

العدو الأكبر للسعادة

لحضرة صاحب العزة الأستاذ محمد كامل سليم بك

السكرتير العام لمجلس الوزراء

في يوم من الأيام زارني صديق وواجاني بقوله إنه سمّ الحياة وصم على الانتحار .
ظننته أول الأمر مارحا ، ولكنني ما كدت أتفرس في وجهه قليلا حتى وجدت عينيه
زائفتين ، وملاحظه طالحة بسيل من الكتابة والبؤس ، واورنه قائما يميل إلى الصفرة ،
فزال من نفسي كل شك في أمره ، واستولت على دهشة اليقين من عزمه ، وقلت له
و جد أليم : ” أمثلك أنت يفكر في ارتكاب هذه القمعة الشنعاء ؟ هل أنت مصاب
بمرض غير قابل للشفاء ؟ فأجاب بانفي . قلت له : ” هل أفأست فأصيحجت لا تملك
شيئا؟ أم ارتكبت جريمة اقتضح أمرك فيها أو أخذ ضميرك يوبخك عليها ؟ قال : ” لا هذا
ولا ذاك ولا ترهقني بالسؤال ، فما حضرت إلا لأوسيك 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 ، أو على
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 جميعا . فما الذى دهاه أخيرا حتى حمله على التفكير في الانتحار
وارتكاب العار الذى ليس بعده عار ؟

هذا ما عقدت حبل العريمة على كشفه واهتداء إلى سره البدين ، فقلت له :
يا عجبا ! إننى سألت ذات يوم خمسة من أصدقائى عن رأيهم فى السعادة ، فقال
أحدهم إن السعادة هى 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 سعيدا لأن عندك من هذه
العناصر نصيبا موفورا ، فلماذا أنت شقي كل هذا الشقاء ؟ فأبدم صاحبي ونظر إلى
وقد لان جانبه وتدفق بالشكوى مما يلقاه من همه الثقيل ، وأطلعنى على كل التفاصيل .

وإذا خلاصة ذلك كله خلاقات حادة على ميراث ، ثم مخاوف عدّة تملأ صدره من الحاضر والمستقبل : فهو يخاف على نفسه من الأمراض عند ما تهبث 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 شقّ بها وأصبح حزينا يأسا : حزينا لأنه طمع في أمور لم يحصل عليها ظنّا تغنيه وقد تضنيه ، وظنّا تسعده وقد تشقيه ، ويأسا لأنه امتلا خوفا ورعبا ، فهو محروم من راحة البال ، محروم من الشعور بالأمن والطمأنينة ، وهذا في الواقع سرّ السعادة ولبائها . فما زلت به أناقشه حتى استطعت أن أردّهما 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 ، أنعم 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 يتصوّره ، ويسرع إلى ارتكاب جريمته الشنعاء ونفسه نائرة ثوراتا عظيما يخل مع كل توازن ، ولا يعود يرى الأمور على حقيقتها . فالخير في نظره يتضاءل حتى يفتى ، والشر يتضاعف حتى يطفى ، فيبالغ في تصور مصائبه ومتاعبه الخاضرة ، ويحزع ويهلع من مصائب موهومة تنتظره في المستقبل ، ويحاول الفرار منها كما يفر الجبان المذمور . وإن قلبي ليذوب 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 تأفها سخيفا . هؤلاء جميعا كانوا اليوم يعيشون وينعمون بالحياة ، كما يعيش صاحبي اليوم وينعم ، لوأنهم لجأوا إلى الناصح الهادئ

الرشيد قبل أن يتعجلوا الفناء . فالحذر الحذر من اليأس والقنوط ، والحذر الحذر من التفكير في الانتحار لأي سبب من الأسباب . فلهذا وذلك علاج وشفاء ، يحيى من الشقاء والفناء .

ونصيحتي التي أبعث بها إلى كل حزين يائس ، وكل قانط يائس ، هي " لا تيأس إذا المرض أصابك ، وإذا الحزن دهمك ، وإذا الإخفاق صدك ، وإذا الصديق صدعت ، وإذا العدو غلبك ، وإذا الحظ نكبك . إذ مهما اضطربت الأمور وأظلم الجو ، فإنك بالصبر والعمل والشجاعة منتصر لا محالة " .

وأما العبرة الثانية التي يمكن استنباطها فهي أن الإنسان لا يسعد بالمأدبات بقدر ما يسعد بالمعنويات ، أو قد يشقى بالمعاني والأوهام رغم توافر أسباب النعيم المادى حوله . فلو أن السعادة تتوقف على صحة الجسم وسلامة الأعضاء ، لكان صاحبى سعيدا ثم يائسا ، 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 لأصحاء ، ووجدت بين الجُهلاء والفقراء والمغمورين من هم أكثر هناة وسعادة من المتعالمين والأغنياء والمشهورين .

فالسعادة إذن لا تنال بالصحة ، ولا تشتري بمال ، ولا تكتسب بالعلم أو الشهرة . وإن كان لهذه العوامل كلها نصيب محدود في تحصيلها . إنما تتوقف السعادة على حالة 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 هي أن يكون الإنسان مفيدا لا اجتماع ثم يعمل في الوقت عينه على إسعاد من حوله في الدائرة التي يعيش فيها سواء أكان ذلك في بيته أم في 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 الذي ينقص الحياة ويقوّس سعادة ، ويحويها محو ؟ ولو كان الإنسان أغنى الأغنياء وأعظم الناس صحة وعلما وجمالا وكلا ؟ إذا كنتم لا تعرفونه فأعرفوه لتجنبوه . أو قاوموه لتقهروه . ذلك العدو هو " اجبن أو الخوف الشديد " . وللخوف صور وألوان ، تصاحبه في كثير من الأحيان ، وهي القلق والاضطراب والتمنع وبخزع والذعر وليأس . ومحل أن تعيش السعادة في مثل هذا الجو المسموم . وهنا يعرض سؤال يحتاج إلى جواب وإيضاح ، وهو : " هل الخوف كله عيب في الطبيعة ونقص في 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 للحفاظ على كيانه وحياته ، 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 لتلافى الخطر ثم يعمل فى حذر وإتقان .

وأما الجبان حين يخاف فإنه يضطرب ويطيش ، ويهلع ويجزع ، وقد يصرخ ويبكى ولا يعرف غير الهرب 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 ينغص الحياة ويضعف الآلام كما ينغص حياة صاحبي وضاعف الآلمه . وهذا النوع من الخوف هو ما اعتبره العدو الأكبر للسعادة . وبه مظاهر تثير الضحك أولا أنها تثير العطف والراء . فمن الناس من يخافون من الميكروبات فى كل ما يأكلون أو يشربون أو يلمسون . ومنهم من يخافون مجرد المرور على الجارى خشية أن تنهدم ، ويخافون ركوب الطائرات خشية أن تسقط ، ويخافون ركوب البواخر خشية أن تغرق ، ويخافون ركوب انقطار لبلاب خشية أن يصطدم أو يتقلب ، ويخافون الظلام والسير فى الميادين الواسعة إذا حلت من الناس والسيارات ، ويفزعون لسماع صمارة 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 والاطمئنان والسعادة .

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

فإنجل أو الحياء الشديد يربك صاحبه فى المجتمعات ويمتعه من الخطابة إذا أراد ، بل من مجرد الحديث وإبداء الرأى . وكمن أنسة مصرية منعها الحياء من اظهار مواهبها

ومقدرتها على الغناء والعزف على البيانو حتى أمام صديقاتها والمعجبين بها . والتردد 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 اعتبره 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 علاجاً من أي خوف آخر .

فالطفل الذي يضرب في قسوة وجفاء ، أو يعير لنقص في خلقته ، ويهدد بالعقاب والتعذيب بمناسبة وبغير مناسبة ، أو يتعرض لسخرية المدرس وإيلامه أمام زملائه التلاميذ ، يعيش حياته كلها في خوف من الناس وذعر من الاجتماعات ، وإذا قابل في مستقبل أيامه من هو أكبر منه قوة وأعظم نفوذاً وسلطاناً ، 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 يصوره له الخوف والملح أنه إن لم يفعل تعرض لسخطه واضطهاده وعقابه الشديد . والأم التي تضرب ابنتها لسبب تافه ثم تعود فتصالحها وتدللها إنما تضع لها أساساً فاسداً من اضطراب الأعصاب والشعور بعدم الأمان . ومن الأمهات والمربيات من يشعرن بالفزع من الرعد إذا قصف ، والظلام إذا حلك ، والكلب إذا هجم . وهذا الخوف المتوق يشقى 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 بجحما . وما على المرأة التي اعتادت الخوف والرعب ، والرجل الذي تعود الخوف والذعر ، إلا أن يسائل كل منهما نفسه ويحاسبها على الوجه الآتي في كل موقف يدعو إلى الخوف الشديد :

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

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

وإنه ليسرني في هذا المقام أن أصف منظرا بديعا رأيته في أحد الفنادق الكبرى منذ سنوات عدة ، وهو مع ذلك حافظ لحدته وروعته في نفسى كأنه وقع أمس . فقد كنت جالسا أتناول الشاي 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 لزوجته 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 منديله الذى سقط على الأرض ، وبينما هو يهيم بالاعتدال صدم رأسه الصينية صدمة قلبتها بكل ما تحمل على ملابس والده ووالدته . توقعت حينذاك زجرة وصنطا من الوالد، وتو بيجنا وتانيبا من الوالدة، وصراخا أو عويلا من الطفل، ولكن شيئا من ذلك لم يقع على الإطلاق ، بل ساد الجوسكون رهيب ولم ينطق أحدهم بكلمة واحدة . وتحرك الوالد حركة بسيطة لإزالة ما وقع على ملابسه من قطع الفطائر والشطائر ، وأخرج منديله لتجفيف ما ابتل منها . ووقفت الوالدة لحظة لتلقى ما تجمع في حجرها من السوائل والنواشف ، وقد استحال ثوبها الأبيض في بعض نواحيه لونا ذهبيا بفضل اللويسكى والشاي وعصير البرتقال مجتمعة . ووقف الطفل مبهوتا لا يتحرك ولا يتكلم . ثم دعى الخادم ورفع الصينية بما عليها من حطام ، وتسلم حسابها وانصرف ، وظل السكوت الرهيب مستمرا . صرت دقائق قليلة ثم التفت الأم الى صغيرها وقالت في هدوء عجيب "أرى أنك لم تقل لوالدك ولى إنك آسف على ما وقع" ، فالتفت الطفل الى والده وقال "أنا آسف جدا يا أبى" ثم التفت إلى أمه وقال : "أنا آسف 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 . فيأله من درس بليغ ! إن طفلا كهذا يشب في مثل هذا الجوس

ويعامل هذه المعاملة من أباوين هادئين رشيدين خليق 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 لئلا يطالع ويكتب وإذا بلص دخل عليه شاهرا مسدسه في وجهه وقال : ” يا عزيزي ولنجتون ، انى أشعر أن الله كلفنى مهمة قتلك ، ولذلك حضرت ” فأنفت إليه الدوق وخلع نظره في ثبات تام ، وقال له في ابتسامة هادئة : ” هل حضرتك مستعمل على تنفيذ هذه المهمة ؟ أنا عندى الآن بعض رسائل يهمنى الفراغ منها . فهل يمكنك أن تخرج وتعود بعد نصف ساعة ” نخرج الالص مذهولا ولم يعد .

وأحاديث الشجاعة والشجعان كثيرة فأنشروها بينكم ففيها دواء وفيها شفاء .

هذا ما ينبغى أن يكون ، وفي ذلك فليتنافس المتنافسون .

محمد كامل سليم

جبان

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

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