

العدو الأكبر للسعادة

لحضرة صاحب العزة الأستاذ محمد كامل سليم بك

السكرتير العام لمجلس الوزراء

في يوم من الأيام زارني صديق وفجأني بقوله إنه سئم الحياة وصمم على الانتحار . ظننته أول الأمر مارحاً ، ولكنني ما كدت أتفرس في وجهه قليلاً حتى وجدت عينيه زائغتين ، وملاحظته طالحة بسيل من الكتابة والبؤس ، وإرثه قائماً يميل إلى الصفرة ، فزال من نفسي كل شك في أمره . واستولت على دهشة اليقين من عزمه ، وقلت له : " جد أليم : " أمثلك أنت يفكر في ارتكاب هذه الفعلة الشنعاء ؟ هل أنت مصاب بمرض غير قابل للشفاء ؟ فأجاب بانفي . قلت له : " هل أفلست فأصبحت لا تملك شيئاً ؟ أم ارتكبت جريمة اقتضح أمرك فيها أو أخذ ضميرك يوبخك عليها ؟ قال : " لا هذا ولا ذاك ولا ترهقني بالسؤال ، فما حضرت إلا لأوصيك بأولادى الصغار " ثم سكت وسكت في جو رهيب ، وكانت فترة السكوت فرصة للتفكير ، من ناحيتي على الأقل .

صديق هذا رجل لن يرى الثلاثين من عمره مرة ثانية لأنه تجاوزها من زمان طويل وزحف إلى حدود الأربعين فبلغها أو زاد ، وهو باعترافه في صحة ويسر ، وأعلى الأقل في غير مرض أو عمر ، وهو في أس من عقاب القانون وتوبيخ الضمير ، وهو باعتراف الناس رجل مثقف مهذب عظيم النشاط والذكاء ، وهو باعترافى رجل شديد الحياء سيئ الظن بالناس جميعاً . فما الذى دهاه أخيراً حتى حمله على التفكير في الانتحار وارتكاب العار الذى ليس بعده عار ؟

هذا ما عقدت حبل العريضة على كشفه والاهتداء إلى سره الدفين ، فقلت له : يا عجبا ! إننى سألت ذات يوم خمسة من أصدقائى عن رأيهم في السعادة ، فقال أحدهم إن السعادة هي الصحة ، وقال الثانى إنها المال ، وقال الثالث إنها العلم ، وقال الرابع إنها الشهرة وحسن السمعة ، وقال الخامس إنها خلاصة الصحة والمال والعلم والشهرة مجتمعة . على هذا الأساس كان يجب أن تكون سعيداً لأن عندك من هذه العناصر نصيباً موفوراً ، فلماذا أنت شقي كل هذا الشقاء ؟ فابتهم صاحبي ونظر إلى وقد لان جانبيه وتدفق بالشكوى مما يلقاه من همم الثقيل ، وأطلعنى على كل التفاصيل .

وإذا خلاصة ذلك كله خلاقات حادة على ميراث ، ثم مخاوف عدة تملأ صدره من الحاضر والمستقبل : فهو يخاف على نفسه من الأمراض عند ما تهب به السن ، ويخاف من أخطار الحرب وويلات الغارات الجوية التي قد تمتد إلى مصر في يوم من الأيام. خلاقات ومخاوف هي كل ما هنالك. ولو كنت مكانه لما كان لها في نفسي كبير وزن . ولكن صاحبي قد شق بها وأصبح حزينا يأسا : حزينا لأنه طمع في أمور لم يحصل عليها ظننا تغنيه وقد تضنيه ، وظننا تسعده وقد تشقيه ، ويأسا لأنه امتلا خوفا ورعبا ، فهو محروم من راحة البال ، محروم من الشعور بالأمن والطمأنينة ، وهذا في الواقع سر السعادة ولياها . فما زلت به أناقشه حتى استطعت أن أردهما إليه بعد أن وفقت بالتحليل والتعليل إلى أن أكشف له عن نواحي الخطأ والشطط في استجاباته للوثرات التي سببت حزنه ويأسه . وأخيرا اتفقنا على اتباع سياسة جديدة اعتدلت بها النظرات ، واستقامت بها التقديرات ، وقلنا هي تجربة جديدة تستحق على كل حال أن تجرب . وإنه ليسعدني الآن أن أصرح بأن التجربة قد نجحت بعد أن مضى عليها عام كامل . وصاحبي اليوم حي يرزق ، أنهم ما يكون بلا ، وأسعد ما يكون حالا .



لقد سقت هذا الحديث ولي من ورثته قصد واحد ، هو استخراج ما عسى أن يكون فيه من عبر ، فما ينبغي أن تمر الأحداث من غير أن يستفيد الإنسان من دروسها وعبرها .

العبرة الأولى : هي أن الحزين اليأس يستطيع أن يعيش ويسعد إذا وجد في الوقت المناسب من يرشده ويهديه ، ويمالح أسباب همه وما يعانيه ، ولكن الحزين اليأس لسوء الحظ لا يدرك هذا ولا يتصوره ، ويسرع إلى ارتكاب جريمته الشنعاء ونفسه نائرة ثورانا عظيما يخلل معه كل توازن ، ولا يعود يرى الأمور على حقيقتها . فالخير في نظره يتضاءل حتى يفتى ، والشر يتضاعف حتى يطفئ ، فيبالغ في تصور مصائبه ومتاعبه الخاضرة ، ويحزع ويهلع من مصائب موهومة تلتظره في المستقبل ، ويحاول الفرار منها كما يفر الجبان المذمور . وإن قلبي ليزوب أسى وأسفا كلما سمعت أو قرأت أن طالبا انتحر لأنه سقط في الامتحان ، وأن امرأة انتحرت لأن زوجها تركها إلى غيرها ، وأن شابا انتحر لسبب رآه خطيرا لا يحتمل ، ويراه الناس تافها سخيفا . هؤلاء جميعا كانوا اليوم يعيشون وينعمون بالحياة ، كما يعيش صاحبي اليوم وينعم ، لو أنهم لجأوا إلى الناصح الهادئ

الرشيـد قبل أن يتعجلوا الفناء . فالحذر الحذر من اليأس والقنوط ، والحذر الحذر من التفكير في الانتحار لأى سبب من الأسباب . فلهذا وذلك علاج وشفاء ، يحى من الشقاء والفناء .

ونصيحـتى التى أبعث بها إلى كل حزين يائس ، وكل قانط يائس ، هى " لا تيأس إذا المرض أصابك . وإذا الحزن دهمك ، وإذا الإخفاق صدمك ، وإذا الصديق مندحك . وإذا العدو غلبك ، وإذا الحظ نكبك . إذ مهما اضطربت الأمور وأظلم الجو ، فإنك بالصبر والعمل والشجاعة منتصر لا محالة " .

وأما العبرة الثانية التى يمكن استنباطها فهى أن الإنسان لا يسعد بالمأدبات بقدر ما يسعد بالمعنويات ، أو قد يشقى بالمعنى والأوهام رغم توافر أسباب النعيم المادى حوله . فلو أن السعادة تتوقف على صحة الجسم وسلامة الأعضاء ، لكان صاحبى سعيدا " بآئسا ، ولو أن السعادة تتوقف على العلم أو المال أو الشهرة ، ما كان صاحبى شقيا . وكثيرا ما وجدت بين الأتقياء من المرضى من هم أكثر رضا وقناعة وسعادة من الأصحاء ، ووجدت بين الجُهلاء والفقراء والمغمورين من هم أكثر هناة وسعادة من المتعلمين والأغنياء والمشهورين .

فالسعادة إذن لا تنال بالصحة ، ولا تشتري بالمال . ولا تكتسب بالعلم أو الشهرة . وإن كان لهذه العوامل كلها نصيب محدود فى تحصيلها . إنما تتوقف السعادة على الحالة النفسية ، أى حالة العواطف ، ثم على نظرة الإنسان إلى الحياة واستجابته لمؤثراتها . فإذا كانت النظرة حاططة والنفس مضطربة ، فلا سعادة ولا سلام مهما كان عند الإنسان من متع الحياة ، وأن خير الوسائل وأنجعها للحصول على السعادة هى أن يكون الإنسان مفيدا لا اجتماع ثم يعمل فى الوقت عينه على إسعاد من حوله فى الدائرة التى يعيش فيها سواء أكان ذلك فى بيته أم فى دائرة عمله . فإن سعادتهم ترتد إليه فيسعد كما يسعدون .

أن للسعادة أعداء كثيرة تعمل على إلانها . فهل تعلمون أيها الناس أكبرها وأخطرها وأكثرها شيوعا ؟ هل تعلمون أيها الناس العدو الأكبر الذى ينغص الحياة ويقوّس السعادة ، ويحويها محو ؟ لو كان الإنسان أغنى الأغنياء وأعظم الناس صحة وعلما وجمالا وكلآ ؟ إذا كنتم لا تعرفونه فاعرفوه لتجنبوه . أو قاوموه لتقهروه . ذلك العدو هو " الجبن أو الخوف الشديد " . وللخوف صور وألوان ، تصاحبه فى كثير من الأحيان ، وهى القلق والاضطراب والطمع والخزع والدعر وليأس . ومحل أن تعيش السعادة فى مثل هذا الجو المسموم . وهنا يعرض مؤال يحتاج إلى جواب وإيضاح ، وهو : " هل الخوف كله عيب فى الطبيعة ونقص فى الفطرة ومرض يحتاج إلى المقاومة والعلاج ؟ . والجواب على ذلك بلا ونعم .

فهناك خوف وخوف ، خوف صحى طبيعى ، وخوف مريض شاذ . والخوف فى أصله عاطفة غريزية أودعت فى الإنسان للمحافظة على كيانهِ وحياتهِ ، ولا يوجد إنسان فى الدنيا يستطيع أن يزعم أن الخوف لا يعرف إلى قلبه سبيلا إلا إذا كان يستطيع أن يدعى أنه لا يحب ولا يكره ولا يجوع ولا ينام .

على أن هناك فرقا هائلا بين خوف الشجاع وخوف الجبان ، فالشجاع حين يخاف يعرف كيف يضبط خوفه فى حدود بفضل ما عنده من العزم والفهم أو المبادئ العالية . ثم هو يستفيد من خوفه فلا يتهور ، وإنما يفكر فى دقة ثلاثى الخطر ثم يعمل فى حذر وإتقان .

وأما الجبان حين يخاف فإنه يضطرب ويطيش ، ويهلع ويجزع ، وقد يصرخ ويبكى ولا يعرف غير الحرب والفرار .

الخوف الأول صحى وطبيعى ولا بد منه ، وهو مصدر الدقة والحذر والإتقان . وأما الخوف الثانى فهو الخوف المريض الشاذ الذى يشف عن مرض فى النفس وشذوذ فى الطبيعة ، أو جهل لا يليق بالرجال والنساء ، ومن شأنه أن ينقص الحياة ويضعف الآلام كما ينقص حياة صاحبه وضاعف الآلام . وهذا النوع من الخوف هو ما اعتبره العدو الأكبر للسعادة . وبه مظاهر تثير الضحك أولا أنها تثير العطف والرثاء . هن الناس من يخافون من الميكروبات فى كل ما يأكلون أو يشربون أو يلمسون . ومنهم من يخافون مجرد المرور على الكبارى خشية أن تنهدم ، ويخافون ركوب الطائرات خشية أن تسقط ، ويخافون ركوب البواخر خشية أن تغرق ، ويخافون ركوب انقطار لبلأ خشية أن يصطدم أو يسقط ، ويخافون الظلام والسير فى الميادين الواسعة إذا حلت من الناس والسيارات ، ويفزعون لسماع صدارة الإنذار من الغارات الجوية فزعا شديدا ، ويصور لهم الخوف أن القنابل ستسقط عليهم ، فإذا انطلقت انصفارات مؤذنة بزوال الخطر وعودة الأمن ظلوا خائفين من الخطر متشككين فى الأمن . هؤلاء جميعا يعيشون وكأن كابوسا يحتم على صدورهم ، ويقضون أيامهم وأعوامهم فى اضطراب نفسى لا يعرفون معه الاستقرار والطمأنينة والسعادة .

هذه أمثلة لخوف المريض نشاذ فى أشد حالاته ، ولكن هذا الخوف مظاهر أخرى أقل حدة وشدة تبدو فى الحياة العادية اليومية فتغصها وتحرم الإنسان من الطمأنينة وراحة البال .

فالحجل أو الحياء الشديد يربك صاحبه فى المجتمعات ويمنعه من الخطابة إذا أراد ، بل من مجرد الحديث وإبداء رأى . وكمن أنسة مصرية منعها الحياء من اظهار مواهبها

ومقدرتها على الغناء والعزف على البيانو حتى أمام صديقاتها والمعجبين بها . والازدرد يربك صاحبه ويمنعه من البت بقرار حاسم في شؤونه الخاصة ويتركه كالريشة في مهب الريح لا تستقر على حل . والتشاؤم يشقى صاحبه ويلبسه منظارا أسود فلا يرى إلا الظلام ويصبح كل هاجس أو خاطر سببا للإزعاج ، ويصبح توقع الشر طبيعة ثانية ، فيتألم من الحوادث عند وقوعها وقبل وقوعها . هذه الحالات وما إليها تنبعث عن هذا الخوف الكريه الذي أعتبره العدو الأكبر للسعادة . ولقد أثبت علم النفس أن هذا النوع من الخوف إنما تبذر بذوره الخبيثة في زمن الطفولة أو في مطلع الشباب . وما يزرع في هذه السن المبكرة يكون أفكك أثرا وأشد خطرا وأطول عمرا وأصعب علاجا من أى خوف آخر .

فالطفل الذى يضرب في قسوة وجفاء ، أو يمتدّ لقص في خلقته ، ويهدد بالعقاب والتعذيب بمناسبة وبغير مناسبة ، أو يتعرض لسخرية المدرس وإيلامه أمام زملائه الألاميد ، يعيش حياته كلها في خوف من الناس وذعر من الاجتماعات ، وإذا قابل في مستقبل أيامه من هو أكبر منه قوة وأعظم نفوذا وسلطانا ، شعر بالاضطراب والازعاج في حضرته ، ولم يستطع أن يبصر أفكاره في الحديث ، ولا أن يظهر كفايته على حقيقتها . ثم هو في أوقات عينه يشعر بالرغبة الشديدة في إرضاء هذا الكبير أو الرئيس إذ يصور له الخوف واللع أنه إن لم يفعل تعرض لسخطه واضطهاده وعقابه الشديد . والأم التي تضرب ابنتها لسبب تافه ثم تعود فتصلحها وتدللها إنما تضع لها أساسا فاسدا من اضطراب الأعصاب والشعور بعدم الأمان . ومن الأمهات والمربيات من يشعرن بالفزع من الرعد إذا قصف ، والظلام إذا حلك ، والكلب إذا هجم . وهذا الخوف المنوع يشقن كثيرا ، وإذا بحثنا عن تاريخه وأصله وجدناه قد زرع في نفوسهن منذ كن أطفالا فلا حيلة لمن فيه . ولكن عليهن ألا يظهرن هذا الخوف أو الفزع أمام أطفالهن وإلا انتقل إلى نفوسهم الصغيرة وأتلف أعصابهم ولازمهم طوال حياتهم . ولهذا كانت مسئولية الآباء والأمهات والمربين والمدرسين في تنشئة الأطفال مسئولية جسيمة ليس أعظم منها ولا أخطر على الصحة والسعادة في مستقبل الأيام .

وعلاج الخوف في الكبر عسير جدا ، ولكنه مجهود يجب أن يبذل على كل حال وإلا استعالت الحياة بحجما . وما على المرأة التي اعتادت الخوف والرعب ، والرجل الذى تعود الخوف والذعر ، إلا أن يسائل كل منهما نفسه ويحاسبها على الوجه الآتى في كل موقف يدعو إلى الخوف الشديد :

لماذا أبا خائف الآن ؟ وما الفائدة العملية التي أكسبها من وراء هذا الخوف ؟

وما الضرر الذى يصيبنى إذا كنت لا أشعر بالخوف ؟ وما الخطر علىّ إذا كنت أشعر شعورا طبيعيا الآن ؟ هذا التساؤل إذا تكرر المرة بعد المرة فى مواقف الخوف فإنه يخفف من حدته ، وقد يزيله بالتدريج ، فتعود النفس الى حالتها الطبيعية على مرور الزمن . فإذا كان الخوف مع ذلك متávلا ناصلا عميقا فى أغوار النفس بحيث لا يحدى معه هذا التساؤل وهذه المحاسبة ، فعلى الخائف المذعور أن يحدد الظروف و بين المواقف التى يشتد خوفه فيها . وليناقش فيها مع أصدقائه ، أو يقرأ قصص الشعمان وواقعةهم ، ويراقب سير الشعمان من أبناء وطنه ، وليحاول احتذاء مثالم فى أقوالهم وأفعالهم ، وهو واجد من غير شك نتيجة طيبة من وراء هذه الدراسات .

وإنه ليسرنى فى هذا المقام أن أصف منظرا بديعا رأيته فى أحد الفنادق الكبرى منذ سنوات عدة ، وهو مع ذلك حافظ لحدته وروعته فى نفسى كأنه وقع أمس . فقد كنت جالسا أتناول الشاى وعلى مقربة منى أسرة انجليزية مؤلفة من رجل وزوجته وولدهما الذى لم يتجاوز الخامسة أو السادسة من عمره . أشار الرجل الى الخادم فخصر ، وطلب منه ويسكى بالصودا لنفسه ، وطلب لزوجه شايا كاملا بالفطائر والشطائر (الجاتو والسندوتش) ، ولولده كوبا من عصير البرتقال . عاد الخادم بعد قليل حاملا صينية كبيرة وضعها أمامهم وعليها هذه الأصناف . وما هى إلا فترة وجيزة حتى انحنى الطفل لينتشل مندبله الذى سقط على الأرض ، وبينما هو يهم بالاعتدال صدم رأسه الصينية صدمة قلبتها بكل ما تحمل على ملابس والده والذته . توقعت حينذاك زجرة وصنطا من الوالد ، وتوبخنا وتأنينا من الوالدة ، وصراخا أو عويلا من الطفل ، ولكن شيئا من ذلك لم يقع على الإطلاق ، بل ساد الجو سكون رهيب ولم ينطق أحدهم بكلمة واحدة . وتحرك الوالد حركة بسيطة لإزالة ما وقع على ملابسه من قطع الفطائر والشطائر ، وأخرج مندبله لتجفيف ما ابتل منها . ووقفت الوالدة لحظة لتلقى ما تجمع فى حجرها من السوائل والنواشف ، وقد استحال ثوبها الأبيض فى بعض نواحيه لونا ذهبيا بفضل الويسكى والشاى وعصير البرتقال مجتمعة . ووقف الطفل مبهورا لا يتحرك ولا يتكلم . ثم دعى الخادم ورفع الصينية بما عليها من حطام ، وتسلم حسابها وانصرف ، وظل السكون الرهيب مستمرا . صرت دقائق قليلة ثم التفت الأم الى صغيرها وقالت فى هدوء عجيب "أرى أنك لم تقل لوالدك ولّى إنك أسف على ما وقع" ، فالتفت الطفل الى والده وقال "أنا أسف جدا يا أبى" ثم التفت إلى أمه وقال : "أنا أسف جدا يا أمى" فابتسم الوالدان وانتهى الموضوع بسلام . ظلوا جميعا ساعة كاملة يتحدثون ويستمعون الى الموسيقى وانصرفوا دون أن يشربوا شيئا أو يطلبوا طلبا آخر ، وكان هذا كل العقاب الذى وقع على الطفل الصغير . فباله من درس بليغ ! إن طفلا كهذا يشب فى مثل هذا الجو

ويعامل هذه المعاملة من أبوين هادئين رشيدين خلّيق أن ينمو بأعصاب سليمة وطبيعة مستقيمة لا أثر للخوف فيها ، ويواجه الحياة بأحسن عدة وفي أحسن حال .

حاذروا أيها الناس من الخوف الشديد أن يتسرب إلى أطفالكم ، وعالجوا الخوف الشديد في نفوسكم ، ولا تتحدثوا في مجالسكم الخاصة بما يثير المخاوف في صدوركم إذا أردتم أن تكونوا سعداء ، واجعلوا أحاديثكم وحكاياتكم من نوع ينشر الطمأنينة والأمان والشجاعة في نفوسكم جميعا .

ولأضرب لكم مثلا على ذلك القصة الآتية :

كان الدوق ولنجتون يقضى فترة آخر الأسبوع في قريته في الريف ، وبدا هو في مكتبه ليلا يطالع ويكتب وإذا بلص دخل عليه شاهرا مسدسه في وجهه وقال : ” يا عزيزي ولنجتون ، انى أشعر أن الله كلفنى بمهمة قتلك ، ولذلك حضرت ” فأنفخت إليه الدوق وخلع نظره في ثبات تام ، وقال له في ابتسامة حادثة : ” هل حضرتك مستعمل على تنفيذ هذه المهمة ؟ أنا عندى الآن بعض رسائل يهمنى الفراغ منها . فهل يمكنك أن تخرج وتعود بعد نصف ساعة ” تخرج اللص مذهولا ولم يعد .

وأحاديث الشجاعة والشجعان كثيرة فأنشروها بينكم فيها دواء وفيها شفاء .

هذا ما ينبغى أن يكون ، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون .

محمد كامل سليم

جبان

فأعرابي من ميدان القتال والمعركة ناشبة فاستقبلته امرأته عاتبة وقالت : ” وانجبتاه يا أبا عبيد ! ماذا يقول الناس فيك بعد اليوم ؟ ”

فقال أبو عبيد : ” خير لى أن يقولوا فرلعه الله ، من أن يقولوا قتل رحمه الله ... ” .