

الفصل الثامن

حياة جيدة

«نعم، نحن سعيدات... صحيح أننا نملك قليلاً من المال، ولكن لدينا كل ما نحتاج إليه، أما ما لا نملكه فنترك أمره لله».

«وماذا ستفعلن لو توافر لديكن مال أكثر؟».

«قد نشترى منازل أكبر من منازلنا... لكن لو فعلنا هذا لن نلتقي هنا مُجدِّداً كل يوم بعد الظهر؛ لذلك فالأفضل ألا يكون لدينا مال أكثر!».

من حوار مع ثلاث نساء يجلسن على كتل أسمنتية أمام منازلهن في مدينة مونتيري المكسيكية، حيث يبلغ متوسط دخل الأسرة في هذه المدينة نحو (500) دولار شهرياً.

دان بوتنر⁽¹⁾

(1) دان بوتنر: كاتب ومستكشف أمريكي. (الترجمة).

ما الذي يجعل حياتنا جيدة؟

إن جُلَّ ما يلزمنا اليوم هو استشراف مفهوم واضح للحياة الجيدة حتى يكون سعينا إلى السعادة في مساره الصحيح، وبالرغم من أن الحياة الجيدة تمنحنا بعض المتع الصغيرة، مثل: اللهو، والترويح عن النفس، وزيارة الأقارب الدافئة، فإن نهايتها الحتمية هي الموت، ربما لا نتطلع كثيراً إلى الموت ولا نحفل به، ولكنه ليس بذلك السوء الذي نتخيله؛ فلولم يمت العجزة وكبار السن لوقع جيل الشباب في مأزق كبير، فهُمَّ - على الأقل - سيملون من تكرار سماع القصص نفسها.

قبل أن تحين ساعتنا قد نلقي نظرة إلى الوراء، ونسأل: هل كانت حياتنا جيدة؟ إن هذا السؤال مهم جداً، وكلُّ منا يريد إجابةً شافيةً عنه. ولكن، كيف لنا أن نجيب عن مثل هذا التساؤل المشكِّل؟ كيف نحكم على حياتنا بأنها جيدة؟ ليس سهلاً إيجاد تعريف مُحدَّد لمفهوم الحياة الجيدة، وقد يكون الأمر - في الوقت نفسه - أسهل مما نتوقع، وهنا سأطرح فكري مع أنني لا أجزم بصحتها، بل لن أدعي الاطلاع الكافي على نقاشات مشابهة في المراجع؛ لذلك قد لا يكون طرحي شافياً وافياً، لكنه يُمثِّل بدايةً جيدة يمكن البناء عليها.

بدايةً يمكن القول إن الحياة الجيدة هي الحياة التي يشعر فيها المرء بالرضا، وهو رضا نابع من مكونات نفسه (سأتناول هذه المسألة هنا باقتضاب شديد)، ويمكن تسميته (التأكيد المُبرَّر) للحياة الجيدة. وفي السياق نفسه، فإن تفكير المرء في الحياة الجيدة يتطلب وجود أهداف معينة

يضعها نَصَبَ عَيْنِيهِ؛ فحين تُحدِّد الأهداف يصبح للحياة معنى، وهي حياة يطمح المرء إليها، فيما يُعرَف بمفهوم (الطموح المُبرَّر) للحياة الجيدة.

سأكتفي هنا بالتركيز على الطريقة التي نُقيِّم بها حياتنا خلال مسيرتنا في دروبها، أو حين نقف هُنَيْهَةً ونلقي نظرة إليها، والسؤال المطروح في الحالتين هو: متى نشعر بالرضا عن الحياة، أو يكون رضانا عنها مُبرَّرًا؟ لقد سبق القول في الفصلين الأخيرين إنه يوجد عاملان رئيسان- على الأقل- يُؤسِّسان لحياة جيدة، هما: الرضا عن الحياة، والسير بها على الدرب الصحيح، ويمكن اختصار ذلك بكلمتين، هما: الرفاه، والفضيلة.

وقد رأينا في الفصل الثالث أن رضا المرء عن حياته قد لا يكون على هذا القدر من الأهمية، لكنَّ سؤالنا المطروح هنا هو: هل يملك المرء سبباً يجعله راضياً عن حياته؟ علينا أولاً أن ننظر في إجابة هذا السؤال، والتحقُّق من واقعيتها ومنطقيتها، خاصةً إذا كانت بالإيجاب. وعلى العموم، فإنه سؤال عن نظرتنا وقيمنا التي نؤمن بها في الحياة لا عن حالتنا الذهنية، وهذا أمر مهم سواء أقدم المرء على ذلك أو أحجم عنه.

وفي الحقيقة، ليس شرطاً أن تسير حياتنا على أفضل حال لتكون جيدة بالنسبة إلينا، فالحياة الجيدة لا تعني التميز في الأداء، أو التمتع بمستوى عالٍ من الرفاه، وإنما يُكتفى فيها بالبحث عما يثير اهتمامنا، والرضا بما قُسمَ لنا فيها؛ لنتمكن من خوض غمارها والعيش فيها عيشةً راضيةً، فهذا أفضل كثيراً من ألا نحياها ولا شك؛ لهذا يمكننا القول إن الحياة تكون جيدةً إذا اعتقدنا اعتقاداً جازماً أننا نستحق أن نحياها.

وتأسيساً على ما سبق، فإن أحد فرعي الحياة الجيدة مرتبط بالرفاه، والآخر مرتبط بالأخلاق أو الفضائل؛ فهل سلوكنا قويم؟ وهل نحسن اختيار سلوكياتنا؟ وهل تؤثر هذه السلوكيات تأثيراً إيجابياً في حياتنا؟ إن الاختيار والعيشة الراضية ليسا أمراً أخلاقياً فحسب، بل هما منهج يتطلب فطنةً وحكمةً وتبصُّراً في الشؤون الشخصية، والتزاماً باحترام الآخرين، وإقبالاً على الحياة للنهل من معينها ما أمكن؛ فإذا كنت تحيا على هذا النحو، فأنت تعيش حياةً هنيئةً ولا شك.

يتضح مما سبق أن الأخلاق هي المحرِّك الأساس في المشهد، ولعلها الأهم لاستشراف حياة جيدة، وهذا ما أكدناه في الفصل السابع، ولزيت من التوضيح يمكنك عمل محاكاة وهمية نطلق عليها اسم اختبار التأبين، وفيها تتخيل نفسك وأنت تُعزي بوفاة شخص ما في غرفة فارغة لكيلا يشعر أحد بالإهانة، وتحدث عن سيرة المتوفى، فهل ستقول إنه عاش حياةً جيدةً؟

بوجه عام، لا يميل الناس إلى القول إن حياة الأشخاص الطالحين هي حياة جيدة، وإذا كنت تعتقد بذلك، وكان المتوفى ممن عُرف بانحطاطه الأخلاقي، وسوء معاملته للناس، فإنك لن تقول إنه عاش حياةً جيدةً، حتى لو كان ثرياً، سعيداً، يُشار إليه بالبنان، ويملك الكثير مما جمعه بطرائق غير مشروعة.

وفي المقابل، إذا اعتقدت أن المتوفى كان رجلاً حسن السيرة، وأنه سخر حياته للبذل والعطاء وإنصاف المظلومين، فإنك ستقرر بأنه عاش حياةً جيدةً، ولكنَّ الرياح قد تجري بما لا تشتهي السفن؛ إذ قد يعاني أمثال هذا

المتوفى كثيراً في حياتهم بالرغم من مناقبهم وحسن خصالهم، فقد عانى أبراهام لينكولن وونستون تشرشل الاكتئاب الحاد، واغتيل مارتن لوثر كينغ في سن التاسعة والثلاثين بعد حياة مهنية شاقة قاد فيها حركة الحقوق المدنية، وسُجن نيلسون مانديلا (27) عامًا وهو في أوج عطائه، ولم يحظَ أيُّ من هؤلاء بحياة يُحسَد عليها، ولكنَّ الجميع انحنوا إجلالاً لهم، ونظروا إليهم بوصفهم مثلاً ساطعاً للحياة الجيدة.

ولكن، هل الحياة الجيدة مرهونة بالأخلاق فحسب؟ بالتأكيد لا، لنعد إلى اختبار التآبين، وننظر فيما يُقال عن حياة أحدهم: هل كانت حياته سعيدة أم بائسة؟ هل حقق أهدافه وأمانيه كلها؟ استناداً إلى هذين السؤالين، يمكن القول إن مانديلا عاش حياةً جيدةً، لكنَّه حقيقةً أمضى نحو ثلاثة عقود في زنزانه، ثم خسر عائلته بطلاق زوجته، كل هذا يدفع المرء إلى التوقف والتفكير ملياً في الأمر، وسيخطر لبالنا أن حياته ستكون أفضل لو حقق أهدافه العظيمة من دون تلك المعاناة كلها.

والآن، لتتخيل شخصاً لطيفاً شجاعاً أبيضاً مُحِبّاً للخير، لكنَّه عانى أهوالاً كثيرةً من المرض العُضال، والعزلة الشديدة، والإذلال العلني، وشهد موت أطفاله واحداً تلو الآخر، وأصابه اكتئاب حاد دفعه إلى التفكير أحياناً في الانتحار، ثم لفظ أنفاسه مُبَكِّراً في وحدة موحشة بعد ألم فظيع. قد يكون أفضل تعليق على هذه الحياة هو تمنى عدم ولادة هذا الشخص؛ فبالرغم من طبيته وأعماله الحسنة فإنه لا يمكننا وصف حياته بالجيدة؛ لأن الجميع ينفر منها، ولن نجد أحدهم يتمنى أن يحيا حياةً مماثلةً. ليست الحياة

الجيدة مرهونةً بالاستمتاع أو الأداء الباهر، وإنما يُكتفى فيها بعمل ما نقتنع به، ونقدر عليه، والأهم من ذلك هو الالتزام بالسلوكات الحسنة، والتصرف على نحو يرضي الآخرين، فبذا تكون الحياة جيدةً، وتستحق أن تعاش حقاً.

الآفاق الرحبة للحياة الجيدة

توجد حكمة جميلة تُؤكِّد مفهوم الحياة الهنيئة مفادها أن «لا صعوبة في أن يحيا المرء حياةً جيدةً»: ذلك أن جانب الرفاه فيها أمر ثانوي، فلو نظرنا إلى حياة شخصية عادية مثل تشارلي براون⁽¹⁾ لوجدنا أنها كانت جيدةً بالرغم من عظم العثرات والمشكلات التي اعترضت طريقها. إن حياتنا مليئة بالمسرات البسيطة؛ فكل ساعة لها روائحها اللطيفة، وأصواتها العذبة، ومناظرها الجميلة، وأحاسيسها المرهفة، وأفكارها الممتعة، لكننا لا نلاحظ هذا دائماً لأننا اعتدنا عليه، ولأن التفكير في الأمور السيئة يستحوذ على عقولنا ومُخيلتنا، فيما يُعرف بالانحياز إلى السلبية (negativity bias).

نعم، توجد أوقات تتغلب فيها المعاناة على المذات، والأفضل لنا عندئذ هو التفاوضي عن واقعنا المعيش، ولكن الحياة في حاضرها ومستقبلها لا يمكن أن تكون على هذه الشاكلة؛ لذا لا نجد - مثلاً - مُسنّاً على فراش الموت يقول: «لوقتلْتُ نفسي في سن السابعة عشرة لكان ذلك أفضل»، لم أسمع بمثل هذا الأمر قط، ولكنَّ الثابت أن المُنْخَفُ، ونظرتنا إلى الأمور تختلف

(1) تشارلي براون: شخصية كرتونية شهيرة وبطل سلسلة رسوم متحركة نالت شعبية في أنحاء العالم جميعها. (الترجمة).

وتهون كلما تقدّم بنا العمر؛ ما يمنحنا شعوراً أفضل بالنعمة، واقتناعاً أكثر بأهمية وجودنا في الحياة، وإصراراً أشد على التشبُّث بها.

ولما كان سهلاً تحقيق الرفاه فإن خياراتنا تبقى هي العقبة الرئيسية التي تعترض سعيها لحياة جيدة؛ فنحن نُقوِّض حياتنا بسلوكاتنا السيئة لا بإخفاقنا أو معاناتنا فيها؛ فأن يكون المرء سيئاً مع عائلته، ومخادعاً للآخرين هو تصرف أناني وضعيف، ولا يمكن القول عندئذٍ إن هذا المرء هو راضٍ عن حياته ألبتة.

يُعد التصرف الجيد أهم أسباب الحياة الجيدة، وهو أمر في متناول الجميع، ويمكن التحكم فيه؛ فنحن فقط الذين نُقرّر كُنْه الحياة التي نريد؛ سواء شعرنا بالسعادة أم لم نشعر، ويمكن لنا مواجهة كُرب الحياة بالطيبة والكرامة والكياسة.

أعتقد أن معظم الأشخاص يفعلون ذلك؛ ما يُفسّر سبب تمتعهم بحياة جيدة، حياة تستحق الرضا، وهذا أيضاً يُفسّر سبب ارتفاع نسب الرضا والقبول في التقارير العالمية للرضا عن الحياة؛ فقد يشعر معظم الناس بالرضا عن حياتهم لسبب مُتمكّن في النفس، لا يتعلق بالسعادة أو بإتقان ما يقومون به، وإنما يتعلق بنظرتهم المتفائلة إلى الحياة، وتقديرها حق قدرها، ربما يتعيّن على الآخرين أن يشعروا بالرضا عن حياتهم أيضاً، ولكن الكثيرين منهم قد يفشلون في تحقيق ذلك.

يتبيّن مما سبق أن معظم الأشخاص يحظون بحياة تستحق العيش، ويتصرفون فيها على نحو جيد؛ فسلوكهم حسن تجاه عائلاتهم وأصدقائهم،

وهم يُقدِّرون عطاءهم، ويكسبون عيشهم الشريف، ويسعون للوفاء بالتزاماتهم، ويحيون حياةً لاثقةً كريمةً. وحتى أولئك الذين يعانون إعاقاتٍ شديدةً يمكنهم مواجهة الصعاب بصورة جيدة، وبت معاني الفرح والإرادة والإلهام في حياةٍ من حولهم. ومهما كانت إنجازات المرء بسيطة فإنه يشعر بالرضا حين يعي التزامه بواجباته، ويُقدِّر معنى الحُب، ويتأمل في روعة الكوكب والجنس البشري.

أنا أعرف شخصياً الكثيرين ممن يعيشون حياةً جيدةً، ولا غرابة في القول إن معظمهم أناس عاديون يعيشون حياةً بسيطةً (إذا فكَّرنا في الأمر جيداً نجد أن للحياة البسيطة روعتها التي لا يُستهان بها)، وفي الحقيقة ترتبط الحياة الجيدة ارتباطاً عكسياً بالإنجازات والشهرة؛ فالإنجازات والشهرة تسلب المرء، وتجعله متفانياً لها، وهو ما يُؤثِّر في العناصر الرئيسة للحياة الجيدة مثل العلاقات العائلية. وكنتُ قد التقيت بعدد لا بأس به من هؤلاء الذين حقَّقوا إنجازات مشهودة في مجال عملهم، ولكنَّهم - باستثناء قلة قليلة - كانوا تعساء، ولا أحسد عائلاتهم عليهم.

قد تكون إحداهن ربة منزل، وترعى عائلتها منذ أمد طويل بكثير من الفطنة والحساسية والحكمة والصبر والدعابة، وقد يمر ذكر هذه السيدة بعالمنا من دون أن يحفل بها أحد، وأنا أفضل أن يعيش أولادي حياةً مثل حياتها على أن يعيشوا حياة الروائية فيرجينيا وولف، أو الفيلسوف لودفيغ فيتجنشتاين، أو الرسام فان جوغ، أو الكاتب أرنست همنغواي، بالرغم من أننا جميعاً نتطلع بإعجاب إلى هؤلاء العظماء، ونستمتع أيما استمتاع بثمار حياتهم.

تحديد الأولويات

إن معرفة أسس الحياة الجيدة لا يعني أننا أصبحنا على بُعد خطوات قليلة منها؛ لذا، كيف يمكن للمرء أن يطبّق تلك المعرفة تطبيقاً عملياً؟ وما المآل الذي ستفضي إليه مناقشتنا؟

لا توجد إجابة مُحدّدة عن هذا السؤال؛ لأنّ كلاً منا يعاني مشكلاتٍ خاصةً، ويرغب في حاجات مختلفة، ولا أزعم أنني أملك الخبرة والدراية الكافية لنصح الأشخاص فيما يخص حياتهم، بيد أن الأمر يستحق المناقشة ليتمكن الجميع من تحديد حاجاتهم وأولوياتهم في هذا الشأن، صحيح أننا مختلفون في كل شيء، ولكنّ هذا الاختلاف ليس كبيراً؛ فنحن نواجه المشكلات نفسها، ونتطلع إلى الحاجات عينها، ويجمعنا الكثير من القيم المشتركة، وحسبنا أن نُفكّر في كيفية كسب أصدقاء كثر حول العالم، والاستمتاع بالقصص والأفلام التي يُفضّلونها؛ فمثلاً: لم يشاهد أحد قط فيلم حرب النجوم (Star Wars)، ثم عدّ دارث فيدر (Darth Vader) (1) رجلاً رائعاً.

لذا سأكتفي هنا بذكر بعض المقترحات المهمة التي قد تخطر على البال، ولا أنكر أن هذه المقترحات قد تضل وجهتها في أثناء التطبيق ما يؤثّر سلباً في حياتنا، وأنها قد لا تناسب قلةً من الأشخاص، ولا تصلح لمختلف الأوقات والأحوال، وهي لا تُعد نصيحةً من خبير محترف بالرغم من أنها نتاج سنين طويلة قضاها المؤلف في التدريب الفلسفي، والبحث في الأدبيات العلمية.

(1) دارث فيدر: شخصية رئيسة في الفيلم، ومقاتل في صف قوى الظلام. (الترجمة).

سأكتفي فقط بسررد محتويات قوائمها؛ لأنها اقترحات تستند إلى فهمي الموضوعات العملية المؤثرة، وقد يكون لديك أفكار خاصة في هذه الشأن، وقد تكون أكثر ملاءمة لشخصيتك وأحوالك من مقترحاتي، فما القائمة التي ستقدمها لصديق أو قريب أو طفل كي تساعده على تسيير شؤون حياته؟

التواصل مع الأشخاص وكل ما يهمك

«يوماً ما... يوماً ما... سأتعلم كيف أُجري محادثة، ولكن ليس الآن».

صبي في سن السادسة عشرة اعتاد التواصل مع الآخرين باستخدام الرسائل النصية.

تعرفنا فيما مضى أن التواصل سبب رئيس للسعادة، وشرط مهم للعيش الرغيد، خاصة اليوم في ظل سعي القوى المحيطة بنا لمحاولة إغراقنا في سفساف الأمور؛ إذ أصبح سهلاً على الناس قضاء ساعات طويلة في أمور لا طائل فيها؛ إن التواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء يُضفي الكثير على حياتنا، وفي حال فشَلنا في مشاركتهم أفرحهم وأتراحهم فإن حياتنا تصبح أشبه بجنازة.

لقد قضيتُ بعض الوقت برفقة عائلة تعاني الفُرقة والنكد، وقد استحوذ حُب المال على أفراد تلك العائلة، فكان هدفهم الوحيد هو العمل لجني المزيد من المال، ثم إنفاقه على السيارات الفاخرة وغيرها من الكماليات، أما التسوق فقد نال جانباً كبيراً من اهتماماتهم، حتى إن واحدة من أفراد العائلة كانت تفاخر بأنها مدمنة تسوق، زد على ذلك أن أحاديث بعضهم إلى بعض كانت تافهة جداً، وأن العزلة والانطواء ديدنهم، فكلُّ منهم غارق في عالمه الخاص.

وبالرغم من ذلك كله، كانوا لطيفين، ومحبوبين، وحريصين على بعضهم، ومتحلين بالفضائل المعهودة، مثل: الصدق، والنزاهة، واللطف، والإخلاص، فضلاً عن صفاء سريرتهم، واعتزازهم بإنجازاتهم الشخصية، وتجاربههم المشتركة، وغير ذلك من الجوانب المهمة في حياتهم.

والراجح أنهم وضعوا نصب أعينهم تحقيق الأهداف التي تُروّجها ثقافتهم، والتي تُسهّل سبل الوصول إليها، وربما لم يخطر لهم أنه توجد بدائل أفضل تبض بالحياة، وتغنيهم عن السعي الحثيث وراء المال والمنصب والجاه، وهذا ما جعلهم يسلكون الطريق الذي يُليبي رغباتهم، لكنّه يُقوّض ما تخفيه صدورهم من أحاسيس ومشاعر؛ لقد كانت تجربة قاسية أصابتنى بالإحباط والذهول، وهي صورة عن ثقافة تهوي بالناس إلى الدرك الأسفل من الحياة، وتجعلهم عبيداً لأهوائهم وشهواتهم، وتعيد بهم عن القيم والخصال الحسنة التي يتبحرون بها.

لا شك في أن طفيان المادة ووسائل التسلية الحديثة تُهدّد منظومة التواصل بين الناس؛ فقد شهد العالم المعاصر ثورةً تقنيةً ومعرفيةً أسرّت العقول والقلوب، وأفضت إلى اختراع الكثير من الأدوات والأجهزة والوسائط، مثل: الهواتف الخلوية، والرسائل الإلكترونية، وألعاب الفيديو المحمولة، وأجهزة الألعاب المنزلية، والأجهزة اللوحية (الآيبود، الآيباد)، ومواقع التواصل الاجتماعي (الفييس بوك، تويتر، الواتس أب)، وشبكة الإنترنت، وأنا نفسي أستمتع باستخدام العديد من هذه التقنيات التي أضحت رائجةً بين مختلف فئات المجتمع؛ فهي تُسهّم في توسيع دائرة معارفنا، وتُبقينا على اتصال بالأصدقاء والأقرباء البعيدين عنا.

وعلى النقيض من ذلك، قد يُساء استخدامها، وقد تُسبب للمرء نوعاً من الإدمان يُجبره على حمل الهاتف (الآيفون) واستخدامه أينما ذهب، وهذا أشبه بحمله كيساً كبيراً من الكعك والشوكولاتة، ناهيك عن الأخطار الصحية الناجمة عن طول مدة الاستعمال، ولا يخفى على أحد استحواذ هذه التقنيات على عقول الناس وأفتدتهم، حتى وصل الأمر بالمرء إلى مراسلة أصدقائه وهو يُشيع والدته، أو تناوله العشاء وسماعة الهاتف في أذنيه، أو استيقاظه في ساعات الصباح الباكر لتصفح صفحته في (الفييس بوك)، أو انشغاله بلعبة (Call of Duty) على الشاطئ بدلاً من الاستمتاع بالسباحة والاستلقاء على رمال البحر، وبعبارة أخرى، فإن هذه الأجهزة أتت على يومنا كله، وجعلتنا نُحلّق عالياً في سماء الخيال.

حين يصل الأمر إلى هذا الحد، فإن طرائق التواصل المباشرة تختفي؛ إذ ينأى المرء بنفسه عن التأمل والتفكير في بواطن الأمور، ويعزف عن السلام والتفاعلات الإنسانية الحقيقية، وكل ما نجده هو صور نصية زائفة، وربما يكون عزاؤنا بهذه الصور أنها تشبه المحادثات المباشرة، لكنه شبه محدود يماثل ذلك الذي بين لوحة الموناليزا المشهورة والرسم الرمزي لها، إن الاستعمال المفرط لهذه التقنيات يجعلنا ننسى سريعاً كيفية التواصل المباشر مع الآخرين، وهذا ما يعانيه الكثيرون اليوم (يظهر ذلك جلياً في كثير من المناطق، خاصةً عند مقارنتها بأمكنة أخرى ما تزال تحافظ على أصالة الحديث المباشر، مثل الحانات الإنجليزية التي تزدهم بأفراد من الطبقة العاملة).

ينشغل كلُّ منا بوصل جهازه في مقبس الكهرباء، وينأى بنفسه عن كل ما هو مفيد، ولا يحفل بما يدور حوله، ولا أدري إذا كان القلق والاعتكاف القسري الذي يُسبِّبه ذلك سيستمر ردحاً طويلاً من الزمن، إلا أنني أشك في قدرة الناس على الاستخدام المتوازن لهذه التقنيات؛ لذا يجب البحث عن طرائق تساعد على تغيير النمط الاستهلاكي السائد، وتُنظِّم علاقة المرء بهذه التقنيات من دون الإضرار بنسيج حياته، أو التأثير في طريقة تفكيره؛ فقد يصبح الكثيرون عاجزين عن التصرف وإدارة شؤون حياتهم من دون وجود اتصال إلكتروني مستمر ومباشر، وفي ذلك إفراط مبالغ فيه بالركون إلى هذه التقنيات، ما سيفضي إلى عواقب وخيمة تطال الجميع.



16- وجبة طعام لعائلة مشغولة بأجهزتها الإلكترونية.

ومن التهديدات الأخرى التي تلقي بظلالها على التواصل اختيار المرء مهنته؛ فعند اختيار مهنة معينة يكون هاجس المال والمادة مسيطراً، خاصة إذا لم يكن لدى المرء تصوُّر واضح عما يريد أن يفعله لكسب عيشه، مثل الخريجين الجدد الذين يعانون عزوف الشركات والمؤسسات عن توظيفهم؛

فأصحاب العمل يُفضّلون تقديم حزم المال لذوي الخبرة، علماً بأن ذلك لا ينطبق على المبتدئين في مجال التمويل والمحاماة فهُم يقبضون الكثير، وهذا ليس غريباً. فَمَن يرضى بالعمل مدة (80) ساعة أسبوعياً في بيئة ضاغطة مُرهقة سوى اليائس البائس أو الصابر لقاء راتبه المرتفع؟ ربما يستثنى المهندسون مما سبق؛ إذ إنهم يتخرجون في الجامعات وهم متسلحون بمهارات عمل ممتازة، ولا شك في أنهم يدفعون ثمن هذه المهارات جهداً كبيراً في سني دراستهم الجامعية.

وسط هذه التناقضات والتجاذبات يبدو أنه توجد طريقتان للشراء (لا تحدث هنا عن طرائق معروفة للشراء، مثل: السرقة، والحظ؛ إذ إن هاتين الطريقتين مختلفتان كل الاختلاف):

الطريقة الأولى: العمل في مهنة شاقة، ولكن لقاء راتب مُجزٍ؛ إذ لن يقبل أحد العمل في هذه المهنة من دون أجر مرتفع (مثل مجال القانون).

الطريقة الثانية: العمل بجِد واجتهاد وشغف كبير في مهنة تجيدها (مثل العمل الذي قام به ستيف جوبز)؛ إذ لا يُتوقع من الشركات والمؤسسات دفع رواتب مجزية لقاء أعمال سهلة ممتعة يسترخي فيها الموظفون في أثناء أدائها؛ لذلك إذا كان هدف المرء هو المال فالأفضل له أن يسلك طريق الشغف والموهبة، وإلا فإنه سيفقد السعادة، ولن يشعر بلذة العمل، أما إذا كان هدف المرء العمل بجِد واجتهاد، فإنه سينال راتباً مرتفعاً لقاء هذا العمل، ويعتريه شعور بالراحة والسعادة، وعلى كلِّ حال إذا كانت قدراتك وخبراتك تُؤهِّلُك للعمل في مهنة مربحة، فلمَ لا؟ إن مجرد وجود مثل هذا

الخيار في حياتك يجعلك من المحظوظين جداً، ولن ينتهي بك المطاف في منزل فقير بصرف النظر عما اخترت فعله، إلا إذا أهملت هذا الخيار، ونحوت منحى آخر، مثل: الشعر، أو موسيقى الجاز.

لنعد إلى الولايات المتحدة الأمريكية، حيث لا تأثير لدخل الأسرة الذي يزيد على (75,000) دولار في السعادة، وقد أظهرت دراسة لقطاع العمل في المدة بين عامي (2009م) و (2010م) أن هذا الدخل أقل من المتوسط بالنسبة إلى التخصصات الجامعية ذات المستويات الدنيا لأجور منتصف الخدمة؛ فمثلاً: إذا افترضنا أن إيرادك المنزلي يعتمد على شخصين لهما الدخل نفسه، وهما خريجان من ذوي الخبرة في العمل الاجتماعي أو التعليم الابتدائي، فإن متوسط راتب منتصف الخدمة لهما يبلغ نحو (80,000) دولار.

وبالمثل، لا يوجد تباين كبير بين معدلات البطالة في التخصصات الجامعية، فقد تراوحت النسبة في منتصف الحياة الوظيفية لتخصص العمارة واللغات بين (10% - 9%)، في حين نالت الأعمال ذات الأجور المنخفضة، مثل العمل الاجتماعي والوظائف التعليمية، أماناً وظيفياً أفضل في الدراسة (بلغ معدل بطالة منتصف الخدمة الأقل لمعلمي المرحلة الابتدائية نحو (3,4%)، و (5,8%) لاختصاصيي الخدمة الاجتماعية).

يتبين مما سبق أن أي تخصص جامعي - بما في ذلك الفلسفة - يحظى حاملوه بوظائف مرتفعة الدخل، وأنه يتجاوز عتبة الحد الأدنى من الإيراد

المطلوب للسعادة، يُذكر أن هذه الأرقام تختلف باختلاف المكان والزمان، وهي تُعزى إلى دراسة واحدة فحسب.

وقد تكون تطلعاتك المهنية مختلفة، ولكن يجب الحذر من الانقياد فقط للنظرة المادية فيما يتعلق بالخيارات المهنية، وهذا لا يعني طبعاً إسقاط جانب المادة والمال من خيارنا المهني، فمن دونه سنكون عرضةً لمواقف أقلها انزعاج الزوجة من عدم قدرة الزوج على تسديد قيمة الفواتير، وقد تكون أفضل نصيحة في هذا المجال هي «اتبع فردوسك»، وإذا عدنا هُنيهةً إلى التخصصات الآنف ذكرها وجدنا أن المتخصصين الاجتماعيين يقتربون من عتبة السعادة، حيث يبدأ المال بالتأثير الواضح في السعادة، وقد لا يصل بعضهم إلى المعدل المنشود، وقد يعيشون في مناطق مرتفعة التكاليف، ولن تُقلل المشكلات المالية من سعادتهم فحسب، بل سيجدون صعوبةً في مناح أخرى، مثل: إلحاق أطفالهم بمدارس جيدة، والادخار للتقاعد، ومواجهة عارض غير متوقع مثل المرض المفاجئ.

توجد أسباب مُقنعة لتفضيل الوظائف ذات الأجور المرتفعة. وعلى كل حال، فإن حاجات الشخص العادي بسيطة جداً من منظور السعادة، ويمكن الوفاء بها في معظم المهن التي يلزمها شهادات جامعية في الولايات المتحدة الأمريكية.

نعم، يُوفّر المزيد من المال مزايا إضافية، لكنّ عدم توافر المزيد منه لا يعني أننا سنعانى،

ومجمل القول هو أن السعي وراء المال يجب ألا يقف عائقاً أمام الحياة المهنية الجيدة، وأنا نرتكب خطأ فادحاً إذا مثل ذلك تهديداً خطيراً لتواصلنا مع الناس، ولما يهمننا في هذه الحياة.

استرخ

«تقول لوري: إن رافيوالي مشغول جداً، وإنه لا يستطيع اللعب».

الطفلة أوليفيا التي يبلغ عمرها ثلاث سنوات، والتي تعيش في مدينة نيويورك، تتحدث عن زميلها الوهمي في اللعب تشارلي رافيوالي الذي يكون مشغولاً في معظم الأحيان، ولا يمكنه اللعب معها، ولوري هي مساعدة تشارلي الشخصية.

قرأت منذ سنوات عدّة عن لقاء أجراه صحفي مع رجل أعمال مكسيكي، عاشت عائلته في الولايات المتحدة الأمريكية عشر سنوات قبل عودتها إلى ميريدا (مدينتهم الجميلة في المكسيك)، وقد قال رجل الأعمال وقتئذٍ: «إن لكلا البلدين مناقب ومثالب، ولكنني أفضل المكسيك»، ولما طلب إليه الصحفي أن يُدلي بنصيحة لجيرانه الشماليين، قال: «ابتهجوا».

لا شك في أن نموذج المكسيك الخامل لا يناسب الجميع، خاصةً أنه يطغى على جانب الكفاءة، ولكن المكسيك أيضاً هي بلاد تتنوع فيها المشارب والشخصيات والثقافات، والفكرة هنا أنه حتى أولئك الذين يُفضلون الوتيرة السريعة للحياة يجب أن يحاولوا تخفيف تلك الوتيرة وإعادة شحن ذاتهم، أو على الأقل ملاحظة ما يجري من حولهم.

قد تبدو فكرة الحفاظ على الوتيرة أو مجرد التخفيف منها مناقضاً لفكرة التواصل، وهذا ما قد يحدث حقاً، إلا أن إحدى طرائق التواصل مع كل ما يهمننا الانخراط في التحدي والعمل الهادف، وقد لا يترك هذا الكثير

من الوقت للاسترخاء، لكن الأمر يستحق العناء ما دام لهذا العمل مغزى خاص أو اهتمام من المرء نفسه، ولما كان الإنسان بحاجة إلى الراحة بعد العمل فإن عليه أن يسترخي، أو ينأى بنفسه قليلاً عن العمل.

أما بالنسبة إلى هؤلاء الذين اعتادوا العمل المستمر من دون انقطاع فيصعب عليهم الابتعاد عنه من دون الشعور بالملل، ربما كان أسلافنا من جماعات الصيد والجمع يعملون أقل من (20) ساعةً أسبوعياً مقارنةً بنظرائهم اليوم (علماً بأن الصيد لا يُعد كدحاً بالنسبة إليهم). وعلى مر الزمان، لم يكن التسكع سمةً بارزةً من سمات الحياة اليومية، حتى إنه يبدو لبعضهم شيئاً مُملاً لا يُطاق، وفي الحقيقة لا ضير من تفضيل هؤلاء أسلوب الحياة السريع، إلا أن الملل الناتج من تخفيف وتيرة العمل أو التسكع يختلف باختلاف الأشخاص والثقافات. وكنتُ قد سألتُ عن هذا الأمر اثنين من معارفي الثقات أمضيا مدة مع الصيادين، وعاشا معهم أساليب الحياة التقليدية، فأخبرني كلُّ منهما أنه لم يشعر بالملل من هذه الحياة، وقد أكد لي أحدهم أن الملل هو مصطلح غريب بالنسبة إلى تلك الشعوب.

يمكن لأي شخص أن يتعلم كيفية الاستمتاع بملذات الحياة عن طريق تخفيف ضغوط العمل، وهو أمر جربته شخصياً؛ فقد كانت فكرة الجلوس والاسترخاء وقراءة كتاب في العطلة ضرباً من الخيال؛ وذلك بسبب تعودي زحام العمل اليومي، وبقائي دائماً في حالة استنفار وتأهب، وبالرغم من ذلك خلوتُ مرّةً إلى نفسي أياماً كاملةً شعرتُ فيها بالسعادة من دون عمل أي شيء تقريباً، وقد استغرق الأمر أسابيع (وربما أكثر) حتى بلغتُ هذه المرحلة، ولكن حالما يصل المرء إليها يشعر بالسرور البالغ، ولن يصاب بالملل

أبدًا، ويستطيع عندئذ الاستمتاع بأشياء كثيرة وبسيطة، مثل رواية طُرفٍ عن الأشخاص الذين لا يعرفون الجلوس والاسترخاء ألبتة.

وبوجه عام، لا يوجد تعارض بين الاسترخاء والتواصل، فنحن حين نتعود الراحة والابتعاد عن ممارسة عمل ما فإننا نسترخي أيما استرخاء، فيما يُعرف بالتسكع (لا شك في أن لإشباع الكسل حدودًا؛ لأن الحياة ستفقد رونقها إذا لم نمارس بعض الأنشطة الهادفة هنا أو هناك)، وحين نصل هذه المرحلة فليس هناك ما هو أفضل من قضاء الوقت مع أحبائنا؛ أن نكون معهم، ونؤدي الأشياء معًا بعفوية ومودة بعيدًا عن العجلة والسرعة.

ومن أسباب التناغم بين الاسترخاء والتواصل (إحدى فوائد الاسترخاء أيضًا) الشعور بالتحكم في الوقت، حيث يصبح المرء أكثر انتباهًا وتقبلاً للأشخاص والأشياء من حوله، ويتحرر من النفق المظلم الذي تفرضه العجلة والتوتر، وتزيد قدرته على الإحساس بقيمة الأشياء، وكنت قد أشرتُ فيما مضى إلى أن الحياة قصيرة نوعًا ما، وأنها تُضيِّق علينا عندما لا ننال قسطًا كافيًا من الاسترخاء.

وكانت ممرضة إنجليزية قد تعاملت مع مرضى كثر على فراش الموت، وحادثتهم، وسمعت أسفهم لما فعلوه في حياتهم، ولاحظت أن معظمهم كان يُكرّر العبارة الآتية: «يا ليتني لم أعمل كثيرًا في حياتي»، ثم كتبت الآتي:

«أبدي كل مريض أسفًا لعمره الذي أفناه في أعمال كثيرة، وندم على إضاعة فرصة مداعبة أبنائه أيام الطفولة، وقضاء وقت جميل مع زوجته، وقد أبدت المريضات أيضًا مثل هذا الأسف، لكنَّ معظمهن كن ينتمين

إلى جيل أكبر سنًا، ولم يكن غالبًا معيلات لأُسْرهن، أما المرضى الذين اعتيت بهم فقد تأسفوا جميعًا على إنفاق جُل وقتهم في حلقة مفرغة من العمل الدؤوب».

وقد ظهر في هذه الآونة جدل بخصوص الأخطاء الكبيرة التي يرتكبها البشر بحق أنفسهم، وتبين أن هؤلاء المرضى الذكور جميعًا قد أخفقوا في إدارة شؤون حياتهم المهمة.

لعل الدرس المستفاد من ذلك هو وجوب التريث قليلًا في هذه الحياة، وتخفيف الضغط الناجم عن العمل المستمر (أحد صور الاسترخاء)؛ فمثل هذا العمل يُورث التعب والمرض والإجهاد؛ لذا علينا ألا نبالغ في تقدير الأمور، أو نقلق بسبب مشكلات تافهة، أو نلهث وراء الأفضل من كل شيء، فضلًا عن تجنب الخوض فيما يُحبط النفس، والبُعد عن تغذية مشاعر الغضب وهو اجس الخوف، واستسهال الصعاب والخطوب، والتهكُم عليها، والنظر إليها بوصفها جزءًا من الرحلة؛ فالخطوب والملمات سترافقنا دائمًا في رحلة حياتنا، وهو أمر ليس بجديد.

احذر الديون

إذا كنتَ تعيش في كنف بلد يعتمد نظامًا اقتصاديًا حديثًا، فإن المال يُسهم بفاعلية في توفير السعادة والحياة الجيدة، وكنت قد أكّدت التأثير المحدود للمال بعد بلوغ مرحلة الأمان المادي، وهنا أنوّه بسهولة فقدان هذا الأمان. ولعل أكثر التعليقات موضوعية عن السعادة ما قاله مخطط مالي ذكي، (يُنظر إليه بوصفه مستشارًا عائليًا؛ نظرًا إلى طبيعة عمله) بأن إحدى أكبر العقبات التي يواجهها الناس في سعيهم للسعادة تتمثل في

استدانة الكثير من المال، وبكلماته: «إن معظم ما نعانیه في اقتصاد اليوم مرده كثرة الديون الناجمة عن شراء أشياء لا نلزمنا، أو عدم قدرتنا على شرائها أساساً»؛ فنحن أغنى من عاش على سطح هذا الكوكب، لكننا نعانى ضنك العيش؛ نظراً إلى محدودية إمكاناتنا.

يرتبط الدين ارتباطاً عكسياً بالحرية، فكلما زادت ديونك ضاقت حريتك في العيش الذي تريد، وإذا كانت ديونك كثيرة فإنها لن تسمح لك بترك العمل بالرغم من البؤس الذي تسببه لك، وقد تدفعك إلى الانحراف، وتُضيق الخناق عليك؛ فالكثير من أرباب المهن الذين يتقاضون أجوراً مرتفعةً يحتقرون وظائفهم، لكنهم مُجبرون عليها؛ نظراً إلى كثرة ديونهم المُتمثلة في القروض والرهن العقاري على منازل فخمة.

ولشراء المنازل عن طريق المصارف أخطار كبيرة، لأننا نكون عرضة للتركيز على أوهام تدفعنا إلى المبالغة في أهمية الاختلاف بخصوص خيارات السكن المتوافرة، لكننا في الوقت نفسه نتغاضى عن تفاصيل العقار المهمة، مثل عدم وجود تسرب في سقفه، ونركز على الفروق بين خياراتنا، وهذه الفروق قد لا تكون مهمة تماماً.

يقول عالم النفس دانيال كانيمان (Daniel Kahneman): «عندما تُفكر في شيء فإنه يصبح الأهم في الحياة بالنسبة إليك»، ويؤدي ذلك - في نهاية المطاف - إلى إغفال دقائق الأمور المهمة، والتركيز على المظهر الشكلي للعقار، مثل الواجهة الخارجية، حتى يُخيّل للجميع أننا سنمضي جُل وقتنا جالسين على الرصيف ننظر بعين الرضا والإعجاب إلى قصرنا الصغير

ذي الأسقف المُحدَّبة (الجملونات) الرائعة التي تُسرِّب المياه، وربما تنال
الواجهة أيضاً حظها من الإعجاب إلى أن يستحوذ المصرف عليها وعلينا
في آنٍ معاً.

أَخْرَجَ أَفْضَلَ مَا فِي دَاخِلِكَ

لا يختلف عاقلان على أهمية الأخلاق في الحياة، ولا أظن أننا نُفكِّر
في حياةٍ ملوَّها الاغتصاب والسلب والنهب، لكننا جميعاً ننزلق في بعض
الأحيان، ونفعل ما نندم عليه لاحقاً، ولا شك في أن الفشل الأخلاقي هو من
أكثر ما يؤلم الإنسان في حياته، حتى إنه يبقى راسخاً في مخيلته وهو على
فراش الموت، مُستعريضاً شريط حياته وأعماله؛ من: خيانة أحد الأصدقاء،
أو الإخفاق في تربية أطفاله، أو عدم مد يد العون لأحدهم، والقسوة وعدم
الرحمة.

لا يتجاوز نصح الآخرين غالباً في الشأن الأخلاقي الجانب النظري،
ولا يتعداه إلى الجانب العملي التطبيقي، ولكن يمكن استعراض هذا الأمر
بصورة أخرى أوردتها جدة والدي زادا توتور، التي كانت تُكرِّر دائماً بحسب
ما ذكر والدي في مذكراته: «أَخْرَجَ أَفْضَلَ مَا فِي دَاخِلِكَ، وَأَخْضَعَهُ لِمِيزَانٍ»،
فقد كانت هذه المقولة هي قاعدتها الأولى للعيش حياةً رغيدةً.

تحتاج هذه المقولة إلى مزيد من العمل من وجهة نظر فلسفية، لكنَّها
مفيدة لإثارة الذكريات من الناحية العملية؛ إذ تتمثَّل فكرتها الرئيسية في
تلخيص مجريات حياتنا باستخدام ميزان خاص بنا. يملك الكثير من
الأشخاص تصوراً بديهياً عن مثل هذا الميزان أو الميزان الأخلاقي (يُعرَف

في بعض الثقافات باسم الكارما): هل قمنا بما يتعين علينا فعله؟ هل فشلنا في التزاماتنا، وخلفنا كثيراً من الفوضى؟ هل أعطينا أم اكتفينا بالأخذ؟ هل يشعر الآخرون بالسعادة لوجودنا في حياتهم؟

توجد طريقة أخرى للتفكير فيما سبق، يمكن تسميتها اختبار المحادثة، تخيل أنك في حضرة جميع من أثرت في حياتهم، بمن في ذلك أطفالك وأحفادك وغيرهم ممن تأثر بقراراتك، فهل يمكنك النظر مباشرة إلى عيونهم، والقول إنك عاملتهم بكل كياسة واحترام؟ إذا كانت إجابتك عن هذا السؤال بالإيجاب فإنك تكون راضياً عن الطريقة التي نهجتها في حياتك، علماً بأنه لا يتعين عليك الإجابة بنعم في حالة كل شخص أو مسألة، فأفضلنا سيخفق في إحراز النجاح الكامل في هذا الشأن، ولكن إذا لم تستطع قول الصدق اعتراك شعور بعدم بوحك عن أفضل ما في داخلك. وأنا اعتقد أن مثل هذه الأسئلة ستلاحق أبناء جيلي في العقود المقبلة؛ لأن ثمن عادات اليوم البغيضة لن يكون منخفضاً بأي صورة من الصور.

فإن تُخرج أفضل ما لديك وتخضعه لميزان هو مقياس أخلاقي لا مقياس للتأثيرات؛ على سبيل المثال: قدّم البارونات اللصوص للعالم أكثر مما أخذوا في القرن التاسع عشر، وهذا لا يعني أن أعمالهم كانت نابعة من مكنونات أنفسهم بالمعيار الأخلاقي؛ لأن كل ما أحرزوه من غنى و ثراء فاحش قام على السرقة والوحشية، ولا ريب أن موازينهم الأخلاقية ملطخة بالدماء، ولناخذ مثلاً مغايراً، فقد يشعر قليلو الحظ أنهم تلقوا معاملةً قاسيةً من المجتمع، فتولد لديهم شعور صارخ بوجوب شن هجوم عنيف على الآخرين لتحقيق ما يتطلعون إليه؛ وسواء فعلوا ذلك أم لم يفعلوه فإنهم نالوا أقل مما قدّموا

للعالم، أما التهجُّم على الآخرين لنيل المطالب فليس مقبولاً من الناحية الأخلاقية، ولن يساعد على إعادة الحقوق إلى أصحابها، ولا يُعد الطريقة الفضلى للتعبير عن مكنونات النفس؛ إنه يجعل الأمور أسوأ فحسب.

لديّ عم مُقعد منذ أمد طويل، وحالته الصحية كانت تتطلب قدرًا كبيراً من الرعاية، كان عمي كاتباً موهوباً، حصل على بعض المال لقاء نشر أعماله، ولكنه في الأحوال كلها حصل على أكثر مما كان بإمكانه أن يعطيه واستطاع البقاء حيًّا، فقد تعامل مع حالته بثبات وتحلى برباطة الجأش، وكان متقد الذهن ذا قلب كبير، وقدّم الكثير للآخرين، وأدخل البهجة والسرور إلى حياتهم، وقد شعر هؤلاء بأنهم محظوظون لوجوده في حياتهم، وأعتقد أن مَنْ عرفوه سيقولون إنه عاش حياة طيبة.

إن بذل أفضل ما لدينا وإخضاعه لميزان الأخلاق يعني اضطلاعنا بالمهام الملقاة على عاتقنا تجاه الآخرين، وشعورنا بالرضا عن النفس إزاء ذلك قبل لفظ أنفاسنا الأخيرة في هذه الحياة، قد نندم على الأخطاء التي ارتكبتها في أثناء مسيرتنا في الحياة، لكننا نستطيع التكفير عنها، أو القيام بما هو أفضل في أمكنة أخرى، بحيث ترجح كفة الميزان لصالحنا في نهاية المطاف.

الخلاصة

شارك في أنشطة هادفة تهتمك، ولكن لا تبالغ فيها، ولا تنس أن تسترخي، وتمنح مَنْ تحبهم بعضاً من وقتك، انتبه جيداً لديونك... واخرج منها من دون خسارة، انظر إلى الأمور نظرةً متفائلةً، وطوِّعها لتناسب ميولك

وقدراتك، فتحوز أفضل النتائج، أحط نفسك بأناس طيبين مشهود لهم بالاستقامة، وابتعد عن أجواء العمل المتقلبة، حيث يتقاعس من حولك عن أداء واجباتهم، ويجعلون الدرب أكثر صعوبة.

ويبقى لنا أن نتساءل: إذا حقق المرء كل ما يصبو إليه، وتحلى بالحكمة والأناة في حياته، فهل سيكون سعيداً؟ نعم، ربما يكون سعيداً، لكنه لن يستطيع تسيير الأمور كما يجب، ومع ذلك قد يحظى بحياة جيدة يستحق فيها العيش بسعادة وهناء.

«إن البقاء حياً، والعيش برفقة عائلة رائعة وأصدقاء طيبين، والاستمتاع بشروق الشمس كل يوم، يجعل المرء في أفضل حال، إلا أن الكثير من الأشخاص لا يلحظون ذلك، وينظرون إلى حياتهم بوصفها أياماً تمر، فلا يصلون إلى حيث يجب أن يتوقف المرء ويقول: كم أنا محظوظ لأحيا مثل هذه الحياة».

رسالة الرقيب مايكل أ. ديرايموندو التي بعثها من العراق قبيل مصرعه في إحدى المعارك هناك.

فهرس الكلمات والأعلام

اسم المؤلف	اسم الكتاب
إدوارد ديزي	العزلة
الحرمان	النزوع
مرضى الكلى	الإيثار
أبيقور	الأميش
استطلاعات غالوب	مضادات اكتئاب
جنكيز خان	توما الأكويني
دانيال جيلبرت	أرسطو
غوته	الطمأنينة
إرنست همغواي:	الاستقلالية
توماس هوبز إنجليزي	البيتلز
توماس هراكا	الدالاي لاما
العَوَز	ستيفن دارول:
دانيال كانيمان	روبرت بيسواس-دينر
مارتن لوتر كينج	أنيت بينينج
أبراهام لينكولن	جوشوا بيل

اسم المؤلف	اسم الكتاب
الماساي	ديريك بوك
نيلسون مانديلا	سيسيليا بوك
الأم تيريزا	اليودية
فردريك نيتشه	تشارلي بروان شخصية كرتونية
ريتشارد نيكسون	دان بوتنر
البيراها	جون كاسيوبو
ماثيو ريكارد	ونستون تشرشل
كيث ريتشاردز	مرضى فغر القولون
رولينج ستونز:	روجر كريسب
ريتشارد رايان	تسكزنتميهاالي
باري شوارتز: عالم نفس	جيفري ساكس
جورج زيل	ليونارد واين سمنر
فاليري تيبيريوس:	نيل ثين
اليودايمونيا	فينسنت فان كوخ