

السعادة

السعادة

عندما لا تسير الأمور على ما يرام (خسارة مادية، فقدان عزيز، مشاكلات عائلية، فشل الأبناء دراسياً، تأخر ترقية...) فإن الحكماء المؤمنين يدركون أن هذه طبيعة الحياة، كما خلقها الله تعالى وأن حكمة الباري - عز وجل - اقتضت أن تسير الحياة الدنيا على هذه الشاكلة، فقوانين إيجادها تضمنت: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ ولا يعلم الإنسان حتى الآن الصورة الكاملة لقانون الوجود العام، فقد يكون لهذا الكبد سبب عظيم، ونحن ندرك الآن أن الحياة كلما اقتربت من الكمال، اقتربت النهاية المتمثلة في رفض الحياة، كثير من المكتئبين والمنتحرين هم ممن أوشكت حياتهم على الكمال، ومن المثير للدهشة أن الهندسة الإقليدية ذات الخطوط المستقيمة في السطوح المستوية قد فشلت في التوافق مع شكل الكون، فبعد أن أبحر الإنسان، وطار في الفضاء، أدرك أن هندسة إقليدس لا تستطيع شرح ظواهر الكون، وكذلك الرياضيات المتوافقة معها، فانهارت هذه الهندسة فاسحة المجال لهندسة فراغية تتعامل مع المنحنيات وجيوسية الأرض، وما كان محالاً في هندسة إقليدس أصبح ممكناً، فالخطان المتوازيان عند خط الاستواء يلتقيان في نقطة على القطب، واضطر العلماء لكي يحسبوا المساحات والحجوم التي تقع على المنحنيات وداخل الأسطوانات وغيرها من الأشكال إلى تطوير حسابات جديدة يسمونها حسابات (التفاضل والتكامل) والحكمة التي نريدها هنا هي أن الحياة على هذه الأرض لا تنسجم مع الخطوط المستقيمة.

سعد وسعيد ومسعود:

سعد شاب في الثامنة عشرة من عمره في القسم العلمي في إحدى الثانويات لديه حلم جميل يتلخص في الالتحاق بكلية الهندسة في جامعة مرموقة والتخرج، ثم

التوظيف في شركة كبيرة، وعندها الزواج من فتاة يعرفها من الآن، ومنتظر السعادة الكاملة في شقة الزوجية.

بعد ست سنوات تقريباً حقق سعد كل هذه الأهداف (الأحلام) ولكنه طور أهدافاً جديدة، يعتقد أن السعادة الحقيقية ستكون بعد إنجازها، فقد تأكد له أن تملك منزل أمر مهم، حيث نغص عليه صاحب العمارة التي يسكن بها حياته في المطالبة المستمرة بالإيجار وكثرة تردده على العمارة؛ لتفقدتها، وكذلك أدرك ضرورة وجود طفل يدخل البهجة على الزوجين، وأحس بأهمية الترقية في وظيفته، وبدت له السعادة في منتهى الوضوح عند تحقيق هذه الأهداف وخلال ثلاث سنوات من العمل الشاق والالتزام الصارم تحققت لسعد هذه الأهداف، حيث رزق بطفله الأول، وتمكن أيضاً من شراء منزل بالتقسيط، فقد سمحت ترقية مهمة حصل عليها برفع مستوى القسط الشهري الذي يستطيع دفعه، وبعد أن سكن في المنزل الجديد وبعد مرور وقت قصير استدرك أن السعادة تحتاج إلى إنهاء هذه الأفساط والإحساس بالتملك الكامل للبيت، وكذلك توفير بعض المال وطفل آخر يؤنس أحاه... إلخ.

لا بد أن بإمكانك عزيزي القارئ، أن تكمل سيناريو هذه القصة ببساطة، ويمكنك أن تتوقع أن تستمر حياة سعد على هذا المنوال حتى وفاته.

أما سعيد فهو رجل أعمال كبير مكافح منذ طفولته حقق أهدافاً كبيرة في وقت قياسي، وبنى قصرًا يسكنه مع أولاده على هيئة مجمع سكني، وبحديقة كبيرة ولديه استثمارات ناجحة وشركة يديرها بكفاءة، ويتمتع بمركز اجتماعي مرموق وصحة بدنية جيدة. أحضرت له زوجته الشاي في ذات مساء بحديقة القصر، ومع تداول الحديث لاحظت أنه على غير ما يرام، وبوصفها زوجة مخلصنة وحنونة أمطرته بوابل من الأسئلة عن صحته وعن تجارته، واستحلفتة إن كان قد أصاب أحداً من الأولاد

أو الأقارب مكروه أو... فأقسم لها بالله أن لا شيء من هذا حصل، وأن كل الأمور تسير على أحسن ما يرام، والله الحمد، لكنه لا يعلم سبب هذا الشعور.

أما مسعود فهو عاشق الكمال يجب الترتيبات المسبقة والاستعداد لكل شيء، ولا يترك للمصادفة فراغاً. متعته في سفر الصيف، حيث يشترط يخطط للصيف المقبل بعد عودته من السفر مباشرة، فحجوزات الطيران والفندق والسيارات مرتبة ومدفوعة قبل أشهر عدة من الموعد وبطاقات الائتمان ثلاث من ثلاثة بنوك مختلفة ومعها بطاقات صرف، ويحمل باستمرار ملف الرحلة بكل مستنداته ولديه قائمة (checklist) لمتطلبات السفر يراجعها مرات عدة قبل موعد السفر بأسابيع إلى آخر ما يمكن توقعه من ترتيب وتحضير. وفي الصيف الماضي وقبل مغادرة المنزل في اتجاه المطار، رنّ هاتفه الجوال، وكان المتصل شقيق زوجته الذي أخبره بأن والدته زوجته قد دخلت المستشفى بحالة طارئة، فقد تعرضت لجلطة في الدماغ. وقع الخبر على مسعود مثل الصاعقة، فذهنيته مبرمجة على الترتيب والتخطيط واستكمال كل الاحتياجات لأي موضوع، هذا فوق قلقه الحقيقي والمبرر على والدته زوجته، وكذلك شعور زوجته وأبنائه، تحول ذلك الصيف لمسعود إلى تعاسة كبيرة، وانهارت الترتيبات وأحلام (أو هام) السعادة.

سعد وسعيد ومسعود أمثلة تتكرر كثيراً في كل مجتمع، بل نماذج تكاد تستأثر بالنسبة الكبرى من البشر الذين يلهثون وراء السعادة، ولا ينالونها. سنعود إليهم بعد محاولة التعرف إلى السعادة.

سبق أن أدرك حكماء البشر صعوبة الاصطلاح على تعريفات لمفاهيم كبيرة، مثل السعادة.

وقد استخدم سقراط المحاوراة والاستنطاق؛ لشرح هذه الحقيقة، فمفاهيم مثل العدالة والفضيلة والشجاعة يصعب وضع تعريف لها.

يعرف سقراط السعادة بالآتي:

«ما أرقى خير يمكن أن يبلغه المرء بجهدته؟ يتفق عامة الناس وصفوتهم على أنه السعادة، ولكنهم يختلفون في تحديد كنهه».

- الأخلاق النيقوماخية، الكتاب الأول، الفصل الرابع -

واعترف إعلان الاستقلال الأمريكي بحصة كل إنسان في السعادة:

«نحن نؤمن بأن هذه الحقائق بينة بذاتها: إن كل بني البشر قد خلقوا سواسية، وإن خالقهم قد حباهم بحقوق لا يجوز انتزاعها منهم، منها الحق في الحياة، والحرية، والجد في طلب السعادة».

تتساءل الدكتورة كرستين نصار في كتابها (كيف تؤكد ذاتك؟) عن أهمية السعادة ما هي؟ وكيف نبلغها؟ وتقول في معرض إجابتها:

«إن كل شعب قد قدم مفهومه عنه عبر الأجيال المتعاقبة، حيث تم التحدث عن شعور دائم من الفرد بأنه (على ما يرام) أو أنه (في غاية الرضا) إنها تبقى السعادة بمنزلة تجربة شخصية يصعب تحديدها».

وتسترسل الدكتورة كرستين، فتؤكد:

«إنه نادراً ما تمحورت البحوث العلمية حول السؤال عن السعادة بشكل مباشر، إذ تم تناول موضوعات، مثل المرض وعدم الارتياح والمشكلات الإنسانية، وقلة هي البحوث التي تمحورت حول السعادة بوصفها موضوعاً».

ويؤيد وجهة نظرها هذه الدكتور مايكل أرجايل في كتابه «سيكولوجية السعادة»:

«حيث يقرر أن معظم الدراسات السيكلوجية في ميدان الانفعالات وجهت اهتمامها إلى البحث في حالات الاكتئاب والقلق، وغيرهما من الانفعالات السلبية».

ويعقب الدكتور مايكل بقوله:

«نحن نعلم الآن أن جعل الناس سعداء يتضمن عمليات مختلفة لا تجعلهم يشعرون بالسعادة».

إذاً، ما السعادة؟

أرجو أن يتأمل القارئ الكريم هذه الاستشهادات التي هي في نظري لا تحتاج إلى تعليق:

١. (السعادة مسألة تفكير). المعالج الألماني أرهارد فريتاغ في كتابه «العقل الباطن»
٢. (الحق أن هناك كثيراً من الأدلة على أن تأثير الدخل في السعادة في تناقص).
٣. (المال لا يجعل الناس سعداء، أو هو على أي حال ذو تأثير محدود أقل بكثير من تأثير العلاقات الاجتماعية).
٤. (تعدّ العلاقات الاجتماعية واحداً من أهم مصادر السعادة والصحة والتخفيف من العناء). «مايكل أرجايل سيكولوجية السعادة».
٥. (خفّف سرعتك؛ فالسعادة تحاول اللحاق بك). «فيلسوف حكيم».

نعود إلى سعد وسعيد ومسعود، بإمكاننا أن نتعرف إلى الأوهام التي وقعوا فيها في سعيهم لتحقيق السعادة. سعد توهم أن السعادة محطة، فبدأ يتخيل هذه المحطة،

ويسعى بكل جد للوصول إليها، ونجح في كل مرة في الوصول إلى المحطة المتخيلة، ولكنه لا يجد السعادة عندها، بل تترامى له السعادة في محطة بعيدة أخرى على مسافة ثلاث أو خمس سنوات، وظل يلهث وراءها دون أن يستمتع بالسعادة، هنا لا بد أن نمسك بسعد وأمثاله لنقول لهم:

القاعدة الأولى: «السعادة ليست محطة»

سعيد توهم السعادة في الأشياء الخارجية، فبنى منزل الأحلام، وطور تجارته، ونظم استثماراته، وعمل على تربية أبنائه وضمأن مستقبلهم، غير أنه يشعر على الرغم من كل ذلك باكتئاب، وتتنابه موجات تعاسة كبيرة، هنا لا بد أن نصحح مفهوم سعيد ومن على شاكلته بالقاعدة الثانية المتعلقة بالسعادة، وهي أنه على الرغم من أهمية توافر عناصر خارجية لتحقيق السعادة، لكن «السعادة تنبع من الداخل أكثر من مؤثرات من الخارج».

يقول العالم الروحاني الألماني أرهارد فريتاغ في كتابه (العقل الباطن) الذي بيع منه أكثر من ٥, ٤ ملايين نسخة:

«الشخص الذي يعاني المشكلات يستهلك...
أكثر بكثير من الشخص الذي يتحلى بشعور
طيب حيال نفسه».

ويضيف:

«إذا كنت ترغب في إدخال بعض التحسينات
على نمط حياتك، فيجب عليك عندئذ أن تدرك
أنك حتى هذه اللحظة لم تستخدم طاقتك الخاصة
بأفكارك من أجل منفعتك الخاصة والأشياء
المرتبطة بالمال لن تجدي فتيلاً في هذا الشأن مطلقاً»

القاعدة الثانية: «السعادة تنبع من الداخل، أكثر من مؤثرات من الخارج».

أما مسعود صاحب الترتيبات فتوهم إمكانية السيطرة على كل الظروف عن طريق الترتيب والتخطيط، ومع يقيننا بضرورة التخطيط والاستعداد لكل أمر، لكن ذهنية الإنسان لا بد أن تكون مستعدة للطوارئ، وما نسميه في اصطلاحنا الشرعي (القدر) وألا يتسبب حدث مفاجئ في شل قدرتنا على التفكير، ويسلبنا توازننا، ومن الأفضل لمسعود، ومن هم على شاكلته أن يعرفوا أن:

القاعدة الثالثة: «استدامة السعادة أمر محال».

فظروف الحياة أكبر بكثير من أن نستطيع السيطرة عليها، ولم تصمم هذه الحياة لتكمل، بل إن قانون إيجادها كما هي سنة الخالق - عز وجل - أن تكون ناقصة، وبالمفارقة فحياة الناس وسيلة إيضاح تثبت أنه كلما اقتربت ظروف الحياة من الكمال اقترب الإنسان من التعاسة الكبرى، بل أشرف على الانهيار المتمثل في الانتحار، ورفض الحياة مطلقاً. إذا لم تكن السعادة محطة، ولم نستطع توفيرها بتهيئة الظروف المساعدة، ولا يمكن استدامتها، فما السعادة؟!!

السعادة من وجهة نظري رحلة على طريق كثير المنعطفات نحو غاية نهائية مستقرة، وفي الطريق محطات لاستراحات قصيرة؛ للتزود باحتياجات الرحلة.

القاعدة الرابعة: «السعادة غير قابلة للتخزين».

ومادونا قد اقترحنا مجموعة من القواعد السلبية عن السعادة، فلا بد أن نطرح بعض القواعد الإيجابية، وكما مر بنا في الحكمة اليونانية والدستور الأمريكي وكثير من تراث الحكمة العالمي لا بد أن نقرر مع هؤلاء:

القاعدة الأولى: «السعادة حق مشروع لكل إنسان».

وتدل كثير من البحوث والمشاهدات وتجارب الإنسان الشخصية أنه لا يوجد شروط مسبقة للسعادة، فلا يوجد حد أدنى من المال ليكون الإنسان سعيداً، ولا من الصحة، ولا من المكانة الاجتماعية، ولا من أي شيء من كماليات الحياة، وهنا يمكننا أن نقترح:

القاعدة الثانية: «بلوغ السعادة أمر ممكن لكل إنسان».

وقد تعرضت كثير من الدراسات السيكولوجية إلى مسؤولية التفكير عن الشعور، فما زال علماء النفس يكررون مقولة: (ما تفكر فيه تشعر به) ومن هنا نردد ما استشهدنا به من قول المعالج الألماني أرهارد فريتاج:

القاعدة الثالثة: «السعادة مسألة تفكير».

حياتك صفة:

في كتاب جميل بعنوان: (تفكير الأنظمة) ينصحنا كارلسون أن ننظر إلى الأمور بوصفها معادلة شاملة، ولا نقرؤها بمفردها، إن حياة الإنسان هي أقرب إلى معادلة كبيرة، متغيراتها كثيرة جداً، وإذا ركز الإنسان نظره إلى زاوية واحدة أو مجموعة من الزوايا فقط، قد يزدري نعمة الله عليه، أو ربما يحس بالطغيان والفخر. والنظر بعقلانية إلى الحياة يتطلب النظر إليها بوصفها صفة شاملة، فقد وهب الله كل إنسان حياة لا تشبه حياة أي إنسان آخر، فكل مخلوق بشري هو إنسان متفرد، ولا يمكن مقارنته بغيره إطلاقاً جسداً وروحاً وعلاقات.

حياتك تشبه بصمتك المتفردة التي لا تشبه بصمة أخرى.

خلاصة الخلاصات

خلاصة الخلاصات

تتبع السعادة المشبعة بالهناء الحقيقي والسلم الداخلي والطمأنينة واليقين من وجهة نظري من ثلاثة أصول:

الأصل الأول: الإيمان بالله الحي القيوم المدبر، ففي النفس البشرية، قلق لا يسكنه إلا الإيمان بالله، وخوف لا يدفعه إلا الإيمان بالله، وشك لا يزيله إلا الإيمان بالله.

الأصل الثاني: التقليل المستمر من شأن الدنيا والتخفف من كمالياتها وترفها، والسبب هنا بسيط، حيث إنه من المعروف أن ظروف الحياة أصعب بكثير وأكثر بكثير من أن يستطيع أي إنسان أن يتحكم فيها، ويهيمن عليها، فالأثرياء والقادة وزعماء العالم يمرضون، ويفقدون عزيزاً، ويتعرضون لصعوبات مستمرة، ومنغصات الحياة أكبر بكثير من أن تسد منافذها، وكلما أسرف الإنسان في الترف فتح أبواباً جديدة للمنغصات، ومن ثم فإن التقليل المستمر من شأن هذه الدنيا سيقود إلى سعادة أكبر، ويوفر حماية أقوى من التعاسة التي هي نقيض السعادة.

والمفارقة هنا أنك كلما وجهت جهداً أكبر لهذه الدنيا (المقصود هنا انشغال القلب) كان استمتاعك بها أقل، قد تحصل على المزيد من الممتلكات والمزيد من الإنجازات، غير أن درجة السعادة ستكون أقل.

الأصل الثالث: العمل الحثيث، من أجل نفسك ومن تعول، ومن أجل تحقيق النفع العام، فقد اقتضت حكمة الباري - عز وجل - أن يكون الكمال في الحركة،

وليس في السكون، فالحركة مصدر مهم جداً للسعادة وكثير من المكتئبين قليلو الحركة، وليس بالضرورة أن تؤدي الحركة والعمل إلى نتائج مادية مباشرة، ولكنها تقود في النهاية إلى سعادة ورضا. يصعب التفكير في شخص سعيد، وهو دون عمل مهما بلغ من الثراء، والعجيب أن جسد الإنسان يتعامل مع الحركة بالطريقة نفسها، فقد ثبت أن التمرين الجسدي سواء في رياضة أو في عمل مثمر يؤدي إلى إطلاق هرمون «الأدرينالين» الذي يؤثر في كيمياء المخ، ويقود إلى الانشراح.

والذي يبدو أن أحد أهم مصادر السعادة في هذه الدنيا هو «التحول المستمر» والأمر نسبي، فلو أن عتلاً عاد في نهاية اليوم، وقد ربح مئة ريال زيادة على أجره اليومي فسيكون أكثر سعادة من ملياردير عاد، وقد حقق صفقة ربما بملايين الريالات^(١). والجدير بالملاحظة أن قانون الحياة في الدار الآخرة أو دار القرار يختلف، حيث ذكر عن أهل الجنة أنهم ﴿لَا يَبْغُونَ عَنْهَا حِوَلًا﴾.

والحقيقة أن الحاجة للتحول المستمر في هذه الدنيا لتحقيق السعادة يحمل مفارقة صعبة، فهو يعني ببساطة أنك تسعى لتحقيق الشيء، وفوراً ترغب في التحول عنه، وهذا من دون شك ينفي صفة السعادة الحقيقية عن هذه الحياة.

إذاً السعادة تساوي:

إيمان بالله + تقليل مستمر من قيمة الحياة الدنيا + عمل دؤوب

جعلك الله من السعداء في الدنيا والآخرة.

(١) لعل من يعرف حسابات التفاضل والتكامل في الرياضيات قد يشاركني الرأي أن مقدار السعادة عند أي لحظة في الحياة يشابه مقدار التفاضل عند أي نقطة في منحنى.