

العِيشُ الحَسَنُ

قالت، "إِنِّي سَعِيدَةٌ حَقًّا، فَإِنِّي أَقْدِرُ ذَاتِي." وَلَكِنَّهَا قَالَتْهَا عَلَى نَحْوِ فَاتِرٍ يُخَادِعُ الْحَقِيقَةَ. إِنَّهَا تَعْرِفُ كَلِمَةَ السَّعَادَةِ وَتَجْهَلُ مُوسِقَاهَا.

إِنَّ عَيْنَيْهَا عَيْنَانِ كُورْتِزُولِيَّتَانِ، مُنْتَفِخَتَانِ وَمُظْلَلَتَانِ، وَيُفَرِّزُ الْكُورْتِزُولُ فِي السَّاعَةِ الْخَامِسَةِ، وَإِنَّهُ مَسَارٌ طَوِيلٌ، فَتَحْضِرُ الْعِشَاءَ، وَغَسَلَ الْأَطْبَاقَ، وَتَرْتِيبَ الْبَيْتِ، ثُمَّ تَتَلَاشَى الْقُوَّةَ (ثُمَّ تَأْتِي الْأَفْكَارُ الَّتِي تَمْنَعُ عَنْكَ النَّوْمَ).

فَالْكُورْتِزُولُ يَنْحِتُ الْمَنَاعَةَ، وَيُؤَثِّرُ فِي بَطَانَةِ الْمَعْدَةِ، وَيَهْيِجُ الْكَلِيتَيْنِ، وَيُوسِّعُ غَدَدَ الْأَدْرِينَالِينِ — وَيَبْقِي أَمْرِيكَةً فِي عَمَلِهَا، كَمَا هِيَ أَمْرِيكَةٌ وَقَهْوَتَا السُّودَاءُ وَسَيَارَاتُهَا الضَّخْمَةُ. وَيُسَاهِمُ الْكُورْتِزُولُ فِي ظَهْوَرِ مَلَامِحِ الشَّيْخُوخَةِ، وَيُؤَثِّرُ فِي الْأَعْصَابِ، وَيَزِيدُ مِنْ وَزَنِ الْجِسْمِ. وَيُظْهِرُ انْتِفَاحًا أَسْوَدًا تَحْتَ الْعَيُونِ.

لَقَدْ حَاوَلَتْ إِمْلِي أَنْ تُقْنِعَنِي بِأَنَّهَا سَعِيدَةٌ، وَهِيَ مَازَالَتْ فِي ثَلَاثِينَاتِ عُمْرِهَا، غَيْرَ أَنَّ مَظْهَرَهَا لَا يُرِيكَ ذَلِكَ. فَالْقَاعِيدَةُ الْعَامَّةُ تَفْرُضُ أَنَّ يَظْهَرُ الْبُؤْسَاءُ أَكْبَرَ مِنْ سِنِّهِمُ الْحَقِيقِي. وَيَنْعَكِسُ ذَلِكَ عَلَى سَبُلِ تَصَرُّفَاتِهِمْ، وَلَهُمْ عَادَةٌ بَعْضُ الْمَلَامِحِ، كَأَثَرِ الْكُورْتِزُولِ عَلَى عَيْنَيْهِمْ، وَوِزْنِهِمُ الزَّائِدِ، وَمَظَاهِيرُ فَتُورِ الْهَمِّ، وَالتَّرَهُّلُ، وَالْإِعْيَاءُ. فَفَقَدَ السَّعَادَةُ يَتَلَفُ طَاقَةُ الْإِنْسَانِ، فَهُوَ أَسْوَأُ أَنْوَاعِ الْإِجْهَادِ الَّذِي يَتَعَرَّضُ لَهُ. فَعِنْدَمَا تَكُونُ سَعِيدًا يَسْهَلُ عَلَيْكَ بِذَلِكَ الْجُهِدُ، وَالطَّاقَةُ الَّتِي تَصْرِفُهَا هِيَ الطَّاقَةُ الَّتِي تَكْسِبُهَا.

والبؤساء أكثر عرضة للمرض من السعداء. وعندما يُرْمَى الإجهاد طويلاً - يقضي على النظام المناعي ويحرّض إفراز الأدرنالين.

سألتُ إميلي، "هل تَربّحين في هذه الحياة؟" وهذا سؤال مُخادِعُ أسأله النَّاسَ عادةً، وأتركُه غامِضاً عن قَصْدِي. فإن سألوني ماذا أعني، فإني غالباً أُشيرُ إلى بؤسِهِم. فالسُّعداءُ قانِعُونَ بأنَّهم رابِحون، حتى وإن لم يُدرِكُوا ربِحَهم.

قالت، "الاعرف بالضبط قصدك من السؤال."

إنها إشارة سيّئة. إذ إني أعني، بالدرّجة الأولى، كيف حالك مع العناصر الثلاثة الأهم في حياتك؟ وعي الغاية. والصحة. والعلاقات مع الآخرين. فهذه العناصر الثلاثة هي أبعاد الحياة، ويصعب أن يسعد أحد دونها.

فَكَرَّرتُ ملياً كأنها تفحص طلاء أظافرِها الذي طَلَّتْهُ لَتَوَّها، وقالت، "ليس لي علاقة مع أحد. ولذلك جئتُ إلى هنا، إذ جئتُ لأكتشف الخطأ الذي اقترَفْتُهُ. وإن وعيي للغاية - إنه مجرى حياتي؛ وهو على ما ينبغي له. وصحّتي جيّدة."

قلتُ، "ألا تُخبريني بإيجاز قصة حياتك."

قالت، "إني أعملُ عملاً - أو أحاولُ أن أعمله - ويظُنُّ أبي أني لن أُفلِحَ فيه أبداً. إني أدرّسُ الكيمياء في مدرّسة ثانويّة - وأسعى لأكون مديرة المدرسة. إنَّ أبي يَغَارُ مِنِّي، هذه هي الحقيقة، - لقد أمضى عمره يعمل في دُكان تنظيف ولا يرى أن تستطيع ابنته الصغيرة أن تُحسِنَ عملاً لم يَسْتَطِعْهُ. وينبغي عليه أن يُسرَّ لذلك، فأني أُساعدُ أختي التي تُعنى به بعدَ رَحيلِ أُمِّي. وإن ابني عمره خمس عشرة سنة الآن، ولا يراه زَوْجِي السابق أبداً، وهو يشعلُ ثورة في سنِّ المراهقة. لقد نشأت أنا نشأة الصبيّة فأودتني إلى حيث أنا الآن. وأنا أعلم أن أساتذة آخرين يتقاتلون على مكاني. فكيف أستطيع تربية مُراهقٍ، وأصحَّ أوراق الطلاب طيلة الليل، وأعني بأبي، وأن أبحث عن زَوْجٍ، وأحصل على تَرْقيّة في عملي، كُلُّ في آنٍ معاً. ثُمَّ هل ذكرت لك أني أتبع حِمِيّة؟" ورفعت يديها. فكان لون أظافرِها كلَوْن الخوخ الناضج.

لقد ذكّرْتَنِي بامرئ - إنّه لم يكن سعيداً السعادة التي يزعمها، ولم يكن تَعيساً بالقَدَرِ الذي كان يظُن. فمن ثراه كان؟ إني أقابل كثيرين في كل يوم.

قلتُ لها، "لقد وضعت أصبعك على مشكلة من أكبر المشكلات، إنها سيرة حياة كاملة من غير أن تُجَنِّي."

يبدو أنَّها سرَّت بذلك وكأنَّها قد أجابت الإجابة الصحيحة في امتحان. غير أن ذلك لم يسرني. كنتُ أسمع منها أموراً كثيرة تُقلِّقني: لغةً سَلْبِيَّةً، وقِصَّةً مُرْعِبَةً عن حياتها، وعدم قَدَرٍ ما كانت تَفْعَلُ حَقَّ القَدَر، وشعورها أن لا خيار عندها، واستغراقها في ضَعْفِها، وانعدام الشعور بِتَحْمُلِ مسؤولية بقولها الشخصية.

كنتُ أسمع منها صرخةً أعرفها عند مُعظم الأمريكيين: إنَّ عملي يَفْتُلني! إننا نعمل كي ننجو في عيشنا - نخضع لغرائزنا الأوليّة - ونجد أن الأمور التي نفعلها لننجو هي التي تقتلنا في نهاية الأمر.

يقتل ملايين البشر أنفُسَهُم بوضعهم كُلَّ طاقاتهم في بُعدٍ واحدٍ من أبعادِ الحياة - ويكون عادةً العمل - وينتهي المطافُ بهم فريسةً لمرضٍ أُسميه حياة بلا أبعاد: العيش في مسلك واحد. إنَّه عيش قاتِل - وليس قاتِلاً حقيقةً دائماً، غير أنه مُميت.

قلتُ لها، "ربما لست سعيدةً على النّحو الذي تحاولين أن تُظهريه." وما أن ذكرتُ لها هذه الملاحظة حتى ترقق الدَّمع في عينيها وهَمَّت بقول شيء ثمَّ استرجعته. أخذت نفساً عميقاً، ثمَّ استرسلت في كلامها، فقالت، "إني أبذلُ قصارى جهدي. إني لأؤكدُ أجدُ وقتاً كما ذكرتُ لك. هل تدري كم أنفقتُ من وقتٍ حتى أوفّرَ المال اللازم لحيثي إلى هذا المَصَح؟ هل تدري أني تجاهلتُ عيد ميلاد ابني حتى آتي إلى هنا؟" قلتُ لها، "إذن أنت حريصة على المجيء."

قالت، "أظنُّ ذلك." جلستُ ساكنةً، تنظر إلي بامتعاض، وتنظر إلى نَفْسِها كذلك، تخافُ التغيّر، وتخافُ أكثرَ من عدم التغيّر. ربما تكون تحتاج أكثر - إلى عيش متعدّد الأبعاد - إنَّه قريب منها ولكنها لا تدري. كانت تبعدُ إنشاً عن عَيْشٍ جيّد، وكانت تموت في كلِّ يوم.

شعرت كأني عرفتُها من قبل. فَبِمَن تراها ذَكَرْتَنِي؟ جلستُ برهة أحاول أن أتذكّر، ثمَّ عرفت من تُذكّرني به. إنها تُذكّرني بنفسي.

القصد

جلس ابني البالغ تسع سنين منذ مئة إلى جاني على مائدة الإفطار في صبيحة يوم أحد، وكنت أشرب عصير البرتقال بسرعة لأقفز خارج البيت إلى حلقة دراسية للأسر. قال لي جرمي، "على رسلك يا أبي، إن الأسر التي تهرع إليها قد شاهدتك طوال الأسبوع. أما أنا، فلم أرك منذ يوم الأحد الماضي."

ياويلي، هل أدع الصغير يُظهر نفاقي. فأنا أمضي الساعات والأيام لأقول لكل من يأتي إليّ كيف يكون سعيداً، ولا آخذُ الدواءَ لنفسي. لقد كان التَّخر يدبُّ بي تحت السطح، وقد دافعتهُ مُلْفَقاً الأمر: إني في مهمّة — لأُنقِذ الجميع إلا نفسي.

كانت تلك نهاية استحواذ العمل، وبداية عيشي ذي الأبعاد المتعدّدة. وأدركت، مع الأيام، أن عيشي قد تحسّن أكثر مما كنت أظنُّ، إن أخذت الوقت اللازم لكي أعيشه. فصرتُ أمضي وقتاً أكثر مع أُسرَتِي وأنتبه لشؤون صحيّتي. فأسيغ ذلك عليّ طمأنينةً.

كان الابتعادُ عن العمل أمراً صعباً، فقد كنت مُدمن الإنجاز. ومازلت أذكر الأيام الأولى من أيام عملي يوم كنت أعمل في وحدة عناية بمرضى القلب عندما جاءتني تلك الممرضة العظيمة العجوز لتقول لي، "دكتور بيكر، عندنا مريض يعاني من شدّة الحَصَر والقلق — فلعلّك تراه وتنظر فيما هو محتاج إليه؟" فأذهب وأتكلّم مع الرجل، وربما أراجع معه قَدْرَه للأمور، وأراقب خلالها ضغط دمه وأسمع انخفاض نبضاته. وتأتي بعدها الممرضة لتقول، "لم يأت إلينا مثلك من قبل." فأشعر كأني سوپرمان! ويكون ذلك كالهرويين في عروقي، وبلسم خوفي أن لا أكون كفيلاً.

وبعبارة أدق، سيكون الإكسير السامّ في عروقي خليطاً من أمينات النيوروترانسميتر، ومن ضمنها هرمونات الطاقة (أدرينالين ونورأدرينالين)، ومغريات الإجهاد من المنوّمات الطبيعية. وكنت في مُعظم تلك الأيام، في باكورة عملي، أستطيع أن أكبح هذا الخليط من كيمياء القناعة والرضا، إذ كنتُ أختبر المستوى الصحي من الإجهاد. وإن القليل من الإجهاد، صدّق ذلك أو لا تُصدّقه، يفيدك. فالإجهاد الحسن (إيوسترس) يمنح التّحدي والبهجة، فيشعرك بالثقة من إدراك النجاح. ويُحثُّ على إفراز القدر الكافي من الكيمياويات المُحفزة فحسب — قليل من الأدرينالين،

وقليل من الدوپامين، وبعض الإندورفين، وكفى. وعندما يُشعرك التَّحدِّي بإمكان تجاوز المشكلة، يتحوَّل إلى بؤس عاطفي وإجهاد مُهلك.

وثمة خطأ دقيق بين التحدي والإجهاد. وإن كنت تتقدَّم بقواك - وذلك من أفضل السُّبل للحفاظ على التحكُّم بالتحدي - فأهدأكَ تعاضم بسرعة لاستطيع إدراكها. وقد تصير قواك هي سبب العطب إن لم تستطع بمجارات سرعة موقعك الذاتي. وعندما يحلُّ هذا البؤس، فالزمن هو الريبة. ويصير ورد الألف الثالثة "ليس عندي وقتٌ كافٍ؟"

فنقصان الوقت يرمى على عاتق زيادة الخشونة في كثير من مواقع العمل. فقد أظهر استطلاع للرأي أن ربع الناس مُصابون بعَضَبٍ مُزمن في عملهم. وأظهر استطلاع آخر أن ٤٢% من العاملين تُساء معاملتهم ويُشتَمون من آخرين، و٢٩% قد صاحوا في وجوه عاملين آخرين، وأن ٢٣% قد بكَوا من مشكلات في العمل، وأن ١٠% قد شهدوا عنفاً في مكان العمل. شعر الناس ملايين المرات بأنهم ضحايا لما أُسمَّيه أعراض آليس (من آليس في بلاد العجائب). إذ تقول ملكة القلوب لآليس، "يا عزيزتي، يجب علينا أن نركض هنا بأسرع ما نستطيع حتى نبقي في مكاننا. وإذا رغبتنا في الذهاب إلى مكان آخر، علينا أن نركض بسرعة تبلغ ضعف السرعة السابقة."

أرجو ألا تتوقعوا مِنِّي أن أُشفيق على الزمن القليل المتاح في هذا الزمن الحديث، فالحقيقة الجليَّة تبين أن الزمن هو الزمن الآن ومن قبل. وما زال اليوم يتكوَّن من ٢٤ ساعة. وتكمن الندرة الحقيقية في هذه الأيام في فقدان الوضوح في قيم الأولويات. إننا مُبرمجون بالخوف في رغبتنا في كل شيء - إني لستُ كَفيّاً! ليس عندي ما يكفي! فنقف دائماً وأبداً على تقاطع الطُّرُق، كما فعلت آليس عندما سألت القِطَّة، "أيَّ طريق عليَّ أن أسلك؟" وقالت القِطَّة، "يعتمد هذا على الوجهة التي تقصدينها." فقالت لها آليس، "لأدري إلى أين سأذهب." فقالت لها القِطَّة، "إذن كُلُّ الطُّرُق توصلُك."

إن "كلَّ الطرق توصلُك!" نصيحة حَسنة إن لم تكن تدري وجهتك. فإذا كنت تريد الذهاب إلى مكان بعينه، فلن يوصلُك أي طريق. فإذا أردت أن تقصد السعادة أو أي شيء آخر، عليك أن تُقرَّر ما تُريد، ثم توظِّف طاقتك حيث تكون الفائدة منها أعظم. فإن فعلت ذلك ستجد وفرةً في وقتك.

وكما قلت لإملي، عند كل إنسان اهتمامات أساسية ثلاثة في الحياة: شعوره بالقصد (الذي هو عمله)، وصحته، وعلاقاته (مع الآخرين وقبل ذلك مع الله). إن كل شيء بعد هذه الثلاثة تافه وزهيد.

يقع كثيرون في تفاهات مصيدة السعادة — كل شيء من البحث عن المكانة إلى الرغبة بشيء بهيج — ويتعدون عن أنفسهم وعما يريدونه حقيقة. وعندما يحدث ذلك، يفقدون نصيبهم من السعادة. وكثيرون آخرون يتمتعون بحسّ القصد فيلتصقون بالاهتمامات الأساسية الثلاثة، غير أنهم يُخفقون في إدارة توظيفهم الثلاثة في حياتهم.

عندما ابتدأت في عملي، اتبعت المتبع في علم النفس السريري وكنت أقول لمن يُراجعني أن يجدوا التوازن بين هذه الثلاثة الأساسية. ياله من إحفاق! كان الناس يقولون لي، "لقد بدأت أنفق وقتاً أكثر مع أسرتي ووقتاً أقل في عملي، فماذا حصل؟ لقد فُصلتُ من عملي!" أو يقول لي آخر، "وازنتُ حياتي كما قلت لي، وإني أشعر الآن بالملل."

كلما فكرت في طبائع البشر أدركتُ كم هم مختلفون. فبعض الناس يعيش للحُب، وبعضهم يعيش للعمل، وبعضهم يعيش لبلوغ الأعالى، والجميع ينشدون الصحة. ولا أحد ينجز عندما يعيش عيشاً لا أبعاد له، فيحيا للعمل فحسب، أو للآخرين فقط، أو ليأخذ قصب السبق في التمرينات الرياضية. لم يُخلق الناس لذلك. إن خلقنا مُعقّداً جداً.

فمفتاح الإنجاز أن تتكامل الاهتمامات الأساسية الثلاثة في العيش اليومي، ثم دَعِ العاطفة والهوى يأخذانك إلى حيث يشاءان. فإن كانت عاطفتك تميل إلى الآخرين، فاغمر نفسك فيها — وإياك أن تغرق. وفرّ قسماً منك لعملك وقسماً لصحتك. فهذا هو السبيل الوحيد لتكون إنساناً. إني على يقين من أنك تعرف من انجرف مع واحدة من وجوه حياتهم وكانت السعادة بادية عليهم. غير أن هؤلاء مستودع ندم. فيقولون مثلاً، "إني متزوج من عملي، وأتمنى لو كان لي أولاد." أو "أحب أسرتي غير أنني أتساءل ماذا كان لو بقيت أعمل." ينغمس الناس في هذا الإعلان عن الندم في لعبة اللوم ويصورون استبداد الوقت، لكن الوقت ليس نذلاً أبداً. فالوقت مُوازٍ ومُسوّ عظيم.

فالمُتهم الحقيقي هو اتّخاذ قرارات يسوقها الخوف ككثرة الخيارات، واختيار مَكيدة السعادة أولوية، أو عدم اختيار شيء أبداً. إن هذه الأعمال تُبدّد الوقت وتُبعده عن الجادة.

ولا ينبغي أن يُعَدَّ الوقت عن الجادّة. فإنك عندما تأخذُ الخيارَ الصحيح - الذي يوحيه الحبُّ وليس الخوفُ - ينتهي بك الأمر إلى عمل ما تُحب، وتحلُّ بركة الوقت فيصبح وافرًا. فدراسة فاعليّة الشعور بالوقت تبيّن أنّ الناس عندما ينشغلون بشيء يُحبّون، فيسير الوقت بالسرعة التي يملونها: سرعة وغضب صاحب، أو بطء وتَرَف.

فعندما تكره ما تعمل، يزحفُ الوقت ببطء، ولا يلبث أن يتطاير، كما يتلَق يوم آخر في النسيان. ويحصل هذا عندما يتبع الناسُ المالَ عوضاً عن العاطفة وشعور القصد. . ويظنون أنهم عمليون - وربما أبطال - غير أنهم مُغفلون واقعون في خدعة مكيدة المال. ويترك بعض الناس أنفسهم ينغمسون في العمل لأن العمل سهلٌ وآمن. غير أن العمل من غير ارتياح له يكون أصعب الأعمال، وإن أكبر مُخاطرة ترتكبها أن لا تُخاطر.

ويظنُّ آخرون أنهم يُفلتون من الإجهاد بعدم العمل أبداً. ويعني ذلك أن يعيشون دونَ قَصْدٍ أو هدف، وذلك مثل العيش على غَزَلِ البنات. إنَّ المللَ أسوأ مُجهِد. إنَّ شعور القصد لا ينبغي أن يكون بارزاً نُصْبِيّاً. فلا تحتاجُ إلى علاج سَرَطان. لقد كان جدي يزرع الورد في آخر أيامه، وكان يُحيطها بعاطفته ويرعاها بدقّة فاستحوذت عليه.

وكان جورج برنز George Burns الذي عاش مئة سنة وقد ساعده شعوره بالقصد، وقدّم نصيحةً حكيمةً لا تختلف عن نصائح الفلاسفة، قال: "اعمل في كل يوم شيئاً تُحبه". وإليك بعض الأسئلة التي قد تُساعدك في توضيح شعورك بالقصد. لاكتفي بقراءتها فقط. بل أجِب عنها. ثم اسأل نفسك: هل أعيش عيشَ حُب؟

- ما الذي يُضفي حيويّةً على حياتك؟
- ما الذي تريد أن تُعرف به؟
- ما إنجازك الذي تُفخر به أكثر؟
- ما الذي ترجوه من حياتك؟ [٢٣٢]

- ما الذي تضحّي بحياتك من أجله؟
- في أية حال ترى نفسك مُتَقَدِّماً أكثر؟
- ما ذا تريد أن يُكْتَبَ على شاهِدَةِ قَبْرِكَ؟

سَماعُ صوت القلب

قالت إميلي وقد انْقَطَعَتْ أنفاسُها، "لستُ أدري كيف أشعر، فالأحداثُ كثيرةٌ".
قلتُ لها، "وماذا يجري؟"

قالت، "ثمةُ أمرٌ حَسَنٌ وآخر غير ذلك. لقد ماتت أُمِّي بعد إصابتها بسرطان. ماتت صغيرة، كان عمرها أكثر قليلاً من عمري اليوم. وعليَّ أن أُرَكِّزَ اهتمامي على الأمور الحسنة، أليس كذلك؟"

قلتُ لها، "ليس بالضرورة. فكلاهما حقيقة".

قلتُ لها، "عندما تَعْتَرِضُكُ أمورٌ مُخيفَةٌ عليك أن تنظري إليها من خلال عقلك وفطنتك، وليس من خلال ردِّ فعلك التلقائي على الخوف. فإن نظرت إليها من خلال عينيَّ الخوف فسوف يَحْمِلانك بعيداً. وإن لم تفعلني، فقد تحصلين على بعض الأمور الحسنة منها".
سألتني، "مثل ماذا؟"

قلتُ، "كأن تواجهي خوف ما قَتَلَ أُمَّكِ. فرمما احتفظت به في ذاكرتك منذ موتها".
قالت، "هذا صحيح".

قلتُ لها، "إنها فرصتك لُتْصارعي ذلك الخوف. أنا أدرك أنك لا يُطَلَبُ منك ذلك، فإن فعلتَ فحسناً تفعلين، وسوف تخرجين في نهاية الأمر بخوفٍ أقل مما كنت من قبل".
قالت، "سيكون ذلك حسناً. إنَّه أمرٌ شاذٌ فحسب. لقد قال الطبيب إن هذا أمرٌ طبيعي". بدت لي أَفْضَلُ من قبل. إنه لأمرٌ مُدْهِشٌ كيف تستطيع الفطنة ويستطيع العقل فَهْرَ الخوف.

قلت لها، "عندنا في المصحّ أطباء مُبدِعون." ففي المصحّ بعض أبرز أطباء الولايات المتحدة، يرفدُهم طاقم من المعالجين، ومعالجون بالأعشاب، ومعالجون نفسيون، ومدرّبون على تمارين، وممرضات، وفنيّون: ففي المصحّ ٧٠٠ مُختصّ يقومون على شأن ٢٥٠ مراجعٍ. وبصفتي مديراً لبرنامج تعزيز الحياة، فإن عملي مكّنني من أن يحصل المراجعون في المصحّ على أوسع عناية يحتاجون إليها ولا يقتصرُ ذلك على غرف المرضى، بل يتعداها إلى تحقيق صحّة نابضة بالحياة. فإننا نعالج الأمراض الجسميّة في المصح مثلما نعالج الأمراض العقليّة. وزوارنا من الطموحين الذين يتطلّعون إلى أفضل ما تعطيه الحياة.

قالت إميلي، "دعنا نتكلّم عن الأعمال الرئيسيّة." فقد وضعت جانباً خوفها من السرطان. ولو أطلقت لنفسها العنان في الولوج في ذلك، فسيبلغ بها الأمر إلى طريق لا ينتهي.

سألتها، "ما الإيجابيات وما ضيّدها؟"

قالت، "الإيجابيات هي الحصول على مالٍ أكثر، وضّدها إني أفضلُ التّعليم."

قلت، "هل تُفضّلُها أكثر كثيراً؟"

قالت، "إني مُعلّمةٌ جيّدةٌ جداً."

سألتها، "وكم تحتاجين من المال؟"

قالت، "إننا نتدبّرُ أمورنا، وسيكون المزيد من المال حسناً."

قلت، "وهل سيكون أبوك فخوراً بك؟"

قالت، "إنّه ليس العامل في الأمر. كما قلت في ذلك اليوم، إني لأستطيع أن أتحرّك

بشعوره."

تغيّرُ الناسُ بسرعةٍ شديدة! فقد كانت إميلي في ستة أيّامٍ لقيتها فيها خلال أسبوعين تقصُّ قصصاً صحيّةً أكثر وتكتسبُ قوّةً شخصيّةً. وإن استطاعت أن تتجاوز المشكلة، فإن فزعها من السرطان يعلي قدرها لأولوياتها ويشحذ الشعور بها. وقد يحتاج الناس إلى أزمة لكي تخرجهم من زيفهم، من أمن خارجي وتدخلهم في أمن حقيقي في داخل النفس.

قلت لها، "إني أرى أن تُعلّمي، وأظنّ هذا ما يُنبئك به قلبك."

نظرت إليّ نظرة استهجانٍ لما أقول. وربما يعجّب الناس عندما يقدم السايكولوجيون

رأياً صريحاً. فبدأت تبتسم، وكانت ابتسامة صادرة من أعماقها.

سمعتُ طرقاً على الباب. كانت سكرتيرتي دِلِينَا. دخلت وقالت، "عندي نتائج بعض الفحوص.".

قالت إملي، "جاءت نتائج المِموگرام، لقد قلت لهم أن يرسلوا النتائج إلى هنا." فَتَحَتِ الظَّرَفَ، ومازالت تبتسم. مَسَحَتِ الرسالة بنظرها. تلوَّن وجهُها بلون الحليب وقالت، "ياإلهي، إنَّهم يريدون أن أُعطيهم خزعةً."

الصحة

كنت على وشك الوصول إلى خاتمة حديثي عن المشكلة المتعلقة بالفحصين، وعندما وصلت إلى مَكْمَنِ الخوف، كانت إملي هناك تنتظر.

قالت لي بصوتٍ غائر، إن كان ثمة علاقة فإن ذلك يشير إلى انبثاث المرض، والذي قد يعني أن لاشفاء منه. وكأُنها قد ماتت ودُفِنَتْ قبل أن تتم كلماتها. نأيت بنفسي عن ردّة فعل الخوف التلقائية. فذلك الممرّ موجودٌ هناك، غير أنك لا ينبغي لك أن تسلكه دائماً.

وبينما كنت أراجع وأنظر إلى الحال بعقلي، أدركتُ أن المشكلتين متعلقتان إحداهما بالأخرى. غير أن الصعوبة كانت في جرّ إملي من ممرّ الخوف - وليس ذلك لأنها كانت ستخسر الكثير فقط، بل لأنها لا تعرف إلا القليل عن إدارة الخوف. لقد علّمتني الأيام والتجارب أن أتماسك باستعمال قوى العقل والروح، وهي: قَدْرُ الأمور، والخيار، والمسؤولية، والقوى، والقصص الصحية، وعيش مُتَعَدِّد الأبعاد.

إن هذه القوى هي أفضل سبل مواجهة الخوف. فالعيش الحسن يأتي ويذهب، غير أن قوى الروح تثبت أبداً.

أردتُ أن أقول لها قولاً مُشجِّعاً، فكان جلّ ما استطعت قوله، "تستطيعين أن تبقي سعيدة، ولو كان ذلك مع سرطان."

قالت لي، "تبدو كأنك بطاقة مُعايدة عليها قَوْلٌ لِكَفْكَا."

لم أستطع حبس ضحكِي، فأضحكها ذلك أيضاً. وتألَّق وجهُها، عندما استطاع الضَّحِكُ أن يبعدها عن ردَّة فعل الخوف.

قلت لها، "إني أعرف أن الأمر عجيب وغير اعتيادي، غير أي ألقى كثيراً من المرضى الذين يتمتَّعون بحيويَّة أكثر من الأصحَّاء. قد لا تتوقعين تفاوت صحَّة من ألقى صبيحة كل يوم اثنين، عندما تُرحَّب بزوارٍ جُدِّد. إني أقابل مرضى على كراسيٍّ مُتحرِّكة وآخريين من مُتسلِّقي الجبال، ويصعبُ على المرء أحياناً أن يَنكَّهَنَ من يشعُر بالصحة أكثر."

وإني لم أَقلُ لإملي أي أقابلُ مَنْ يفتك بهم السرطان ويشعُّون حيويَّةً. وأعرفُ أصحَّاء يفتك بهم الوهم، ينظرون إلى العالم من حَوْلهم بعيني سمكةٍ ميَّتة.

فمفتاح الشعور بالصحة بسيط: هو أن تُقدِّرَ صحتك حقَّ قدرها، وتُبرهن على قَدْرِكَ لها بالتَّصرُّف الصحيح بما ما استطعت.

وعندما أقول ذلك لبعض الناس، يشعرون بالفرَّج. ويقولون، "كنتُ أخشى أن تقول لي أن أخفَّف من وزني أو أمتنع عن التدخين." غير أنَّهم بذلك يتجاهلون القسم المتعلِّق بعملِ المُستطاع. فلا أحدٌ يُخرِّج من عيادتي دون أن يعمل شيئاً.

إن الارتفاع العقلي فوق المرض مُمكنٌ - بل إنه بطولة. غير أن ذلك ثاني أفضل السُّبل للشعور بالصحة. فالأفضل أن تكون صحيحاً حقاً.

ليس ثمة أسرار عمَّا تَتطلَّبه الصحة. فالأساس فيها أن تفعلَ ما قالته أمُّك لك دائماً: كُل الخضار، واحذر الإفراط في أكل الحلوى، تعرض للهواء الطلق وقم بتمارين رياضيَّة، ابتعد عن التدخين والسكَّاتر، ولا تُطل السَّهر، ولا تُبالي بصغائر الأمور. أما اليوم، فقد تتضمَّن هذه الوصفة العامَّة بعض المعايير - ومنها الطب الصيني بالوخز بالإبر إلى التداوي بالأعشاب - غير أن الأسس هي ذاتها. وستبقى دائماً.

وإنك إن بذلت جهداً فسوف تُحقِّق تعريفي للصحة، الذي صاغه الطبيب جِس وليامز Jesse Williams, M.D. سنة 1920 فقال، "الصحة هي الحال القُصوى للوجود التي تُتيح أقصى ارتباط بالحياة." إن هذا التعريف يعني أن الصحة أكثر من غياب المرض. وهذا ما يستهجنه بعض الناس. ولكن، هل يعني غيابُ الفقر الثراء؟ وهل يعني غيابُ الرُّعب راحة البال؟

إن هذا التعريف تعريفٌ طموحٌ، غير أنَّه يقع في متناول كل إنسان. فكلُّ منا يستطيع أن يستخلص أقصى ما في صحته. فبعض عوَّاد المصح يتسلَّق مُرتفعات سانتا كاتيلينا المحيطة بنا، بينما يقتصر آخرون على السير في بحرة العلاج، فكلُّ يصل إلى هنا ويفعل ما في وسعه. وإن سبباً رئيسياً يدعوننا إلى العمل على صحّة الجسم في برنامج تعزيز الحياة أنَّها ضروريّة للمزاج. وقد سبق أن قلتُ إن السعادة أكثر من مزاج حسن. لقد عرفت مئات الناس الذين عاشوا عيشاً سعيداً دون أن يدروا بذلك، لأنهم أوحلوا كيميائاً مزاجهم بِجَمِيَّةٍ فقيرة، ويسرفون في الشراب، أو لأنَّهم أخفقوا في تناول عقارٍ بسيطٍ مضادٍّ للكرب. لقد تبَيَّن أنَّ المزاج ربما كان من مُشكلات إملي. ويبدو أنَّها تُعاني من قلقٍ بسيطٍ يُبالغ في مُشكلات عالمها. غير أنَّها عندما بدأت في بعض التمرينات، وتناول بعض العقارات الإضافية، وقلَّلت من أكل الحلوى، تحسَّن مزاجها تحسُّناً ملحوظاً. إنَّ مُشكلاتها مازالت كما هي، وإنما صارت تنظرُ إليها من منظار بهيج. وهذا ملخَّصٌ لأنواع حالات المزاج التي أصف لها علاجاً لزواري في المصح.

الطعام والمزاج

إنَّ اضطراب مُستوى السُّكر في الدم مُشكلةٌ عظيمةٌ تؤثرُ في مزاج ملايين الناس. فُعِلَّ الدماغ 2 % من وزن الجسم، ويتطلَّب 25% من الدَّم الذي يضخُّه القلب (ويبلغ عند الصغار 50%). ولذلك يؤثرُ انخفاضُ مستوى السُّكر في الدَّم في الدماغ أثراً شديداً، فيُسبِّب الكآبة، والقلق والحصر، والتعب. فإذا كان الجوع يشتدُّ بك شدَّةً مُزعجةً، فإنَّك تُعاني مُشكلةً خطيرةً ينبغي معالجتها. فكلُّ طعاماً فيه بروتين عالٍ، ومُتنوع الغذاء، وكلُّ بين الوجبات الرئيسية ما يكفي لرفع السُّكر في الدَّم، على أن لا يكون في ذلك ما يُحفِّز الإنسولين والنشا. وتذكَّر أنَّ الجوع يفتِّك بخلايا الدماغ، ويفعلُ بما فعلَ السُّكر. وكُن حذراً في تناول القهوة التي تُورِّجُ السُّكر في الدَّم، وإياك أن تُحطِّم نظامَ جِمتيك.

حساسية الطعام هي ردّات فعل عامّة وليست حساسيّة من الطعام، فكثيرٌ ممّن يتَحَسَّسون عامّةً يقللون من قَدْرِ الضَّرَر الذي تُحدثه. فتلعبُ دوراً رئيسياً في تمزيق المزاج، أكثرَ مما يُدرِكه كثيرون. إذ تُسبّب تفاعلاً كيميائياً في الجسم يحدث اضطراباً في سَكَّر الدَّم ويُسبّب فوضى في الهرمونات والنيوروترانسميتر. وقد يؤدي ذلك إلى الكَرْب، والحَصَر، ويُضعف التركيز، ويُسبّب الأرق.

وإن أكثر الحساسيات غذاءً يُفرط فيه الناس عامّةً، نحو: الحنطة، والحليب، والبيض، والذرة، والصويا، والبقول السوداني. وتَحَصَّل متوسط الأمريكيات على 75% من الحُريرات من 10% من أنواع الغذاء، وهذا الخيار الضيق من الطعام يُعطّل عمليّة الهضم ويحدث ارتكاسات غير طبيعيّة. فإذا لم يُناسِبك طعامٌ ما ويُسبّب لك عادةً حرقةً في المعدة، وغازاتٍ، وانتفاخاً، وزيادة في الوزن، ونهماً وطلب المزيد، ونزقاً عصبياً، فإن ذلك الطعام يُسبّب لك حساسية. ويوجد كتبٌ كثيرة تتناول هذا الموضوع، وهناك مُختبرات لفحص هذه الحساسيات. وتَسْتَطِيع سؤال طبيبٍ مُختصٍ في الطب المتكامل عن ذلك.

التمرينات الرياضية والمزاج

لقد أثبتت عشرات الدراسات أن التمرينات الرياضية تفعل في علاج الكرب مثل فعل الدواء، فهي تزيد من إنتاج مُحفّزات الهرمونات كالنورينفرين، وتزيد أيضاً من دَفْق الأكسجين في الدِّماغ. وتساعد التمرينات في تفريج الكرب والحَصَر، وتُحدث أثراً مُهدِّئاً يستمرُّ أربع ساعات بعد إجراء التمرين. وتُقلِّل التمرينات من الاستجابة للإجهاد البيولوجي الذي يُنشِط ردّة فعل الخَوْف. وتنفردُ بإحداث أثر يُسبّب إخفاء عامل النمو العصبي، وهو من المواد المحدودة التي تُسبّب نموّ خلايا الدِّماغ. وثمة فائدة أخرى من التمرينات هي زيادة إنتاج هرمون الإندرفين بمقدار 500% وإنقاصُ حدوث أمراض. وإن مدّة التمرين المثالي للمزاج تتراوح بين 30 و 45 دقيقة. وبيّنت الدراسات أن نقصان مدّة التمرين عن 30 دقيقة أو زيادتها عن ساعة تُقلِّل من فائدته في تعديل المزاج.

عقاقير التغذية الإضافية والمزاج

إن الذين يزعمون أن المرء يأخذ كل ما يحتاج إليه من الغذاء من الطعام فقط عليهم أن يأكلوا اللفت الأصفر rutabagas، والهندباء البرية chicory، وسمك السردين. وهذا مالا يحصل في الواقع. ولكي تحمي كيميائاً مزاجك، وبخاصة حاجتك لعناصر التغذية كالفيتامينات التي يتطلبها الجسم لإنتاج النيوترانسميتر. وعليك أن تتناول في كل يوم جرعة من لستين (بين 5000 و 10000 مللي غرام)، لكي ينتج الجسم أستيلكلين (وهو الترانسميتر الرئيسي للفكر)، و (1000 إلى 2000 مللي غرام) من فيتامين C، و 100 مللي غرام من فيتامين B₅، وإنتاج الديامين (وهو مهم لإنتاج نيوروترانسميتر المعدل للمزاج) و 500 مللي غرام من تيروسين، و 500 مللي غرام من فينيلالين، ومقدار معتدل من حمض الفلّك folic acid، والمغنزيوم، وفيتامين C، و فيتامين B₁₂، من أجل السيروتونين (وهو النيوروترانسميتر الرئيسي للاطمئنان)، وخُذ 5-HTP (وهو مشتق من تريوفان). ويمكن شراء جميع عناصر الغذاء هذه من دكاكين الغذاء الصحي.

وإن أهم عنصر غذاء للمزاج يتضمن مركبات فيتامين B، وبخاصة فيتامين B₁₂ (من أجل الطاقة) والنيسين (من أجل القلب)، و B₆ و حمض الفلّك folic acid (للكرب) - كل ذلك مع فيتامين C و فيتامين E، والمغنزيوم، والكالسيوم (لإعادة الهدوء)، و 5-HTP (لألأرق وزيادة سيروتونين)، والكروميوم (لثبيت سكر الدم).

ولعل الأفضل لك أن تستشير طبيبك المختص بعلاج الغذاء، ولا تعتمد كثيراً على مايقوله البائع في دكاكين الغذاء الصحي.

المداواة والمزاج

إن العقاقير الصيدلانية لعلاج مشكلات المزاج البسيطة والمتوسطة، لم يكن يُسمع بها، صارت الآن منتشرة حتى أصبحت مبالغاً فيها. وأخص منها العقاقير المحفزة للسيروتونين، مثل بروزاك Prozac و باكسيل Paxil، فقد ساعدا ملايين البشر، لكنهما يُنظر إليهما علاجاً لجميع

الأمراض في كثير من الحالات. وإن مضادات الاكتئاب عندما توصف مع برنامج شديد لجلسات العلاج النفسي وتغيير نمط الحياة، نجدها تصنع العجائب.

ونجد بعض الأعشاب الطبية مفيدة جداً. فعشبة الورت wort قد ورد ذكرها في تحليل لـ 23 دراسة ذكرتها المجلة الطبية البريطانية *British Medical Journal* وبينت أن أثرها أعظم من التريسيكل المضاد للكرب في علاج الكرب. وكذلك عشبة الجنكو بلوبا تعتبر من مخفّزات الدّمَاغ، وكذلك تبين أن الجنسنگ ذو أثر معتدل في علاج الكرب والإجهاد العصبي. وقد وجد كثيرون راحة المزاج في العلاج الهيموپاثي، المتوفّر في دكاكين الغذاء الصحي. وتوجد على الورقة الملصقة على عبوات هذه الأدوية الحالات التي يساعد الدواء في علاجها. وتذكّر أن ليس كلّ الأدوية الطبيعية حميدة وغير ذات خطر، ولاتنس أن كثيراً من الباعة في هذه الدكاكين لا يعلمون إلا القليل. فعليك باستشارة مرجع طبي موثوق.

إن الاهتمام بالصحة أمرٌ ضروريّ، ولكن قد يزيد هذا الاهتمام عن الحال الطبيعيّة. فإن كنت تمارس الرياضة كثيراً حتى تجد نفسك متعباً منها، أو كنت تأكل بتقنين وكان طعامك غير شهّي، فأمسك عن تباهيك بذلك. فالكمال في الصحة، شأنه شأن طلب الكمال في كلّ شيء، إنه نوعٌ من أنواع الخوف. فواجه الحقيقة: إنك ستّموت. واعمل جاهداً على أن تعيش أولاً.

عَيْشُكَ

لقد فَتَكَ الخوفُ يأملي ثمّ عادت إلى العيش الطبيعي. ومازالت تنتظر نتيجة فحص الخزعة، وقد أعادتها الأزمة إلى عيش حقيقي. فهي تشعرُ بِخَطَرٍ مُحْدِقٍ بِهَا يترَبّصُ بها، لم تكن تَحْتَمِلُ الولوجَ في الخوف. فهي تُدْرِكُ أنّها إن أتاحت للخوف مجالاً فلن تستطيع أن تضع له نهاية. فكانت تُقَوِّمُ نَفْسَهَا وفِكْرَهَا، وكان ذلك بَيِّنًا في كلامها، وفي مَظْهَرِها. صارت عيناها مُتَأَلِّفَتَيْنِ ونَقَصَ وزنها قليلاً، والفضل في ذلك لطعام المصح الرائع. فكان مُعْظَمُه ماءً وسوائل، أو بسبب أنّه لا يحفز الكولسترول كثيراً في جسمها.

لقد هنأتهَا بذلك، فقالت، "فَكَرَّ في نقص الوزن الذي يسبِّبه العلاجُ الكيميائي!" ثم ضَحِكْتُ، وضحكتُ مَعَهَا. فقد تَفِيدُ الدَّعَابَةَ في طرد الخَوْفِ.

وقالت إِمْلِي إِنَّمَا تَأْمَلُ إِن اسْتَمَرَّ وزنها بالانخفاض أَنْ تَجِدَ زَوْجًا.

قُلْتُ لَهَا، "سوف يَنْخَفِضُ، وَإِنَّمَا معظمُهُ بسبب ما ستشعرين به عن نَفْسِكَ." لقد تَحَدَّثْتُ مع مِائَاتِ النِّسَاءِ عن الوزن، وكان أَهَمُّ مَاسْمَعْتُهُ أَنَّ انخفاضَ الوزن يَجْذِبُ الرِّجَالَ، والأَهم أَن يشعروا أَنَّهُنَّ خِيَلَاتٌ أَكْثَرُ مِنْ أَن يَظْهَرَ خِيَلَاتٌ: لِيَكُن سَلامٌ بَيْنَكَ وَبَيْنَ جِسْمِكَ.

قالت، "ياإلهي، إِنِّي أَفْتَقِدُ عَلاقَةً.

قُلْتُ لَهَا، "إِن لَكَ عَلاقَةً." فاستَغْرَبْتُ قَوْلِي مُتَسَائِلَةً، فَقُلْتُ لَهَا، "مع ابْنِكَ."

فَقَالَتْ مُتَسَائِلَةً، "مع ابْنِي، وماذا يعني ذلك؟"

لقد قالت لي إِنَّمَا لم يعودا وَثِيقِي الصَّلَاةِ أَبَدًا. فَهِيَ تَأْتِي في عَيْشِهِ في الدَّرَجَةِ الثَّامِنَةِ بعد كُرَّةِ السَّلَّةِ، ورفاقِهِ، والنَّيْتِنْدُو، وبعض البَنَاتِ في صفِ عِلْمِ الأَحْيَاءِ، ودَرَجَاتِهِ النَّارِيَّةِ، ووَادٍ صَغِيرٍ مَنعَزَلٍ، واهتمامِهِ بِالْجِنْسِ الذي اكتشفهُ مُؤَخَّرًا.

قالت، "لقد كان يُخْبِرُنِي بِكُلِّ مُشْكَلاتِهِ، أَمَّا الآنَ فَإِنَّهُ يَثُورُ وَيَغْضَبُ."

قُلْتُ لَهَا إِنَّمَا مَرِحَلَةٌ وَتَمَضِي، فَعَارَضْتَنِي بِمَرَارَةٍ. وَسَخَرْتُ مِنْ قَوْلِي إِنَّهُ سَيَتَغَيَّرُ، وَقَالَتْ إِنَّهُ مَتَبَلِّدٌ، وَمُتَمَتِّعٌ دَائِمًا، إِنَّهُ لَيْسَ بِحَاجَةٍ إِلَيْهَا.

قالت، "إِنَّكَ تُحِبُّ مُوَاجَهَةَ الْحَقِيقَةِ، أَلَسْتُ كَذَلِكَ؟ إِلَيْكَ هَذِهِ، إِنَّهُ لَمْ يُعِدْ يُحِبُّنِي أَبَدًا. لقد حَصَلَ هَذَا، وَيَحْصِلُ دَائِمًا، وَلَنْ يَسْتَطِيعَ مُعَالَجَةُ نَفْسِي أَنْ يَقُولَ لِي خِلَافَ ذَلِكَ."

لم أَقُلْ شَيْئًا.

قالت وقد تَسَارَعَ كَلَامُهَا، "لِمَاذَا يَنْبَغِي عَلَيْهِ أَنْ لَا يُحِبُّنِي؟ فَأَنَا لَمْ أُعِدْ أُحِبُّهُ أَبَدًا."

ظَهَرَتْ عَلَيْهَا صَدْمَةٌ فِي اللَّحْظَةِ الَّتِي قَالَتْهَا، وَكَأَنَّهَا صَفَعَتْ وَجْهَهَا. وَتَحَوَّلَتْ مَلَامَحُهَا إِلَى الخَوْفِ، وَكَأَنَّهَا تَنْتَظِرُ صَاعِقَةً.

قالت وقد بَرَدَ صَوْتُهَا بِرُودَةِ الثَّلَجِ، "إِنَّمَا الْحَقِيقَةُ."

قُلْتُ لَهَا، "أَخْبِرْنِي عَنْ زَمَنِ كُنْتُ تَحْبِبُهُ حَقًّا."

سَكَتَتْ دَقِيقَةً ثُمَّ قَالَتْ، "أَذْكُرُ الْيَوْمَ الذي وُلِدَ فِيهِ. لقد سَكَنَ كُلُّ شَيْءٍ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ، وَلَمْ يَكُنْ حَوْلِي أَحَدٌ. قُلْتُ مَا شِئْتُ عَنْ زَوْجِي السَّابِقِ. أَمْسَكْتُ الْمَوْلُودَ وَكَانَ صَاحِبِيًّا، وَكَانَتْ عَيْنَاهُ الزَّرْقَاوَانُ تَلْمَعَانِ، وَكُنْتُ أَنْظُرُ إِلَى شُعُورِ الْحُبِّ الْجَارِفِ إِلَيْهِ. فقد ظَنَنْتُ أَنَّ هَذِهِ حَالُ

الدنيا: أن تحبّ أولادك، ويدفعك ذلك الحب إلى أن تُعنى بهم، وهكذا تمضي الحياة. غير أن شيئاً من ذلك لم يحدث! لم أجد غمرة الحب. وسألت نفسي لماذا - وظننت أن هذه حال تقع بعد الولادة؟ ثم فكرت بأُمِّي، كيف فعلت أُمِّي؟ فأُمِّي عُنيت بي في كل يوم من أيام حياتي. وعندما كُبرت بقيت الأُم التي تُعنى بي، وبقيتُ ابنتها الصغيرة. وإني أشعر بعنايتها بي بعد موتها، بالذكريات التي احتزنتها، وبالرسائل التي تركتها لي لأفتحها في كل ذكرى ميلاد لي مدّة عشرين سنة. فنظرت إلى مولودي، "قالت لها وقد ابتلعت ريقها ثم تابعت حديثها، "وقلتُ له، أعدك بأن أُعنى بك طوال حياتك، كما عُنيت أُمِّي بي. ثم غمرتني موجة الحب! ولم أشعر بشيء مثلها من قبل!"

بقي العجب بادياً على مُحَيّاها، وتابعت قولها، "لقد تعجّبت لذلك. فقد كُنت على يقينٍ من أنك تحبّ أحداً أولاً، ثم تُعنى به. لقد كنت على يقينٍ من ذلك." بدا الارتياح على وجهها ثانية، وعادت إلى طبيعتها، وكأنّها قد رفعت عن وجهها قناعاً.

سألتها، "ماذا قال لك ابْنُك عندما أخبرته بالخزعة؟" قالت، "لن أخبره بشيءٍ مثل هذا أبداً، ما لم يكن ثمة حاجة لذلك." قلتُ "ولماذا؟" نظرت إليّ وكأني أغشى إنسانٍ على وجه البسيطة، وقلتُ، "لقد كذبت عليّ." قالت، "وأي كذبة؟" قلتُ، "لقد قلتُ لي إنك لا تُحبين ابنك." تابعت حديثها، فتَلَعَثَت، فقلتُ لها، "خذي وقتك، فعندنا كل الوقت للكلام." فتَبَسَّمت، ابتسامة أُمّ.

عند بعض الناس وقتٌ في حياتهم - وقت معيّن في ذاكرتهم - عندما ينعطفون. عندما يبتعدون عن حياة يحكمها الخوف ويلجئون حياةً يقودها الحب. كان هذا وقت إملي.

العلاقات

إنَّ الحديث عن العلاقات هو نوع من الحديث عن الحب - سواءً أكانَ حُباً مفقوداً أم حُباً مُحَقَّقاً. ولن تكون إنساناً دون ذلك.

عندما كنتُ أعملُ في أحد خنادق الحياة والموت - كالعمل في وحدة العناية بمرضى القلب، حيث يكون الموتُ الحالَ العادية - وجدت أن أكثر ما يُحب الناس الحديث عنه العلاقات. حتى أولئك الذين بنوا عيشَهُم حول عجلة العمل وتحركوا مع الذين شاركوهم مهماتهم.

ومازلت، إلى اليوم، عندما أتحدّث في كل يومٍ إلى الناس، أسمع قصص رعب مستمرة عن العلاقات - علاقات ملتوية، وأخرى مُشَتَّتة، وعلاقات مُعلَّقة، وعلاقات ماتت وتلاشت. أشعر أحياناً أنني أتمنى أن أمسك بمن أمامي وأهزه حتى يصحو لأقول له: انسَ محاولتك، وانسَ الآجال التي وضعتها - خذ زَوْجَكَ إلى غداء - خذ أولادَكَ إلى مُباراة! تَمَتَّع بعيشِكَ قليلاً!

غير أن كثيراً من الناس من يفعل خلاف ذلك. إنَّهم يضعون عقباتٍ في طريق علاقاتهم، ولا يصقلونها بل يخبِّتونها وراء أمور تكون مقبولة اجتماعياً. وتجدهم مفتونين بما أنجزوه وبالمال والثناء الذي نالوه، يفتعلون الأسباب للحاجة إلى البقاء ساعات أكثر في العمل. وعندما يكونون في بيوتهم، يتشاءمون مع أفراد أسرهم وكأن البقاء معهم فرصة مطوّلة لتناول القهوة. ويتوقعون من أسرهم أن لا يحاسبوهم على عدم مُبالاةِهم، بل أن يكونوا شاكرين لما يقدمونه لهم. ثم تجدهم يشكون من أن أسرهم يحبونهم للمال. إن هذا هو إخفاق النّجاح.

إن الذين يفتقدون الأبعد في عيشهم، مثل أولئك، لن يتعلّموا كيف ينالون الحب وراء درجة الافتتان. إنهم عندما التقوا بأزواجهم أوّل مرّة، أو عندما حمل واحدُهم مَولودَه أوّل مرّة، وسكّر من فتنة إلزام الكيمياء الحيويّة، مثل هرمونات الأكسجين والفنيلامين. وعندما ينجلي عنه إثمُ الكيمياء الحيويّة فيفقدون الحب إلى الحقيقة. فإن كان حصنُهم منيعاً ضد الأيام الصعبة، لا يتجاوزون الصدمة، ولن يحققوا ثقله الحب الحقيقي. فالحب الحقيقي لا يأتي إلا من قَدَر الأمور حقَّ قدرها.

وأذكر حديثي مع أحد المرضى منذ زمن بعيد - كان وسيطاً عقارياً ناجحاً - الذي كان يئنُّ من حُبِّه لصديقته الجديدة، وعندها عيوب ونقائص. كانت جميلة، وليس جمالها ذلك الجمال الأخاذ. وكانت تُحبُّ الألعاب الرياضية، لكن حبَّها للألعاب ليس على شاكلته. فأقر في نهاية الأمر أنها ليست التي يطمح إليها.

سألته، "أنت امرؤ تُحبُّ الكمال، ألسنت كذلك؟"
قال، "أظنُّ أني كذلك." قالها وهو يُخفي غروره.

قلت له، "إليك واجب مترلي. عندما تذهب الليلة إلى بيتك - انظر في المرأة."
لم تصل إليه رسالتي. فقد ظنَّ أني أقول له عليه أن يحاول أن يكون مُحِبّاً أكثر للكمال - عندها سوف يُعجب الأنسة رايت ويعيشان معاً بسرور.

لم يحصل ذلك. فالناس على شاكلته ينتهون إلى إخفاق السعادة.
وآخرون يدمِّرون علاقاتهم بالتعبير عن خَوْفهم على نحوٍ مختلف. إنَّهم يظنون أنَّهم ليسوا أكفياً لجذب آخرين. فلا يُحاولون، وماذا يحدث لهم؟

إن هذا النوع من الكوارث ليس سيئاً مثل العقاب الذي يطلبه الناس عندما يُملِي عليهم خوْفهم أنَّهم غير أكفيا للزواج ممَّن يُحبُّونهم - فيتزوَّجون من لا يُحبُّهم. فيستقرون على المظهر والمال بدلاً من الحب - ويعجبون بعدئذ من أنَّهم لا يرون إلا الخلل والنقص. ولا ينظر الناس أحياناً إلى تعويض النوعية، فيندفعون في حركة الارتباط، مُفترضين أن زواجاً أجوف خير من عدم الزواج. وليس الأمر كذلك. إنَّها حواجز واقية تحول دون الحب الحقيقي.

وإن أهم ما في علاقات المرء أنها لا تتطلَّب أن تكون العلاقة رومانسية. لقد أدركت إملي قبيل مُغادرتها المصحَّ أن علاقتها مع ابنها ربما تكون العلاقة الأساسية في حياتها، وقد جعلها هذا الإدراك في حال حسنة. فقد خَفَّف عنها شعور الإحباط واليأس في البحث عن علاقة رومانسية، بُغية ملء فراغ الإظهار الذاتي. وعندما أدركت ذلك في نفسها، خَفَضَتْ برنامج عملها إلى 30 ساعة في الأسبوع لكي تتيح وقتاً أكثر لابنها (وعندما أخبرته بالأمر اهتزَّ وارتعشَ لقولها). وإن العلاقات غير الرومانسية تفسح لنا مجالاً للخروج من أنفسنا، وهذه الفضيلة القصوى لكلِّ علاقة. فالخروج من الذات من أفضل سُبُل السعادة. إن الاستغراق في الذات سيجن.

إن العلاقة الوحيدة التي تُخرجنا من ذاتنا هي العلاقة مع الله. وقد عبّر عنها ببلاغة رائعة كارل يَنَـگ فقال: "يستطيع الإنسان أن يسمّي الحبّ بكلّ الأسماء التي يستطيعها، ويُغرق نفسه بخديعة لا حدود لها. فإن كان يملك ذرّة من حكمة، يستسلم لله الذي لا يُدرّكه بحواسه." لقد ثبت أنّ الإيمان يضيف معاني روحية على الحياة تُساعد الناس على الازدهار والنجاح. خُذ في اعتبارك النقاط التالية:

- تشير دراسات عديدة إلى أن المؤمنين أسعدُ حالاً من غير المؤمنين.
- أثبتت دراسة للمناعة أن المؤمنين أقلُّ ضعفاً في مناعتهم من غير المؤمنين (معدّل النّصف).
- المؤمنون أقلُّ عرضة لارتفاع ضغط الدم (معدّل 40%) من غير المؤمنين.
- وتبيّن دراسة لأمراض القلب أن المؤمنين أقلُّ إصابة (معدّل 20%) من غير المؤمنين.

وثمة علاقة للناس ذات أهميّة عُليا، هي علاقتهم مع أنفسهم. غير أنّ كثيرين لا يُدركون وجودها.

إني كثيراً ما أسأل زوّاراً جديدين للمصحّ أن يصفوا علاقتهم مع أزواجهم، وأقربائهم، وأبويهم، فيعطيني أكثرهم جواباً سريعاً مباشراً. ثم أقول لهم، "خبرني عن علاقتك مع نفسك." إنّ كثيراً لا يُدرك جواباً. تراهم يتلعثمون ويُعمّمون دون معنى.

ويرى كثيرون أن لا وجود لشيء كعلاقة المرء مع ذاته: هناك واحدٌ هو أنا، فكيف تكون لي علاقة معي أنا؟ إن الواقع يقول إن هناك أكثر من أنت. فهناك أنت الأب، وأنت الطفل، وأنت المحترّف، وأنت الروحي، وهكذا. وهناك لُبّك، إنه الجزء المركزي منك الذي لا يتلف. إنّه لُبّك الذي يحاكم الأمور ويعطي النّصيحة في مختلف أمور ذاتك. ويحدث هذا عشرات المرات في اليوم الواحد.

ينبغي أن تتجذّر هذه المحاكمة وهذا الإرشاد في الطبيعة التي تصنع السعادة: قدّر الأمور حقّ قدرها، والقوّة الذاتية، وإدراك القوى، وحسُّ الاختيار. فينبغي أن تعطى المحاكمة

والتَّصْحُحُ بلغةٍ بَنَاءَةً ضمن إطار قصصٍ صحيَّة. هذا واجبٌ. إنها قاعدة العلاقة الصحيَّة مع الذات. إنها من الخطى الأولى على طريق السعادة.

لقد أقامت إملي علاقةً جديدةً مع ذاتها خلال أسبوعين مضيا منذ أن عرفتُها أوَّل مرَّة. فلم تُعدَّ ألدَّ أعداء ذاتها، ولم تُعدَّ شديدة الحماسة في الدفاع عما كانت تراه. فقد تعلَّمت في هذا الوقت القصير أن تحبَّ نفسها - وليس ذلك في التنقيب في ذاتها وفي ماضيها، بل بالخروج من ذاتها، والترحيب بالدنيا في ذاتها، وأنها وجدت الحقيقة القائمة: حقيقة اللحظة الحرَّة من الخوف.

سوف أذكرُ ما حييت ذلك اليوم، يوم أخذت نتيجة تحليل الخزعة. لقد سألت المختبر أن يرسلها إليَّ حتى نتحدَّث معاً عنها، وإن كانت أخباراً غير سارَّة.

إملي

"لقيت الفنى! لقيت الفنى!" قالت إملي.

قلت لها، "قولي لي ما الأمر؟"

قالت، "انظر إلى هذه!"

أخرجت إملي بطاقة معايدة من حقيبتها، وأمسكتها كأنها كتر؟ وقالت،

"اقرأها." كانت تَشُعُّ، وقالت، "لقد استلمتها الآن قبل أقل من عشر دقائق. اليوم هو

يوم ميلاد ابني."

طُبِعَ على صفحة البطاقة، "من أمِّ إلى ابنها في ميلاده السادس عشر الحلو." ثم شطب

الكلام بقلم أحمر وكتب عوضاً عن ذلك، "من ابنٍ إلى أمِّه في الذكرى السادسة عشرة الحلوة."

وكتب في الداخل بقلم الأحمر ذاته، "لست أدري لماذا يستلم الأولاد من أمهاتهم

هدايا في ذكرى مولدهم. إنَّهم هم الذين ينبغي عليهم أن يقدموا لأمهاتهم الهدايا." ثم وقَّعت:

"أحبُّكِ دائماً، بريان."

قالت، "يا إلهي، كم أنا سعيدة."

أمسكت البطاقة بين يديّ ولم أستطع إلا أن أذكرَ رَيَّانِي الصَّغِيرَ الذي مضى منذ سنين،
الذي يكون شاباً يافعاً اليوم لو كُتِبَتْ له الحياة. ترى كيف سيكون؟ هل يكون عذباً مثل ابن
إملي؟

قلت لها، "كان لي ولدٌ اسمه رَيَّان، وكنت أودُّ أن أقول المزيد، غير أن الوقت هو وقتُها
وليس وقتي.

قالت إملي، "أخبرني عنه فلدينا وقتٌ كافٍ."
قلت لها بعض الأخبار، الأمور التي جعلتني أُقدِّر حياتَه، فأصغت إليَّ بعنايةٍ وبحسٍّ.
أدركت أنها مُعلِّمة رقيقة.

قالت فجأةً، "يا إلهي، الخزعة، لقد نسيتُ أمرها."
قلتُ لها، "وأنا أيضاً."
أشرت إلى الظرف الذي جاءني من المُختبر على مكثي، إلى جانب البطاقة، فأمسكت
به. غير أنها لم تأخذه.

أخذت البطاقة، عوضاً عن الظرف، وفتحتها ثانية وهي تبتسم.
قالت، "ربما لحسن حظي."