خـاتمـة

قائمة السعادة

منذ ثلاث سنوات، حضرت أنا و"جاك" حفلة عيد ميلاد رائعة. كان منزل المضيف مزينًا بعشرات الفوانيس المتلألئة، وكان النوادل يتجولون في المكان يوزعون الأقداح وقد ملأت فرقة موسيقى الجاز الجو بالموسيقى الشجية. في الساعة العاشرة مساءً تقريبًا دق الجرس معلنًا موعد تناول العشاء فدخلنا خيمة كبيرة مضاءة بالشمعدانات التي تلفها أكاليل من الزهور، وكأنها " الليلة الكبيرة ".

ولكن حدث شيء غريب. فبمجرد أن جلسن إلى المائدة الخاصة بنا مع أصدقائنا – وكنا ثمانية أفراد – بدلاً من أن نسمع ضحكات ونكات كما يتوقع أي فرد يحضر مثل تلك المناسبات، قامت إحدى الزوجات بإسكاتنا ثم قالت :

- هذا جنون ... هذا ما أقوله لكم .. لقد ظللنا نحاول أن نكتب قائمة طوال الأسبوع الماضي ... ومع ذلك لم نستطع أن نحقق لبضعة أفراد من البشر السعادة ...

ثم سحبت ورقة من مفكرة صغيرة داخل جذلانها الذي يتألق وحملتا بيدها حتى يتمكن الجميع من رؤيتها. كانت عبارة عن قائمة من الأسماء ماعدا اسمين اثنين على ما يبدو أنهما قد تم مسحهما. ثم قالت الزوجة :

- ظللنا ننهك أنفسنا لكي نراكم الليلة أيها الشباب لأننا لا يمكن أن نصدق ذلك ..

أضاف زوجها موضحًا :

- هل يمكن لأي فرد منكم أن يحدد " دزينة " من الذين يستحقون ؟

فقال " جاك " مستفسرًا :

- سعداء أيضًا ؟

أجابت الزوجة وهي تهز رأسها كما لو أنها لم تصدق إجابتها هي نفسها :

- نعم .. هو ذلك ... أرجوك ... حدد أسماء اثني عشر فردًا من الذين يعيشون الحياة التي يتمنونها بالفعل ... هيا ...

في أثناء حديثها كان كل زوجين يتحاوران في سرية. وعلى الفور قدمت أنا و"جاك" قائمتنا بأقصى سرعة، ولكن اضطررنا إلى شطب بعض الأسماء لسبب أو لآخر. وفجأة، قام رجل ممن يجلسون إلى مائدتنا وقال :

- حسنًا .. أيها الناس ... اشطبوا اسمي من قائمتكم لأنني لست سعيدًا ... فأنا أيرلندي ...

انفجر الجميع في الضحك. كان المتحدث شخصًا رائعًا، ومرحًا، ولطيفًا، ولكنه كان يرتدي ملابس غريبة، ويبدو على صلة بجماعة الهيبيز الذين يؤمنون بأن الحياة شريرة وشرسة وقصيرة. قامت زوجته بعد ذلك وقالت :

- أحيانًا ما أكون سعيدة ... ولكن .. لن أشعر بالسعادة الكاملة حتى يستقر أبنائي .. كما أنني غير قلقة على وظيفتي ... وقد أنقصت وزني خمسة عشر رطلاً ...

قام زوجان آخران بدفع ورقة بها بعض الأسماء، ولكن تم استبعادها. وكانت هناك

عدة صيحات من الجالسين، فقلت بصوت مرتفع :

- إن جاك سعيد ...

فقالت الزوجة الأولى وهي تلوح بورقة صغيرة في يدها :

- إنه مكتوب في قائمتنا ...

وسط كل هذا الحديث، تم تقديم الحساء، ولكن على ما يبدو أن أحدًا منا لم يلاحظ ذلك. فقد كنا منشغلين في كتابة المزيد من قوائم السعادة. لكن العديد منا على استعداد لترشيح اسم أو اثنين، فقد رشحت إحدى صديقاتنا معلمة يوجا تعرفها جيدًا كانت تعيش مع زوجها الفنان شمالي بوسطن.، لكن بعض الحاضرين اعترضوا على هذا الاختيار. فقام ضيف آخر ووضع اسمه في القائمة لكن زوجته تدخلت قائلة :

- متى غلبك النوم آخر خلال الليل مرة بدون مساعدة الحبة البيضاء الصغيرة ؟!!

فرد بصوت يملؤه الخجل :

- لابد أن أتناول تلك الحبة وإلا فسأستيقظ كل ساعة لأطمئن على "العليقة" ...

وسط ضحكاتنا العالية، همس لي "جاك" مشيرًا إلى زوجين نعرفهما جيدًا قائلاً :

- جيم ولندا سعداء ...

في الواقع كنا قد حضرنا عدي ميلاد الزوج الستين. قلت للجميع :

- حسنًا .... إن لدينا اثنين من المتنافسين ...

مر حوالي نصف ساعة أو أكثر وكل زوجين يحاولان كتابة قائمة بأسماء اثني

عشر فردًا من السعداء. إن كل السعداء ليسوا في حاجة إلى الخروج من المعركة غير مجروحين، ولا يرغبون في معاونة المجتمع لهم، بل لقد اتفقنا جميعًا على أن السعداء ليسوا في حاجة إلا إلى المصالحة مع الذات وراحة البال.

في نهاية الليلة، كنا قد أعددنا أحد عشر اسمًا. أحد عشر سعيدًا من بين مئات البشر الذين نعرفهم على مدى حياتنا كلها. على أية حال، قال أحد أصدقائنا عندما أحضروا لنا " التحالي " وكانت حلبة الرقص قد امتلأت بالعديد من السعداء :

- إنه شيء مزعج ...

وقال آخر :

- إنها التكنولوجيا ... تبًا لها .. فقد جعلت إيقاع كل شيء سريعًا ...

ورد ثالث :

- بل إنها وسائل الإعلام ... فبمجرد أن تفتح التليفزيون ترى المنازل الجميلة ... والسيارات الفارهة .. والوظائف الكبيرة المتاحة ... والحياة الجميلة ...

ثم أردف شخص آخر :

- العديد من القرارات لابد أن تتخذ .... وقليل من الوقت هو المتاح ....

ثم سمعت صوتي وأنا أقول :

- هذا هو ما أريد ...

أمسك "جاك" بذراعي بشدة ثم قال :

- إنني فعلاً سعيد ... وكذلك زوجتي ... إذًا .. هيا نرقص ...

ظللنا نرقص حتى دقت الساعة لتعلن انتصاف الليل ففعلنا ما يفعله الناس في حضورهم الحفلات الكبيرة مثل التقبيل والاحتضان والاحتفاء بالبداية الجديدة. لم أقصد أن أعلن شكواي مما حدث، بل أقصد أن أقر بأنها كانت ليلة رائعة. وعندما حان الوقت لنودع أصدقاءنا، كنا نعرف جميعًا أننا لن ننسى الحوار المذهل الذي دار بيننا أبدًا.

لكن تلك الليلة كانت تحمل في ثناياها معنى جديدًا بالنسبة لي. لقد شاركت أسرتي وأصدقائي استخدام طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠، كما شاركتها زملائي في العمل، بل وحتى قراء العمود الذي أكتب فيه بالجريدة. لكن قائمة السعادة – أو ما يمكن أن أقول عنها صعوبة تحديد قائمة للسعادة – أصبحت تشكل ضغطًا قويًا يجعلني أصر على استخدام طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ بصورة أكثر شمولاً. وبعد كل ذلك، إذا كانت القرارات المعقدة هي المسئولة عن قلة وندرة السعادة بهذه الصورة فإن لدي الإجابة والتفسير المناسب. إن لدي فكرة جيدة عن أحد أساليب التعامل مع المشكلات قد عمل على تعزيز قدرة العديد من الناس على صنع حياة خاصة أصيلة وصحية. إنه ليس حبة سحرية ولا كرة فضية أو ذهبية، ولكن لبساطته ووضوحه يمكن أن يوفر الفرصة لطريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ أن تنجح.

لقد رأيت ذلك بنفسي، بل لقد عشته وعايشته. كما أنني أعرف المزيد والمزيد من الذين كانوا يستخدمون تلك الفكرة فتتغير حياتهم تمامًا.

لا زالت طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ مع " أنطوان " حيث يسعى إلى مواصلة تحقيق أحلامه. أما " أجيثا " فقد توقفت أمام منزلي لكي تخبرني كم أصبح زواجها سعيدًا. لقد كانت الطريقة أيضًا ناجحة مع " نانسي " التي تتخذ قراراتها كل يوم وهي

قرارات جعلت منها زوجة وابنة بصورة أمثل. ولا تزال الطريقة أيضًا تعمل لدى "أنجيلا" التي قامت مؤخرًا بطلاء حجرة معيشتها باللون الأصفر الفاتح الذي تفضله، وأيًا لا تزال مع " ماجي " التي وافقت على باستعادة " كونر " عند عودته من مخيم صيفي لمدة ثلاثة أسابيع.

إن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ كانت بالطبع معي أنا أيضًا تعينني على أن أعيش ببصيرة جلية وفهم عميق. إنها مع أطفالي أيضًا حيث ساعدتهم جميعًا على أن يعيشوا ويكبروا بلا عصا سحرية.

في هاواي، كان آخر شيء كنت أتخيله فعلاً هو أن الشروق يمكن أن يأتي بفكرة جديدة تغير من حياتي. منذ أكثر من عد مضى، وكان ذلك في يوم عيد الميلاد الذي كان يبدو يومًا غريبًا عجيبًا، أدركت أن فكرة جديدة واتتني لكي تفيد كل من يسعى إلى اكتشاف مخرج أو سبيل للسير قدمًا.

إذا ما عنت لك ضرورة التغيير، فإن طريقة ١٠ – ١٠ – ١٠ هي سبيلك الأكيد.