

السعادة



من سلسلة متعة العلم

د. غفار محمد

السعادة ...

الإهداء :

إلى كل عاجز عن الابتسام .. أعمل في
هذه الصفحات ما يسعدك

السعادة ...

**”السعادة أشبه بفراشة ، كلما طاردها هربت
منك ، و إذا جلست بهدوء ربما حطت على
كتفك.”**

هنري ديفيد ثورو

السعادة ...

محتوى الكتاب

- السعادة غاية الحياة
- السعادة فيزيولوجياً
- لماذا لا يمكنني أن أكون سعيداً ؟
- قواعد السعادة الأربعون
- فخ (الدوبامين السريع)
- السعادة و الأديان
- السعادة في التراث
- ابتسم
- السعادة في عالم الفنّ

السعادة ...

السعادة

غاية الحياة

السعادة

ما أغرب هذه الكلمة الصغيرة التي حملت فوق كتفها أحلام البشر منذ فجر التاريخ.

كل شيء تقريباً يمكن أن نشتره، أو نتعلمه، أو نكتسبه في حياتنا، إلا أننا لا نريده في النهاية سوى لأنه يعدنا بحياة أفضل، وحياة أفضل تعني، في أعماق طبقاتها، حياة أكثر سعادة.

نحن لا نبحث عن المال من أجل المال، ولا عن الحب من أجل الحب، ولا عن النجاح من أجل النجاح؛ إنما نبحث عما وراء هذه الأشياء: عن الطمأنينة، والامتلاء، والرضا، والشعور بأن وجودنا لم يكن عبثاً.

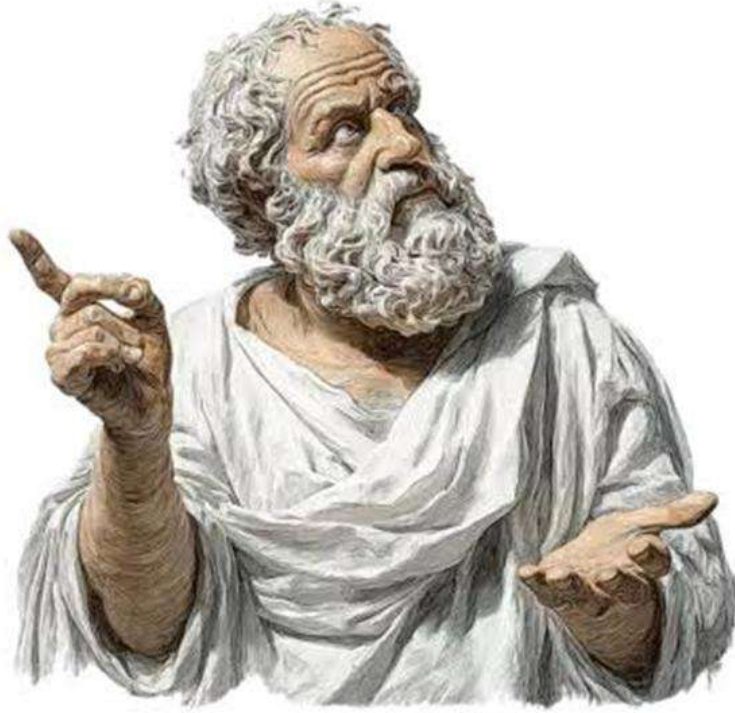
ولذلك قد تكون السعادة أعظم من مجرد شعور جميل يمر بالقلب؛ قد تكون المقياس السري الذي نقيس به قيمة كل ما نفعله في الحياة.

إنها ليست زينة توضع على هامش الوجود بعد أن تنتهي الأشياء المهمة؛ بل هي الشيء الذي يجعل الأشياء كلها مهمة. إنها الغاية والوسيلة معاً للنجاح في مختلف أقاليم الحياة.



أرسطو والسؤال عن الخير الأسمى

قبل أكثر من ألفي عام، جلس أرسطو يتأمل هذه المتاهة البشرية: لماذا نفعل ما نفعل؟ وما الخير الذي ينبغي أن تكون حياتنا كلها متجهة نحوه؟



وكانت ملاحظته شديدة البساطة، شديدة العمق في الوقت نفسه. نحن نفعل الأشياء لأننا نريد شيئاً منها. نعمل من أجل المال، ونطلب المال من أجل ما يحققه لنا، ونسعى إلى الصحة لأنها تمكننا من الحياة، ونطلب المعرفة لأنها تمنحنا الفهم، ونبحث عن الصداقة لأنها تمنحنا الأنا والانتفاء. لكن إذا كانت كل غاية مجرد وسيلة إلى غاية أخرى، فإننا سندخل في سلسلة لا تنتهي من الأغراض.

لا بد إذن من شيء نريده لذاته، لا من أجل شيء آخر.

شيء إذا سألنا: "لماذا نريده؟" لم يعد هناك جواب بعده.

وهنا وضع أرسطو السعادة، أو ما سماه **eudaimonia**، في قلب فلسفته الأخلاقية. ولم يكن يقصد بالسعادة تلك النشوة العابرة التي

تأتي من طعام لذيذ أو انتصار مفاجئ أو متعة عابرة؛ كان يقصد شيئاً أعظم: **الازدهار الإنساني**، أي أن يحيا الإنسان حياةً جديرة بأن نُعاش.

وهذا فرق جوهري.

فالسعادة عند أرسطو ليست أن تضحك وحسب.

قد تكون سعيداً وأنت تعمل.

وقد تكون سعيداً وأنت تتعب.

وقد تكون سعيداً وأنت ترفض لذة قريبة من أجل خير بعيد.

وقد تكون سعيداً وأنت تتحمل ألماً من أجل إنسان تحبه.

لأن السعادة ليست لحظة من اللذة، وإنما حكم طويل على الحياة نفسها.

إنها ليست سؤالاً عن مزاجك هذا الصباح، بل عن شكل حياتك عندما تنظر إليها من بعيد.

ولهذا كانت فلسفة أرسطو أكثر عمقاً من الفكرة الحديثة التي تختزل السعادة في المتعة. فالإنسان لا يريد أن تكون لحظة واحدة من حياته جميلة؛ إنه يريد، في أعماقه، أن تكون حياته كلها ذات قيمة.

حين نواصل سؤال • لماذا؟ حتى النهاية

ربما نستطيع أن نكتشف معنى السعادة بأبسط تجربة فلسفية يمكن لأي إنسان أن يجريها مع نفسه.

اسأل:

لماذا أريد المال؟

لكي أعيش بأمان.

ولماذا أريد الأمان؟

لكي أعيش مطمئناً.
ولماذا أريد الطمأنينة؟
لكي تكون حياتي أفضل.
ولماذا أريد حياة أفضل؟
لكي أشعر بالرضا عنها.
ثم اسأل مرة أخرى:
ولماذا أريد أن أشعر بالرضا عنها؟
هنا يبدأ السؤال في الوصول إلى نهايته.



ويمكنك أن تستبدل المال بالشهرة، والعمل بالعلم، والنجاح بالحب،
والسلطة بالحرية، وستجد السلسلة نفسها.

لماذا أريد الشهرة؟
لكي يعترف الناس بي.

ولماذا أريد اعترافهم؟

لكي أشعر بقيمتي.

ولماذا أريد أن أشعر بقيمتي؟

لكي أكون راضيًا عن نفسي وحياتي.

كذلك الأمر..

لماذا أريد الحب؟

لكي أنتمي.

ولماذا أريد الانتماء؟

لكي لا أكون وحيدًا، ولكي أشعر بأن وجودي له مكان في قلب العالم.

ولماذا أريد ألا أكون وحيدًا؟

لأن الحياة التي نعيشها في دفء الآخرين تبدو أفضل من الحياة التي نعيشها في العزلة.

وهكذا، كلما تابعنا سلسلة "لماذا؟"، بدأت الأشياء تسقط واحدة بعد أخرى، حتى نصل إلى شيء أكثر تجريدًا وأعمق من كل الأشياء:

نحن نريد حياة جيدة.

وهنا تكون السعادة هي الجواب الأخير.

ليس لأنها آخر شيء نحصل عليه، وإنما لأنها الشيء الذي يجعل الحصول على الأشياء الأخرى ذا معنى.

فالمال إذا لم يحسن الحياة، فما قيمته؟

والعلم إذا لم يجعل وجودنا أعمق، فما غايته؟

والنجاح إذا انتهى إلى التعاسة، فأى انتصار يكون؟

والشهرة إذا جعلت صاحبها أكثر وحدة، فأى مجد هذا؟

نحن لا نريد الوسائل لذاتها.

نحن نريد الأثر الذي تتركه في حياتنا.

ولهذا يمكن أن نقول إن السعادة هي النقطة التي تتوقف عندها سلسلة "لماذا؟".

إنها ليست إجابة بين إجابات كثيرة.

إنها الإجابة الأخيرة الوحيدة التي تجعل بقية الإجابات مفهومة.

الدماغ مصمم بيولوجياً لبحث عن السعادة

المثير في هذه الفكرة التي تبدو فلسفية إلى حد بعيد، أن لها صدى في أعماق أجسادنا.

فالإنسان لم يولد عقلاً يتأمل العالم من الخارج؛ لقد ولد كائنًا حيًا يحتاج إلى أن يختار، في كل لحظة تقريبًا، بين ما ينفعه وما يضره.

الجوع يدفعه إلى الطعام.

العطش يدفعه إلى الماء.

الخطر يدفعه إلى الهرب.

الأمان يسمح له بالاستقرار.

الألم يحذره من تكرار ما يؤذيه.

والمكافأة تشجعه على تكرار ما يرى فيه منفعة.

وفي داخل الدماغ تعمل منظومات معقدة من المكافأة والدافعية والتعلم، تساعد الكائن على اكتشاف ما ينبغي أن يقترب منه وما ينبغي أن يتجنبه.

إن الدماغ لا يقول لنا بالكلمات:

"افعل ما يجعلك أكثر ازدهارًا."

لكنه يبني في داخلنا منظومة كاملة من الإشارات: هذا جيد، اقترب؛ هذا مؤلم، ابتعد؛ هذا نافع، كرره؛ هذا ضار، تجنبه. وكل ذلك عبر **نظام التنفير والمكافأة** الذي تحكمه الوسائط العصبية الإيجابية كالدوبامين والسيروتونين، أو السلبية كالأدرينالين والكورتيزول التي تفرز حسب الحالة فتسبب إما الشعور بالألم الذي ينفرك من السبب أو النشوة التي تشجعك على الاقتراب من السبب وتكراره مستقبلاً، بحيث يغربل الدماغ المسببات بحيث يبقى في المحصلة على أسباب السعادة في حياتنا فقط.



وكأن الطبيعة وضعت في أعماق الكائن الحي بوصلة لا تشير إلى الشمال، وإنما تشير إلى الأفضل.

ومن هنا تبدأ المفارقة المدهشة.

الإنسان يبحث عن السعادة فكريًا، لكن جسده يبحث عنها أيضًا بطريقته الخاصة.

هو لا يعرف كلمة "السعادة" عندما يكون طفلًا، لكنه يعرف الجوع والشبع، والخوف والأمان، والوحدة والقرب، والألم والراحة. ثم يكبر.

فتصبح حاجاته أكثر تعقيدًا.

لم يعد يريد الطعام فقط، بل يريد الإنجاز.

ولم يعد يريد الأمان فقط، بل يريد الحرية.

ولم يعد يريد الرفقة فقط، بل يريد الحب.

ولم يعد يريد أن يفهم كيف يعيش، بل يريد أن يفهم لماذا يعيش.

وهكذا ترتفع الحاجة من مستوى الجسد إلى مستوى الروح والعقل، لكن الاتجاه الأساسي يبقى واحدًا:

الانتقال من حالة أسوأ إلى حالة أفضل.

وهنا يمكن فهم السعادة بوصفها أعمق من مجرد اللذة.

إنها الإشارة التي تقول للكائن:

لقد أصبح وجودك الآن، من وجهة نظرك، أفضل مما كان عليه.

ولهذا فإن السعادة ليست اختراعًا أدبيًا.

ليست فكرة اخترعها الفلاسفة ليملؤوا بها الكتب.

إنها متجذرة في بنية الكائن الذي يبحث عن الغذاء، ويهرب من الخطر، ويتعلم من الألم، ويكرر ما يمنحه المكافأة، ثم — عندما يصبح واعيًا — يبدأ في تحويل هذه الحركة البيولوجية القديمة إلى سؤال فلسفي:

كيف أجعل حياتي جيدة؟

وما هذا السؤال إلا الصيغة الإنسانية الراقية للسؤال البيولوجي القديم:

كيف أصل إلى حالة أفضل؟

بالختام :

ربما كان الإنسان، منذ ولادته الأولى، يبحث عن كلمة واحدة دون أن يعرف اسمها.

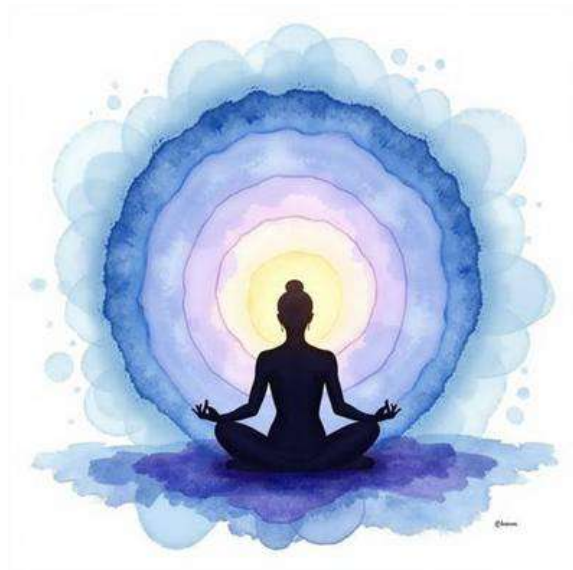
بحث عنها في النار حين احتذى بها، وفي الطعام حين شبع، وفي الحب حين وجد من يؤنس وحدته، وفي المعرفة حين انتصر على ظلام الجهل، وفي الفن حين حاول أن يجعل وجوده أكثر جمالاً.

وكان يظن أنه يبحث عن أشياء كثيرة، حتى اكتشف أن الأشياء كلها كانت طرقاً إلى السؤال نفسه:

هل يمكن أن تكون الحياة جديرة بأن تُعاش؟

ومن هنا تصبح السعادة لا مجرد ترفٍ ولا مكافأة عابرة، بل قدر إنساني؛ لأن الإنسان لا يستطيع أن يكف عن البحث عن الحالة التي تتصلح فيها الحياة مع رغبتها في الحياة، ويقول الإنسان أخيراً:

أنا سعيد و راضٍ.



السعادة

فيزيولوجيا

قبل آلاف السنين، كان الإنسان يظن أن السعادة تسكن القلب، وأن الفرح يخرج منه كما يخرج الضوء من المصباح. وحين كان العاشق يشعر بتسارع نبضاته، أو كانت الأم تحتضن طفلها فيمتلئ صدرها دفئاً، بدا للقلب أنه سيد المشاعر جميعاً. غير أن العلم، بعد رحلة طويلة امتدت قرونًا، اكتشف حقيقة أكثر إدهاشًا؛ فالقلب، على عظم شأنه، ليس إلا رسولاً أمينًا ينقل ما يأمره به ملكٌ آخر يسكن داخل الجمجمة، في كتلة رمادية لا يتجاوز وزنها كيلو غرامًا ونصفًا، لكنها أكثر الأشياء التي عرفها الكون تعقيدًا... الدماغ البشري.



إن السعادة، من وجهة نظر الطب، ليست شبحًا غامضًا، ولا طاقةً خفية، ولا مفهومًا شعريًا مجردًا، وإنما هي حدثٌ بيولوجي بالغ التعقيد، تبدأ شرارته في أعماق الجهاز العصبي، ثم تمتد موجاته إلى كل خلية في الجسد. إنها أشبه بسيمفونية هائلة، لا يعزفها عازف واحد، بل تشترك فيها مليارات الخلايا العصبية، وآلاف الوصلات الكيميائية، وعشرات المراكز الدماغية، في تناغم يكاد يبلغ حد الإعجاز.

ولعل أعظم ما اكتشفه العلم الحديث أن الدماغ لا ينتظر السعادة حتى تأتيه، بل يصنعها بنفسه.

فعندما يرى الإنسان وجهًا يحبه، أو يسمع خبرًا سارًا، أو يحقق هدفًا انتظره طويلًا، أو ينجو من خطر، أو يساعد إنسانًا آخر، لا يحدث التغيير في المشاعر أولًا، ثم في الدماغ لاحقًا، بل يحدث العكس؛ إذ تبدأ مجموعات دقيقة من الخلايا العصبية بإطلاق سيول من الإشارات الكهربائية والكيميائية، بسرعة تكاد تضاهي الخيال، فتنقل الرسائل من منطقة إلى أخرى، حتى تتحول في وعينا إلى ذلك الشعور الذي نسميه: **الفرح**.

ومن المدهش أن الدماغ لا يملك مركزًا واحدًا للسعادة، كما لا تملك الأوركسترا آلة واحدة تصنع الموسيقى. فالسعادة ليست زرًا يُضغط، وإنما حوار متواصل بين مناطق عديدة.

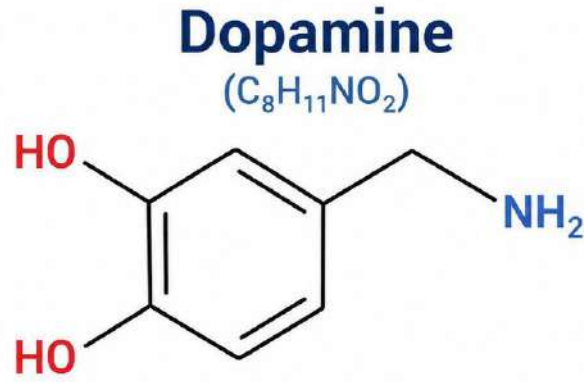
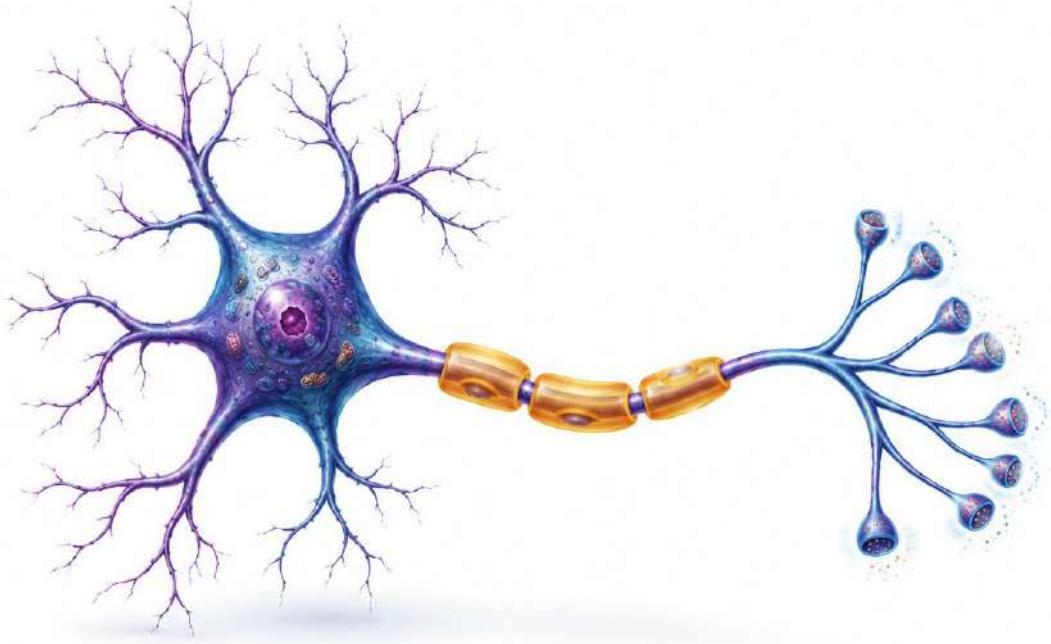
في أعماق الدماغ يعمل **الجهاز الحوفي**، وهو أشبه بالذاكرة العاطفية القديمة للإنسان. هناك تُمنح المشاعر ألوانها الأولى؛ فيميز الدماغ بين ما ينبغي الاقتراب منه وما ينبغي الابتعاد عنه. وإلى جواره تقف **اللوزة الدماغية**، الحارس القديم الذي يراقب الأخطار، فإذا هدأت واطمأنت، استطاع الفرح أن يعبر دون خوف. أما **الحُصين**، فينسج الذكريات الجميلة، ولذلك قد تعود رائحة خبز، أو لحن قديم، أو صورة باهتة، فتوقظ فينا سعادة ظننا أنها ماتت منذ سنوات.

ثم تأتي **القشرة الجبهية**، أكثر أجزاء الدماغ تطورًا، حيث لا تقتصر السعادة على الاستجابة الفورية، بل **تتحول إلى معنى**. هناك يستطيع الإنسان أن يشعر بالرضا بعد إنجاز سنوات من العمل، أو أن يضحى بلذة عاجلة من أجل سعادة أعمق في المستقبل. وهنا يظهر الفرق بين الإنسان وغيره من الكائنات؛ فليس كل ما يمنحه السرور يكون خيرًا له، ولذلك منحته الطبيعة عقلاً يوازن بين اللذة العابرة والازدهار طويل الأمد.

لكن هذه المراكز، على عظمتها، لا تستطيع أن تتحدث فيما بينها إلا بلغة واحدة... **لغة الكيمياء**.

داخل الفراغات المجهرية الفاصلة بين الخلايا العصبية، تتحرك

جزيئات صغيرة لا تُرى بالعين المجردة، لكنها تُغيّر حياة الإنسان بأكملها. إنها **النواقل العصبية**، الرسل الصامتة التي تحمل الأخبار من خلية إلى أخرى.



ولعل أشهرها **الدوبامين**، الذي كثيرًا ما يُسمى خطأً "هرمون السعادة". والحقيقة أنه ليس السعادة نفسها، بل أحد أهم الرسل الذين يدفعون الإنسان إلى السعي والاكتشاف والتعلم وتكرار السلوك الذي يراه الدماغ نافعًا. إنه لا يمنح الإنسان المتعة وحدها، بل يمنحه الحافز للوصول إليها. ولذلك يشعر الباحث بالحماس قبل الاكتشاف، والرياضي قبل الفوز، والطفل قبل فتح هديته.

أما **السيروتونين**، فيرتبط بدرجة كبيرة بالشعور بالاستقرار النفسي والرضا وتنظيم المزاج، لكنه أيضاً ليس المسؤول الوحيد عن السعادة، بل جزء من شبكة واسعة تحفظ التوازن الداخلي، وتساعد الإنسان على مواجهة الضغوط اليومية.

ثم يظهر **الأوكسيتوسين**، ذلك الجزيء الذي يزداد مع العناق، والأمومة، والثقة، والعلاقات الإنسانية الدافئة. إنه لا يجعل الإنسان سعيداً فحسب، بل يجعله يشعر بالأمان مع الآخرين، وكأن الطبيعة أدركت منذ ملايين السنين أن الكائن المنعزل أقل قدرة على البقاء، فجعلت المحبة نفسها تحمل مكافأتها الكيميائية.

وهناك أيضاً **الإندورفينات**، وهي مواد يصنعها الجسم لتخفيف الألم، لكنها تمنح في الوقت نفسه شعوراً بالراحة والانتشاء، ولذلك يشعر العداء بعد سباق طويل بخفة غريبة، ويشعر المريض أحياناً براحة بعد تجاوز محنة قاسية. وكأن الجسد يكافئ صاحبه لأنه لم يستسلم.

غير أن أعظم خطأ وقع فيه كثير من الناس هو اختزال السعادة في هذه المواد الكيميائية وحدها. فالسعادة ليست حقنة دوبامين، ولا قرص سيروتونين، ولا زيادة في الأوكسيتوسين. إنها نتيجة شبكة معقدة يتداخل فيها الدماغ، والجسد، والذاكرة، والبيئة، والتجارب، والوراثة، والمعنى الذي يمنحه الإنسان لحياته.

إن المواد الكيميائية تشبه الحروف، أما السعادة فهي القصيدة.

والخلايا العصبية تشبه العازفين، أما الفرح فهو الموسيقى التي تولد عندما يعزف الجميع بتناغم.

ولهذا، فإن الإنسان لا يبتسم لأن الدوبامين ارتفع فحسب، بل لأن دماغه كله قرر، بعد ملايين العمليات الدقيقة التي لا يشعر بها، أن العالم في تلك اللحظة مكان يستحق أن يُعاش.

وما أعجب هذه الحقيقة...

فنحن نظن أن الابتسامة تبدأ من الشفتين، بينما هي في الحقيقة تبدأ

قبل ذلك بأجزاء من الثانية، داخل خلية عصبية صغيرة، أطلقت نبضة كهربائية في ظلام الدماغ، لتخبر الكون كله أن إنساناً ما... أصبح سعيداً.

لنذهب الآن سوياً يا صديق الحرف في رحلة داخل دماغ إنسان سعيد لنفهم بالترتيب ماذا يدور في هذا الكيان العجيب :

وقف الطالب أمام شاشة نتائج الامتحانات، وقلبه يخفق بعنف. عيناه تبحثان بين مئات الأسماء عن اسمه، بينما لم يكن يعلم أن معركةً كاملة كانت تدور في تلك اللحظة داخل رأسه. لم يكن الحدث الحقيقي أمام الشاشة، بل داخل ذلك العضو الصغير الذي يتربع على عرش القصر العظمي ... الدماغ.



في اللحظة التي وقعت فيها عيناه على اسمه، لم يدرك الدماغ بعد معنى ما رأى. فقد بدأت القصة عندما اصطدمت الفوتونات المنعكسة من الشاشة بخلايا الشبكية في عينيه، فتحولت الصورة إلى إشارات

كهربائية انطلقت عبر العصب البصري بسرعة هائلة، متجهة نحو المراكز البصرية في مؤخرة الدماغ.

هناك، في القشرة البصرية، لم يكن الدماغ يرى "نجاحًا"، بل كان يحلل خطوطًا وحروفًا، وأرقامًا، وألوانًا. إنه يشبه قارئًا دقيقًا يفك شيفرة رسالة قبل أن يفهم معناها. وبعد أجزاء ضئيلة من الثانية، انتقلت المعلومات إلى مناطق متخصصة في التعرف إلى الكلمات والأسماء، حتى تعرف الدماغ أخيرًا إلى ذلك الاسم... إنه اسمه.

لكن معرفة الاسم لم تكن نهاية القصة، بل بدايتها.

انتقلت الإشارات سريعًا إلى الحُصين، ذلك الأرشيف العظيم الذي يحتفظ بذاكرات السنوات الماضية. وفي لحظة خاطفة، استدعى صور الليالي الطويلة، والساعات التي قضاها في الدراسة، والخوف الذي رافقه قبل الامتحان، والأمال التي بناها على هذه النتيجة.

وفي الوقت نفسه، كانت القشرة الجبهية تقارن بين ما توقعه الإنسان وما حدث بالفعل. هل تحقق الهدف؟ هل انتهى التهديد؟ هل يمكن الآن إيقاف حالة التأهب؟

وعندما جاءت الإجابة: نعم... لقد نجحت.

أرسلت رسالة عاجلة إلى منظومة المكافأة في الدماغ.

هناك، في أعماق الدماغ، بدأت الخلايا العصبية في مناطق المكافأة تزيد من إطلاق الدوبامين. أحد وسائط السعادة الشهيرة، وأحد أهم الرسل الكيميائيين الذين يخبرون الدماغ أن شيئًا ذا قيمة قد تحقق، وأن هذا السلوك يستحق أن يُتذكر ويُكرر في المستقبل.

وفي اللحظة نفسها، بدأت مناطق أخرى تخفف من حالة التوتر التي كانت مسيطرة قبل إعلان النتيجة. أخذ الجهاز العصبي الودي، الذي كان يحافظ على حالة الاستنفار، يتراجع تدريجيًا، بينما ازداد نشاط

الجهاز العصبي نظير الودي، المسؤول عن الراحة واستعادة التوازن.

بدأت ضربات القلب، التي كانت متسارعة، تميل إلى الهدوء شيئاً فشيئاً. واتسعت الأوعية الدموية في أجزاء من الجسم. وأصبح التنفس أعمق وأكثر انتظاماً. وانخفض إفراز هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول، التي كانت مرتفعة خلال فترة القلق.

لكن الدماغ لم يكتفِ بذلك.

لقد بدأ أيضاً في إرسال إشارات إلى عضلات الوجه.

ومن أكثر المشاهد إثارة في الطب أن الابتسامة لا تُولد على الشفتين، بل في الدماغ أولاً. فقد انطلقت الإشارات العصبية عبر الأعصاب القحفية نحو العضلات الدقيقة المحيطة بالفم والعينين، فانقبضت عضلة الوجنة الكبرى التي ترفع زاويتي الفم، وشاركتها العضلة الدويرية حول العين، فظهرت ابتسامة صادقة، تلك التي يسميها العلماء ابتسامة دوشين، لأنها لا تشمل الفم وحده، بل العينين أيضاً.

وفي تلك الأثناء، بدأت القشرة الجبهية تصنع قصة كاملة من هذا الحدث. لم يعد الأمر مجرد نجاح في امتحان، بل أصبح دليلاً على القدرة، ورسالة أمل للمستقبل، وبرهاناً على أن الجهد لم يضع سدى. ثم يحدث أمر آخر بالغ الأهمية.

إذا كان الوالدان يقفان بجانبه، أو احتضنه صديق، أو هنأه من يحب، فإن دوائر الترابط الاجتماعي تنشط بقوة، ويزداد إفراز الأوكسيتوسين، فيشعر بأن فرحته أصبحت أعمق، لأن الدماغ البشري لا يكتفي بالنجاح، بل يحب أن يشاركه مع الآخرين.

وفي الساعات التالية، يبدأ الحصين بحفظ هذه التجربة في الذاكرة طويلة الأمد. لكنه لا يحفظ الأرقام والنتيجة فقط، بل يحفظ المشاعر أيضاً؛ لون السماء في ذلك اليوم، ونبرة صوت أمه، ورائحة المكان،

وحتى الأغنية التي كانت تُسمع في الخلفية. ولهذا، قد تعود إليه هذه التفاصيل بعد عشرين عامًا، فتوقظ في قلبه الشعور نفسه، كأن الزمن لم يمضِ.

وهكذا، فإن الابتسامة التي رآها الناس على وجهه لم تكن حدثًا بسيطًا. لقد كانت الفصل الأخير في رحلة مذهلة بدأت بفوتونات ضوء، ثم تحولت إلى نبضات كهربائية، ثم إلى رسائل كيميائية، ثم إلى ذكريات، ثم إلى قرارات عصبية، ثم إلى أوامر عضلية، حتى انتهت بانقباض عشرات العضلات في الوجه في تناغم بالغ الدقة. كل ذلك حدث في ثوانٍ معدودة.

إن الإنسان يظن أنه ابتسم لأنه نجح.

أما العلم فيخبرنا أن بين الخبر والابتسامة ملايين الخلايا العصبية، ومليارات الإشارات الكهربائية، وشبكات كاملة من الذكريات، والعواطف، والهرمونات، والعضلات، عملت معًا كأعظم أوركسترا بيولوجية عرفها الكون.

وهكذا، فإن الابتسامة ليست مجرد حركة في الوجه...

إنها التوقيع الأخير الذي يضعه الدماغ على قصة كتبها الجسد كله في صمت تحت عنوان (السعادة).



لماذا لا يمكنني

أن أكون سعيداً ؟

لو كانت السعادة مدينةً، لكان الإنسان قد بلغها منذ آلاف السنين. ولو كانت اختراعاً، لاكتشفه العلم كما اكتشف النار والكهرباء والمضادات الحيوية. ولو كانت ثروةً، لاشرها الأغنياء جميعاً، وانتهت القصة. لكنها ليست شيئاً من ذلك كله.

إن السعادة، منذ أن عرف الإنسان نفسه، كانت أشبه بطائر بري؛ يحط على كتفك لحظة، ثم يحلق من جديد في فضاء الروح. وكلما حاولت أن تقبض عليه بقوة، أفلت من بين أصابعك. ليس لأنه يكره الإنسان، بل لأنه لم يُخلق ليبقى ساكناً، كما لم تُخلق الحياة نفسها لتبقى على حال.

ولعل أكثر الأسئلة التي حيرت الفلاسفة والأطباء وعلماء النفس ليس:

كيف نصبح سعداء؟

بل:

لماذا لا نستطيع أن نبقي سعداء؟

فكم من إنسان ظن أن حصوله على وظيفة أحلامه سيمنحه سعادة لا تنتهي، فإذا به بعد أشهر يستيقظ على الروتين ذاته. وكم من عاشق كان يظن أن لقاء حبيبته سيغلق باب الحزن إلى الأبد، ثم اكتشف أن القلب، بعد أن يهدأ نبض اللقاء، يبدأ في صناعة أشواق جديدة. وكم من مريض قال: "لو شُفيت فقط، فلن أحزن بعد اليوم"، ثم ما لبث أن وجد نفسه يقلق من أمر آخر.

وكان السعادة، كلما دخلت بيتاً، بدأت منذ اللحظة الأولى تستعد للمغادرة.

هل في ذلك ظلم؟

أم أنه رحمة لم نفهمها بعد؟

إن الإنسان يتخيل أن السعادة هي الحالة الطبيعية التي يجب أن تستمر بلا انقطاع، وأن كل لحظة حزن أو قلق أو انكسار هي خطأ في

تصميم الحياة. لكن ماذا لو كان العكس هو الصحيح؟ ماذا لو كانت السعادة نفسها، لكي تبقى ذات قيمة، تحتاج إلى أن تتخللها لحظات من النقص؟ فالنور لا يُدرك إلا لأن الظلام موجود، والراحة لا تُعرف إلا بعد التعب، والارتواء لا يصبح نعمة إلا لأن العطش سبقه.

ولو عاش الإنسان في فرح دائم لا ينقطع، لتحول الفرح نفسه إلى حالة عادية لا تثير في نفسه أي إحساس. فالعقل البشري لا يقيس الأشياء بقيمتها المطلقة، بل بالفرق بينها وبين ما اعتاده. ولهذا، فإن أجمل المقطوعات الموسيقية تحتاج إلى لحظات صمت، وأزهى الحدايق تحتاج إلى الشتاء قبل الربيع، وأعمق الابتسامات كثيرًا ما تولد بعد دمة.

لكن الأمر لا يتعلق بطبيعة الدماغ وحدها.

فالحياة نفسها ليست مسرحًا كُتب ليكون كله ضحكًا، ولا كله بكاءً. إنها نهر تختلط فيه المياه العذبة بالطين، والورود بالأشواك، والانتصارات بالهزائم، واللقاءات بالفراق. ولو تأمل الإنسان تاريخه الشخصي، لوجد أن أكثر اللحظات التي صنعت شخصيته لم تكن لحظات الراحة، بل لحظات الصراع، وأن أكثر الحكم التي استقرت في روحه لم تولد في أوقات الفرح، بل خرجت من رحم الألم.

وهنا تكمن المفارقة العجيبة...

إن الحياة تدفعنا إلى البحث عن السعادة، لكنها في الوقت نفسه تمنعنا من الاحتفاظ بها بصورة دائمة. وليس ذلك لأن الحياة قاسية، بل لأنها تريد للإنسان أن يبقى حيًا من الداخل؛ أن يبقى متحركًا، متعلمًا، باحثًا، مقاتلًا، ومندهشًا. فلو تحولت السعادة إلى حالة ثابتة، لتوقف السعي، وخمد الشغف، وفقدت الإنجازات معناها، ولربما توقف الإنسان عن النمو.

إن النهر الجاري حين يركد ..

يتحول إلى مستنقع متفسخ ..

والحياة إذا توقفت عن عزف اللونين الأبيض و الأسود معاً ..
تحولت إلى طعام بلا مذاق ولا رائحة ..

ومن هنا، فإن عجز الإنسان عن البقاء سعيداً باستمرار ليس دليلاً
على فشله، ولا على قسوة القدر، بل هو نتيجة أربعة أسباب عميقة
تحكم النفس والحياة معاً؛ قوانين لا يستطيع أحد الإفلات منها، لكنها
في الوقت نفسه تحمل مفاتيح الحكمة لمن يفهمها.

و حين نفهم هذه القوانين، لن نتوقف عن الحزن تماماً...
لكننا سنتوقف عن الحزن لأننا نحزن.

وسندرك أن السعادة ليست أن نلغي الألم من حياتنا، بل أن نتعلم كيف
نمنحه حجمه الحقيقي، وألا نسمح له بأن يحجب عنا الشمس كلما
مرّت فوقنا سحابة.



لننتقل الآن سوياً يا رفيق الحرف لتفنيد هذه الأسباب الأربعة الرئيسية
لصعوبة اقتناص السعادة في الحياة الدنيا:

السبب الأول : الاعتیاد

من أغرب المفارقات التي بُنيت عليها النفس البشرية أن الإنسان لا يخسر سعادته لأن النعم تختفي، بل كثيرًا ما يخسرها لأنها تبقى. إننا نتخيل دائمًا أن أكبر أعداء السعادة هو الفقر، أو المرض، أو الفشل، بينما يقف في الظل عدو أكثر هدوءًا، وأكثر ذكاءً، وأكثر قدرة على التسلل إلى أرواحنا دون أن نشعر به. إنه **الاعتیاد**. الاعتیاد هو اللص الوحيد الذي لا يسرق النعمة من أيدينا... بل يسرق دهشتنا بها.

فحين يحصل الإنسان على الشيء الذي حلم به سنوات طويلة، يكاد يظن أن حياته قد وصلت إلى ذروة الفرح. الطالب الذي نجح بعد أعوام من الدراسة، والعاشق الذي تزوج من أحب، والفقير الذي اشترى أول بيت، والمريض الذي عادت إليه عافيته، جميعهم يشعرون في البداية بأن العالم قد أصبح أكثر إشراقًا، وكأن الشمس أشرقت للمرة الأولى.

لكن الأشهر تمضي...

ثم يحدث شيء غريب.

يستيقظ الطالب الذي كان يبكي فرحًا بنجاحه، ليبدأ بالشكوى من ضغط العمل. ويجلس الزوج الذي كان يعد الأيام حتى يلتقي شريكة حياته، فيتناقش معها حول تفاصيل الحياة اليومية. ويسكن صاحب المنزل بيته الجديد، ثم يبدأ بالانشغال بطلاء الجدران، أو مساحة الغرفة، أو منزل أكبر يملكه جاره.

لم تتغير النعمة...

الذي تغير هو الدماغ.

لقد صُمم العقل البشري بطريقة لا تسمح له بأن يبقى مبهورًا

بالشيء نفسه إلى الأبد. ففي الأيام الأولى، يتعامل مع النعمة على أنها حدث استثنائي، فتشتعل دوائر الانتباه والمكافأة، ويغمر الإنسان شعور عارم بالبهجة. ولكن مع التكرار، يبدأ الدماغ في تصنيف هذه النعمة ضمن الأشياء المألوفة، ويخفض استجابته لها شيئاً فشيئاً.

إنه يفعل ذلك لأنه لو بقي مندهشاً بكل شيء، لعجز عن ملاحظة الجديد، ولأصبح أسيراً للحاضر، غير قادر على التكيف مع المستقبل.

وهنا تكمن عبقرية الدماغ...

والمأساة أيضاً.

إن العلماء يسمون هذه الظاهرة **التكيف اللذي**؛ أي أن الإنسان يعود، بعد كل مكسب كبير أو خسارة كبيرة، إلى مستوى قريب من حالته المعتادة من الرضا. ولهذا نرى من يفوز بثروة هائلة يعود بعد فترة إلى همومه اليومية، كما نرى كثيراً ممن تجاوزوا محنة قاسية يستعيدون قدرتهم على الفرح مع مرور الزمن.

فالدماغ لا يحب الثبات.

إنه يعيد ضبط نفسه باستمرار، كما يعيد البحر تسوية أمواجه بعد كل عاصفة.

لكن الإنسان يسيء فهم هذه الطبيعة.

فعندما تخفت نشوة النجاح، يظن أن نجاحه لم يكن عظيماً. وعندما يعتاد على الحب، يظن أن الحب قد مات. وعندما تصبح الصحة أمراً عادياً، لا يعود يراها نعمة، حتى إذا زار المرض جسده، أدرك أنه كان يعيش ثراءً لم يشعر به.

وهكذا، لا تفقد الأشياء قيمتها...

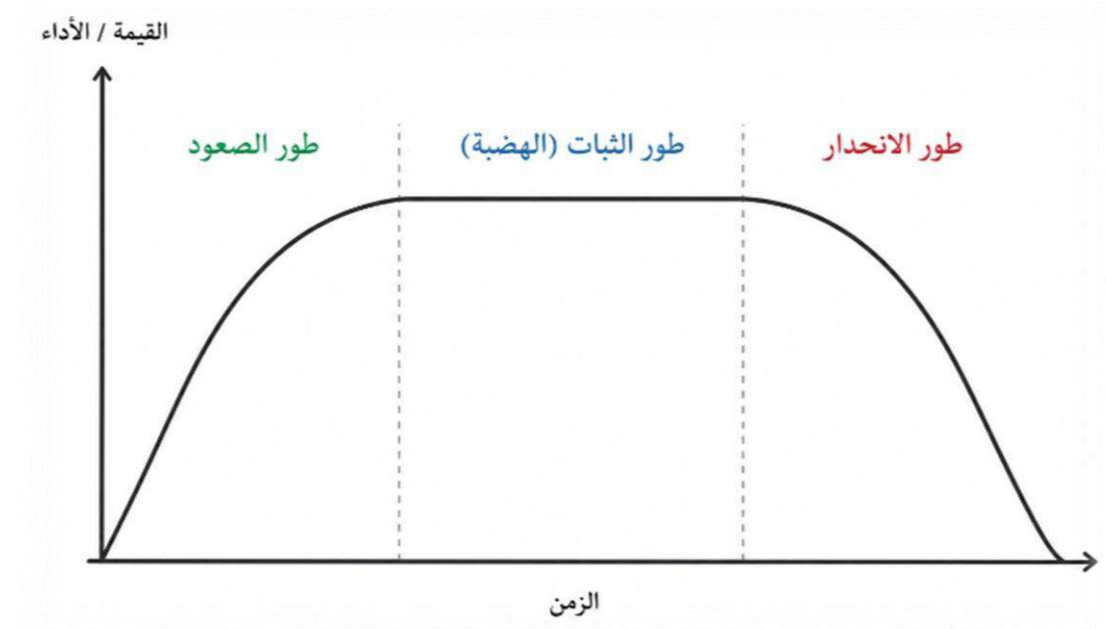
بل نفقد نحن قدرتنا على رؤيتها.

إن الاعتقاد يشبه من يعيش بجوار شلال عظيم. في الأيام الأولى، يسهر الليل مأخوذاً بصوت الماء وهيبته. وبعد أشهر، ينام دون أن يسمع شيئاً، لا لأن الشلال توقف عن الجريان، بل لأن دماغه تعلم أن يعتبره جزءاً من الخلفية. وكذلك الحياة.

إننا نعتاد وجوه آبائنا حتى ننسى أنها أجمل الوجوه. ونعتاد أصوات أبنائنا حتى لا نلتفت إلى روعتها. ونعتاد أقدامنا التي تحملنا، وعيوننا التي ترينا، وقلوبنا التي لا تتوقف عن النبض، حتى نطن أن كل ذلك حق مكتسب، لا هدية تتجدد في كل صباح.

وربما كان لهذا السبب، لا يعود الإنسان إلى تقدير النعمة إلا عندما تلوح في الأفق إمكانية فقدها.

وهذا يسمى في العلم **مخطط الهضبة**، أي طور ارتفاع يمثل اكتساب السعادة يتلوه طور ثبات وهو اعتيادها ثم طور انحدار ويمثل فقدان بهجتها.



لكن هل يعني ذلك أن الإنسان محكوم بأن تتلاشى سعادته مهما فعل؟
أبداً.

فالاكتياد لا يعني أن السعادة تموت، بل يعني أنها تحتاج إلى أن تُولد من جديد.

إن النهر يبقى هو النهر، لكنك تستطيع أن تراه كل يوم بعين مختلفة. والبيت يبقى هو البيت، لكن الامتنان يحوله في كل مساء إلى ملاذ جديد. والزوجة ليست أقل جمالاً بعد عشرين عامًا، وإنما العين هي التي توقفت عن التأمل. والطفل الذي تراه كل يوم يكبر بمعجزة صامته، لكن العادة جعلتك تنظر إليه كأنه ثابت، بينما الزمن ينحت ملامحه في كل لحظة.

إن علاج الاكتياد ليس امتلاك نعم أكثر...

بل رؤية النعم نفسها بوعي أعمق.

أن تتوقف بين حين وآخر، وكأنك تراها للمرة الأولى.

أن تنظر إلى يد أمك كما لو أنك ستفقدتها غدًا.

وإلى صوت أبيك كما لو أنه آخر صوت ستسمعه منه.

وإلى صحتك كما ينظر إليها مريض يتمنى دقيقة بلا ألم.

وإلى صباحك كما ينظر إليه إنسان حُرِمَ شروق الشمس.

عندها فقط، يهزم الوعي ما صنعه الاكتياد.

وتعود الدهشة إلى مكانها الطبيعي في القلب.

فالسعادة لا تغادرنا دائمًا...

بل كثيرًا ما تختبئ خلف ستار الألفة، منتظرة لحظة انتباه واحدة، كي تشرق من جديد.

السبب الثاني : السعادة في عالم كئيب خيانية

هناك سبب آخر، أشد عمقًا من الاكتياد، يجعل الإنسان يعجز أحيانًا عن الاحتفاظ بسعادته، وهو أنه **لا يعيش في عالم صُمم ليكون جنة،**

بل في عالم صُمم ليكون مدرسة.

ولو تأملنا الحياة بصدق، بعيدًا عن الأمناني، لرأينا أنها لم تُبنَ على الراحة المطلقة، ولا على الفرح الدائم، وإنما على التناقض. ففي المكان نفسه الذي يُولد فيه طفل، قد يموت شيخ. وفي اليوم الذي يحتفل فيه عريس بزفافه، قد تدفن أسرة ابنها الوحيد. وبينما يضحك إنسان في أقصى الأرض، قد يبكي آخر في أقصاها الآخر.

إن العالم لا يتوقف حتى يمنح الجميع فرصةً متساوية للفرح.

ولهذا، فإن من ينتظر اليوم الذي تختفي فيه الحروب، ويزول المرض، وتنتهي المجاعات، ويختفي الظلم، ويتوقف الموت، قبل أن يسمح لنفسه بالابتسام... فإنه ينتظر يومًا لن يأتي ما دامت الحياة حياة.

إن الدنيا، في جوهرها، ليست دار جزاء، بل دار ابتلاء.

فيها الصحة والمرض.

وفيها اللقاء والفرق.

وفيها النجاح والفشل.

وفيها العدل والظلم.

وفيها الولادة... والمقابر.

وليس هذا خللاً في تصميمها، بل هو التصميم نفسه.



فكما أن المدرسة لا تُبنى لتمنح الطالب الراحة، وإنما لتصنع منه إنسانًا أكثر علمًا، كذلك الحياة لا تُبنى لتمنح الإنسان الطمأنينة المطلقة، وإنما لتكشف ما في داخله من صبر، ورحمة، وشجاعة، وحكمة، وإيمان، وقدرة على النهوض بعد السقوط.

لكن هنا يولد صراع مؤلم في النفس.

فكلما رأى الإنسان صور الأطفال تحت الأنقاض، أو سمع عن مجاعة، أو قرأ عن مذبحة، أو شاهد مريضًا يصارع الموت، شعر أن ضحكته أصبحت ثقيلة، وكأنها خيانة لأولئك الذين لم يجدوا سببًا واحدًا للابتسام.

وكان قلبه يهمس له:

كيف تفرح... والعالم يبكي؟

وهذا السؤال، على قسوته، نابع من إنسانيتنا.

فالقلوب الحية لا تستطيع أن تعيش في عزلة عن آلام الآخرين، ولا أن تحول المأساة إلى خبر عابر. لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول التعاطف إلى إدانة للنفس، فيشعر الإنسان أن عليه أن يحمل حزن العالم كله على كتفيه، وأن يعيش في كآبة دائمة حتى يثبت أنه إنسان صالح.

غير أن هذه الفكرة، رغم نبيلها الظاهر، تقود إلى نتيجة مأساوية.

لأن العالم، إذا كان فيه مليون حزين، فهل يصبح أكثر رحمة إذا أضفنا إليهم مليونًا وواحدًا؟

وهل يشفى المريض لأن الطبيب فقد ابتسامته؟

وهل ينجو الغريق لأن المنقذ غرق معه؟

إن الحزن، مهما كان صادقًا، لا يعالج الحزن وحده.

والألم، مهما كان عظيمًا، لا يُطفئ الألم إذا تضاعف.

إن الحياة لم تجعل السعادة ترفاً، بل جعلتها وسيلة للبقاء.
فالإنسان المنهك باليأس يفقد قدرته على العمل، والإبداع، والمساعدة،
واتخاذ القرار، وحمل الآخرين. أما الإنسان الذي يحافظ على جذوة
الأمل في قلبه، فإنه يصبح أكثر قدرة على تضييد الجراح، وإغاثة
المحتاج، ومواساة المكلم، وبناء ما هدمته الكوارث.
ولهذا، فإن الابتسامة ليست دائماً إعلاناً عن غياب الألم...

بل قد تكون شكلاً من أشكال المقاومة.
أن تبتسم بعد الفقد، لا يعني أنك نسيت من رحل.
وأن تضحك بعد المرض، لا يعني أنك استهنت بالوجع.
وأن تزرع وردة في مدينة أحرقتها الحرب، لا يعني أنك أنكرت
الدمار...

بل يعني أنك رفضت أن تمنح الحزن الكلمة الأخيرة.
إن الإنسان لا يبحث عن السعادة لأنه يريد الهروب من الواقع، بل
لأنه يريد أن يمتلك القوة لمواجهة الواقع.

فالسعادة ليست نقيض المسؤولية...
إنها الوقود الذي يجعل المسؤولية ممكنة.
وليست خيانة لآلام الآخرين...

بل هي وعد صامت بأن الألم لن ينتصر على الحياة.
ولو تأملنا أعظم المصلحين، والأطباء، ورجال الإغاثة، والمعلمين،
والآباء والأمهات، لوجدنا أنهم لم يستطيعوا أن يحملوا أثقال الحياة
لأنهم كانوا غارقين في اليأس، بل لأنهم كانوا يحتفظون في أعماقهم
بشعلة صغيرة من الرجاء، ترفض أن تنطفئ مهما اشتدت الرياح.
وهكذا، فإن السؤال الصحيح ليس:

هل يحق لي أن أكون سعيدًا بينما يتألم العالم؟

بل هو:

كيف أحافظ على سعادتي، حتى أستطيع أن أخفف شيئًا من ألم العالم؟

فالشمعة لا تخون الظلام عندما تضيء...

بل تؤدي الرسالة الوحيدة التي خلقت من أجلها.

وكذلك الإنسان...

لم يُخلق ليزيد حزن الأرض حزنًا، وإنما ليضيف إليها، مهما كان نصيبه من الألم، قليلاً من النور، وقليلاً من الرحمة، وقليلاً من الابتسام.

لأن العالم، منذ بدايته، لم يكن يحتاج إلى مزيد من الباكين...

بل كان يحتاج دائمًا إلى أولئك الذين يعرفون كيف يبتسمون، ثم يمدون أيديهم إلى المنكسرين، فيقولون لهم، بأفعالهم قبل كلماتهم:

ما دام في القلب أمل... فما زالت الحياة تستحق أن تُعاش.

لو كانت الحياة معركةً واحدة، لاحتفل الإنسان بانتصاره حتى آخر عمره. ولو كانت العقبات محطةً عابرةً تنتهي إلى الأبد، لكان لكل مشكلة نهاية، ولكل نهاية سلام دائم. لكن الحياة لم تُكتب بهذه الصورة، ولم تُصمم بهذا المنطق.

إنها سلسلة لا تنتهي من الأمواج.

ما إن تنجو من واحدة، حتى ترى أخرى تتشكل في الأفق.

وما إن تغلق باب مشكلة، حتى تسمع بابًا آخر يوشك أن يُفتح.

وهنا يقع الإنسان في أحد أكثر الأفخاخ النفسية قسوة.

فبعد أن يخرج من أزمة طويلة، ويستعيد أنفاسه، ويبدأ قلبه بالاطمئنان، يهمس له عقله بصوت خافت:

"لا تفرح كثيرًا... فالمصيبة القادمة في الطريق."

وكان السعادة أصبحت نوعًا من السذاجة، وأصبح القلق دليلاً على الذكاء.

السبب الثالث : كيف أشعر بالسعادة و المصيبة قادمة

إن كثيرًا من الناس لا يعيشون الحاضر أصلًا، بل يعيشون مستقبلًا لم يولد بعد. يجلسون في لحظة هادئة، لكن عقولهم منشغلة بمرض قد يأتي، أو خسارة قد تقع، أو فشل لم يحدث، أو موت لم يحضر بعد. فيتحول الخوف إلى إقامة دائمة، بينما تصبح الطمأنينة مجرد زائر عابر.

ومن أعجب ما في هذا الوهم أن الإنسان يظن أنه يحمي نفسه بالقلق. يتصور أن الاستعداد الدائم سيخفف وقع الصدمة إذا جاءت. لكن الحقيقة أن القلق لا يمنع الكارثة...

إنه يجعلنا نعيشها مرتين.

مرة في الخيال...

ومرة في الواقع إن وقعت.

وبين المرتين يضيع العمر.

إن الحياة، بطبيعتها، لا تقدم لأحد عقدًا يضمن له أيامًا خالية من المتاعب. فمنذ أول صرخة يطلقها الإنسان عند ولادته، تبدأ رحلة الامتحانات؛ مرض يتبعه شفاء، وخسارة يعقبها تعويض، وفرح يليه فراق، ثم يعود الفرح مرة أخرى بثوب مختلف.

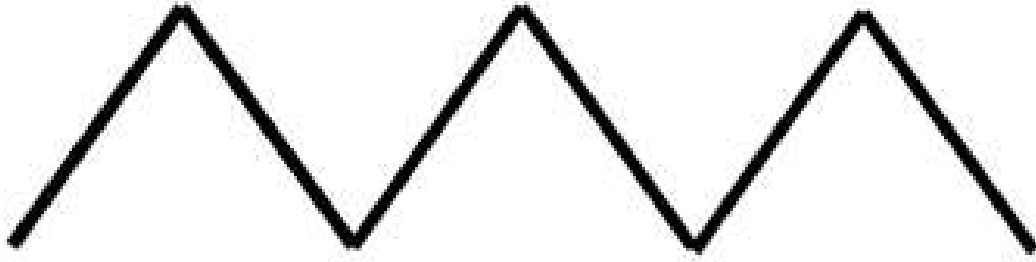
إنها ليست سلسلة من الأخطاء...

إنها نظام الحياة نفسه.
فالحديد لا يصير سيفًا إلا بعد النار.
والبذرة لا تصبح شجرة إلا بعد أن تشق ظلمة التراب.
والبحار لا يتعلم قيادة السفينة في البحر الهادئ، بل حين تعصف
الرياح وترتفع الأمواج.
وكذلك الإنسان.
إن شخصيته لا تُبنى في الأيام السهلة، وإنما تُنحت في لحظات
المقاومة.
ولهذا، فإن الذي يطلب حياة بلا مشكلات، يشبه من يطلب بحرًا بلا
أمواج، أو سماءً بلا غيوم، أو كتابًا بلا كلمات.
إنه لا يطلب شيئًا صعبًا...
بل يطلب شيئًا لا وجود له.
غير أن الخطأ الأكبر ليس في وجود المشكلات، وإنما في طريقة
استقبالها.
فنحن نتعامل مع كل أزمة وكأنها إعلان عن نهاية الحياة، بينما هي
في الحقيقة فصل جديد منها.
ننسى أن الإنسان لم يُخلق ليهرب من العقبات، بل ليطور قدرته على
تجاوزها.
فكل مشكلة تُحل، لا تترك وراءها فراغًا فقط، بل تترك إنسانًا أقوى،
وأكثر خبرة، وأهدأ قلبًا.
ولهذا، فإن أجمل ما في الحياة ليس أنها تخلو من المعارك...
بل أنها تمنحنا القدرة على الانتصار فيها.
وإذا كان لكل معركة نهاية، فمن الظلم أن نرفض الجلوس قليلًا لنلتقط

أنفاسنا.

إن الجندي الذي عاد من ساحة القتال لا يشعر بالذنب لأنه استراح.
والعداء الذي أنهى السباق لا يعتذر لأنه جلس.
والعامل الذي أتم بناء البيت لا يخجل لأنه ابتسم.
فلماذا يلوم الإنسان نفسه إذا سمح لقلبه أن يفرح بعد أن تجاوز محنة؟
إن السعادة بعد الشدة ليست غفلة...
إنها استراحة محارب.

والمحارب الحكيم لا يدخل معركة جديدة وهو منهك، لأن التعب لا يصنع الانتصارات، بل يصنع الهزائم.



وكذلك النفس البشرية.

إنها تحتاج إلى لحظات تستعيد فيها توازنها، وتملأ خزائنها بالأمل، قبل أن تواجه الامتحان التالي.

ولعل أجمل صورة للحياة ليست طريقًا مستقيمًا مفروشًا بالورود، وإنما سلسلة جبال؛ نصعد قمة، ثم نهبط إلى وادٍ، ثم نصعد قمة أخرى أعلى منها. وفي كل مرة نطن أننا بلغنا النهاية، نكتشف أن الأفق ما زال يمتد.

وهذا ليس عقابًا...

بل هو معنى الحياة.

فلو انتهت التحديات، لتوقف النمو.
ولو اختفت العقبات، لاختفت الشجاعة.
ولو غاب الفشل، لما عرف الإنسان لذة النجاح.
إن الحياة لا تعدنا بالراحة الدائمة...
بل تعدنا بالقدرة على النهوض مرة بعد مرة.
ومن يفهم هذه الحقيقة، يتوقف عن انتظار اليوم الذي تختفي فيه
المشكلات، لأنه يعلم أن ذلك اليوم لن يأتي.
ويبدأ بدلاً من ذلك في تعلم فن أجمل بكثير...
أن يحل كل مشكلة عندما تأتي، بكل ما يملك من عقل وصبر
وإصرار.
ثم، عندما تنتهي، يجلس تحت شجرة الحياة قليلاً، يشرب من كأس
الطمأنينة، وبيتسم، ويملاً روحه بالسكينة...
لا لأنه يظن أن المعارك انتهت، بل لأنه يعلم أن المحارب الذي لا
يعرف كيف يفرح بين معركتين... لن يملك القوة ليقاقل في الثالثة.
وهكذا، فإن السعادة ليست انتظاراً لحياة بلا أزمات...
بل هي القدرة على أن تمنح قلبك حقه في الراحة، بعد كل عاصفة،
وقبل كل عاصفة.
فمن يعيش عمره كله متأهباً للخطر، قد ينجو من بعض الصدمات...
لكنه سيخسر أجمل ما في الرحلة:
أن يعيش الأيام الهادئة وهي ما تزال هادئة.

السبب الرابع : سوء فهم الآخرين لابتسامتك

لعل أكثر ما يؤلم الإنسان ليس الحزن نفسه، وإنما أن يُساء فهم
فرحه.

فكم من إنسان خرج إلى الناس مبتسمًا، لا لأنه بلا جراح، بل لأنه تعب من عدّها. وكم من امرأة ضحكت في مجلس، ثم عادت إلى بيتها تبكي في صمت. وكم من رجل كان يروي النكات طوال السهرة، بينما كان قلبه، في الداخل، يحمل من الأوجاع ما لو وُزع على الجبال لأثقلها.

لكن الناس لا يرون إلا الوجوه...

أما الأرواح، فلا يراها إلا الله.

ومن هنا تبدأ مأساة جديدة.

فحين يقرر الإنسان، بعد سنوات من الصراع، أن يتصالح مع الحياة، وأن ينهض رغم أحزانه، وأن يختار الابتسام بدل الاستسلام، يظن كثيرون أنه إنسان لم يعرف الألم، أو أن حياته سلسلة متصلة من النعيم، أو أن همومه أقل من همومهم.

فيبدأ بعضهم بحسده.

ويبدأ آخرون بتقليل معاناته.

ويبدأ غيرهم بتحميله فوق طاقته، لأنه - في نظرهم - "لا يبدو متعبًا".

وكان الابتسامة أصبحت دليلًا على غياب الجراح.

وهذا من أكثر الأحكام ظلمًا في الحياة.

إن الإنسان لا يبتسم دائمًا لأنه سعيد...

بل كثيرًا ما يبتسم لأنه لا يريد أن يزيد حزن العالم حزنًا.

ويبتسم لأنه يعرف أن أبناءه يحتاجون إلى أب يزرع الطمأنينة في قلوبهم، لا الخوف.

وتبتسم الأم لأنها تعلم أن انهيارها سيهدم البيت كله.

ويبتسم الطبيب أمام مريضه، مع أنه قد يكون يحمل في داخله من

القلق ما لا يطيقه إنسان.

ويبتسم المعلم، وهو يخفي همومه، حتى لا يسرق من تلاميذه شغفهم بالحياة.

فالابتسامة، في كثير من الأحيان، ليست وصفًا للحالة...

بل قرارٌ أخلاقيّ.

إنها إعلان هادئ بأن الإنسان اختار أن يكون جزءًا من الحل، لا جزءًا من سلسلة الألم.

لكن المجتمع، في كثير من الأحيان، لا يفهم هذا القرار.

إنه يظن أن السعيد إنسان لم يُبتَل، بينما الحقيقة أن أكثر الناس ابتسامًا قد يكونون أكثرهم معرفة بالوجع.

لقد تعلموا، بعد سنوات طويلة، أن الألم إذا احتل الوجه أيضًا، فلن يبقى في الإنسان مكان يختبئ فيه الأمل.

ولذلك صنعوا لأنفسهم ما يشبه القناع...

لا قناعًا للنفاق، بل قناعًا للمقاومة.



إنه ليس كذبًا على الآخرين...

بل حماية للروح من الانهيار.

وهنا ينبغي أن نتوقف أمام حقيقة كثيرًا ما ننساها.

السعادة النقية، الخالية من الهموم، أسطورة.

لم يعيشها ملك.

ولم يعيشها فيلسوف.

ولم يعيشها نبي.

ولم يعيشها عالم.

ولم يعيشها إنسان.

فلكل قلب معركته التي لا يراها الآخرون.

ولكل إنسان دمة لم يشهدا أحد.

ولكل روح غرفة مغلقة لا يدخلها سواها.

وحين ندرك هذه الحقيقة، تتغير طريقتنا في النظر إلى الناس.

نتوقف عن حسد المبتسم.

ونكف عن الحكم على حياة الآخرين من صورهم وكلماتهم.

ونفهم أن الابتسامة ليست دليلًا على حياة سهلة، بل قد تكون الدليل على معركة انتصر فيها صاحبها على نفسه قبل أن ينتصر على ظروفه.

بل إن العلم نفسه يخبرنا أن المشاعر تنتقل بين البشر كما تنتقل النار بين أعواد الحطب.

فالابتسامة الصادقة توظف في دماغ من يراها دوائر عصبية تجعله أكثر ميلًا إلى الابتسام، وأكثر استعدادًا للتعاطف، وأكثر هدوءًا. وكلمة طيبة قد تغير مسار يوم كامل، وربما مسار حياة كاملة، دون

أن يدرك قائلها ذلك.

إن السعادة معدية...

كما أن اليأس معدٍ.

والرجاء ينتقل...

كما ينتقل الخوف.

ولهذا، فإن المجتمع الذي يكثر فيه المتفائلون، والداعمون، وأصحاب الوجوه المشرقة، لا يعيش واقعًا أقل قسوة من غيره، لكنه يعيش واقعًا أكثر قدرة على مقاومة القسوة.

إن البشر لا يحتاجون إلى من يذكرهم، كل صباح، بأن العالم مليء بالمآسي؛ فهم يعرفون ذلك جيدًا.

إنهم يحتاجون إلى من يثبت لهم أن الإنسان، رغم كل شيء، ما زال قادرًا على الضحك، والعمل، والحب، والعطاء.

وربما لهذا السبب، فإن أجمل هدية يمكن أن نقدمها لبعضنا ليست المال، ولا النصيحة، ولا حتى الوقت...

بل أن نمنح بعضنا الإذن بأن نبتسم دون شعور بالذنب.

أن نتوقف عن محاسبة الإنسان لأنه بدا سعيدًا.

وأن نفهم أن خلف كل ابتسامة قصة لا نعرفها.

وأن نعامل كل وجه مبتسم كما نعامل الجندي العائد من الحرب؛ لا نسأله لماذا يبتسم...

بل نحترم المعارك التي خاضها حتى استطاع أن يفعل ذلك.

وهكذا، فإن السعادة ليست امتيازًا يملكه المحظوظون...

وليس قناعًا يخدع الناس...

بل هي شجاعة.

شجاعة أن تستيقظ، رغم ما تعرفه عن العالم.
وأن تحب، رغم ما تعرفه عن الفراق.
وأن تحلم، رغم ما تعرفه عن الفشل.
وأن تضحك، رغم ما تعرفه عن الدموع.
وأن تمد يدك إلى الآخرين، رغم أن قلبك نفسه يحتاج إلى من يمد
يده إليه.
فإذا استطاع المجتمع أن يفهم هذه الحقيقة، فلن يحسد المبتسم...
بل سيبتسم معه.
لأن الإنسان لا يخفف أعباء الحياة عندما يحمل أحزان الآخرين فوق
أحزانه...
بل عندما يساعدهم، بابتسامته، على أن يحملوا جميعاً هذا الحمل
الثقيل، خطوة بعد خطوة، حتى تنتهي الرحلة.

لنكن صادقين مع أنفسنا...
لن تصبح الحياة، في يوم من الأيام، خالية من الألم.
سيظل فيها المرض، وسيظل فيها الفراق، وسيظل الموت يطرق
الأبواب، وستبقى الأحلام تتعثر أحياناً، والقلوب تنكسر، والطرق
تمتلئ بالعقبات. لن يأتي صباحٌ تستيقظ فيه البشرية لتكتشف أن
الحروب انتهت إلى الأبد، وأن الظلم اختفى، وأن الدموع جفّت من
عيون الناس.
ذلك اليوم ليس من طبيعة هذه الدنيا.
فالحياة لم تُخلق لتكون جنة...
ولو كانت جنة، لما اشتاقت الأرواح إلى جنةٍ أخرى.

وهنا تتجلى أبسط معادلة في الوجود، وأكثرها عمقًا في الوقت نفسه.
ليس أمام الإنسان إلا طريقان.

إما أن يقرر أن يعيش عمره أسيرًا للحزن، يراقب كوارث الحياة حتى يبتلعها جميعًا، فيحمل فوق ألمه ألم العالم كله، ويستنزف أيامه في القلق والخوف والترقب، حتى تنتهي رحلته دون أن يمنح قلبه فرصة واحدة ليتنفس.

وإما أن يعترف بالحقيقة كما هي؛ أن الألم جزء من الحياة، لكنه ليس الحياة كلها. وأن الدموع حقيقة، لكن الابتسامة حقيقة أيضًا. وأن الليل طويل أحيانًا، لكن الشمس، مهما تأخرت، لا تنسى موعدها. إن العقل لا يدعونا إلى اليأس...
بل إلى الحكمة.

والحكمة تقول إن الحزن لا يعالج الحزن، وإن الإنسان المنهك لا يستطيع أن يبني، ولا أن يحب، ولا أن يداوي، ولا أن يحمل غيره. أما القلب الذي يحافظ على جذوة الفرح، فإنه يمتلك القوة ليقاوم، ويصبر، ويمنح الأمل، ويبدأ من جديد كلما أسقطته الحياة.

إن اختيار السعادة ليس إنكارًا للواقع...

بل هو الطريقة الأذكى للتعامل معه.

وليس هروبًا من المعركة...

بل استعداد لخوضها.

وليس غفلة عن الألم...

بل رفض لأن يتحول الألم إلى سيدٍ على الروح.

ولهذا، فإن الإنسان حين يبحث عن السعادة، لا يبحث عن ترفٍ نفسي، ولا عن رفاهية عابرة، وإنما يبحث عن الوقود الذي يستطيع به أن يكمل الطريق.

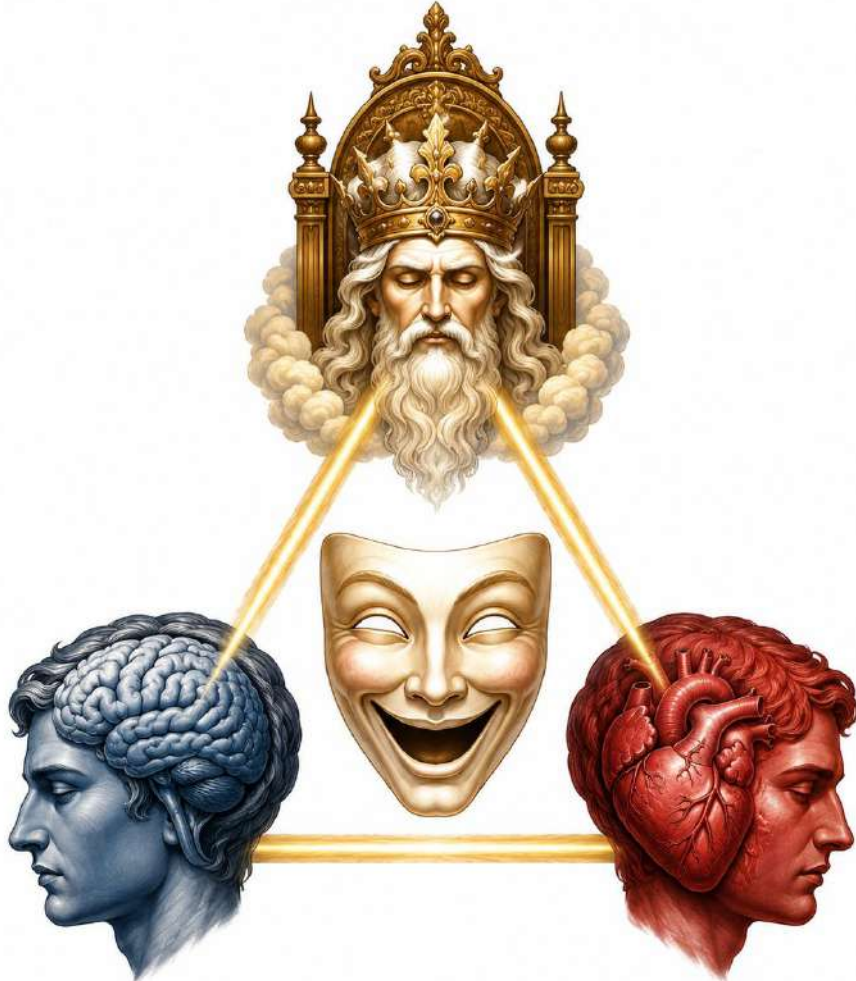
إن السفينة لا تستطيع أن تمنع العاصفة، لكنها تستطيع أن ترفع
أشرعتها.

والطائر لا يستطيع أن يمنع الريح، لكنه يستطيع أن يتعلم كيف يحلق
بها.

وكذلك الإنسان...

لن يمنع وجع الحياة، لكنه يستطيع أن يمنع الوجع من أن يسلبه معنى
الحياة.

ولعل هذا هو السر الذي اتفقت عليه السماء، والفطرة، والعقل.



فالسماء دعت الإنسان إلى الرجاء، وحذّرتة من القنوط، وجعلت
الأمّل عبادة، وحسن الظن قوة، وأخبرته أن مع العسر يسراً، وأن
بعد الضيق فرجاً.

والفطرة تميل إلى الفرح كما تميل الزهرة إلى الضوء، فالطفل يبتسم قبل أن يتعلم الكلام، ويضحك قبل أن يعرف فلسفات العالم، وكأن القلب خُلق وهو يعرف طريق السعادة قبل أن تتعلمه العقول. رغم أن الوليد يستقبل الوجود بالبكاء وكأنه يعي جيداً أي معارك قاسية تنتظره في الدنيا، لكنه سرعان ما يستخدم الابتسامة كسلاح في معاركه تلك فتري الأطفال يضحكون بسبب وبلا أي سبب.

أما **العقل**، فإنه يصل إلى النتيجة نفسها بعد رحلة طويلة من التفكير؛ فإذا كانت الحياة لا تخلو من الألم، وكان لا بد من السير فيها حتى النهاية، فإن أكثر الطرق حكمة هو أن نسيرها ونحن نحمل في قلوبنا أكبر قدر ممكن من النور، لا أكبر قدر ممكن من الظلام. لهذا...

ابتسم، لا لأن الحياة كاملة، بل لأنها لن تكون كاملة أبداً.
وأحب، رغم أنك تعرف معنى الفراق.
واحلم، رغم أنك تعرف احتمال الفشل.
واضحك، رغم أنك تعرف الدموع.
وازرع الأمل، رغم أنك تعرف قسوة الحياة.
ففي نهاية المطاف، لن يسألنا العمر كم يوماً خلت حياتنا فيه من الألم...

بل كم مرة استطعنا، رغم الألم، أن نحول أيماننا إلى حياة تستحق أن تُعاش.

وهكذا، فإن السعادة ليست وعداً بأن تختفي المآسي...
بل هي القرار الشجاع بأن تظل الحياة، في قلبك، أقوى من كل مآسيها.

وهذا... هو منطق العقل، ونداء الفطرة، ووصية السماء.

قواعد السعادة

الرابعون

منذ أن رفع الإنسان عينيه نحو السماء متسائلاً عن سر وجوده، ظلّ هناك سؤال قديم يسكن أعماقه ولا يهدأ: كيف يمكن للمرء أن يعيش حياة سعيدة؟

فالسعادة لم تكن يوماً مجرد ابتسامة عابرة على وجه إنسان، ولا لحظة فرح تنتهي بانتهاء سببها، بل كانت دائماً ذلك النور الخفي الذي يبحث عنه القلب في أعماق نفسه، وذلك السلام الداخلي الذي يجعل الإنسان قادراً على مواجهة عواصف الحياة دون أن تنطفئ روحه.

لقد امتلك البشر عبر العصور قصوراً وثروات، وبلغوا مراتب عالية من القوة والشهرة، لكنهم اكتشفوا أن السعادة ليست شيئاً يُشترى، ولا مكاناً يُسافر إليه، ولا كنزاً يُعثر عليه في الخارج؛ بل هي فنٌّ من فنون العيش، وحكمةٌ تُكتسب، ونظرةٌ مختلفة إلى الذات والعالم.

فالإنسان قد يعيش في قصر ويشعر بالمنفى داخل نفسه، وقد يسكن بيتاً بسيطاً ويمتلك قلباً ممتلئاً بالرضا والطمأنينة. وبين هذين النقيضين يكمن السر: إن السعادة لا تأتي دائماً من تغيير ما حولنا، بل كثيراً ما تبدأ من تغيير ما بداخلنا.

لقد حاول الحكماء والفلاسفة وكتاب التنمية الذاتية أن يضيئوا الطريق أمام الإنسان، فكتبوا عن الرضا، والامتنان، والحب، والتسامح، والمعنى، وعن الطريقة التي يمكن بها للعقل أن يتحول من سجن للأفكار المقلقة إلى حديقة تنمو فيها الطمأنينة والأمل.

إن قواعد السعادة ليست قوانين جامدة تُفرض على الحياة، بل هي مفاتيح صغيرة؛ قد يبدو بعضها بسيطاً، لكنها تحمل في داخلها قوة عميقة قادرة على إعادة تشكيل نظرتنا لأنفسنا وللأيام التي نعيشها. فهي لا تعدنا بحياة بلا ألم، لأن الألم جزء من رحلة الإنسان، لكنها تعلمنا كيف نحمل الألم دون أن نفقد القدرة على الفرح.

وفي الصفحات القادمة سنحاول الاقتراب من تلك القواعد التي

تراكمت عبر تجارب العظماء والحكماء، لا بحثاً عن حياة مثالية خالية من النقص، بل بحثاً عن حياة أكثر وعياً، وأكثر سلاماً، وأكثر قرباً من المعنى الحقيقي للسعادة.

فالسعيد ليس من امتلك كل ما أراد، بل من عرف قيمة ما لديه، وأحسن العيش مع نفسه، ووجد في قلبه مكاناً هادئاً يعود إليه مهما اشتدت رياح العالم من حوله.

القاعدة 1

لا تحاول التحكم فيما لا تستطيع التحكم فيه.

وجّه طاقتك إلى ما يقع داخل دائرة إرادتك.

القاعدة 2

تعلم أن تقول: يكفي.

كثير من التعاسة تبدأ حين يتحول الطموح إلى جشع لا يشبع.

القاعدة 3

لا تجعل سعادتك رهينة رأي الآخرين.

الناس يتغيرون، وآراؤهم تتغير، أما علاقتك بنفسك فهي الأطول.

القاعدة 4

عش في الحاضر.

الماضي درس، والمستقبل احتمال، أما الحياة الحقيقية فتحدث الآن.

القاعدة 5

لا تقارن حياتك بحياة الآخرين.

أنت ترى واجهة حياتهم، ولا ترى ما وراءها.

القاعدة 6

اقبل ما حدث ولا تقف على الأطلال، ثم اسأل: ماذا أفعل الآن؟
القبول ليس استسلاماً؛ إنه نقطة البداية للتغيير.

القاعدة 7

اجعل لحياتك معنى يتجاوز راحتك الشخصية.
فالإنسان يحتمل الكثير عندما يعرف لماذا يعيش.

القاعدة 8

اختر أصدقاءك بعناية.
بعض الناس يهدئون روحك، وبعضهم يستنزفونها بالعلاقات السامة.

القاعدة 9

لا تؤجل الأشياء الصغيرة التي تمنحك الفرح بحجة أنها صغيرة.
كوب قهوة، كتاب، نزهة، حديث جميل... السعادة غالباً تختبئ في التفاصيل.

القاعدة 10

درّب نفسك على الامتنان.
من يرى بحق ووعي النعم الموجودة يقلّ شعوره بما ينقصه.

القاعدة 11

لا تحمل ضغائن طويلة.

الكراهية تعاقب صاحبها قبل أن تصل إلى من يكره.

القاعدة 12

سامح، لكن لا تكن ساذجاً.

يمكنك أن تسامح شخصاً دون أن تمنحه القدرة على إيذائك مرة أخرى.

القاعدة 13

اعتن بجسدك.

النوم والحركة والطعام الجيد ليست رفاهية؛ إنها أساس للاستقرار النفسي.

القاعدة 14

اقرأ كل يوم ولو قليلاً.

الكتاب يمنحك فرصة لتعيش عقولاً وتجارب لم تعيشها بنفسك.

القاعدة 15

تعلم أن تستمتع بالوحدة.

من لا يستطيع البقاء وحيداً قد يصبح أسيراً لأي علاقة.

القاعدة 16

لا تخف من الفشل.

الفشل معلم قاسٍ، لكنه أحياناً أكثر صدقاً من النجاح.

القاعدة 17

حوّل الألم إلى معرفة.

اسأل بعد كل تجربة مؤلمة: ماذا علمتني؟

القاعدة 18

لا تجعل المال مقياساً لقيمة حياتك.

المال أداة مهمة للغاية، لكنه ليس معياراً كافياً للثراء الإنساني.

القاعدة 19

اعمل باجتهاد وبتقان، لكن لا تجعل العمل هويتك كلها.

الهوايات المثيرة للسعادة لا تعوّض بالعمل والنجاح.

القاعدة 20

تعلم أن تقول "لا".

كل "نعم" تقولها للآخرين قد تكون "لا" تقولها لوقتك وحياتك.

القاعدة 21

لا تبحث عن الكمال.

الكمال هدف سرابي؛ أما التقدم فهو شيء يمكنك أن تعيشه كل يوم.

القاعدة 22

كن صادقاً مع نفسك.

أصعب خداع يمكن أن تعيشه هو أن تقنع نفسك بأنك سعيد بينما أنت لست كذلك.

القاعدة 23

لا تنتظر الظروف المثالية لتعيش.

الحياة لن تصبح كاملة؛ تعلم أن تصنع شيئاً جميلاً وسط النقص.

القاعدة 24

افعل الخير دون انتظار التصفيق.

بعض أجمل الأعمال هي التي لا يعرف أحد أنك فعلتها. لكنها ستمنحك سعادة كبرى بأي حال.

القاعدة 25

احترم حدودك وحدود الآخرين.

العلاقات الصحية تحتاج إلى قرب، ولكنها تحتاج أيضاً إلى مساحة.

القاعدة 26

توقف عن محاولة إرضاء الجميع.

مستحيل أن تعيش حياة سعيدة إذا كان هدفك أن يوافق عليك الجميع.

القاعدة 27

اجعل لك هدفاً تسعى إليه.

الإنسان يحتاج إلى شيء ينتظره ويعمل من أجله. واجعل أهدافك ثلاثاً: هدف بعيد يمنح حياتك ككل معنى وأمل، هدف متوسط يمنحك إحساس بالإنجاز القريب، وهدف يومي يمنح حاضرك المعنى ويكون حجرة تضاف فوق حجرة لتحقيق الأهداف البعيدة والمتوسطة. والأهم أن تكون كل هذه الأهداف قابلة للتحقيق على أرض الواقع ولا تستعمر كامل وقتك وجهدك.

القاعدة 28

احتفل بالتقدم الصغير.

لا تنتظر إنجازاً عظيماً حتى تسمح لنفسك بالشعور بالفخر.

القاعدة 29

تعلم شيئاً جديداً باستمرار.

الفضول يبقي العقل حياً والحياة أقل رتابة.

القاعدة 30

لا تجعل الماضي سجنًا.

أخطأك جزء من قصتك، لكنها ليست كل قصتك.

القاعدة 31

تحدث مع من تحبهم قبل فوات الأوان.

لا تفترض أن الآخرين يعرفون أنك تحبهم؛ قلها لهم فهذه المشاعر المتبادلة من أكبر مسببات السعادة.

القاعدة 32

تخلّ عن الحاجة إلى الانتقام.

أفضل انتصار أحياناً هو أن تكمل حياتك دون أن تصبح نسخة من الشخص الذي أذاك.

القاعدة 33

لا تضخم المشكلات الصغيرة.

اسأل نفسك: هل سيهمني هذا الأمر بعد خمس سنوات؟

القاعدة 34

احفظ دهشتك من العالم.

غروب الشمس، المطر، الموسيقى، الضحكة، شجرة قديمة...
الأشياء العادية تصبح استثنائية عندما ننتبه إليها.

القاعدة 35

لا تهرب دائماً من الألم.

بعض الآلام تحتاج إلى أن تُعاش وتُفهم، لا أن تُدفن. لأنها إن رُميت إلى اللاوعي ستسبب لك تعاسة مبهمة، أما إذا حللت بالوعي تكون مخزن للدروس والحكمة والسعادة اللاحقة.

القاعدة 36

كن مرناً أمام تغير الحياة.

السعادة ليست أن تحصل دائماً على ما تريد، بل أن تتعلم كيف تعيش جيداً عندما لا تسير الأمور كما تريد.

القاعدة 37

أعط أكثر مما تأخذ.

العتاء يمنح الإنسان شعوراً عميقاً بالقيمة والانتماء.

القاعدة 38

لا تنتظر أن تصبح سعيداً حتى تبدأ الحياة.

السعادة ليست محطة تصل إليها؛ إنها طريقة تمشي بها.

القاعدة 39

تذكر أن الوقت أثمن من الأشياء.

يمكنك استعادة المال، لكن لا يمكنك شراء ساعة واحدة من حياتك الماضية.

القاعدة 40

عش بحيث لا تضطر إلى الهروب من حياتك.

ابن حياة تستطيع أن تحبها في الأيام العادية، لا فقط في أيام الانتصار.

وكتلخيص للقواعد الأربعين السابقة في جملة واحدة:

اقبل ما لا تستطيع تغييره، غير ما تستطيع، أحب

بصدق، اعمل بمعنى، كن ممتناً لما لديك، ولا تؤجل

الحياة إلى يومٍ مثالي لن يأتي.

بين 10+ و -1000: لماذا لا ينبغي للإنسان أن يطلب من

الدنيا ما أعد له في الأبدية؟

لعل أجمل ما يمكن أن يكتشفه الإنسان في رحلته الطويلة هو أن الحياة لم تُخلق لتمنحه كل شيء.

هذه الفكرة، على بساطتها الظاهرة، تختبئ وراءها حكمة هائلة. فنحن نتعذب كثيرًا لأننا نطالب الحياة بما يتجاوز طبيعتها، ونحاكم أيامنا إلى مقياس لا نستطيع بلوغه، ثم نسمي عجزها عن إرضائنا تعاسة.

كأننا نريد من نافذة صغيرة أن تطل على الكون كله.

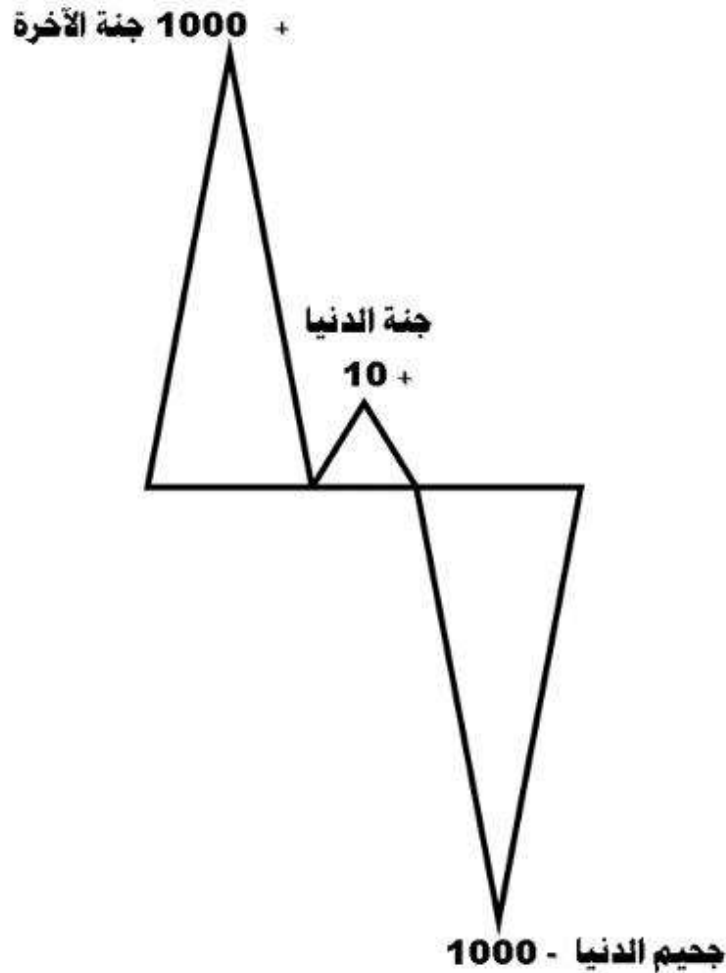
ولعلنا نستطيع أن نتخيل السعادة في الحياة كأنها سلم غريب الدرجات: لا يرتفع إلى ما لا نهاية، بل له سقف محدود. لنقل أن أعلى درجة يمكن للإنسان أن يبلغها من السعادة في هذه الدنيا 10+. ليست 10+ فرحًا دائمًا، ولا نشوة لا تنقطع، ولا حياة بلا ألم؛ إنها

أقصى ما يمكن للحياة الأرضية أن تمنحه من طمأنينة، وحب، ورضا، وامتلاء، ودهشة، ومعنى.

أما في الجهة السفلية الأخرى، فلا يبدو السلم متماثلًا.

فإذا كانت السعادة الأرضية لا تتجاوز $10+$ ، فإن التعاسة تستطيع أن تهبط بالإنسان إلى ما دون ذلك بكثير؛ إلى -100 ، و -500 ، بل إلى -1000 ، لأن الإنسان قادر على أن يهدم في نفسه خلال سنوات ما احتاج إلى عقود كي يبنيه.

إن السعادة تحتاج إلى بناء، أما التعاسة فقد يكفيها أحيانًا قرار واحد.



وهنا تبدأ المفارقة الكبرى.

لماذا يريد الإنسان $1000+$ في عالم لا يستطيع أن يمنحه إلا $10+$ ؟

ربما لأن في أعماقه حنينًا حقيقيًا إلى سعادة أكبر من حدود الأرض.
ربما لأن شيئًا في الإنسان يشعر، من دون أن يعرف كيف يفسر ذلك، بأن ما يريده قلبه أكبر من كل ما يستطيع العالم أن يمنحه.
ولذلك ظل الإنسان منذ فجر التاريخ يبحث عن حالة لا تنتهي، عن نشوة لا تخبو، عن لذة لا يعقبها فراق، وعن فرح لا يطارده خوف.
غير أن المشكلة تبدأ حين يحاول أن يستخرج من الدنيا ما ليس فيها.
فيبحث بعض الناس عن +1000 في المخدرات، وفي العريضة، وفي الإدمان، وفي المقامرة، وفي الشهوات المنفلتة، وفي كل ما يعده بخلع الإنسان من جلده للحظات وإلقائه في عالم بلا حدود.

لكن تلك الأشياء لا تمنحه +1000.

إنها تمنحه **وهم** +1000 لبضع لحظات، ثم تطالبه بثمن باهظ.
فالمخدر لا يصنع جنة؛ إنه يختصر الطريق إلى الهاوية، ثم يقتع صاحبه أثناء السقوط بأنه يطير.

والنشوة التي تُنتزع بالقوة من أعصاب الإنسان ليست سعادة، بل استدانة من المستقبل. كأن الإنسان يقترض لحظة من الفرح بفائدة يدفعها لاحقًا من جسده، وعقله، وعلاقاته، وكرامته، وطمأنينته.
وهكذا تتحول محاولة الوصول إلى +1000 بصورة مصطنعة إلى رحلة تدريجية نحو -1000.

إنها واحدة من أكثر مفارقات الحياة قسوة:
كلما أصرت على انتزاع الجنة من الدنيا، ازدادت احتمالات أن تصنع لنفسك جحيمًا.

فالدنيا ليست عاجزة لأنها سيئة؛ إنها عاجزة لأنها دنيا.
وهذا فرق عظيم.

الشمس ليست مذنبة لأنها لا تضيء الليل.

والبحر ليس ناقصًا لأنه لا يثمر قمحًا.
والشتاء ليس فاشلاً لأنه لا يشبه الربيع.
وكذلك الحياة الأرضية ليست ناقصة لأنها لا تمنح الإنسان سعادة مطلقة. ربما كان نقصانها الظاهري جزءًا من معناها.
إنها مكان التجربة، لا مكان الاكتمال.
مكان العبور، لا مكان الوصول.

مكان تختلط فيه الضحكة بالدمعة، واللقاء بالفراق، والصحة بالمرض، والبداية بالنهاية. ولذلك فإن انتظار السعادة المطلقة من الحياة يشبه انتظار البحر أن يكون بلا أمواج؛ طلبٌ يصطدم بطبيعة الأشياء.

ولهذا قد تكون الحكمة ليست في أن نرفع سقف توقعاتنا إلى السماء، بل في أن نعرف أين يقف سقف الدنيا.
10+ تكفي.

تكفي أن تستيقظ ذات صباح وتشعر أنك بخير.
أن يكون في بيتك شخص تحبه ويحبك.
أن تضحك من قلبك دون أن تخطط للضحكة.
أن تشرب فنجان قهوة في هدوء.
أن تمشي في شارع جميل وتشعر فجأة بأن الحياة، رغم كل شيء، تستحق أن تُعاش.
أن تنظر إلى وجه أم أو أب أو زوجة أو طفل أو صديق، فتدرك أن بعض النعم لا تحتاج إلى تفسير.
أن تعمل في شيء يمنحك معنى.
أن تملك جسدًا قادرًا على حملك، وعقلًا يستطيع أن يتأمل، وقلبًا لا

يزال قادرًا على الحب.

أن تمر بك لحظة صمت تشعر فيها أنك لا تحتاج إلى شيء.

هذه ليست +1000.

لكنها +10.

وربما تكمن الحكمة في أن نتعلم كيف نحب +10 بدل أن نحتقرها لأننا لم نحصل على +1000.

فكم من إنسان أضاع حياته لأنه لم يرَ النعمة الموجودة في يده، منشغلًا بالبحث عن نعمة متخيلة في يد الآخرين؟

وكم من إنسان كان يملك حياة جميلة، لكنه لم يشعر بجمالها لأنه كان ينتظر حياة مثالية؟

نحن أحيانًا لا نعاني من نقص السعادة بقدر ما نعاني من سوء تقدير السعادة.

ننظر إلى اللحظة الجميلة ونقول: إنها ليست كاملة.

وننظر إلى يوم هادئ ونقول: لكنه ليس استثنائيًا.

وننظر إلى الحب ونخاف من نهايته، فلا نعيشه.

وننظر إلى الصحة ولا نشعر بها إلا عندما نفقدها.

كأن الإنسان لا يعرف قيمة +10 إلا بعد أن يسقط إلى -100 أو أدنى.

وهنا تكمن إحدى القواعد الخفية للسعادة: لا تطلب من الحياة أن تصبح جنة السماء كي تكون سعيدًا فيها. يكفي أن تتعلم كيف ترى الجنة الصغيرة التي يمكن أن تنبت في أرضها.

و ماذا بشأن +1000 ؟

اتركها للسماء.

هناك فقط يمكن للإنسان أن يحلم بسعادة لا يقطعها خوف، ولا يهددها فراق، ولا يفسدها مرض، ولا يسرقها موت، ولا تتبعها صحوة مؤلمة.

هناك لا تكون السعادة لحظة عابرة، بل حالة اكتمال.

ولهذا فإن الإيمان بالجنة، في أجمل معانيه، ليس دعوة إلى احتقار الدنيا، بل إلى وضعها في حجمها الصحيح.

أن تعيش الدنيا دون أن تطلب منها أن تكون الآخرة.

أن تحبها دون أن تتعلق بها كأنها الخلود.

أن تستمتع بما فيها دون أن تجعل لذتها إلهاً.

أن تأخذ منها +10 ، وتشكر عليها، وتترك +1000 لما وراءها.

فربما كانت المشكلة الأساسية في حياتنا أننا نريد أن نأكل الثمرة قبل أن تنضج، ونريد أن نصل إلى نهاية الرحلة ونحن ما زلنا في أول الطريق.

نريد السعادة بلا ثمن، والحب بلا خوف، والنجاح بلا تعب، والصحة بلا مرض، والعمر بلا شيخوخة، والوجود بلا موت.

لكن الحياة لا تعمل هكذا.

إنها تعطيك وردة، وتضع بجوارها شوكة.

تعطيك لقاءً، وتخفي في آخره فراقاً.

تعطيك صباحاً، وتذكرك بأن المساء قادم.

ولا تفعل ذلك كي تعذبك، بل كي تعلمك أن قيمة الأشياء ليست في دوامها.

ربما لو كانت الحياة أبدية لما شعرنا بقيمة اللحظة.

وربما لو كانت السعادة كاملة لما عرفنا معنى الامتنان.

وربما لو لم يكن هناك ألم، لما اكتشفنا عمق الفرح.
لهذا لا ينبغي للإنسان أن يخوض معركة خاسرة ضد طبيعة الدنيا.
لا تحاول أن تجعلها +1000.

خذ منها +10.

خذها كما تأتيك: ناقصة، متقلبة، جميلة أحيانًا، قاسية أحيانًا، لكنها حقيقية.

افرح حين تستطيع.

أحب حين تستطيع.

اضحك حين تستطيع.

سامح حين تستطيع.

اجلس مع من تحب طويلاً.

انظر إلى السماء دون سبب.

اشكر على الأشياء التي اعتدت وجودها حتى نسيت أنها معجزات.
ولا تجعل غياب السعادة الكاملة سبباً لعدم الاستمتاع بالسعادة
الممكنة.

فالإنسان الحكيم ليس من يملك أكبر قدر من السعادة، بل من يعرف
مقدار السعادة الذي يمكن للحياة أن تمنحه، ثم لا يفسد ذلك المقدار
بمطالب مستحيلة.

+10 هنا ليست رقمًا صغيرًا.

إنها انتصار الإنسان على وهم الكمال.

و-1000 ليست قدرًا محتومًا.

إنها تذكير بما يمكن أن يحدث حين يتحول البحث عن السعادة إلى
إدمان، وحين تتحول اللذة إلى سيد، وحين يطلب الإنسان من لحظة

عابرة أن تقوم مقام حياة كاملة.

أما +1000 ، تلك السعادة التي لا يفسدها خوف ولا ينهاها موت، فتظل وعدًا يتجاوز حدود هذه الأرض.

وهكذا يصبح للحياة ميزان أكثر رحمة:

عش +10 هنا، ولا تطارد +1000 بطرق تهدمك.

اعمل، وأحب، وابن، وتأمل، وسافر، واضبط شهواتك، واحتفل بما تستطيع الاحتفال به، واقبل أن يكون في حياتك بعض الألم وبعض النقص وبعض الانتظار.

ثم ارفع عينيك إلى أبعد من الدنيا.

هناك، في الأفق الذي لا تصل إليه أقدامنا، يمكن أن يبقى الحلم كاملاً.

هناك لا نحتاج إلى المخدر كي نهرب من الواقع، ولا إلى العريضة كي نخدع الفراغ، ولا إلى اللذة المحرمة كي نشعر بأننا أحياء.

هناك لا نحتاج إلى الهروب أصلاً.

لأن الإنسان الذي عرف كيف يعيش +10 بسلام، ظل يحمل في قلبه أمل +1000.

وربما تكون هذه هي المعادلة الأجمل للحياة:

ألا تطلب من الدنيا ما لم تُخلق الدنيا لتمنحك إياه، وأن لا تتنازل عن حلمك بما هو أكبر من الدنيا بعد الموت.

أن تسكن الأرض بقدميك، لكن تترك قلبك مفتوحًا للسماء.

أن تستمتع بما لديك دون أن تعبد ما لديك.

أن تقبل محدودية الحياة دون أن تفقد شغفك بها.

أن تعرف أن هذه ليست النهاية، ولذلك لا تطلب منها أن تكون النهاية.

فالدنيا قد تمنحك +10 فقط.

لكن +10 صادقة، نقية، هادئة، حلال، ممتدة بالمعنى، خير ألف مرة
من +1000 زائفة تخطفك لحظة ثم تلقي بك في -1000.

وفي النهاية، ربما ليست الحكمة أن نصبح أسعد الناس على الأرض.
ربما الحكمة أن نصبح أكثر الناس تصالحًا مع مقدار السعادة الذي
يمكن للأرض أن تمنحه، وأكثرهم أملًا في السعادة التي لا تنتهي.
أن نعيش هنا دون أن ننسى هناك.

وأن نقول للحياة، بابتسامة هادئة:

سأخذ منك أجمل ما تستطيعين أن تعطينيه... ولن أطلب منك أن
تكوني جنة.

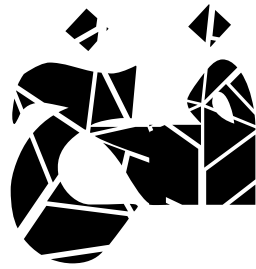
ثم نمضي.

نعيش.

نحب.

نشكر.

وننتظر.



(الدوبامين السريع)

في أعماق الدماغ البشري توجد مدينة خفية لا تهدأ، شبكة مذهلة من الخلايا والأعصاب والمواد الكيميائية التي ترسم خريطة مشاعرنا، وتحدد كيف نرغب، وكيف نسعى، وكيف نشعر بالرضا. وفي قلب هذه المدينة يلمع اسم أصبح من أكثر الأسماء تداولاً في عصرنا الحديث:

الدوبامين.

لكن الدوبامين ليس كما يظنه البعض "مادة السعادة" ببساطة، فهو ليس زراً سحرياً يضغظه الإنسان فيشعر بالفرح. إنه أقرب إلى بوصلة الرغبة، وإشارة تقول للدماغ: انتبه، هذا الأمر مهم، اقترب منه، كرره. إنه الوقود الذي يدفع الإنسان إلى التعلم، والاكتشاف، والعمل، وبناء الحضارات. فمن دونه يفقد الإنسان شغفه بالحياة، وتختف لديه القدرة على السعي والإنجاز.

غير أن المأساة تبدأ عندما يكتشف الإنسان طرقاً مختصرة لخداع هذه المنظومة العظيمة؛ طرقاً تمنحه جرعة هائلة وسريعة من الدوبامين دون جهد أو انتظار أو بناء حقيقي. وهنا يظهر ما يمكن تسميته:

فخ الدوبامين السريع.

إنه فخ لا يغلق أبوابه بالقوة، بل يفتحها بالمتعة. لا يأتي بصورة عدو مخيف، بل يأتي في هيئة ضحكة، أو إشعار صغير على شاشة، أو ربح مفاجئ، أو نشوة عابرة. لكنه في العمق يشبه من يعطي العطشان ماءً مالحاً؛ يروي عطشه للحظة، ثم يزيده احتراقاً في ما بعد.

لذة المخدرات: اختطاف نظام المكافأة

تُعد المخدرات من أقوى الأمثلة على اختطاف نظام الدوبامين في الدماغ. فالإنسان الطبيعي يحصل على مكافأة كيميائية عندما ينجز

شيئاً مهماً: عندما يتعلم مهارة، أو يحقق هدفاً، أو يبني علاقة عميقة، أو يتغلب على تحدٍ صعب.

أما المخدرات فتتجاوز هذه الآلية الطبيعية، فتقدم للدماغ دفعات ضخمة ومصطنعة من الإحساس بالمكافأة عبر قفزة في تركيز الدوبامين. وكأنها تخبر الدماغ:

(لقد وجدت أعظم شيء في الحياة، لا تبحث عن شيء آخر)

لكن الدماغ كائن ذكي يتكيف مع ما يتكرر عليه. فعندما يتعرض لهذه الكميات غير الطبيعية من التحفيز، يبدأ بتقليل حساسيته تجاهها. فتضعف الاستجابة للمصادر الطبيعية اليومية الأخرى للسعادة، كما يحتاج الإنسان إلى جرعات أكبر من المخدرات ليشعر بما شعر به سابقاً.

وهنا تحدث المأساة الكبرى:

يتحول الإنسان من شخص يبحث عن المتعة إلى شخص يحاول فقط الهروب من الألم الذي صنعه الإدمان نفسه.



المقامرة: وهم السيطرة على الحظ

المقامرة مثال آخر على قوة الدوبامين السريع. فهي لا تعتمد فقط على المال، بل على عنصر أكثر خطورة: التوقع.

الدماغ لا يستجيب للنتيجة فقط، بل يستجيب بقوة للحظة الانتظار، للحظة "ربما"، تلك اللحظة التي تسبب قفزة جنونية في الدوبامين، فيشعر المقامر بالحماسة والترقب والنشوة. ولهذا تصبح المقامرة دائرة نفسية معقدة؛ فكل خسارة تحمل وعداً كاذباً بالتعويض، وكل ربح عابر يزرع أملاً بمزيد من الانتصارات.

إنها ليست مجرد لعبة أرقام، بل لعبة بين الإنسان ودوائر المكافأة في دماغه. ومع الوقت قد يتحول السعي وراء الربح إلى سعي وراء الإحساس نفسه، وراء تلك الشرارة الكيميائية التي تسبق النتيجة.

وهكذا يخسر الإنسان أحياناً أكثر مما يخسر من المال؛ يخسر وقته، وطمأنينته، وعلاقاته، وقدرته على رؤية الواقع كما هو.



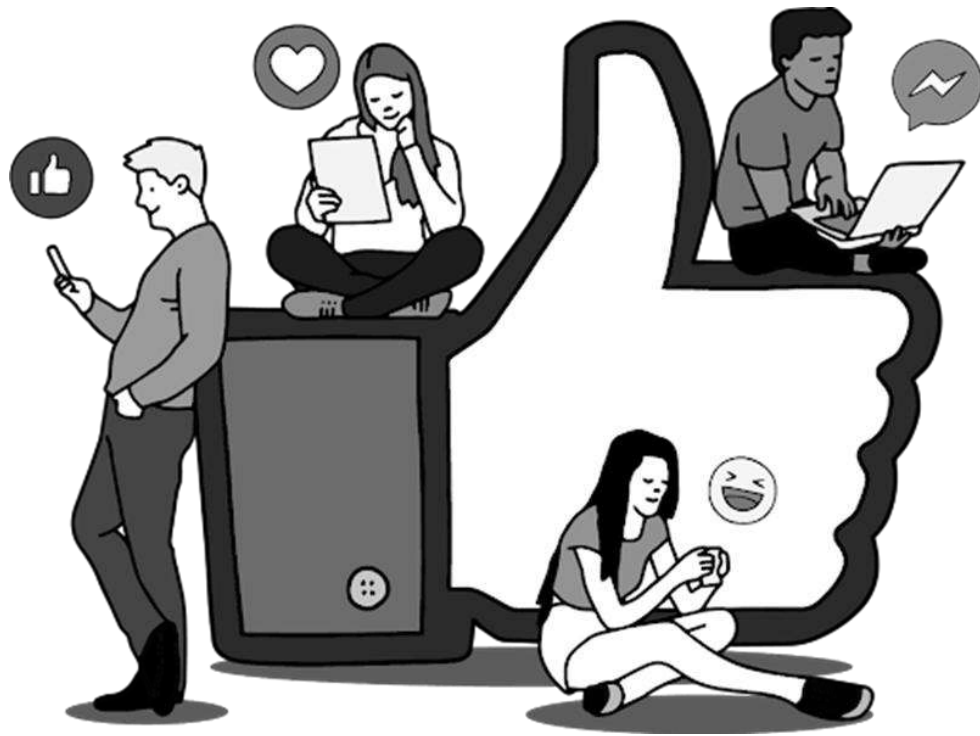
وسائل التواصل الاجتماعي: اقتصاد الانتباه

لم يشهد التاريخ البشري بيئة أكثر قدرة على تحفيز الدوبامين من العصر الرقمي. فالشاشة الصغيرة التي نحملها في أيدينا أصبحت بوابة لا تنتهي من المكافآت السريعة.

إعجاب، تعليق، رسالة، مقطع جديد، خبر مفاجئ، صورة مثيرة... كل لحظة تحمل احتمال الحصول على مكافأة صغيرة. وهذا الاحتمال هو ما يجعل الإنسان يعود مراراً وتكراراً.

لقد أصبحت بعض المنصات مبنية حول مبدأ نفسي عميق: إبقاء الإنسان في حالة انتظار مستمر. فالدماغ لا يحب الفراغ، ويبحث دائماً عن الشيء التالي الذي قد يمنحه مكافأة.

لكن الثمن الخفي لهذا التدفق المستمر هو أن العقل يفقد تدريجياً قدرته على الاستمتاع بالأشياء الهادئة والبطيئة. يصبح الكتاب مملاً، والتأمل ثقيلًا، والعمل العميق صعباً، لأن الدماغ اعتاد على الومضات السريعة بدلاً من البناء المتدرج.



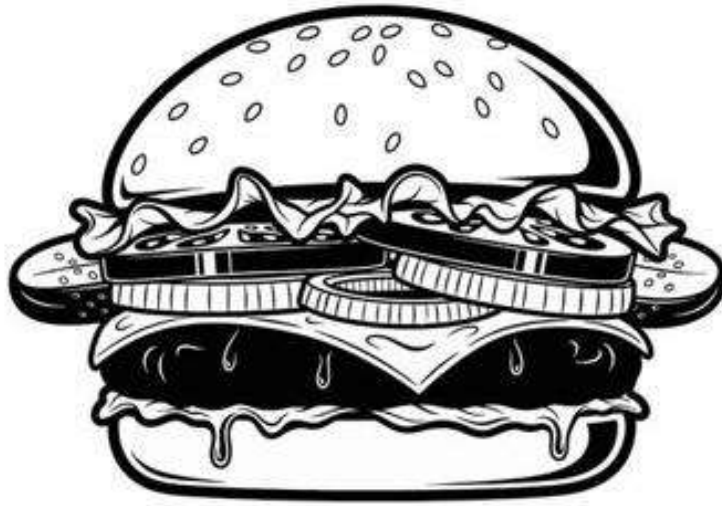
الطعام والسكر والمحفزات الحديثة

لم يعد الإنسان يواجه فقط مخاطر الإدمانات التقليدية، بل يعيش في عالم مليء بالمحفزات المصممة لاستغلال رغباته الطبيعية.

الأطعمة شديدة المعالجة والغنية بالسكر والدهون، التسوق القهري، مشاهدة المحتوى بلا نهاية، التصفح المتواصل، وحتى البحث الدائم

عن الأخبار المثيرة؛ كلها يمكن أن تتحول إلى وسائل للحصول على مكافآت فورية.

المشكلة ليست في المتعة ذاتها، فالمتعة جزء جميل من الحياة. المشكلة تكمن عندما تصبح المتعة السريعة بديلاً عن المعنى، وعندما يستبدل الإنسان الطريق الطويل نحو الرضا الحقيقي بلحظات قصيرة من النشوة.



كيف يدمر الدوبامين السريع معنى السعادة؟

السعادة العميقة ليست انفجاراً لحظياً، بل بناء داخلي يتشكل عبر الزمن. إنها ثمرة العلاقات، والمعرفة، والإنجاز، والصبر، والتغلب على الصعوبات.

لكن الدوبامين السريع يقدم للإنسان نسخة مزيفة من السعادة: شعور قوي لكنه قصير، ممتع لكنه فارغ، يترك خلفه فراغاً أكبر مما كان موجوداً.

مثل شمعة تشتعل بلهيب شديد ثم تنطفئ سريعاً، بينما النار الهادئة التي تدفئ البيت تحتاج إلى وقت كي تُبنى.

إن الإفراط في البحث عن المكافآت السريعة قد يؤدي إلى:

- ضعف القدرة على التركيز والصبر.
 - فقدان الحافز تجاه الأهداف الطويلة.
 - الشعور بالملل من الحياة الطبيعية.
 - زيادة القلق والتوتر.
 - ضعف العلاقات الإنسانية العميقة.
 - الاعتماد على محفز خارجي للشعور بالراحة.
- فالإنسان الذي يعتاد على القمم العالية من التحفيز قد يبدأ برؤية الحياة العادية كأنها منطقة ميتة، مع أن الحياة الحقيقية تكمن غالباً في هذه التفاصيل الهادئة.

العودة إلى السعادة البطيئة

الحل ليس في محاربة الدوبامين، فالدوبامين جزء أساسي من طبيعتنا الإنسانية. الحل هو استعادة التوازن، وإعادة تدريب الدماغ على تقدير المكافآت الحقيقية.

أن يقرأ الإنسان كتاباً حتى النهاية، أن يتعلم مهارة جديدة، أن يمارس الرياضة، أن يعمل على مشروع طويل، أن يجلس مع شخص يحبه دون شاشة تفصل بينهما؛ هذه كلها أفعال قد تبدو أقل إثارة في البداية، لكنها تبني نظاماً أكثر عمقاً واستقراراً للسعادة.

فالسعادة الحقيقية ليست في أن يشعر الإنسان بشيء قوي في كل

لحظة، بل في أن يصبح قادراً على الشعور بالرضا حتى في اللحظات البسيطة.



خاتمة: بين لذة العابر وخلود المعنى

في عالم يبيع لنا السرعة في كل شيء، أصبح الصبر نوعاً من الحكمة، وأصبحت القدرة على الانتظار قوة نادرة.

فخ الدوبامين السريع ليس مجرد مشكلة في العادات، بل هو معركة حول معنى الإنسان نفسه: هل سيعيش عبداً لكل رغبة عابرة؟ أم سيداً على رغباته، قادراً على اختيار ما يبني مستقبله؟

إن أخطر ما في المتعة السريعة أنها لا تأتي لتسرق منا لحظة واحدة، بل قد تسرق قدرتنا على الاستمتاع بكل اللحظات التي بعدها.

فالإنسان لا يُقاس بعدد اللذات التي جمعها، بل بعمق الحياة التي

عاشها. وما يبدو اليوم طريقاً مختصراً إلى السعادة قد يكون غداً
أطول طريق إلى الفراغ.

السعادة ليست شرارة تحرق نفسها بسرعة، بل نورٌ هادئٌ يبقى
مشتعلاً في أعماق الروح.

الاستعانة

والأطيان

منذ أن فتح الإنسان عينيه للمرة الأولى على هذا العالم، كان يحمل في داخله سؤاليين متناقضين:

لماذا يوجد الألم؟

وكيف يمكن أن أكون سعيدًا رغم وجوده؟

ربما كان هذا هو السؤال الذي سبق كل الفلسفات، وكل العلوم، وكل الكتب.

فالإنسان لم يبدأ التفكير لأنه أراد أن يعرف عدد النجوم في السماء، ولا لأنه أراد أن يفهم كيف تتحرك الأشياء، وإنما لأنه كان يريد أن يفهم شيئًا أكثر قربًا من قلبه: لماذا نحيا، ولماذا نتألم، وهل يمكن أن تكون الحياة جديرة بأن نُعاش؟

وحين رفع الإنسان القديم رأسه إلى السماء، لم يرَ مجرد نجوم. رأى لغزًا.

رأى عالمًا واسعًا إلى درجة تجعله يشعر بصغره، ونظامًا دقيقًا إلى درجة تجعله يشك في أن وجوده مجرد مصادفة، وموتًا يلاحقه في كل مكان. رأى أن كل شيء يولد ثم يذبل، وأن الربيع يأتي ثم يرحل، وأن الأطفال يكبرون، وأن الشباب ينحني أمام الشيخوخة، وأن الأشخاص الذين أحبهم يختفون واحدًا بعد آخر.

وفي تلك اللحظة، بدأت السعادة تتحول من مجرد رغبة إلى مسألة دينية ووجودية.

لم يعد الإنسان يريد أن يعرف كيف يكون سعيدًا فحسب، بل أراد أن يعرف: هل توجد سعادة لا يستطيع الموت أن ينتزعها؟ وهل يوجد معنى للحياة يتجاوز هذا الجسد قصير الأمد؟ وهل هناك عالم آخر يمكن أن يكون فيه ما لم تستطع هذه الأرض أن تمنحه؟

ومن هنا يمكن أن نفهم لماذا ارتبطت السعادة بالدين منذ أقدم العصور.

فالإنسان عندما عجز عن جعل الأرض جنة، بدأ يسأل عن الجنة.
وعندما عجز عن إيقاف الموت، بدأ يسأل عما بعد الموت.
وعندما وجد أن العدالة لا تتحقق دائماً في الدنيا، بدأ يبحث عن عدالة أكبر من الدنيا.
وعندما اكتشف أن الإنسان قد يموت مظلوماً، بدأ يسأل عن يوم لا يضيع فيه حق.
ولهذا فإن تاريخ الأديان هو، في أحد وجوهه العميقة، تاريخ بحث الإنسان عن السعادة التي لا يستطيع العالم أن يضمنها.



لكن الأديان لم تقدم إجابة واحدة.
لقد اختلفت اللغات، واختلفت التصورات، واختلفت طرق الخلاص،
لكن الإنسان ظل يدور حول سؤال واحد: **أين توجد الحياة الجيدة؟**
في السماء؟
أم في الأرض؟

أم داخل الإنسان نفسه؟

الأديان السماوية – السعادة في الخير

اليهودية... حين تصبح الحياة بركةً وعهداً

في اليهودية، ترتبط الحياة الصالحة بمفهوم العهد مع الله، وبالعيش وفق الشريعة بالعدل والرحمة والبركة.

والسعادة هنا ليست هروباً من العالم.

فالإنسان يعمل، ويتزوج، وينجب، ويزرع، ويأكل، ويحتفل، ويعيش داخل الجماعة.

إن الحياة اليومية نفسها يمكن أن تكون موضعاً للبركة.

وهذه فكرة جميلة جداً في فلسفة السعادة:

ليس عليك أن تهرب من الحياة كي تجد المعنى فيها.

قد يكون المعنى في بيتك.

في عائلتك.

في طعام تشاركه مع الآخرين.

في يوم مقدس.

في عمل تؤديه بصدق.

في خير تفعله دون أن يراك أحد.

لكن اليهودية، في الوقت نفسه، لم تغلق عينيها عن المشكلة الكبرى:

لماذا يتألم الإنسان الصالح؟

وهنا تأتي قصة النبي أيوب لتصبح واحدة من أعمق القصص الدينية والفلسفية عن الألم. رجل صالح يفقد ماله وأبنائه وصحته، ويقف أمام السؤال الذي لا يزال يطارد الإنسان حتى اليوم:

لماذا؟

لماذا قد يكون الإنسان صالحًا ثم يتألم؟

لماذا لا تكون الحياة دائمًا عادلة؟

لماذا لا تكافئ الدنيا الخير فورًا؟



لا تقدم قصة النبي أيوب إجابة سطحية من نوع "كل شيء يحدث لسبب بسيط"، وإنما تضع الإنسان أمام حدود معرفته.

وهنا يظهر معنى مهم للسعادة:

أن تكون مطمئنًا لا يعني أن تفهم كل شيء.

قد لا تعرف لماذا حدثت المصيبة.

لكن يمكنك أن تعرف أن لها غاية نبيلة وأنه يمكنك مواجهتها.
وقد لا تعرف لماذا فقدت شيئاً.

لكن يمكنك أن تقرر ألا تفقد نفسك معه وتسلم ذاتك لليأس.

المسيحية... السعادة التي تمر عبر المحبة

ثم تأتي المسيحية لتضع **المحبة** في مركز التجربة الروحية.
في الإنجيل، تظهر "التطويبات" في بداية عظة المسيح على الجبل،
فتقدم تصوراً مدهشاً عن السعادة؛ إذ لا تُربط فقط بالقوة والغنى
والنجاح، بل تظهر في سياق **الأمر المعنوية السامية**.



وهنا يحدث انقلاب في تعريف السعادة.

فالعالم يقول للإنسان:

كن قوياً كي تكون سعيداً.

امتلك كي تكون سعيداً.

انتصر كي تكون سعيدًا.

لكن **التعاليم المسيحية** ترفع قيمًا أخرى إلى مركز الحياة: الرحمة، ونقاء القلب، وصنع السلام، والغفران، ومحبة الآخرين. وهكذا يصبح الإنسان سعيدًا ليس فقط بما يحصل عليه، بل بما يصير إليه.

قد يمتلك أقل، لكنه يحب أكثر.

قد يخسر شيئًا، لكنه لا يخسر رحمته.

قد يتعرض للأذى، لكنه لا يسمح للأذى أن يحوله إلى شخص آخر. وفي هذا تكمن إحدى أعماق الأفكار المسيحية عن السعادة: **أن القلب يستطيع أن يكون غنيًا حتى عندما تكون اليد فارغة.**

فالإنسان الذي يغفر يتحرر من سجن الكراهية.

والإنسان الذي يحب يتجاوز حدود ذاته.

والإنسان الذي يصنع السلام لا يضيف إلى سعادته وحدها، بل إلى سعادة الآخرين.

وهنا تصبح السعادة علاقة. أنا لا أكون سعيدًا فقط لأنني حصلت على شيء، وإنما لأن وجودي أصبح مصدر خير في العالم.

ثم تأتي فكرة الخلاص والحياة الأبدية لتمنح السعادة بُعدًا يتجاوز الموت.

فإذا كان الموت ليس النهاية، فإن الألم الأرضي لا يملك الكلمة الأخيرة.

وهذه الفكرة تمنح الإنسان قدرة عجيبة على احتمال ما لا يستطيع تغييره. إنها لا تقول له إن الموت غير مؤلم. بل تقول إن الموت ليس بالضرورة النهاية. والفرق بين الفكرتين هائل.

الإسلام... الطمأنينة التي لا تلغي الألم

ثم يأتي الإسلام بتصور واضح للعلاقة بين الدنيا والآخرة.

الدنيا دار ابتلاء، والآخرة دار جزاء.

لكن هذا لا يعني أن الإسلام يدعو الإنسان إلى احتقار الحياة.

على العكس، فهو لا يطلب منه أن يكره الطعام أو الأسرة أو الجمال أو المال أو العمل أو متع الحياة المشروعة.

إن المشكلة ليست في أن تمتلك الدنيا.

المشكلة أن تمتلك الدنيا قلبك.

أن يصبح المال هو معيار قيمتك.

أن يصبح النجاح هو هويتك.

أن يصبح رأي الناس هو مرآتك الوحيدة.

أن يصبح فقدان شيء من الدنيا مساوياً لفقدان معنى وجودك.

والآية:

﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾



تقدم صورة مختلفة للسعادة.
إنها لا تتحدث عن قلب لا يحزن.
بل عن قلب يستطيع أن يجد الطمأنينة رغم الحزن.
وهنا يظهر الفرق بين الفرح والطمأنينة.
الفرح قد يأتي عندما تنجح.
والحزن قد يأتي عندما تفشل.
لكن **الطمأنينة** يمكن أن تبقى مع الاثنين.
وهذه ربما تكون واحدة من أعمق الأفكار في فلسفة السعادة الدينية.
فإنسان لا يحتاج إلى أن تكون كل أحداث حياته جميلة كي يكون قلبه مستقرًا. يكفي أن يشعر أن هناك معنى أكبر من الأحداث.
أن هناك عدلاً أكبر من عدل البشر.
وأن هناك رحمة أكبر من رحمتهم.
وأن ما يضيع هنا ليس بالضرورة ضائعاً إلى الأبد.
السعادة في الأديان ليست مكافأة للإنسان الكامل
ومن الأخطاء الشائعة أن نتخيل أن الإنسان المتدين، في التصور الديني، هو إنسان لا يحزن.
فالتاريخ الديني نفسه مليء بالأنبياء والأولياء والصالحين الذين بكوا وتألّموا وخافوا وفقدوا.
الحزن ليس نقيض الإيمان.
والدموع ليست دليلاً على ضعف الروح.
بل ربما يكون الإيمان الحقيقي هو القدرة على أن تبكي دون أن تئأس. أن تتألم دون أن تفقد الرجاء. أن تسأل دون أن تتحول أسئلتك إلى كراهية للحياة. أن تقع ثم تنهض.

فالسعادة الدينية ليست قناع فرح ثابت.
بل هي جذر داخلي يستطيع أن ينبت حتى بعد العاصفة.

الأديان الأرضية – التحرر من الرغبة والتعلق

الهندوسية... حين تصبح السعادة تحرراً

عندما يغادر الأديان الإبراهيمية ونتجه نحو التقاليد الهندية، تتغير اللغة، لكن السؤال لا يختفي.

في العديد من المدارس الهندوسية، ترتبط معاناة الإنسان بالتعلق بالدنيا والجهل ودورة الولادة والموت، وتظهر غاية روحية عليا تتمثل في التحرر، أو **الموكشا**.



وهنا تظهر فكرة شديدة العمق:

ربما لا يكون سبب تعاستنا هو أننا لا نملك ما يكفي، بل أننا نريد باستمرار المزيد.

نحصل على شيء فنخاف فقداه.

نحقق هدفًا فنبحث عن هدف جديد.

نشترى شيئًا فنعتاد عليه.

نصل إلى مكانة فنبدأ بالخوف من سقوطنا منها.

وهكذا يتحول الإنسان إلى آلة للرغبة.

إنه لا يعيش اللحظة التي حصل عليها، لأنه مشغول باللحظة التي يريد.

وهنا يصبح التحرر من التعلق طريقًا إلى السلام.

ليس معنى ذلك بالضرورة أن الإنسان يجب أن يكره العالم أو يتخلى عن كل شيء، وإنما ألا يسمح للأشياء بأن تصبح شروطًا مطلقة لوجوده النفسي.

أن يحب دون أن يمتلك.

أن يستمتع دون أن يتشبث.

أن يملك دون أن يصبح مملوكًا.

البوذية... حين يبدأ الطريق من الاعتراف بالمعاناة

أما البوذية، فتبدأ من نقطة شديدة الجراءة:

المعاناة موجودة.

ليس المطلوب أن نخدع أنفسنا وننكرها.

الحياة تحمل الألم وعدم الإشباع والتغير والفقد.

نحب أشياء ستتغير.

نتمسك بأشياء ستزول.

نريد أن يبقى العالم ثابتًا، بينما العالم بطبيعته متغير.

ومن هنا تصبح الرغبة بالثبات أحد جذور المعاناة.

فالمشكلة ليست في أن تحب.

بل في أن تقول:

"يجب ألا أفقد من أحب، وإلا انتهت حياتي."

والمشكلة ليست في النجاح.

بل في أن تقول:

"إذا فشلت، لم يعد لي قيمة."

والمشكلة ليست في المال.

بل في أن تقول:

"إذا خسرت، فقدت نفسي."

هنا يصبح الإنسان عبدًا للأشياء. ولهذا ركزت البوذية على الوعي والتأمل والانتباه وفهم الرغبة، وعلى التحرر من جذور المعاناة الأصلية (التعلق) في الطريق نحو التحرر أو **النيرفانا**.



هكذا تصبح السعادة نوعًا من التحرر الداخلي.
أن يأتي الغضب دون أن يستولي عليك.
أن يأتي الخوف دون أن يحكمك.
أن تأتي الرغبة دون أن تصبح عبدًا لها.
أن يأتي الحزن دون أن تبني بيتًا داخله.
وهذه رؤية مختلفة جدًا عن فكرة السعادة بوصفها امتلاكًا.
إنها تقول:

ربما لا تحتاج إلى **إضافة** شيء إلى حياتك كي تكون أكثر سلامًا؛
ربما تحتاج أحيانًا إلى **إزالة** ما يستعبدك.

الأديان القديمة... السعادة في الانسجام

في **مصر القديمة**، ارتبطت الحياة الأخلاقية بفكرة **ماعت**، أي النظام
والحقيقة والعدل والانسجام.



فكان الإنسان الذي يعيش وفق النظام الأخلاقي يعيش في انسجام مع
الكون.

وهنا تظهر فكرة ستتكرر في الفلسفات اللاحقة:
لا يستطيع الإنسان أن يكون سعيدًا طويلًا إذا كان يعيش ضد
ضميره.

قد يخدع الآخرين، لكنه لن يستطيع الهرب من نفسه.
وقد يربح المال بالظلم، لكن قلبه يعرف الثمن.
وقد ينتصر على خصمه، لكنه قد يخسر نفسه.
وهكذا تصبح الاستقامة مصدرًا من مصادر السعادة.

ثم تأتي **الفلسفة اليونانية** لتضع السعادة في قلب السؤال الفلسفي.
أرسطو لم ينظر إلى السعادة على أنها مجرد إحساس عابر، وإنما
ربطها بالحياة المزدهرة وبالفضيلة عبر استخدام الإنسان لعقله
وقدراته بصورة جيدة.



وهنا تصبح السعادة مشروع حياة.

ليست:

"لقد ابتسمت اليوم."

بل:

"هل أعيش حياة أستطيع أن أعتبرها جيدة عندما أنظر إليها كلها؟"

وهذا فرق هائل.

فالإنسان قد يعيش لحظات كثيرة من المتعة، ثم يكتشف أنه لا يحترم نفسه.

وقد يملك المال، لكنه لا يملك صديقًا.

وقد يملك الشهرة، لكنه لا يملك السلام.

وقد ينجح في أعين الناس، ويفشل في عين نفسه.

أما الحياة الجيدة فهي شيء أكبر من ذلك كله.

إنها حياة تتوافق فيها أفعال الإنسان مع القيم التي يؤمن بها.

ثم جاء **أبيقور** ليذكر الإنسان بأن السعادة قد تكون أقرب مما يظن.

فبدلاً من مطاردة اللذة بلا حدود، رأى أن الحياة السعيدة تقوم على الهدوء، وتقليل الألم، والصداقة، والعيش ببساطة، والتحرر من المخاوف غير الضرورية.

وهنا يظهر سؤال معاصر جداً:

كم نحتاج فعلاً كي نكون سعداء؟

قد يحتاج الإنسان إلى أشياء أقل بكثير مما يعتقد.

لكن المشكلة أن الحضارة الحديثة علمته أن كل شيء ينقصه.

ينقصك هاتف أحدث.

بيت أكبر.
سيارة أفضل.
مزيد من المال.
مزيد من المتابعين.
مزيد من النجاح.
مزيد من الاعتراف.
ثم يكتشف أن قائمة "ما ينقصني" لا تنتهي.
وهكذا يتحول البحث عن السعادة إلى سباق لا توجد فيه نقطة وصول.
أما الحكمة القديمة فتقول:
ربما تبدأ السعادة عندما تعرف ما الذي يكفي.
ثم تأتي **الرواقية** بفكرة ربما تكون من أكثر الأفكار عملية في تاريخ
فلسفة السعادة:
هناك أشياء تستطيع التحكم فيها، وأشياء لا تستطيع.
أفعالك تحت سيطرتك بدرجة كبيرة.
لكن رأي الناس فيك ليس كذلك.
اجتهادك تحت سيطرتك.
لكن النتيجة ليست مضمونة.
اختياراتك لك.
لكن الظروف ليست كلها لك.
وهنا تكمن الحرية.
فالإنسان الذي يجعل سعادته متوقفة على ما لا يستطيع التحكم فيه،
يجعل نفسه عبدًا للصدفة.

أما الذي يركز على ما يستطيع فعله، فإنه يستعيد جزءاً من قوته.
ولهذا فإن الرواقي لا يسأل:
"لماذا حدث هذا لي؟"
فقط.

بل يسأل:
"ماذا سأفعل الآن بما حدث؟"
وهذا السؤال يمكن أن ينقذ الإنسان من الاستسلام.

من السماء إلى الأرض... خيط واحد

والآن، بعد أن قطعنا آلاف السنين في رحلة قصيرة، من اليهودية
والمسيحية والإسلام إلى الهندوسية والبوذية، ومن مصر القديمة إلى
اليونان، يبدو أن الاختلافات هائلة.
وهذا صحيح.

لا ينبغي أن نخلط بين العقائد المختلفة، ولا أن نزعّم أن جميع الأديان
تقول الشيء نفسه.

لكن خلف هذه الاختلافات توجد تشابهات إنسانية مذهشة.
كلها تقريباً تعاملت مع مشكلة الرغبة.

ومشكلة الموت.

ومشكلة الألم.

ومشكلة الخوف.

ومشكلة معنى الحياة.

وكلها، بدرجات مختلفة، حذرت الإنسان من أن يجعل الأشياء
الخارجية المصدر الوحيد لسعادته.

لأن الأشياء الخارجية قابلة للفقد.

الجسد يتغير.

والمال يذهب.

والناس يموتون.

والمكانة تتبدل.

والظروف تتقلب.

ولهذا كان لابد من العثور على شيء أعمق.

بالنسبة **للمؤمن** بالله، قد يكون ذلك الشيء هو الله.

وبالنسبة **للبودي والهندوسي**، التحرر من التعلق بالرغبات.

وبالنسبة **للمرواقي**، السيطرة على الذات الداخلية.

وبالنسبة **لأرسطو**، الحياة الفاضلة المزدهرة.

وبالنسبة **لأبيقور**، الصداقة والهدوء والبساطة.

وبالرغم من اختلاف الطريق، يبرز سؤال مشترك:

كيف أعيش جيدًا في عالم لا أستطيع التحكم فيه بالكامل؟

ربما كانت السعادة اسمًا آخر للسلام

وربما هنا نكتشف أن كلمة "السعادة" نفسها قد تكون مضللة قليلًا.

فحين نقول سعيد، نتخيل إنسانًا يضحك.

لكن الإنسان الذي بحثت عنه الأديان والفلسفات كان أعمق من ذلك.

إنه الإنسان الذي يستطيع أن ينام دون أن يأكله الشعور بالذنب.

والذي يستطيع أن يفقد شيئًا دون أن يفقد نفسه.

والذي يستطيع أن يحزن دون أن يتحول إلى يائس.

والذي يستطيع أن ينجح دون أن يصبح متكبرًا.
والذي يستطيع أن يفشل دون أن يكره ذاته.
والذي يستطيع أن يحب دون أن يصبح أسيرًا للخوف.
والذي يستطيع أن يموت وهو يشعر أنه عاش.
هذه ليست مجرد سعادة.
إنها سلام مع الوجود.



ولهذا قد يكون أعظم ما قدمته الأديان والفلسفات للإنسان ليس وعدًا
بأن الحياة ستصبح سهلة، بل تعليمًا له كيف يتحمل صعوبتها.
فالسماء لم تقل للإنسان:

لن تبك.
بل قالت له، في صور مختلفة:

لا تيأس.

والحكمة لم تقل:

لن تخسر.

بل قالت:

لا تجعل خسارتك تفقدك نفسك.

والتأمل لم يقل:

لن تشعر بالخوف.

بل قال:

انظر إلى خوفك دون أن تصبح هو.

والفضيلة لم تقل:

لن يؤذيك الناس.

بل قالت:

لا تسمح لأذاهم أن يجعلك شخصًا لا تحترمه.

وهنا ربما تكمن أعظم حقيقة في فلسفة السعادة:

السعادة ليست عالمًا بلا ألم، بل روحٌ لا يستطيع الألم أن يحتلها
بالكامل.

وفي النهاية...

منذ عهد الإنسان الذي رفع عينيه إلى النجوم، إلى عهد الإنسان الذي
يجلس اليوم وحيدًا أمام شاشة مضيئة في منتصف الليل، لم يتغير
السؤال كثيرًا.

ما زلنا نريد الحب.

ما زلنا نخاف الموت.

ما زلنا نحزن حين نفقد.

ما زلنا نبحث عن معنى.

وما زلنا، بطريقة أو بأخرى، نريد أن نعرف:

هل تستحق الحياة كل هذا العناء؟

وقد أجابت الأديان والفلسفات بلغات مختلفة:

نعم.

لكن ليس لأن الحياة سهلة.

بل لأنها تحمل شيئاً أكبر من سهولتها.

لأن فيها حباً.

وفيه معنى.

وفيه فرصة للخير.

وفيه فرصة لأن نصبح أفضل مما كنا.

وفيه، عند المؤمن، وعد يتجاوز الموت.

وفيه، عند الحكيم، إمكانية لأن يتحول الألم إلى معرفة.

وفيه، عند المحب، شخص آخر يجعل العالم أقل وحشة.

ولهذا ربما لم تكن السعادة التي بحث عنها الإنسان طوال التاريخ هي أن يحصل على كل ما يريد. ربما كانت أن يصل إلى لحظة يستطيع فيها أن يقول:

أنا لا أملك كل شيء، لكنني لا أحتاج إلى كل شيء كي أحب الحياة.

قد يكون في يدي قليل...

لكن في قلبي ما يكفي.

قد يكون الطريق صعباً...

لكنني أعرف إلى أين أمضي.
قد تكون السماء غائمة...
لكنني أعرف أن وراء الغيم شعاع.
وقد يكون العالم ناقصًا...
لكنني لا أريد أن أتركه دون أن أضيف إليه شيئًا جميلًا.
وهنا، ربما، تلتقي السماء بالأرض للمرة الأخيرة.
يلتقي المؤمن بالحكيم.
ويلتقي المتعبد بالفيلسوف.
ويلتقي الإنسان القديم بالإنسان الحديث.
كلهم يقفون أمام الحقيقة نفسها:
لن تستطيع أن تجعل الحياة خالية من الألم.
لكن تستطيع أن تجعل قلبك أوسع من الألم.
لن تستطيع أن تمنع الموت.
لكن تستطيع أن تجعل ما تفعله قبل الموت ذا معنى.
ولن تستطيع أن تضمن السعادة كل يوم.
لكن تستطيع أن تجعل السعادة طريقًا تعود إليه كلما ابتعدت عنه.
وربما لهذا السبب كانت الأديان، على اختلافها، واحدة من أعظم
محاولات الإنسان لمقاومة اليأس.
فهي لم تعده دائمًا بحياة بلا دموع.
بل أعطته سببًا كي يمسح دموعه ويواصل السير.
ولم تعده بأن الطريق لن يكون مظلمًا.
بل أعطته نورًا يحمله عندما يظلم الطريق.

ولم تقل له إن الموت غير موجود.

بل حاولت أن تجيب عن السؤال الأصعب:

ماذا لو لم يكن الموت هو النهاية؟

ومن هنا، ربما تكون السعادة في معناها الأعمق ليست الضحكة، ولا
النشوة، ولا كثرة المتع.

إنها تلك الحالة الغامضة التي يشعر فيها الإنسان أن وجوده، بكل ما
فيه من ألم ونقص وفقد، ما زال يستحق أن يُعاش.

وهذه، في النهاية، هي الرسالة التي بقيت البشرية تطاردها منذ أن
رفعت أول عين بشرية نحو السماء:

أن الحياة قد تكون مؤلمة، لكنها ليست بلا معنى؛ وأن الإنسان قد
يكون ضعيفاً، لكنه ليس بلا أمل؛ وأن الدنيا قد لا تكون الجنة، لكن
الإنسان يستطيع أن يصنع فيها، ولو للحظات، شيئاً يشبهها.

وربما لهذا ظل الإنسان، رغم كل شيء، يبتسم.

ابتسامة صغيرة في وجه الموت.

ابتسامة عنيدة في وجه الألم.

ابتسامة تقول للكون كله:

لقد عرفت أنك لن تمنحني حياة كاملة... ومع ذلك سأحب الحياة ما
استطعت إليها سبيلاً.

السلطنة

في التراث

منذ أن رفع الإنسان عينيه للمرة الأولى نحو السماء، ومنذ أن جلس قرب النار في لياليه البدائية يحكي لأبنائه قصص الخوف والأمل، كان هناك سؤال واحد يسكن أعماقه كهمس أبدي: كيف نكون سعداء؟

فالسعادة ليست مجرد شعور عابر يزور القلب ثم يرحل، بل هي الحلم القديم الذي رافق الحضارات، والكنز الخفي الذي بحث عنه الفلاسفة والحكماء والأنبياء والشعراء، كل بلغته، وكل من نافذته الخاصة.

لقد تغيرت المدن، وتبدلت الملابس، واخترعت البشرية آلات مذهلة، لكن قلب الإنسان بقي يحمل العطش نفسه: عطشًا إلى الطمأنينة، إلى المعنى، إلى لحظة يشعر فيها أن وجوده ليس عبثًا، وأن الحياة رغم قسوتها تستحق أن تُعاش.

ولهذا لم تكن السعادة في التراث الإنساني مجرد ضحكة على الشفاه، بل كانت حالة انسجام بين الإنسان ونفسه والعالم من حوله.

السعادة في الحكمة الشعبية: صوت الشعوب عبر القرون

الأمثال الشعبية هي ذاكرة الإنسان الجماعية؛ إنها فلسفة مختصرة كتبتها التجارب لا الكتب. ففي كلمات قليلة تختزن الشعوب مئات السنين من الألم والفرح والخسارة والانتصار.

في التراث العربي نجد أن السعادة ارتبطت غالبًا بالقناعة وراحة القلب، فقل:

(القناعة كنز لا يفنى)

لأن الإنسان الذي لا يعرف قيمة ما بين يديه يظل فقيرًا ولو امتلك خزائن الأرض. فالثروة في نظر الحكمة الشعبية ليست كثرة الأشياء، بل الاستغناء عن كثير من الحاجات.

وقيل أيضًا:

(من رضي عاش سعيداً)

وهي حكمة تختصر رؤية عميقة؛ فالإنسان لا يتعذب دائماً بسبب ما ينقصه، بل بسبب المقارنة المستمرة بين ما لديه وما لدى الآخرين. كما عبّر المثل الشعبي عن قيمة السلام الداخلي حين قال:

(راحة البال أغلى من المال)

فالمال يستطيع أن يشتري سريرًا فاخرًا، لكنه لا يستطيع أن يشتري نومًا هادئًا. يستطيع أن يفتح أبواب القصور، لكنه لا يستطيع أن يفتح باب القلب المغلق بالحزن..
وقيل في التراث العربي أيضاً:

(اضحك تضحك لك الدنيا)

وفي الحكمة الشعبية الغربية نجد أمثالا تشبه نظيراتها العربية.
ففي اليابان يقولون:

(السعادة تأتي إلى البيت الذي يتسم أهله)

وفي الحكمة الفرنسية:

(السعادة لا تكمن في امتلاك كل شيء، بل في معرفة

قيمة ما نملك)

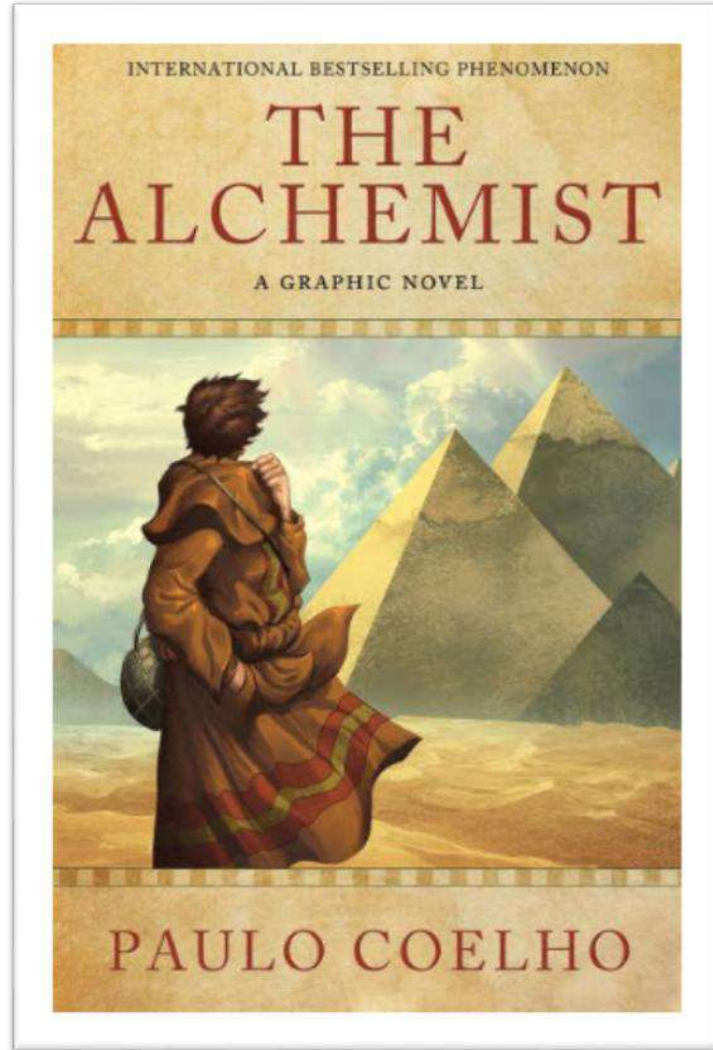
وفي الحكمة الروسية:

(ليس الغني من يملك الكثير، بل من يحتاج إلى القليل)

وكان البشرية كلها كتبت المثل نفسه بلغات مختلفة.

السعادة في القصص الشعبية: الأمير الذي بحث عن نفسه

الحكايات الشعبية حول العالم مرآة لأحلام الإنسان ومخاوفه. ففي قصص الملوك والفقراء، والأبطال والمغامرين، كان البطل غالبًا يبحث عن شيء يظنه خارج ذاته، ثم يكتشف في النهاية أن الكنز الحقيقي كان رحلة التغيير التي عاشها.



وفي كثير من الحكايات الشرقية، نجد الفقير الذي يكتشف أن قلبه الممتلئ بالمحبة أغنى من خزائن الأغنياء. وفي القصص الأوروبية، نجد الأمير الذي يطارد السعادة في القصور البعيدة، ثم يعود ليجدها في البساطة والصدق.

وكأن التراث كله يكرر رسالة واحدة:

إن الإنسان يسافر بعيدًا بحثًا عن شيء كان قريبًا منه طوال الوقت.
فالسعادة ليست دائمًا في العثور على الجوهرة، بل في أن يصبح
الإنسان قادرًا على رؤية لمعان الأشياء الصغيرة.

السعادة في الأساطير والرموز: البحث عن الفردوس المفقود

من أقدم الأساطير الإنسانية فكرة "الجنة المفقودة"، ذلك المكان
المثالي الذي يعيش فيه الإنسان بلا خوف ولا ألم.

في مختلف الحضارات ظهرت صور مشابهة: الحديقة السرية،
الجزيرة المباركة، المدينة الفاضلة، ينبوع الشباب.

لكن هذه الرموز تحمل معنى فلسفيًا عميقًا؛ فهي ليست مجرد أماكن
خيالية، بل تعبير عن حنين الإنسان إلى حالة من الصفاء الداخلي.

فالفردوس الذي يبحث عنه الإنسان في الخارج قد يكون في الحقيقة
بحثًا عن فردوس داخل نفسه. عن السعادة الدائمة التي لا تنتهي.



السعادة في الشعر والأدب: لحظة يضيء فيها القلب

الشعراء هم أكثر الناس إحساسًا بطبيعة السعادة الهشة. فقد عرفوا أنها ليست ضيقًا دائمًا، بل فراشة جميلة يجب أن نتعلم كيف نستقبلها قبل أن تطير.

فنرى الشاعر **أبو القاسم الشابي** ينشد يائسًا من اقتناص السعادة :

تَرْجُو السَّعَادَةَ يَا قَلْبِي وَلَوْ وَجِدْتِ

فِي الْكَوْنِ لَمْ يَشْتَعَلْ حُزْنٌ وَلَا أَلَمٌ

ليعاتبه الشاعر **إيليا أبو ماضي** ويصحح :

أَيُّهَا الشَّاكِي وَمَا بَكَ دَاءٌ

كُنْ جَمِيلًا تَرَى الْوُجُودَ جَمِيلًا



اليوم العالمي للسعادة

يُحتفل به في 20 مارس من كل عام.

وقد اعتمدت الأمم المتحدة هذا اليوم رسميًا في عام 2012 بقرار من الجمعية العامة، بعد مبادرة من مملكة بوتان التي طرحت فكرة أن السعادة والرفاهية يجب أن تكونا من أهداف التنمية الإنسانية، وليس التركيز على النمو الاقتصادي وحده.

اختيار 20 مارس لم يكن عشوائيًا؛ فهو يتزامن تقريبًا مع الاعتدال الربيعي، وهو رمز عالمي للتوازن والتجدد وبداية دورة جديدة من الحياة في كثير من الثقافات.

وفي كل عام يكون لليوم العالمي للسعادة موضوع أو شعار يركز على جانب من جوانب السعادة الإنسانية، مثل:

- أهمية العلاقات الاجتماعية والروابط الإنسانية.
- دور التعاطف والعطاء في بناء المجتمعات.
- الصحة النفسية والرفاه.
- اعتبار السعادة حقًا إنسانيًا وهدفًا مشتركًا للبشرية.

ومن الناحية الفلسفية، فإن هذا اليوم يمثل فكرة قديمة جدًا رافقت الحضارات: أن غاية الإنسان ليست مجرد البقاء أو امتلاك الأشياء، بل الوصول إلى حياة ذات معنى وطمأنينة وانسجام داخلي؛ وهي فكرة ناقشها الفلاسفة منذ أرسطو الذي رأى أن السعادة (Eudaimonia) هي غاية الحياة الفاضلة، وصولًا إلى الحكماء في مختلف الثقافات الذين ربطوا السعادة بالقناعة والحكمة والمحبة.

احتفاء الثقافات المختلفة بالسعادة

لم تكن السعادة في ثقافات العالم مجرد شعور داخلي عابر، بل كانت عبر التاريخ طقسًا جماعيًا، ولغةً رمزية، واحتفالًا بقدرة الإنسان على تجديد الحياة. فالشعوب، مهما اختلفت أديانها ولغاتها وبيئاتها،

ابتكرت مواسم وأعيادًا تعبّر فيها عن الفرح، وعن الانتصار على الحزن، وعن الامتتان للوجود والطبيعة والإنسان. نذكر منها على سبيل المثال:

مهرجان الألوان في الهند: السعادة كتحرر وتجدد

في الهند يظهر مفهوم السعادة بوضوح في مهرجان هولي (Holi)، حيث تتحول الشوارع إلى لوحة من الألوان، ويرمي الناس المساحيق الملونة بعضهم على بعض، وكأنهم يمحون الحدود بين الطبقات والأعمار والمكانات الاجتماعية.

يحمل هولي معنى فلسفيًا عميقًا: السعادة تولد عندما يتحرر الإنسان من الأقنعة التي تفصله عن الآخرين. فاللون الذي يغطي وجه الغني والفقير، والطفل والكبير، يجعل الجميع متساوين في لحظة فرح واحدة. إنه احتفال بانتصار الضوء على الظلام، والحياة على الجمود.



الكرنفالات البرازيلية: السعادة كاحتفال بالحياة

في البرازيل يتحول الكرنفال إلى انفجار من الموسيقى والرقص والألوان. لا يُنظر إلى الفرح باعتباره ترفاً، بل كقوة روحية تساعد الإنسان على مواجهة صعوبات الحياة.

يرى هذا التقليد أن الإنسان يحتاج إلى لحظات يعلن فيها انتصاره على الخوف والهموم، وأن الجسد حين يرقص والمجتمع حين يغني يصبحان وسيلة لاستعادة الأمل.



عيد الماء في تايلاند: السعادة كغسل للماضي

في تايلاند يحتفل الناس بمهرجان سونغكران (Songkran)، حيث يتبادل الناس رش الماء في الشوارع. الماء هنا ليس مجرد لعبة، بل رمز للتطهير والبدء الجديدة.

فالسعادة، وفق هذا التصور، لا تعني أن الإنسان لم يعرف الألم، بل تعني أنه يستطيع أن يغسل آثار الماضي ويبدأ من جديد بقلب أكثر صفاء.

مهرجان المصابيح في شرق آسيا: السعادة كأمل مضيء

في بعض الثقافات الآسيوية تُضاء الفوانيس في المناسبات الكبرى، فتنحول الليالي إلى أنهار من الضوء. يكتب الناس أمنياتهم ويرسلونها مع المصابيح، تعبيراً عن الإيمان بأن المستقبل يحمل إمكانات جديدة. الضوء هنا استعارة للسعادة: قد يكون الإنسان في ظلام الظروف، لكنه يحمل داخله شعلة صغيرة تهديه الطريق.



أعياد الحصاد: السعادة كامتنان للأرض

من أوروبا القديمة إلى أفريقيا وآسيا، احتفلت الشعوب بمواسم الحصاد. كانت الموائد تُملأ بالطعام، وتُقام الرقصات والأغاني، لأن الإنسان كان يرى في الثمار رسالة من الطبيعة تقول له: "لقد نجوت، وما زالت الحياة تمنحك".

كانت السعادة في هذه الاحتفالات مرتبطة بفكرة الامتنان؛ فليس أكثر سعادة من قلب يعرف قيمة ما بين يديه.

الاحتفال الياباني بجمال اللحظة: السعادة العابرة

في اليابان ارتبطت السعادة بجمال الأشياء الصغيرة والزائلة، كما يظهر في تقليد مشاهدة أزهار الكرز (هانامي). يجتمع الناس تحت الأشجار لمشاهدة تفتح الزهور، مدركين أن جمالها قصير العمر. وهنا تظهر فلسفة عميقة: السعادة لا تكمن في امتلاك اللحظة إلى الأبد، بل في تقديرها قبل أن ترحل. كما غنت السيدة فيروز ذات مرة:

ليس سرّاً يا رفيقي أن أيامي قليلة
ليس سرّاً إنما الأيام بسماتٍ طويلة
إن أردت السرّ فاسأل عنه أزهار الحديقة
عمرها يومٌ و تحيا اليوم حتى منتهاه



الاحتفالات الأفريقية: السعادة كروح جماعية

في كثير من المجتمعات الأفريقية التقليدية ترتبط السعادة بالموسيقى والرقص والحكايات الجماعية. فالفرح ليس حالة فردية منعزلة، بل طاقة تنتقل بين أفراد القبيلة والمجتمع.

الأغنية الجماعية والرقص حول النار كانا وسيلتين لتأكيد الانتماء، لأن الإنسان لا يشعر بالاكتمال إلا عندما يشعر أنه جزء من نسيج أكبر منه.



عيد الفرح في الثقافات الدينية: السعادة كمعنى روحي

كثير من الأعياد الدينية في العالم تجمع بين العبادة والفرح: موائد مشتركة، زيارات، صدقات، ملابس جديدة، ولمّ شمل العائلات. فالسعادة هنا لا تأتي من المتعة وحدها، بل من الإحساس بالرحمة والعطاء والاتصال بالمقدس.

إذن ... السعادة لغة إنسانية واحدة

إذا تأملنا احتفالات الشعوب نجد أن اختلاف الطقوس يخفي تشابهًا عميقًا:

فالإنسان في كل مكان يحتفل بالسعادة عندما يتصالح مع الماضي، ويأمل بالمستقبل، ويشارك الآخرين لحظات الحاضر.

قد تختلف الألوان: ألوان هولِي، وفوانيس الصين، ورقصات
البرازيل، ومياه تايلاند، وأغاني أفريقيا، الرسالة واحدة:
السعادة ليست جزيرة يعيش فيها الإنسان وحده، بل جسر يصله
بالآخرين وبالحياة نفسها.
لكن

قصة حقيقة من التراث عن سر السعادة – ديوجانيس والإسكندر

تُروى حكاية ديوجانيس والإسكندر كأنها لقاءٌ عابر بين رجلٍ يمتلك
العالم، ورجلٍ لم يسمح للعالم أن يمتلكه.
جاء الإسكندر إلى الفيلسوف المتشرد، يحمل في عينيه اتساع
الإمبراطوريات، وسأله: «ماذا تحتاج في حياتك لكي أمنحك؟»
كان ديوجانيس جالساً تحت الشمس، فلم يطلب ذهباً ولا قصراً ولا
مجداً، بل قال بهدوء: «لا أحتاج شيئاً من الدنيا سوى أن تتنحى
قليلاً من أمامي فأنت تحجب عني نور الشمس.»



وربما لم يدرك الإسكندر يومها أن الرجل الذي أمامه كان يملك شيئاً عجزت جيوشه كلها عن فتحه: السعادة.

كان الإسكندر يركض خلف كل ما ظن أن السعادة تختبئ فيه؛ مدينةً بعد مدينة، وانتصاراً بعد انتصار، وحدوداً جديدة كلما بلغ حدوداً قديمة.

أما ديوجانيس، فلم يكن يركض خلف شيء؛ كان يجلس في الشمس، ويكتفي بأن تكون الشمس حيث يريد لها قلبه.

كان أحدهما يوسّع مملكته كل يوم، والآخر كان يصغر حاجاته حتى أصبحت الحياة نفسها مملكة كافية له.

ولعل المأساة أن الإسكندر، كلما امتلك شيئاً، خلق في داخله شيئاً آخر يحتاج إلى امتلاكه؛ أما ديوجانيس، فكلما تخلّى عن شيء، ازداد خفةً وحريةً وسعادة.

قال الإسكندر: «لو لم أكن إسكندر، لتمنيت أن أكون ديوجانيس»، وكأن الفاتح العظيم لمح، للحظة، الحقيقة التي لا تُرى من فوق العروش: أن كثرة ما نملك لا تعني كثرة ما نشعر به.

وهكذا بقي السؤال معلقاً بينهما، كأنه سؤالٌ موجه إلى كل إنسان: من كان الأسعد حقاً؛ رجلٌ امتلك العالم ولم يجد فيه نهايةً لرغبته، أم رجلٌ لم يملك إلا نفسه، فوجد في نفسه عالماً لا يحتاج إلى غزوه؟

السعادة بين الماضي والحاضر: الكنز الذي لم يتغير

رغم اختلاف العصور، بقيت أسرار السعادة الكبرى ثابتة:

أن يحب الإنسان ويُحب.

أن يشعر بأن لحياته معنى.

أن يصلح ماضيه.

أن يعيش اللحظة بدل أن يظل أسير الندم أو الخوف.

أن يرى النعمة قبل أن يفقدها.

لقد ورثنا من أجدادنا قصورًا من الحكمة، لكننا أحيانًا نبحث عن السعادة في أماكن لم يبحثوا هم فيها.

نحن نملك اليوم وسائل راحة أكثر من أي عصر مضى، لكن الإنسان القديم كان يملك شيئًا قد نفتقده أحيانًا: القدرة على الفرح بالأشياء البسيطة.

كان يرى في قطرة المطر رسالة، وفي اجتماع الأسرة عيدًا، وفي رغيف الخبز نعمة، وفي شروق الشمس وعدًا جديدًا.

الخاتمة: السعادة ليست مكانًا نصل إليه بل طريقة نرى بها

العالم

ربما تكون أعظم حكمة تركها لنا التراث الإنساني كله أن السعادة ليست كنزًا مدفونًا في نهاية الطريق، بل نور نحمله معنا أثناء الرحلة.

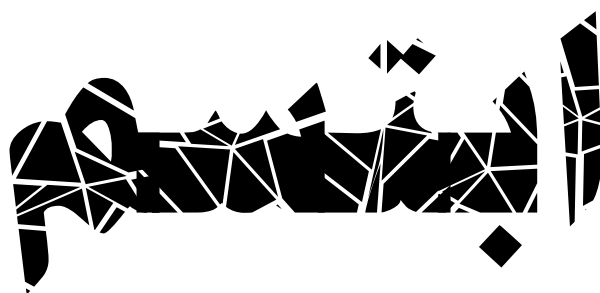
فالإنسان السعيد ليس من لم يعرف الحزن، بل من تعلّم كيف يحوّل الحزن إلى حكمة، والألم إلى نضج، والأيام العابرة إلى ذكريات جميلة.

لقد بحثت البشرية آلاف السنين عن مفتاح السعادة، وربما كانت الإجابة أبسط مما تخيلت:

أن نمتلك قلبًا يعرف قيمة ما لديه، وعقلًا يفهم أن الحياة ليست وعدًا بالراحة، بل دعوة لاكتشاف الجمال وسط كل شيء.

فالسعادة، في النهاية، ليست أن تصبح الحياة كما نريد تمامًا...

بل أن يصبح قلبنا قادرًا على رؤية الجمال فيها كما هي.



= وقف السائح في متحف اللوفر مطولاً أمام لوحة الموناليزا و هو
يفكر بينه و بين نفسه : ما هو الشيء المميز في هذه اللوحة حتى
يعتبرها البشر أشهر لوحة في التاريخ ؟! إنها مجرد لوحة لفتاة
عادية الجمال !!



و لدهشته جاءه الجواب من المرشد السياحي خلفه ..
= الموناليزا ، اللوحة الغامضة التي حيرت الملايين ..
التفت إليه و ابتسم ..
= محق سيدي .. ما سرّ هذه اللوحة بالفعل ؟!
= إنها ابتسامة الموناليزا يا صديقي ..
= ابتسامتها ! ما خطبها ؟!

= ألا تلاحظ أنها تتأرجح بين الجدية و الدبلوماسية و اللطافة .. و بين الحزن و الفرح .. بل يقال أن السرّ الأكبر فيها أنك لا تلاحظها بشكل واضح إلا إذا ركزت نظرك على تفاصيل أخرى في اللوحة

= لم أفهم يا سيدي !!

= إنّ العين البشرية تستخدم نوعين من التقاط الصور البصرية، وهما النظر المباشر والنظر غير المباشر، و طريقة النظر المباشر ممتازة في التقاط التفاصيل، لكنها غير صالحة للتقاط درجات الظل والمساحات المتدرجة للألوان كتلك المستخدمة في لوحة الموناليزا و التي تجعل ابتسامتها أوضح عندما تنظر إليها بشكل غير مباشر.. و البعض يقول أنّ سرّ ابتسامتها الغامضة هذه أنها كانت مصابة بمرض معين كداء باركنسون أو قصور الغدة الدرقية ، و الأهم من ذلك كله أننا نجهل أيضاً سبب ابتسامتها من الأساس .. !!

= ربما ألقى عليها دافنشي دعابة ..

= ربما .. و ربما هي ابتسامة دافنشي الغامضة نفسه أمام الجمهور المتفرجين على لوحته .. فيشاع عن هذه اللوحة أن دافنشي رسم فيها نفسه على هيئة أنثى .. في حين يؤكد الآخرون على أنها شخصية حقيقية تدعى ليزا جيرارديني ..

= مذهل !!

= أجل .. بجميع الأحوال فابتسامة الموناليزا تدفع الجميع للابتسام و التفاؤل و هذا بحد ذاته جانب من جوانب أسطورتها و سبب من أسباب شهرتها .. فالابتسامة هي أقوى سلاح عرفته البشرية على مر العصور .. وفوائدها لا تعد و لا تحصى كما تعلم سيدي ..

= بلا شك !!

يقول نبي الرحمة محمد :

(تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ)

فما هو سر الابتسامة الغامض الذي يرفعها إلى هذه المستويات العظيمة ..؟!

تعال معي يا صديق الحرف لنكتشف هذا السر سوياً خلال الصفحات التالية ..

✽ الابتسامة مجانية و بأقل طاقة ممكنة: تخيل عزيزي

القارئ أنك تملك خزائن الأرض كلها ثم يطلب منك إنسان محتاج بعض المال كي يسد رمقه فتمتنع عن فعل ذلك ، هذا هو بالضبط ما تفعله عندما تقابل الآخرين فتعبس و تتجهم في وجوههم ، فأنت تملك ثروة من الفوائد في ابتسامتك و تحجم عن منح بعضها للآخرين رغم أن الابتسامة مجانية و لا تكلفك شيئاً !!



بل إنَّ عدد العضلات التي يستخدمها الإنسان في التجهّم أكبر بكثير من العضلات التي يستخدمها للابتسام، أي أنك بعبوسك ستستنزف طاقتك حرفياً .. فابتسم للآخرين لأن ابتسامتك تساوي ثروة حقيقية !!

✽ الابتسامة مدخل إلى السلام : تقول الأم تيريزا العظيمة :

(السلام يبدأ بابتسامة)

و هذا ينطبق على تحية الآخرين و أيضاً على إنهاء الحروب و
الخصام و إحلال السلام مكانها .. فالابتسامة الحقيقية دليل على النية
الخيرّة و صدق المشاعر .. لذا يقال عن الشخص المبتسم بأنه لطيف
و مسالم ، و عن الشخص المتجهّم و العبوس بأنه عدواني يقاتل نفسه
قبل الآخرين !



✽ **الابتسامة جاذبية و كاريزما وثقة:** فالابتسامة بلا شك تمنحك
سحراً خاصاً و كاريزما تقربك من قلوب الآخرين كما أنها دليل على
ثقة عارمة في داخلك ، و لا عجب أن يقول لي ميلدون:

(الناس لا ينظرون لملابسك ما دمت تملك ابتسامة

كبيرة)

و أن يقول تشارلز غوردي أيضاً :

(الابتسامة هي أرخص طريقة لتغيير مظهرك)

كذلك نجد مارتن تشارنين يقول :

(لن تكون في أفضل هندام حتى تبسم)

و كل هذه الأقوال تصب في محرق واحد و هو أن الابتسامة تتفوق على أي شيء آخر في مظهرك بدءاً من شكلك انتهاءً بملابسك فتمنحك جاذبية و قبولاً من قبل الآخرين .. إنها كطوق من المجوهرات تزين به ! وكما يقول الشاعر مسكين الدارمي:

أضاحك ضيفي قبل إنزال رحله

ويخصب عندي والمحل جديب

وما الخصب للأضياف أن يكثر القرى

لكنما وجه الكريم خصيب



✿ **الابتسامة تزيد فرصك في العمل** : ففي أي مقابلة توظيف ستكون ابتسامتك أهم بطاقة تستعملها للتأثير على صاحب العمل ، لأنها كما ذكرنا آنفاً تعبد طريقك إلى قلبه و تدل على ثقتك بنفسك و بكفاءاتك المهنية ..

✿ **الابتسامة تذيب جليد العلاقات** : يقول فولتير :

(الابتسامة تذيب الجليد و تنشر الارتياح و تبلمس الجراح

انها مفتاح العلاقات الإنسانية الصافية)

و هذا صحيح على أرض الواقع ، فغالباً ما نجد طبقة جليدية بين الناس الغرباء تجعل تواصلهم مع بعضها معقداً و عسيراً ، لكن ابتسامة واحدة كفيلة بإذابة تلك الطبقة و تحطيم العقبات بينهم كي يتعرفوا على بعضهم أكثر و تبدأ علاقة اجتماعية و إنسانية بينهم بدلاً من العلاقة الأولية الرسمية و الدبلوماسية !

✽ **الابتسامة ترفع هرمون السعادة** : التجهم و العبوس يرفعان

نسبة هرمون الكورتيزول في الدم ، ذلك الهرمون السام الذي يدمر النفس و الجسد معاً فيرفع الضغط الشرياني و يرمي بظلال الاكتئاب على روحك و يعرضك للسكتات الدماغية و الجلطات القلبية و يجعلك تعاني من نوبات تشنج الكولون المؤلمة و غيرها من الأمراض ، أما الابتسامة الصافية فترفع هرمون السعادة (السيروتونين) في دماغك فيشعرك ذلك بالبهجة و التفاؤل و الإيجابية و ينظم وظائف أجهزة الجسم و يريح النفس و الروح معاً فتعيش حياة سعيدة و صحية ، كما يقول فيليس ديلر:

(الابتسامة هي المنحنى الذي يجعل كل شيء

مستقيماً)

✽ **الابتسامة هدية للآخرين ترفع همتهم** :

صدقني عزيزي القارئ أنك تجهل تأثير ابتسامتك السحري في وجه شخص محبط و مكتئب ، فهي كفيلة بتغيير مزاجه و منحه طاقة إيجابية و ثقة هو بأمسّ

الحاجة لها فكما يقال :

(السعادة معدية)

و أيضاً نجد جاكسون براون يقول :

(أعطِ الناس ابتسامة فقد يكون هذا أفضل ما يجده
أحدهم طوال يومه)



كذلك يقول الأديب الكبير غابرييل غارسيا ماركيز:

(لا تتوقف عن الابتسام حتى وإن كنت حزينا فلربما
فتن أحد بابتسامتك)



❖ **الابتسامة انتصار للخاسرين** : فكما يقال :

(عندما يبتسم المهزوم يفقد المنتصر لذة الانتصار)

كذلك نجد شكسبير يقول :

(عندما يبتسم المسروق فإنه يسرق شيئاً من اللص)

فتخيل قوة الابتسامة الهائلة هذه التي تحيل هزيمتك إلى انتصار
بمنتهى البساطة !!

❖ **الابتسامة إيمان** : يقول البارئ في وصف المؤمنين :

(وجوه يومئذٍ ناضرة إلى ربها ناظرة)

فالمؤمن مبتسم و متفائل على الدوام لأنه واثق من إيمانه من جهة و
من خالقه من جهة أخرى .. و أسهل طريقة للسعادة و الابتسام في
الحياة هو الإيمان عزيزي القارئ و التسليم برضا بقضاء الله و
قدره ، و هذا ما أكد عليه **الفيلسوف زينون الرواقي** مؤسس الفلسفة
الرواقية بعد تجربته الطويلة في الحياة ..

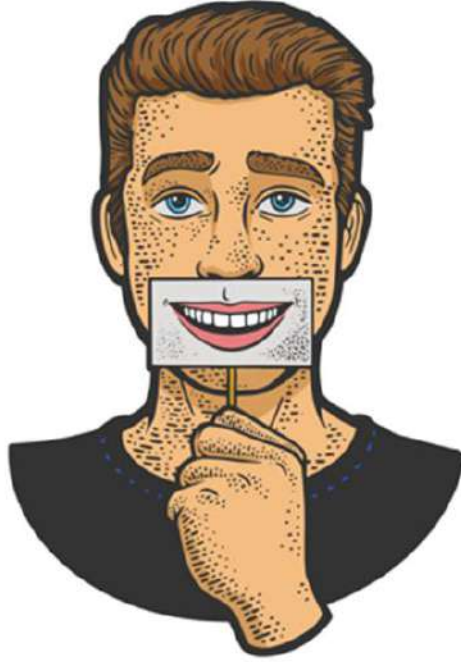
❖ **الابتسامة لغة عالمية** : قد يختلف البشر حول العالم بلغاتهم

و لهجاتهم و لربما وجدت نفسك غريباً بينهم بجهلك للغتهم ، لكن
الابتسامة السحرية لغة عالمية يفهمها الجميع و توصل مشاعرك إلى
قلوبهم دون أن تنطق بأي كلمة !!

❖ **الابتسامة دواء** : فكما سبق و شرحنا منذ قليل فالابتسامة شفاء

للجسد و النفس و الروح ، ليس ذلك فحسب ، بل أظهرت الدراسات
العلمية بأن الابتسامة منعكس بشري كالتثاؤب تماماً ، فأنت عندما
تجد شخصاً يبتسم ستبتسم بشكل لا إرادي بدورك ، بل أكثر من ذلك

، حتى إن كنت منزعجاً و محبطاً فابتناسمتك و إن كانت غير حقيقية
ستحسن مزاجك و تغيير أفكارك السوداوية بشكل انعكاسي و آني
أيضاً !! و الابتسامة تقوي الجهاز المناعي و تحرر الأندروفينات
التي تقتل الألم و تساعد على الهدوء النفسي و التركيز و التفكير
بحكمة و منطق !!



و بسبب قوة الابتسامة و تأثيرها السحري على البشر و فوائدها الجمة
التي ذكرنا بعضها آنفاً ، نجد أن الكوميديا هي أم الفنون و الأكثر
رواجاً و قابلية من قبل البشر ، و خير دليل على ذلك هو الابتسامة
الساحرة لممثلين كثر و التي لعبت دور جواز سفر لهم إلى قلوبنا
كحال عادل إمام و نضال سيجري و روان أتكينسون (مستر بين)
و تشارلي شابلن و ماتيو بيري و جيم كيري و غيرهم .. بل نجد
البشر في المواقف الصعبة يميلون إلى إلقاء الدعابات كسلاح لا
يضاهي لتذليل العقبات و تغيير حالة المزاج السوداوية السائدة .. بل
أصبح للنكات شخصياتها الشهيرة كالحماصنة و الصعايدة و أبو العبد
و جحا و غيرهم ☺ ، و اليوم هنالك نواذ خاصة لإلقاء النكات
يرتادها الناس للتفريغ عن همومهم و أحزانهم أو ما يعرف
بمصطلح :

STAND UP COMEDY



و بسبب هذا التأثير الإيجابي الساحر للابتسامة نجد بعض الجهات العالمية تروج لفلسفة الكآبة و الإحباط ، فنجدها مثلاً تروج منذ فترة من الزمن **لفلسفة الإيمو السلبية** و هدفها نشر اليأس والحزن والانطواء في قلوب المراهقين واجبارهم على التقيد بلباس أسود مليء برموز الشياطين والجماجم وعمل تسريحة بالشعر تظهر عين واحدة وتخفي الأخرى حتى يصلوا بالمراهقين إلى الميول الانتحارية ، فيشيرون فقط إلى الأجزاء المظلمة السوداوية من الحياة و يعانون من الاضطرابات النفسية و العزلة .. وبالتالي أنت تدمر المجتمع بتدمير جيله الصاعد بدون أن تطلق رصاصة واحدة !!



في عام **2013** كتب سفير الصين في أمريكا على حسابه على موقع التواصل الاجتماعي :

(هنالك سفيران للصين في أمريكا ، أنا و الباندا)

و هذا ما يدعى **دبلوماسية الباندا** و هي استخدام الصين للباندا الظريفة كهدايا دبلوماسية للدول الأخرى بهدف تقوية العلاقات فيما بينها ، حيث قامت الصين عبر التاريخ بتصدير ابتسامة الباندا لدول العالم كمبادرة سلام و نوع من الترويج لنفسها بأنها دولة مسالمة و لطيفة معتمدة على قوة الابتسامة السحرية التي تحدثنا عنها آنفاً ، لأن الباندا يبتسم دائماً و لا يأبه للخطوب من حوله مهما كثرت .. فقد أهدت امبراطورة الصين وو زيتان زوج من الباندا لليابان في القرن **7** .. ثم أهداها الزعيم ماو تسي تونغ لروسيا و كوريا الشمالية في خمسينيات القرن المنصرم .. و بعدها أهدت الصين للولايات المتحدة الأمريكية زوجاً من الباندا عام **1972** و الذي سبب هناك ما عرف بجنون الباندا !!



لذا تمثل يا صديق الحرف بهذه العادة الجميلة للباندا و ابتسم دائماً
في وجه الناس من حولك كي تستفيد أنت و هم من فوائد الابتسامة
الهائلة .. و لا تكن كالإيمو متجهماً و عبوساً تنشر الطاقة السلبية في
أعماقك و في كل شيء من حولك .. أي اجعل الابتسامة عادة ثابتة
في حياتك ..

هنالك دعابة لطيفة في الغرب تقول بأن أطول كلمة في اللغة
الإنجليزية هي :

(SMILES)

لأن هنالك ميلاً كاملاً (MILE) بين أول حرف فيها S و آخر
حرف منها S ، و بالفعل بين طرفي ابتسامتك تقبع قائمة طويلة
للغاية من الفوائد لك و لغيرك فلا تبخل بها على أحد و تصدق بها
على الجميع فهي مجانية بالنهاية !!



في ختام هذا الفصل السعيد ، من الأنسب بعد الآن ألا نقول :
= كيف أبتسم و الصعاب و المنغصات من حولي في كل مكان ؟!
بل أن نقول :

= إن كان لي هم عظيم ففوقه ربّ أعظم .. لذا عليّ التفاؤل و الابتسام

على الدوام فللابتسامة مفعول سحري عليّ و على الآخرين ..

يشاع عن الرئيس المصري السابق جمال عبد الناصر أنه كان يطالب معاونيه بإدخال آخر نكتة دارجة في المجتمع يومياً مع المستندات و الوثائق الرسمية المهنية ، لأنه كان يؤمن بأن النهار الذي يبدأ بابتسامة ينتهي بابتسامة أي تتوسع الابتسامة لتشمل ساعات اليوم كلها .. و هذه العادة عند الرؤساء في الحقيقة أقدم من ذلك بكثير ، فيشاع عن حاكم مقدونيا فيليبوس الثاني أنه كان يطلب من كاتبه تدوين نكات نادي الفكاهة ليستمتع بها في ما بعد و هو ما تم بالفعل، إلا أن الكتاب فقد في عصور لاحقة.. أما أقدم كتاب للنكت في التاريخ ما زال موجوداً إلى يومنا هذا فهو **كتاب فيلوجيلوس**، والذي يتكون من **264** نكتة يونانية قديمة تعود إلى القرن **4** قبل الميلاد ، و من نكات هذا الكتاب الطريفة نذكر اثنتين ، الأولى :

(سأل حلاق زبونه: **كيف تريدني أن أحلق لك سيدي** ، فرد الزبون: **بصمت**، و في ذلك إشارة إلى ثثرة الحلاقين المزعجة أحياناً للزبائن)

و الأخرى :

(التقى الإمبراطور الروماني بشبيه له في الشارع فسأله: **هل كانت والدتك تعمل في القصر يا هذا ؟ فأجابه الشبيه: لا، بل والدي كان يعمل يا أنت !!**)

أما من نكات زماننا الراهن فأدعك عزيزي القارئ مع هذا السؤال الذي لا يجيب عليه إلا الأذكياء فقط :

تزوج شخص إيرلندي من فتاة كورية و انتقلت للعيش معه في بلفاست .. في أحد الأيام ذهبت إلى محل اللحوم و الألبان و الأجبان لأنها أرادت أن تشتري أفخذه دجاج للطهي ، لكنها لا تتقن اللغة الإيرلندية بعد ، لذا رفعت ثوبها إلى الأعلى و اشارت للبائع إلى فخذها ففهم أنها تريد شراء أفخذه و باعها ما تريد ..

في اليوم التالي ذهبت لشراء البيض من نفس المتجر فأخذت زوجها معها إلى البائع ، لماذا ؟

-
-
-
-

لأن زوجها إيرلندي ببساطة فسيشرح للبائع ما تريد يا صاحب الظنّ العاقل 😊



الاستعداد

٣

في عالم الفن

ثمة أشياء كثيرة يستطيع الفن أن يرسمها: وجه امرأة، مدينة تحترق، حصان يركض، عاشق يودّع حبيبته، أمّاً تحتضن طفلها، أو سماءً لا نهاية لها. لكنه حين يحاول أن يرسم السعادة يواجه مشكلة غريبة: كيف يمكن تصوير شيء بلا هيئة ثابتة أو حدود؟

الحزن له ملامح.

الخوف له عيان واسع.

الغضب له قبضة.

أما السعادة، فربما لا تملك وجهاً واحداً.

قد تكون ابتسامة، وقد تكون دمة. قد تكون ضحكة طفل، وقد تكون صمت رجل جلس أخيراً إلى جوار النافذة بعد سنوات من الركض. وقد تكون كوباً من الشاي، أو عناقاً، أو أغنية قديمة، أو لحظة انتصار، أو مجرد اكتشاف بسيط بأننا ما زلنا أحياء.

ولهذا لم يتعامل الفن مع السعادة بوصفها حالة واحدة، وإنما بوصفها لغزاً إنسانياً.

منذ أن بدأ الإنسان يرسم على جدران الكهوف، كان يحاول، بطريقة أو بأخرى، أن يقول: لقد عشت هذه اللحظة، وكانت الحياة جميلة فيها.

وفي آلاف السنين التالية، ظل الفن يعيد السؤال نفسه بصور لا تنتهي:

ما الذي يجعل الإنسان سعيداً؟

هل هو الحب؟

المال؟

الحرية؟

الجمال؟

الانتصار؟

الأسرة؟

المعرفة؟

المتعة؟

أم أن السعادة، في نهاية المطاف، ليست شيئاً نمتلكه، بل طريقة
ننظر بها إلى ما نملك؟

الرسم: حين تبتسم الحياة على القماش

ربما كان الرسم أكثر الفنون قدرة على القبض على لحظة السعادة.
فاللوحة لا تحتاج إلى أن تقول إن الشخص سعيد. يكفي أن تضع
أمامنا جسداً مسترخياً تحت الشمس، أو امرأة تضحك، أو مجموعة
أصدقاء حول مائدة، أو طفلاً يركض في حقل.
في أعمال **بيير أوغست رينوار**، تبدو السعادة أحياناً وكأنها مادة من
الضوء.

في لوحته الشهيرة «**رقصة في مولان دو لا غاليت**»



لا نرى فلسفة مكتوبة عن السعادة؛ نرى بشراً يعيشونها. الموسيقى، الرقص، الأصدقاء، الأجساد المتقاربة، الضوء المتسلل بين الأشجار... كل شيء يقول إن الإنسان يستطيع، ولو لساعة، أن ينسى ثقل العالم.

وفي لوحة «غداء حفل القارب»



تتحول المائدة والأصدقاء والحديث والضوء إلى نوع من الفردوس الدنيوي.

لكن الفن لا يكفي عادةً بتصوير السعادة؛ إنه يسألنا عن ثمنها أيضاً. وهنا تظهر مفارقة عميقة:

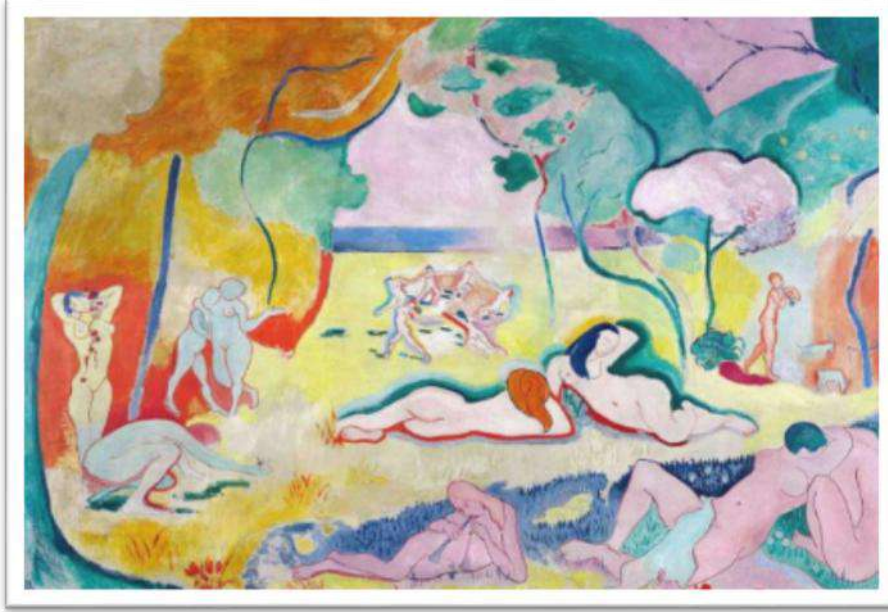
لماذا تبدو لنا اللحظة السعيدة أجمل عندما نعرف أنها ستنتهي؟

ربما لأن السعادة لا تُقاس بمدتها، بل بكثافتها.

إنسان عاش ساعة واحدة كاملة من الفرح قد يحمل تلك الساعة في ذاكرته عشرين عاماً.

ومن أكثر اللوحات ارتباطاً بالسعادة في تاريخ الفن لوحة «متعة

الحياة» للفنان هنري ماتيس.



حتى الاسم نفسه اعتراف صريح بأن الفن يستطيع أن يبني مكاناً لا يشبه العالم الواقعي تماماً؛ مكاناً يبدو فيه الإنسان متصالحاً مع جسده والطبيعة والآخرين.

في عالم ماتيس، لا يبدو الإنسان سعيداً لأنه يمتلك قصراً أو ثروة، بل لأنه عاد إلى إيقاع الحياة الطبيعي: أجساد، موسيقى، طبيعة، حب، حركة.

وكان اللوحة تقول لنا:

ربما لسنا بحاجة إلى اختراع السعادة؛ ربما نحن بحاجة فقط إلى إزالة ما يحجبها.

وهنا يقترب الفن من الفلسفة.

فالسعادة عند بعض الفلاسفة ليست في زيادة ما نملك، وإنما في تقليل ما يعوق قدرتنا على العيش.

النحت: عندما تتجسد السعادة في جسد

إذا كان الرسم يصنع للسعادة فضاءً، فإن النحت يمنحها جسداً.

في المنحوتات القديمة، خصوصاً تلك التي تصور الرقص والحب والاحتفال، يظهر الإنسان سعيداً حين يصبح جسده خفيفاً، كأنه يتخلص للحظة من جاذبية الأرض.

يكفي أن نتأمل **كيوبيد وبسيكي** لأنطونيو كانوفا.



إنها ليست مجرد منحوتة عن الحب؛ إنها عن اللحظة التي يقترب فيها كائنات إلى أقصى حدود الممكن دون أن يلتصقا تماماً. تلك المسافة الصغيرة بين الوجهين تبدو وكأنها المسافة بين الرغبة والسعادة.

السعادة، في كثير من الفن، ليست في الامتلاك، وإنما في الاقتراب. وفي «**القبلة**» **لرودان**، يتحول الحب إلى جسدين من الحجر، فيبدو

الحجر نفسه كأنه على وشك أن يتنفس سعادةً.



وهذا أحد أسرار الفن:

أن يجعل المادة الجامدة تبدو أكثر حياة من أصحابها.

الموسيقى: السعادة التي لا تحتاج إلى لغة

أما الموسيقى، فلعلها أكثر الفنون اقتراباً من جوهر السعادة.

فاللوحه تحتاج إلى أن ننظر إليها.

والقصيدة تحتاج إلى أن نفهم كلماتها.

والرواية تحتاج إلى أن نقرأها.

أما الموسيقى، فقد تدخل إلينا دون استئذان.

يمكن للإنسان ألا يفهم لغة أغنية ما، ومع ذلك يشعر بأنه يريد أن يرقص.

وهنا يصبح السؤال أكثر غرابة:

كيف يستطيع الصوت أن يجعل الجسد سعيداً؟

من أشهر الأمثلة «**نشيد الفرحة**» في السيمفونية التاسعة **لبيتھوفن**.

الغريب أن هذا النشيد المليء بالفرح خرج من عبقرية رجل عرف الألم والعزلة والصمم. وكأن بيتھوفن لم يكتب الفرحة لأنه كان غارقاً فيه، بل لأنه كان يعرف قيمة الوصول إليه.

وهذه واحدة من أجمل مفارقات الفن:

أحياناً يكون أكثر الناس حديثاً عن النور هم الذين عرفوا الظلام أكثر.

ثم يأتي **موزارت**، وفي موسيقاه شيء من الخفة التي تجعل العالم يبدو أقل ثقلًا.

وفي العصر الحديث ظهرت أعمال أصبحت السعادة جزءاً من عنوانها ذاته، مثل أغنية **سعيد لفريل وليامز**؛ أغنية لا تحاول تعقيد السعادة أو تحليلها، وإنما تفعل شيئاً أكثر بدائية: تجعل الجسد يشارك فيها.



وهناك أيضاً أغنية **يا له من عالم رائع للويس أرمسترونغ**، حيث تصبح السعادة نوعاً من الامتنان للنظر إلى الأشياء العادية: الأشجار، السماء، الوجوه، الحب.

وهنا نصل إلى فكرة تكاد تكون فلسفة كاملة:

السعادة ليست دائماً في العثور على عالم أجمل، بل في القدرة على رؤية الجمال الموجود في العالم الذي نعيش فيه.

الأدب والشعر: السعادة بوصفها سؤالاً مستحيلاً

إذا كانت الموسيقى تستطيع أن تجعلنا نشعر بالسعادة دون أن تشرحها، فإن الأدب والشعر يفعلان العكس تماماً.

إنهما يأخذان السعادة ويضعانها على طاولة التشريح.

لماذا نسعد؟

لماذا نفقد السعادة؟

هل يمكن أن يكون الإنسان سعيداً وهو يعرف أن الموت ينتظره؟ وهل السعادة هدف ينبغي أن نطارده، أم نتيجة تأتي عندما نتوقف عن مطاردتها؟

في الأدب الروسي، مثلاً، يبدو الإنسان كثيراً ككائن عالق بين الرغبة في السعادة وعدم قدرته على الوصول إليها.

وفي رواية «**البحث عن الزمن المفقود**» **لمارسيل بروست**، تظهر فكرة شديدة العمق: أحياناً لا نعرف أننا كنا سعداء إلا بعد أن تنتهي اللحظة.

طعم كعكة، رائحة مكان، لحن قديم... يمكن أن يعيد إلى الإنسان عالماً كاملاً من الماضي.

كأن السعادة لا تعيش في اللحظة فقط. إنها تعيش أيضاً في الذاكرة.

حتى الشعر، منذ أقدم عصوره، لم يكن بعيداً عن السعادة.

الشاعر العربي القديم كثيراً ما وجد السعادة في أشياء تبدو اليوم بسيطة: الكرم، الصحبة، الخمر في سياقاتها الأدبية، الحب، السفر، الطبيعة، الفروسية، والاعتزاز بالوجود.

ثم جاء **أبو الطيب المتنبي**، الذي لم يكن شاعراً للسعادة بالمعنى البسيط، لكنه كان شاعراً شديداً الحساسية تجاه قيمة الحياة والانتصار والإنجاز.

وفي شعر **أبي العلاء المعري** يظهر الجانب الآخر: الإنسان الذي يرى العالم بعين فلسفية شديدة الشك، فيصبح السؤال عن السعادة سؤالاً عن جدوى الوجود نفسه.

ثم يأتي **عمر الخيام**، فتظهر فلسفة اللحظة:

المستقبل غامض.

الماضي ذهب.

والإنسان لا يملك إلا الحاضر.

ومن هنا جاءت واحدة من أكثر الأفكار حضوراً في التراث الشعري العالمي:

أن تأجيل السعادة قد يكون أخطر أشكال ضياعها.

التمثيل: من الحلم إلى القناع

ثم جاءت السينما، ففعلت شيئاً جديداً.

لقد جعلت السعادة تتحرك.

أصبح بإمكاننا أن نرى الإنسان يبحث عنها، يهرب منها، يفقدها، يكذب بشأنها، يتعاطى معها، أو يكتشف في النهاية أنه كان يبحث في المكان الخطأ.

ومن أجمل الأمثلة على ذلك فيلم (السعي وراء السعادة The Pursuit of Happiness).



THE
PURSUIT
of HAPPYNESS

العنوان نفسه يحمل مفارقة شديدة الذكاء.

ليس **Happiness** فقط.

بل **The Pursuit of Happiness**.

أي أن السعادة ليست شيئاً قائماً أمام البطل ينتظر أن يلتقطه؛ إنها رحلة.

نرى كريس غاردنر يمر بالفقر والتشرد والإحباط والرفض، ومع ذلك يواصل السير.

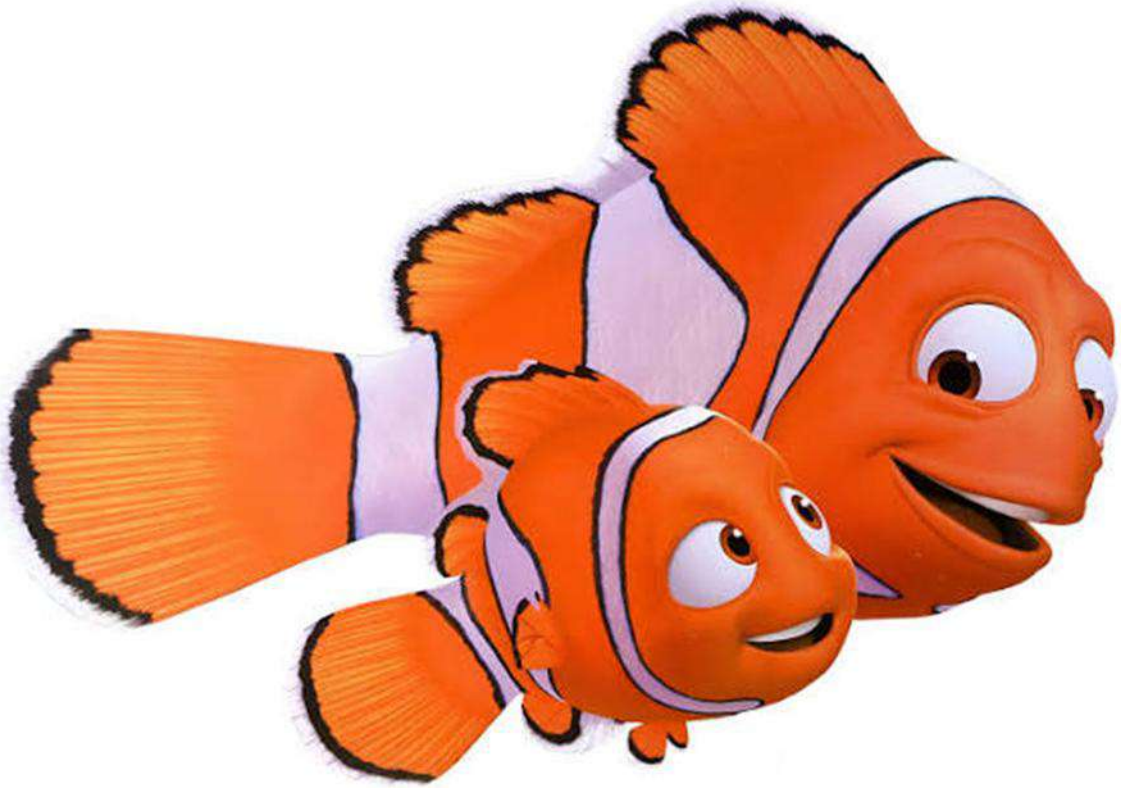
السعادة هنا ليست ضحكة مستمرة.

إنها إصرار الإنسان على ألا يسمح للظروف بأن تكتب النهاية نيابة عنه.

وكان الفيلم يقول:

قد لا تستطيع اختيار الطريق الذي ستسلكه، لكن يمكنك أحياناً اختيار ألا تتوقف.

وفي هذا السياق نجد واحداً من أكثر الأعمال السينمائية بساطة وعمقاً في تناول هذه الفكرة: (**البحث عن نيمو Finding Nemo**).



في البداية، يبدو مارلن، والد نيمو، سمكة مهرج تعيش حياتها وسط عالم بحري جميل، ويلقي النكات ويمارس شيئاً من المرح. ثم تأتي الكارثة: يُختطف ابنه.

فجأة يتحول العالم من مساحة للمرح إلى مساحة للخوف.

ومن المدهش أن رحلة مارلن ليست مجرد رحلة للعثور على نيمو.

إنها رحلة لاستعادة القدرة على الحياة والسعادة من جديد.

في الطريق يلتقي دوري، التي تبدو في البداية شخصية مضحكة وخفيفة، لكنها في الحقيقة تحمل مأساة خاصة بها؛ فقدان الذاكرة والخوف وعدم اليقين.

هي تضحك، تمزح، تغني، وتتصرف أحياناً بطريقة عبثية، حتى وسط الخطر.

وكان الفيلم يضع أمامنا سؤالاً بالغ العمق:

هل الضحك دليل على أن الإنسان سعيد؟

ليس بالضرورة.

قد تكون الضحكة أحياناً طريقة للبقاء.

ومع ذلك، فإن مارلن نفسه، الذي يبدأ الرحلة غارقاً في الخوف، يتغير تدريجياً.

يتعلم الثقة.

يتعلم أن الحب لا يعني السيطرة.

يتعلم أن حماية من نحب لا تعني أن نحبه داخل قفص الخوف.

وعندما يعود نيمو، لا تكون النهاية مجرد العثور على السمكة الضائعة.

إنها عودة الفرح إلى العالم.

كأن البحر نفسه يصبح أوسع عندما يختفي الخوف.

وفي الجهة المقابلة تماماً نجد فلم (**انتقام في V for Vendetta**)

هنا يصبح الوجه نفسه مشكلة.

القناع الذي يرتديه **V**، المستوحى من صورة غاي فوكس، ليس مجرد وسيلة لإخفاء الهوية.

إنه يصبح وجهاً بديلاً.



وهنا يمكن أن نقرأ الفيلم فلسفياً باعتباره واحداً من الأعمال التي تسأل:

ماذا يحدث عندما يصبح الإنسان مضطراً إلى إخفاء ألمه خلف صورة أخرى؟

فـ شخصية مشبعة بالألم، لكنه يظهر أمام العالم بشيء يشبه السخرية والمرح والثقة.

يضحك.

يمزح.

يلقي العبارات المسرحية.

لكن خلف القناع يوجد تاريخ من الألم والعنف والتجربة القاسية. أو كما سمته السيدة فيروز في أحد أغانيها (حزن السعيد).

وهكذا يصبح القناع رمزاً يتجاوز شخصية V:

كم إنساناً يمشي في العالم بوجه سعيد بينما يخفي وراءه عالماً كاملاً من الانكسارات؟

الابتسامة ليست دائماً نافذة إلى الداخل.

أحياناً تكون ستارة.

ولهذا فإن الفن لا ينبغي أن يعلمنا فقط كيف نكون سعداء، بل كيف نفهم أن الإنسان الذي يبدو سعيداً قد يكون في معركة لا نراها.

ثم تأتي أفلام أكثر غرابة، مثل (**بلا حدود** Limitless).

هنا تدخل السعادة من باب آخر: الاختصار.

ماذا لو كانت هناك حبة تجعلنا أذكى، أكثر ثقة، أكثر نجاحاً، أكثر قدرة على الكلام والإقناع والعمل؟

ماذا لو استطعنا أن نختصر الطريق إلى السعادة؟

الفكرة تبدو مغرية لأن الإنسان المعاصر يريد كل شيء سريعاً.

سعادة سريعة.

نجاح سريع.

حب سريع.

شهرة سريعة.

ثروة سريعة.

متعة سريعة.

لكن الفيلم يضع خلف هذا الحلم سؤالاً مخيفاً:

ماذا لو كان اختصار الطريق يعني فقدان السيطرة على نفسك؟

وهنا يمكن قراءة الحبة في الفيلم بوصفها استعارة أوسع من مجرد مادة خيالية.

إنها صورة لكل ما نبحت عنه كي نشعر أننا أصبحنا نسخة أفضل من أنفسنا دون أن ندفع ثمن التحول الحقيقي.

ولهذا ترتبط فكرة الفيلم بعالمنا المعاصر بصورة مذهشة.
فقد أصبح لدينا، بشكل أو بآخر، «حبوب» رمزية كثيرة للسعادة:
شاشة، إشعار، إعجاب، شراء، مقامرة، جرعة، انتصار افتراضي،
أو جرعة لا تنتهي من المحتوى.
كلها تمنح الدماغ شيئاً سريعاً.
لكن المشكلة أن:
السعادة التي تحتاج إلى جرعة أكبر في كل مرة ليست سعادة؛ إنها
مطاردة.
وهناك فرع آخر من الفن السينمائي اكتشف أن الإنسان يستطيع أن
يواجه عبث العالم بالضحك.
في **الكوميديا**، تصبح السعادة أحياناً شكلاً من أشكال المقاومة.
(**أوقات عصرية Modern Times**) . **لتشارلي تشابلن** مثال بالغ
الدلالة.



الإنسان محاصر داخل آلة العمل الحديثة، والآلة تبتلع وقته وجسده وحريته، ومع ذلك يضحك.

لا لأن العالم مضحك فعلاً، بل لأن الضحك يصبح طريقة للقول:
لن أسمح لهذا العالم بأن يسلبني قدرتي على الضحك.
وهذه فكرة فلسفية عظيمة.

فالإنسان لا يملك دائماً أن يغير الظروف.

لكنه يستطيع أحياناً أن يغير المعنى الذي يمنحه لها.

ومن أكثر الأفلام تأثيراً في هذا المجال (**الحياة جميلة** Life Is Beautiful .).



هنا تبلغ فكرة القناع أقصى درجاتها.
الأب يستخدم الخيال والفكاهة واللعب ليحمي ابنه من رعب الواقع.
إنه يعرف الحقيقة.
لكن الطفل لا يعرفها.
فيخلق له الأب لعبة داخل الكارثة.
وهنا يصبح الضحك شيئاً أكبر من الترفيه.
يصبح فعلاً من أفعال الحب.
إنه لا يستطيع إلغاء المأساة، لكنه يستطيع أن يحاول أن يمنع المأساة
من احتلال روح ابنه.
ولذلك ربما يكون هذا الفيلم من أعمق الأفلام التي تقول لنا إن السعادة
ليست دائماً إنكاراً للألم.
أحياناً تكون:
طريقة الإنسان في حماية ما يحب من أن يبتلعه الألم.
ثم يأتي فيلم **Amélie**، حيث تظهر السعادة في التفاصيل الصغيرة.
امرأة شابة تكتشف أن بإمكانها أن تصنع فرقاً في حياة الآخرين
بأفعال صغيرة.
وهذا قريب من فكرة قديمة جداً:
أن إسعاد الآخرين يمكن أن يصبح أحد مصادر سعادتنا.
ثم يأتي فيلم **Inside Out** ليذهب أبعد.
فالفيلم يقدم السعادة والحزن والخوف والغضب والاشمئزاز كأنها
شخصيات تعيش داخل عقل الإنسان.
وهنا تحدث واحدة من أجمل الانقلابات الفلسفية في أفلام الرسوم

المتحركة:

السعادة لا تستطيع أن تعمل وحدها.

فالإنسان الذي يحاول أن يكون سعيداً طوال الوقت ليس بالضرورة إنساناً سليماً.

الحزن له وظيفة.

الخوف له وظيفة.

الغضب له وظيفة.

وحتى المشاعر التي نعتبرها «سلبية» قد تكون ضرورية لبناء حياة متوازنة.

وهكذا يتعلم الفن درساً مهماً:

السعادة ليست غياب الحزن، بل القدرة على أن تتسع النفس لكليهما.

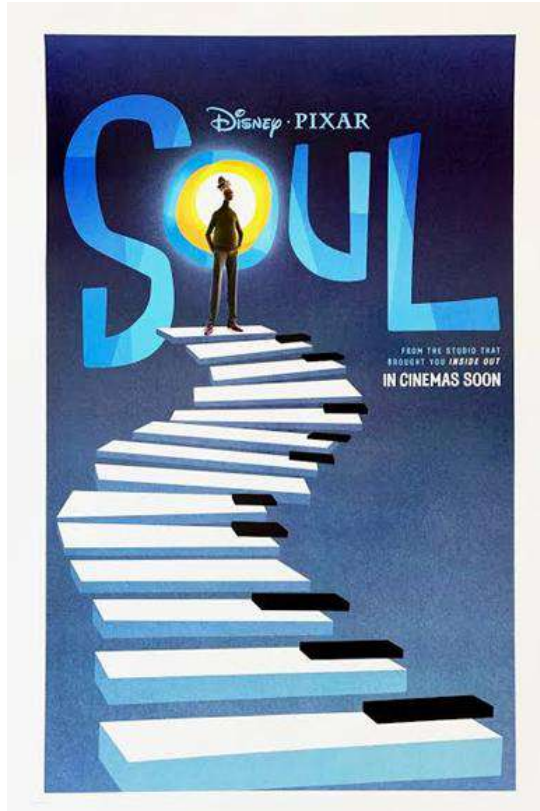


ثم يأتي فيلم **Soul**، وربما يكون من أعمق الأعمال السينمائية الحديثة التي تناولت السؤال.

جو، الموسيقي الذي يظن أن سعادته الحقيقية ستبدأ عندما يحقق حلمه.

يعتقد أن الحياة تنتظره في اللحظة التي يصل فيها إلى المسرح.

لكن الفيلم يقلب الفكرة.
ماذا لو لم تكن السعادة في الوصول؟
ماذا لو كانت في الطريق نفسه؟
في قطعة بيتزا.
في نسمة هواء.
في حديث عابر.
في شعاع شمس.
في صوت شخص نحبه.
في لحظة ننتبه فيها فجأة إلى أننا أحياء.
وهنا يصل الفيلم إلى واحدة من أكثر الأفكار جمالاً:
قد نقضي حياتنا كلها في انتظار اللحظة العظيمة، بينما تكون الحياة
مختبئة في اللحظات الصغيرة التي لم نلتفت إليها.



السعادة في الفن ليست دائماً ابتسامة
وهنا ربما ينبغي أن نتوقف أمام خطأ شائع.
نحن نخلط كثيراً بين السعادة والفرح.
الفرح انفعال.
السعادة قد تكون حالة أعمق.
قد يكون الإنسان حزيناً لكنه سعيد بحياته.
وقد يكون إنسان آخر يضحك طوال اليوم لكنه لا يشعر بأي معنى.
وهذه الفكرة تظهر في أعمال فنية كثيرة.
قد تكون موسيقى حزينة، لكنها تمنحنا راحة.
وقد تكون لوحة قاتمة، لكنها تجعلنا نشعر بأننا مفهومون.
وقد تكون رواية مأساوية، لكننا نخرج منها أكثر تصالحاً مع الحياة.
وهنا يظهر سر الفن:
الفن لا يمنحنا السعادة دائماً؛ أحياناً يمنحنا القدرة على احتمال غيابها.

السعادة في المسرح: الإنسان ممثل حتى في حياته

المسرح بدوره قدم لنا استعارة شديدة القوة:
الحياة مسرح.
والإنسان يرتدي أدواراً.
قد يكون سعيداً على خشبة المسرح وهو محطم في الكواليس.
وقد يكون حزيناً في المشهد، بينما يشعر في داخله بأنه أكثر سلاماً
من أي وقت مضى.

وهذه الفكرة تمتد من شكسبير إلى المسرح الحديث.
فالإنسان لا يعيش بحقيقة واحدة، وإنما بمجموعة من الوجوه.
وجه أمام الأبناء.
وجه أمام الأصدقاء.
وجه أمام الغرباء.
وجه في العمل.
ثم وجه آخر عندما يغلق الباب ويصبح وحيداً.
ولهذا فإن أحد أعظم الأسئلة التي يطرحها الفن ليس:
هل أنت سعيد؟
بل:

أي وجه منك هو الذي يعيش السعادة؟



السعادة التي لا تستطيع الكاميرا تصويرها

هناك لحظة في كل عمل فني عظيم عن السعادة يصل فيها الإنسان إلى شيء لا يمكن تصويره بسهولة.
إنه السلام.

فالفرح صاخب.

السعادة قد تكون هادئة.

الفرح يرقص.

السعادة قد تجلس وحدها قرب النافذة.

الفرح يقول:

انظروا إليّ!

أما السعادة الحقيقية فقد لا تقول شيئاً.

إنها تشبه شخصاً عاد إلى منزله بعد غياب طويل، وضع مفاتيحه على الطاولة، خلع حذاءه، جلس، وتنفس بعمق.

لا موسيقى.

لا تصفيق.

لا جمهور.

لا كاميرا.

فقط إحساس غامض بأن:

لا شيء يحتاج الآن إلى أن يكون مختلفاً.

لماذا يبحث الفن عن السعادة كل هذا البحث؟

لأن الفن نفسه ربما ولد من الحاجة ذاتها.

حين رسم الإنسان القديم حيواناً على جدار الكهف، لم يكن يرسم فقط.

كان يقول:

أنا هنا.

حين كتب الشاعر قصيدته، كان يقول:

هذا ما شعرت به.

حين ألف الموسيقار سمفونيته، كان يقول:

هذا ما لا تستطيع الكلمات قوله.

وحين يصنع المخرج فيلماً عن رجل يبحث عن ابنه، أو امرأة تبحث عن الحب، أو إنسان يبحث عن النجاح، فإنه يعيد تمثيل الرحلة الكبرى التي يعيشها كل إنسان:

البحث عن مكان نشعر فيه أن وجودنا له معنى.

وهنا تلتقي السعادة بالفن.

فالفن نفسه نوع من البحث عن المعنى.

الفن بوصفه مختبراً للسعادة

يمكننا أن ننظر إلى تاريخ الفن كله وكأنه مختبر ضخم جُربت فيه آلاف الوصفات للسعادة.

الفنان قال:

ربما في الحب.

الشاعر قال:

ربما في اللحظة.

الفيلسوف قال:

ربما في الحكمة.

الموسيقي قال:

ربما في الانسجام.

الرسام قال:

ربما في الجمال.

الروائي قال:

ربما في فهم الذات.

الممثل قال:

ربما في أن نعيش حياة أخرى.

والسينمائي الحديث قال:

ربما في تحقيق الحلم.

ثم جاء آخر وقال:

ربما المشكلة كلها أننا نبحث عنها في الخارج.

الخاتمة: ربما كان الفن نفسه أحد أشكال السعادة

ربما لهذا السبب نذهب إلى المتحف.

ونفتح كتاباً.

ونجلس في قاعة سينما مظلمة.

ونضع سماعات على آذاننا.

ونستمع إلى لحن قديم.

ليس لأننا نريد أن نهرب من الحياة دائماً، وإنما لأننا نريد أن نراها من جديد.

الفن لا يمنحنا حياة بلا ألم.
بل يمنح الألم معنى.
ولا يعدنا بفرح دائم.
بل يعلمنا أن الفرح والحزن يمكن أن يسكننا القلب نفسه.
ولا يخبرنا أين توجد السعادة.
إنه يفعل شيئاً أكثر حكمة:
يجعلنا نسأل أين كانت طوال الوقت.؟!
وربما، بعد آلاف اللوحات والمنحوتات والقصائد والألحان والأفلام
والروايات، اكتشف الفن شيئاً لم نستطع اكتشافه بسهولة:
أن السعادة ليست مدينة بعيدة نصل إليها بعد رحلة طويلة.
وليست كنزاً مخبأً في نهاية الطريق.
وليست جائزة تمنحها الحياة لمن ينجح.
إنها أقرب إلى الضوء الذي يسقط على الأشياء دون أن ننتبه إليه.
قد تكون في يد صديق.
في ضحكة طفل.
في أغنية.
في صفحة من كتاب.
في رائحة خبز.
في عناق.
في نجاح صغير.
في دمة ارتاحت أخيراً.

وفي لحظة صمت نشعر فيها، للمرة الأولى منذ زمن طويل، أننا لسنا مضطرين إلى الركض وراء شيء.

وربما لهذا ظل الفن يرسم السعادة منذ آلاف السنين ولا ينتهي منها. لأن الإنسان، في الحقيقة، لا يرسم السعادة لكي يثبت أنه وجدها. إنه يرسمها لأنه ما زال يبحث عنها.

وقد يكون أجمل ما في البحث كله أن الفن، في كل مرة يخلق لنا صورة جديدة للسعادة، يجعلنا نكتشف أن الفردوس الذي كنا نبحث عنه في العالم... كان يسكن، منذ البداية، في الطريقة التي ننظر بها إلى العالم.



السعادة ...

محتوى الكتاب

- السعادة غاية الحياة
- السعادة فيزيولوجياً
- لماذا لا يمكنني أن أكون سعيداً ؟
- قواعد السعادة الأربعون
- فخ (الدوبامين السريع)
- السعادة و الأديان
- السعادة في التراث
- ابتسم
- السعادة في عالم الفنّ

