

DIRECTEUR

REDACTEUR

EN CHEF

Selim Gobein

LE CAIRE

الأخبار

صاحب المجلة

ورئيس تحريرها

سليم غوبين

مصر

مجلة علمية تاريخية أدبية وأدبية وفنونه

﴿ مصر : نوفمبر (تشرين ثاني) سنة ١٩٣١ - محرم سنة ١٣٥٥ ﴾

سيروا الى الامام

من كتاب اريسون مارتن
(رفيق الشاين الامريكي والانكليزي)

٦

لذة الحياة

الهم والنم لا يبدان لنا جسراً حصيناً
فوق الهاوية (غوثيه)

ان الانسان البشوش الفك شديد النفع لنفسه وغيره فهو لا يتعب عقله ولا يجهد أفكاره ويحكم على الناس والأشياء بدون تردد واضطراب . وهو يعلم ان هذه الدنيا ملأى بالأكدار والآلام وفي الوقت نفسه يعلم أن الأكدار والآلام ليست شرطاً من شروط الحياة الواجب الاتباع والأخذ به . وهو يرى أيضاً ان الناس يستطيعون ان يكونوا سعداء يرحون في أرباض الصفاء وأودية الحناء . يرى أمام عينيه : الحملان تنفخ وتمرح ، والطيور تطير وترقزق ، والنمط الصغيرة تداعب بعضها بعضاً . والحوام تطير في الهواء مدندنة — يرى في كل مكان ان الخير يتفوق على الشر وان لكل ألم بلسم شافياً في هذه الحياة

ان الدكتور مارشال هال الشير كان يصف مرضه ملازمة السرور والانشرائح وطرح الهم والغم وان هذا احسن من جميع العلاجات والأدوية . انشرائح الغذاء وانتعاش الصدر دواء ناجح شاف . والقتل السليم لا يوجد الا في الجسم السليم ، والصحة شرط من شروط الحسنة والنداء السامية وعلامة الصحة الانشرائح والسرور الدائم الذي لا يشوبه كدر .

ان أكثر من نصف الناس الذين تقابلهم يزعمون ان بهم مرضاً ينقص حياتهم ويحاول قتلهم فتساوهم المغموم وتضغط عليهم الأكدار فيعيشون تحت ضغط الخوف من الموت ولا يبدأ لهم بال ولا يقر لهم قرار — فهم في اضطراب ووجل ، وانزعاج وملل ، وبئس مثل هذه الحياة ، والآنكى من كل هذا انهم يساقون لعدائهم وصحبيهم بالسنة حداد زاعمين انهم لا يشاطرونهم أحزان هذه الحياة ولا يلاحظون ما بهم من قلق واضطراب وتراهم يعيشون بهم الظنون ويظنّون لهم العداء ويعرضون عنهم

قال أحد المرشدين : احملوا سروركم في أنفسكم والا فانكم لا تجدونه حتى في السماء

يقول ايمرسون : كما ان الشمس ضرورية للنبوع كذلك سرورنا كما ضروري ليستطيع العقل المطمئن اصدار أحكام صحيحة على الأمور
سأل بعضهم : ما هي خير طريقة للتغلب على التجارب ومصائب الحياة ؟ فأجاب أحد الكتاب المشهورين بقوله : لذلك ثلاث وسائل : الأولى — السرور والثانية — السرور والثالثة — السرور أيضاً . لأن الطمأنينة النفس والفرح والسرور والانشرائح كل ذلك يتغلب على المصائب ويطرد جيوش المغموم والأحزان من اعتاد النظر الى الأمور من جانبها المظلمة ومن يرى مجد الله في النبات وتلاؤل الشمس في الزهر والخبر في كل شيء ذاك بعيد عن الآرتياب والتشاؤم بعد السماء عن وهاد الأرض

يقول س . هودريتش : ان خير هبة وهبها الله للانسان هي : الحياة الرغدة المقرونة بالسرور والانشرائح

ان مجلة « لانتسيت » الانكليزية وهي من اشهر المجلات الطبية في العالم
أوردت في أحد أعدادها آراء قيمة عن النفس الطمئنة وأهميتها في هذه الحياة
قالت : ان صفاء النفس ذو أهمية عظيمة للمرضى والضعفاء لأنه (أولاً) يمنح قوة
مقاومة للمرض والتغلب عليه (ثانياً) يطيل العمر مع وجود المرض وبناء عليه فإن
صفاء الحياة له أهمية كبرى في جلب الاطمئنان للنفس والسرور والتفازد والانتعاش
للصدر وهذه الأمور تتغلب على ظروف الزمان المختلفة وحوادثه المؤلمة . ان النشاط
الذي يساعد أصحاب الأعمال العقلية مشتمل من نشاط النفس الطمئنة وارتياحها .
ومما لا خلاف فيه ان اضطراب العقل وأزعاجه يؤثر تأثيراً يئساً على مجموع النظام
العصبي واما النفس الطمئنة للنشرة فإنها تخفف الآلام وتجعل الحياة حلينة الهناء
أليفة الصفاء.

يقول تاليران : أنا أجد ان الأمور النافذة تنعش الصدر أحياناً .

وفلسفة الحياة الصحيحة التي لا ريب فيها تنحضر فيما يأتي : اضحك واسمن .
ولو أن كل انسان يدرك ويفهم ان الضحك يقوي الصحة ويطيل العمر لرأى ان
ظل الأحران الحميم على الوجوه زال لا محالة وأبقي بعده عدداً غفيراً من الاطباء
بلا عمل . الضحك معطى للناس ليستعملوه لاطالة أعمارهم في هذا الوجود . وهيت
الطبيعة الضحك للناس لكي ينمي الاعضاء الداخلية ويحلب لهم السرور
والانشراح . يتنديء الضحك من الرئتين والديافراغما (حاجز بين الصدر والبطن)
ويساعد على انتظام عمل الكبد والمعدة وغيرها من أعضائنا الداخلية ويوجد لنا
شعوراً منعشاً كذلك الشعور الذي نشعر به حين ركوبنا جواداً . ان الضحك
يسبب سرعة دقات القلب ويوزع الدم بسرعة على أجزاء الجسم ويقوي التنفس
ويزيد حرارة ونشاط الجسم . الضحك ينير العينين ويحلب العرق الخفيف ويوسع
الصدر ويطرد الهواء الفاسد من الرئتين ويوجد تلك الموازنة الجميلة التي نسميها
الصحة التي تشتق من مجموعة أعضائنا السليمة . ان تلك الموازنة التي يهدمها أرق
ليلة أو نأياً مكدر أو حزن أو اضطراب يستطيع الضحك ارجاعها . ان الطبيب
البشوش أفضل من جميع علاجاته وعتاقيره ، تبيض شعورنا وتعلو الاسرار وجوهنا .

لا بسبب أكتدار اليوم بل من الالهة بل بالغد والأسبوع التام والسنة الآتية لأن تراكم الافكار الثقيلة وانشغال البال بشؤون الحياة تسبب إجهاد العقل والجسم معاً يقول السيد المسيح ، لا تهتموا بالغد لأن الغد بهم لغسه ، ويقول الفيلسوف تولستوي ، ان خير وسيلة لتستمتع الانسان بالسعادة هي أن ينتفع بالماضى ولا يفكر في المستقبل

يقول أحد الكتاب المعروفين : ان الناس لم يخلقوا للاستسلام للاحزان واحباء الرؤوس وفتح الشفاء بل ان الواجب يقضي على كل فرد ان يستخرج السعادة والفرح من كل شيء ويجب عليه دائماً ان ينظر الى جهة الاشياء الشيرة وفي الحياة امران لا يجب ان تضطرب وتزعج لهما نفوسنا (الأول) لماذا لا نستطيع مساعدة أحد (والثاني) ما نستطيع اصلاحه . وخبر للانسان ان يجد غلطة واحدة لنفسه من ان يجد عشر غلطات لجيرانه

في هذا العالم الخطيئة واحدة لا يعيرها الناس اثنين بل ينظرون اليها بدون اكترات لدى حكمهم على خلق انسان ما وهذه الخطيئة هي : اضطراب النفس وحدها . الق نظرة على الناس في اجتماعهم سواء كان ذلك في منزل أو في قطار الكبرياء تر بعد عدة دقائق أحد الحاضرين يأخذ بالشكوى من سوء حاله وتظير على وجهه امارات الحزن ثم يسترسل في شكواه من ان الناس لا يساعدونه ولا يعطفون عليه فيجلب بذلك الحزن للآخرين وهذه عادة قبيحة تدل على سوء اخلاق صاحبها قال احد الحكماء ان السرور دواء الهي ويجب على كل واحد ان يفوض في يده

يقول فرائسكلين : لا تأكل المعصية والاعتاب قبل حصولها ورب ما توقعه من حدوثها لا يحدث ابداً فتكون قد طعمت جسمك بمراثيم الاحزان وجلبت لنفسك الندوم والمهوم والعاقل من اتخذ التفاضل ديدناً له ذاك يقضي مرحلة الحياة بين السرور والحبور ونحت ظلال الحناء والصفاء