض أن توجد لدى المسنّين في أوکيناوا دواعٍ عديدة للانسحاب من الحياة العامّة والانغلاق على أنفسهم، فكم ذا عانوا من المجاعات والفقر المدقع في شبابهم، ومن الأحداث المرعبة خلال الحرب العالمية الثانية، وكم ذا عايشوا من أعاصير عاماً بعد عام فخلفت الخراب في جزرهم!..

يويمارو: الجميع يساعد بعضهم بعضاً

يتبين عند مزيد من التأمل أنّ تلك الأوقات العصبية تحديداً وضعت حجر الأساس لذلك الانفتاح المتبادل بين سكان أوكليناوا، ويسري لديهم مثلّ شعبي يقول: "لا تستطيع العيش دون مساعدة الآخرين"، ولا يكاد يوجد أحدٌ هنا دون خبرةٍ ذاتيةٍ مع مصداقية هذا المثل.

عنوان مبدأ المساعدة المتبادلة: "يويمارو"، ويعني التعبير عند ترجمته على وجه التقريب: "حلقة التعاضد"، وكان يصف -مثلاً- تعاونَ سكان القرية الواحدة عند جلب المحاصيل أو بناء مسكن ما.. ومنذ زمن بعيد لم يعد يقتصر تطبيق مبدأ المساعدة المتبادلة على دائرة الجيران والأصدقاء والأقرباء، بل أصبح العنصر الرابط بين المجتمع الأوكيناوي بأسره، والذي يسمح للمعمّرين أن يحتفظوا لأنفسهم باستقلاليتهم. لا يخطر على بال أحدٍ أن يستغلَّ مبدأ يويمارو للتعاضد كي يستريح هو على حساب المجتمع من حوله، بل هو دافعٌ ليبقى مستقلاً ويساهم بقسطه لصالح سواه. ولعلَّ المبدأ الأساسي الذي يصبغ طبيعة المعيشة اليومية في أوكليناوا هو: كل مسؤول عن نفسه ومسؤول أيضاً عن الجماعة.

لنأخذ ياماكاوا كاتسو مثلاً، وهي في الثانية والتسعين من عمرها، جدّة تعيش في أوجيمي، مات زوجها وبقيت منذ ذلك الحين في مسكنٍ صغيرٍ أقيم من الخشب، وتعيش ابنتها وحفيدها في العاصمة ناها، وأردنا معرفة ما إذا كانت تشعر بالخوف منفردةً في منزلها، فنظرت إلينا نظرة استغرابٍ وهي تقول: "الخوف!.. لماذا؟!.." ونجيب لأنها وحدها، فتضحك وتهزّ رأسها وتقول: "لست وحدي على الإطلاق، بل لديّ صديقاتي وجاراتي.."

ولا يمضي يومٌ دون أن تتبادل الصديقات الزيارة، وإذا غابت إحدهنّ أدركت الأخريات أنّ عليهنّ السؤال عنها والاطمئنان عليها.

ومبدأ يويمارو من أسباب سرور مرافقنا السيد "كوكي" بحلول موسم الحصاد السنوي، والأصل أنّه موسمٌ بذلٍ عملٍ مرهق، إذ ينبغي على المرء أن يقشر قصبه بعد أخرى ثم يجمّع الحصيلة، وينقلها.. ولكنّ تعاون الجيران مع بعضهم بعضاً يحوّل الأمر إلى "حدث اجتماعي"، فيتحرّك الجميع للعمل معاً في حقلٍ بعد آخر، ويشغلون سوية إلى أن يكتمل الحصاد في القرية بمجموعها، ثم يحتفلون إلى وقت متأخرٍ من الليل، وهو ما يُعتبر من المناسبات السنوية المتميّزة، ويدعم ترابط أهل القرية فيما بينهم.

ومبدأ يويمارو هو الذي يدفع الطاهية "إيميكو كينجو" لمشاركة أهل القرية في نجاح مطعمها من خلال شراء ما تحتاج إليه منهم.. وعندما تحمل بعض الخضار وتذهب بها إلى جارتها "ماتسو تايرا" التي ناهزت المائة من العمر، فهذا أيضاً من التعاضد الذي يصبغ حياة الأوكيناويين.

(المترجم: لا شك أن القارئ العربي يستشعر ما يستشعره المترجم مع هذا الوصف الذي يذكر بأضعاف مضاعفة من صيغ حثّ الإسلام على ممارسة التعاضد والتضامن والتكافل في المجتمع الواحد، مع ربط ذلك بالإيمان بالله واليوم الآخر.. من خلال التعامل المفروض مع جميع عناصر المجتمع بدءاً بالوالدين والإخوة ونوي القربى، مروراً بالجار واليتيم والفقير وصولاً إلى الغريب وعابر السبيل، وهو

- وكثيرٌ سواه - مما لا ينقطع على الألسنة وعبر الأقلام ما يُذكر بصدده من الآيات والأحاديث النبوية الصحيحة، وهو مما يمكن اعتباره أيضاً أحدَ الأركان الأساسية التي تستحقّ بذل الجهد من أجل حياةٍ سليمةٍ في مجتمعٍ سليم.. الأمر الذي تعمل المؤلّفة لاستقرائه، في المجتمع الأوكرناوي، وتدعو مجتمعا الألمانيّ إليه).

مساعدة على المساعدة الذاتية

لئن لم يوجد لدينا في ألمانيا مبدأ الدعم المتبادل على النحو الذي تعرفه مجموعة الجزر الأوكرناوية في شرق بحر الصين، ففي مجتمعنا الألمانيّ أناسٌ يتمتّعون بمشاعر رعاية الآخرين بتعاطفٍ كبيرٍ مع الأكبر سناً، سواء في منازلهم، أو في دور الرعاية، أو في صيغة عملٍ تطوّعي، ولكن يجري هذا على أساس مبدأ آخر غالباً، فنحن نساعد كي يتخلّص من نساعدهم من مشكلاتهم وما يواجهون من صعوبات وعراقيل، ولأداء مهامّ صعبة لا يستطيعون أداءها. ومهما حسنت النوايا من وراء ذلك، فالشخص الذي نساعد به هذه الطريقة يفقد استقلاليتته واعتماده على نفسه، وبقدر ما نرفع عنه عبء العمل بنفسه يخرج من قدرته على الممارسة، فيزداد ارتباطه بالآخرين واعتماده عليهم باستمرار، ويفقد ثقته بنفسه أن يؤدّي ما يحتاج إلى أدائه. الاختلاف كبيرٌ بين هذه الصيغة والصيغة السائدة عبر مبدأ "يويمارو" الأوكرناوي، فالتطبيق يجعل المرء يتلقّى المساعدة دون الشعور بوجود وصايةٍ عليه، فبدلاً من أداء عمله بدلاً عنه، يتلقّى العون ليقوم به بنفسه، فيتكوّن مبدأ "يويمارو" بذلك من كثيرٍ من المبادرات التي تبدو الواحدة منها صغيرةً بحد ذاتها، لا تستحقّ الذكر، ولكن يمكن من خلال حصيلتها انتزاع غشاء القسوة من الحياة المعيشية، فلا يعاني المسنون منها. إنّه مبدأ يقدّم قدراً من المساعدة يحتاج المرء إليه من أجل أن يساعد نفسه بنفسه.

مواي: مصرف البسطاء

إلى جانب مبدأ "يويمارو" المنتشر انتشاراً واسعاً لممارسة التعاضد، توجد في أوكرناوا شبكةً اجتماعية أخرى ذات معالم أكثر تحديداً وتحمل عنوان "مواي"، ويمكن ترجمة التعبير على وجه التقريب إلى "الجماعة الهادفة"، وهي أقرب إلى نادٍ يلتقي المشاركون فيه لغايةٍ محددة، هي دعم بعضهم بعضاً مالياً. عند تأسيس مثل ذلك النادي -أو المصرف المالي للبسطاء- يتفق الجميع على أن يسدّد كل منهم في يوم الاجتماع الدوري مبلغاً محددًا، يمكن أن يكون ٢٠٠٠ ين مثلاً، أي ما يعادل ١٥ يورو تقريباً، كما يمكن الاتفاق على مبلغٍ أكبر من ذلك. ويجتمع ١٥٠ يورو إذا ما بلغ عدد أعضاء النادي عشرة، فيحصل عليها في كل اجتماع دوري من يحتاج إليها من المشاركين حاجةً أكبر من حاجة سواه، على أن يتم ذلك في إطار تتابع حصول الجميع في نهاية المطاف على المبلغ المشترك، فإن اكتملت الدورة تكررت من بدايتها مرةً أخرى. يعود مبدأ مواي إلى فترةٍ لم تكن مسؤولية تسديد الضرائب للدولة فيها مسؤولية الفرد بل مسؤولية القرية بمجموعها، باعتبارها الوحدة الاجتماعية الصغرى إدارياً فيها، ولم تكن توجد ملكيات فردية، فالأرض الزراعية ملك الجميع معاً، وإذا كان المحصول لا يكفي أسرةً من الأسر لتسدّد ما عليها، سدّد الآخرون

ما ينقصها، مع اعتبار ذلك أمراً مفروغاً منه، لا سيما وأن كل مزارع شديد الحرص على ألا يكون هو عبئاً على سواه.

لا يجمع نادي "مواي" غرباء مع بعضهم بعضاً، بل يوجد رابطاً يجمع المشاركين فيه بصورة ما، فقد يكونون مجموعة أصدقاء من عهد المدرسة، أو أقارب، أو زملاء في العمل، من مواليد القرية. رغم الطبيعة المالية لهذه المنشآت الصغيرة، فإن التضامن فيها لا يقتصر على هذا الجانب، ففي اللقاء المشترك يستمعون إلى بعضهم بعضاً، ويتبادلون الدعم في مختلف مراحل حياتهم، ويحصلون على النصيحة عند احتياج أحدهم إلى اتخاذ قرار هامٍ ما، وغالباً ما تستمرّ الرابطة مدى الحياة.. فبينما تغرق العلاقات من مرحلة الطفولة لدينا وتضمحلّ في رمال الحياة، أوجد الأوكيناويون لأنفسهم بهذا الأسلوب وسيلةً للبقاء على اتصالٍ مع بعضهم بعضاً لعقودٍ عديدةٍ من الزمن.

الروابط الاجتماعية إكسير الحياة

لعلنا نراعي سلامة أجسادنا كثيراً، أما أن نستمتع بحياتنا أو نضيق بها ذرعاً فأمرٌ يرتبط بمدى ما ننشئه من صلاتٍ اجتماعية، فالسعادة في الحياة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشعور الانتماء للجماعة، وقد أثبت العلم عبر دراساتٍ عديدة مدى أهمية وجود شبكاتٍ اجتماعيةٍ فعّالة، قائمة على الأسرة والأصدقاء والمعارف. والأدلة متوافرة على حياة الإنسان المندمج اجتماعياً حياة سعيدة أكثر من سواه، وعلى تمتعه بصحة أفضل أيضاً، بالمقارنة مع من تقطعت بهم العلاقات الاجتماعية. فالمندمج اجتماعياً أقلّ تعرّضاً للأضرار الصحية، ويتمتع بمناعة أكثر استقراراً، ولا يكاد يُصاب بالانقباض، أو التهاب المفاصل، أو أمراض القلب والدورة الدموية، أو السلّ، كما يندر أن يصبح مدمناً على الكحوليات أو سواها.

سألنا بروفيسور سوزوكي، مدير مشروع "دراسة المعمرين في أوكيناوا"، عن المتغيرات التي رصدها خلال دراسته على امتداد ٢٥ عاماً، فقال: "عندما بدأنا الدراسة آنذاك لم يكن يوجد في العالم سوى قلة من الأفراد الذين تجاوزوا المائة عام، ولدينا أيضاً لم يكن يوجد سوى بضع عشرات، ممّن كانوا يعيشون في نطاق الأسر والجماعة المشتركة، وتجاوز العدد الآن ٤٠٠، ولكنّ الشروط الاجتماعية تبدّلت أيضاً، فكثيرٌ من جيل الشبيبة غادر إلى المدن، وبقي المسنّون منفردين، وأصبح معظم المعمرين يعيشون على انفراد، ولكنّ قدرتهم على حمل أعباء المعيشة اليومية بصورةٍ مدهشة، تعود في الدرجة الأولى إلى شبكات الصداقة التي حافظوا عليها إلى فترة متقدّمة من العمر".

قد يكون أمراً يثير الدهشة ولكنّه صحيح: للصلات الإيجابية مع الآخرين آثارٌ إيجابية قابلة للقياس على التبادل الحيويّ في الجسم، إذ توجد هورمونات من قبيل إندورفين ودوبامين، تتكاثر عند الشعور بالسعادة، مقابل تناقص هورمونات أخرى ترتبط بالخوف والإرهاق من قبيل كورتيزول وآدرينالين ونورادرينالين،

والحصيلة عبارة عن وسيلة طبيعية للوقاية من الانقباض، وتخفيف الأعباء النفسانية في مواجهة حالاتٍ معيشيةٍ صعبة، وهذا من الأسباب الإضافية لتفسير الجمع بين تقدّم العمر ومشاعر السعادة في أوكليناوا.

الركن الخامس

الروحانية

خطّ اتصال مع "جنّة الأسلاف"

كثيراً ما وجدنا أثناء تجوالنا عبر أوكليناوا طرقاتاً أو أدراجاً ضيقة تتفرّع عن الشارع، وتنتهي عند أدغال خضراء، فإذا مضينا عبر أحدها إلى نهايته، وجدنا أنفسنا أمام نصب على شكل منزلٍ مصغّر من الحجر، وذلك مشهد "هاكا"، القبر باللغة اليابانية، وربّما وجدنا مجموعة من تلك القبور أحياناً، كما تتوزّع مجموعاتٌ منها على أطراف الطرقات أيضاً.. هنا يرقد أسلاف الأوكيناويين.

يقول جان باول: " لم يغيبوا.. بل سبقوا سواهم"

(المترجم: جان باول أديب ألماني توفي عام ١٨٢٥م، واسمه الحقيقي يوهان باول فريدريش ريختر، واختار لنفسه "جان" التي تقابل في الفرنسية يوهان بالألمانية، تيمّناً بالفيلسوف الفرنسي جان جاك روسو من حقبة التنوير الأوروبي).

نجد عند مدخل كل مقبرة ما يشبه "مائدة تكريم" (المترجم: لم تورد المؤلّفة التعبير الياباني الأصلي كما تفعل عادة، بل ذكرت تعبير "مذبح القرابين" بالألمانية، المستعار من الطقوس المسيحية والهندسة الداخلية للكنائس، واختير في الترجمة تعبير "مائدة التكريم" بدلاً لتطابقه مع ما يلي من وصفٍ للمقصود) يقصدها الأحياء ليضعوا عندها بمنتهى الودّ والحماسة هدايا مخصّصة لموتاهم، قد تكون على شكل زنبقةٍ ملوّنة، أو آنيةٍ من القرميد مزخرفة، مع شيءٍ من البخور فيها، أو مجرد صدفةٍ جميلة.

الديانة الرسمية المنتشرة في أوكليناوا -كما في اليابان عموماً- هي الديانة الشنتوية، وللبوذية أتباعها أيضاً، وتجذب المزارات والمعابد إليها كثيراً من السكان في المناسبات، كرأس السنة، ولكنّ الطقوس الدينية السائدة في الحياة اليومية في أوكليناوا لا تضع الشنتوية أو البوذية في الصدارة، بل تقوم على محور الارتباط بالأسلاف، وهؤلاء حاضرون في كل مكان من مجموعة الجزر، والمقابر / هاكا أوّل ما يشير للزائر إشارة ملموسة إلى تلك الطقوس. (المترجم: الشنتوية ديانة تنتشر في اليابان فقط، وتعني الكلمة لغوياً: طريق الآلهة، وهي جامعة لمعتقدات دينية متعدّدة سبق أن نشأت بصورة طبيعية، وتنطوي على عبادة أوثان على أشكال بشر أو حيوانات أو أشياء أو كائناتٍ ما غير محددة، ويرد لاحقاً المزيد عن التصورات الدينية في أوكليناوا، ممّا لا يقتصر على الشنتوية).

ولا يحتاج الأوكيناويون بالضرورة إلى زيارة المقابر لتكريم أسلافهم، ففي كل بيت من بيوتهم "مائدة تكريم" مصغّرة مخصّصة لذلك، وتحتلّ في البيت مكانةً مركزية، وتتخذ شكل منضدةٍ خشبيةٍ مزوّدةٍ بلوحةٍ تذكاريةٍ

متطاولة، ولها مفعول أشبه بمفعول "مركز اتصالات"، مع مملكة "نيراكاناي"، التي يُعتقد أنّ الأسلاف "رحلوا" إليها، وهي هناك.. حيث يتّصل الأفق البعيد بنهاية مياه البحر!..
يكنّ الأوكيناويون احتراماً كبيراً لأسلافهم، إنّما يسلكون في التقرب إليهم سبلاً متأثرة بعالم الواقع المحسوس، عندما يضعون على سطح "مائدة التكريم" المخصّصة للأعطيات والبخور، أشياء متنوّعة ممّا أحبّه الأسلاف عندما كانوا أحياء.. وليكن وجبة طعام، أو طبقاً من الحلوى، أو علبة لفافات تبغ، أو كأساً من مشروب أواموري. كذلك عندما يتوجّه الأوكيناويون بطلباتهم "الدينية" إلى أسلافهم الموتى، يطلبون أموراً ترتبط بحياتهم المعيشية، فهم لا يسألونهم الهدايا مثلاً، بل مكانَ عمل، أو سخاءَ ربّ العمل، أو مقعداً جامعياً لدراسة الحفيد، أو ما شابه ذلك، فيتحوّل الأسلاف إلى مقصدٍ لمن يشكو أو يطرح مشكلة، ومرسى لمن يعبر عن أملٍ أو حلمٍ أو أمنيةٍ أو رؤيةٍ مستقبلية، وبذلك لا يسيطر الحزن على عزيزٍ فقيدٍ رحل، بل يشعر الأوكيناوي بالسرور أنّ لديه أسلافاً في ذلك "العالم العلوي" يرتبطون به ويعتمدون عليه.

سلامة الصّحة من أجل الآلهة

تكوّن المشاعر الدينية الروحانية خلفيّة تكريم الأسلاف وإن ارتبطت بطلباتٍ معيشية، ويُضاف إليها ارتباطٌ وثيقٌ بالطبيعة أيضاً، فينطوي كلّ مطلبٍ دنيوي على إشارةٍ تعبيرٍ عن الاحترام أيضاً، بل هذا ما يفسّر درجة العناية والرعاية الرفيعة في تعامل الأوكيناويين مع مزروعاتهم، أو تقديم الطعام واحتساء الشاي، وحتى ترتيب المنزل ونسج الأقمشة التقليدية. ومن هنا يصدر أيضاً الحرص على سلامتهم الصحية، مع اعتبار ذلك أمراً "طبيعياً" مفروغاً منه، فهم يشتركون مع الطبيعة من حولهم في حملهم ما يسمّونه "تشي" أو الروح، وهذه جديرة دوماً بالرعاية والعناية والانتعاش، عبر جودة الطعام، أو الرقص التقليدي، أو ممارسة الكاراتيه، أو ببساطة- عبر تعامل المرء مع نفسه تعاملًا ينطوي على ودّها ورعايتها.

يعتبر الأوكيناويون رعاية روح الحياة في أنفسهم عبر الحرص على صحتهم وسلامتها هي "هدية الشكر" التي يقدمونها مقابل "منحة خلقهم" في هذه الحياة، وبالتالي القسط الواجب عليهم ليرضى الأسلاف ويرأفوا بهم.. استناداً إلى اعتقادٍ ثابت لدى المسنّين الأوكيناويين: "كلّ ما يجري مقدّر في السماء على الدوام".

يبدو لنا ذلك التصرّو واحداً من التصورات الغيبية المرفوضة في أسماعنا.. نحن أهل الدائرة الحضارية الغربية، الذين أصبحنا نعيش على الظنّ بأنّ في الإمكان صنع كل شيء، أو كلّ شيء "تقريباً"، وأنّ في إمكاننا السيطرة على مختلف الأمور بأنفسنا، ولكنّه في أوكيناوا تصوّر يعبر عن الثقة العميقة بالطبيعة الإيجابية المميّزة للأسلاف، وهو ما يعزّز لديهم توقّع نيل ما يكافئ تلك الثقة من الصّحة والقوّة والعون.. إنّما لا تنتطوي التصورات الدينية الأوكيناوية على وجود إله ينتقم ممّن يعصيه فيعاقبه.

يظهر مفعول "شابورو" -مبدأ المزج- على الصعيد الديني والروحاني أيضاً، ويتمثّل في موهبة الجمع بين عناصر المتوارث عن الأقدمين، والعناصر الوافدة، لتكوين مزيج ناجح، إذ يأخذ الأوكيناويون عن "الطاوية" الصينية تكريم الطبيعة وعن الكونفوشية احترام الآخرين، وعن التقاليد المحليّة احترام الأسلاف، المكرّمين هنا تكريم الملوك. (المترجم: الطاوية ديانة أو فلسفة صينية نشأت على أرضيّة فلسفات وتقاليد صينية قديمة حوالي

القرن الرابع قبل ميلاد المسيح عليه السلام، وتعتبر الآن الديانة الثانية في الصين بعد الكونفوشية وتليها البوذية، ولتعاليمها آثار مباشرة على الأصدقاء السياسية والاقتصادية والفلسفية والأدبية والفنية وغيرها، وتركت آثارها خارج حدود الصين أيضاً. ويبدو أنّ حرص المؤلّفة على إعطاء معنى "المزج" في كلمة "شابورو" المحورية بُعداً ثقافياً في أوكتاوا، أسفر عن مبالغة في تصنيف المؤثرات الثلاثة المذكورة بشأن تصوّرات الأوكيناويين الدينية الحالية، إذ تنطق التصوّرات الطاوية من الاهتمام بالطبيعة بمعنى "الكون" وفلسفات علم الفلك القديمة، ولكن لا تقتصر عليه بل تنطوي أيضاً على أمور مرتبطة بالجوانب العملية اليومية، وتلتقي في ذلك مع جوانب عديدة مما يُعرف بالأركان الأربعة لتعاليم الكونفوشية حول السلوك البشري، كما أنّ "تكريم الأسلاف" جزءٌ من أركان التعاليم الكونفوشية، فلا يصحّ تماماً قول المؤلّفة إنّ الجانب الثالث المستمدّ من التقاليد المحلية الأوكيناوية في نطاق "مزيج ثلاثي".

وحيثما يجد الأوكيناوي إمكانية التوجّه بما يشعر به من قلق أو متاعب إلى كائنٍ علويّ، يستشعر قدرته الذاتية للتعلّب على أوضاعٍ عسيرة يواجهها.. ولا شك أنّ هذا من أسباب انخفاض معدّلات الانتحار في شرق آسيا عموماً، مقابل ارتفاعها في مناطق أخرى من العالم.

التقاء الدنيا والآخرة

يعتمد الأوكيناويون في حياتهم الروحانية على التقويم القمري، الذي يحدّد لهم عيدين كبيرين، يحتفل بهما أهل الجزيرة مع أسلافهم، أحدهما عيد "شيينمي"، عيد تكريم الأسلاف، الذي يحلّ (المترجم: وفق التقويم الشمسي!) في شهر أيار/ مايو، ويجتمع له أهل القرية في ساحة صغيرة أمام المقابر ويقضون الوقت في نزهة جماعية، لا يغيب عنها أحدٌ من الكبار أو الصغار، المسنّين والأطفال، فعبر تكريم الأسلاف تنطلق روحانيتهم ويستمتع الجميع بذلك فيشاركون بعضهم بعضاً في الفرحة مع رؤية كيف تطوّرت أوضاعهم الأسرية، وكبر الأطفال، وما الطرق التي باتوا يسلكونها في حياتهم.

وفي فترة الصيف يحلّ موعد العيد الثاني "أوبون"، عيد عودة الأسلاف، ويحتفل جميع أهل القرية به لمدة ثلاثة أيام، يتضاعف خلالها العمل في الأسواق والمتاجر، فالأوكيناويون حريصون على ألاّ يفتقد الأسلاف شيئاً من الفاكهة والمشروبات خلال "قدومهم زوّاراً إلى الحياة الدنيا"، ويستمر طهو الطعام ثلاثة أيام، كما يبثّ البخور روائحه بصورة متواصلة، وتنطلق الألعاب النارية في المساء.

يرحب المحتفلون في اليوم الأول من عيد "أوبون" بأسلافهم، ويستعرضون في اليوم الثاني أفراد أسرهم بين أيديهم، وما حقّقه "هنا" على سطح الأرض، ويمتدّ الاحتفال من الفجر إلى الليل، ليستفيد المحتفلون ما أمكن من وجود أسلافهم الروحاني بينهم، ويحين في اليوم الثالث موعد توديع الأسلاف بالرقص وقرع الطبول والعزف على سانشين، القيثارة الأوكيناوية. ويُنصح بعدم السباحة في البحر في ذلك اليوم الثالث، اعتقاداً منهم بأنّ الأسلاف يمكن أن يأخذوا معهم بعض الأحياء بطريق الخطأ، وهم في طريق عودتهم عبر مياه البحر الممتدة إلى عالم "تيريكاناي" الذي يوجدون فيه.

وعيد "عودة الأسلاف" عيدٌ للمسرّة والأفراح، يشارك فيه أفراد الأسرة، ويلتقون في الختام أمام موائد التكريم/ مذبح القرابين" لأداء طقوس الوداع، وتقودهم كبيرة العائلة، فيحرقون في أحد الأطباق الصغيرة -مع قليل

من الأرز ومشروب ساكي/ خمرة الأرز - وريقة صفراء تحمل اسم "أوشي كابي"، ويرمزون بذلك إلى تقديم هدية مالية للأسلاف، بل من الطبيعي إعداد وجبات أطعمة زادا لهم في طريق عودتهم.. اعتقادا بأن من يجد مثل هذا القدر الكبير من حسن الضيافة، لا بد أن يتكلم بالحسنى عن الأحياء الذين يخلفهم وراءه!..

يوتا: نساء كاهنات وشافيات!

تلعب النساء الدور الرئيسي في طقوس تكريم الأسلاف وفي نطاق الحياة الروحانية عموما، وجزر مملكة ريوكيو القديمة من المواضيع النادرة في كوكبنا الأرضي، التي تقوم النساء فقط على ممارسة الطقوس الدينية فيها، ويؤخذ من تراث الجزيرة أنهن يُعتبرن "صلة الوصل" بين العالمين الروحاني والأرضي، لانفرادهن بحمل "القوى المقدسة" - شيجي - وصلاحيه منحها للآخرين، وبالتواصل الروحاني مع الأسلاف في مملكة "تيريكاناي" .. وترى معتقدات أو كيناوا أن الرجال لا يمتلكون مثل هذه الميزة.

يرى المتخصصون بعلوم تاريخ الشعوب في ظاهرة "موقع المرأة المهيمن" في أو كيناوا مؤشراً على بداية إعمارها تاريخياً من جانب الشعوب البولنيزية، التي عرف تاريخها مكانةً روحانيةً مركزيةً للمرأة.

كان الملك نفسه حتى القرن التاسع عشر الميلادي، خاضعاً فيما يسعده أو يشقيه للتأثير الروحاني الذي تمتلكه كبيرة الكاهنات "كيكوي أوجيمي"، فكان للكاهنات اجتماعياً مكانةً توازي مكانة الملك. ووضِع حدٌ لهذا الارتباط بين الدين والدولة عندما سيطرت اليابان على مجموعة الجزر، إنما استمرت آثار التقليد القديم داخل القرى والأسر تحت عنوان "الشامانيات" (المترجم: أقرب ما تعنيه الكلمة هو "الكاهنات الطبييات"، كما اشتهر عن رجال بهذا الدور في الحياة البدائية الإفريقية، وتنتشر الظاهرة اليوم في مختلف البلدان، بما فيها الغربية أيضاً، ومحور هذه الظاهرة معتقدات شبه دينية حول امتلاك قوى روحانية غير اعتيادية، تمكن صاحبها من ممارسة أعمال أقرب إلى السحر، بما يشمل شفاء المرضى، عبر التواصل مع العالم الخفي للآلهة والأسلاف وسواهم).

وتُعبّر كلمة يوتا عن النسوة الشامانيات في أو كيناوا، وتعني "النساء الحكيمات"، اللواتي يمارسن طقوساً واحتفالاتٍ تعبدية في أماكن من الجزيرة تتجمع فيها القوى الروحانية. ورغم أننا في القرن الميلادي الحادي والعشرين الذي يعرف للطب النظامي مكانته في معالجة الأمراض، لا يزال يسري في أو كيناوا ما يُعرف بمبدأ هاشبون/ المناصفة، خمسين لخمسين، وينتشر تبعاً لذلك المثل القائل: "يوتا هاشبون"، ومعناه الحرفي: "النصف للطبيب والنصف للشامين"، والمقصود: عليك أن تأخذ الأفضل ممّا يعطيه الطرفان إذا أردت الشفاء، إذ يسود الاعتقاد بأن لكلّ مرض سبباً روحانياً أيضاً، ومن الطبيعي إذن ألاّ يقتصر العلاج على الجانب الجسماني، بل يشمل جانب الروح أيضاً.

السعادة أمام "مائدة التكريم"

يعتقد الباحثون في شؤون الأعمار، مثل ماكوتو سوزوكي، أنّ هذا الدور الروحاني النسائي من أسباب ارتفاع وسطي أعمار الأوكيناويات بالمقارنة مع رجال الجزيرة، بدرجة أعلى ممّا هو معروف في مناطق أخرى من العالم، إذ يبلغ ثمانية أعوام، بينما هو في ألمانيا والنمسا وسويسرا - على سبيل المثال - في حدود

سته أعوام. وتتوجّه غالبية النساء في أوكيناوا إلى الجانب الروحاني في أواخر فترة الصبا، أي بعد أن يكبر أولادهنّ، وتتناقص الأعباء المنزلية عليهنّ، فيجدن في ذلك التوجّه أمراً يجلب لهنّ كثيراً من التقدير الاجتماعي، ولهذا يشعرن بالسعادة مع بلوغ هذا العمر، ولا يبقى من الآلام المعتادة في فترة الأياس لدى المرأة الأوكيناوية الكثير، ممّا لا يعود فقط إلى حسن التغذية وارتفاع نسبة الصويا فيها، بل يرتبط بذلك الجانب النفساني الإيجابي تجاه التقدّم في العمر، أو هذا سبب هامّ إضافي على الأقلّ.

يعلّل الباحثون ما ثبت إحصائياً بشأن ارتفاع وسطي أعمار النساء تجاه الرجال بأنهنّ أوعى صحياً، فيختزنن الأفضل من الطعام، ولا يتعاطين التدخين والكحوليات بقدر يوازي الرجال، كما يمارسن الرياضة بنسبة أعلى. كذلك ينعكس مفعول الصيغ النموذجية للسلوك العام - لا سيّما ارتفاع الميول العدوانية لدى الرجال - على إحصاءات مقارنة أعمارهم مع النساء .

نحن نعيش التقدّم في العمر باعتباره مرحلة "ختامية" تقرّبنا من النهاية، يوماً بعد يوم، وبعد بلوغ يوم ميلادٍ معيّن تبدأ التمتّيات أن تتوقّف الساعة عن الدوران، بينما يستقبل الأوكيناويون مرحلة النضوج في العمر بسرور وارتياح. وينشأ لدى النساء الأكثر هيمنةً اجتماعيةً مع تقدّم السن شعورٌ بالحصول على مكانةٍ أعلى في السنوات التالية، والتواجد في إطار صيغةٍ للحياة لا تقف عند الحدود المادية، وهذا ما يملؤهنّ بالارتياح، ويعطيهن دافعاً هاماً في حياتهن.

مع التمتّيات بسنوات عمرٍ عديدةٍ قادمة.

الجزء الثالث

برنامج عطلة أسبوع أوكيناوية

لا حاجة بك إلى الكهانة ولا إلى السفر حول نصف الكرة الأرضية لتصل إلى أوكيناوا، إذا أردت أن تعيش أعجوبة أوكيناوا بنفسك. اتبع بدلاً من ذلك آثار المسنين السعداء في جنوب المحيط الهادي، وادخل في تجربة تجعل من حياتك خلال عطلة أسبوعٍ واحدة صورةً طبق الأصل عن طريقة حياتهم، لتستشعرها بنفسك. صحيح أن هذه الفترة الزمنية القصيرة غير كافية لتبلغ المائة عام مع الحفاظ على لياقة جسمك وحيويته، وعلى شعور السعادة في نفسك، ولكن يتحقق لك ما يقول به الأجداد والجَدَّات في أوكيناوا: مهما كان الطريق طويلاً، فالبداية خطوة أولى.

نظرة شاملة

عطلة أسبوع أوكيناوية بإيجاز

الجمعة	الإعداد	تشجيع الأصدقاء والصديقات على المشاركة/ تسوق طعام العشاء، والإفطار يوم السبت
	وجبة الطعام	حساء ميزو أو مرقة داشي / أرز شانبورو بالطريقة الشرقية-الغربية
	الحركة	زيارة الشجرة المفضلة / روتينية لمدة ١٠ دقائق
	النشاط	معرض صور الأسلاف: اللوحة الأولى / نظرة إلى الماضي واستشراف المستقبل
السبت صباحاً	وجبة الطعام	سلطة فواكه / لبن/ رقائق فطور كاملة الغذاء
	الحركة	جولة صباحية في حديقة عامة
	النشاط	معرض صور الأسلاف
السبت قبل الظهر	وجبة الطعام	شريحة خضار مع مزيج من الزبدة والصويا
	الحركة	استرخاء المفاصل/ ملاكمة/ رياضة الزُّكُل / رياضة الحطاب
	النشاط	نزهة في السوق
السبت ظهراً	وجبة الطعام	حساء ميزو أو مرقة داشي/ أرز/ وجبة خيار جويًا المرّ
	الحركة	استراحة
	النشاط	استراحة
السبت بعد الظهر	وجبة الطعام	احتساء الشاي
	الحركة	الرقص
	النشاط	مختارات من الأنشطة الأوكيناوية
السبت مساءً	وجبة الطعام	حفل حساء المعكرونة الأوكيناوي
	الحركة	زيارة الشجرة المفضلة/ استرخاء المفاصل
	النشاط	معرض صور الأسلاف: اللوحة الثانية/ نظرة إلى الماضي واستشراف المستقبل

الأحد	وجبة الطعام	سلطة فواكه / لبن / رقائق الفطور كاملة الغذاء
صباحا	الحركة	جولة صباحية في الحديقة العامة
	النشاط	معرض صور الأسلاف
الأحد	وجبة الطعام	فواكه مختارة من نوعية متميزة
قبل الظهر	الحركة	استرخاء المفاصل / ملاكمة / رياضة الزُّكْل / رياضة الحطّاب
	النشاط	مختارات من الأنشطة الأوكيناوية
الأحد	وجبة الطعام	حساء ميزو أو مرقة داشي / أرز / وجبة الفليفلة الحمراء
ظهرا	الحركة	استراحة
	النشاط	استراحة
الأحد	وجبة الطعام	احتساء الشاي
بعد الظهر	الحركة	الرقص
	النشاط	مختارات من الأنشطة الأوكيناوية
الأحد	وجبة الطعام	سلطة فطور ويكام من الهليون / ووجبة بطاطا حلوة بطريقة أوجيمي
مساء	الحركة	زيارة الشجرة المفضّلة / استرخاء المفاصل
	النشاط	معرض صور الأسلاف: اللوحة الثالثة / نظرة إلى الماضي واستشراف المستقبل

لا حياة على انفراد

اقتسام المتعة يضاعف المتعة

هل ينبغي العيش على انفراد في أوكيناوا؟.. هذا مستحيل. صحيح أن المعمّرين في جنوب المحيط الهادي يعلّقون أهمية كبيرة على استقلاليتهم بعد تقدّم أعمارهم، لرعاية أنفسهم بأنفسهم، ولكنّ البقاء على انفراد خلف أبوابٍ مغلقة أمرٌ لا يمكن أن يظهر في صيغتهم المعيشية، فالصلة بالآخرين هي إكسير الحياة عندهم، وهم يعلمون: الوحدة تسبّب المرض.

تعني الحياة على الطريقة الأوكيناوية تكوين شبكة علاقات تنطوي على تقديم النصيحة والعون دوماً، وقد تكتسب أنت بعض المؤيدين لك في نطاق أصدقائك لتكوين نادي تضامني على غرار "مواي"، وهو ما لا يتطلّب مبالغ كبيرة، فالأمر الأهمّ تكوين علاقاتٍ متينةٍ تمتدّ فترةً زمنيةً طويلةً وتنطوي على الدعم المتبادل. كما لا يوجد ما يحتمّ دفع ما يتجمّع دورياً لأحد المشاركين في النادي، فالشبيبة من الأوكيناويين يجمعون معاً المال دورياً في نادي "مواي"، لتمويل رحلةٍ مشتركةٍ مثلاً.

إذا أردت التخطيط لعطلة أسبوع على الطريقة الأوكيناوية فاعمل أولاً على اكتساب بعض الأصدقاء للمشاركة، والوضع المثالي أن يكونوا قريبين منك سكناً، والأفضل أن يكونوا من الجيران بصورة مباشرة،

فهذا ما يعطي صورةً طبق الأصل عن عطلة الأسبوع الأوكيناوية. إذا استحال تحقيق ذلك فلا بأس، المهم ضيوفٌ مشاركون ممن تسرّ المرء رؤيتهم، فانظر فيمن حولك وكيف تطبّق الفكرة.

تكوين الصلات

أما وقد تطرق الحديث إلى الجيران فلنتساءل:

كم شخصاً تعرف أنت من الوسط المحيط بك؟

إذا كان لك صندوق بريد على باب بناءٍ تسكن فيه، فهل تدري من صاحب صندوق البريد بجواره؟ الأسماء التي تحملها أجراس البناء الذي تسكن فيه.. هل تستطيع الربط بينها وبين وجوه أصحابها من جيرانك في البناء نفسه؟

هل لك علاقات صداقة مع بعض الجيران في حيّك؟

هل سبق وحاولت تجاذب أطراف الحديث مع البائع في كشك قريب من منزلك، أو مع بعض من تلقاهم في طريقك؟..

(المترجم: لا يخفى أنّ هذه التساؤلات وما يليها من فقراتٍ مرتبطةٍ بها، مستوحاةٌ من واقع المعيشة الغربية وضعف الصلات المباشرة فيها، الأسرورية أو ما بين الجوار في بناءٍ واحد، ولا يخفى بدأ تسرب كثيرٍ من ذلك إلى واقع المعيشة العربية والإسلامية أيضاً). إنهم بشر.. أولئك الذين يعيشون حتى في مدينة كبيرة لا يميّز المرء فيها بين إنسان وآخر. ينبغي الإقرار بأنّ فيهم من لا يصلح لتبادل الودّ معه، ولكن إذا شعرت بافتقار العلاقات الودية في الوسط المحيط بك مباشرة، يمكن أن تتبكر طريقةً ما لتكوينها.. لعلك قادرٌ في عطلة الأسبوع التالية مثلاً أن تفتح أنت حواراً مع أناسٍ من الجيران، لم يسبق لك الحديث معهم، حتى ولو اقتصر الأمر على حديثٍ حول حالة الطقس.

الرابطة الأسرورية

علينا أن نعيش نحن أيضاً "في أوكيناوا".. أن نعيش مع الأسرة، وإن لم يجمع أفرادها سكنٌ مشترك، وقد أصبح التفرّق هو القاعدة وليس الاستثناء. ماذا لو أقدمت على قضاء "عطلة أسبوع أوكيناوية" بأن تجعل تنظيم اجتماعٍ للأسرة حدثاً رئيسياً فيها؟.. كلّ مناسبة للتلاقي والحديث عن أمورٍ مشتركة من شأنها أن تساهم في التقارب بين أطراف اللقاء.

معرض صور لأسلافك

قد ينفرد المرء بسكنه في أوكيناوا ولكن دون تصوّر "حياةٍ على انفراد" فعلاً، إذ يوجد في صحبته دوماً عددٌ كبيرٌ من أشخاص، غير مرئيين، من أسلافه الراحلين، وهذا ما لا ينبغي أن يغيب عنّا خلال عطلة الأسبوع النموذجية أيضاً.

تنطوي لوحات صور الأسلاف عند "مائدة التكريم" الصغيرة في المنازل الأوكيناوية على ترتيبٍ منظمٍ لتلك الصور، بدءاً بالأقربين منهم زمنياً، باتجاه الماضي البعيد.. ومع تقدّم العمر يزداد عدد تلك الصور المعروضة.

اقترحنا:

خذ طاولةً صغيرةً وفرغها ممّا عليها، أو اصنع ذلك ببعض رفوف مكتبة، أو حتى حاقّة نافذة، واجعل من ذلك مكاناً مخصّصاً لعرض لصور أسلافك، وصنّفها في ثلاث لوحاتٍ تجمع أحبابك الأقدمين، واجعل كلاً منها لوحةً مخصّصةً لإحدى الأمسيات الثلاث في عطلة الأسبوع.

من أبسط السبل لعرض الصور اقتطاع أجزاء من علبة ورقٍ مقوّى بحجم بطاقات بريدية تُلصق الصور عليها، واختر لذلك ورقاً مقوّى من نوعٍ جيد، فهذا بعض ما يستحقّه أسلافك منك، ويمكن أن تكثفي بتسجيل اسم صاحب الصورة، أو تضيف إليه عبارةً ممّا يخطر لك من معانٍ تتعلّق به.

إنّما فرغت من إعداد معرضك الشخصي لصور أسلافك المتوافرة لديك، يمكن أن تضيف إليها أسماء أسلافٍ آخرين ممّن عاش من قبل ولا تتوافر صورهم لديك، بما في ذلك أجدادك أو جدّاتك رحلوا قبل ميلادك، وربّما أبقى بعضهم أثراً من مشاعر الحزن لديك.. وتلك فرصةٌ للتواصل معهم أيضاً.

ضع اللوحات في المكان الذي اخترته على غرار "مائدة التكريم" الأوكيناوية، والمفترض أنها "هدية" تسرّ الأسلاف الأقدمين.. أمّا في أوكيناوا فتحمل الهدية إليهم السحبُ المعطرّة المنبعثة من عيدان البخور.

طيب المذاق وصحي

الطعام على الطريقة الأوكيناوية

ينساب كثير من الودّ والرعاية في إعداد وجبات الطعام في أوكيناوا، بل ينساب ذلك أيضاً في إنتاج المواد اللازمة والحصول عليها. الخضار.. الثمار البحرية.. جبنّة الصويا.. جميع ما يصل إلى مائدة الطعام هو من محصول ما زرعه أيدي أصحابه غالباً وأنتجته. ولا غرابة أن يقدر المرء كثيراً هذا الذي يجده أمامه في نهاية المطاف، على شكل وجبات طعامٍ احتفالية، طيبة المذاق، موزّعةٍ على أطباق جميلة.

نحتاج إلى ما يشبه مفعول السحر لنتمكّن في عطلة أسبوع قصيرة من الوصول إلى ما يستغرق شهوراً في أوكيناوا. لا بدّ من اختيار الطريق المثالية ولكن من الدرجة الثانية على الأقل، فإن لم نصل إلى المطلوب بنسبة ١٠٠ في المائة، فلا بأس في نسبة ٩٥ في المائة أيضاً.

يمكن أن نركّز على ما نضيفه إلى الوجبات الرئيسية فنختاره بعناية خاصة، فإن كان تسوّكك قبل ظهر السبت، فلا تغفل أن يكون في بيتك من الأصل ما تحتاج إليه وتجده عادةً في الأسواق الآسيوية والمتاجر اليابانية، كيلا يتحوّل التسوّق قبل ظهر السبت إلى عملٍ مرهق للحصول على كلّ شيء دفعة واحدة. دع نفسك ما يكفي من الوقت لاختار بهدوء ما تريده طازجاً من خضار وفواكه، ولا تغفل عن النوعيات غير المعتادة من الثمار، ممّا تميل إليه. ولا تغفل أيضاً أن تتطوي جولتك في السوق على بعض النوادر أو الثرثرة مع من تلتقي بهم، وأن تجرب مذاق بعض ما تجده بين يديك.. فذاك أيضاً قطعةً من فسيفساء صورة المعيشة على الطريقة الأوكيناوية.

يقول ميچويل دا لوتس

"لا يقصد المسنّون في أوكيناوا السوق ليشتروا دفعة واحدة

ما يحتاجون إليه على امتداد الشهر من موادّ غذائية..

هم يذهبون للسوق ويتأملون في هذه الثمرة أو تلك،

ويسألون عنها ثم يشترونها..

كما أنّهم يأكلونها في اليوم نفسه".

أكلتان لا يُستغنى عنهما

حلّ الأرز الأبيض المقشور في هذه الأثناء في المطابخ التقليدية أيضاً مكان الأرز البني غير المقشور، ويقول كثيرٌ من المسنّين الأوكيناويين إنهم كانوا يأكلون النوع الثاني خلال الفترات العصيبة من معيشتهم قديماً، إلى درجة جعلتهم يعزفون عنه مع مرور الزمن. رغم ذلك يبقى الأرز غير المقشور هو الأفضل الذي يُنصح به بميزان قيمته الغذائية، فهو لا يحتوي على مركّباتٍ معقّدةٍ من السكريات فحسب، بل على كثيرٍ من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف الغذائية أيضاً.

يؤكل في أوكيناوا -كما في اليابان عموماً- الأرزّ الذي تلتصق حبّاته ببعضها بعضاً، فهو الأسهل عند تناوله بأعواد الطعام الرقيقة.

لا تحتاج إلى براعةٍ فائقةٍ لتطهو طعامك على الطريقة الأوكيناوية وفق الوصفات المقترحة لاحقاً، فمن السهولة بمكان دخول مطبخ المعمرين، وستجد فيه كلّ شيء طازجاً، طيب المذاق، وسهل الهضم للغاية.

وصفة لطهو الأرز:

- ضع الأرز في مصفاة (نصف فنجان لكلّ شخص) وحركه بأزجحة المصفاة في طست مع الماء البارد، وجّد الماء وكرّر العملية أكثر من مرّة، لتخليصه تماماً من النشاء الزائد، ثم دعه يركّذ نصف ساعة بعد تصفيته من الماء

- ضع الأرز في القدر المخصصة لطهوه أو قدر ذات قعر سميك، واغمزه بالماء قليلاً لجليه دون إضافة الملح إليه

- بعد أن يغلي الماء أغلق القدر ودعه على الموقد بدرجة حرارة أدنى لمدة ١٥ دقيقة

- أغلق الموقد ودع الأرز في القدر المغطى لمدة ١٠ دقائق أخرى لتهدئته

رغم أننا تناولنا في أوكليناوا وجبات الطعام الأوكيناوية الطازجة "سوشي" من الأرز و"ساشيمي" من السمك، وكانت الأطيب مذاقاً في حياتنا، إلا أنّ المطبخ الأوكيناوي لا يتضمّن جميع الوجبات اليابانية الشهيرة، ولكن توجد فيه وفي اليابان بأسرها أكلتان لا يستغنى عنهما، في أيّ وجبة طعام: طبق الأرز، والحساء الصافي الشفاف المبهر: ميزو.. وقوامه فول الصويا، أو رقائق أو شرائح سمك بونيتو/ من أنواع التونة، أو داشي.. المشابه له إنّما يعتمد على رقائق أسماك كومبو ذات الغلاصم، مع البهارات.

إعداد حساء ميزو:

يُعدّ حساء ميزو -هنا- اعتماداً على قطعة جاهزة غنيّة بالبروتينات، تضمّ عجينة فول الصويا مع الأرز أو الشعير، علاوة على الملح والماء. وتوجد ثلاث طرقٍ لإعدادها: ميزو فاتح اللون/ شيرو ميزو، وهو خفيفٌ حلو المذاق قليلاً، وميزو داكن اللون/ آكا ميزو، ويتميّز بملوحته الشديدة، إنّما يُعتبر النوع الثالث أوسع انتشاراً ويحمل اسم آوازي ميزو، وهو خليطٌ من النوعين الأولين، والأنسب لإعداد الحساء. تتوافر رقائق سمك بونيتو/ التونة لمرقة داشي طازجةً في أسواق أوكليناوا، بينما لا خيار لدينا هنا، فلا بدّ من اللجوء إلى المجفّف منها، وهو متوافر في المتاجر الآسيوية، ولا تعطي مرقة داشي مذاقها المتميّز فحسب، بل تُستخدم كبهاراتٍ أيضاً في المطبخ الأوكيناوي عموماً.

مرقة داشي

المكوّنات:

ليتر من الماء

قطع من أسماك كومبو ذات الغلاصم، بما يعادل ١٠×٥ سم

٢٠ جراماً من رقائق سمك بونيتو/ التونة

بديل سريع: يوجد في المتاجر الآسيوية "مسحوق داشي" ولا يحتاج إلى أكثر من وضعه في الماء.

الإعداد:

ضع الماء في قدر، ونظّف قطع سمك كومبو بقطعة قماش مبللة، وأضفها إلى الماء، وضع القدر على نار هادئة ١٥ دقيقة، ثم ارفع درجة الحرارة. استخرج قطع السمك قبل الوصول إلى درجة الغليان بفترةٍ وجيزة،

وخفض درجة الحرارة مجدداً، وأضف رقائق سمك بونيتو/ التونة، ودعها لمدة دقيقة إلى دقيقتين، ثم أبعدها عن الموقد، وانتظر إلى أن تستقر الرقائق في قعره، ثم استخراجها بتصفية الماء.

نصيحة: لا ترم رقائق سمك بونيتو/ التونة، إذ يمكنك استخدامها ثانيةً في إعداد مرقة "خفيفة".

حساء ميزو

المكونات:

٨٠٠ ميلي ليتر من مرقة داشي

ملعقة طعام من آوازي ميزو

الإعداد:

أضف المرقة السابق إعدادها إلى عجينة ميزو الجاهزة لتميعها قليلاً، ثم حرّكها في الحساء الساخن، ولا تدعها تغلي كيلا تفقد نكهتها المتميزة.

يتناول المرء في أوكيناوا يومياً عدّة أطباق صغيرة من حساء ميزو، فتساهم في تخفيض الكثافة الحرارية، وفي تسارع الشعور بالشبع، كما تترك أثراً إيجابياً على موازنة السوائل في الجسم، هذا علاوة على أهميّة الإكثار من تناول السوائل عموماً، ولا يغيب الماء عن وجبات الطعام، بل يُقدّم معها مجاناً في المطاعم، كما يتناول الأوكيناويون الشاي بكثرة، وبهذا يتحقّق بسهولة ما يُنصح به بشأن تناول ما يعادل لیتريّن من السوائل يومياً.

طعام الإفطار

يوجد في أوكيناوا الحديثة أيضاً أناس يتناولون طعام الإفطار على الطريقة الغربية، فتحمل موائدهم القهوة ورقائق المعجنات كاملة القيمة الغذائية، ولكنّ طعام الإفطار التقليدي يختلف كثيراً عن الوجبات الثقيلة، فغالباً ما يبدأ بحساء ميزو، وطبقٍ صغيرٍ من الأرز، وقطعٍ صغيرة معدودة/ خلطة بيكلي من الفاكهة والخضار المنقوعة في سائل حمضي، بالإضافة إلى بعض القطع الصغيرة من السمك المشوي.

خلطة بيكلي ذات مذاقٍ متميّز، تشابه خلطة خيار منقوع في الخلّ مع البصل وما يماثله. وتُعتبر بديلاً جيداً عن الإفطار التقليدي في أوكيناوا، دون الاضطرار للبحث طويلاً عن مواد مناسبة.

تتطلب وجبة طعام من هذا القبيل الاعتياد عليها في مجتمع أوروبي، فمن لا يرغب في هذه التجربة ننصح له كبديل بسلطة فواكه في إفطار يومي السبت والأحد، تتكوّن من فواكه المنطقة الاستوائية، مع اللبن ورقائق المعجنات كاملة القيمة الغذائية.

ومن أراد أن يأخذ وصفةً طبق الأصل عن أوكيناوا فليضيف كميةً كافيةً من الشاي الأخضر أو شاي الياسمين، وليجعل من ذلك وسيلة نموذجية لطول العمر.

سلطة الفواكه الاستوائية

المكونات: (لشخصين)

ثمرة مانجو يانعة

ثمرة كاكي/ أو الخوخ الصيني، من الحمضيات

نصف بطيخة صفراء صغيرة

ما يملأ قبضة اليد من حبات العنب

عصير برتقالة أو ليمونة خضراء

(ولكل شخص)

كوب من لبن البقر منخفض الدسم أو من لبن الصويا

ملعقة شاي من سكر قصب السكر

ملعقتان من رقائق المعجنات كاملة القيمة الغذائية

الإعداد:

قشّر المانجو وافصل محتوي الثمرة عن النواة، وقشّر ثمرة الكاكي، واستخرج بملعقة الشاي بذور قطعة البطيخة الصفراء، وانزع قشرتها، واقطع مجموعة الثمار إلى ما يعادل حجم اللقيمات، واخطأها مع حبات العنب في طبق، وصبّ عليها عصير البرتقال أو الليمون الأخضر أضف سكر قصب السكر إلى اللبن لتخليته، وضعه كطبقة تحلية فوق سلطة الفواكه ورّع الرقائق المعجّنة على سطح الطبق، فيصبح جاهزاً لتناوله

نصيحة:

كلّما كانت الثمار يانعة أكثر طاب مذاقها.

ثمرة كاكي من الحمضيات من الفاكهة الأوكيناوية التقليدية طيبة المذاق، وغنية للغاية بالفيتامينات تكفي الواحدة منها لتغطية حاجة الجسم من فيتامين (ألف) و (ج) طوال اليوم.

نصيحة:

يطيب مذاق سلطة الفواكه كثيراً إذا كانت مبرّدة.

استخدم بديلاً عن بعض الفواكه المذكورة أو معها الأناناس، والمشمش، والدراق، وبطيخ بابايا الأصفر، والمندرين/ يوسف أفندي.

وجبتان للغداء ووجبة للعشاء

نجد في وجبات الغذاء التقليدية الأوكيناوية الأكلتين أو العنصرين اللذين لا يُستغنى عنهما: طبق الأرز والحساء الصافي، وتضاف إليهما عناصر أخرى.

مطبقات لمرقة داشي أو حساء ميزو

المكونات:

٥٠ جراماً من جبنة الصويا المبّهرة

٥٠ جراماً من البطاطا الحلوة أو الاعتيادية

مرقة داشي

٥ جرامات من فطور ويكام والزرقاء

أوراق السبانخ أو السلطة الطازجة

جزرة متوسطة الحجم

الملفوف الصيني

للتبهير .. بصل ربيعي، الكراث، الكرفس الحداثقي، الكزبرة أو هوشيبا/ البرنجة.

الإعداد:

انقع جبنة الصويا وفطور ويكام في الماء لعدّة دقائق، واقطعها بحجم لقيمات

قشّر البطاطا واسلقها قطعاً في مرقة داشي

صبّ المرقة الساخنة على أوراق السبانخ أو السلطة دون غلّيها

قطّع الجزرة مكعبات صغيرة، واسلقها في مرقة داشي حتى تصبح صالحة للمضغ

قطّع الملفوف الصيني واسلقه في المرقة أيضاً

استخدم للتبهير رقائق البصل الربيعي المقطّعة، وملفوف الكراث، والكرفس المفروم، والكزبرة (المناسبة للجزر) أو هوشيبا/ البرنجة.

من بدائل البهارات المناسبة للحساء:

مرقة الصويا، مسحوق شيشيمي/ البهارات السبعة من المتاجر الآسيوية، وشيلي الحارّ

ويُستخدم في أوكيناوا وآاموري / نبيذ الأرز بسبب ما يعطيه من نكهة

تُطلب النكهة أيضاً عن طريق نبيذ ياباني لا يُستخدم إلا في الطهو ويُعرف بنبيذ الأرز الحلو

نصيحة: انثر قليلاً من فطور نوري المجفّفة والمقطّعة على الأرز، لتعطيها منظرًا مشهيًا، ولتزيد قيمة الأملاح المعدنية فيه.

من وجبات "شانبوري" الرئيسية أيضا (المترجم: سبق التنويه أنّ شانبوري تحمل معنى الخليط أو المزيج) ما يُسمّى "الوجبة الغذائية الأوكيناوية الوطنية" وتشمل أنواعاً عديدة من خلائط "مقلاة ووك"، وغالبية مكوناتها جبنة الصويا والخضار الموسمية، ويمكن أن تشمل أحياناً لحم الخنزير أو سمك التونة.

النوع الأول: شانبوري جويا

هذه أشهر وجبات شانبوري، وأعرقها، وينبغي الانتباه أنّ لخيار جويا المستخدم فيها طعم المرارة التي تتطلب الاعتياد عليها، ومن لا يرغب في تجربة ذلك، عليه باستخدام الكوسا بدلاً عنها.

المكونات: (لشخصين)

نصف خيار جويا المرّة

١٥٠ جراماً من جبنة الصويا

٨٠ جراماً من لحم الخنزير دون دهون (المترجم: سبق التحذير من لحم الخنزير على لسان المؤلفة ويرد لاحقاً على لسانها

أيضاً ذكر البدائل الممكنة)

بيضتان

قليل من زيت لفت الشلجم، لدهن مقلاة ووك به

ملح، ومرقة الصويا بكمية على حسب الأذواق

رقائق سمك بونيتو/ التونة لنترها على الوجبة الجاهزة

الإعداد:

اقطع خيار جويا إلى نصفين طولياً، واستخرج البذور منها بالملعقة وارمها، وادهنها بالملح ثم انقعها ٣٠

دقيقة، لتخفيف مذاق المرارة فيها. ثم اغسلها جيّداً بالماء الصافي، واقطعها شرائح

جفّف جبنة الصويا واقطعها مكعبات، واقطع اللحم مكعباتٍ أيضاً

ادهن مقلاة ووك بطبقة رقيقة من زيت الشلجم، وأقلّ شرائح خيار جويا وقطع اللحم فيها مع تقليبها باستمرار،

إلى أن تظهر الليونة على الخضار، أضف جبنة الصويا إليها وتابع القلي إلى أن تحمّر قليلاً

اكسر البيض وصبّ المحتوى فوق الخليط، وأضف الملح ومرقة الصويا إليه، ثم انثر رقائق سمك بونيتو/

التونة عليه.. فتصبح الوجبة جاهزة للطعام

نصيحة: يمكن استخدام لحم الدجاج أو الأوز بديلاً عن لحم الخنزير، ومن يمتنع عن أكل اللحم تماماً يمكنه

استخدام قطع من البصل بدلاً منه.

النوع الثاني: شانبورو بوبايا

المكونات: (لشخصين)

بطيخة بابايا الصفراء

قطعتان من البطاطا المتوسطة الحجم

ربع رأس من الكرفس

٨٠ جراما من سمك التونة المسلوق في مرقه الذاتي من علبة حفظه

قليل من زيت الشلجم لدهن مقلاة ووك به

مرقة الصويا والملح ومسحوق شيلي الحارّ بكميات على حسب الأذواق

بصل ربيعي مفروم جيّدا للنثر على الوجبة الجاهزة

الإعداد:

اقطع البطيخة الصفراء نصفين طوليا، واستخرج بذورها منها، قشّرها وقشّر الجزرة والكرفس، واقطعها جميعا

شرائح رقيقة

ادهن مقلاة ووك بطبقة رقيقة من زيت الشلجم، وأقلّ الخضار فيها مع تقليبها باستمرار حتى تصبح صالحة

للمضغ

اقطع سمك التونة قطعاً صغيرة، وقلّبها أثناء القلي مع الخضار

أضف إلى خليط بابايا مرقة الصويا، ومسحوق شيلي الحارّ، وانثر قطع البصل الربيعي فوقه.

ص ١٦٠:

النوع الثالث: شانبورو شرق-غرب

لا ننصح في إطار "عطلة أسبوع أوكيماوية" بهذه الوجبة لطعام الغذاء، بل لتكون وجبة عشاء خفيفة، كبدائية

في مساء الجمعة، ويمكن الحصول على مكوناتها في كلّ مكان، فلا حاجة لجولة كبيرة قبل جولة السوق

يوم السبت، أمّا إذا لم تتمكّن من جلب قطعة ميزو معجّنة أو رقائق سمك بونيتو/ التونة فيمكن التعويض

عن ذلك في المساء الأول من عطلة الأسبوع بحساء الخضار، أو وجبة من قطع السمك أو الخضار مع

تمديدها بالماء.

المكونات: (لشخصين)

حوالي ٢٠٠-٣٠٠ جرام من الخضار الموسمية من المعروض محليا (الوزن المذكور: بعد تنظيفها)

١٥٠ جراما من جبنة الصويا

قليل من زيت الشلجم لدهن مقلاة ووك

مرقة الصويا، والملح، ومسحوق شيلي الحارّ حسب الأذواق، وتوابل عشبية مقطّعة لنثرها على الطعام

الإعداد:

من الخضار الموسمية مثلاً الجزر والكرات والملفوف الصيني وأوراق السبانخ الخضراء، الفاصوليا الرقيقة، والفاصوليا الخضراء، والبازلاء، والقنبيط الأخضر، والقرنبيط.
قشّر الخضار وقطّعها قطعاً صغيرة، وأقلها بزيت خفيف في مقلاة ووك مع تقليبها باستمرار حتى تصيح صالحة للمضغ
أضف قطع جبنة الصويا وأقلها حتى تكتسب لونا ذهبيا، وإذا استخدمت السبانخ، خذ أوراقها واقطعها قطعاً كبيرة، وأضفها في النهاية
أضف للتبهير مرقة الصويا والملح ومسحوق شيلي الحارّ، وانثر فوقها التوابل العشبية المقطعة (مثل البقدونس والشبت والقرط).

حفلة مساء المعكرونة مساء السبت

لا يمكن إغفال وجبات المعكرونة في قائمة الأطعمة الأوكيناوية إضافة إلى خلأئط شانبورو المعروفة بمختلف أنواعه. إذ لا تُعامل وجبة المعكرونة كغذاء للجسد فقط، بل للروح أيضا، وعندما تُقدّم مع أطباقٍ صغيرةٍ عديدةٍ بإضافاتٍ متنوّعة -وهو ما نريده أيضا- يتحوّل تناول الطعام إلى احتفالٍ صغير، وهذا بالذات ما يمكن أن يناسبك مع أصدقائك.. ولا تنس أن يتذوّق ذلك أسلافك أيضاً ممّن جمعت صورهم في اللوحات المعروضة.

المكوّنات: (لشخصين)

للمرقة:

١٠٠ ميلي ليتر مرقة الصويا

١٠٠ ميلي ليتر نبيذ ميرين من الأرز

٢٠٠ ميلي ليتر من الماء

٢٠ جراما من رقائك سمك بونيتو/ التونة

١٥٠ جراما شريحة من اللحم الأبيض من السمك

شيء من مرقة داشي لظهو السمك

بيضتان وقليل من الملح، وقطع جاهزة من سُجق السمك/ كامابوكو

وخضار تيمبورا اليابانية من متجر آسيوي (المترجم: "تيمبورا" كلمة يابانية جامعة لعدّة أنواع من أطباق الخضار المقطّعة والمدهونة بدقيق القمح مع إضافة البيض والسمك والفطور إليها)

حوالي ٨٠٠ ميلي ليتر مرقة داشي

١٥٠ جراما من المعكرونة

البهارات والإضافات:
زنجبيل طازج مطحون
مسحوق شيلي الحارّ
مسحوق شيشيمي/ البهارات السبعة
أوراق هوشيبا/ البرنجة المقطعة
بصل ربيعي مقطّع قطعاً صغيرة

حدّدنا الكميات لحفل حساء المعكرونة بما يكفي شخصين أيضا فإن كان عدد من تجمعهم مائدة الطعام لديك أكثر من ذلك ضاعف الكميات على حسب العدد.

الإعداد:

اخلط من أجل المرقّة جميع المكوّنات المذكورة، وضعها في قدرٍ دون غطاء على نارٍ هادئةٍ لتسخينها مع الماء لمدة ٥ دقائق تقريبا، وضع المرقّة بعد أن تبرّد في إناءٍ للسكب منه

اقطع شرائح السمك قطعاً صغيرة، واطبخها لفترةٍ قصيرةٍ في مرقّة داشي، وارفعها بملعقة كبيرة اخلط البيض خلطاً جيداً، وأضف إليه قليلاً من الملح، وضعه في مقلاةٍ مطليّةٍ صغيرة، واجعل منه خليطاً، واقطعه لقيمات

عند الحاجة ينبغي عليك تسهيل قطع سُجق السمك/ كامابوكو وخضار تيمبورا المتنوّعة إذا كانت تحمل آثار تتليجها، واقطع السمك شرائح

ضع جميع المكوّنات والبهارات بشكلٍ مناسبٍ في أطباق صغيرة توزّع على المائدة احفظ مرقّة داشي قدر الإمكان ساخناً، وضعه إن أمكن على صفيحة حفظ الحرارة اطبخ المعكرونة وفق التعليمات على الغلاف، واغسلها بالماء البارد، ودعها تجفّ ما أمكن، وقدمها على طبقٍ خاصّ بها

يحصل كل ضيفٍ أوّلاً على شيءٍ من وجبة المعكرونة، ويختار لنفسه ما يحبّ من الأطعمة الإضافية في الأطباق الصغيرة، وتوضع المرقّة فوق وجبته في الختام.

أعدّ لكلّ ضيفٍ منديلاً كبيراً فقد يحتاج إليه عند تناول الطعام بالأعواد كالمعتاد في اليابان، أمّا الحساء فيرتشفه المرء من الطبق مباشرة

اجعل التحلية لضيوفك بعض ما تختاره من فاكهةٍ استوائيةٍ، كالأناناس، وبيتاهايا، والليتشي، والمانجو.. ابحث بنفسك في السوق عمّا يعجبك من الفاكهة.

(المرجم: بيتاهايا أو بيتايا ثمار من أمريكا الجنوبية والصين في الدرجة الأولى، متنوّعة وتشترك في سواد البذور في لبها الأبيض أو الأحمر، وقشرتها المجعّدة الصفراء أو الحمراء.. والليتشي ثمرة أصلها من جنوب الصين، بحجم حبات العنب، ذات قشرة حمراء ولب أبيض).

طعام عشاء الأحد

وجبة بطاطا حلوة بطريقة أوجيمي

المكوّنات: (لشخصين)

قطعتان من فطر شيتاكي مجفّتان

قطعة بطاطا حلوة بحجم متوسط

جزرة

فنجان من الأرز

١٥٠ جراماً من ورق البطاطا الحلوة أو السبانخ

حوالي ٣٠٠ ميلي لتر من مرقة داشي

ملعقة آوازي ميزو

ملعقة من مرقة الصويا

ملعقتان ونصف من مسحوق كودزو البقولي

ملعقة من الكركم

الإعداد:

انقع في البداية الفطر لمدة ١٥ دقيقة، وقشّر أثناء ذلك البطاطا الحلوة واقطّعها مكعباتٍ صغيرةً وأطهّها بتأثير بخار الماء حتى تصبح صالحةً للمضغ (إن لم يكن لديك قدرٌ للطبخ على بخار الماء، استخدم قدرًا مغطّاةً لظهوها في مرقة داشي)

خذ الفطر من الماء وجفّفه على ورق المطبخ، واقطعه شرائح رقيقة

قشّر الجزرة وقطّعها أيضاً شرائح رقيقة، واقطّع أوراق البطاطا الحلوة أو السبانخ قطعاً صغيرة

ضع الفطر وشرائح البطاطا والأرز في مرقة داشي وهي تغلي، وخفّف حرارة الموقد على الفور إلى أدنى درجة، وارفع من المرقة قطع البطاطا وأوراقها أو أوراق السبانخ

اخلط حساء ميزو مع قليلٍ من مرقة داشي واجعل منه بحذر مزيجاً مع مرقة الصويا

ضع مسحوق كودزو البقولي والكركم في أنيةٍ صغيرةٍ مع ثلاث ملاعق من الماء، واجعل منه مزيجاً لزجاً، وارفع المزيج أثناء خلطه

نصيحة:

إذا أصبح المزيج صلباً أكثر مما ينبغي أضف ببساطة قليلاً من مرقة داشي الساخنة إليه.

سلطة ويكام من الهليون مع الوجبة

المكوّنات: (لشخصين)

ثلاث ملاعق من رقائق فطر واكمي المجففة

حوالي ٢٠٠ جرام من الهليون الأخضر

ملعقتان من مرقة الصويا

ملعقتان من خلّ الأرز

نصف ملعقة سكر قصب السكر

الإعداد:

انقع رقائق فطر واكمي في الماء لمدة ١٥ دقيقة، وجفّفها على ورق المطبخ
اقطع النهايات الخشبية من الهليون، وقطّع الهليون بطول سنتيمتر واحد لكلّ قطعة، واطهّنها على بخار
الماء أو في قليلٍ من الماء حتى تصبح صالحة للمضغ
اخلط في طبق السلطة مرقة الصويا مع خلّ الأرز والسكر، أضف إليها رقائق فطر واكمي وقطّع الهليون،
واخلطها جيدا، وقدمها باردة للطعام.
لا تتسّ أن تشمل وجبة الطعام طبقاً من حساء ميزو.

أخيرا وليس آخرا: التحلية الصحية

مساء السبت يمكن تقديم "شيري-شيري" وهي رقائق تُصنع من الخضار، يُطلق عليها في أوكيناوا وصف
العصي، أمّا تسميتها "شيري-شيري" فمستعارة من الصوت الذي يطلقه قصب السكر عندما يتعرّض للرياح.
ويزيد طيب مذاقها بإضافة شيءٍ من مرقة الصويا ومن قطع واسابي إليها، ويُستخرج الأخير من فجّلٍ حادّ
المذاق ويباع جاهزاً في المتاجر الآسيوية، أمّا الكمية فتختلف حسب الأذواق، ما بين ما يحمله رأس السكين
مقابل ملعقةٍ من مرقة الصويا، وبين من يأخذ من الواسابي ما يملأ ملعقة شاي. وينبغي الحذر من احتمال
العطاس الشديد، فالمفروض أن يوجد ما يكفي من المناديل الورقية بالقرب ممّن يتناولوه.
يُخصّص بعد الظهر من أيام عطلة الأسبوع لتقديم الشاي، وعلى وجه التخصيص شاي الياسمين أو الشاي
الأخضر، ويتناول الأوكيناويون معه قطعاً من السكر البني المستخلص من قصب السكر، فيلبّون بذلك
رغبتهم فيما يحلو مذاقه.

لا تكاد توجد في أي مكان في ألمانيا تلك القطع المكعّبة البنية اللون، الطيبة المذاق كسكر الحلويات،
ونصح بدلاً عن ذلك بقطعتين (قطعتين فقط فعلا) من الشوكولاته الداكنة، والمهمّ.. التمهّل مع الاستمتاع
بذلك لفترةٍ زمنيةٍ طويلة.

وماذا عن الأحد بعد الظهر؟.. يحين الوقت آنذاك لتذوق فاكهة استوائية متميزة مما جلبته من السوق قبل يوم واحد، لأنك شعرت بلعابك يسيل لمرآها.. لا تتسرع، اتخذ مكانك في جلسة هادئة، وانتظر بعض الوقت، وتأمل في الثمرات قبل أن تتذوقها، قطعة بعد أخرى.. فهل سبق أن تذوقت شيئاً مثلها من قبل؟..

الحركة.. دون إرهاق

برنامج أنشطة مهدئة

لقد علمت ولا ريب أنّ الأوكيناويين لا يقضون عطلة الأسبوع جالسين على مقاعد وثيرة، فالحركة بحد ذاتها هدف مقصود، ولكن مع كثيرٍ من الطمأنينة والتمتع. والغرض من برنامج الحركة الذي نقدّمه هنا أن يثير لديك التفكير، ولا يسبب الإرهاق. عليك أن تجد بنفسك التوازن ما بين الاستمتاع بالحركة الجسمانية الطبيعية وبين ما يتطلبه الشعور الداخلي بالارتياح. وإذا كانت الحصىلة أقرب إلى القعود، فأضف إن شئت رفيقين لتنشيط نفسك على الطريقة الأوكيناوية، ففي أوكيناوا لا يمشي المرء مسافة قصيرة دون أن يرى في مكان ما كلاباً من صنف "شيسا" الشبيه بالأسد، أمام الأبواب، على الشرفات، في الحدائق العامة، ومصورة على واجهات الأبنية. تُغلق الأنثى شذقتها تعبيراً عن الحفاظ على السرور الداخلي لديها، بينما يُظهر الذكر أنيابه أحياناً متخذاً موقف الدفاع عنها.. وهذا ما يترك إحساساً بالسرور، أليس كذلك؟.. يقول صديقنا الأوكيناوي السيد كوكي وهو يشير إلى أسنانه باسماء: علام تُغلق الأنثى فاهها.. وعلام يفتحه الذكر؟ وعلام يصنع الإنسان ذكراً وأنثى عكس ذلك؟

بداية اليوم

يحين وقت الاستيقاظ من النوم فور ظهور الشمس في أفق السماء. لا تَنب من فراشك وثباً، بل تمهّل قليلاً واستعرض في بضع دقائق ما كان في أمسك الراحل، مرحباً بما سيأتي به يومك من جديد، ثمّ تمطّ ما شئت أن تتمطى وتمدّد ما شئت أن تتمدّد. لا تنس قبل الخروج من المنزل أن تلقي نظرة على لوحة صور أسلافك، مع تحيتهم بوّء، وإن كان لديك شيء يجول في صدرك، فلا تكتمه.. تحدّث به إليهم، فمن يدري؟.. لعلك تصل معهم إلى جواب.

يمكن التحرك الآن.. أول ما تصنعه -لو كنت في أوكيناوا- أن تتجول قليلاً في حديقةك. ليس لديك حديقة؟.. إذن انتعل حذاءً جيداً واقض نصف ساعة في الحديقة العامة، ومن يحبّ الهرولة فليهرول، وليس

هذا ضرورياً بل يكفي المشي بخطواتٍ ثابتةٍ لبعض الوقت، لتثير الحيوية في دورتك الدموية والتبادل الحيوي في أعضاء جسمك. وبهذا تستعدّ بصورةٍ صحيحةٍ لتناول طعام الإفطار.

الملاكمة.. ولعبة الركل.. ولعبة الحطاب

لا تكفي عطلة الأسبوع بطبيعة الحال لتصبح لاعب كاراتيه، ولا يمكن تعلّم هذه الرياضة على كلّ حال عن طريق الكتب وحدها، فما نقترحه هنا من حركةٍ محدودة، لا يزيد أن يكون عنصر إثارة للتفكير، فربّما تميل من بعد إلى البحث يوم الاثنين التالي عن مدرسةٍ للتدريب على الكاراتيه بالقرب من مسكنك. إذا أردت تعلّم الكاراتيه فعليك أن تبحث بعناية عن مدرّبٍ جيد، ولا يتحقّق ذلك دون المشاركة المبدئية في بعض ساعات التدريب. ليس الأمر الحاسم أن يكون العاملون في المدرسة وديين فقط!.. ويعبّر بطل الكاراتيه هيجا عن ذلك تعبيراً لطيفاً بقوله: "لا كاراتيه.. دون قلب". الأهمّ هو القلب نفسه، فالكاراتيه تتطلّب احتراماً متبادلاً، وهي طريقٌ إلى كمال الشخصية، وليست رياضةً لتوجيه الضربات، كما يُصنع في التدريبات العسكرية.

قبل أن تبدأ يومي السبت والأحد من عطلة الأسبوع بإعداد طعام الغداء، يمكنك تنشيط جسمك أولاً عن طريق التمارين التالية:

ارفع حرارة جسمك أولاً..

باسترخاء المفاصل، بادئاً بأصابع قدميك، مدّاً وشدّاً، ثمّ مفاصل القدمين، على التتالي، ثم اتّبِع طريقة الدوران في تحريك ركبتك ثم ردفك، في الاتجاهين (يسهل ذلك مع الركبتين في وضعية الجلوس).. مدّ ذراعيك واقبضهما أكثر من مرة، وحرك رسيك في دورتين متعاكستين، وأمسك يديك معاً كما لو كنت تضغط على كرةٍ من الاسفنج، حرّك بعد ذلك الذراعين ومفاصل اليدين كما لو كنت تدفع عنها الماء بعد السباحة..

كرّر ذلك مراراً وأتبعه برفع كتفيك عالياً، وإنزالهما كما لو كانا يسقطان تلقائياً، مع تحريكهما دورانياً إلى الأمام وإلى الخلف..

ثمّ حرّك رأسك دورانياً أيضاً، نحو الأمام ونحو الخلف (انتبه إلى تجنّب تحريك الرأس نحو الورا كثيراً بحيث لا يضغط على الرقبة).

في الختام قفّ منتصباً، ولكن بمرونةٍ كافيةٍ في الركبتين، دون إبعادهما عن بعضهما كثيراً، وأغمض عينيك، وتنفس تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً، عدّة مرات.. الآن أصبح في الإمكان الانطلاق مع اليوم الجديد.

ملاكمة افتراضية.. (المترجم: أصل التعبير المستخدم: ملاكمة الظل، على سبيل الاستعارة من وزارة الظل)..

قفّ بمرونةٍ كافية، وانتبه لوجود مجالٍ كافٍ حولك للحركة بحرية..

تخيّل وجود خصمٍ أمامك، تريد أن تقيس قوّته على قوّتك، وحاول أن تتغلّب عليه بتوجيه عدّة لكماتٍ متتاليةٍ سريعةٍ نحوه..

في هذه الحركات يتلامس الكوع باستمرار مع الجسم، ولا تمتدّ الذراع بصورةٍ كاملة بل تحافظ على درجةٍ محدودةٍ من انقباض الكوع..

استهدف أولاً صدر خصمك الوهمي، وعدّ خلال ذلك إلى العشرة دون الغفلة عن التنفس خلال ذلك، وتجنّب اللكمات المضادة، بأن تضمّ ركبتيك وتُخفّض جسمك قليلاً، ثمّ تنتصب بعد ذلك سريعاً..

يتكرّر تبادل اللكمات، ولكن باتجاه الرأس هذه المرة، مع الهروب من اللكمات المضادة أيضاً، وتوجيه لكماتٍ جديدةٍ للخصم..

تلك مباراة.. حيّة.. حركية.. ثرى كم تستطيع المثابرة على ذلك؟..

الجدير بالذكر أنّك فائز في هذه الملاكمة حتماً!..

قفّ بعض الوقت من بعد دون أن تغفل عن مرونة ركبتيك، وأغلق عينيك وراقب تنفسك، كيف يهدأ من جديد، شيئاً فشيئاً.. تنفس عدّة مرّات تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً..

الآن تستطيع المتابعة.

لعبة الركل الافتراضي..

قفّ بمرونةٍ كافية، وانتبه لوجود مجالٍ كافٍ حولك للحركة بحرية، وتصوّر مجدداً وجود خصمٍ أمامك، إنّما تحاول في هذا التمرين أن تركله على ركبتيه لتطيح به..

ابدأ بقدمك اليمنى، تركل بها وتعيدها إلى وضعها الطبيعي سريعاً، ولا تغفل عندما تركل ألاّ تمتدّ الساق بصورةٍ كاملة، بل يبقى بعض الانحناء عند مفصل الركبة..

كرّر العملية عشرة مرّات، ولا تنس التنفس خلال ذلك، ثم استخدم القدم اليسرى، بالوتيرة نفسها.. ولنتساءل: كم دورة ستستمرّ على ذلك؟..

إذا وصلت إلى أقصى استطاعتك انصبّ قامتك، مع الاحتفاظ بمرونة الركبتين، أغلق عينيك وراقب تنفسك، كيف يهدأ من جديد، شيئاً فشيئاً.. تنفس عدّة مرّات تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً..

الآن ننقل إلى التمرين التالي.

لعبة الحطّاب الافتراضي..

قفّ منتصب القامة، باعد قدميك بما يوازي رديك، حافظ على المرونة في ركبتيك، وتصوّر نفسك أمام جذعٍ خشبيّ متين أعدّ لتقطيعه..

أمسك بيديك فأساً افتراضياً، وهو ما تحسّ به كأنه حقيقة عندما تشبك أصابعك ببعضها.. وارفع ذراعك إلى الأعلى فوق رأسك وخذ نفساً عميقاً، وهو مع الزفير بفأسك على الجذع الخشبي بكلّ قوّتك، ويرافق ذلك

انحناء ساقك عند الركبة..

ارفع يديك مجدداً وأنت تستنشق الهواء من جديد، وكرّر الضربة مع الزفير..
تابع.. ثم تابع.. إلى أن ينفلق الجذع إلى نصفين.. أو ذاك ما يكون عليه شعورك!
انصب قامتك، مع الاحتفاظ بمرونة الركبتين، أغلق عينيك وراقب تنفسك، كيف يهدأ من جديد، شيئاً فشيئاً..
تنفس عدّة مرات تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً..
والآن حان وقت طهو الطعام.

استراحة بعد الطعام

لا يتوقف المعمرون في أوكيناوا عن الحركة، ولكن لا شيء يحجزهم عن القيلولة القصيرة بعد طعام الغداء،
ليستريحوا ويستعيدوا نشاطهم من جديد..
كن منفتحاً على هذه العادة، فلا تنطلق بعد الغداء إلى العمل والحركة على الفور، بل خذ لنفسك نصف
ساعة من الوقت للراحة..
تمدّد، وأغلق عينيك، لا تقرأ، ولا تتصل هاتفياً بأحد، ولا تشاهد التلفاز، استمتع بالهدوء.. واشحن بذلك طاقةً
جديدة.

بعد الشاي.. وقت للرقص

لا يخلو يوم أوكيناوي من الموسيقى والرقص، ولهذا لا ينبغي أن يغيبا عن هذا النموذج لعطلة الأسبوع على
الطريقة الأوكيناوية، فدع جهازك يُسمعك بعض الألحان الإيقاعية من قرص مسجل (وليس ضرورياً أن
تكون من ألحان سانشين/ العيثارة الأوكيناوية).. ويتولّى جسمك بقية المهمة، فدعه يتجاوب مع الألحان
على تلقائيته.

مساءً قبل النوم

يختم الأوكيناوي المسنّ يومه في حديقته، ليتأكد أنّ كلّ شيء على ما يرام، وإن لم يكن لديك حديقة فتوجه
إلى حديقة عامة، واختر فيها شجرةً اجعلها المفضّلة لديك، تتعهدها بالزيارة يومياً، فتتأكد من وضعها.. ومن
شأن الهواء النقي أن يترك أثره عليك، وأن يزيد نومك هناءً على هناءة.

إذا ما فرغت من كلّ شيء، وأغلقت الباب وجّهزت فراشك، فاعمل على استرخاء مفاصلك مجدداً، وسبق
ذكر هذا التمرين:

ابدأ بأصابع قدميك، مدّاً وشدّاً، عدّة مرات، وانتقل إلى مفاصل القدمين، على التتالي، ثم اتّبغ طريقة الدوران
في تحريك ركبتك وردفيك، في الاتجاهين، واضغط بيدك كرةً افتراضية من الاسفنج، حرّك بعد ذلك ذراعك

ومفاصل اليدين كأنك تدفع ماءً عالماً عليها، ثم ارفع كتفيك عالياً عدّة مرات، وأسقطهما وحركهما في دورتين إلى الأمام وإلى الخلف، وكزّر الحركة الدورانية مع رأسك أيضاً، في الاتجاهين، (انتبه إلى عدم الميلان بالرأس للخلف كثيراً كيلا يضغط على الرقبة).

ابق منتصب القامة بعض الوقت ولكن مع الاحتفاظ بمرونة كافية في الركبتين أيضاً، أغمض عينيك، وتنفس تنفساً عميقاً، شهيقاً وزفيراً، عدّة مرات..

الآن يمكنك التوجّه إلى سريرك.

إذا ما تمدّدت راجع مشاهد اليوم أمام عينيك في لحظات، لتحفظها في وعيك الذاتي قبل أن تتوارى خلف سواها..

وأنذاك يمكن أن يقال لك: ليلة سعيدة.

التخطيط.. وتحقيق الهدف

مبدأ "لعبة التركيب" على طريقة إيكيجاي

يطلق المسنّون الأوكيناويون كلمة "إيكيجاي" على أيّ سببٍ رئيسيٍّ وخاصٍّ من وراء إعطاء حياتهم قيمتها، فهي كلمة تعبّر عن المهمة الحياتية، عمّا يكون المرء شغوفاً به، عمّا يمكن اعتباره الحصانَ الأصيل الذي يوصله إلى غايته.

هل عثرت أنت على "إيكيجاي" لنفسك.. على مهمّتك في الحياة؟..

هل تستغرق كلّ الاستغراق وتنسى المكان والزمان وأنت تلعب مع أولادك أو أحفادك، وتندرب على حيلٍ من قبيل خداع البصر.. من أجلهم، أو وأنت تتأمّل في صورة بين يديك، أو ترعى حلزونة مياهٍ عذبة لديك؟..

أمّ ممتاز إذن، فأنت تعلم بذلك ما هي الأنشطة التي يتضمّنها برنامجك في عطلة الأسبوع النموذجية تلك. سلّم نفسك لما تهوى صنعه!.

أمّا إذا كنت تبحث بعدّ عن سببٍ خاصٍّ لتعليل غاية وجودك في الحياة، فلا ريب أنّ طريقة إيكيجاي على مبدأ لعبة التركيب المعروفة من بين لعب الأطفال، تساعدك على ذلك.

كما هو الحال في كلّ أمرٍ ينبغي العثور على نقطة البداية، فليس من الضروري الانطلاق في نموذج عطلة الأسبوع هذه من المهمة الحياتية الكبرى، فالطريقة الأوكيناوية هي أن يكون لك باستمرار هدفٌ ما تسعى إليه، أن يوجد دوماً نصبَ عينيك، أن تعلم إلى أين تصل بك خطواتك التالية، وما المنفعة التي تحقّقها، ما الذي ينبغي صنعه، وما الذي يُنظر أن تفعله.. وهذا ما نريد الأخذ به في نموذجنا هذا لعطلة الأسبوع.

لعبة التركيب "إيكيجاي" عبارة عن نظامٍ مفتوح، يمكنك توسيع نطاقه دون قيود. تساءل عن المواضيع التي تهّمك، وعن الأنشطة التي تخطر لك، سجّل أفكارك مباشرةً كيلا تنساها، ويمكن أن تصل أثناء

ممارسة لعبة تركيب قائمة على عناصر المواضيع المفضلة لديك، أن تجد نفسك فعلاً أمام "إيكيجاي" حقيقي.. أي أمام الغاية الخاصة التي تراها لنفسك من وراء حياتك.

ليس كل فرد منا يرغب في العمل في الحقل، أو أن يشبك أوراق شجر النخيل لصنع السلال، أو أن يرعى في مزرعة الثيران المدربة على رياضة "مصارعة الثيران"، ولهذا حاولنا أن ننقل مبدأ لعبة التركيب حسب المعطيات الأوكيناوية بحيث تتناسب مع ما هو أكثر انتشاراً من المعطيات في مجتمعاتنا الأوروبية الغربية، واستخلصنا من ذلك نموذجاً يشابه "إيكيجاي".. فابدأ باختيار الموضوع المفضل لديك، ثم النشاط الذي تجد في نفسك الميل لممارسته في اللحظة الآنية.

اختيارك يحدّد ما يمكن وضعه في خطة عمل يوم السبت بعد الظهر، ويوم الأحد قبل الظهر وبعدها. واحرص هنا على مراعاة شعورك الذاتي، فإن كنت تكثفي بنشاط واحد قبل ظهر يوم الأحد، فلا تعرّض نفسك لضغوط ما يتجاوز ذلك.. وفكّر بأسلوب "الزمن الأوكيناوي" فلا تجعل الوقت مصدر استعجال وسرعة مرهقة، ولا بأس في أن تقوم بزيارة لبعض جيرانك بدلاً عن ذلك.

مبدأ إيكيجاي على غرار لعبة التركيب

قرّر بنفسك: ما الذي تميل إليه؟..

الصحة الجيدة والحركة:

- زيارة "الحمام الدافئ" للسباحة والحمام البخاري.
- مشاركة شخص آخر للمساعدة المتبادلة في حمام مغطسٍ للقدمين، مع رعايتهما وتدليكهما بزيت تدليك جيد.
- قيادة الدراجة في نزهة هادئة على ضفاف النهر.
- نزهة سيراً على القدمين حسب الموسم الفصلي، في الحقل، أو الغابة، أو منطقة أعشاب خضراء.

الثقافة والمعلومات:

- جولة في حديقة مخصصة للأنواع النباتية.
- البحث عن آثار التاريخ حيث يسكن المرء.
- المشاركة في جولة استطلاعية تعرّف بالمنطقة السكنية الذاتية.
- التقصي عن أقدم مبنى في الحي والتعرّف على خصائصه.

اللعب والمغامرة:

- ممارسة التسلق نحو الأعلى في حديقة أو قاعة مزوّدة بحبال التسلق أو السلاسل لهذا الغرض.
- صناعة تينٍ ورقي واللعب بالتحليق به في الجو.

- لعبة "ميني جولف" مع بعض الأصدقاء.
- زيارة دورة سريعة في مدرسة لتعليم قيادة القوارب الشرعية.

تنظيم وتجميل.. وتخفيف الوزن:

- إعادة ترتيب دولاب الملابس، أو القبو، أو السقيفة، وتصنيف ما يمكن الاستغناء عنه من المحتويات.
- تجديد طلاء الجدران في إحدى الغرف.
- تنظيف النوافذ بصورة دورية على التبادل في إطار مجموعة أصدقاء.
- غسل السيارة، أو الدراجة النارية، أو الدراجة، وتلميعها، مع بعض الأصدقاء.

هل وجدت ما يعجبك في هذا النموذج أو هذه الجولة السريعة خلال عطلة أسبوعٍ واحدة، تنقلك إلى جزر المسنين السعداء؟..

لعلك تفسح المجال للتأثر بذلك فتعمل بنفسك على إيجاد المزيد مما يثير الحيوية في حياتك اليومية.

كي.. تبلغ المائة عام وأنت تتمتع بصحتك ونشاطك.

أم تريدها ١٢٠ عاما؟

ترجمة نصوص الغلاف

مطوية الغلاف الأيسر

ليس "لغز أوكيناوا" اسطورة، فما وجدت ظاهرة طول الأعمار المتقدّمة أكثر من المعتاد دراساتٍ متعمّقة مثل ما وجدته في أوكيناوا، وتقوم مجموعة علماء مرموقين في جامعة أوكيناوا منذ ٢٥ عاماً بتحليل طرق معيشة المعمرين الأوكيناويين، فمن تجاوزوا المائة عام في ذلك الأرخييل جنوب المحيط الهادي يعدّون خمسة أضعاف ما يوجد من أمثالهم في بلد كألمانيا، ولكن لا يقتصر وجه الغرابة في أمرٍ يصعب تصديقه على أنهم بلغوا ذلك العمر المتقدّم فحسب، بل تكمن الأعجوبة أيضاً في أنهم أصحاء ويحافظون على سلامتهم الصحية حتى يوافيهم الموت. إذ لا تعرف مجموعة الجزر أمراضاً من قبيل السكري وإصابات القلب والدورة الدموية، ولا يكاد يوجد أحد يعاني من السرطان، بل يشهد الأطباء على أنّ أوضاع سكان أوكيناوا ممتازة صحياً للغاية.

أجرت أولاً ران هوبر في البداية بحثاً عديدة لتتمكّن من الكشف عن لغز أوكيناوا، وأودعت ما كشفت عنه من معلوماتٍ وأسرارٍ حول المعمرين وصحتهم الجيدة وحيويتهم وسعادتهم، في كتابها هذا الذي نشرته بالألمانية.

وتقوم أعجوبة أوكيناوا على خمسة أركان، من شأن كل منها على حدة أن يكون سبباً في طول العمر، ولكنها مع بعضها بعضاً تتحوّل إلى ينبوع حياة، لإمكانية أن يتجاوز المرء المائة وأكثر من العمر وأن يعيش في الوقت نفسه سعيداً، متمتعاً بصحته، وممتلئاً بالحيوية.. والأركان الخمسة هي:

التغذية - مهمة الحياة - الحركة - الجماعة - الروحانية

فلتعمّر أنت أيضاً ١٠٠ عام ولتستمتع بكل يومٍ من أيامها

مطوية الغلاف الأيمن

أولاً ران هوبر: مؤلّفة ناجحة عبر الكتيبات الاستشارية، وهي مستشارة في شؤون التغذية والصحة. تتركز نقاط الثقل في أعمالها على التغذية وربطها بالمعلومات التقليدية في إطار فكري حديث. قضت سنواتٍ عديدةً في البحث حول أسرار لغز أوكيناوا، وتحدّثت لهذا الغرض مع المعمرين في جزيرة أوجيمي، وحاورت بروفيسور ماكوتو سوزوكي مدير مشروع "دراسات المعمرين في أوكيناوا"، والتقت مع مدرّبي الكارتيه، والكاهنات/ الطبيبات، والفلاحين، والبائعات في الأسواق، فاستطاعت إمطة اللثام في كتابها الجديد عن أسرارٍ مذهشةٍ في عصرنا.

إيفا هوبر: من مواليد ١٩٨٤م، تخرّجت من دورة دراسية تأهيلية ومدرسة ثانوية مهنية كمساعدة في التقنية التشكيلية، ثم أجرت دراسةً جامعيةً في الهندسة المعمارية والداخلية. استلهمت الطبيعة والعمران والبشر في أوکيناوا لتلتقط صوراً بديعةً فريدةً من نوعها لهذا الكتاب.

صفحة الغلاف الخارجي الأيمن:

انتبه: يمكن لهذا الكتاب أن يطيل حياتك!

مجلة جيو: "ما هي الصيغة السحرية التي تمنح المعمّرين السعداء في أوکيناوا القوّة ومتعة الحياة؟" موقع فيلنت أون لاين: "أوکيناوا هي المكان الأوحّد في العالم، الذي يعيش فيه أكبر الناس سنّاً أصحّاء" تلفاز آر تي: يتحدّث العلماء عن أعجوبة بيولوجية.. يعيش في مجموعة جزر أوکيناوا اليابانية من المعمّرين أكثر من مائة عامٍ بمعدّلٍ أعلى منه في أي مكان آخر من العالم، وهم متمتّعون بالطاقة والصحة والسعادة.

لا يزال الباحثون يشتغلون في دراسة هذه الظاهرة.. أمّا المؤلّفة فقامت بدراستها في أوکيناوا نفسها.. وكشفت عن أسرارها: لا يكمن سر طول العمر هناك في عناصر وراثية، بل يستطيع كلّ إنسان الاستفادة من الطريقة المعيشية الأوکيناوية..

فلتعمّر أنت أيضا ١٠٠ عام ولتستمتع بكل يومٍ من أيامها!.