

التعقل

لقد كانت النتيجة سرطاناً. إن مصائب الحياة لا تتوقف! قد تُفكّر وتقول لنفسيك، "لقد كبرتُ فلست أشعرُ بأمن الشباب"، وتأتيك الحياة وتقول لك، "وهل هذا يعني أنك كبرتَ على الإصابة بالسرطان أيضاً." وقد تجد المال وفيراً في حسابك المصرفي، فتقول لك الحياة، "إنك مثلما تملك المال تخسره أيضاً."

الخوف، الخوف، ليس للخوف نهاية. كلنا نخاف.

أصاب الذعرُ إملي، واهتاحت عيناها عندما نظرت في تقرير تحليل الخزعة، وسألت عن مصطلحاتٍ وردت في التقرير، فبيّنت لها أنها تعني أن السرطان لم ينتشر، وهذا أمرٌ حسنٌ. نظرت إلى نظرةٍ غير مطمئنة.

قلتُ لها، "هل ترغبين في طلب طبيبك كي يأتي إلينا ونبحث معه الاحتمالات؟"

قالت، "ما هو حجم خلايا السرطان؟ وهل يساعد فيها العلاج الكيميائي؟" لم يكن الأمر هزلاً، غير أنني اصطنعت الضحك، ولعل ضحكي أبعداها قليلاً عن الخوف.

وبرغم ذلك فقد جمدها الخوف. لقد كانت فرحةً قبل برهةً ببطاقة ابنها التي أنستها التقرير. أما الآن فقد عادت إلى قلقها من السرطان ونسيت البطاقة. لقد نسيت الشاب الجديد الذي لقيته. إنها مصابة بالسرطان.

فعندما يعصف بالناس الألم، يسهُل عليك رؤية ما في داخلهم. وفي نظري إلى إمللي، رأيُها تَغْرُقُ في نَفْسِها. تَدَلَّتْ كَتَفَها، و غَارَتْ عَيْنَها، واصْفَرَّتْ أُنَامِلُها من الخَوْفِ، وَتَقَطَّعَتْ أَنْفَاسُها.

صَبَغَ وَجْهُها بشحوبة الموت، فكأني كنتُ أَفْقِدُها.
لقد كانت تَفْقِدُ ذَاتَها.

إن ذاتها القويَّة التي كَوَّنَتْها خلال أسبوعين بَدَت خيالاً وخرافة - شخصية سينمائية، وتمثيلية، إنه قناع جديد لتلبسه فوق أَقْنَعَتِها القديمة، أَقْنَعَةُ الخَوْفِ والنَّدَمِ.
كنتُ وإثْقاً من أن قواها توازي خَوْفَها.

وَضَعْتُ يدي فوق قَبْضَتِها المُحَكَّمة، فشَعَرْتُ أَني أُمسِكُ بكرة من ثلج. قلتُ لها، "إمللي، لقد اخْتَرْتُ قِبلَ دقائق أن تُعَلِّيَ الحُبَّ على الخَوْفِ، وعليك أن تستمِرِّي على ذلك."
لقد كان ضَحْكي حقاً هذه المرَّة، وكانت شجاعةً بأن شاركتني الضَّحْكَ، ياله من قلب لها!

"إني أقولُ إِنَّكَ في حالٍ أعمَق من أن تَسْتَسْلِمَ للخَوْفِ، افعلِي ذلك الآن ولن يقف هذا الأمر."

أَغْمَضَتْ عَيْنِها، فماذا كانت تُخْفِي؟ سوف لأدري أبداً.
توجد لحظات مُحدَّدة في كُلِّ حياة - لحظات تُقَرَّرُ مجرى الحياة. وإنَّكَ لن تُدركَ أُنْها سَتُغَيِّرُكَ عندما تُحْدِثُ. قد تبدو تلك اللحظات في وقتها كجبلٍ آخر من سلسلة لا تنتهي من القِمَمِ عليك أن تَتَسَلَّقَها. هذا شأن كل هذه اللحظات - إن أنت رَضَخْتَ.
أما إذا أَدْرَتْ لها ظَهْرُكَ، فقد تستقر في ظلال الجبل وتَعْجَب، ماذا لو كانَ كَذَا؟ وماذا لو سألت تلك الفتاة أن تتزوَّجني؟ وماذا لو آتَيْتُ ذلك المشروع؟ إِنَّكَ إن فَعَلْتَ ذلك فسوف تراوِدُكَ أفكار نحو: لم أَكُنْ أَقْصِدُ ذلك، إنما ليست أقداري. لقد قُلْتَ فيما سَلَفَ إِنَّكَ تُقَرِّرُ أُمُورَكَ في كلِّ يوم، ولكن ما الذي تفعله وما الذي لاتفعله؟ فإن وجدت في نفسك القوة في يوم جميل فستقول لنفسك، "سوف أصعد الجبلَ." وإنك عندما تصعدُه فستجد أنه لم يكن مُرْتَفَعاً آخر، بل ستجد أنه القِمَّة.

وستستطيع أن ترى من أعلى تلك القِمَّة طُرُقاً مُتَعَدِّدة تقود إلى أودية خصبة لحياة جديدة يعبرها ممرٌ نَهْرٍ غَيٍّ بالخيارات، وإنك لن تقف عندها مُتَصَرِّفاً، وإنما تقف في خَوْفٍ

وَرَهْبَةً: هل هذا كُلُّ ما كان يدورُ عليه ذلك الصِّراعُ؟ مجمع النهرين، وكلُّ هذا الحشد من صخور، وماء، وتراب؟ هذه البساطة غير المُعقَّدة؟ هذا السلام؟ وبينما أنت تَرُوهو ناظراً إلى حياة تنتظر.

"عليك أن تعتمدِ على حُبكِ يا إملي. إنَّه الوحيد الذي يعبُرُ بك مَأْنَت تواجِهين." قالت، "لا أستطيع." وقد جمدت عيناها وهي تقول، "لا أستطيع." قلتُ، "إني أعرفكِ يا إملي."

زَفَرَت زفرةً قويَّةً، ثم أمسكت البطاقة ثانيةً وضَمَّتْها إلى صَدْرِها. وأمسكت سَمَاعَةَ الهاتف وطلبت رقماً.

قالت له، "وصلت إليَّ بطاقتك، وكانت رائعة. وعندي هديةٌ أخرى لك. سوف آتي بك إلى هنا لتقضي أسبوعاً معي! إني أُحبُّكِ أيضاً. سوف أهاثُكِ فيما بعد." ووضعت سَمَاعَةَ الهاتف برفق.

عاد لون الحياة إلى وجهها ثانية، وقالت، "إني أريدُ الآن." قلتُ لها، "إني أعلمُ أنَّكِ تُريدينه.

عَطَّت عينيها بكفَّيها بُرْهَةً ثُمَّ نظرت إليَّ وقالت، "إني أكاد أجنُّ وقد أكون على خطأ." ضَحِكَت - وأظنُّها بدأت تَتَعَقَّلُ حقاً. لقد عادت إلى حقيقتها، قويَّةً ومُحبَّةً، ولا يستطيع السرطان أن يفتك بذلك.

لقد مرَّ بي مرضى أُصيبوا بِجَزَع. وترى ذلك في العيادات الخارجيّة، فيأتي إليها من يكون على شفا جُرْفٍ بين الاضطراب الشخصي والذهان والهوس. فإن كان المريض شاباً، أو كان شيخاً يُعاني من خرف الشيخوخة والخبال، فيُعالَجُ بعلاج بيوكيميائي. وقد لا تُلحظ انحلالاً في عيشهم. إنَّ قوَّةَ تماسِكِهِمْ تبدأ بالغياب، وتُعرُبُ قوَّةَ الشخصيّة التي جعلت منهم أفذاذاً. فيصبحون كأنَّهم كومة من قَصَبٍ جُمِعَت بِخيط، وينحلُّ ذلك الخيطُ شيئاً فشيئاً، فلا يلبثُ القَصَبُ أن يتساقط ويتبعثر، وهكذا مهما حاول المرءُ أن يُيقِيه مجموعاً. ثم ترى ذلك الإنسان فجأةً على غير ما كُنْتَ تُعرفه، إنما هو حالة من تشخيص، إنَّه نَفْسٌ أُخرى ضاعت في غموض الظلام.

وربما تُريد أن تقول، عندما تشاهد شيئاً مثل هذا يحدث، إني أستطيع المُساعدة! وإنَّكِ تستطيع المُساعدة إذا غُنيت العناية الكافية، لأن الخيط الذي يجمع الناس معاً يوجد في داخل كُلِّ

مِنَّا، ونشترك فيه جميعنا. إنها أمورٌ كالتفاؤل، والشجاعة، والإدراك المُسبق لما ينبغي فعله، والروحانيّة، والمرح، والحب. ويقع الحب في رأس الأمور كلّها، فالحُبُّ نعمة تحفظنا.

فإنك إن استطعت أن تُعطي هذه الميزات لمن يترنح على شفير الهاوية، فقد تُنقذه من الوقوع في هاوية الجحيم. ساعدهم حتى يتبينوا ذلك! فقد تقول إنك تستطيع أن تقوم بهذا الأمر، وتقول إنك رأيت أسوأ من ذلك.

إني على ثقة من أنك قد فعلت ذلك - ربما ليس مع من أُصيبوا باعتلال قابل للتشخيص. فهذا غير مُهم. فهذه الميزات لا يقتصر أمرها على مساعدة المضطربين من عدم بلوغ الجنون. بل تساعد الأصحاء كي يبقوا مُتَعَقِّلِينَ، وأن يتعاملوا مع الأمور بتعقل عندما لا يستطيعون السيطرة على المشكلات.

وثمة أمرٌ مُهمٌّ أكثر، فلماذا تُساعد الناس على أن يكونوا سعداء. فما الفرق بين السعادة والتعقل في نهاية الأمر؟ فإني لم ألقَ سعيداً غير مُتَعَقِّلٍ (إلا في الأفلام السينمائية)، ولم أجد مَحْبُولَ العقل سعيداً.

ثم نجد كثيرين مِنَّا يثابرون على ابتلاع خرافة علم النفس القديم الساحرة التي تدّعي أن التعقل أمرٌ جاد، بينما السعادة... ليست كذلك... إنها زَغَبٌ - مثل فَهْقَهة الصغيرات.

استعرض الآن الذين مرّرت بهم في هذا الكتاب، فهل كانت جهودهم تافهة مُبتدلة؟ تذكّر ذلك الرجل الذي سَمَّيْتُهُ جُب، الذي فَقَدَ كُلَّ ما يُحِب، غير أنه احتفظ بحبه فلم يفقده. وتذكّر كيت، وكأنّها قد حُكِمَ عليها بحالة عذاب، فتعلّمت كيف تبني مكابح دراجة وشقّت طريقها إلى حياة حقّة. تذكّر رجالَ الإطفاء يوم الحادي عشر من إيلول / سبتمبر الذين كانوا يهرعون إلى أتون النار عندما كان الناس يهربون منها. وتذكّر كريسْتوفر كُتْر، الذي لَمَحَ حياته في لحظة موت طفل. وتذكّر نجم موسيقا الروك، الذي وجد الحياة في عالم الدّعوى والمظاهر. وتذكّر أبي الذي صارَعت روحه الموت. وتذكّر آلي الصغيرة وأمّها رثاء، اللتين تعلّمتا لغة تخاطب بينهما. ولا تنسَ إميلي.

هؤلاء رجال ونساء عظماء.

لقد علّموني ماذا يعلم السعداء.

وقد وجدوا جميعهم السَّعادة في ذات السُّبُل البسيطة إلى حَدٍّ ما: فقد غلبوا الحُبَّ على الخوف. وقد وجدوا سبيلاً لِتَغْلِبِ الحُبُّ في رقصة الحب والخوف. فقد أجروا قوى الاختيار، للقصص واللغة، وللقوى الشخصية، لشارة قواهم، ولحياة مُتَعَدِّدة الأبعاد. لقد أُمسَكوا بحوادث الحياة — وهي مؤلمة في مُعْظَمِها، وقد لاثَحْتَمَلُ آلامُها أحياناً — وحوَّلوا إلى تجارب لها معانيها.

لم يكنْ لِمُعْظَمِهم فكرةٌ عن الوجْهَة التي ستَقُودُهم إليها الخُطوة التالية. لقد جمدوا في هَوَّة المجهول. إِنَّه شَرَفٌ لي أن أكون قد وقفت إلى جانبهم عندما وقعوا في الهاوية. فقد قفزوا في فراغ، وفي عَدَم، وخرجوا سالمين. إن سعادتي أي كنت معهم في ذلك كُلِّه، فقد ساعدتهم في أن يتبيَّنوا ذاتهم.

ولكي أجعل أتباع خطواتهم أسهل عليهم، فقد وضعت مخطط عمل (التالي). لقد جاء من تجارب عاشها آخرون لكي تفيد منها أنت.

هذه هي السعادة

كان صباح يوم ربيعيٍّ أجمل من أن يوصف. صباح عيشٍ جديد، غير بعيد.

سألتني إملي، "هل تذكر يومَ قلت لي إنني مُتَعَلِّقة؟"

"نعم، لقد كنت تجلسين على ذلك الكرسي. متى كان ذلك؟"

"قبل ثلاث سنين ونصف السنة. كان ذلك قبل أن أجري فحص السرطان. قبل أن أتزوَّج بل. وقبل أن يذهب بريان إلى الجامعة. يوم كان..."

كانت تبدو حزينة، كأنها تذكر أجمل أيام حياتها.

قلت لها، "إنك تبدين أصغر كثيراً مما كنت، لأبْدَّ أن الأمور تسير معك سيراً حَسَناً."

قالت، "كانا على أحسن حال. فحال بريان جيدة، وله أصدقاء، إِنَّه عذب حقاً. وسيبدأ بل عملاً جديداً وكأنه يكاد يفقد صوابه، وهو في أحسن حال."

"وكيف صَحَّتْك؟"

"إنها ممتازة. ربما ليست ممتازة تماماً. فعندي سرطانٌ صغير في عنق الرَّجَم، وليس كبيراً. وقد قالوا إنَّهم يستطيعون استئصاله في عشرين دقيقة. إنَّه تشخيص جيد. دعني أريك صورةً لبريان. إنَّه في فريق سباق الضاحية. هل تجد هذا الصبي وسيقماً، أم ماذا؟"

قلت لها، "إذن أنت غير قَلِقَة."

قالت، "إني لَسْتُ مُثَارَةً، وقد تعاملَ بل مع الأمر تعاملًا جيدًا، وكذلك كان بريان. ولعلك تذكر كيف كان."

كم تَغَيَّرَت، إني فخوْرٌ بها.

قلت لها، "لقد تعلّمتِ إذاً معنى الحياة؟" ولقد كنت وقحاً بسؤالِي لها، إلى حدٍّ ما.

قالت وقد نظرت إلي نظرةً جادّة، "معنى الحياة؟ لقد تعلّمت معنى الحياة بالتأكيد." ثم ابتسمت وتابعت قولها، "إن معنى الحياة أن تعيش."

لن أنسى قولها أبداً، إذ قالت، "أظنني صِرت أعرف سرَّ السعادة. إنها هكذا: إن كلّ لحظة كانت، أو ستكون، تكون قد ذهبت عندما بدأت. وهكذا ينقضي العمر. وإن سرَّ السعادة أن تتعلَّم أن تُحبَّ اللحظة التي تعيشها أكثر من الحزن على ما خَسِرت."

وتبسَّمت ثانيةً، ياإلهي! يالها من ابتسامة جميلة. لقد بقيتُ أنحِلَها طيلة يومي. وكأني أراها الآن.

إنك تفكّر في ختام كتاب عن السعادة دون أن تكون له خاتمة سعيدة؟ إنها مُصِابة بالسرطان.

أليست هذه خاتمة سعيدة؟ إنها حيث تمبط البطلة في عالم الآلام، إنها حياة أفسى مما كانت تظن، تُصارع فيها وتُكافح، ثم لا ينتهي الأمر بها إلى النجاة فحسب، وتنتفح في النهاية على آلام الحبِّ ونعمته وجماله، وإن تراجع أمامها - حتى، وهي في ذروة يأسها، تجد نفسها وتبتسم، وهي تعلم أن الأمر ليس سهلاً، فلا تكثرث، وأن الحياة فانية لاتدوم، ولا شيء يدوم غير الحبِّ، ولا تكثرث، وتبتسم، وتبتسم.

هذه قصّة إملي.

وهي قصّتك أنت.

هذه هي السعادة: حلوها ومُرّها، قصيدةٌ لا تُلقَى غالباً - مليئة بالتوق والفرص المفقودة، يَحْمِلُها بالحكمة البؤس الذي لا يدوم، ووعود نقطعها على أنفسنا منذ الأيام الخوالي

البعيدة. إنها مستقبل مُثَقَّل بالخوف لا يأتي أبداً: هذه هي السَّعادة — هذه اللحظة، هذا الآن —
هذه اللحظات الحيَّة.

خِطَّةُ العمل

منذ وقوع الأمر إلى أن تَخْبِرَه: سعادةٌ أم يؤس

استجابة المَخِّ الأعلى	استجابة قاعدة المَخِّ
ردود فعل تُعزِّزها العاطفة	ردود فعل أساسها الخَوْف
• استجابات يقودها الفكر • استجابات تقودها الرُّوح	• القتال • الجفاء والبرود • الهروب
اعتیادُ الرِّضا (وسيلة السعادة # ١) • التركيز على الحُب • تَبَيُّنُ سبيل الرضا • سُبُلُ جمود الإطار • الرِّضا ومُراجعة الذات • مُمارَسة الصَّفح • الانتقالُ إلى الإدراك الاختیار (وسيلة السعادة # ٢) • مُمارَسة الإيثار • العیشُ الفعَّال • عِيشُ ربع الثانية المُعَيَّر للحياة • استعمالُ مبدأ الدقائق الستين • التَّخَلُّص من العَجْز المُكْتَسَب • أن تعتادَ حُرِّيَّة الاختيار	محاولة السعادة (مكيدة السعادة # ١) • الاعتقادُ أنَّ المال يجلب السعادة • طلب السعادة في الأمن • طلب السعادة في المنزلة • طلب السعادة في مَوْقع القوة • طلب السعادة في حُبِّ الامتلاك البحثُ عن السعادة في الملذات (المكيدة # ٢) • إجهادُ النَّفس في الجري وراء الملذات • الضَّعْفُ أمام التَّزوات • مُحاولة قمع الخَوْف بالملذات • التَّوَقُّعات الواهية

بناءً قدراتك الشخصية (الوسيلة # ٣)

- الاضطلاع بالمسؤولية
- رفض أن تكون ضحية ، أو الاستفادة من معونة ، أو إنقاذ، ورفض اللوم (الضاتل)
- الإقدام على عمل
- التحكم بالعاطفة
- استعمال الوسائل الفاسدة (التَّطَلُّب، انتقاص القدر)

تولّى قيادة الأمور بقواك (الوسيلة # ٤)

- إدراك نقاط ضعفك وقبولها
- أن تُعبئ مواهبك
- أن تتصل بحكمتك
- الإمساك بآلية أسئلة بناءة
- أفضل آلية للممارسات الشخصية
- الإثبات والتوكيد وحيل أخرى تُشعرك بالسعادة

استعمال لغة بناءة (الوسيلة # ٥)

- إعادة برمجة المخ لغويًا
- الإفصاح عن دروس مُستفادة
- التحدّث بالرضا

مُحاوَلَة حلّ مشكلات مَضَت (المكيدة # ٣)

- مُحاوَلَة إفراغ العقل الباطن من الخوف
- المُبالغة في قوّة التنفيس
- محاربة الخوف بالخوف
- استمرار شعور الطفولة
- التجمّد والتوقف عند (الضاتل)

محاوَلَة التغلّب على الضّعف (المكيدة # ٤)

- تمكين الضّعف بمقاومته
- تجاهل مواطن قوّتك
- السقوط في هاوية طلب الكمال

محاوَلَة فرض السعادة (المكيدة # ٥)

- رؤية السعادة نهاية في ذاتها، وليست حصيلة
- محاوَلَة إيجاد السعادة بقوة الإرادة قصصٌ مُروّعة
- سلبية عن الذات وعن الآخرين

• عن مشكلات كانت المُعاناة منها • قصص مُنشأمة • مليئة بالخوف • تُقصُّ بلُغةٍ مُدمِّرة • مُنفرة للذات والآخرين	• التعبير عن الخيار • عَيْشٌ مُتَعَدِّدُ الأبعاد (الوسيلة # ٦) • تكامل عناصر العيش الثلاثة: الغرض، والصحة، والعلاقات • مقارنة بِطَيِّفٍ كامل: علاج غذائي، والتمارين، والمكملات الغذائية، والعقاقير الصيدلانية والطبيعية • قصصٌ صحيّة • إيجابية عن الذات وعن الآخرين • مليئة بقدر الأمور حقَّ قدرها • عن دُرُوسٍ اكْتُسِبَتْ • تُقال بلُغةٍ إيجابية • مُلْهِمةٌ للنفس وللآخرين • متفائلة
العيشُ الأدنى • الخَوْفُ • المرض • التشاؤم • الخواء الروحي • الجُبن • الأنانيّة	عَيْشٌ تُعَزِّزه العاطفة • الحُب • الصحة • التفاؤل • التّعزيز الروحي • الشجاعة • الإيثار

• شعور بالحرية • المقدرة على سعة الرؤيا • روح الدعابة • الأمن • ذو هدف	• فقدان الخيارات • ضيق الأفق • السلبية • القلق والكرب • لاهدف له
سعادة	بؤس

خبرة