

خطوات عملية باتجاه السعادة

1- قبول الذات كما هي:

حين يعي كل إنسان حدوده وإمكانياته وقدراته ويعمل على اكتساب ما ينقصه من معرفة حينئذ فقط يستطيع أن ينطلق ويتقدم.

الكل يسمع عن المعجزات التي تحصل في حياة الناس، حالات شفاء من أمراض عُضال، أو تحقيق مكاسب أو مكانة... هذا كله يحصل بسبب الإدراك الواعي، والتركيز على الهدف المراد تحقيقه، لا بسبب الحظ أو ما شابه. ولا يهم من تكون لتصل إلى تحقيق أهدافك، أو من أين تكون، المهم هو مقدار الفهم ومعرفة قدرات الذات وإمكانياتها، وعدم المبالغة بالمطالب.

الأهداف الواقعية هي التي تتحقق، لا الأهداف المستحيلة. أبيكتوس فيلسوف رواقى روماني كان يعتقد أنه لا ينبغي أن نُشدد أن نسير الأمور كما نشتهي، بل ينبغي أن نرضى بها كيفما وقعت وعلى أي صورة جاءت. وهذا يؤكد صحة المقولة بأن القناعة كنز لا يفنى.

نحن ولدنا لنكون مختلفين، ولو شاء الله أن نكون كلنا نسخة واحدة لكان ذلك. ولهذا كان لكل شخص سماته ودوره في الحياة.

حين خُلِقنا لم يكن شكلنا أو لونا أو صفاتنا من اختيارنا، حتى جيناتنا وقدراتنا، ولهذا لا بد من الامتنان على كل ما نحن عليه وما نمتلك من مواصفات، لأن كل ذلك كان بمشيئة الله.

وعلينا أن لا ننتظر سماع آراء الآخرين فينا، تكفينا ثقتنا بأنفسنا. ومن الملفت أن المقارنة بين الذات والآخرين هي من مسببات التعاسة.

وعلى رأي فيثاغورث: "هكذا أنت لا تنتظر تصفيق الأيادي وصيحات الثناء كي تقوم بواجبك. نعم أفعل الخير اختياراً وستكون محبوباً كما تُحِبُّ الشمس."

وحسب المهاتما غاندي: السعادة هي أن يكون ما تفكر فيه، وما تقوله، وما تفعله، منسجماً. فإذا توافقت أفكارك مع أفعالك، فإن ذلك هو السعادة الحقيقية.

ويقول زينون الرواقي: "إن الحكيم غني حتى لو كان شحاذاً، حتى لو كان مشوه الخلق، نبيل حتى لو كان عبداً... والحكيم وإن استشعر الآلام فإنه لا يقشعر منها... وينظر إلى آلامه من علو، وهو لا ينساق وراء الانفعالات، وثباته يحميه من الاندفاع أو الانهيار أو التأثر، الغالب أن جسمه ينقبض تحت الضربات ولكن روحه تظل منفتحة. وأية إهانة أو ظلم هو لا يعبأ بهما، بل يسمو فوقها ولا يعبأ بالآلام ولا بالأحداث العارضة ولا بالموت لأنه لا مفر منه".¹⁹

عندما يتوقف المرء عن التذمر ويقبل بهدوء ما لا يستطيع تغييره أو ما لا يستطيع السيطرة عليه، عندها لن يُصاب بأي نوع من الكآبة، بل العكس، فهو سيعمل ضمن إمكانياته المتوفرة على الخلق والابتكار، وأحياناً ينطلق من لا شيء، وهذه الانجازات حين تتحقق تكون قمة السعادة. والتاريخ حافل بأشخاص سعداء حققوا مرادهم رغم إمكانياتهم المتواضعة. وبالعكس، فالتاريخ حافل أيضاً بأشخاص لديهم قدرات هائلة ولكنها مهدورة، ولهذا ينتابهم القلق ولا يكفون عن الشتم والتذمر والحسد والتهكم، وهذا هو الشقاء. "الجرأة الأعظم تتمثل في رفض ما يجاوزنا. وأن المراتب الاجتماعية تخذعنا أحياناً لأنها تحثنا على أن نصعد درجات لن نعرف بعدنّ كيف نستطيع النجاح فيها... فنحن إنما نُسهِم في الوجود على نحو محدد دوماً. وليس بنافع في شيء أن نتسلق السموات. وحين حسب (آدم) إنه يمكن أن

¹⁹ -أنظر الأخلاق النظرية ص 258 .

يغدوا شبيهاً بالإله لم ينجح إلا في هدم هذا الوضع المحدد النهائي السعيد الذي كان يتيح له أن يخاطب الإله السرمدى.²⁰

2- الإيمان:

في العالم حركة قوية ترمي إلى الرجوع للإيمان الديني لتحرير الإنسان من القلق ومن الفوضى والانحطاط الأخلاقي. فالدين يدفع باتجاه الخير، ولا يزال الوازع الأول الذي يحد من ارتكاب المعاصي، ويعمل على تغيير النماذج الاجتماعية، فالدين شخصي إلى حد ما واجتماعي إلى حد آخر. وفي كل الأديان يعمل الناس على مراعاة المثال الخُلقي الأعلى المطلوب، والنظرة إلى الدين تمثل النظرة إلى الخير الذي يساعد الناس على قهر الشر، وعندما يُقهر الشر سيشعر الإنسان بالغبطة القصوى. وهذه الغبطة التي يمنحها الدين تساعد على مجابهة الصعاب والصبر عليها. وفي هذه الحالة من الغبطة لا يكون الواجب الديني عبئاً، بل يُصبح الواجب فرحاً. لا شيء مثل الإيمان يبعث في النفس قوة وطمأنينة لا تتأثر بالمنازعات والخسائر في حياتنا. والواجبات الدينية لا تختلف كثيراً من دين إلى آخر وكل الأديان تجعل سعادة وخلص الإنسان في الصلاح. "إن الاحتكاك بهذا العالم الخالد يبعث قوة وطمأنينة هائلة لا يمكن القضاء عليها، هذا التأمل السعيد بما هو خالد هو ما يسميه سبينوزا بالحب العقلي لله، إن هذا الحب لمن عرفه مرة واحدة هو مفتاح الحكمة".²¹ ولا فرق بين الدين والمعرفة، فالعارف هو المؤمن كما جاء في القرآن الكريم (أولئك تحروا رشداً). ومن غير الإيمان والمعرفة يقع الإنسان في الشكوك والحيرة. وعن قول للنبي (ص) "من أخلص العبادة لله أربعين يوماً فتح الله قلبه وشرح صدره وأطلق لسانه بالحكمة ولو كان أعجمياً غُلفاً".

²⁰- المواقف الأخلاقية ص 182 - 184.

²¹- أسس لإعادة البناء الاجتماعي ص 197 .

وإذا أخذنا آراء مؤرخ معاصر مثل توينبي حيث يقول: "الذين يعتبرون الأديان سرطانات مخطئون، فإن السرطان الحقيقي هو أن تحل المذاهب أو الإيديولوجيات السياسية محل الأديان، لا أن تحل الأديان محل الإيديولوجيات، إن سيطرة الإنسان على الطبيعة ليست أكثر أهمية من إثراء الجانب الروحي فيه. ولا أمل في استقرار السلام أو طمأنينة الإنسان إلا بالاستناد إلى الدين". وإذا نظرنا إلى الحضارات نجد أن الدين هو الظاهرة الأهم في حياة كل الشعوب. وخلاصة القول أن نظرة التشاؤم السائدة في مجتمعاتنا اليوم تعود إلى عدم إشباع الجانب الروحي، والجانب الخُلقي في حياة الإنسان.

أوزفلد شبنجلر المتخصص في العلوم الطبيعية والرياضية يُعد كتابه "انحلال الغرب" الذي صدر عام 1920 من أهم كتبه وهذا الكتاب أثر بتوينبي تأثيراً بالغاً ويقول في كتابه: المطلوب للتقدم ولاستمرار سعادة البشر التركيز على أهمية القيم، وكبح جماح النفس، والتخلي عن الطمع للحد من الشر. والتدهور في المجتمعات يحصل بسبب انعدام الابتكار الفني وبسبب السيطرة المادية والاتجاهات اللادينية . إن عصرًا تسود فيه الآلية وتسيطر عليه الاتجاهات اللادينية هو عصر تدهور واضمحلال. وهذا الرأي يتقاطع أيضاً مع رأي "كانط" الذي يرى أن اختلاف الأديان لا يمكن أن يحول دون السلام العالمي، طالما أن الأديان كلها تنتهي إلى الاعتراف بالألوهية.

عندما يتجه الإنسان نحو الله ينسجم مع ذاته ويتوافق مع كل ما حوله، حتى وإن كانت في حياته منغصات، وكل الأمور الدنيوية تصبح غير ذات أهمية في حالة الإيمان، والمؤمن يصلي من أجل الله فقط ينشد الخير أكثر مما ينشد الرغبات. وعن قول للنبي (ص): علامات الشقاء إحدى عشر: أن يكون حريصاً على جمع المال، وأن تكون همته في الشهوات ولذات الدنيا، وأن يكون فاحشاً في القول ومكثرًا للغيبة، وأن يكون متهاونًا بالصلوات الخمس، وأن تكون صحبته مع الفجار، وأن يكون سيء الخُلُق، وأن يكون مختالاً فخوراً، وأن يكون مانعاً لمنفعة

الناس، وأن يكون قليل المرحمة للمؤمنين، وأن يكون بخيلاً، وأن يكون ناسياً للموت. - يعني أن الرجل إذا كان ذاكرًا للموت لن يتمسك بالأمور المادية بل سيعمل من أجل الآخرة-

وعلامات الشقاوة ستة: الإعراض عن الحق وطلبه، والإصرار على المعاصي من غير ندم عليها، والحرص على الدنيا حلالها وحرامها، وإتباع الهوى، والتقليد، والبدعة.

وعلامات السعادة ستة: الإقبال على الله وطلبه، والاستغفار من المعاصي والتوبة إلى الله، والقناعة باليسر من الدنيا وطلب الحلال منها، وإتباع السنة، واجتناب البدعة، ومخالفة الهوى.²²

وقال الإمام علي: "أسعد الناس من ترك لذة فانية للذة باقية. وأعظم الناس سعادة أكثرهم زهادة".

3- التقرب من الله:

يقول اسبينوزا حول اتحاد الإنسان مع الله: "أن هذا التحول هو انتقال من حب البدن والبدن فان، إلى حب الله والله روجي خالد" ويقول في كتاب "الأخلاق": "إن التحول أو النجاة يكون من مستوى الزمان إلى مستوى السرمدية، وهو انتقال من حال من أحوال الوجود نكون فيها على علاقة بمكان معين وزمان معين، وخاضعين إلى فعل الأسباب الخارجية، إلى حال آخر للوجود نكون فيها على علاقة مباشرة بماهية الله السرمدية اللامتناهية. والاتحاد بين المتناهي واللامتناهي يعني أيضاً خلود النفس، والسعادة والحرية ذلك أن فيه تبقى الحياة خالدة، الحياة التي يتصف بها الله نفسه. وهذا الاتحاد سعادة وغبطة لأن فيه ينبثق الرضا

²² - الإسلام سبيل السلام ص 193.

التام.²³ عندما يتجه الإنسان نحو الله ينسجم مع ذاته ويتوافق مع كل ما حوله، وتصبح صلاته من أجل الله فقط، وليس من أجل أمور مادية، ينشد الخير من أجل الخير فقط، وأثناء الصلاة يشعر المؤمن بأن حب الله هو السعادة المطلقة، وهذا الانغماس يُفقد المصلي أي رغبة أو نزوة مهما كانت، فلا يبقى أمامه سوى الانغماس في حب الله، هذا الحب المطلق وهذه المعرفة لله تجعله يبلغ أعلى درجات السعادة وهذا النور الذي يملئ الشخص المتحد مع الله يعطيه نشوة دائمة وليس حالة عابرة. هناك خبرات كثيرة حصلت مع أشخاص اختبروا هذه النعمة مثلاً الخبرة التي حصلت مع القديس سيرافيم الساروفي الذي عاش في مطلع القرن التاسع عشر مع أحد تلاميذه. قال له التلميذ: "لا أستطيع أن أنظر إليك يا أبت، لأن عيناك تشرقان كالبرق ووجهك صار أشد لمعاناً من الشمس والنظر إليك يؤذي عيني" فأجابه سيرافيم "لا تخف ففي هذه اللحظة بالذات صرت مشرقاً مثلي وأنت الآن في ملئ روح الله، وإلا لما استطعت أن تراني كما رأيتني" وسأله سيرافيم "ماذا تشعر" فأجاب التلميذ "سعادة تفوق الحصر. أشعر بهدوء وسلام في روحي ، لا أجد كلاماً للتعبير عنهما" عندئذ قال له سيرافيم: "إنه يا صديقي السلام الذي تكلم عنه الرب لتلاميذه: سلامي أعطيكم إنه السلام الذي لا يستطيع العالم أن يعطيه. إنه السلام الذي يفوق كل إدراك... عندما تنزل روح الله على إنسان وتغلفه بملء حضوره تقيض الروح بفرح لا يُعبر عنه. وإذا كانت أولى ثمار الفرح الآتي ملئت روحك بهذه الحلاوة وهذه السعادة، فماذا عن فرح ملكوت السماء الذي ينتظر كل من يبكي بصدق هنا على الأرض.²⁴

الفيلسوف ليبنتس يعتبر العالم الفعلي الذي خلقه الله هو أفضل العوالم الممكنة. ديكارت يقول: "إن هناك أمور تتجاوز نطاق إرادتنا وحريتنا وقدرتنا فالمرض والموت والجاه والثروة وأحداث العالم الخارجية الطارئة من زلازل وصواعق...

²³ - الأخلاق النظرية ص 265.

²⁴ - المقدمة في فلسفة الدين ص 156.

أمر خارجة عن نطاق إرادة الإنسان وتفكير الإنسان بشأنها لا طائل منه، لأن ذلك يتعلق بإرادة الله ومشيتته المطلقة، وإذا عرف الإنسان ذلك فمعنى هذا أن عليه التسليم بإرادة الله، مما يستتبع الرضا والطمأنينة النفسية، حتى أن النفس الراضية المطمئنة إلى قدر الله وقضائه في كل الأمور الخارجة عن نطاق القدرة الإنسانية لا تولد السعادة الداخلية في أعماق الذات الفردية فقط، وإنما قد تولد الفرح والحب الإنساني الذي يتبدى على مظاهر الجسم الخارجية وصورته وكذلك بالكرم مع الآخرين والإحسان إليهم.²⁵

ومن الخبرات والخوارق التي حصلت أيضاً، واعترافات كثيرة لأشخاص اختبروا سعادة قصوى لا توصف مثلاً: القديس أوغسطين وصف حالة السعادة القصوى: "جزء الفضيلة سيكون هو الله نفسه الذي يهبنا الفضيلة ويكرس نفسه من أجلنا والذي لا يكون هناك شيء أفضل منه أو أعظم منه... إن الله سيكون غاية رغباتنا إنه سيبدو بلا نهاية، محبوباً بلا شرط أو قيد يُسبح بحمده من دون كلل". والقديس الأكويني قال: "إن السعادة الإنسانية القصوى تكمن في رؤية الجوهر المقدس".

هذا الكلام لا يقتصر فقط على خبرات حصلت أو مجرد افتراضات قد يصفها البعض أنها غير واقعية أو من نسج الخيال لأن علماء النفس أكدوا على أهمية الإيمان.

وليم جيمس أحد علماء النفس يقول: "إذا آمنت بقوة بأحد في الحياة، فإنك تستطيع أن تحقق الخير كله الذي آمنت به، فكيف إذا كان هذا الخير موجوداً حقيقة، وكان إيمانك حقيقة".

وكارل يونغ الطبيب النفسي في كتابه "الرجل الحديث يبحث عن الروح" يقول: معظم الذين يمرضون بأمراض نفسية يفتقرون إلى الراحة التي يجلبها الدين، وبالفعل لم يشفى أحد من أمراضه إلا بعد أن عاد الإيمان إلى قلبه".

²⁵ - ديكارت ومنهجه ص 171 .

"توصل العلماء إلى القول بأن كل ما يبعث في المريض إيماناً، ويثير في مصورته خيلاً ويحرك إرادته، يمكن أن يكون وسيلة من وسائل العلاج النفسي أو العقلي التي تعود بالجسم إلى حالته الفسيولوجية الطبيعية".

ومن جانب آخر، تم الحديث عن أن الصحة والإيمان متلازمان تلازماً لا ينفصل، فنادرًا ما نجد مؤمناً حقاً يشكو من صحته النفسية، وذلك لأن في الإيمان يجد الإنسان تصريف الانفعال حسب مفاهيم علم النفس والصحة النفسية. ومعنى ذلك تحرير الانفعال وانطلاقه، ومن ثم التخلص من شدة آلامه الحبيسة. ويقول علم النفس الوجودي في هذا الصدد، بأن الإيمان يغسل النفس من الشك والريبة. والمشاعر الإيمانية تبعث على الطمأنينة وتردع النفس الموسوسة بالسوء، وتلهم الإنسان فكرة السعي لإدراك الخالق، لذا ففي الإيمان شفاء للنفس وعلاج لها أيضاً، بل أن شفاءها يبدأ بالمناعة النفسية التي يخلقها الإيمان بها فلا تمرض أساساً. حتى العلماء غير المؤمنين لا يستطيعون أن ينكروا فائدة الإيمان ونفعه للنفس البشرية²⁶.

4- المحافظة على الطاقات الإيجابية:

الطاقات الإيجابية تتبع من الأفكار الجيدة، من المآثر الخيرة، من الفضائل. وكل عمل جيد هو طاقة إيجابية وهذه الطاقة تمنحنا السعادة والقوة. ولا شك أن أسعد الناس هو الذي يتوافق مع طبيعة الحياة حتى لو كانت قاسية. هذا التوافق للأفراد مع بعضهم ضروري لتدعيم الطاقات الإيجابية في المجتمع، ولا يمكن لأي شخص أن يحقق سعادته ويوجه طاقاته، إذا كان في حالة عدائية لمن حوله. ولكن أين هو هذا التوافق؟ ومعظم الطاقات موجهة نحو غايات مشوشة، أهداف وتطلعات غير واقعية. هذه البدع المدمرة والمخيفة تتخر وجود الإنسان، الغضب

²⁶ - العلاج الإيماني ص 9- 11.

يهدر الطاقة الإيجابية، والمناظرات العقيمة والنميمة والابتزاز والطمع والتهكم والسخرية من الغير والكراهية، كلها من المسائل السلبية. وعندما ننظر في نتائج أفعال الغضب تصيبنا الدهشة، ولطالما كانت الأفعال الغاضبة سبب المآسي. والتوتر عدو الإنسان فهو سبب الكثير من الأمراض الجسدية والنفسية، ولا يمكن للمتوتر أن يُدع في شيء. ولمن يريد تجنب مشاكل الغضب المدمرة، عليه أن يبتعد عن الأشرار الذين يبتون طاقات سلبية، أو الأفلام العنيفة... فكل هذا هدر للطاقات الإيجابية التي تمنحنا السلام والطمأنينة.

الحياة لا يمكن أن تكون مثالية خالية من الشوائب، وليست السعادة بمقدار الرفاهية، فكثر من المصاعب تساهم في تحفيز الأشخاص، فالتجارب لا شك تمدنا بالقوة، والسعادة لا تكمن في الراحة أو الملذات الجسدية، لأن الجسد معرض لكثير من النكسات، الفكر هو طاقة وهو من أعظم القوى لما له من قوة تأثير.

"إن ما يفكر به الإنسان يكونه، أي أن قوة الفكر تطبع الإنسان الذي يفكر بطابعها، سواء كانت أفكاراً إيجابية أو سلبية، سعيدة أو تعيسة، وبالتالي فالإنسان المفكر يستطيع إرادياً أن يجعل نفسه ما يريد أن يكونه."²⁷ التفكير الإيجابي يساعد الناس على التخفيف من حدة الاكتئاب ويعزز الثقة بالنفس ويساعد على اكتساب المهارات. التأمل يساعدنا على اكتشاف الأمور، فلو راقبنا تصرفاتنا بدقة وحللنا كلماتنا التي ننطق بها سنكتشف الكثير من الأخطاء التي حصلت معنا بسبب الفكر، التأمل يساعد على التحكم بالفكر.

في علم النفس الحديث الكثير من الأمثلة عن زلات اللسان أو الحركات العفوية التي تُظهر بصورة عفوية ما كنا نعتقد أو نفكر، فالهفوات في علم النفس هي أفعال ناجمة عن تداخل قصدين. وربما نستطيع من خلال هذه الفكرة أن نعرف بأن هناك طاقة تتدخل لتثبت فكرة ما كنا نريد الإفصاح عنها، ويمكن بالتركيز

²⁷ - العلاج الإيماني ص 6.

على الإيجابيات أن نتحكم نحن في توجيه الطاقة إلى ما نريد، بدل أن توجهنا هي إلى حيث لا نريد.

"إن جميع العمليات التي يقوم بها مخ أو عقل الإنسان يصدر عنها كمية معينة من الطاقة... ولهذه المعلومات المنبعثة من جسم الإنسان دلالاتها على الأفكار الدائرة في عقل الإنسان وذاكرته وما يشغله، وهذه الأفكار قد تتوافق تماماً عند شخص آخر أو لا تتوافق وهذا غير مستبعد. أما التخاطر - أو توجيه الأفكار - فهو أمر مختلف تماماً عن التوافق، فهو يعني استقبال الطاقة الصادرة من عقل إي شخص وتحليلها في عقل المُستقبل. التخاطر يعتمد على الطاقة الكهرومغناطيسية التي يمكن رصدها بالعديد من الأجهزة المعدة لذلك، ويمكن تصويرها بالموجات شديدة الصغر في شكل هالة ضوئية حول الإنسان"²⁸ عند الإنسان هناك قوة مغناطيسية هائلة وستحقق المعجزات إذا عرف كل شخص كيف ينميها ويوجهها نحو أمور إيجابية.

وهذا ما يسميه البعض قانون الجذب، فحين يفكر الإنسان بأشياء مزعجة لا يحبها ستظهر هذه الأمور أكثر سوءاً وتهيمن على صاحبها. أي أن الأفكار تتحول إلى أشياء مادية عبر القانون الأقوى في الطبيعة. مثلاً: عندما تتصور نفسك محاطاً بالوفرة فستجذبها، والعكس تماماً.

5- الإبداع:

للإبداع أهمية كبرى فهو يساهم بشكل فعال في الاسترخاء، والراحة، والقضاء على الملل، والرضا عن الذات. ولدى المبدع دوافع كثيرة تمده بالطاقة الإيجابية التي تحفزه وتوجهه نحو التميز. فالمبدع هو إنسان موهوب سريع الفهم ودقيق الملاحظة، وهو لا يحتاج إلى تشجيع من أحد ولا يهتم لما يُقال عنه. وهناك أمثلة

²⁸ - أنظر الطرق العقلية السليمة ص 11 - 13.

كثيرة عن مبدعين قيل عنهم مجانين أو أغبياء وكانوا محط سخرية ولكنهم أثبتوا مع الوقت أنهم عباقرة.

ويقال بأن الدافع وراء الأعمال الإبداعية التي حققها العظماء كان بسبب وجود نقائص، أو معاناة كامنة في حياتهم، فالنقص ليس عيباً، ويتحقق الإبداع عند المبدع إذا استطاع أن يسيطر على النقص ويغطيه.

ديوي يقول: "إن الفكر في أساسه أداة لخدمة الحياة، والناس لا يزولون التفكير متى جرت حياتهم لينة ناعمة، فإذا عاق تفكيرهم عائق باشروا التفكير مضطرين، فتفكيرهم خطة يواجهون بها المصاعب، ومقياس صحة تفكيرهم يقوم في مدى ما يحققونه من نجاح".²⁹

المبدع يمد حياته الشخصية بالغبطة وكذلك حياة المجتمع من حوله، فهو لا يُقدم هذه الأعمال الإبداعية لنفسه ولا يسعى لتقليد غيره. المبدع لا يهتم للمردود المادي فالمال والشهرة لا يشكلان الدافع لعمله، فالدافع الأساسي ليس ما يجنيه من كسب بل الدافع هو الرغبة في إنجاز العمل مهما كانت النتائج، حتى الفشل لن يمنع المبدع من إعادة المحاولة حتى يتمكن من تحقيق النتائج التي يريدها. وأكثر من هذا، الإبداع هو أساس التقدم في أي مجال من مجالات النشاط الإنساني، والمبدع ثروة، سواء أكانت على صعيد إنتاج أعمال فنية، أو على صياغة مبادئ علمية.

"الفنان والأديب والعالم والفيلسوف كل أولئك يلتقون في التطلع إلى شيء واحد هو الواقع. ولكن العلماء يتخيلون الواقع على ضوء الحقيقة العلمية، والفنانون والأدباء يتخيلون هذا الواقع على قسب الأشكال التعبيرية والصور التشكيلية، وينفرد الفيلسوف في تطلبه إلى هذا الواقع على ضوء تجربته الخاصة لإدراكه إدراكاً إنسانياً صرفاً. فالحدس والخيال والاكتشاف يعتمدان لدى فئة الفنانين على إرهاف الحس وخصب التخيل فيبدو الحس والخيال أكثر مواءمة وأعظم قدرة على إدراك

²⁹ - أسس الفلسفة ص 397.

الواقع الشخصي، كل الواقع. العالم والفنان يبذلان جهدهما في هذا المضممار ويشربان إلى الإسهام الشخصي في تطوير البشرية، والسير بها نحو المزيد من النتائج الروحية السامية. وهذا الحدس أو الرؤية المبدعة نتاج إدراك البصيرة لبعء الواقع العميق؛ أو هو نظرة شاملة تطابق الكون مطابقة معرفة وفهم وتقويم".³⁰

رسل يعتبر أن السعادة لا تكتمل إلا عن طريق الإبداع، فالمبدع لا تكتمل لسعده دون أن يبتدع شيئاً جديداً كلوحة فنية مثلاً، أو قصيدة شعرية، أو علم. للمبدع رسالة واضحة ورغبة لا تتوقف مهما تقدم به العمر ومهما كانت الظروف؛ برتراند رسل يقول: إن أفضل شكل من أشكال الحياة هو ذلك الذي تحتل فيه الميول الإبداعية الدور الأكبر، بينما لا تحتل الميول الاستملاكية فيه إلا دوراً صغيراً... وأفضل المؤسسات هي تلك التي تنتج أكبر قدر ممكن من الإبداعية وأقل قدر ممكن من الاستملاكية. الانهماك بالامتلاك أكثر من أي شيء آخر هو ما يمنع الناس من العيش بحرية ونبل. وهذا السعي الدائم للامتلاك لن يكون السبيل المناسب لتحقيق السعادة الشخصية فهو لا يحقق سعادة المرء ولا سعادة المجتمع لأنه مطبوع بطابع الأنانية وهذه النزعة تجر إلى المنازعة، بينما الإبداع لن يكون السبب لأطماع، لأنه لا يتجه إلى خارج الذات فهو ينبع من الداخل ولا مجال لأن يكون موضوعاً للمنازعة. وأكثر الفلسفات انتشاراً في الوقت الحاضر هي: أن أعظم الأشياء لسعادة الإنسان معاشه. وهذه الفلسفة المادية بصرف النظر عن مساوئها الأخرى، هي مضرّة لأنها تقود الناس إلى السعي وراء النتيجة بدلاً من القيمة، ونحو الاستمتاع بالبضائع المادية حيث لا يختلف إنسان عن آخر، بدلاً من إشباع الميل الإبداعي الذي يجسد فردية كل إنسان.³¹

ولكن ما هو حال أصحاب المواهب في أيامنا؟ وهل هم أكثر سعادة الآن عما كان عليه أسلافنا في الماضي؟

³⁰ - قضية الفلسفة ص 65.
³¹ أنظر أسس لإعادة البناء الاجتماعي ص 196 .

هذا الانهماك بالمادة وحب التملك يعمل على تقليص وحجب الطاقات الإبداعية. ومنذ ظهور التلفزيون والتلفون والإعلان وشبكات الأنترنت وغيرها من وسائل الاتصالات، أصبح الإبداع رهينة المكسب المادي، ففي ظل كل هذه التطورات "إن الفجوة في الإنتاج الإبداعي لا تنشأ من انخفاض مستوى الموهبة الإبداعية القومية أو نوعية المحتوى، بل تكمن في قوة التوزيع من خلال الإعلان والتسويق والتحكم في شبكات متعددة".³²

بات من الضروري والمُلح أن يعطى للمبدع الذي لا يسعى خلف المكاسب المادية، ولا يمتلك الإمكانيات لتكريس إبداعاته، فرصة كي يتمكن من ابتكار أشياء جديدة من الفنون والثقافة.

لا شيء يحرر الإنسان من الكآبة والتوتر إلا خلق اهتمامات جديدة وهوايات، بينما الذي لا تنهياً له الظروف في ظل هذا التدافع والتهافت يستسلم للقلق والتوتر، ويصبح عدو نفسه ويغلب عليه طابع الاستسلام والتشاؤم ويعجز عن تحقيق أي هدف من أهداف كثيرة إيجابية كان يحلم في تحقيقها.

6- الاعتدال:

"من يرغب في أن يكون سعيداً يجب أن يلاحق ويمارس الاعتدال، ويهرب بعيداً من الإفراط بقدر ما تحمله ساقاه" الاعتدال هو السعادة بنظر أفلاطون. وأبيقور يعتبر الاعتدال خيراً كبيراً "نعتبر الاعتدال خيراً كبيراً لا لنكتفي بالقليل في كل الظروف، بل ليكون لنا ما يكفي من القليل عندما لا نحوز على الوفرة مقتنعين بأن الذين ينعمون بلذة البحبوحة أكثر من سواهم هم أولئك الذين يشعرون أقل من سواهم بالحاجة إليها لأن الأطعمة البسيطة توفر لذة المآكل الفاخرة عندما يزول كل ألم متصل بالحاجة، يعني الألم الذي سببه الجوع . إذاً اللذة سد هذه

³² - الصناعات الإبداعية ص 232.

الحاجة، فإذا تعودت على المآكل الفاخرة سوف تسبب لنفسك الألم إذا لم تتوفر لك هذه المآكل". السعادة هي شعور بالرضا.

كارل يونغ يقول: السعادة أن تعجب بشيء دون أن ترغب في اقتنائه. ولم تكن فكرة الاعتدال سائدة في الماضي فقط، فهي لا تزال الحالة المناسبة لكافة المسائل، من بين الفلاسفة المعاصرين الذين دافعوا عن فكرة الاعتدال "لوي لافل" يقول: "الاعتدال ليس انحطاطاً ولا نقصاً في القوة إنه ذلك النوع من الامتلاء الباطن والتناسب العادل مع الكون، الذي يجب أن يمكن كل موجود من أن يكون ذاته ومالكاً لذاته، أي أن يمسك الأطراف بيديه بدلاً من الهرب منها، أو الاستسلام لها. الاعتدال هو في نفس الوقت ذلك التوتر وذلك الفهم اللذان يعملان على وضع كل شيء في مكانه."³³

السعادة تحصل بسيطرة العقل على انفعالات الفرد في تعامله مع العالم الخارجي. "ولم أتخير من بين الآراء الكثيرة المقبولة على السواء إلا الأكثر اعتدالاً وذلك لأنها دائماً أيسر في العمل، ويرجح أن تكون هي الأفضل، إذ أن كل إفراط من دأبه أن يكون سيئاً، وأيضاً لكي أكون أقل ميلاً عن الطريق القويم عند الوقوع في الخطأ، ... وكانت حكمتي الثانية أن أكون أكثر ما أستطيع جزماً وتصميماً في أعمالي وألا يكون استمساكي بأشد الآراء عرضة للشك... وكانت حكمتي الثالثة أن أجتهد دائماً في أن أغالب نفسي لا أن أغالب الحظ، وأن أغير رغباتي لا أن أغير نظام العالم، وهذا وحده كان كافياً لأن يصدني عن الطمع في المستقبل في شيء لا أناله ولأن يجعلني راضياً... ولكنني اعترف بأن المرء محتاج إلى رياضة طويلة وإلى تأملات كثيرة تكرارها حتى يتعود على أن ينظر من هذه الوجهة إلى كل الأمور. وأني أعتقد أن في ذلك ينحصر سر هؤلاء الفلاسفة الذين استطاعوا في زمن سالف أن يخلصوا من سلطان الحظ وأن ينازعوا آلهتهم السعادة رغم الآلام والفقر. وأن اقتناعهم هذا كان وحده كافياً لمنعهم من أن تكون عندهم شهوة

³³ - الأخلاق النظرية ص 151 .

لأشياء أخرى، ولقد كانوا يتصرفون في أفكارهم تصرفاً مطلقاً بحيث كان لهم بذلك حق في أن يعتبروا أنفسهم أغنى وأقوى وأكثر حرية وأسعد من أي إنسان آخر. ثم رأيت نتيجة لهذا في أنني لا أقدم على خير أكثر من أن استمر في تثقيف عقلي، وفي التقدم على قدر ما أستطيع في معرفة الحقيقة، ولقد شعرت بلذات بالغة جداً. لذات لا أعتقد أن في المستطاع أن يجد المرء ما هو أعذب منها، ولا أظهر في هذه الحياة.³⁴

ديكارت تحدث عن الاعتدال واعتبر أن الانفعالات تبقى مقبولة وطبيعية في حالة الاعتدال، أما في حالة الانفعال أو الإفراط فتتحول إلى ظواهر مرضية ينبغي السيطرة عليها عن طريق العقل، فالعقل عند ديكارت يرتبط بالخير وهو الوحيد القادر على الحد من الانفعالات وتوجيهها.

"قابن لك داراً من القناعة، وشيد بنيانها وارفع حيطانها واجعل بابها من الزهادة، واجعل حاجبك عليها الفقر، واجعل وطائك وغطائك ترك القنية. واعلم أن هذه الدار إذا سكنتها أمنت من قطاع الطرق واللصوص ومصادرة السلطان وحسد الإخوان"³⁵

دائماً الإنسان يتطلع إلى ما يفتقد حتى وإن امتلك الكثير، وهذا التطلع لا يمنح السعادة أو الرضا. حين توجد الرغبة بالمزيد لن تتوقف هذه الرغبة ولن يكون هناك حدود للمطالب. والحق أن الدوافع المبنية على الرغبة في الزيادة والإحساس بالعوز مسألة أصبحت من أمراض العصر. "ويعد التركيز على الشيء الناقص عملية تؤدي إلى استفحاله وتضخمه، بحيث أن النقص يبقى كما هو، والحق أن ما ينقصك في حياتك يمثل تجربة حياتك ذاتها لذا عليك أن تجعل قانون الدوافع المبنية على التطور عاملاً هاماً لتنمية شخصيتك. ويكمن جوهر هذا القانون في العبارة التالية: أنا إنسان كامل أسعى إلى تحقيق كمالتي. هذه

³⁴ - ديكارت ص 176 - 177 .

³⁵ - الفلسفة التربوية عند إخوان الصفاء ص 246.

عبارة تحتوي على حقيقة كبرى، إنسان كامل لا تحتاج لأي شيء آخر في الحياة لتكون سعيداً. يمكن أن تكون مكثفياً بشكل كامل بما لديك الآن... وهذه الفقرة في التفكير هامة جداً فهنا يصبح النقص مستحيلاً³⁶

7- تحقيق العدالة.

"العدالة مرادفة للصالح، وللفضيلة، والعدالة الجزئية نوعان: توزيعية وتعويضية. ترجع الأولى إلى الدولة وتتولى قسمة الأموال والكرامات بين المواطنين، وترجع الثانية إلى القضاء وتتولى تعويض المظلوم من الظالم. وسميت هذه العدالة تعويضية لأن مهمة القاضي في الحالين رد الأمور إلى نصابها، والتعويض عن الغبن.

وهناك نوع من العدالة أسمى من عدالة القانون هو "الإنصاف" ويعني تصحيح القانون، ذلك أن القانون عام ولا يدعي الإحاطة بجميع الحالات، وقد تُعرض حالات لو طبقنا عليها النص العام لبدا حكمنا جائراً، فالمنطق يقيم نفسه مقام الشارع، فيصح نصه، ويقضي كما كان الشارع يقضي لو كان حاضراً.³⁷

إذا كانت العدالة كما تقدّم مرادفة للصالح والفضيلة ومهمتها التعويض عن الغبن تصبح العدالة من أهم أسس السعادة، وبدونها لن يتمكن الناس من العيش بسلام وأمان، ولن يخلص المجتمع من الفوضى والخداع والأنانية. فالعدالة هي بالدرجة الأولى الإنصاف، والتطبيق الصحيح للقوانين دون التحايل عليها، فلا تتحقق السعادة إلا بتنفيذ العدالة بحكمة ونزاهة.

³⁶ - مبادئ الحياة السليمة ص 58.

³⁷ - الفلسفة اليونانية ص 195.

ولكن هل يمكن للعدالة الخاضعة لمقتضيات القوانين أن تكون منصفة بين الناس؟ وماذا لو تحولت العدالة إلى مؤسسات تُرهق الناس بالمصاريف والرسوم، بدل تكريس المصالحات والتوفيقات! ولماذا لا يمكن للعدالة أن تتحقق بدون القوة؟ وأحياناً قد تتحول هذه القوة إلى ظلم، وهذا لا يجوز. "العدالة قد تتعارض مع الإنصاف أحياناً؛ وذلك حين يتقدم الواجب الإنساني على الواجب القانوني. فمثلاً: لو أن دائناً غنياً حل له موعد دين على مدين في أزمة شديدة، قد تؤدي بأسباب عيشه، فإن الإنصاف يقضي عليه بتأجيل المطالبة بالدين أو حتى تخفيضه، بينما العدالة القانونية تقضي بالوفاء في الأجل المحدد. وقديماً طالب شيشرون بالدفاع عن الإنصاف ضد القانون المكتوب، ويتجنب حرف القانون والتعلق بالإنصاف".³⁸

القوانين هي الأخلاق، ولهذا فالقوانين لا يجب أن تكون خاضعة لأي إرادة فردية، فالناس منقادون للشهوات التي تشغلهم وتجعلهم أحياناً بلا روية في إصدار الأحكام، من المؤسف أن يجعل البعض من العدالة أصنام متحجرة أو أن تتحول العدالة إلى مؤسسات لجمع المال !

يقول غاندي: هل درس طلاب الحقوق في معاهدهم إعطاء الحق ونصرة المظلوم؟ أم درسوا كيف يقتنصوا الفرص لتعزيز المكاسب؟ غاندي صاحب تجربة واقعية كان محامياً، ولكنه كان يرفض الدفاع عن القضايا الظالمة، ولم يهتم بالمكاسب. كانت تجربة مميزة رفعت شأنه لنزاهته وتمسكه بالحق: "حين كنت طالباً سمعت من يقول بأن مهنة المحامي هي مهنة الكذاب، ولكن ذلك لم يؤثر بي، لأنني ما كنت أعترم اكتساب أيما مركز أو ثروة من طريق الكذب. إلى أنني لم ألجأ قط في عملي المهني إلى الخداع أو الكذب، وجزء كبير

³⁸ - الأخلاق النظرية ص 136.

من عملي الحقوقي كان دفاعاً عن المصلحة العامة، ما كنت أتقاضى شيئاً غير النفقات التي أدفعها من جيبِي، وحتى هذه النفقات كنت أتحمّلها من جيبِي في بعض الأحيان... وازددت يقيناً بأنه من المستحيل ممارسة المحاماة من غير التعلق بأهداب الحقيقة... وفي ذات يوم بينما كنت أدافع عن قضية ما في جوهانسبورغ، اكتشفت أن موكلي قد خدعني، لقد رأيتُه ينهار انهياراً كاملاً في مقصورة الشهود. وهكذا ومن غير مناقشة، سألت القاضي أن يرفض الدعوى، ودهش المحامي الخصم، وسر القاضي، وأثبت موكلي لتكليفِي بالدفاع عن قضية ظالمة، وكان يعرف أنني لا أقبل الدفاع عن قضايا ظالمة. وحين أثرت المسألة أعترف بالخطأ. ومسلكي في هذه الدعوى لم يُنزل أي ضرر بعلمي كمحام، بل أنه جعل عملي هذا أيسر، ولقد رأيت أن إخلاصي للحق عزز شهرتي ومكانتي بين أعضاء المهنة، بل لقد استطعت بفضل هذا الإخلاص أن أكسب مودتهم في بعض الأحيان برغم عائق العرق واللون"³⁹.

"كان يسيراً أن يفوز المرء بشهادة الحقوق ولكن كان من العسير أن يمارس المهنة تحت قوس المحكمة... لقد قرأت القواعد الشرعية العامة في شوق، ولكني ما كنت أعرف أن أطبقها في مهنتي وكانت هذه القاعدة : استعمل ما هو ملك لك بطريقة لا تؤدي إلى إنزال الأذى بملكية الآخرين. لقد وجدت مهنة المحاماة عملاً رديئاً كثير من المظاهر وقليل من المعرفة... ولكني تعلمت ممارسة القانون الحقيقي، وتعلمت اكتشاف الجانب الأفضل من الطبيعة البشرية. لقد أدركت أن مهمة المحامي الحقيقية هي أن يجمع ما بين الفريقين المتناحرين. لقد نُقش هذا الدرس في ذات نفسي على نحو لا يُنسى حتى لقد شغل قسم كبير من وقتي، خلال العشرين سنة التي مارست فيها المحاماة بمحاولة القيام بتسويات خاصة لمئات من القضايا ولم أخسر بذلك شيئاً، - حتى المال - ولا ريب أنني لم أخسر

³⁹ - تجاربي مع الحقيقة ص 418 - 423.

روحي على أية حال... ولكن مجرد الإلحاح على الحقيقة قد علمني طول حياتي أن أقدر جمال المصالحة والتفاهم.⁴⁰

وجد غاندي في هذه المهنة الكثيرين من العاطلين عن العمل، وهؤلاء لا يهتمهم إلا المكسب المادي والمظاهر. بينما غاندي كان بعيداً كل البعد عن حياة الترف فكان يذهب إلى المحكمة سيراً على القدمين. وكان يفضل الصلح على الكسب، والتفاهم على التقاتل؛ ولكن حين يحاول المحامي قلب المقاييس بين طيات القوانين فهل يمكن التوصل إلى التسامح؟ فلا عدالة أفضل من معرفة الحقيقة وأخذ العبرة التي تُبعد الناس عن الشر والطمع والجريمة. وكيف ستتحقق سعادة الناس والبعض يريد أن يمتلك العالم ولن يكفيه؟ كم هي رائعة كلمة العدالة التي تعتمد في مضامينها على الحقيقة، التي تسهل الحياة، وتجعلها رائعة وكاملة ونزيهة.

8- العودة إلى الطبيعة

الطبيعة مدهشة ساحرة كل منظر فيها يبعث على الراحة والسرور. ولا شك أن الطبيعة الهادئة هي العامل الأهم الذي يساهم في سعادة الإنسان ؛ فالشلالات والجبال والشواطئ والغابات والمواضع الهادئة هي من الأماكن التي تكثر في هوائها الأيونات الصحية، فالموسيقي والرسام والشاعر وغيرهم يحبون قضاء أوقات طويلة في الطبيعة. وكل هذه الأنشطة مثل الرسم والموسيقى والعناية بالحدائق، لها تأثير على الراحة النفسية، فالهوايات توفر قدراً كبيراً من الراحة والهدوء. يقال: إذا أردت أن تكون سعيداً فليكن لك حديقة. سعادة المزارع لا توصف عندما يتأمل زرعه وهو ينمو ويزهر.

⁴⁰ - تجاربي مع الحقيقة ص 103- 116 - 162.

الطاوية جزء لا يتجزأ من الطبيعة التي يطلقون عليها اسم (طاو) وهذا المفهوم يعني المطلق، أو الأشياء في مجموعها. وكلما ابتعد الإنسان حسب رأيهم عن الطبيعة يقل ما فيه من الخير وتقل سعادته. وفي هذا يقول لاورتزو: "إذا ما انغمس فيها أحد طرف صار ناعما، وأصعب مشكلة تحل. وأقوى ضوء ساطع ينتشر. وأشد المشكلات تعقيداً تستحيل إلى أمور بسيطة. فهي في سكونها كالخلود نفسه. أنني لا أعرف وليدة من هي".⁴¹

الطاوية تحت على الابتعاد عن المدن، والاستقرار حيث الأنهار والجبال، والتأمل في الطبيعة، فالطبيعة تمد الناس بالقوة والعزيمة، وقوانينها تسهل على الإنسان إدراك الحقيقة.

معظم الحكماء توصلوا للمعرفة عن طريق التأمل، فالتأمل معرفة وقوة، ولا يمكن إتقان التأمل إلا في الطبيعة الهادئة، التنقل يمنح الخبرة في أحوال الأمم والجغرافيا ولكنه يُشغل الإنسان عن قضايا الفكر.

هكذا كانت المعرفة في الماضي تعتمد على مراقبة قوانين الطبيعة، والعلماء كانوا أسعد الناس، لأن نشاطهم التأملي يمنحهم السعادة.

هذا التناغم الجميل الطبيعي يُسهم في تجديد الصحة والفكر، لأنه يعبر عن تناغم الكون الأصيل، المنسجم مع طاقات الإنسان الخلاقة، وهذه الطاقة الخلاقة تتلاشى وتندثر وسط الضجيج والتلوث والأزقة الضيقة والقاعات المقفلة، الباعثة على القلق والكآبة والمرض. بدل النقاء والهدوء والصحة.

وليس من المستغرب أن يصاب الناس بأمراض نفسية وصحية إذا ما ابتعدوا عن الطبيعة. وهناك الكثير من الدراسات التي تؤكد هذا الكلام. وأمراض العصر كثيرة: السكري وضغط الدم وقرحة المعدة، ومعظم هذه الأمراض بسبب ابتعاد الإنسان عن الطبيعة. وكمثال على بعض الآراء الحديثة نذكر المحاضرة التي ألقاها "الدكتور هاورد" في مؤتمر الجمعية الأميركية للأطباء العاملين في

⁴¹ - الفكر الصيني ص 151.

المؤسسات الصناعية، والتي أورد فيها: أنه بعد معاينته 176 رجلاً من رجال الأعمال، وجد أن ثلثهم يعاني أمراضاً تنشأ عن توتر الأعصاب، وهي ضغط الدم، واضطرابات القلب، والقرحة في المعدة. ثم قال: "أو ليس من المحزن حقاً أن يقضي هؤلاء قبل أن يتخطوا سن الخامسة والأربعين! هل أن هذا ثمن نجاحهم في دنيا الأعمال؟ وماذا يستفيد الواحد منهم من ذلك النجاح والمركز الذي يتوصل إليه؟ إن الفاعل الذي يشق الأرض بمحراثه أو فأسه يأكل ثلاث وجبات مثلهم، ويرتدي سروالاً وقميصاً كما يفعلون، لكنه أهدأ بالاً وأقل قلقاً. وأنا أفضل أن أكون مزارعاً صغيراً في إحدى ولايات الجنوب فأتمتع بشهية جيدة، ومركز عادي، عن أن أكون مؤسساً لشركة ضخمة، أو بانياً لسكة حديد، بينما تتغص قرحة المعدة حياتي بأكملها، أو أعاني الآلام الكثيرة من اضطرابات القلب"⁴².

ومن المؤكد حسب الدراسات أن نسبة الوفيات عند الأطباء ورجال الأعمال بالسكتة القلبية أكثر من نسبة وفاة المزارعين بالسكتة القلبية، ويرجح السبب لأن الأطباء أو رجال الأعمال يعيشون حالات توتر بسبب ضغط العمل.

9- التوافق مع العمل

لا شك أن العمل المحبب والمنتج يُعتبر من أهم العوامل التي تساهم في الاستقرار، فالأفراد الذين لديهم عمل يتوافق مع ميولهم هم أكثر رضا من العاطلين عن العمل. فالعاطلين عن العمل يعانون من الضيق والتوتر والوحدة. "وقد أثبتت معظم الدراسات بأن غالباً ما يصبح العاطلون عن العمل ملولين وغير مباليين، خاصة إذا وجدوا صعوبة في تنظيم وقتهم، وأنفقوا وقتهم دون شيء يعملونه، وقد وجد أن مشيتهم أبطأ وتنخفض يقظتهم العقلية والجسمية، فالقعود دون هدف يؤدي إلى التدهور من حيث الصحة العقلية وخاصةً الاكتئاب. وهم

⁴² - دع القلق ص 22.

أكثر احتمالاً للانتحار أو لأن يدمنوا على الكحول بالمقارنة بمن يعملون، وتوجد نسبة من التوتر الانفعالي غير السار لدى العاطلين".⁴³

كارل يونغ الطبيب النفساني يقول: "إن ثلث مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية معروفة واضحة، بقدر ما يشكون من ألم الفراغ في حياتهم، ذلك يبعد البهجة والسعادة منها". ويقول أيضاً " الرجال يحتاجون إلى الصعوبات فهي مفيدة دائماً لصحتهم".

"العمل الإنساني ليس ضرورة طبيعية وواجباً اجتماعياً فحسب، بل أنه وسيلة للتحرر أيضاً، الإنسان لا يتوصل إلى معرفة نفسه وإدراك قيمته الذاتية إلا عن طريق تأمل عمله الذي تتجلى فيه وحدة شخصيته، فالعمل هو الذي يساعد الإنسان للسيطرة على الأشياء في العالم الخارجي، ويتحرر من قوى الطبيعة، ويشعر بأنه إنسان حقاً.

ولكن هل يمكن الادعاء بأن العمل في الأوضاع الاجتماعية الحاضرة يقوم بهذه المهمة؟ لا شك في أن الإنتاج البشري قد ازداد والوسائل المادية قد تقدمت إلا أن العمل الإنساني ما زال مقيداً مشوهاً. إننا لا نقدم عليه بدافع الحب، وإنما عن اضطرار في سبيل كسب المعيشة وما زال مفهوم العمل مرادفاً للتعب والشقاء. وقلما نجد أحداً يتولى العمل الذي يناسب ميوله وكفاءته".⁴⁴

عدم محبة العمل تسبب نقص في الإنتاجية، وتؤدي إلى الإحباط، وأحياناً يقود العمل إلى تشويه الطباع، فتصبح الغاية الفضلى هي الزيادة في الكسب والثراء بأي طريقة.

كل الأعمال ضرورية وأساسية في الحياة ولا يمكن تفضيل مهنة على أخرى. هل يمكن أن يكون الحاكم المحاط بكل وسائل الحماية، وسبل الراحة أهم من الحارس

⁴³ - سيكولوجية السعادة ص 76.

⁴⁴ - قضية الفلسفة ص 49.

الذي يؤمن له هذه الحماية؟ ومن الأفضل: المزارع الذي يتعب ليؤمن حاجة الناس من الغذاء، ويأكل ما تيسر وهو يعمل في حقله؟ أم الذي يأكل وهو جالس على كرسي مريح، وأمامه مائدة عامرة؟.

10- نوعية الطعام

ما علاقة الطعام بالسعادة؟: هذا السؤال هو أول ما يخطر ببالنا ! نشهد في السنوات الأخيرة اهتماماً كبيراً بالأبحاث المتعلقة بالطعام ومدى تأثيره على الصحة، وثبت أن له الدور الأساسي للتخلص من الأمراض والآلام الجسدية والنفسية. وإذا كانت السعادة تعني غياب الألم بكل أشكاله، كان لا بد من التطرق في هذا البحث لموضوع الغذاء، ولقد أدهشتني نتائج هذا البحث، لمدى ارتباط الغذاء بالصفاء، نعم الصفاء والهدوء.

الدراسات الحديثة تنصب على البحث لمعرفة مدى أهمية الغذاء على الصحة النفسية كما على الصحة الجسدية، وتؤكد أنه يمكن محاربة الاكتئاب أو أية مشكلة نفسية أخرى عن طريق اعتماد النظام الغذائي المناسب. مثلاً إن الخل في معدل السكر والنقص في الفيتامينات والدهون الأساسية أو الأحماض الأمينية مرتبط بتقلب المزاج.

"هناك شيء مؤكد وهو أنك إذا أكلت الطعام المناسب وفي الوقت المناسب أصبحت كيمياء جسدك متوازنة، الأمر الذي سيجعلك تشعر بالراحة الجسدية والنفسية. أما إذا تناولت الأطعمة السيئة وفي الوقت غير المناسب فقد يؤدي ذلك إلى الأرق والضغط النفسي والتعب العام وتفاقم أعراض سن اليأس، وترك جهازك المناعي عرضة لهجوم الفيروسات". وفي دراسة حديثة أجريت على مائتي شخص تبين أن 88% من هؤلاء الناس ذكروا أن استبدال نظامهم الغذائي بآخر أفضل منه حسن مزاجهم، وتبين أن ربع الناس يتناولون الطعام عندما يكونون

مضغوطين نفسياً، وأن 40% من الناس يأكلون عندما يشعرون بالضجر. أما الفهم الحالي للعلاقة ما بين الطعام والسعادة يمر عبر دراسة المواد الكيميائية المؤثرة في الانفعالات وكيفية تأثيرها في الدماغ. فعملية تناول الطعام وحدها كفيلة ببحث الدماغ على إفراز المواد الكيميائية الصحيحة التي تجعلنا نشعر بالدفء والاكتفاء، وتسمى هذه المواد الكيميائية الناقلات العصبية، وهذه الناقلات العصبية تؤثر في التفكير ووظائف الجسم والمشاعر. " لقد ارتفع معدل الإصابة بالاكتئاب ارتفاعاً هائلاً في العقود القليلة الأخيرة. ولا تعتقد منظمة الصحة العالمية أن هذا المرض سيدخل مرحلة الوباء بحلول عام 2020 فحسب بل يتوقع في المملكة المتحدة وحدها أن يعاني نصف النساء وربع الرجال من الاكتئاب في وقت من الأوقات".⁴⁵ وكل ذلك بسبب الأطعمة المصنعة التي تزداد نسبة استهلاكها بشكل ملحوظ. وبسبب الانخفاض في استهلاك الخضار والأطعمة الطازجة، وزيادة تناول اللحوم. لقد أصبح الطعام مصدراً للقلق والمرض، ولا سيما للحوم. ولا يمكن تجاهل الآثار السلبية التي تنشأ عن التوتر والانفعالات على كيمياء الجسم. ومن الدراسات الملفتة دراسة تؤكد أن الانخفاض في معدل حمض الفوليك قد يسبب الاكتئاب، لأن حمض الفوليك والفيتامين ب6 يساعدان في ضبط وظائف الدماغ وصنع الدهون الأساسية.

"وأكدت دراسة حديثة صدرت في المجلة الأمريكية لطب النفس أن المرضى الذين يتناولون مضادات الاكتئاب والذين لا يزالون يعانون من عوارض اكتئابية حادة يشهدون تحسناً كبيراً خلال أقل من ثلاث أسابيع عندما يتناولون دهون الأوميغا-3 بشكل يومي على شكل مكملات غذائية... وفي دراسة فنلندية استغرقت ثمان سنوات وشملت 29 ألف رجل تتراوح أعمارهم بين 50 و 69 عاماً تم نشرها في

⁴⁵ - نعم للغذاء لا للمهدئات ص 6- 14.

المجلة البريطانية لطب النفس، تبين أن معدل الكوليسترول المفيد في دم المصابين بالاكنتاب أدنى بكثير مما هو عليه لدى من لا يعانون منه"⁴⁶ كما تبين الدراسات وجود علاقة بين معدل الهستامين في الدم وهو مرض وراثي بشكل عام ويظهر في العشرين من العمر تقريباً وقد عُرف هذا المرض بالاكنتاب الذهاني العائلي أو الهستيداليا، وهذا مرض لا يتجاوب مع العلاجات الدوائية، ولكنه يتحسن مع اتباع نظام غذائي فقير بالبروتينات وغني بالسكريات المركبة مع التركيز على الفواكه والخضار. فالبروتينات كاللحوم مثلاً تحتوي على الأحماض الأمينية التي ترفع مستوى الهستامين، ويعتبر الفيتامين س مضاد طبيعي للهستامين.

فيثاغورث يقول: "إنني أمتنع عن تناول لحوم الكائنات لأن الامتناع عن أكلها يفضي إلى السلام" وأكل اللحوم ليس شيئاً غير طبيعي ومضر بالصحة فقط بل أنه بتخثرها وإتخامها يجعل عقول الناس فظة، وينتج عن تناولها أمراض جسدية ونفسية.

ويقول غاندي بأنه أقسم يميناً منذ بداية شبابه أمام أمه، بأنه لن يمس اللحم. وكان عند أمه تعصب وكراهية لأكل اللحم، ويقول: "أصبحت نباتياً باختيارى وباركت اليوم الذي أقسمت فيه اليمين أمام أمي. ومنذ ذلك الحين أصبح نشر هذه النزعة جزءاً من رسالتي، وتعاضم إيماني بالنباتية يوماً بعد يوم. وكثير من التجارب علمتني أن مركز حاسة الذوق الحقيقي هو العقل وليس اللسان".⁴⁷

"أراد الدكتور كاسباري إجراء مقارنة واختبار بين ما تمنحه كل من التغذية النباتية والتغذية المختلطة من طاقة للعمل والإنجاز. فعمد إلى تمارين الركض الطويل بين فريقين فجاءت النتيجة تثبت تفوق الفريق النباتي على فريق التغذية المختلطة. وعبر كاسباري عن نتائج تجاربه بالكلمات الآتية: "لقد أظهرت لنا

⁴⁶ - العلاجات المعجزة للصحة النفسية ص 14 - 16.

⁴⁷ - قصة تجاربي مع الحقيقة ص 67.

تجارينا بكل وضوح وثبوتية أن الغذاء النباتي وحتى الخام منه يستطيع أن يمنح الجسم الفتى أعلى درجة من الطاقة والإنجاز والانتعاش النفساني أيضاً⁴⁸ وهناك الكثير من التجارب المماثلة التي تثبت قوة التحمل عند النباتيين، والتي لا مجال لسردها في هذا السياق.

"الطعام هو جوهر الصحة والسعادة، أنه الوقود أو الطاقة المتكاملة مع الهواء النقي ومع أشعة الشمس ومع التمرين ومع الراحة، وهو مخول إذا كان سليماً أن يمنح الصحة للإنسان ويبعد عنه الأمراض، وإذا كان فاسداً يقربها منه. من هنا تبرز أهمية الغذاء ليس فقط في المحافظة على مناعة الجسد وسلامته، بل أيضاً في تنمية السلام الداخلي وصفاء الذهن، وبالتالي بلورة الروحانية الشخصية وصقلها. إذا لم يكن غذاؤنا سليماً فعبثاً نفتش عن الحقيقة في عالم الروحانيات، وعبثاً نبحث عن السلام الذاتي، والسلام الحقيقي مع القريب والبعيد. إذا لم نأكل المفيد السليم من الطعام وبطريقة صحيحة فعبثاً نبحث عن الكمال الذاتي الذي يصبو إليه كل واحد منا على هذه الأرض. ولهذا يجب أن تركز المآكل السليمة على عناصر حياتية وليس على جنث حيوانات ذبحت بشراسة. وإذا كان المآكل حياتياً وصالحاً كان التفكير والتصرف سليماً وصالحاً، وكانت الحكمة والنباهة والعقل والتعقل".⁴⁹ وبالتأكيد حيث توجد الحكمة والتعقل توجد السعادة.

"وعن الرسول (ص): نور الحكمة الجوع، والتباعد من الله الشبع، لا تميئوا القلوب بكثرة الطعام والشراب، فالقلوب تموت كالزراع إذا كثر عليه الماء".
وكما يقول كونفوشيوس: "من الصعب أن نتوقع أي شيء من أناس يمتلئون من الطعام طوال اليوم، في حين لا يستعملون عقولهم في أي سبيل على الإطلاق، بل أن المقامرین يفعلون شيئاً، وفي هذه المرتبة هم خير من هؤلاء الكسالى"

⁴⁸ - النباتيون ومنهجهم في التغذية ص 38.

⁴⁹ - إطالة الحياة وسر الشباب ص 20 - 22.

ومن المؤكد أن أفضل طريقة لتحسين الصحة هو تحسين سلوكنا وتحسين معرفتنا، فالمعرفة لا تقتصر على الأطباء فقط، فالطبيب ليس دائماً على حق، وقد يكون لديه دوافع مادية أكثر منها إنسانية. " وبحسب إحصاءات الجمعية الطبية الأمريكية يشكل 35-40 % من جميع مرضى المستشفيات أناس قدموا للمشافي بسبب ما أصابهم من عمل طبي سابق. وعندما يضاف إليهم عدد الوفيات الناتجة عن الهفوات والأخطاء والإهمال الطبي تظهر أمامنا حقيقة مفزعة وهي أن العناية الطبية هي ثالث أو رابع الأسباب القاتلة في أمريكا⁵⁰ الدولة التي تُعتبر من أهم الدول من حيث التطور العلمي، ولا شك أن التمدن والرقى والبعد عن الطبيعة سبب الكثير من الأضرار للإنسان.

هناك ارتباط وثيق بين الصحة والطبيعة ومن المستغرب أن نستمر بتناول بعض الأطعمة رغم معرفتنا بمخاطرها.

⁵⁰ - أنظر الحياة السليمة ص 42.