

رقصة الحبّ والخوف

انظر إلى هذا الرجل الغني البائس - إنَّ وجهه شاحبٌ، لقد استنزفت منه حيويته، إنّه يعيش حياةً لا تُعرف السعادة، جاء يطلب مساعدتي.

يستطيع هذا الرجل أن يحصل على كلِّ ما يستطيع إنسان أن يحصل عليه - المال، والحرية، والأصدقاء، والأسرة - غير أنني أكاد أرى من مظهره أنّه يفتقد الشيء الذي هو في أشد الحاجة إليه: إنها السعادة فحسب.

إنّه كريستوفر كُنر Christopher Conner، أحدُ أغنى رجال جنوب غربي الولايات المتّحدة، عنده من مصادر الثروة ما يجب أن يجعله سعيداً، ويستطيع أن يكون في أي مكان يريدُه على سطح البسيطة، مع أي إنسان يُريد. قد يبدو ذلك شيئاً غريباً لمُعظم الناس وغير عاديّ. غير أن مظهره عند من يعرفونه كان يوحي بالسعادة والثقة بالنفس، وإن كان في نظراته ما يدلُّ على التعب والإعياء.

ولما كنت أمضيت مُعظم حياتي العمليّة في محاولة فهم ما وراء المظاهر، فقد رأيت في عينيهِ شيئاً مألوفاً يدلُّ على الخوف، لأنني قد رأيت هذه النظرات مرّات كثيرة، ومن حسن حظّي أنني قد تعلّمتُ كيف أُساعد هؤلاء على استئصال الخوف، والملل، والكرب، والكآبة، وتخفيف الأحزان بتركيبة شبه كيميائية. لقد ساعدتُ كثيرين، كان يفترض أن تكون حياتهم سعيدة، لقد ساعدتهم في تحديد نوع المزايا التي يفتقدونها لكي تكون حياتهم سعيدة.

وقد تبدو حياتك لكثير من الناس حياةً سعيدةً وبخاصةً في هذه الأوقات التي نعيش فيها برحاء، ولكن هل تشعر أن حياتك تفتقر إلى شيء ما. هذا هو ما حصلَ فعلاً للسيد كُتر. فقد التحقَ ببرنامج مدته سبعة أيام تُقدِّمه في مَصْح كائِن رانش Canyon Ranch الذي أُديرُهُ، ويُعدُّ من أشهرِ المَصَحَّاتِ الموجودة في أمريكا. لن أُعطيه كثيراً من وقتي لأنه لا يحتاج إلى وقت كثير كي أُعلِّمه ما يعرفه السُّعداء. تستطيع أنت أيضاً أن تتعلَّم ذلك ولكن سيتطلَّب منك ومنه وقتاً طويلاً لكي تَجْعَلَ ما تعلَّمته محوراً لحياتك، عندها ستكون السعادة عادةً لديك وتصبح التّعاسة شيئاً غريباً.

قد يكون ذلك صعباً ولكن ما الأجدى لك من ذلك؟! إذا كُنْتَ تظنُّ أن السعادة ليست بهذه الأهمية فقد يكون مفهومك لها ناقصاً.

ويعتقدُ مُعظَمُ الناس أن السعادة هي مزاجٌ طيِّبٌ وشعورٌ بانسراح من حينٍ لآخر ولكنها ليست كذلك، إذ إنَّ المزاج هو حال تفاعل كيميائي في المخ وشعور غير موثوق به. وقد تكون خاطئة. بينما ينبغي أن تكون السعادة منهج حياة يطغى عليه التفاؤل، والشجاعة، والحبُّ، وشعورٌ بالاكْتفاء والرضا. إنها ليست حياة تعيشها في عالم خيال تُصوِّره لنا دعايات، أو حال يتغيَّر كلما تغيَّرت الظروف والأحوال في عالم سريع التغيُّر.

لقد فقدَ السيد كُتر استمتاعه بالحياة، وربما تظنُّ أن ذلك أمرٌ شاذٌّ وغريب، وقد تقول أعطني ما عنده وسوف أريك كيف أعيش سعيداً. ومهما قالت لك الدعايات فإن الأثرياء، هم مثل الذين لا يملكون شيئاً، مُعرَّضون للتعاسة بنفس الدَّرَجَة. وهذا ما يعرفه السُّعداء، وهذه هي الحقيقة كما يُثبتُ العلمُ أنها أسطورة كالأساطير الأخرى التي نَسْمَعُ بها، وهي مما أُسمَّيه مكائد السعادة، إنها فتنة، وهي من مكائد الشيطان. وسوف تتعلَّم في هذا الكتاب كيف تتحرَّر من هذه المكائد وفتنيتها التي تعوقنا جميعاً حتى آخر حياتنا.

وإن كُنْتَ عالِقاً في إحداها أو في مُعظَمها فلسَتْ وحدك عالِقاً في مكائد السعادة، كما تُثبتُ البحوثُ العلميَّةُ والتجاربُ العمليَّةُ أن السعادة ميزة نادرة في هذه الأيام. ويظنُّ معظم الناس أنها مُنتشرة وبخاصةً عند آخرين نرى في وجوههم سمة الانسراح والثقة، وهي ممكنة وراء الأفق عندما نَجني ثمارَ آمِننا الحاضرة في المُستقبل. إننا نتخيَّلها دائماً في الترقية القادمة، أو عندما يَجْمَعُ المرءُ أوَّل مليون، أو عندما يشتري يَخْتاً أو سيارةً فارهة. غير أننا، ولو حصلنا عليها فلن نبقى سُّعداء، وستكون هناك قفزات نرغبُ فيها إلى أن يُدرِكنا الموت. إن العلمُ يُثبت أن

السعادة ليست منتشرة في أمريكا في وقت الرخاء السائد الآن، بل هي أقل مما كانت في الأيام الماضية، حين كانت الحياة أصعب. إنها مُعادلة مجنونة، فكلمًا ازدَدنا ثراءً قلَّت السعادة.

إنَّ السيد كُنُرٌ بَشَرٌ مثلنا برغم أنه يملك مالاً كثيراً. إننا جميعاً مُتَشابهون وسواسية في نظام التَطَوُّر الإنساني، فكلمًا نشترك في منظومة الخوف المزروعة في أدمغتنا. وهذه المنظومة عبارة عن شبكة أعصاب ساعدت الإنسان منذ القَدَم إلى اليوم في تَجَنُّب الأخطار والبقاء حيًّا. فأدمغتنا تحتوي مخزوناً هائلاً من الذكريات السالفة الأليمة التي تأذِّبنا منها والتي تُقَلِّبنا في حاضرنا على مُستقبَلنا. إنها الغرائز التي تجعلنا نتصرَّف بطريقة أو توماتيكيَّة عندما نُحسُّ بالرُّعب، كسماع صوت مُزعِجٍ أو حركةٍ غير عاديَّة.

كانَ هذا النظام ضروريًّا في بداية تطوُّر الإنسان، إذ أعطاه قدرةً على حماية نفسه من أخطارٍ كثيرة، والتحرُّك بتلقائيَّة عند أي تهديد. إنَّ رَدَّة الفعل التلقائيَّة عند حدوث أي تهديد هي أسرع من القدرة على التفكير السليم وأسرع من أي مجهود إنساني بما في ذلك شعور البهجة، والحب، والشفقة، والرحمة، هذه هي الحقيقة وعلينا إدراكها وقبولها.

وأصبح في علمنا الحديث الذي قلَّت فيه الأخطار، قوانين وأعراف تحدُّ من تصرفاتنا الأتوماتيكيَّة؛ فقد أصبحت منظومة الخوف تُمثِّلُ عائقاً كبيراً للعيش السعيد. فماذا نفعل؟ هل نَقَبِّلُ حياةً خاويَّة من السعادة ونعيش حَسَبَ ما يُمليه علينا نظامُ الخوف البيولوجي في المُخِّ؟ وهل نحتاج إلى أن نعيش حياةً كلَّها تَحَفُّز، واستشعار، ودفاع عن النَّفس؟ ومن نَعَم الله علينا أن وَهَبنا منبعاً سِحريًّا في المُخِّ. إنه المكان الأوَّل للذكاء في المخ، واسمه نيوكورتكس *neocortex*. إنَّه مركز خلاق، يحتوي على الحدس والروحانيَّة. إنه الموقع الفيزيائي للسعادة.

وإننا بإمكانات هذا المركز المدهش نستطيع التعلُّب على ما يحدُّ من تطوُّرنا، وتحرير أنفسنا من الخوف الذي يُدَمِّرنا.

سوف لايفتأ الخوف يَغزونا، غير أننا سَنَتعلَّب عليه. إنها هبةٌ وهبناها، وهي سبيلنا إلى الخروج من ظلمة الماضي والعبور إلى النور.

قال لي السيد كُنُرٌ وهو يَمِينُ، "إن رأسي يكادُ يُدَمِّرُ مما يجري في السوق (سوق الأوراق المالية) اليوم."

ربما توقع مني الشفقة على حاله والموافقة على مايشعر به. غير اني لأصدق شعور الآخرين بالجملة، فرما كان شعور المرء مضللاً له مثل أعماله. اني على ثقة من أنه مهما تردى السوق فسوف يبقى للسيد كثر مال يكفيه يعيش مترف إلى أن يموت. لم يكن ثمة ما يجني عليه في ذلك الصباح الجميل إلا خوفه الذي يقضي عليه.

اني أعلم أنه قد زار عدداً من المعالجين النفسيين من قبل، غير اني على يقين من أنهم لم يقدموا له الكثير مما يريدُه من المصادقة على البؤس الذي ينتابه. ان المصادقة على الشعور – الذي يؤدي إلى تمجيد دور الضحية – هو أحد الأخطاء الكثيرة التي تُرتكب عادةً في الحقل النفسي السريري.

لقد ذاع صيت العلاج النفسي في الغرب في أواخر القرن التاسع عشر، وكانت النظرة إليه على أنه شريك العلاج الطبي ومؤسس عليه. وكان الإنسان يُعدُّ سليماً حتى يواجه مشكلة مرضية. وكان الطب النفسي مؤسساً على أن معظم الناس أصحاب العقول، وسعداء، وإنما يعاني بعضهم من مشكلات عقلية تتطابق مع قوالب متميزة للتشخيص، وتتطلب علاجاً معيارياً. وتبدو هذه المقاربة علمية وناجحة.

ولعل المشكلة الوحيدة في ذلك هي أنها غير مُجدية في ثلثي حالاتها. ولا يزال كثير من الأطباء يتبعونها برغم عيبها، وبرغم إخفاق هذه المقاربة، وكأنها سبيل العلاج النفسي الوحيد. وإن من أكبر عيوب هذه المقاربة للطب النفسي أنها لم تؤسس كي تساعد الناس على أن يجدوا السعادة. فقد افترضت أن السعادة تأتي بمجرد علاج العلة العقلية، وكأنها الحال الطبيعي للإنسان. غير أن ذلك لا يحصل مع معظم الناس. حيث يعترض الطريق نظام الخوف عندهم.

واني أرى أن الناس وإن لم يعانون من مرض نفسي قابل للتشخيص، فإنهم لا يمكن تصنيفهم في زمرة الأصحاء نفسياً ما لم يكونوا سعداء. فغياب ظهور المرض لا يعني الصحة، مثل غياب مظهر الفقر فإنه لا يعني الثراء.

إن نظرتي إلى الطب النفسي تُشبه النظرة إلى أطباء يمارسون علاج اعتلال الصحة. فهؤلاء الأطباء يسعون إلى مساعدة مرضاهم بتجاوز غياب مظهر المرض إلى منطقة الصحة السليمة، فيشعرون بالقوة والحيوية. وفي التهج ذاته، أسعى إلى حمل الناس على تجاوز مجرد غياب الاضطرابات النفسية إلى مجال السعادة، حيث يشعرون بالسعادة، والتفاؤل، والحب، والاتصال الروحي.

وإني أؤمن أن مسألة تحقيق السعادة سوف تكون صفة علم النفس في القرن الحادي والعشرين. إنها هدف يستطيع تغيير ثقافة بكاملها. لقد لمست قوة هذه المسألة. لقد رأيتها تُغيّر مَسرى حياة ناس. وإني أظنُّها ستُغيّر حياة السيد كُنر. وأظنُّها سوف تُغيّر نَهج حياتك أنت أيضاً.

إخفاق النَّجاح

أراد كِرِسْتوفر كُنر أن يبدأ جلستنا بالحديث عن والديه. ظنَّ أن هذا الأمر مُهم. فقال، إن أمّه نشأت في مزرعة صغيرة أيام فترة الضائقة الاقتصادية (أوائل ثلاثينيات القرن العشرين في أمريكا)، كانت تشرب ماء البئر من دَلْوٍ، وتقضي حاجتها في الفلاة، وتأكل ما كانت تستطيع أن تزرع هي وأسرُّتها. وعاش أبوه في مسكن وضع من مساكن حي بروكلين (في نيويورك)، وحارب النازيين (في الحرب العالمية الثانية) وعَمِل في مصنع مُتواضع صاحب أربعين سنة. فقد عاش مع أُسرته حياةً مريرة قائِمة. وضحَّى أبواه بكل ما استطاعاه حتى أمَّنَّا له تعليمه الجامعي، ولم يجعلوه ينسى ذلك أبداً. وبدأ حياته يعمل بِجدِّ يُصارع تحديات الحياة ناسياً صحته وسعادته إلى أن حَقَّق نجاحه وثروته، بينما كان قلبُه المصاب مثل قنبلة موقوتة. وما زال يشعر بالخواء. وقال لي إنه قد أهدى ابنه مؤخراً سيارة كورفت Corvette عند تخرُّجه. فقال له ابنه، "إن ما كنت أتمناه يا أبْتِ سيارة فراري Ferrari." وقد ساندته أمُّه! هذا ما حصل حقاً. وأشاح بوجهه مثلما يفعل أولئك الذين اعتادوا أن يحصلوا على كلِّ ما يريدون. إني وبعض أصدقائي الأثرياء ندعو أولادنا نادي المجموعة الملكية المنحدِّرين من نطافٍ محظوظة. وقاطعته برفقٍ. ولم أكن أريد الخوض في مُنغصات أبويه أو إخفاق أُسرته. لقد كنت أريد أن نتحدَّثَ عن ذاته.

قُلْتُ له إني لأرى سبباً لعمله، أو نشأته، أو مشكلاته اليومية في بؤسِه. أخبرته عن منظومة الخوف العصبية التي تُعشعشُ في أعماقنا. وقُلْتُ له لن يكون سعيداً ولو حصل على بليون دولار هذه السنة، ولو رَمَمَ كل ما يَشعر به تجاه أبويه، وزوجه، وأولاده، فسوف يبقى بائساً — ما لم يعالج التَّيِّبَة الدَّفِين في أعماقه. عليه أن يتعلم، مثل أي أمرئٍ فينا، كيف يُفَعِّل العمل

النيو كرتيكي في عقله - وهو القسم الأعلى من الدماغ - الذي يُسيطر على عمل القسم الأدنى الذي ينحصر عمله بوظائف حماية البقاء.

أُنكرَ شعوره بالخوف أولاً، وكنت أتوقَّع ذلك من رجل قوي الشكِّيمة مثله. فقد تَعَلَّمنا أن الخوف من شَيِّم البنات الصغيرات ومن شَيِّم الخاسرين. غير أنه أقرَّ بالخوف بعد أن فكَّر في الأمر ملياً. وقال، "نعم، إني أميلُ إلى القَلَقِ." ثم أضاف، "غير أن ذلك القلق هو الذي يدفعني إلى النجاح."

لقد سَمِعْتُ هذه الدَّعوى أُلوف المرَّات، غير أني لم أقبلها قطُّ. إنَّ مُعظم الناجحين لا يحققون نجاحهم لأنهم قَلِقون. إنَّهم يحققون ذلك بالعقل والبصيرة.

وبرغم ذلك، فلا سبيل إلى محاجَّة عُشَّاق القَلَق وهم في مَجْدِ معاناتِهِم. إنها إشارة الشرف الحمراء للقلق. إنَّهم يقلقون من عدم القَلَقِ.

سألتُ السيد كُنر، "ما هو أكثر ما يُقلِّقك؟"

قال، "أن أحافظَ على ما حصلتُ عليه. إن الحفاظَ على المال هو أصعب من تحصيله."

لقد سمعتُ هذا القول من آخرين مرَّات كثيرة لأُتحصى. إني مازلت لأُصدِّق ذلك. إنه سبيل من سبُل الناجحين لتعليل خوفهم المستمر - إنه القلق الذي كان يَجْدُرُ بالمال أن يَفْتَلَهُ.

ويبقى الناس، مهما تَكَدَّسَ عندهم من مال، ينشدون زيادة من المال ولو كانت قليلة. ولن تجعلنا هذه الزيادة أسعدَ مما كنا من قَبْل. إنها إخفاقُ النَّجاح.

وسألتُه، "هل تُعْضَبُ كثيراً؟"

أجاب "إنك لن تستطيع أن تُدير مجموعة أعمال كبيرة دون أن تغضبَ وتثور". وقالها بانتسامة واثقة ملء وجهه، إنها ابتسامته التي رأيتها مرَّة يوم نشرت مجلة فوربس *Forbes* صورته

على غلافها. وأضاف، "إنك لن تستطيع أن تُدير أسرتك." يالهُ من شخص قوي! أستطيع أن أرى كيف رَفَّعَ سلسلة من شركات متعبة من محطات بث تلفزيونية وشركات هاتف وسببها

في منظومة شركات اتِّصال كُبرى.

قلت له، "أنت تنشُدُ الكمال؟"

قال، "أحاول أن أكون."

قلتُ، "أمتفائلٌ أنت أم مُتَشائمٌ؟"

قال، "إن تَوَقَّعتَ الأسوأ لا يَفْع." "

قُلْتُ، "هل أنت قَلِق؟"

قال، "يأتي القلقُ مع المجال الذي أعيشه."

قُلْتُ، "أظنُّكَ تَشْعُرُ بالعزلة."

قال، "إنك تَشْعُرُ بالعزلة طالما كنت في القِمَّة." قالها بابتسامة صاحب المليون.

وصرت أميل إلى أن لاشيء يخفيه بابتسامته إلا الخوف. فقلتُ له،

"وإني أظنُّكَ أميل إلى الكآبة."

قال، "صبرت كذلك مؤخرًا."

لم يكن السيد كُنز يعي ذلك، لكنَّه كان يَصِفُ لي وجوهَ خوفٍ مَنَوَّعة. قد لا يبدو لنا الخوف كما نشعرُ به. ففي أحوالٍ كثيرة لا يكون الخوف في عَضِّ أظافرنا، وبرودة أقدامنا، وإنما يطفو على السطح في صورة غَضَبٍ، وشوْمٍ، وقلقٍ، وكَرْبٍ، وكآبة، وشعورٍ بالعزلة، والبحث عن الكمال؛ فيختَرِقُ الخوفُ الحياةَ في هذه الأحوال المُتَعَدِّدة، فلا يترك فيها لغير الخوف إلا القليل. إنَّه يتحوَّلُ من عاطفة كاذبة إلى أُخرى، ولا يُفصِحُ الخوف عن حاله إلا نادراً، مُسَمِّماً كُلَّ لحظةٍ يلامِسُها.

ثمَّ سألت السيد كُنز، "وما حال بقية حياتك غير العمل؟"

نَظَرَ إليَّ نظرة حاويةً لامتعي فيها، وأخذ يَصِفُ حياة البيت التي تخيف كثيرين: أولاد نائين، وزوجة تغيطها مرارة تسلُّط العمل عليه، وعندما تكون في البيت لاتأخذ الأمور بالحُسنى ولا تُظهر الألفة. العمل هو كُلُّ شيءٍ في الحياة، وكلُّ ما سواه ليس بشيء.. إني أَسَمِّيها حياة حاوية من الأبعاد، إنها حياة قاتلة.

وسألته إن كان يُفَوِّضُ شيئاً من عمله إلى مساعديه.

قال، وكأنه دجاجة تحتضن بيضها، "لأستطيع، فإن في كثير من القرارات التي أُقَرُّها

مسألة حياة أو موت."

وانقَدَحَ أمرٌ في ذهني عندما قال "حياة أو موت."

قلت له، "لك وصفة عندي، إني أريدك أن تتطوَّع في مهجع الأطفال المصابين

بالسرطان. سوف أهنئ الأمر لك.

رفض وصفتي باستنكار شديد.

قلت، "ألا تريد أن تشعر بشعور أفضل؟"
قال، "لست على ذلك الحال من السوء."
قلت، "وما الذي يجعلك تشعر بهذا السوء؟"
جلس صامتاً، غير مُستَقَرٍ - إنه رجلٌ شديدٌ يخشى أن يجد نوعاً جديداً من القوّة.
وكأني أكاد أسمع ما يجول في ذهنه، يقول، "ظننت أن العلاج الذي سيقدمه لي هذا الرجل
سيكون الإكثار من لعب الكُلف golf!"

الحياة الأقل

لقد تعود ملايين الأمريكيان على أن لا يكونوا سعداء في عيشهم حتى أنهم لا يكادون يشعرون
بذلك. فمثلاً، مثل الذي يعيش إلى جوار سكة قطارات، فما أن تمضي مدة حتى تجدهم
لا يسمعون ضوضاء القطارات ولا يشعرون بمرورها.
ومهما كان من أثر ذلك عليك، فإن الحياة تجري ولا تتوقف. وتمر الأيام كالسنين،
حتى يمضي العمر دون شعور بالحياة.
وإني أذكر لك فيما يلي تلك الحياة - ونوع الحياة - التي وصفها لي كثرة لأثحصي
من الناس خلال ثلاثين سنة أنقضت.

"إني أستيقظ عندما يجب علي أن أستيقظ. ليس لي وقت كافٍ
للنوم. يحاول الصغار أن يحسنوا التصرف في الصباح، غير أنهم يحتاجون إلى
شيء ما أو يختلفون على أمر تافه. ثم هناك زحمة المرور، وعلي أن أحاذر
عنف السائقين وهمورهم، وأسعى لأن أصل إلى عملي في الوقت المحدد دون
تأخير. وإني كثيراً ما أتأخر عن عملي، فينظر إلي رب العمل نظرة ازدراء
تجعلني أشعر بألم فجوة تحترقني حتى أسفل معدتي. ولا بأس في ذلك، فأنا
مضطرب لأن أحمل ذلك وأبقى الأعلى في كل شيء.

"ويَتَأْتِي أحياناً شعورٌ وكأني أحشو تلك الفجوة الجوفاء من الشعور بطعامٍ سيئٍ مثل الجينة الدمركية التي تُدْهِنُ دَهْنًا - علماً بأنني أحجم عن الوقوع في ضِعْفِي أَمَامَ الحُلُوى لأني بَدِينٌ جَدًّا. وأنظر إلى الشباب في المكتب فكلُّ منهم نحيل القَدِّ، وأُظنني لأأريد أن أَعْتَرَفَ أَنِّي أُنْتَجِهُ نحو الشيخوخة. فالشيخوخةُ صِفَةٌ مَمَّقَوْتَةٌ في العمل. وَتَجِدُنِي أَضْغَطُ على نفسي، وَيَرَبِّت رَيْسِي على كَتْفِي أحياناً فيرفع ذلك شعوري بالسعادة لساعة من الزمن. ثم تَسُوءُ الأُمُورُ ثانيةً - وربما أشعُرُ بالضَجْر - فَتَمَّحِي عَنِّي السعادة، مثلما يَتَغَيَّرُ المزاج الطَّيِّب عند رَيْسِي. وأراجع أحوال سوق الأوراق المالية عند الغداء، فإن كانت هابِطَةً يَتَأْتِي شعورٌ أنني لن أستطيع أن أتقاعدَ أبداً، وإن كانت مُرْتَفِعَةً أُفَكِّرُ في شراء شيءٍ ما، غير أنني أخشى الإفلاسَ إن فَعَلْتُ. إِنَّكَ لن تَسْتَطِيعَ أن تفوز في لعبة المال. وعليك أن تمضي دونه أو أن ترجع إلى آلام مَعْدَتِكَ عندما تَصِلُ إليك فواتيرُ بطاقة الائتمان.

"وأحاول بعد الغداء أن أجدَّ في العَمَلِ، فلا أجدني إلا الصُّدَاعِ، فأقول في نفسي ترى هل سَتَصِلُ إِلَيَّ نِهَايَةُ الأُسبُوعِ؟ وعندما تأتي، فماذا تراني أفعل - أقوم بأعمال البيت؟ إني أرى أنني أعمل أربعاً وعشرين ساعة مدة سبعة أيام، ولا أظنُّها سَتُكْسِبُنِي إلا أزمَةً قَلْبِيَّةً كالتِي أَصَابَتْ أباي من قَبْل. لقد مات صغيراً، وهي مشكلةٌ لأتغادِرُنِي أبداً حتى هذا اليوم. لقد مات كثيرون من أقربائنا في ريعان شبابهم - إنها أمراض القلب، أكثرها - وهذا ما يَقلِّبُنِي على صَحَّتِي. إني لأشكو ولا أَتَدَمَّرُ، وإن دَخَلِي يَبْلُغُ ضِعْفَ دَخَلِ أَبِي. وَيَعْلَمُ اللهُ أَنِّي أَحيا حَيَاةً طَيِّبَةً. وإن اسْتَمَرَّرْتُ على ما أنا عليه، فسوف أضعُدُ السَّلْمَ وأصْبِحُ أنا صاحِبَ القَرَارِ في العمل، وينتهي بذلك تَلَقِّي الأوامِرِ من مُعَلِّين.

"أفكِّرُ بعد الانصراف من العَمَلِ في أن أؤدِّي بعض التمرينات الرياضية، غير أنني أُنْصَرِفُ إلى البيت وأنصَرِفُ إلى بعض الشراب بدل الرياضة، وأودُّ أن أستزيدَ ثلاثاً، عندئذٍ فإني سأسمع ملاحظات لأرغب في

سماعها. إن الاحترام الذي ألقاه في البيت يشبه ما ألقاه في العمل. فأذهب لأجد شيئاً يربطني من برامج التلفزيون، فأستطيع أن أقول على الأقل، "لقد أنجرتُ اليومَ الكثير." وإن تجشّم أحدُ سُؤالي عن يومي كيف كان أستطيعُ القول، "لم يكن سيئاً، وكيف كان يومك (أو يومكم)؟" وسيقولون، "على ما يُرام." ويناومُ الأولاد قبل أن آوي إلى فراشي بساعةٍ أو نحوها، فتكون تلك الساعة وقتي المُفضَّل، فأغفو ولا أستطيع أن أبقى عيني مفتوحتين، وأقع في غيبوبة مدّة ثلاث ساعات. وفي منتصف الليل أصحو، يبدأ القلق يدبُّ بي، فلا أستطيع أن أستغرق في نومي. ولعل ذلك هو السبب في أني استيقظ مُتعباً في الصباح وأرغب في مزيد من النوم. ولكن، أتّى لي ذلك."

إن كنت ترى حالك مثلما ذكرتُ لك، فلا تَقَلِّق. إنه غط حياة كثيرين غيرك والمظهر العاطفي الذي يرى ثلثا الأمريكيين أنفسهم على منواله حسَبَ دراسات جرت مؤخراً. وقد رأى مُعظمهم أنّهم "غير سعداء." وإنك لتجد هذا النمط من الحياة بين الأثرياء (برغم أنهم يقلقون على المال أكثر).

إنها ليست حياةً بائسةً، وليست بالتأكيد حياة جنون. غير أنها ليست حياة سعيدة. إنها حياة أقل (أو ناقصة).

ربما رأيت والديك يعيشون هذا النمط في صِغَرِك، فقلت لنفسك، "إنها أسرتي لكنها ليست أنا!"

لقد كنتُ مُحِقّاً. لا ينبغي أن تكون كذلك. إنك تستطيع أن تكون على حالٍ خيرٍ من ذلك. أكثر كثيراً من ذلك.

الحياة الأفضل

"كيف كان مهجع الأطفال المُصابين بالسرطان؟"

قال السيد كُنز، "يا إلهي!" وقد همَّ بالجواب.

أَتَسَعَّتْ عَيْنَاهُ، أَتَسَعَّتْ كَثِيرًا، كَأَنَّهُ لَا يَزَالُ يَرَى أَمْرًا لَا يُصَدِّقُ أَنَّهُ قَدْ رَأَاهُ. وَبَدَتْ عَلَيَّ مُحَيَّاهُ نَظْرَةً أَكْثَرَ إِنْسَانِيَةً. كَانَتْ عَيْنَاهُ تُبْتَسِمَانِ وَلَا يَسْمَعُ فَمَهُ فَحَسَبَ - وَذَلِكَ مُؤَشِّرٌ دَقِيقٌ، أَثْبَتَتْهُ بَحُوثُ السَّعَادَةِ عَنِ الْغِبْطَةِ الْحَقَّةِ. صَارَتْ مَلَاحِمَهُ أَسْطًى مِمَّا كَانَتْ مِنْ قَبْلُ. إِنَّهُ لَعَجَبٌ أَنْ تَرَى الْإِنْسَانَ يَتَغَيَّرُ عِنْدَمَا يَتَعَامَلُ مَعَ الْحَيَاةِ كُلِّهَا، وَلَا يَسْمَعُ مَا يَشْعُرُ بِهِ فَحَسَبَ.

قال لي، "قد نجلس ساعات هنا ونتحدث عن الحياة والموت، وأبقى لأستوعبها. غير أني لما رأيت أولئك الأطفال تخرج من كل أجزاء أجسامهم أنابيب، ورأيت الأطباء منكبين على أجهزة الكمبيوتر يبحثون عن شيء يحدث من المرض، ورأيت الآباء والأمهات يشد بعضهم على أيدي البعض الآخر مشجعين لهم! لقد استوعبت الأمر." "ما الذي استوعبته؟"

"استوعبت أن إدارة أعمالي ليست حياةً أو موتاً. إنها مرحٌ إن قارنتها بما رأيت." لقد بدا لي كرجلٍ أُطلق من سجنٍ. لم يتغير شيءٌ في حياته - غيرُهُ هو الذي تغير. وكان ذلك كل شيء.

قال لي، "بقيت أظنُّ حتى الظهيرة أني أحسن التعامل مع الأمر، حتى مشيت في الممر مع طبيب، أحذنته عن الخطأ في محفظة أوراقه المالية، وربما كان صوتي مرتفعاً، فممرنا على غرفة فيها أمٌ وأبٌ يضربان برأسيهما ويمسكان أحدهما بالآخر، فنظرت إليهما - ولم أستطع أن أدافع التظنر - فكانا يشدان غطاء السرير... "توقف برهة وضمت شفتيه بقوة ثم تابع قوله، "كانت الممرضة تشد الغطاء فوق رأس طفلة قرعاء في السرير. إنها ليست أصغر كثيراً من ابنتي." ثم توقف ثانية، ثم قال، "ليست أصغر كثيراً من ابنتي هيلي التي تستمتع بالصيف في مخيم."

قلتُ له، "وماذا قالت لك تلك الصغيرة التي في السرير؟" وإني أسأل أحياناً أسئلة غريبة كي أحترق بها مواقع الناس الحسنة.

قال، "ماذا قالت لي؟"

قلتُ، "مجازاً."

قال، "أقلت، لا تُفسد ما بينك وبين هيلي."

هز رأسه متعجباً، وكان هذا الرعب كان أسعد تجربة في حياته. إننا نظنُّ أن تجارب الحياة السعيدة هي التي تجعلنا سعداء. لا، إنها ليست كذلك. وقال، "ظننتُ دائماً أن الموت

يخوي الحياة من معانيها - نحو: ما السعادة إن كنت تعلم أنك سوف تموت؟ إن يوماً واحداً تقضيه في ذلك المهجع يعطيك اليقين بأن الموت يعطي الحياة قيمتها الثمينة. بالغرابة! فأنا ظننتُ أن لاقيمة لشيء في الحياة إلا للمال. " ثم نَظَرَ إِلَيَّ نَظْرَةً لم الحظها منه من قَبْلُ أبداً: إنه يُخفي خَوْفَهُ. لقد بدأ يُدرك الأمر. وسألني، "لماذا تَظُنُّني قَلْباً هذا القلق على جَمع مالٍ أكثر؟" "لا، لأظُنُّ ذلك. إني أراك تَخشى الفَقْرَ."

إنَّه يخشى الفقر برغم ثروته الواسعة، وهذا كلَّ خوفه. إن الخوف يَخطفُ منه تَعَقُّلَهُ ويجوِّله إلى تلك الحياة المُعَوَّجَة.

قال لي وهو يضربُ بِقَبْضَتِهِ على رُكْبَتِهِ، "يا الله، إني أراك على حقاً! إني كلما أَخَفَقْتُ في تحقيق صفقة ما، انتابني تلك الصورة: أي عمل في مصنع أبي القديم." قلتُ له، "يأتي إلي نجوم السِينِما - كبار النجوم - ويقولون لي، سوف لانجدُ عملاً في هذه المدينة أبداً!"

"غير أنه كلام لاعمى له." "إن الخوف هو نقيض المعنى والحس." وبينما نحن في حديثنا رنَّ هاتفه الجوّال بقطعة موسيقيّة كلاسيكيّة لفاكنر Wagner، فأمسك الهاتف. إن أمثاله من الناس يكرهون ألا يُعرَفَ أين هم.

جاءته رسالة مكتوبة على الهاتف وأخذ يقرأها. كانت رسالة طويلة. نَظَرَ إِلَيَّ، واحمَرَّ وجهه وأخذَ قلبه يَخْفِقُ وقال، "إنها رسالة طلاق من زَوْجِي!" تَعَيَّرت عيناه ثانية وقال، "أنا لَسْتُ مُسْتَعِدّاً لذلك." لقد كان مُحِقّاً. لم يَكُنْ مُسْتَعِدّاً.

إنَّه يشبه كثيراً من الناس، وليسوا كلَّهم أغنياء. لم يكن كَرِسُ كُنْزٍ مُسْتَعِدّاً لمواجهة مشكلة لأيمكن حلّها بالمال. إنه لا يملك الأهلية لذلك - لا ليس الآن. فماذا عساني أصنع من أجله؟

إنني على يقين من أن أطباء نفسيين كثيرين سيضعون كَرِسْتُفِر كُنْزٍ وزوجَه في حالِ علاج نفسي فائق العناية للأزواج تَهدَفُ إلى استخلاص مشكلتهما وعزلتهما وتهذيبهما، ويلجأ معالجون آخرون إلى البحث والتبصُّر فيما أدى إلى ذلك. أما أنا فلا أفعل ذلك فقد تركت المقاربة المضادّة للمشكلة منذ زمن بعيد، لسبب بسيط هو: أنها لاتأتي بالعلاج. وبدأت، عوضاً عن ذلك، أبحث عن احتمالات إيجابية، وقد جَنَيْتُ من ذلك نتائج عظيمة.

كنت على يقين من أن كُتِرَ سييُوح بمشكلاته من تلقاء نفسه، ولا يعني ذلك إلا التَّبَصُّرُ في مأساته. إن وضع الشيء تحت المِجْهَر لا يُعَيِّرُ من حقيقته. كنت أريد أن أتابع حديثي معه عن بعض الأمور التي بدأنا ببحثها قبل وصول رسالة زوجته - كالتفائل، والحُب، والشجاعة. إن هذه الأمور وحدها فقط يمكنها أن تُخرِجه من أزمته - بصرف النَّظَر عما قَرَّرت زوجته أن تَفْعَلَ - لأن هذه الخصائص هي القادرة على دفع آلام مَضَّت. إنها الخصائص التي تجعل عيشنا سعيداً، وهذا هو الأهم.

ولا يفوتنا أنه لم يكن سعيداً قبل أن تأتيه رسالتها. قال لي وهو يَتَّقِد، إنه سيكون سعيداً فقط إن هي قَرَّرت البقاء. وقلتُ إنَّه قد عكس الأمر: لو أنه كان سعيداً من قبل لكانت بَقِيَّت له.

قال لي إِمض في سبيلك واجعلني من السعداء. إنه يرى السعادة أمراً محدوداً، يراها كياناً منفصلاً بِذاتها، مثل ألماسة الرجاء أو لوحَة الموناليزا - شيئاً يَلْتَقِطُه ويشحُّنه من باريس إلى كَرَكَاس.

السعادة لاتأتي جملةً واحدةً. فالسعادة، حسب ما تخبرنا آخر الدراسات، جُعبَةٌ تحتوي على الأحوال التي تردُّ إلينا من خصائص لاغنى لنا عنها. إنها حصيلة ثانية.

إن حصيلة الخصائص التالية هي السعادة. وليس وجودها جميعها شرطاً لتحقيق السعادة، ولا يُشترط وجودها كلها بالتساوي. يجب أن يوجد مُعظمها في أوقات الشِدَّة، وهي دائماً هكذا.

خصائص السعادة الاثنتا عشرة

١. الحُبُّ. هو منبع السعادة الدافق الذي لاينضب. إننا نرى أننا أسعد الناس عندما نتمتع بحب غيرنا لنا، غير أن هذا ليس الأفضل. فالأفضل هو حُبنا للآخرين. فالحُبُّ هو القطب المقابل للخوف، عاطفياً وعصبياً. فالحُبُّ هو الترياق الطارد للخوف والخطوة الأولى نحو السعادة.

٢. **التفاؤل**. يعطينا القوّة التي تُمكننا من الأحوال المؤلمة. كُنْتُ أَظُنُّ التَّفَاؤُلَ مَوْقِفًا: يُرَى فِيهِ نِصْفُ الْكَأْسِ الْمَلِيءِ عِوَضًا عَنِ النِّصْفِ الْفَارِغِ. لَكِنْ هَذَا يَبْدُو مُصْطَنَعًا، وَجَرَّدَ حِدْعَةً لِلإِدْرَاكِ. ثُمَّ تَعَرَّضْتُ لِأَسْوَأِ أَيَّامِ عُمُرِي. لَقَدْ مَاتَ وَلَدِي. ظَنَنْتُ أَنَّ الثُّورَ قَدْ غَادَرَني بَقِيَّةَ حَيَاتِي. وَقَدْ أَدْرَكْتُ فِي يَأْسِي وَقَنُوطِي أَنَّ ابْنِي قَدْ أَوْرَثَنِي حُبًّا أَعِيشُ بِهِ بَقِيَّةَ حَيَاتِي، وَأَنِّي إِنْ نَجَّوْتُ مِنْ مِحْنَةٍ فَقَدْ إِبْنِي فَلَيْسَ ثَمَّةَ شَيْءٍ يُدْمِرُنِي. وَعِنْدَمَا أَدْرَكْتُ ذَلِكَ، أَقْبَنْتُ أَنَّ وِرَاءَ كُلِّ مُلِمَّةٍ فِي الْحَيَاةِ دُرُوسٌ وَعِظَاتٌ، فَكَلِمَا اشْتَدَّتْ وَطْأَةُ الْمِحْنَةِ، تَعَلَّمْتُ مِنْهَا أَكْثَرَ. وَهَكَذَا اكْتَشَفْتُ حَقِيقَةَ مَعْنَى التَّفَاؤُلِ. التَّفَاؤُلُ هُوَ إِدْرَاكٌ أَنَّهُ كَلِمَا عَظُمْتَ الْمِصِيبَةُ وَآلَمْتَ، كَانَ دَرَسَهَا وَعِظَتُهَا أَعْمَقَ.

٣. **الشجاعة**. وهي أمضى سلاح عندك، تتعلّب به على منظومة الخوف التي بين جنبيك. فإنك لاتستطيع التعلّب على الخوف دون شجاعة، فالخوف مغروسٌ في شبكة أعصابك. والخوف لايمكنُ استئصاله إذ هو جزءٌ من تكوين دماغك، وكذلك الشجاعة. فالشجاعة تصدُرُ عن النيوكورتكس في دماغك. وهو نتاج النَّفْسِ، والفكر، والعواطف السامية، والحب، والكرم. إن حقيقتها توازن طبيعي يمكننا من التعلّب على الخوف، فنستطيع المضيّ في الحياة. إنها الخصائص التي تدفعنا إلى الاستمرار.

٤. **شعورٌ بالحرية**. ليس ثمة شيء يُعني النَّفْسَ مثل الحرية. فالحرية خيارٌ، والخيارُ يُقرّر إنسانيتنا. فعندما نختار، فإننا نُقرّر ماهيتنا. فكل امرئٍ فينا يملك قوّة الخيار. غير أن البؤساء لايدركون أنّهم يملكونها. فيظنون أنها حكرٌ على الأغنياء، وهي ليست كذلك. لقد قابلت أُلوف الأغنياء الذين لايشعرون بالحرية. فالحرية متاحةٌ لكلّ من يملك الشجاعة على مُمارستها.

٥. **استباق الصّعب**. يُشاركُ السعداءُ في استباق أمورهم وتشكيل سعادتهم. فلا يقفون عاجزين أمام مايجري ليمنحهم السعادة. إنّهم ليسوا ضحايا مُدعنين.

٦. الأمان. ويدرك السعداء أن لاشيء يبقى - فالمال زائل، ورضا الناس لا يدرك، والحياة الدنيا كلها إلى زوال. فهم لا يقيسون الأمان بتقويم زمني ولا بآلة حاسبة. فلا يقعون عبيداً للمرغوب فيه من مالٍ وجاهٍ، ولا العمر المديد. إنهم راضون عن عيشهم كما هو، فالأمان ليس من صنعهم.
٧. الصحة. الصحة والسعادة يعتمد أحدهما على الآخر. فيصعب أن تكون سعيداً إن لم تكن صحيحاً مُعافى، ويصعب أن تكون صحيحاً إن لم تكن سعيداً. فكيمياء المزاج الصحيّ أساسٌ من أسس السعادة. قد يكون عيشك سعيداً غير أنك لا تُدركه إن عدّبت نفسك بكيمياء مزاج خاطئ. فعَدَم توازن النيوترانسميتر newtransmitters والسرروتونين serotonin (وهو كيمياء المزاج) قد يخفي السعادة التي بين جنّيتك.
٨. الإيمان. إن السعداء لا يخشون الخروج عن حدود حياتهم. فهم يقبلون بما تختاره لهم الأقدار ويسلمون بما لم يتوقّعه من الأمور. فإنهم أقلُّ من غيرهم خوفاً من الموت، والموت لا يفرّج عنهم - إنما يقلّفهم ألا يعيشوا العيش الكريم الذي ينسجم مع معتقدتهم.
٩. الإيثار. إن الناس غير السعداء أنانيون بطبعهم، فلا يعرفون الإيثار. بينما يستمتع السعداء بأن يؤثروا على أنفسهم ولو كان بهم خصاصة. إنهم يرون في الإيثار حُسن الصلّة مع الآخرين، إنه يعطي الحياة معنىً وهدفاً.
١٠. بُعد النظر واتساع الأفق. ينظرُ البؤساء إلى الأمور من منظارٍ واحدٍ، فلا يستطيعون، في معظم الأحوال، التمييز بين عظام الأمور وسفاسفها. بينما يتسع طيفُ نظرِ السعداء، ويعرفون كيف يقدمون أولويات الأمور حقاً معرفتها وكيف يسعون إلى تحقيقها. فلا تلتبسُ عليهم نظرةٌ صحيحة في ساعة الأزمات.
١١. المرح. إنّه نُقلَةٌ في نظرة المرء تمنحه السّلوى، لِيُتابع مسيرة الحياة بسهولةٍ وبخاصّةٍ عندما لا تكون الأمور على أحسن حالٍ لها. إن فيه تركٌ شيءٍ ما

بِمَحْكُكَ تَرْكِهِ تَنْوِيرًا. إِنَّهُ دَفَعُ مُعَانَاةً عَنِ النَّفْسِ وَتَرَكَ هَذِهِ الْمُعَانَاةَ إِلَى الْفِكْرِ وَالرُّوحِ، فَهَمَا يَمْلِكَانِ مِنَ الْأَسْبَابِ مَا يَفِي بِعِلَاجِهَا.

١٢. الْغَايَةُ. يَعْلَمُ السُّعْدَاءُ، عِلْمَ الْيَقِينِ، غَرَضَهُمْ فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا. فَهَمَّ يَعْمَلُونَ مَا يَنْبَغِي لَهُمْ أَنْ يَعْمَلُوهُ. فَلَوْ مَاتَ أَحَدُهُمْ الْيَوْمَ فَإِنَّهُ لَا يَأْسَى عَلَى شَيْءٍ، فَهُوَ رَاضٍ بِمَا قَدَّمَ لِحَيَاتِهِ.

هَذِهِ هِيَ الْخِصَائِصُ الَّتِي تُكَوِّنُ، مُجْتَمِعَةً، السَّعَادَةَ، وَهِيَ الَّتِي أُنْحَدَّثُ عَنْهَا فِي مُعْظَمِ الْأَحْوَالِ مَعَ زَوَارِي فِي مَصَحِّ كَاتِبِينَ رَأَيْتُهَا. فَإِنَّهُمْ إِنْ حَقَّقُوا هَذِهِ الْخِصَائِصَ، فَلَا حَاجَةَ لَهُمْ بَعْدَهَا فِي أَنْ يَرُومُوا السَّعَادَةَ - لَقَدْ أَدْرَكْتَهُمُ السَّعَادَةَ.

إِنْ لَبِضِعَ خِصَائِصُ مُهِمَّةٍ أُخْرَى أَثَرَهَا فِي السَّعْدَاءِ، نَحْوُ: عِزَّةِ النَّفْسِ، وَالسَّكِينَةِ، وَقُدْرَةِ الْإِنْجَازِ، وَالثَّقَّةِ. غَيْرَ أَنَّ الْخِصَائِصَ لَيْسَتْ كَثِيرَةٌ كَمَا قَدْ تَظُنُّ.

فَالسَّعَادَةُ عَمِيقَةٌ، لَكِنَّهَا بَسِيطَةٌ.

وَيُظَنُّ أَكْثَرَ النَّاسِ أَنَّ الْإِنْسَانَ يُولَدُ وَتَوَلَدَ مَعَهُ هَذِهِ الْخِصَائِصَ. إِنَّهَا لَيْسَتْ قَاعِدَةٌ عَامَّةٌ. وَإِنَّمَا يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يَكْتَسِبَهَا - بِإِتْقَانِ اسْتِعْمَالِ أَدْوَاتِ السَّعَادَةِ وَاجْتِنَابِ الْخَوْفِ الَّذِي يُوْحِي بِاصْطِيَادِ السَّعَادَةِ. فَعِنْدَمَا يَكْتَسِبُ الْمَرْءُ هَذِهِ الْخِصَائِصَ، فَإِنَّهَا تَمْنَحُهُ نَفْحَةً لَا يَعْطِلُهَا شَيْءٌ. فَالسَّعْدَاءُ يَسْتَيْقِظُونَ فِي الصَّبَاحِ بَعْدَ أَنْ يَمْضُوا لَيْلَةً هَانِتَةً، يَتَوَقَّعُونَ لِمُعَالَجَةِ مَشْكَالَتِهِمْ. إِنَّهُمْ لَا يَلْبَثُونَ حَتَّى يَشَارِكُوا خَيْرَتَهُمْ أَفْرَادَ أُسْرِهِمْ، وَزَمَلَاءَهُمْ، وَأَصْدِقَاءَهُمْ. فَهَمَّ لَا يَثْبُونُ مِنْ قَلْقٍ إِلَى قَلْقٍ. فَلَا يَثْبُونُ هُمُومَهُمْ عَلَى حَسَابَاتِهِمُ الْمَصْرَفِيَّةِ، وَلَا عَلَى رُؤْسَائِهِمْ فِي الْعَمَلِ، وَلَا عَلَى حُدُودِ أَجْسَامِهِمْ، وَلَا أَحْوَالِهِمْ.

إِنَّهُمْ فِي مُرْتَبَعِهِمْ هَذَا، يَثْبُونُ عَلَى حُبِّهِمْ لِحَيَاتِهِمْ، وَيَشْعُرُ مُعْظَمُهُمْ، حَسَبَ مَا يَقُولُونَهُ لِي، "شُعُورُ الطِّفْلِ ثَانِيَةً." وَهَذَا أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ. فَإِنَّ نَفْسَنَا لَا تَكُونُ فِي طِفْلَتِنَا مَنكسرةً، وَتَنْطَلِقُ غَيْرَ مَكْبُوحَةٍ. وَتَكُونُ مَنْظُومَةُ الْخَوْفِ الْبُيُوعِ خَافِيَةً تَحْتَ السَّرِيرِ، غَيْرَ أَنَّ نَفْسَنَا تَكُونُ عَالِيَةً تُنِيرُ لَنَا الطَّرِيقَ.

وعلينا، مع مضي العمر، أن نجد لمشكلاتنا حلاً، فيكون شغلنا الشاغل سبيلُ
نجاتنا في هذه الدنيا. فنتم نُقْلة قاعدة توازننا - من الروح إلى النجاة - ونفقد حيناً
للحياة. ونجد في نهاية المطاف أن معظم الأمور التي ينبغي أن نفعليها من أجل نجاتنا في
الحياة هي التي تقضي علينا.

فإذا وجدنا سبيلاً للحفاظ على خصائص السعادة، تبقى نفوسنا قويّة. وقد
يبقى العيش يؤذينا، لكنّه لن يُدمّر الفضائل التي بين جنبينا.

وسوف يُدرِكنا الموتُ في موعده المحتوم - غير أننا نكون قد حيينا حياة
كريمة.

وسوف نبقي، في أيام عَيْشِنَا، نخفي دموعنا - غير أننا نعود دائماً إلى فسحة
الراحة والسلام.

إنما التَّعَمُّ العُظمى التي نَجنيها من هذه الخصائص. تَبْعُثُ فينا القوة -
السلطة التي في داخلنا - هذه السلطة التي لا يعرفها كَرِسْتَفَر كُنْر بِرُغْم قُوَّتِهِ الهائلة.

قُوَّةُ الرِّضَا وَحَمْدُ النِّعَمِ

كان كَرِسْتَفَر كُنْر كَمَنُ أُنْفَاهُ المَوْتُ. وقد تَحَوَّلَ شحوب وجهه الذي بدا عليه عند زيارته الأولى
إلى نَحْر رمادي اللون. كان حزمه وعناؤه يحفره سنوات طويلة، غير أنه لم يكن هذا الذي
أوصله إلى ما هو عليه. ولقد دَوَّنت ملاحظة أوصي بها بعرضه على طبيب أمراض القلب.

سألته، "كيف تجد نفسك؟"

فَكَرَّ مَلِيّاً وكأَنَّهُ يَبْحَثُ عما يؤلم أكثر بين مُنْعَصَات الآلام ثم قال، "أشعرُ بالذلِّ
والخزي."

قلتُ له "ثمة شيء جيّد يمكنك استخلاصه من ذلك."

قال، "دعنا نتحدّث عن زواجي."

قلت، "فلتحدّث." قالها وكأنه يداعيني،

قال، "ما الحَسَن الذي يُمكنني أن أجنّبه من الإذلال؟"

قلت، "إذلال! هل سبق أن شاهدتَ اليرامح التي تمنح الجوائز على التلفزيون، فيقول اليرامح، إني أشعر بأني وضعٌ بهذا الإكرام الذي نلته؟ أجل، ليس التشريف الذي يُعلمُ الذل، إنه الإذلال."
قال، "يالحُسْنِ حَظِّي."

قلت، "انظر، لقد دَفَعْتَ أُجورَ مُعالجتِكَ - فلعلَّكَ تتعلمُ درساً. [٢٤] كُنْ واقِعياً: الذلُّ لك يُعَدُّ ذهاباً. فأنت مغرورٌ قوي الغرور - هذه موهبةٌ أُعطيَتْها - غير أنها تودي بِكَ إلى المَهالِكِ، وبِخاصَّةٍ في بيتِكَ. قُلْ لي، ما الذي يجعلُ الذلَّ يُؤلِّمُكَ هكذا كثيراً؟"
أجابني بهدوءٍ. وقد انْتزَعَ منه الصَّحْبَ والتَّبَجُّحَ بالشجاعة. "العلي لم أكنُ الرَّجُلَ الكُفءَ لها."

إني أفهمُ من قوله وموقفه أنه كان "خوفٌ من النجاة." لقد تبيَّنتُ أن الخوفَ السائدَ يندرج في فئة من فئتين: الخوفُ من أن لا تملك ما يكفي و الخوفُ من أن لا تكون أنتَ كفيلاً. أن تملك ما يكفي وأن تكون كفيلاً هما عاملان أساسيان في ضمان النجاة والبقاء على الحياة، فالخشية من عَدَمِهما مغروسةٌ في لُبِّ منظومة الخوف العصبية. إن عمقها لا يقل عن عمق خَشْيَةِ الموت، والأمران متعلِّقان أحدهما بالآخر.

لقد أمضى كرسٍ كُتِرَ سنين عمره يخشى أن لا يملك ما يكفي، واقترب الآن اقتراباً خطيراً من هواجس تستبِدُّ به خشية أن لا يكون كفيلاً. وكان على قمع هواجسه، فإنها إذا استحكمت من أحدٍ فلن يكون سهلاً زجرها.
سوف يبقى عرضة لهجمة هذين الخوفين: وكلُّنا كذلك. وهو يملك قوَى - كما نملكها جميعاً - للتحقق منهما.

سألته، "هل حَدَّثْتَ زَوْجَكَ؟"

قال، "لقد رَدَّتْ أخيراً على مهاتفةٍ لي."

قلت، "فيمَ كان حَدِيثَكُما؟"

"كان معظم حديثنا، صدَّقْ ذلك أو لا تُصدِّقْ، عن تلك الفتاة في مَقْصَفِ المَصْحِ."

نظرت إليه نظرة استغراب لا تخلو من إغاضة.

قال، "كنت قبيل أن تتصل بي سارة أفكّر، هل أتصل بالمحامي، أم ماذا؟ وتوقفت عند المَقْصَفِ لأشرب كولا - وأنت تعلم أن المَصْحَاتِ لا تقدِّمُ شراباً مُسَكِّراً - فوقفت هناك باتسأً، بينما كانت تلك الفتاة خلف النضد تأخذ وقتها الجميل، ووقتي لا يساوي شيئاً. وكنت مضطرباً

وشعرت بحاجة لدخول دورة المياه، وإذا بسارة تَتَّصِلُ بي في وسط تلك الرَّحمة، وكانت تلك الفتاة تستغلُّ موقفي وحرَجِي، فطلبت من ساره أن تنتظر على الخط حتى أُوْبِّخ الفتاة، فعَلِمَت سارة بأمر هذه الفتاة لتدافع عنها - فلم يحسن ذلك مزاجي - وأحبرت سارة أي رأيت تلك الطفلة تموت في المستشفى وكيف غَيَّرَني ذلك المشهد حقًّا. قالت لي "لا يبدو لي أنك تغيَّرت"، وكانت تلك نهاية المُهاثَفة. خلاصة القول، أهما لم تخرج عن قرارها بعد.

قلت له، "ماذا يُعجِبُك في سارة؟"

وقف مُضطرباً بِرُهَّة. لقد كنتُ أجُرُّه في منحي جديد.

بدأ يتحدَّث عن وجهها الجميل، وثقافتها الرفيعة - ثم أخذته العاطفة شيئاً فشيئاً، فقال، "إني أحبُّ أكثر ما أحبُّ فيها رِفَقها - بي، وبالأولاد، وبكلِّ الناس. ثم إنها ليست أنانيَّة مثلي. فلها أصدقاء، وليس أصدقاء العمل فحسب، إنها..." وتابع مستطرداً في كلامه، وقد أصابه تغيُّر غير عادي. كان في تلك اللحظة يبدو مثل ما بدا عند عودته من مهجع السرطان: كان رقيقاً، وعميقاً.

قلتُ له، "وما الذي يُعجِبُك في ابنك؟"

"إنَّهُ نَجْرٌ"، قالها كرس وقد علَّتْ مُحيَّاهُ ابتسامةً مُضيئة، ومضى قائلاً، "عليك أن تراه في ملعب التَّنِس."

قلتُ له، "وما رأيك في ابنتك؟"

قال، "هيلي"، قالها بصوتٍ عَذْبٍ، "هيلي الصغيرة، لها أجملُ شَعْرٍ. إنها مثل الشَّمْسِ". قلتُ له، "لعلك لاتزال تُفكِّرُ بتلك الصَّغيرة التي ماتت وقد فَقدت شَعْرَها؟"

قال، "أظنني كذلك. إنها لاتعيبُ عن بالي."

قلتُ له، "كرس، إن الحُبَّ الذي يُعشِّعُشُّ في داخلنا، لا يُمكن أن نَفقده. قد نفقد الحياة. الحُبُّ ليس مِنحةً."

قال، "إني أبدأ بإدراك ذلك. إنه لأمرٌ مُخيف."

"غير أن الأمر كما قلت، إن شَحَّ الخسارة هو الذي يُعني الحياة، وكذلك الحُب". بدا للحظة، أنه يتذوق جمال هذه المفارقة الموجعة. ثم انكَمَشَت عيناه ثانيةً. فالسعادة ليست أمراً سهلاً، إنها تَتَطَلَّبُ زمناً.

قال، "إني أشعُرُ بالخوفِ في هذه اللحظة. لأستطيع أن أعادِرَ مشكلاتي."

قلتُ ، "إن مشكلاتك ليست مُشكلات حقاً."

مُشكلاتك ليست هي مُشكلاتك

إن أسوأ مشكلات كُرس كُتر - وكذلك هي أسوأ مشكلاتك أنت - هي مشكلة قد حصَلت لك دائماً، وسوف تُلازمك دائماً: إن قِسماً من دماغك مُكرَّس للخوف فقط. فعندك منظومة خوفٍ بيولوجية تتحدَّى دائماً سعادتك حتى يأتي الأجل المحتوم. لم أتعلَّم كثيراً عن منظومة الخوف البيولوجية عندما كُنتُ أدرُس في مرحلة الدكتوراه. وكذلك الأمر مع مُعظم خبراء علم النَّفس. لقد درَّجنا على التعامل مع العقول، وليس مع الأُجسام.

لقد أَحْبَبْتَنِي هذه النَّظرة الضَّيِّقة. كنت أرى أي أفتقد الصورة الكبيرة للسلوك الإنساني. وعندما كنت أدرُس في مرحلة دراسي العليا، دُفِعْتُ إلى اختصاصٍ نادرٍ، نوعاً ما، هو علم النَّفس الطبي medical psychology، الذي عرَّفني دَوْرَ البيولوجية في العقل والعواطف. واكتشفتُ مفاجأة كبيرة! - إن الإنسان هو جملة عقل وجسم.

ثم، عندما بدأتُ العَمَل في ميدان علم النَّفس الطبي مع بني البَشَر، وَجَدْتُ أن ثمة قطعة تنقص الأُحْيَاء: إنها الرُّوح. فعندما تُبْعَثُ الحياةُ عقولنا وأجسامنا، تبقى الرُّوح وحدها التي تستطيع ربطنا وحبكنا وحدةً واحدةً تستطيع الحياة.

إن عقلك، وجسمك، وروحك، يعملون في قاعدة صلبة، تستطيع أن تُسعدَكَ. غير أن هذا قد لا يكون أبداً ما لم تُدرك عَدُوَّ سعادتك اللدود: إنه منظومة الخوف العصبية. قد نُفَكَّرُ بالخوف كخاطرةٍ فحَسْب، لكنَّه ليس كذلك. لقد حَبَّكَ نسيجُ الخوف في داخل أدمغتنا، وشكَّل كَيِّنَوْتَهُ عَصَبِيَّةً منذ أن خلقَ اللهُ البَشَرَ.

تستطيع منظومة الخوف من التسلُّل الغادر المُشْتَبِع بالخِداع. فعندما تُفَلِّقنا وجوه الخَوْف المُتَعَدِّدَة - كالكَمال، والهاجِس، وفقد الأَمْن، والحَجَل، وشعور الذنب - فإننا نلجأ إلى أن نُبرِّر أَمَنًا بافتراض شيء خاطئ يجري في الحياة: إنها زوجي! إنه عملي! إنها زحمة المرور! وعندما نَعْدُم شيئاً لنومِهِ، نَفْتَعِلُ المُشكلات، وبذلك نَسَجِمُ حياتنا الظاهرة مع ما يضطرب في أعماقنا

لكنَّ الذُّعْرَ المُرْمِنَ فيك لن تُدركَ حقيقته مالم تَسْتَوْعِبْ بيولوجية منظومة الخوف. وهذه هي.

إن العامل الأوَّل من عوامل منظومة الخوف هو جِذَعِ الدِّماغِ، وهو أحد ثلاثة مواقع أساسية من الدِّماغِ، وهو القسم الأول من الدِّماغِ الذي يتكوَّنُ في رَحْمِ الأم. وجِذَعِ الدِّماغِ هو أوَّل ما تكوَّن من الدِّماغِ عند الحيوان. ولم يكن لمخ الزواحف التي عاشت على الأرض إلا الجِذَعُ فقط. ولذلك يُشارُ إلى جِذَعِ الدِّماغِ كثيراً بدماغِ الزواحف. وإني أُحبُّ هذا الوصفَ لأنه يُعبِّرُ تعبيراً مجازياً مُمتازاً عن الخوف الذي يتفَيِّحُ داخل هذا القسم من الدِّماغِ. ويجوي مَخُّ الزواحفِ الخَوْفَ الغريزي ولا قُدْرَةَ له على تفكيرٍ أرقى. ولا قُدْرَةَ له على معالجة عواطف مُعقَّدة كالحُب. وربما كان ذلك السبب في أن الزواحف لا تُحسِّنُ الدلال. فالعظاءة لن تعرف اسمها ولن تُحِبَّ صاحبها.

وثمة مخزنٌ آخر للخوف، في قسم الدِّماغِ الثاني، وهو دِماغِ التَّدبِيَّات. لقد ظهر دماغِ التَّدبِيَّاتِ عندما التحقت التَّدبِيَّاتُ بالزواحف على الأرض. ونسَمي القسم الثاني من دماغِ الجنين عند تَكوُّنِهِ باسمه. ويسكن الدِّماغِ التَّدبِيَّيَّ (أو القسم الثاني الذي يتكوَّن من دماغِ جنين البشر) المَجرَمُ المَهمُّ الآخر في منظومة الخوف العصبية: أمْگدالا amygdale، وهي لوزة المَخِيخِ. إنها مركزٌ للذاكرة العاطفية. وهي تَخْتَرِنُ عملياً الذكريات الأليمة والممارسات التي هدَّدتكَ. فهي مَخزَنٌ حقيقي تُسكِّنه الذكريات. وهي ليست بدائية مثل الجِذَعِ؛ فلها بعضُ القوة لتقدير الخوف - وإن ليس كثيراً. إنها مُستَوَدَعٌ بدائي لِكُلِّ مُخيف.

وتتصلب الأمْگدالا مباشرة بقسم الأفعال في منظومة الخوف: وهي الغُدَّة الصَّماءُ endocrine glands، التي تفرز الهرمونات. وللهرمونات وظائف كثيرة منها، حماية الجسم من الخطر وتأكيد النجاء. وإن هرمونات النجاء الأولى هي الأدرنالين adrenaline والكورتيزول cortisol، ويُشار إليهما أحياناً بهرمونات الإعياء. وربما يُشارُ إليهما أيضاً بهرمونات الخوف. فهذه الهرمونات تُمكِّنُك من الجري الأسرَعِ والمُقاتل الأشد. إنَّهُما يُطَلِّقان النيوترانسمِتر المثير في الدماغ الذي يزيد اليقظة. وبذلك يكون معظم أعراض الخوف، كزيادة ضربات القلب، وارتفاع ضَعَطِ الدَّمِ، وشعور بحركة (كالفراشات) في المعدة، وبرودة الأقدام، والترقق، والأرق. وتدعم هذه الأعراض الشعورَ العاطفي للخوف، وقد تُسبِّبُ لولباً متزايداً من القلق والحصر النفسى. ولا

نزال محاصرين بذكرة الماضي البعيد. فإننا سنبقى نَسْمَعُ، ما حِينَا، معزوفة الخوف، يقودها جذع الدِّماغِ والأمِگدالا.

إنه لحسن الحظ أننا نستطيع التعلُّب على منظومة الخوف بواسطة القسم الكبير الثالث من الدِّماغِ. إنه النيوكورتكس، وهو القسم الأخير من الدماغ الذي ينمو داخل رحم الأم.

فالنيوكورتكس هو تاج الإنسان الذي ميَّزه به الخالق عن بقية المخلوقات، إنه موقع العقل والفكر الذي يؤدي أعمال المعرفة المذهلة، نحو: الاستنتاج المطلق، وخزن الذكريات البعيدة. والنيوكورتكس هو موقع الصِّلة بين الذكاء والفكر مع الحدس والبدئية، وما دون الوعي. فالنفس الإنسانية تذهب بعيداً دون حدود التعليل والعقل والخبرة، وتستطيع في أحوال كثيرة أن تُدرِّك ما لا يُدرِّك.

ويُفوم النيوكورتكس الرسائل التي تردُّ من الموقعين الأدنى من الدماغ، ومنها صرخات الخوف الساكنة التي تفور من جذع الدماغ والأمِگدالا. فعنده المقدرة المذهلة التي تُمكنه من قول، "هدئ روعك - ليس ثمة خطأ!"

وتردُّ هذه الرسائل المؤكدة أحياناً مباشرة من موقع الفكر، وتأتي أحياناً أخرى من المراكز التي تُعالجها النفس الإنسانية في مراكز المعرفة البديهية والحدس.

إن هذه الرسائل من النعم التي تحفظنا. إنها تُدفع من النيوكورتكس، هذه الرسائل هي رسائل راحة النفس، والثقة.

غير أننا نخطئ سماع هذه الرسائل كثيراً، تصمنا ضوضاء الخوف والرعب. فلماذا نسمح لذلك أن يُصيبنا؟ ألأن ذلك أسهل علينا أحياناً، فالخوف يداهنا سراعاً؟ أم لأننا نكون مُربكين أو مُستنزفين؟ أم لأن هذا ما فعله آباؤنا؟ أم لأن المعالجين يُشبتون ما نشعر به؟
الجواب هو: لأننا بشر.

يوجد في داخل كل واحدٍ منا صراعٌ دقيق في الموازنة بين قوى جذع الدماغ وبين قوى النيوكورتكس. ولبي أسمي هذا التذبذب في القوى، رُقصة النفس وجذع الدماغ.
يجب أن تقود النفس الأمر. إنه مفتاح السعادة.

التغيير

عاد إلي السيد كُتْر، وكان حاله، كما بدا لي، أحسنَ مما كان عليه من قَبْل. لقد تحسَّن لون وجهه، وربما تعرَّض للشمس وأدى بعض التمرينات الرياضية، فازهرَّ وجهه قليلاً بعد أن كان شاحباً. وربما استجاب الآن لبعض مضادات خفيفة للكآبة، برغم أن الوقت مازال مبكراً لتأخذ أثرها في إخراجِه من أزمته. كانت الجرعة التي يأخذها قليلة، لكنها تكفي لأن تُطَوِّقه بالسرتونين ضد أنفعال الأدرنلين. وربما يكون من بعض العقاقير المتَّمة التي تثبت المزاج.

كان حال أوعيته الذمويَّة في تحسُّن. وبدا أن عقله، وجسمه، قد اكتسبا قوَّة، وأن نفسه قد هدأت، برغم حاله مع زوجته - أو ربما بسببه.

قال، "لقد أمضيت أعنف أسبوع في حياتي." وجلس على كرسيِّ. وتصرَّف بنشاطٍ ثم أضاف قائلاً، "لقد تحدَّثت مع سارة."

قُلْتُ، "وكيف كان حديثكما؟"

قال، "كان جيِّداً." وقد بدت عليه الدهشة. "لقد تركتها هي تتكلَّم هذه المرَّة. وكان معظم كلامي عن تلك الطفلة التي رأيتها تموت - لم أستطع نسيانها - والفتاة في المقصِّف."

قُلْتُ، "تلك الفتاة؟"

قال، "نعم، لقد رأيتها ثانية، كنتُ اشتري قارورة ماء، وكانت هناك، تتحدَّث علي الهاتف مرَّة أخرى، ولِسبب ما لم تلتفت إلي. ربما كان السبب حديثنا السابق، كالحديث عن قلقي كيف أندفع بهجومي مُسرِّعاً. كانت تقف أمام صندوق الدَّفْع لكنها لم تكن تستطيع حراكاً، كان حالها يدعو للشفقة، وكانت دموعها تترقرق في عينيها. قلت لها، إنه يوم صعبٌ أليس كذلك؟ فهزَّت رأسها بالإيجاب. ثم تمكَّنت من أن أخرج ما في نفسها، فقصت علي قصتها. كانت أمها مُصابة بالسَّرطان، وكانت تسعى جاهدةً في كلِّ اتجاه لعلاجها - تُحاول علاجاً كيميائياً في هيوستن - ولا بدُّ من أن تقبل شركة التأمين تغطية المصاريف، ولكنهم يفتعلون العقبات، ويطلبون منها كثيراً من الأوراق الروتينية، ويطلبون تعبئة أوراق كثيرة، ويحتجون أحياناً بأن أوراقاً قد فقدت، وهكذا. كلُّ ذلك والأُم المسكينه تعاني ما تُعاني - يا

إلهي! وما أظنك تريد سماع تفاصيل قصتها. ثم تبين لي أن شركة التأمين هي ملك شركة قد اشتريتها. وإني أعرف رئيسها التنفيذي جيداً. فأعطيته بطاقتي وكتبت اسم أحد نوابي عليها، حتى تستطيع الاتصال به وتقول له إنها صديقة لي ونحثة على استعجال الأمر في شركة التأمين." كان وجهه يشعُّ سعادةً. ولم يكن سبب ذلك ما كان يأخذه من مُضادات الكتابة. كانت السعادة تنبع من أعماقه، وهذا ما تفعله السعادة الحقّة.

قال، "هل تظنني قد أعطيتها تاج محلّ! لقد أتكأت على الطاولة و... وتوقّف فجأةً عن الكلام وابتلع ريقه بصعوبة، وقال بصوت يرتجف، "عانقتني بقوة وقالت... ثم توقّف ثانية، "قالت لي، إنك رجلٌ طيّب." كانت عيناه تشعُّ، وصاح بضحكة - من قلبه - ملأت العُرفة. كان كرسفٌ كثر، في تلك اللحظة من حياته، على أتم الاستعداد لأن يسمع، كلّ شيء تعلّمته عن السعادة. لقد وصفته مقالة نُشرت في مجلّة فقالت، "إنه يكافح للبقاء." مُعجبةً بشدته والمعيتة، غير أنه قد صار اليوم أكثر من ذلك. ولكن كيف كان ذلك؟ فلم تقتصر قدرته على أن تمكّنه من أن يكافح للبقاء فحسب، بل استطاع أن يزدهر، مثل جميع الأشداء. إنها الطاقة ذاتها التي تنصرف في أحد التهجين الطموحين. فأدرك في النهاية أن قوّة الازدهار والنجاح هي أعلى مطلباً من الكفاح فقط.

فمضيت في كلامي، وكان كرس يسجل ملحوظاته. واسترسلت في كلامي فلا أدري كم استغرق من وقت، ربما ساعة أو ساعتين. وعندما انتهيت وجدته قد كتب عشرين صفحة، فسألته أن يسمح لي أن أصوّر نسخة منها.

كانت تلك الأوراق هي التي حدّت بي على أن أكتب هذا الكتاب. وما أن رجعت إلى تلك الأوراق حتى وجدتهني أدرك أن لا بد لي من أن أشركها أكبر عدد أستطيعه من الناس. إن ما في هذه الأوراق مزيج من علمٍ جيد، وشعورٍ جيد، وخبرة حياةٍ بالذي يجب أن يعرفه السعداء.

إنها تتفاعل في ست آليات سايكولوجية أساسية لتحقيق السعادة - والتي أُسميها أدوات السعادة - وفيها خمس قُوى سلبية، أو مكائد.

سوف أُنبهك، في الفصل القادم، إلى المكائد وأُخبرك عن الأدوات التي تُطلقك حرّاً. وكما مضيت في قراءة هذا الكتاب، وجدت في اجتناب المكائد وتطبيق الأدوات تحدياً هائلاً. إن البؤس أمر هين، غير أن بلوغ السعادة أمرٌ شاقٌّ.

إن السعادة تَتَطَلَّبُ منك أن تصمَّ أُذُنَيْكَ عن الخوف، مهما بَلَغَتْ شِدَّةَ صراخِ الخوف
في دعوته لانتباهك. إنها تعني أَنَّكَ تَتَمَثَّلُ حَقِيقَتَكَ، مهما بلغ ألم ذلك. إنها تعني أَنَّكَ تَتَّبِعُ
نَهْجَكَ الذي تُرِيدُهُ حَقًّا، ولو كُنْتَ تَظُنُّ أَنَّكَ لن تُدْرِكَه.
إنها تعني أَنَّكَ جَعَلْتَ نَفْسَكَ تقود رِقَصَتَهَا مع جذع الدِّمَاغِ.
فَهَلْ هِيَأتَ نَفْسَكَ لذلك؟

هِمَايَةِ الْبِدَايَةِ

قُلْتُ للسيِّدِ كُنْرُ، "تبدو عليك الرَّاحَةُ."
قال، "يَجِبُ عَلَيَّ أَنْ أَكُونَ كَذَلِكَ، إنه آخر يوم أَقْضِيه هنا."
قُلْتُ، "هل تأسفُ لِمُغَادَرَتِكَ؟"
أشار برأسه بالإيجاب، وقال، "غيرَ أَنِّي قد اشتَقْتُ لِأَسْرَتِي. لقد بلغ شوقِي إليهم مَبْلَغًا
لم أعْرِفُهُ من قَبْلِ فِي أسْفَارِي."
قُلْتُ، "وهل سَتَبْقَى سارة؟"
قال، "لستُ على يَقِينٍ بَعْدُ. لقد أَخْبَرْتَنِي عن رَعْبَتِهَا فِي أن تَعَزَلَ مِنْفَرِدَةً لِبَعْضِ
الوَقْتِ. فماذا تعني بِذَلِكَ. سوفَ تَهْتَفُ لي."
سألته، "هل أنت خائف؟"
قال، "ليس كَالخَوْفِ الذي كان يَنْتَابِي من قَبْلِ. سأَتَقَبَّلُ أَيَّ الأَمْرَيْنِ كان. لن
أَسْتَطِيعُ أَنْ أَجْمِلُهَا على أن تَجِبَنِي. جُلِّ ما أَسْتَطِيعُهُ هو أن أُحِبَّهَا."
قُلْتُ، "وهل يكفِي ذلك؟"
قال، "هذا كُلُّ ما يُمَكِّنُ."
إنه على حَقِّ. هذا كُلُّ ما يُمَكِّنُ حَقًّا.
نَمَّ رَنَّ هَاتِفُهُ الجَوَّالِ، فنظر إليه وقال،
"إنَّها هي."

قُلْتُ لَهُ، "سَوْفَ أَتْرُكُكَ وَشَأْنُكَ."

فَأَشَارَ إِلَيَّ بِالْبَقَاءِ.

حَيَّاهَا وَقَالَ لَهَا، "أَنَا مَعَ دَانَ الْآنَ... إِنَّمَا نَفَكْتُ... كَيْفَ أَنَا بَقِيْنَا زَوْجَيْنِ كُلِّ هَذِهِ السَّنِينَ... أَظُنُّ أَنِّي أَدْرَكْتُ ذَلِكَ - الْآنَ... إِنِّي أَعِدُّ بِذَلِكَ..." ارْتَسَمَتْ عَلَيَّ مُحِيَّاهُ ابْتِسَامَةً.

كَانَتْ زَوْجَهُ تَتَكَلَّمُ بَعْضَ الْوَقْتِ. قَالَ، "أَعْطَيْهَا قُبْلَةً عَنِّي. سَوْفَ أُرَاكُمْ قَرِيبًا."

كَانَتْ مُهَاتِفَةً بَسِيطَةً بَيْنَ زَوْجَيْنِ قَالَا كُلُّ مَا يَنْبَغِي قَوْلُهُ."

لَقَدْ ذَهَبَتْ عَيْنَاهُ بَعِيدًا خِلَالَ مَهَاتِفَتَيْهِمَا، ثُمَّ مَا لَبِئْنَا أَنْ رَجَعْنَا، فَرَأَيْتَ السَّلَامَ وَالْوَدَّ فِيهِمَا لِأَوَّلِ مَرَّةٍ.

قَالَ، "لَقَدْ قَالَتْ لِي إِنَّ جُلَّ مَا تَرْجُوهُ هُوَ أَنْ لَا تَكُونَ آخِرَ مَنْ أُرَدُّ عَلَيَّ مَهَاتِفَتَهُ."

قُلْتُ، "لَا يَبْدُو ذَلِكَ أَمْرًا عَسِيرًا."

قَالَ، "لَمْ يَسْبِقْ لَكَ أَنْ رَأَيْتَ الْقَائِمَةَ الَّتِي أُعِدَّهَا لِلرَّدِّ عَلَيَّ الْمَهَاتِفَاتِ." وَأَخَذَهُ

الصَّحْحَكِ، إِذَا ضَحِكَةً تَعْدِلُ مِليُونَ دُولَارًا! لَقَدْ خَالَطَتْ الدَّمُوعُ الصَّحْحَكِ، إِذَا الْقُوَّةُ الَّتِي تُحْيِي سَعَادَتَهُ الْوَلِيدَةَ. حَاوَلَ اسْتِرْجَاعَ دَمُوعِهِ - إِنَّهُ لَمْ يَحَاوُلْ قَمْعَهَا وَإِنَّمَا إِشَارَةٌ مِنْهُ بِسِيطَةٍ تَعْبَّرُ عَنْ

حِرْصِهِ عَلَيَّ أَنْ يَبْقَى رَجُلًا شَدِيدًا قُوِّيًّا، كَمَا هِيَ حَالُهُ دَائِمًا - فَالْقُوَّةُ هِيَ أَعْظَمُ مَا يَمْلِكُ.

لَنْ تَكُونَ حَيَاتُهُ، بِمَشِيئَةِ اللَّهِ، كَمَا كَانَتْ مِنْ قَبْلِ.