

الفصل الثاني

ما السعادة؟

من مفكرتي اليومية، اليوم الثامن من شهر آب (أغسطس):
«غروب الشمس أخذ يُخَيِّم على البركة، والنورس يسخر من السمكة.
تمر المقشدة بالمياه الضحلة لتصنع أخاديد فيها، ما من علامة دائمة؛ لا
شيء دائم هنا، الرمل والماء... لا علامة تشير إلى الاحتفاظ بفكرة ما...
الحجاب بيننا وبين حقيقة الوجود رقيق جداً هنا، حتى إنه يُخَيَّل للرائي
وجود ثقب ما في هذا الحجاب. لقد عَشَّتْ في الأسابيع القليلة الماضية حالة
من الوجود الغافل، يخالطها قليل من الأفكار بمنأى عن أي أحلام؛ إنها
حالة من السكون لا يثيرها الفرح، ولا يُعكِّر صفوها الألم، هي حالة تأملية
من دون حاجة إلى المانترا⁽¹⁾ أو الغرف الهادئة».

رون هايبرون، الجزيرة (Ron Haybron, Island)

(1) المانترا: كلمة سنسكريتية تعني التعويذة الصوتية، أو التعويذة، وهي تساعد على إيجاد تحوُّل
نفسي، وتعني عموماً (أداة التفكير، أو تحرير العقل والروح). (المتجمة).

الازدهار

نقرة، ثم يلتف الخيط على البكرة بسرعة فائقة، يرتفع الصوت عاليًا، ويتردد صدها حيوية؛ إنه دلفين! بعد ثوانٍ تسمع طقطقةً، ويزداد ثقل الصنارة مرةً أخرى، فقد اصطيدت سمكتا دلفين، وبما أنهما اثنتان فربما يكون هناك المزيد (هو نوع من الأسماك يشبه سمك التونة، وليس الدلفين المعروف). لاحظ جو بعينه البراقة موقع انتشار السراخس، فترك دفعة القيادة، وأمسك أحد قضبان الصيد، في حين أمسك صديقه ماك بقضيب آخر.

هذا صيد تجاري لا رياضي، وفيه يكون العمل صارمًا، ولا وقت للعب مع الأسماك، يوجد نحو عشرين زوجًا من الأسماك على القارب في هذه اللحظة، والقارب ما يزال يدور إلى الخلف، يا لها من سمكة رائعة! إنها ما تزال حية، سمكة ذهبية متمردة خضراء وزرقاء، تفقد أسماك الدلفين لونها بسرعة عند اصطيادها. يشعر جو أحيانًا بالأسف على قتل هذه المخلوقات الجميلة، ولكن ليس اليوم، إنه منهمك في العمل، وفرحٌ بهذه الغنيمة. قال جو: «يوجد مزيد من الطقطقة المثيرة من أقاصص الصيد، ويوجد أيضًا كثير من أسماك الدلفين العالقة. سحقتُ لذلك! لقد أصبحت البكرات ساخنة، وقد اقتنع الجميع بصيدهم الذي لم يتجاوز عشرات الأسماك، وهذا كافٍ لربح جيد».

توجه جو بقاربه الذي يسميه ثور البحر عائداً إلى المنزل وهو راوض عن صيد هذا اليوم. بمحركين خارجيين من نوع (ميركوري) وقمرة قيادة مفتوحة؛ فإن قارب البحر هذا ليس لضعاف القلوب؛ إنه ليس كذلك - على

الأقل - إذا كنت تنوي الصيد في الخليج على بُعد أربعين ميلاً من الشاطئ، فهو مُجهَّز فقط بيوصلة لتحديد المكان، ناهيك عن عينيك الغائرتين في محجريهما، وفي نهاية المطاف تصبح العودة إلى المنزل هدفاً رئيساً، وبعد ساعات من التعرجات والإبحار بسرعة ستة أميال في الساعة، فقد لا تجد الخليج البحري الذي تقصده، يجب عليك تثبيت القارب في هذه المياه الغادرة باستخدام الدواسة والعجلة؛ لتتجنب انجراف القارب مع الأمواج، أو انقلابه رأساً على عقب، وغرقك وإياه في المياه حيث ستكون وجبة شهية لسرطانات الماء.

وبالرغم من أن جوفليتشر الكبير كان في قاربه عائداً إلى البيت فإنه كان صامتاً، لا يشغله شيء سوى البحر والسماء والقارب، ولو سألته عما يشعر به لقال لك: «لا شيء»؛ إنه مشدود لما يحدث، إن عبور الخليج يُشعره ببعض التوتر، ولكنه يتلاشى سريعاً لحظة وصولهم المياه الآمنة نسبياً. وعودةً إلى القارب؛ فإننا نلاحظ كل رجلين يشربان معاً علبتي عصير في أثناء تنظيف الأسماك، ويتبادل الجميع الطُرف، ويسخرون من قبعات بعضهم، وها هو جو يعطي ماك بعض شرائح اللحم، ويحتفظ ببعض آخر لنفسه، في حين تستقر بقية أسماك الدلفين (يُسمى أيضاً سمك الماهي ماهي) في أطباق السياح المحظوظين في المطاعم (سمك الدلفين هو اسم محلي لا يرد في أسماء وجبات المطاعم).

أراد جو وزوجته بام المشي على الشاطئ لمراقبة الغروب مع الآخرين، ولكن مرور بعض الأصدقاء بهما حال دون ذلك، فأمضى الجميع المساء على شرفة منزلهما، حيث تعالت ضحكاتهم مع أصوات الجنادب والضفادع، وما

هي إلا ساعة واحدة حتى انضم عدد آخر من المتسكعين إلى هذه الجلسة اللطيفة، ثم جاء عازفا جيتار لتضفي هذه الفرقة الصغيرة من المشاغبين سحرًا موسيقيًا على جوقة الليل.

لا تكون الأمور دائمًا بهذه السهولة بالنسبة إلى جو؛ فقد عانى كثيرًا مشكلات عاطفية وصعوبات مالية، ولكنَّ أحواله في هذه المرحلة كانت على ما يرام؛ فالصيد وفير، وعمله وحيدًا في النجارة جعله قادرًا على دفع الفواتير، إنه ليس بحاجة إلى كثير من المال؛ فقد بنى منزله وحده، ويمكنه صيانة قاربه من دون مساعدة أحد، ويمكنه أيضًا مقايضة أشياء جيرانه بأشياء أخرى تخصه.

كان جورجلاً ضخماً سميناً فارح الطول، تكسو مٌحياه لحية حمراء، وصوت جهوري، يمشي واثقاً، ولا يغضب أو يقلق فجأة، فالمشكلات جزء من الحياة، ولا شيء يدعو إلى القلق، زدَّ على ذلك أنه كان جميل الروح، متوقد الذهن، سريع الضحك، نشيطاً، كثير الحركة، لا يعرف المكر والمرَاوغة. حدث ذلك كله منذ ترك عمله في ساحة صناعة القوارب، مُمضياً وقته في انحناءات الاحترام والتبجيل، ومناداة شخص آخر لا يجالسه ألبتة، مما كان يُشعره بالإهانة، من الأفضل له أن يكون حرًا على أن يكون عبداً مأجوراً، حتى لو أدى به ذلك إلى فقد بعض الحاجات؛ إنه جو فليتش الحر.

ربما لن تحتاج إلى وقت طويل لتتقنع أن جورج ل سعيد، ولكن، على أي أساس أقيمت حكمك؟ فالوصف السابق لا يتضمن رأي جو في المسألة، وقد تتخيل أن لا رأي له في هذا الخصوص، وفيما يخص حالة جو وحياتنا

الواقعية أيضًا، فإننا لا نحكم على سعادة الشخص باستطلاع رأيه هو، وإنما بمراقبتنا إياه: هل يمشي بزهو؟ هل يبدو متوترًا أو منكسرًا؟ هل تبدو علامات الراحة على مُحيّاه؟ هل يبدو تعبًا؟ هل يضحك على سجيته؟ هل يغضب أو ينفجر بالبكاء لأنفه الأسباب؟

إن ما نقوم به - في رأيي - هو محاولة تقييم حالة الشخص الانفعالية، وقد يكون مصطلح (الانفعالي) مُضللًا بوصفه يُفرضي إلى تركيز مُحدّد على بعض المشاعر؛ كالفرح، أو الحزن، أو الخوف، أو الغضب. ولكن أن تكون متوترًا فهذه ليست حالة انفعاليةً ألبتة، وما تكشفه وضعية جلوسك، أو طريقة مشيك عن حالتك الانفعالية إنما هي شيء مختلف عن الانفعالات؛ إنها شيء أكثر عمقًا من ذلك.

نحاول أحيانًا تجاوز حدود الكلمات الانفعالية باستخدام حديث النفس أو الروح، معتقدين أننا نكون بذلك في حالة معنوية جيدة، أو كما يقول بوب مارلي مخاطبًا حبيبته: «ترضين روحي» (satisfy my soul)، ولكنني أعتقد أن هذا النوع من الحالات ينطوي على العديد من المسائل الانفعالية؛ لذلك سأتشبّه بمصطلح (الحالة الانفعالية)، وإذا كان هذا الاقتراح صحيحًا، فإن الكثير من أفكارنا اليومية عن السعادة تحكمها حالة الشخص الانفعالية؛ فشعورك بالسعادة يعني أن تكون في حالة نفسية جيدة، ولنُسَمَّ وجهة النظر هذه نظرية الحالة الانفعالية للسعادة.

لدينا إذن تعريف للسعادة. ولكن، هل هو تعريف جيد؟ ربما لا يمكننا الإشارة إلى تعريف محدد، والقول إنه التعريف الصحيح، لكنني سأقترح

طريقة مفيدة للتفكير في السعادة؛ إنها ما يُقيم له الناس وزنًا عند تعبيرهم عن السعادة، مثل رغبة الأب أن يكبر أطفاله ليكونوا سعداء وأصحاء، ولما ارتأيت أن أوضّح الأسباب التي دفعتني إلى تغليب هذا الرأي على سواه، فإنني لن أخوض طويلاً في النقاش، وخلاصة القول: بينما يُفضّل الكثير من الناس الانجذاب إلى حالة انفعالية معينة بوصفها مؤشراً يدل على السعادة، فإن ذلك لا يعني بالضرورة توافقاً في الآراء هنا؛ إذ تبقى للخيارات الأخرى محبيها وطلبيها أيضاً.

أعد في مخيلتك شريط الذكريات الذي يحوي مقاطع ومشاهد تُمثل أسعد الأوقات التي مررت بها في حياتك، لا أقصد ذلك اليوم الذي أحسست فيه بالسعادة، والذي ذكرك بمناسبة عزيزة على قلبك؛ مثل عيد ميلاد طفلك، بل أقصد تلك الأوقات التي شعرت فيها بالسعادة على الدوام، قد لا يمر كل شخص بمثل هذه الأوقات، ولكن إذا كنت كذلك فأنا أرى أنها تماثل وصفنا لجوفليتشر، أو والدي وأنا، انظر الشكل رقم (2)؛ إنها أوقات حُبلى بكل ما تُحب فعله، وهي تُشعرك بنفسك وبتكوينك، وتمنحك إحساسًا بالحيوية والنشاط، وتجعلك تعيش استقراراً وسلاماً دائماً في قرارة نفسك من دون أي شكوك، أو قلق، أو حيرة.

نعم، ربما تكون دفعة من الضحك مُعبّرةً عن مشاعر الفرح والسرور، ولكن هذه المشاعر ليست بيت القصيد، أو جوهر الموضوع المطروح على طاولة النقاش.



2- المؤلف ووالده في البحر.

يمكن تقسيم السعادة أقساماً ثلاثة، يُعبّر كلٌّ منها عن وظيفة انفعالية مختلفة مؤثرة في حياتنا، ولكن هذا ليس موضوع حديثنا هنا، وسأكتفي بتقديم رأبي وحسب.

إن كل فرد منا يُفكر في السعادة بوصفها نوعاً من تقييم الحياة الانفعالي، ولا شك في أن جوانب من هذا التقييم هي أكثر أهمية من سواها، فلنبدأ بأول أقسام السعادة الذي يتمثل في أسباب السلامة والأمان، والذي يُحتم عليك أن تتخلى عن دفاعاتك جميعها، وأن تشعر طوال الحياة أنك دائماً في منزلك بدلاً من اتخاذ موقف دفاعي، سادعو هذه الحالة (ضبط إيقاع حياتك).

ثاني هذه الأقسام يتعلق بمشاركة حالتك: هل يستحق الأمر بذل جهد أكبر للوفاء بالتزاماتك وأنشطتك؟ هل يُعد انسحابك وعدم مشاركتك أكثر حكمة؟

أما القسم الثالث فخاص بالحالات الانفعالية؛ إذ تُسهِم بعض هذه الحالات في تعزيز نظرتك الإيجابية إلى الحياة، ويعتقد كثير من الأشخاص -خطأ- أن الحالات الانفعالية جميعها مشابهة لذلك.

إن أقسام السعادة الثلاثة الآنف ذكرها مهمة جداً، ويمكن لنماذج الحياة المختلفة أن تُبرز أجزاءً مختلفةً من الصورة؛ فالأمريكيون -مثلاً- يُقيمون وزناً أكثر من غيرهم للتأييد والدعم أو مشاركة بعض الحالات؛ كالاحتفال، والحيوية، والنشاط، في حين تميل الثقافات الآسيوية إلى التركيز أكثر على الانسجام والتناغم.

الدعم والتعزيز

إن الشعور بالسعادة والانفعالات التقليدية الأخرى يُحفِّز إلى البدء بأكثر عوامل السعادة شهرةً، وهو الدعم والتعزيز، ولعل المثال الأكثر وضوحاً هنا هو حالات الشعور بالفرح والحزن؛ فمن المنطقي أن ترتبط هذه الحالات ارتباطاً وثيقاً بالسعادة، وكما يقال: «شركاء في السراء والضراء».

قد نبالغ في الحكم على دلالات هذه المشاعر، فبالرغم من أهمية الإجازات في منح المرء شعوراً بالسعادة، فإنها قد تكون استثناءً لا قاعدةً، حتى في أفضل ظروف الحياة، فهذه المشاعر لا تستمر طويلاً؛ فقد تستمتع بالأثاث الجديد لمنزلك بعض الوقت، ثم تشغل في مناحي الحياة الأخرى. إن التركيز على هذه المشاعر قد يمنحنا إحساساً باستمرار السعادة مدةً طويلةً؛ ذلك أن الانفعالات التي تساورنا تتغير سريعاً، تاركةً إيانا -في نهاية المطاف- في حالة مزاجية طبيعية (انظر الفصل الخامس).

وبالرغم من ذلك لا ينبغي لنا الاستخفاف بجانب الدعم الذي تقدمه السعادة، فأن تكون مسروراً أفضل من أن تكون عبوساً، وستغدو الحياة كئيبةً إذا خلت من الضحك والتبسم، ولا شك في أن عبارة «يشعر بالسعادة» تمنح المرء تنوعاً ساحراً من المشاعر، ولكن يجب علينا ألا نخلط بين الفرح وحالة الغبطة أو السرور؛ لننظر في حال الأب وما يشعر به من فرح حين ينظر إلى ابنه النائم، وحال المشجع الرياضي الذي يبتهج عند تسجيل فريقه هدفاً، لكنّه قد يكون أقل سروراً وفرحاً بالرغم من أن مشاعره قد تكون فياضةً وأكثر حدةً.

المشاركة: الحيوية والنشاط

يُركّز ثاني أقسام السعادة على المشاركة بفاعلية في مختلف مناحي الحياة، وعدم الركون إلى العزلة والانطواء؛ لذا يتعيّن عليك أن تكون عضواً فاعلاً مؤثراً في مجتمعك، وأن ترتقي بحياتك ليس فقط برفع إبهامك، في إشارة إلى الرضا والقبول، وإنما بالمبادرة إلى إنجاز مهامك وأعمالك المنوطة بك. يمكنك القيام بذلك كله، حتى لو لم تسر الأمور على ما يرام؛ كأن تواجه عقبات عدّة في أثناء سعيك لتحقيق هدف صعب المنال.

توجد طريقتان للمشاركة الفاعلة، تُركّز أولاهما على جانب الطاقة والحيوية (ندعوه محور الحيوية-الاكتئاب)؛ فقد يكون قائد الفرقة الموسيقية (الأوركسترا) الشغوف مُفعماً بالحيوية أو سعيداً، من دون أن تظهر على مٌحياه علامات البهجة والسرور، لا أعرف إذا كان هذا الوصف ينطبق على جورج زيل قائد فرقة كليفلاند، لكنّ الثابت أنه كان شغوفاً في حياته الملأى بالحيوية والنشاط، وأن عمله قائداً ملتزماً في الفرقة لم يمنعه

أن يكون سعيداً، انظر الشكل رقم (3)؛ فواقع الحال يعتمد غالباً على طبيعة المزاج (حسن، متقلب)، وهو ما يُؤثر في حالة المرء الداخلية.

تتمثل كثير من مظاهر الألق والحيوية في نماذج حياة الأفراد المليئة بالشغف، كما هو الحال بالنسبة إلى الفيلسوفين نيتشه وغوته وغيرهما ممن لا يُحصى عددهم.



3- جورج زيل قائد أوركسترا كليفلاند.

لكن المرء ليس مُلزماً بالسير وراء شغفه في الحياة لدرجة نيتشه الحدية؛ فالكثير من الناس- مثل جو- يقضون حياتهم في حيوية كبيرة من دون معاناة عظيمة.

تتمثل الطريقة الثانية للمشاركة الفاعلة في أعمال أرسطو، وفي مفهوم التدفق الذي وضعه العالم النفسي ميهالي تسيكز نتميهالي؛ والتدفق هو حالة تظهر حين تكون مُنغمساً تماماً في نشاط ما، وتظهر هذه الحالة عملياً في الأنشطة التي تنضوي على تحديات، والتي يصف الرياضيون والموسيقيون

صاحبها بأنه يكون في المجال؛ ففي حالات التدفق يفقد المرء كل إحساس بالوعي الذاتي بمرور الوقت، ولا يلتفت إلى أي شعور آخر أبداً، ولما كان ذلك يُمثّل حالةً من السرور العظيم فمن الواضح أنك تكون سعيداً؛ إنها حالة معاكسة تماماً لحالة الملل.

تتضح أهمية المشاركة على نحو خاص في حالات التوتر أو الاكتئاب، حيث يكون الخمول وفقدان الهمة دليلاً على الانفصال النفسي في حياة الشخص، ويظهر هذا النوع من العزلة دائماً بصورة مفزعة، وقد يساوره كثير من الاضطراب، لكنّه يكون ناجعاً في بعض الأحيان؛ إذ إنه يُسهّل تقبُّل التغيرات الرئيسية بالابتعاد عن نهج الحياة الاعتيادي، مؤكداً ضرورة البحث عن سبل أخرى لتسيير شؤون حياتنا اليومية.

الانسجام: راحة البال، والثقة، وسعة الصدر

سنخوض الآن في ثالث أقسام السعادة وأهمها؛ وهو الطمأنينة وراحة البال، إذ تكاد تكون الطمأنينة منسيةً هذه الأيام، فالناس يسعون إلى الترفيه والإثارة، وقد تبدو راحة البال بالنسبة إليهم حالةً من حالات الملل، والظاهر أن حال الناس اليوم قد أصبح مُختزلاً في العبارة الآتية: «أعطني حبة زاناكس (دواء مُهدئ) لأتخلص من هذه الضغوط، ويعود إلي صوابي، وشكراً».

وفي رأيي فإن الطمأنينة أو ما شابها تُمثّل حجر الأساس للسعادة، فربما تكون سعيداً من دونها، ولكن الاستمرار في ذلك سيكون صعباً، ولتعرف السبب يتعيّن علينا البحث عن مقاربة تُوضّح المقصود بالطمأنينة؛ فقد

نُفكر فيها بوصفها الاستقرار، لكنّها ليست مجرد راحة البال، أو تلاشي الأزمات الداخلية، وإنما نوع من الثقة والاستقرار والتوازن، بحيث يتصف المرء الذي يتحلّى بها بالهدوء ورباطة الجأش، لقد أسماها الإغريق القدماء الطمأنينة (ataraxia)، وأسماها البوذيون (sukkha)، وربما تكون هي الحالة العقلية المنشودة في الفكر الديني والأدبيات الأخلاقية القديمة.

لنتخيل معاً كيف يبدو الشخص السعيد؛ فبينما تدل الابتسامة على الشخصية المؤثّرة، وتُظهر الشخصية المُشاركة الفاعلة بالمشية المتبخّرة الجذلة، فإن الطمأنينة تُقدّم نفسها عن طريق الاسترخاء والجلوس المريح؛ إنها حالة من السرور الكبير العارم، لا مجرد غيابٍ للتوتر أو أي مشاعر أخرى، ولا يمكن استبعاد حالة النشاط والحيوية كما هو الحال بالنسبة إلى جو.

لنُسهب الحديث في هذا الموضوع، ولنُفكر في الحالة البيولوجية التي تمثّلها الطمأنينة؛ فحين يعيش الكائن الحي في أجواء من الألفة والأمان، ويُظهر تفوّقاً وتميّزاً في هذه البيئة، فقد يتخلّى عن مواقفه الدفاعية، وينطلق بثقة نحو تحقيق رغباته، هذا ما نريده حقاً من الشخص موضوع دراستنا، وربما يقول الرواقيون أن الذات في هذه الحالة تجد أفتها (oikeion) في الحياة؛ إنها مستقرة تماماً في المنزل، في ركنها الخاص بها.

لنُفكر أيضاً في حالة الاسترخاء مع العائلة أو أحد الأصدقاء المقربين، لا شك أنك ستشعر بالراحة، وأنت في المنزل مع ذلك الشخص، تبدو الطمأنينة بالمعنى الضيق لها كمصطلح يشير إلى وجودك الجسدي في المنزل. سأطلق على هذه الحالة اسم الانسجام، وقد يبدو الشخص في

حالة الانسجام هذه مُسترخياً مُفعماً بالحياة كزهرة متفتحة، يعيش على سجيته من دون كبت، فالانسجام لا يعني مجرد القلق، ولكنه أقرب إلى الاغتراب أو الوحشة؛ فحين تشعر أن كل ما يحيط بك هو غريب عنك، وغير مألوف بالنسبة إليك، ومفروض عليك، ستشعر بالتهديد حتماً، فتستيقظ مشاعرك الدفاعية المتمثلة في القلق، والتوتر، وانعدام الأمان.

يمكن إجمال الانسجام في أحوال ثلاثة، هي:

1. الهدوء الداخلي.
2. الثقة.
3. سعة الصدر أو الروح (الشعور بانعدام الهم، وغياب الضغوط).

تشير الثقة إلى حالة نفسية معينة مختلفة عن رأيك في نفسك، لنفكر فيما نسميه الثقة الجسدية (somatic confidence)؛ الشعور بأنك موجود بجسدك كله داخل المنزل، تظهر الصورة بجانبها السلبي في حالة انعدام الرشاقة عند نكسون، فالرئيس الأميركي الأسبق بدا تجسيدا سيئاً لثنائية ديكارت المؤلفة من الجسد والعقل حيث كان الانحراف بينهما كبيراً عند نكسون، كان بإمكانك أن تقف خلفه وهو يرفع يده بعلامة النصر، وستعرف حالاً أنك لا تراقب رجلاً سعيداً تماماً، وفي المقابل يظهر جانب الثقة الإيجابي في الأناقة وجمالية الأداء الرياضي عند راقصة الباليه.

خلافاً للمعتقدات الشعبية التي يجانبها الصواب، يمكن القول إن الانسجام يُمثل نواة السعادة؛ فالقلق، والتوتر، وانعدام الشعور بالأمان، وما يتعلق بذلك كله هو مجرد انزعاج لا غير؛ إنها تحرمنا الكثير من أبعاد

السعادة الأخرى، ربما تشعر بقليل من البهجة في أثناء معاناتك هذه الصور من عدم الانسجام، أما التدفق والحيوية والفرح فصعب الشعور بهما؛ فالشخص المضطرب القلق المتوتر لا يبدو سعيداً، لكنّه قد يكون فرحاً أو مبتهجاً، إنه حقيقة لا يشعر بوجوده في المنزل (بما يعنيه من أمان) خلال سني حياته.

قد يبدو سهلاً إغفال أهمية الانسجام لرفاهية الإنسان؛ لأنه لا يستحوذ على انتباهنا مثل الأشياء الأخرى؛ افترض أنك كنت مُجهداً، يقال إن الإجهاد أو التوتر هو حالة عامة تغلب على مجتمعنا وثقافتنا المعاصرة، إلا أن هذه المسألة لم تلقَ الاهتمام المنشود حتى الآن، فتقابل الشكوى من الإجهاد بالاستهجان بوصفها مشكلة من مشكلات الأثرياء التافهة، وقد لا تبدو مثل هذه المواقف أمراً غريباً؛ لأن الإجهاد غالباً لا يثير انتباهنا، ويُنظر إليه بوصفه مصدر إزعاج لا مؤشراً لمشكلة كبيرة.

إن المظاهر خداعة ولا شك، فمشكلة الإجهاد الرئيسة ليست في المعاناة الناجمة عنه، بل في أثره الذي يجعل الإنسان يذوي شيئاً فشيئاً، وبعبارة أدق، قد يُؤثر الإجهاد سلبيًا في جيناتك، ويزيد احتمال إصابتك بالأمراض فيما بعد، وتوجد أدلة تُؤكّد أن هذا كله سينتقل إلى أبنائك، فيكتسبون المزيد من التغيرات الوراثية في وقت لاحق، ناهيك عن التغيرات التي تُؤثر سلبيًا في تطور الدماغ نتيجة هذا الإجهاد.

زد على ذلك أن الإجهاد يضغط على الروح ويسحقها، ويُقيّد القدرة على المتعة والسرور؛ إذ قلما يخرج الأشخاص المُجهدون من هذا المحيط الذي

يستحوذ عليهم، وقد يدهمهم الموت فجأة، فيغادرون الحياة باكراً بسبب ضيق نظرهم، وعدم قدرتهم على الاستمتاع بالحياة، أو حتى ملاحظة ما تقدّمه لهم؛ فنحن لن نشعر بالسعادة، ولن نلقي بالألأفراح الحياة ومتعتها الصغيرة المتنوعة إذا كنا مُجهدين، فيفوتنا بذلك كثير من مباحج الحياة ومسراتها.

في صباح يوم ماطر توقف جوش بيل؛ أحد أعلام عازفي الكمان في العالم ومعه آلتة (Stradivarius) في محطة مترو واشنطن دي سي؛ ليعزف مدة (43) دقيقة، وكان نحو (1097) شخصاً يمرون بالمكان، وهم لا يدركون أن مشاهدته يعزف في قاعة الأوركسترا تكلف كلاً منهم مئة دولار تقريباً، لقد أثبت أن القلق والخوف من مشهد الحشد لا مُبرر لهما أبداً، وكانت المفاجأة أن تجاهله الموجودون كافةً باستثناء سبعة فقط توقفوا للاستماع إليه بضع لحظات.

علّق ماسح أحذية برازيلي ممن لا يحبون عازفي الشوارع، قائلاً: «لو حدث شيء كهذا في البرازيل لتعلق الجميع حول العازف لمشاهدته»، ثم أضاف: «ولكن، ليس هنا؛ إذ يقصدُ الناسُ في هذا المكان المصعدَ وأعينهم مشدوهة نحو الأمام مباشرةً، كلُّ منهم يُفكّر في أشغاله الخاصة، بعيون مُحدّقة نحو الأمام، الجميع هنا مجهدون، هل تعرف ما أعنيه؟».

أحد الأشخاص ممن تعرفوا إلى بيل أبلغ مراسل جريدة واشنطن بوست الذي كتب فيما بعدُ مقالة بعنوان لآلئ قبل الإفطار (Pearls Before Breakfast):

«كان ذلك أكثر ما أدهشني في واشنطن، كان جوش بيل واقفاً هناك يعزف في ساعة الذروة، ولم يكن الناس يتوقفون أو حتى ينظرون إليه؛ فيما رمى إليه بعضهم أرباع الدولارات! يا إلهي، ما هذه المدينة التي يحدث فيها هذا كله؟».

إن هؤلاء الأشخاص الأكثر ثراءً بين الركاب ممن أنفوا العزف كانوا بئسین بصورة أو بأخرى، ومرد هذا البؤس هو حياتهم التي تفتقر إلى الجمال والفرح؛ إن هذا أمر عظيم جَلَل ولا شك، لنتذكر معاً ما قاله شعب البيراها في بداية حديثنا عن السعادة، حين سُئلوا عن سبب زيارة المُبشِّر لهم، فكان الجمال هو أول شيء أتوا على ذكره.

وجه السعادة الخفي

لم يكتمل مخططنا للسعادة بعد؛ فقد تناولنا جانب السعادة المعروف وحسب، لكن الأمر لا يتوقف عند ذلك، لناخذ حالة روبرت الخيالية:

يعيش روبرت حياةً صاخبةً جداً، وهو في مزاج جيد معظم الوقت؛ مبهتج مبتمس يشعر أنه بأفضل حال، وهو يعتقد أيضاً أن حياته تسير على ما يرام، ويُعلن بموضوعية أنه راضٍ عن حياته، وحين ينتهي يومه وحيداً حيث لا شيء يقوم به يشعر غالباً باكتئاب شديد، وتغالبه دموعه أحياناً قبل أن يغط في النوم، وقد استمر على هذه الحال أشهراً عدّة.

يبدو أن مؤشر ميزان روبرت يتأرجح بين مشاعر البهجة والكد، وتوازن اللذة، والإيجابية. ولكن، هل هو سعيد؟

لا أحد تقريباً ممن سألتهم عن ذلك اعتقد أن روبرت سعيد؛ فمن بين (39) طالباً أفاد واحد فقط أنه شخص سعيد، أما الآخرون فرأوا أنه

ليس سعيداً أبداً، وقد طُلب إلى نصف هؤلاء تقريباً تفسير أحكامهم التي أطلقوها على حال روبرت، فأفاد أحدهم فقط أن أخبار روبرت كانت غير سارة البتة، أما البقية فقالوا إنه مُجهد جداً، وإن حالته النفسية سيئة.

إن هذا أمر مثير للاهتمام؛ فالظاهر أن الكثير من الناس يعتقدون أنك قد تكون غير سعيد بالرغم من شعورك خلاف ذلك، ما الذي يحدث هنا؟ وفقاً لتقليد قديم في علم النفس، فإن كمّاً كبيراً من الصحة النفسية يكمن في اللاوعي، وبناءً على هذا الرأي، فإن معظم ما نعانیه يكمن في مستوى الوعي، وليس شرطاً الأخذ بنظرية فرويد لإقرار أهمية حالات اللاوعي في رفاه الإنسان، ناهيك عن أن الجميع تقريباً في يومنا هذا يتبنون فكرة السعادة التي تبثها الأفلام والروايات بوصفها حقيقةً مُسلماً بها، حيث تكمن الكآبة والفتور خلف السعادة الحاملة التي تنتظر فقط هزة مناسبة لتظهر.

ففي فيلم الجمال الأمريكي (American Beauty) مثلاً، حافظت وسيطة (سمسارة) العقارات المرححة كارولين برنهام على مظهر أخاذ جذاب أوحى إلى أفراد عائلتها جميعاً أنها تنعم بسعادة غامرة، ولكن الواقع يُؤكّد أن عذابات وجروح تكمن خلف هذه السعادة، ولم يكن سماع دوي هذه المعاناة سوى مسألة وقت، انظر الشكل رقم (4).

عوداً إلى حالة روبرت، فإن مزاجه الحسن المعتاد كان يخفي نزاعات عميقة، يتدبر أمر تجاهلها وإخفائها عن طريق انشغاله بعمله؛ فبالرغم من حالته النفسية الإيجابية كما ظهر على السطح إلا أنها كانت سلبيةً ولا شك؛ فروبرت لم يكن سعيداً قط.

لا يبدو أن السعادة تقتصر فقط على المشاعر وما يظهر للعيان، وإنما تشمل جانب اللاوعي لحالاتنا الانفعالية، فما الذي يعنيه هذا تحديداً؟ ربما يتعين علينا أخذ هذا الجانب بالحسبان، لكنني لست متأكداً إذا كنت محيطاً بهذا الجانب النفسي للخوض فيه بثقة، ربما تكون حالات اللاوعي هذه هي كل ما يهمنا في هذا الموضوع، فنحن مُعرضون دائماً لاختبار العديد من العواطف والمشاعر الجياشة.



4- أنيت بينينغ في دور كارولين برنهام في فيلم (الجمال الأمريكي).

على سبيل المثال، قد يكون لديك ميل لتصبح قلقاً، أو ربما تكون بمزاج جيد، ولكنك قد تصبح فجأة سريع الانفعال أو حزينا، ولا شك في أن ذلك يقف عائقاً في وجه سعادتك. لنسّم هذا الجانب من السعادة ميول الشخص المزاجية؛ الميل الحالي إلى المزاج لاختبار حالات وعواطف معينة أكثر من غيرها، وبالرغم من أن مزاج الفرد يميل إلى أن يكون أكثر (أو أقل) ثباتاً، فإنه يتغير وفق ظروف الحياة، وتشير الحالات المماثلة لحالة روبرت إلى أن الميل المزاجي سبب رئيس للسعادة؛ فنحن غالباً لا نُفكر كثيراً

في هذا الجانب من السعادة؛ لأن ميولنا المزاجية تتحول لتتواءم مع المشاعر التي نعرفها، ولكن الأمور لا تسير أحياناً على هذا النحو؛ فالرجل المكوم بزوجته -مثلاً- قد يلهي نفسه بالأعمال اليومية، أو مشاهدة الأفلام، أو لعب البوكر، ومع ذلك فإن أصدقاءه المقربين يعتقدون أنه غير سعيد بهذا الهدوء والسلام اللذين يعيشهما وهو على حافة الانهيار؛ لأنه مُعرَّض في أي لحظة لمعاودة القلق والبكاء.

السعادة بوصفها صحة نفسية

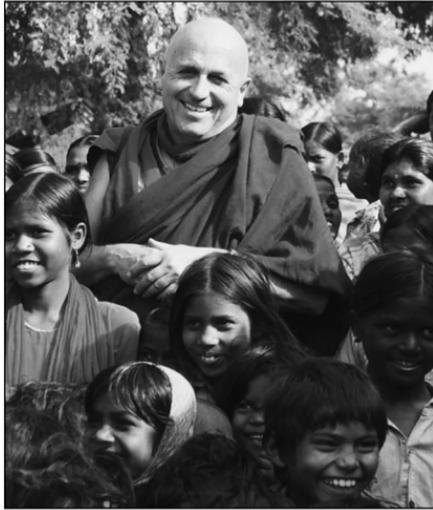
لنقل إن للسعادة جانبيين: الانفعالات ومزاج المرء، والميول المزاجية، وهما يُحدِّدان حالة المرء الانفعالية:

فإن تكون سعيداً يعني مواءمة حالتك الانفعالية لهذين الجانبين. لنفكر في السعادة بوصفها نقيض القلق والكآبة، أو ما يُسميه علماء النفس غالباً الصحة النفسية، ولما كان هذا المصطلح هو الأكثر استخداماً، فإنني سأشير غالباً إلى السعادة بوصفها صحة نفسية.

توجد ميزة مثيرة للاهتمام في حالة روبرت؛ فقد خلت إجابات طلابي بشأنه من أي إشارة إلى أكثر نظريات السعادة شعبية، وهي نظرية اللذة التي تُعدُّ أكثر انتشاراً من نظرية الحالة الانفعالية، ربما لأن الناس يفترضون أن لا فرق بينهما. يتبيّن من حالة روبرت أن الأمرين مختلفان؛ فقد رأى الطلاب أن تجربة روبرت كانت ممتعة في معظمها، ولكنه كان غير سعيد من الناحية الانفعالية، فإذا كانت حالة اللاوعي لروبرت هي أساس تقييمه والحكم عليه بأنه شخص غير سعيد، إذن لا يمكن أن يُعتمد على نظرية اللذة؛ إن حالات اللاوعي لا يمكن تعريفها واختبارها؛ لذا لا يمكن أن تكون تجارب سارة أو غير سارة.

وفي الواقع، فإن البون شاسع بين هاتين النظريتين؛ فأن تكون سعيداً وفقاً لنظرية اللذة يعني أن تكتفي بتحقيق رغباتك، السعادة هنا هي سلسلة من التجارب فحسب، أما السعادة بحسب نظرية الحالة الانفعالية فتعني تحديد حالتك النفسية بطريقة معينة، وعلى كلٍّ يجب تعرُّف السلوك الانفعالي الرئيس للشخص؛ هل تأتي ردود فعله مواليةً لحياته؟ ويمكن وصفه بالسعيد إذا كان إيجابياً في حياته، وفي علاقاته بالآخرين.

يصف ماتيو ريكارد، وهو أحد الزملاء، وباحث بوذي رائد في السعادة، مشهداً مشابهاً بكلمات معدودات: «أعني بالسعادة هنا ذلك الإحساس العميق بالازدهار الذي ينشأ من عقل سليم استثنائي، إنها ليست مجرد شعور بالسرور أو عاطفة عابرة، وإنما حالة مثلى من الوجود». وبعبارة أخرى، فحالة الوجود هذه هي التي تُحدِّد جودة كل لحظة نعيشها في حياتنا (يظهر ريكارد نفسه في الصورة رقم (5)، وهو مثال جيد على هذه الحالة).



5- الراهب البوذي ماتيو ريكارد والأصدقاء.

يبدو لي أن هذا الإنسان هو أكثر الأشخاص سعادةً. يمكنك قبول القاعدة الرئيسية لنظرية الحالة الانفعالية للسعادة فقط، وتجاهل اقتراحي بخصوص الجوانب الثلاثة للسعادة، أو جانب اللاوعي في السعادة، وإذا فكرت في حالتنا الانفعالية بصورة مختلفة فقد تُفضّل مقارنةً أخرى لموضوع الحالة الانفعالية، وقد يُفضّل بعض القراء هذه الجوانب كلها، مثل نظرية الرضا عن الحياة التي سنتناولها بشيء من التفصيل لاحقاً.