

DIRECTEUR

REDACTEUR

EN CHEF

Selim Gobein

LE CAIRE

الأخضر  
عزك

مجلة علمية تاريخية أدبية برواية وصورة

صاحب المجلة

ورئيس تحريرها

سليم غوبين

مصر

« مصر : نوفمبر ( تشرين ثاني ) سنة ١٩٢١ — محرم سنة ١٣٤٥ »

## سيروا الى الامام

من كتاب اريسون ماردين  
( رفيق الشابين الامريكى والانكليزي )

٦

### لذة الحياة

الهم والنعم لا يبدان لنا جسراً حصبيناً  
فوق الهاوية ( غوته )

ان الانسان البشوش الفكه شديد النفع لنفسه وغيره فهو لا يتعب عقله ولا يجهد أفكاره ويحكم على الناس والأشياء بدون تردد واضطراب . وهو يعلم ان هذه الدنيا ملامى بالاكدار 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 بمرحون في أرباض الصفاء وأودية الهناء . يرى أمام عينيه : الحملان تنفخ وتمرح ، والطيور تطير وتزفرفق ، والتلطط الصغيرة تداعب بعضها بعضاً . والحوام تطير في الهواء مدندنة — يرى في كل مكان ان الخير يتفوق على الشر وان لكل ألم بلهما شافياً في هذه الحياة

ان الدكتور مارشال هال الشير كان يصف لمرضاه ملازمة السرور والانشراح وطرح الهم والغم وان هذا أحسن من جميع العلاجات والأدوية . انشراح النؤاد وانتعاش الصدر دواء ناجع شاف . والمقل السليم لا يوجد الا في الجسم السليم ، والصحة شرط من شروط الحكمة والندارك السامية وعلاوة الصحة الانشراح والسرور الدائم الذي لا يشوبه كدر .

ان أكثر من نصف الناس الذين تقابلهم يزعمون ان بهم مرضاً ينقص حياتهم ويحاولون قتالهم فتساورهم الهموم وتضغط عليهم الأكدار فيعيشون تحت ضغط الخوف من الموت ولا يبدأ لهم بال ولا يقر لهم قرار — فبهم في اضطراب ووجل ، وانزعاج وملل ، وبئس مثل هذه الحياة ، والانكى من كل هذا أنهم يستقون اءدقاءهم وصحبيهم بالسنة حداد زاعمين أنهم لا يشاطرونهم أحزان هذه الحياة ولا يلاحظون ما بهم من قلق واضطراب وتراهم يسيئون بهم الظنون ويظنرون لهم العداة ويعرضون عنهم

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

يقول ايرسون : كما ان الشمس ضرورية للخوخ كذلك سرور المسككة ضروري ليستطيع العقل المطمئن اصدار أحكام صحيحة على الأمور  
سأل بعضهم : ما هي خير طريقة للتغلب على التجارب ومصائب الحياة ؟ فأجابته أحد الكتاب المشهورين بقوله : لذلك ثلاث وسائل : الأولى - السرور والثانية - السرور والثالثة - السرور أيضاً . لأن اطمئنان النفس والفرح والسرور والانشراح كل ذلك يتغلب على المصائب ويطرده جيوش الهموم والأحزان من اعتاد النظر الى الأمور من جنبتها المنيرة ومن يرى مجد الله في النبات وتلاؤل الشمس في الزهر والخير في كل شيء ذلك بعيد عن الارتياب والتشاؤم بعد السماء عن وهاد الأرض

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

ان مجلة « لانتسيت » الانكليزية وهي من اشهر المجلات الطبية في العالم اوردت في أحد أعدادها آراء قيمة عن النفس المطمئنة واهميتها في هذه الحياة قالت : ان صفاء النفس ذو أهمية تظمى للرضى والضعفاء لأنه ( أولاً ) يمنح قوة لمحاربة المرض والتغلب عليه ( ثانياً ) يطيل العمر مع وجود المرض وبناء عليه فان صفاء الحياة له أهمية كبرى في جلب الاطمئنان للنفس والسرور لتفرياد والانتعاش للصدر وهذه الأمور تتغلب على ظروف الزمان المتقلبة وحوادثه المؤلمة . ان النشاط الذي يساعد أصحاب الأعمال العقلية مشغول من نشاط النفس المطمئنة وارتياحها . ومما لاخلاف فيه ان اضطراب العقل وانزعاجه يؤثر تأثيراً يئساً على مجموع النظام العصبي واما النفس المطمئنة المنشروحة فانها تخفف الآلام وتجعل الحياة حلينة الهناء أليفة الصفاء .

يقول تاليران : أنا أجد ان الأمور التافهة تعش الصدر أحياناً .

وفلسفة الحياة الصحيحة التي لا ريب فيها تنحصر فيما يأتي : اضحك واسمن « ولو أن كل انسان يدرك ويفهم ان الضحك يقوي الصحة ويطيل العمر لرأى ان ظل الأحران الخيم على الوجوه زال لا محالة وأبقى بعده عدداً غنياً من الاطباء بلا عمل . الضحك معطى للناس ليستعملوه لاطالة أعمارهم في هذا الوجود . وهبت 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 أعضاءنا 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 نسبها الصحة التي تستحق من مجموعة أعضاءنا السليمة . ان تلك الموازنة التي يهدمها أرق ليلة أو نبأ مكدر أو حزن أو اضطراب يستطيع الضحك ارجاعها . ان الطبيب البشوش أفضل من جميع علاجاته وعتاقيره ، تبيض شعورنا وتعلو الاسارير وجوهنا .

لا بسبب أكتدار اليوم بل من الاهداهم بالغد والأسبوع التمام والسنة الآتية لأن  
تراكم الافكار الثاقمة وانشغال البال بشؤون الحياة تسبب اجهاد العقل والجسم معاً  
يقول السيد المسيح . لا تهتموا بالغد لأن الغد بهم لنفسه . ويقول الفيلسوف  
تولستوي . ان خير وسيلة ليستمع الانسان بالسعادة هي أن ينفع بال حاضر ولا  
يفكر في المستقبل

يقول أحد الكتتاب المعروفين : ان الناس لم يختلفوا للاستسلام للأحزان  
واحناء الرؤوس وفتح الشفاه بل ان الواجب يقضي على كل فرد ان يستخرج  
السعادة والفرح من كل شيء ويجب عليه دائماً ابدأ ان ينظر الى جبهة الاشياء الشيرة  
وفي الحياة امران لا يجب ان تضرب وتزعج لها نفوسنا ( الأول ) لماذا  
لا نستطيع مساعدة أحد ( والثاني ) ما نستطيع اصلاحه . وخير للانسان ان يجد  
غلظة واحدة لنفسه من ان يجد عشر غلطات لغيره

في هذا العالم خطيئة واحدة لا يعيرها الناس اثنتان بل ينظرون اليها بدون  
اكثرات لدى حكمهم على خلق انسان ما وهذه الخطيئة هي : اضطراب النفس  
وحدتها . التي 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 وتظبر على  
وجبه 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 يعوص  
في لجته

يقول فرانكلين : لا تأكل المصيبة والانتاب قبل حصولها ورب ما توقعه  
من حدوثها لا يحدث ابدأ فتكون قد طعمت جسمك بمراثيم الاحزان وجلبت  
لنفسك الغوم والهجوم والعامل من اتخذ التناؤل ديدناً له ذلك يقضي مرحلة الحياة  
بين السرور والحبور ومحت ظلال الهناء والصفاء