

الفصل الثالث

رضا الحياة

رجلان سعيدان

في إحدى ليالي صيف عام 1958م رفع موريس بوب بيكهام بندقيته، ثم أطلق النار على اثنين من نواب العمدة، فقتلًا في الحال، حدث ذلك في لويزيانا في حقبة الفصل العنصري، ولما كان بيكهام أسود فإن مستقبله لم يكن واعدًا ألبتة؛ فقد حُكِم عليه بالإعدام، وأُودِع في سجن أنغولا السيئ السمعة في لويزيانا، وكانت المفاجأة الوحيدة أنه لم يُعدم من فوره، وبقيت تفاصيل القضية محل خلاف، خاصةً بعد إصرار بيكهام المستميت على أنه كان في حالة دفاع عن النفس، وأنه أطلق النار فقط بعدما تعرض هو نفسه لإطلاق نار أولاً، وزعم أن هذين النائبين كانا أعضاء في منظمة كوكلاكس

كلان (Ku KluxKlan) ⁽¹⁾ المناهضة لتحرير العبيد، وأنهما جاءا لقتله إثر جدال صغير خارج إحدى الحانات.

بعد سبعة وثلاثين عاماً أُطلق سراح بيكهام العجوز، وهو في سن الثامنة والسبعين، من سجن أنغولا في أعقاب اكتشافهم أن أدلة القضية لم تكن كافية لإدانتهم، وقد ساعد على ذلك سلوكه الحسن في السجن. عبّر بيكهام عن ندمه على فعلته، وحين سُئِلَ لحظة إطلاق سراحه - عن شعوره بعدما قضى نصف عمره تقريباً في سجن لويزيانا، منها أربعة عشر عاماً بانتظار تنفيذ حكم الإعدام، أجاب: «لستُ نادماً على أي دقيقة، لقد كانت تجربة عظيمة».

لسوء الطالع، فقد خلت لويزيانا من أي باحثين في موضوع السعادة في ذلك الوقت، ولكن بيكهام كان عدّ نفسه راضياً بل راضياً جداً عن حياته، ولا يحتاج الأمر إلى خيال واسع لافتراض أنه كان سيجيب بالإيجاب عن السؤال المتعلق برضاه عن حياته كلها، وكان بيكهام قد أكد للمراسل الصحفي أن «الشخص الأكثر حرية في العالم هو الشخص الراضي بما لديه»، لقد فعل أفضل ما بوسعه لمواجهة حالته، شأنه في ذلك شأن كثير من الناس الذين يواجهون المصاعب، وها هو ينال بركات ما قام به: «إنه عمل جيد أن تحافظ على حياتك وصحتك وسلامة عقلك في مثل هذه الظروف، أنا سعيد جداً، وأشكر الله على ذلك». لا شيء يثير الاستغراب في هذا الشأن؛

(1) كوكلاكس كلان (Ku Klux Klan)، وتدعى اختصاراً (KKK): اسم يُطلق على عدد من المنظمات الأخوية في الولايات المتحدة الأمريكية، منها القديم، ومنها ما هو قائم حتى اليوم، وتؤمن هذه المنظمات بتفوق الجنس الأبيض، وتناهض تحرير العبيد. (الترجمة).

وهو يبدو حقيقةً شيئاً مثيراً للإعجاب، وقد أطلق عليه الصحفي الإذاعي ديفيد إيساي (أحد الرجال الذين عملوا بجهد لإطلاق سراح بيكهام) لقب (الرجل الأكثر إلهاماً).

إذا افترضنا أن بيكهام كان راضياً عن حياته بالرغم من محنته في السجن، فهل يمكننا القول إنه كان سعيداً في أثناء تلك السنين؟ وفقاً لنظرية الرضا عن الحياة، وهي من النظريات الذائعة الصيت بخصوص السعادة، فإن الجواب عن هذا السؤال هو نعم، وعلى أي حال يوجد أمران جديران بالملاحظة، هما:

1. إن هذا النوع من السعادة لا يُفصح لنا عما إذا كان بيكهام قد عاش حياةً مثاليةً - عاطفياً - في السجن، أو كانت حالته النفسية جيدةً، أو كان يعيش بسلام مُستمتعاً بحياته مُفعماً بالحيوية والنشاط؛ أي كان في حالة انفعالية إيجابية، ربما كان كذلك ولكن، هل كان راضياً عن أشياء معينة؟ يُعد الرضا عن الحياة أساس الحكم على الحياة، إذ يمكنك أن تحكم على حياتك بصورة إيجابية بصرف النظر عما تشعر به، وعلى أي حال الشكوك كبيرة حيال حياة بيكهام في السجن (ممتعة، مُشبعة عاطفياً)، خاصةً أننا نتحدث هنا عن أحد أكثر الأماكن وحشيةً في العالم المتحضر وفق التقييمات. عندما سُئل بيكهام عن حاله، وما إذا كان يشبه حال رجل الثلج (Ice man) الذي أمضى (5000) عام مدفوناً تحت الثلج، أجاب: «لم أكن مدفوناً في الثلج، وإنما كنت في علبة، ثم فتحت، فتسللتُ خارجها». يُذكر أن بيكهام كان يصلي في سجنه بين الحين والآخر لما يجد في الصلاة من راحة وعزاء له.

لا أعتقد أننا مضطرون إلى التصديق بأن بيكهام أمضى أياماً سارة في سجن أنغولا، وقد يكون مُستغرباً الاعتقاد بسعادة السجين الباقي، حتى لو كان راضياً عن حياته.

2. إن بيكهام لم يكن ليعتقد أن حياته تسير على ما يرام بالنسبة إليه، حتى لو كان راضياً عنها، والظاهر أنه لم يكن كذلك؛ فهو يرى صراحةً أن الحرية أفضل كثيراً من البقاء في علبه، ويكاد يجهل أن حياته ذهبت سدى.

«حين دخلت السجن كانت لديّ ابنة واحدة فقط، أما الآن فهي أمٌ لثمانية أبناء، ولهؤلاء الأبناء (24) ولدًا، لقد حدث هذا كله منذ دخلت السجن، إن ذلك يجعلك تُفكر وتساءل: كيف أمكن لهذا كله أن يحدث وأنا جاثم هنا وحيداً؟»، وقد يكون بيكهام قال لنفسه أكثر من مرة: «حسنًا، لقد كانت حياتي قاسيةً، ولكنني احتفظت -على الأقل- بصحتي وعقلي، فما أعطاني أيّاه الله يفوق ما توقعته؛ لذا فأنا راضٍ».

لا يعني الرضا أن حياتك تسير على ما يرام وفق معايير الخاصة، أو أي معايير أخرى، فإذا قلنا إن بيكهام كان سعيداً في سجنه لأنه كان راضياً عن حياته، فهذا يعني أنه عاش حياةً انفعاليةً ممتعةً أو لائقةً، أو اعتقد أن حياته جيدة من وجهة نظره، والواقع أن هذا يعني فقط أنه يُعد حياته جيدة بما يكفي بصرف النظر عن مدى السوء الذي لحق به، قد تبدو هذه نظرية غريبة نوعاً ما، ولكن ليس غريباً أن نتساءل: لماذا يتعيّن على شخص ما أن

يسعى للسعادة إذا كان جُلُّ طموحه أن يرضى عن حياته؟ إذا كانت هذه هي السعادة حقًا، فَمَنْ يحتاج إليها؟

ربما يكون صعبًا على بوب بيكهام تقييم حالته وحده لشخصيته المتفائلة؛ إنه ما يزال يتطلع إلى شيء أكثر من السعادة للاستمرار في حياته، وقد لا يكون سهلًا عليه تصور تلك الليالي الطويلة الحزينة المظلمة.

لننظر فيما يقوله لودفيغ فيتجنشتاين الفيلسوف المعذب الذي توفّي إثر مرض عضال: «أخبروهم أن حياتي كانت رائعة». يُعد هذا الفيلسوف أحيانًا أهم الفلاسفة في القرن العشرين، ولا يبدو منطقيًا قول هذا عن حياته التي كانت مثيرة للاهتمام، ومليئة بالإنجازات. ولكن، هل كانت حقًا حياة سعيدة؟ انظر الشكل رقم (6).

لقد خيّل لهذا الرجل أنه رأى شبحًا، ولا أعتقد أن هذه هي الحياة الرائعة التي قد يتمناها أحد لابنه، وأنا أمل ألا يمر أحد من أبنائي بهذه الحياة الرائعة الخاصة بفيتجنشتاين، لقد شعر المحيطون به بمعاناته، حتى إن أخاه باول (عازف البيانو) صارحه مرة قائلًا: «لا أستطيع العزف عندما تكون في المنزل؛ فأنا أشعر بشكوكك وربيتك تتسرب إليّ من تحت الباب!».

إذا كنت غير مقتنع بما قلته، فيمكنك زيارة المنزل الذي بناه لأخته في فيينا، حيث كانت العمارة من ضمن اهتماماته، لقد كان منزلًا من غير روح، تفوح منه رائحة الكآبة، حتى إن فيتجنشتاين نفسه لم يحبه بالرغم

ما أهمية رضا الحياة؟

حتى الآن فهو ليس بهذا القدر من الأهمية، أو على الأقل ليس بالطريقة التي قد تتوقعها. يمكن للمرء أن يكون راضياً عن حياته بالرغم من المشاعر السيئة التي تختلج نفسه، واعتقاده أن حياته تسير باطراد نحو الأسوأ. وبالعودة إلى حالة بيكهام، فقد تبين أن رضاه عن حياته لم يعن أنها كانت جيدة فيما يتعلق بالأمور التي تهمة.

قد يتبادر إلى روع القارئ سؤال مفاده: لماذا لا يكون الرضا عن الحياة مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بنظرتنا إلى مسيرة حياتنا؟ فيجاب عن المطروح بالآتي:

1. الرضا عن الحياة يعتمد على تقييم حياتك تقيماً شاملاً، لكن الحياة مزيج معقد من الأمور الجيدة والسيئة، فقد تكون سعيداً لأنك تستمتع بعملك؛ بأن تكون لديك مهارات رائعة في الطيران الشراعي مثلاً، وعائلة لطيفة، وجهاز حاسوب فائق السرعة، ولكنك لست سعيداً لمعاناتك مشكلة قديمة، أو عدم رضاك عن سلوك أصدقاء أبنائك، أو بسبب الأكاذيب التي تسوقها إلى زوجتك، أو نتيجة لوفاء والديك، وغير ذلك مما يُخترن في الذاكرة، وتعجز النفس عن نسيانه أو تجاهله، فكيف تبدو هذه الأمور كلها مجتمعة؟

ليست الحياة لعبة جمباز اعتيادية، فإذا أردت أن تُقيم حياتك برقم محدد فإنك ستخسر لا محالة. (حتى الفوز في مسابقات الجمباز يخضع لنزوات الحكام وأهوائهم الشخصية)، وإذا أنعمنا النظر في طريقة معالجتك للأمور، فقد تُقيم حياتك بالرقم (4) أو (7)، والحقيقة أنك

حددها بالرقم (7)، ولكن هذا لا يعني أن حياتك لن تكون أفضل لو قيّمته بالرقم (4)؛ فالعملية كلها تشبه رمية حجر نرد.

2. الرضا عن الحياة ينضوي على نوع من التقييم الشامل لحياتك، وهو تقييم يعتمد على رضاك أنت عن حياتك تحديداً، هل تعيش حياة هنيئة؟ وقد يسأل المرء:

أ. فيمَ يمكن مقارنة الحياة الهنيئة؟

ب. هل يمكن مقارنتها بأهدافك أم بتطلعاتك؟

ت. كم يجب أن تُحقّق من أهدافك لتصل درجة الرضا؟

ث. هل ستكفي بإنجاز ما نسبته 12% أو تتطلع إلى بلوغ نسبة 74%، أو 100%؟

ج. هل يبدو هذا السؤال مهماً؟

يمكن لأيّ منا الإجابة عن الأسئلة التي تتعلق بالمنتجات الاستهلاكية؛ فإذا طلبت شريحة لحم مطهوه جيداً وتفاجأت أنها غير ناضجة مثلاً، فإن توقعاتك حيال ذلك ستكون واضحة، وكذلك معالجتك للأمر: إنها غير مناسبة، وستبادر إلى إرجاعها، ولكن إذا كانت حياتك سيئةً بعض الشيء، فما الذي تتوقعه؟ إن الحياة ليست منتجاً استهلاكياً؛ إذ لا يمكنك إرجاعها ليصار إلى تحسينها، ويتعذر عليك شراؤها من مكان آخر لاحقاً. وبوجه عام، فإن رسم دخول الحياة مجاني، فأنت وُلدت، وها أنت هنا؛ لذلك من الصعب عليك معرفة الرقم الذي يمنحك حياةً جيدةً، قد ترضى بالرقم (2)، وقد تسعى إلى الرقم (8) لتكون راضياً؛ إن رضاك عن حياتك قد

يعني أنك سترضى بأقل الأرقام، وإن أمرًا جَلًا قد يحدث لتصبح غير راضٍ؛ إن ذلك يعني الموت ولا شك.

وتأسيسًا على ما سبق، فإن التسرُّع في اتخاذ قرار حيال كيفية جمعك ما هو جيد وسيئ في حياتك، يُحتمُّ عليك اتخاذ قرار متسرِّع آخر بخصوص ضبط مؤشر حياتك على درجة جيدة، قد لا تستقيم الأمور بهذه الطريقة؛ لأننا نتبع غالبًا طريقةً معياريةً في إطلاق هذه الأحكام؛ فمثلًا إذا لم تكن الأحوال سيئة أو جيدة تمامًا فقد تقول: جيدة أو مرضية، وقد يكون هذا سبب نيل ما نسبته (75%) لمعظم إجابات أسئلة الرضا عن الحياة على أي مقياس تختاره؛ إنك لا تتذمر، ولكنَّ الأمور ليست في أحسن أحوالها، وهذا ما يدفعك إلى القول إنها جيدة.

يمكننا الحكم جزئيًا على أشياء لا صلة لها برضانا عن الحياة؛ نظرًا إلى عدم وجود سبب مقنع يجعلنا نُطلق حكمًا خاصًا على الرضا عن الحياة. ربما تُقرَّر التركيز أكثر على المظاهر الإيجابية مثل بعض المناقب (الشكر، الامتنان، الصبر)، وربما يعتريك شعور بنكران الجميل إذا كنت غير راضٍ عن حياتك، وربما تُقبل على كل ما هو إيجابي حين تسوء الأمور في محاولة لتحسين حالتك النفسية، ولكن إذا أعلنت رضاءك عن حياتك لأنك لا تريد الظهور مثل الشخص المتذمر، فإن هذا لن يخبرنا الكثير عن نظرتك إلى نفسك.

إذن، فحقيقة قول الناس إنهم راضون عن حياتهم في الأحوال غير الاعتيادية لا يعني أنها تسير جيدًا؛ يميل سكان العشيش في مدينة كلكتا إلى القول إنهم راضون عن حياتهم، ولكنَّ ذلك يبقى الباب مفتوحًا حيال

عدم اضطراب أحوالها، وبحسب عنوان كتابنا هذا، فربما هم يقومون بأفضل ما يمكن (من وجهة نظرهم) في أجواء وأحوال سيئة جداً.

وبالمثل، فقد أظهرت نتائج دراسات شاملة، خضع لها بعض المتزوجين الألمان والبريطانيين زمنًا طويلاً، أن معظم من مات عنه شريكه أو شريكته، يدعون أنهم راضون عن حياتهم في هذه الأثناء، أو في أثناء فقدانهم العمل، ولم يكن واضحاً إذا كانوا يعتقدون حقاً أن حياتهم تسير على ما يرام في أثناء تلك الأحوال السيئة.

وفي دراسة مصرية مماثلة، طُلب إلى المشاركين فيها تفسير سبب رضاهم عن حياتهم، فلم يجيبوا بالقول: «لأن الحياة رائعة»، وإنما قالوا أشياء أخرى، مثل: «يجب على المرء أن يتكيف مع محيطه، ويُقبل بما قُسم له، ويوقن أن هذه الحياة فانية؛ فهذه إرادة الله، والحمد لله في السراء والضراء، لا يمكننا فعل أي شيء حيال ذلك».

توجد طرائق عدّة لقول: «إن الحياة تشبه كثيراً ركل أعلى الفخذ. ولكن، ما الذي يمكنك فعله؟»، من غير المحتمل أن يكون هذا هونوع السعادة الذي تتمناه لأطفالك.

والأسوأ من ذلك كله هو أن الرضا قد يُفسي إلى تغيرات سلبية في حياتنا، وقد لا يُحدث أي تغيير أبداً؛ فقد أظهرت إحدى الدراسات أن مرضى الكلى لم يكونوا أقل رضا من الأفراد الأصحاء، بالرغم من أنهم يكافحون فيما تبقى من حياتهم لتعود الكلى قادرةً على أداء وظائفها. وبكلمات أخرى، لم

تُظهر نتائج التقارير المتعلقة بحياتهم تدمراً وعدم رضا كبيراً عن الحياة؛ ربما لأنهم واجهوا مرضهم بمقارنة أنفسهم بمرضى آخرين.

في إحدى الدراسات، أحرز مرضى فغر القولون الدائم نسبةً أعلى من الرضا عن الحياة من مرضى فغر القولون المؤقت، لماذا؟ لأن الفغر الدائم يعني أن على المريض ارتداء كيسٍ لجمع فضلاته طوال حياته، هل حال هذا المريض أفضل حقاً من حال مريض فغر القولون المؤقت؟ يغلب على المرضى الذين لا يأملون أن تتحسن صحتهم انخفاض مؤشر الحياة الجيدة؛ فهم يُعدون ذلك أسوأ، لكنه مَرَضٌ.

قد تعتقد أن من المهم لهؤلاء المرضى أن يكونوا سعداء، ولكن إذا كنت تعني بذلك مجرد الرضا عن الحياة، فإن العالم مليء بنزلاء السجون من ذوي التفكير الإيجابي، يقبعون فيما يرونه حياةً غير مجدية، وغير سارة من دون أي حوافز، إنهم سيقومون بالمهمة على نحو جيد، ولكن ذلك ليس مفهوماً ملهمًا بخصوص السعادة.

قد يتعذر إقناع أحدهم بعدم أهمية فكرة الرضا عن الحياة، وحين نتخيل الشخص الراضي فإننا نرسمه وفق قوالب جاهزة، كما تقول العمدة غريتا، توحى بأنه يعيش حياةً رغيدة. ولما كان معظم الأشخاص يميلون إلى القول إن الأحوال السيئة فقط هي التي تجعلهم غير راضين، فإننا نرى أن الشخص غير الراضي هو مثل العم بوب الذي يندب صحته المتدهورة، وفشله في تحقيق طموحاته، وانهايار علاقته.

ولكن، ليس المهم في مثل هذه الحالات الحكم بالرضا أو التذمُّر، وإنما النجاح في الحياة أو الفشل فيها؛ فحياة العمة غريتا ستظل موقفةً بحسب مسيرتها المليئة بالإنجازات، في حين ترى أنها يجب أن تكون أفضل؛ فقد كانت حياة لامعة، لكنَّها غير مُرضيةٍ، وفي المقابل ستظل حياة العم بوب مأساويةً حتى لو خفض مستوى طموحاته، لقد أوشكت أن تكون حياةً مزريةً وأكثر سوءاً، إلا أنها تظل مُرضيةً في الأحوال كلها. والظاهر أن رضا هؤلاء لا يُحدث فارقاً كبيراً. ولكن، ألا يجب أن يكون الفرق كبيراً إذا كانوا سعداء؟

قد يتحدث الناس أحياناً عن السعادة، ويكون قصدهم الرضا عن الحياة فحسب؛ لذا فإن وصف الإنسان الراضي بالسعيد هو أمر مُضللٌ ولا شك.

ما سبب أهمية الرضا عن الحياة؟

تُوفِّر لنا الدراسات التي تعنى بالرضا عن الحياة معلوماتٍ مفيدةً، حتى لو لم تكن مهمةً جداً بخصوص رضا الناس عن حياتهم؛ فإن معرفتنا برضا مجموعة معينة أكثر من غيرها يُرشدنا إلى مقومات الحياة الجيدة، ولا شك في وجود استثناء لتلك القاعدة؛ فالأشخاص الذين يرتفع مؤشر رضاهم عن الحياة يميلون نوعاً ما إلى تحقيق القيم خاصتهم، ويُظهرون رضاً كبيراً عن بعض دقائق حياتهم، ويسعون إلى إنجاز الأفضل، قد يكون هذا صحيحاً حتى لو وضع كلُّ منهم المؤشر على رقم منخفض، فهي ستكون حياةً مُرضيةً بالنسبة إلى أي شخص.

ما تزال المشكلات التي تناولناها بالنقاش تطفو على السطح، وتبعث على القلق بخصوص مقاييس الرضا عن الحياة، ولما كان مهماً تُعرف كيف ينظر الناس إلى مسيرة حياتهم، فقد يرغب الباحثون بتطوير طرائق أفضل لسبر هذه المعلومات.

قد يبدو مثيراً للاهتمام أن معظم الأشخاص راضون عن حياتهم نوعاً ما كما يُظهر الفصل الأخير، وهذا يدعونا إلى الافتراض أن معظم الناس يعيشون حياةً جيدةً حقاً، ليس من منظور حياتك التي قد تكون جيدةً أو سيئةً، أو رائعةً، وإنما من منظور حياتك التي تسعى لأن تكون جيدةً؛ حياة تقول في ختامها: «لقد كانت حياةً جيدةً».

قد لا يكون بيكهام وفيتجنشتاين مخطئين في تأكيد رضاها عن الحياة؛ فالظاهر أن كلاً منهما قد عاش حقاً حياةً جيدةً؛ حياةً تستحق أن تُعاش بكل ما فيها من معاناة، ونحن المخطئون بافتراضنا أن الرضا عن الحياة يعني أن الناس يعيشون حياةً جيدةً أو مُرفهةً، فالأمر حقيقةً لا يبدو كذلك.

ما مفهوم السعادة إذن؟

يَتَبَيَّن من الفصلين السابقين أن لنظريات الحالة الانفعالية للسعادة معنىً حدسيًا، وأنها تُوضِّح أهمية شعورنا بالسعادة، وهذا ما تُؤكِّده فصول الكتاب الأخرى. وفي الوقت الذي تُركِّز فيه نظريات اللذة على الأهمية الظاهرة للسعادة، فإنها لا تتفق كثيرًا مع النظرة المعيارية للسعادة؛

فلنظريات الرضا عن الحياة بعض المعقولية الحدسية، لكنّها لا تُقيم وزناً للقيمة التي نعطها السعادة.

قد تكون عبارة مثل «كل ما أريده هو أن يكون أبنائي سعداء» مبالغاً فيها قليلاً، ولكنها تبدو أكثر إقتناعاً من عبارة «كل ما أريده هو أن يكون أبنائي راضين»؛ فإذا أردت أن يكونوا راضين، فافتراض أنهم يُفكِّرون في المغني تيني تيم، واطمئن.