

## المكائدُ الأخرى: السَّيرُ في حقل الألغام

عندما كان أتراي يبلغون سنَّ الرُّشد، في سبعينيات القرن العشرين، كان كثيرٌ مِنَّا يشعرون أَنَّهُم وَجَدُوا سَبِيلَهُم إلى السَّعادة. ففي ذلك العصر غير المادِّي، حَرَّرَ ملايينُ الناسِ أَنفُسَهُم من مكائد المال - وهذا ليس بالأمر السَّهل! - وكان يبدو أَنَّهُم يَقِفون على عتَبَةِ حياة ذات معنى وَبَهْجَةٍ. كنا نرى أَننا ينبغي علينا أن نَحْبِكَ بعض الأطراف السائبة كي نُمَسِكَ بالسَّعادة: كنا نحتاج إلى أن نشعُرَ أَكثَرَ بِبَهْجَةِ الحياة، وأن نحلَّ صدمات طفولتنا، والتَّعَلُّبَ على ضَعْفِ باقِ فينا، ثُمَّ نَنطَلِقَ في سعادتنا، مهما كانت.

كانت الأمور بسيطة. كنت ترى السعادة توميضُ من بعيدٍ. غير أَننا كُنَّا فريسةً مَكِيدَةً ولم نَكُنْ نَدري: تِلْكَ كانت خِدْعَةَ المَكائِدِ. كانت المكائد تبدو لنا كأنَّها تَعِدُّنا بالسَّعادة، فَتُغْوِي جِيلاً كامِلاً وَتَجْرُهُ إلى سبيلِ مُخادِعٍ. وكانت دَهْشَتُنَا أَنَّ السَّعادةَ لم تأتِ. وبعد سنين من الصِّراعِ وسنين من الآلام، اسْتَسَلَّمَ كثيرٌ من الناسِ وتركوا البَحْثَ عن حياة ذات قَصدٍ، وحرِّيَّةٍ، وسعادةٍ لِلنَّفْسِ. وصارت السَّعادةُ تبدو كأنَّها خيال، وَوَهْم فانتازيٌّ يَنسِبُهُ الصِّغارُ لِلكِبَارِ، وَيَنسِبُهُ الشُّيوخُ لِلشُّبابِ. وبدأ

الناس، في ثمانينيات القرن العشرين وتسعينياته، يلهثون جرياً وراء المال، ويبحثون عن منزلة، وعن التملك، وقوة تملأ حواءهم.

لقد شعروا أنهم خدعوا بنظرتهم أيام شبابهم إلى السعادة. لا، إنهم لم يخدعوا. لقد وقعوا فريسة المكائد. وليس ثمة مكيده تدوم في وجه النفس الإنسانية.

دعني أخبرك الآن بالمكائد الأربعة الأخرى التي تُطوِّقُ السعادة مثل حقل ألغام. سوف أخبرك عن حيلها. وبعدها تكون حراً لتتبع ما يُفتي به قلبك للسير في حياةٍ تنتظرُك طويلاً.

## مكيده السعادة # ٢: البحث عن السعادة في المسرات والمتع

"لقد تطلعتُ طويلاً إلى أعلى حتى بدا كأني أنطلق إلى أدنى." لقد انزلق نجم السينما إلى شاب يُكشّرُ بابتسامة غير بريئة، سيئة سوء الرذيلة ذاتها. لقد وهبته الملايين الابتسامة المكشّرة ذاتها وإنما دون مَرَح. كان يصف المَرَح والصخب الذي كان فيه ويقول إنه كَرَنغال مليء بالفسق والفجور والمخدرات التي تركت عينيه ضبابيتين صفراويتين.

لقد كان صورةً تمشي لنظرية من نظريات علم السعادة. إنها نظرية مستوى التكيف، وإنها تقول إننا عندما نعتاد متعة من المتع فإنها لن نحمل بعد ذلك القوة التي تجعلنا سعداء.

إن هذه القاعده هي من أكبر عقبات السعادة التي تواجه كثيرين اليوم، لأننا كمجتمعٍ ثريٍّ مُزدهرٍ تتلاطمنا أمواج بحرٍ من المتع والملاذات لم نكن لنبلغها في يومٍ ماضٍ. إن الفرد العادي اليوم يتمتع بكماليات وسبل راحةٍ لم يكن لويس الرابع عشر يحلم بها.

ويدرك السعداء أن من الحكمة الابتعاد عن مأذبة الحياة بين وقت وآخر، فنبقى المتع والمسرات خيالاً مُجدداً. ويغوصُ التُعاء، ومنهم نجم السينما هذا، في الملاذات ويحاولون أن ينتزعوا كل نقطة بهجةٍ منها.

إن هذا المسار لا يعمل عملاً صحيحاً، إنه يُرهق الجهاز العصبي ومركز المسرات في الدماغ، ويجول دون عمل الحواس الأخرى، ويستنزف الشعور الجيد الذي توفره النيوترانسميتّر والسيروتونين (وهو كيمياء المزاج) والدوبامين dopamine، وتنتج، نفسياً، توقعات مُبالغ بها وشعوراً بالضجر. وتنتج انغماساً زائداً في أمور الترفيه، وحُب الطعام، وتحمل كل ذلك

والإدمان عليه. إننا بسبب هذه العوامل، نجد الذين يحاولون البحث عن السعادة في المسرات والمتع، لا يلبثون أن يُجهدوا أنفسهم فيما يُسميه الباحثون السير المتعي.

ولعلّ الأسوأ من ذلك أن هؤلاء الناس يقعون فريسة لنظرية قد برهن على صحتها هي، مبدأ العملية المناوئة، التي تقول إن الشعور ينزع إلى إثارة أضداده. وتوضح هذه النظرية سبب شعور البهجة اللاحق الذي يمر به من يُصابون بمحنة مأساة، أو شعور الناس بالبؤس وهم في ذروة سعادتهم، كفرحة الزفاف مثلاً. لقد ذكر أفلاطون هذه العثرة الارتدادية منذ زمن عندما قال، "كم هو غريب ظهور هذا الشعور الذي يُسميه الناس متعة! وكم هو متعلق بما يُظن أنه ضده، وهو الألم! فحيثما يوجد أحدهما ترى الآخر يتبعه."

إن هذا الأثر الارتدادي كان يسحق نجم السينما الذي زارني سحراً. لقد كان مريضاً، مسموماً، منهكاً - ولا يزال مقتنعاً أنه يُمسك بلحظة العمر ويعيش حياته كلها على طريقته. ويرى أن السبب الوحيد الذي يحول دون أن يعيش الآخرون عيشه أنهم لم يجدوا الفرصة إلى ذلك.

استجبت لغروره - إياك أن تتخذ استراتيجية خاطئة مع أهل هوليوود. وتحديثه كي يبقى صاحياً خلال الأسبوع الذي يُمصيه في المصح، وطلبت منه أن يأتي إلي كل يوم. لقد وجد وجهاً آخر من ذاته في الأسبوع التالي، دون أن يحتبى وراء لذته الدفاعية، إنه الوجه المليء بالنهم الروحي والخوف. قلت له إن أدوات سعادته تستطيع أن تملأ نهمه الروحي وتُعطيه سبيلاً صحيحاً للارتفاع فوق خوفه. وحذرتُه، إنه ما لم يتسلق فوق مكيدة متعه فإنها قد تقتله - فنياً، وروحياً، وجسدياً.

ومضى الأسبوع مُسرِعاً، فكنت قلقاً عليه عندما غادر المصح. إن بقاءه مريضاً أمرٌ سهلٌ عليه. إن بطانته تريده أن يبقى كما هو. وإن ضُغطَ عمله عليه يُوفر له أموراً كثيرة ليحشاها.

غير أنه تجاوز العقبات. فقد أمسك بأدوات السعادة وشرع يدرك مكامن خوفه شيئاً فشيئاً. لقد ساعدته هذه الأدوات في النجاة من الخمرة والمخدرات - ولم يكن ذلك بمنعه عنها، وإنما بالشفاء من الألم الروحي الذي دعاه إلى اللجوء إليها.

لقد وَجَدْتُ في السعادةِ فِئاعاً فريداً يُخفي الخوفَ. نحو: شعور الحبِّ، الذي يشعلُّ الدِّماغَ بسببِ إيجابيةِ، فيحول دون التأكيد على الخوفِ. فالحبُّ يمكن أن يُعزِّزَ، بينما تبقى المَلذَّاتُ مرحلة سيئة السمعة لا تلبثُ أن تنقضي.

لقد استعمل الناسُ المَسرَّاتُ قُوَّةً ضدَّ الخوفِ منذ قديم الزمان. ففي التاريخ القديم، حيث كان العُمُر قصيراً وكان التَّهديدُ يأتي من كُلِّ جانب، كانت المَسرَّاتُ تُقتَصِرُ على أيام الاحتفال، كالانتصار على العدوِّ ونحو ذلك. فكانت المَسرَّاتُ يومئذٍ، كما هي اليوم، احتفالاً بعيدٍ، ومرحاً، ولهُواً، وملذات جنسيَّة. فافتَرَبَتِ جدًّا وترافقت مع الأمن والسلامة. ولا تزال المَسرَّاتُ رقيقة الاحتفالات عند السُّعداء اليوم. فالسُّعداءُ يحتفلون بإنجازاتٍ بسيطةٍ، نحو: إنجاز يوم عملٍ بِمَسرَّةٍ بسيطة، كوجبة عشاءٍ جيِّدةٍ أو نحوها. إنَّهم يحتفلون بمناسباتٍ أعظَم، كالأعياد.

إنَّهم يَنسَوْنَ خَوْفَهُمْ وَيَسْتَرَحون خلال هذه الفترات السارة، ويعيدون شَحْنَ بطارياتهم. غير أنَّهم لا يقعون في الفَحِّ الذي سَمَّاهُ إرنست همنغوي Ernest Hemingway "نظريَّة الحياة في الاحتفال the festival theory of life". إنَّهم يُدرِكون أن المَسرَّاتُ هي مُجرَّد خيالٍ عابرٍ في الحياة.

إنَّ السُّعداءَ يُدرِكون أن كثيراً من الشعور الطيب الذي يأتي من المَسرَّاتُ يأتي بسبب الأثر المرطَّب الذي يَقوِي على القلق أكثرَ من شعور مادي. إنَّهم يجعلون من مسرَّاتهم طقساً، فيجرون منها جميعاً القناعة والرِّضا، وليس من لحظات وامضةٍ من المتع المُجرَّدة. فقد يَسْتَمْتِعون بِلقاءٍ مسائيٍّ في مكانٍ مُحبَّبٍ مع بعض الصَّحب، ويتذوِّقون نكهة التجربة كلِّها.

أما التُّعساءُ فإنَّهم يَمكثون طويلاً في الحفَلِ وينتهي بهم الأمرُ أنَّهم قد احتفلوا بالاحتفال - منغمسين بالملذَّات للملذَّات ذاتها. وإنَّهم بذلك لا يُجفِّفون الخوفَ فَحَسْب، بل يُجفِّفون الحياة ذاتها، بما فيها عمل الدِّماغ الأعلى في الذكاء وفي النَّفس. إنَّهم يَقعون في نَشوَّةٍ لحياتٍ فيها وينغمسون فيها مثل الأجسام الآليَّة التي لا روح فيها، وقد ضلُّوا سبيل ما يفعلون بأنفسهم وبالناس من حولهم. وتجِدُّهم متحرِّرين من الخوفِ فترةً وجيزةً من الزمن. وعندما يَرجعون إلى الحياة الطبيعيَّة، تُرهِقُهُم الآثام، والسُّموم، وذروة الإدمان. ثمَّ لا يلبثون حتى يعودوا إلى ما كانوا عليه من المتع ليرَوِّحوا عن أنفسهم عناء الانغماس المُتزايد.

وإذا كان لك شيء من تساهل اجتماعي مقبول - فتستلقي، وتُشاهد أفلاماً، وتأكل -  
فربما تقول لنفسك، "أنا لم أقع في مكيدة المتع! إن متعي مفيدة وحكيمة." ففكر في الأمر ثانية.  
إن أكثر المتع اعتدالاً ورقّة هي في الغالب أكثرها إغواءً، وقد تكون قاتلة للعقل والجسم. يموت  
في كل سنة ستون ألف أمريكي من العقاقير غير المشروعة. غير أن مئتين وخمسين ألف أمريكي  
يموتون من الإفراط في الطعام وكثرة الجلوس. وقبل أن يموت هؤلاء الذين يبلغ عددهم ربع  
مليون يعانون مرّ العذاب. إنه ثمن باهظ لاستراتيجية سعادة مُحفّقة!

أجرى صديقي وزميلي الدكتور مارتن سلگمن Dr. Martin Seligman مرّةً تمريناً  
فاتناً، فسأل فريقاً من التلاميذة أن يشتركوا في عمليتين، الأولى مرضٍ وسارٍ والثاني إثاري.  
وكانت النتيجة العمليّة أن كتب التلاميذة كلّهم أن العمل الإيثاري قد أسعدهم أكثر من العمل  
الآخر. وقد أمضى الجميع بقية يومهم بعد أن قاموا بالإيثار على وجه جيّد. غير أن الشعور  
الطيب الذي خلفه العمل السار لم يلبث أن ذوى وتلاشى.  
المسرّات أمرٌ محبّب، لكنّ مثلها مثل الحلوى التي نختم بها الطعام، وليست هي وجبة  
الطعام.

## مكيدة السعادة # 3: أن تنشأ السعادة بحلّ مشكلات الماضي

إني أعتقد أن علم الأعصاب الحديث قد وحدَ اللاشعور. إنها أمكدالا.  
ولعلك تذكّر أن اللاحظ فرويد، قبل مئة سنة تقريباً، أن أكثر الناس يزنون ذكرياتهم الجارحة  
تحت سطح وعيهم اليومي. ولما كان يجهل يومئذ ما نعرفه اليوم عن تشريح الدماغ، فقد سمّى  
هذا الصندوق الأسود من الذاكرة باللاوعي، وطرح نظريّة أن الصندوق لو أُفرغ بواسطة التحليل  
النفسي، فإن الناس سيتخلّصون من الأحداث الجارحة.  
صارت هذه النظرية قاعدةً السايكولوجية السريريّة. وطفّق المعالجون النفسيون يعدون  
مرضاهم أنّهم إن تذكروا الأحداث التي ألمتّهم - في صغرهم بخاصّة - فإنهم سيتمكّنون من  
تحرير أنفسهم من الاضطراب العصبي neurosis والذهان psychosis. إن هذا النمط من  
العلاج قد عمِلَ عمَله في حقل نامٍ لطبّ حديث، لأن الهدف الأساسي للطب في تلك الأيام هو

عزّلُ الحالات المُفَرَّدة، وعوامل أسباب المرض - كالبكتيريا، والفايروس، وأسباب أمراضٍ أُخرى - وإخراجها من الجسم.

وعندما حاصرَ ألوف الجنود المرّحين بعد الحرب العالمية الثانية إدارة التجنيد، أخذت هذه المقاربة لعلم النَّفس صورة مؤسّسة ثابتة. فتدقّقت ملايين الدولارات من الحكومة الفدرالية الأمريكية لمساعدة الجنود في التعلّب على الآلام النَّفسية للحرب. فكان التأكيد على تحرير الأعراض، كما هو شأن الطب الحديث، ومساعدة الناس ليكونوا فعّالين.

لقد أعطى قليل من الاهتمام، في تلك الفترة، لمساعدة الناس للارتقاء إلى الحال الطبيعي فحسب. ويؤكد الأطباء على استئصال المرض - عوضاً عن مساعدة المريض بالارتقاء إلى صحّة قويّة - ويؤكد أطباء النَّفس حصراً على تجاوز الاضطراب العصبي والذهان، عوضاً عن مساعدة المرضى في تحقيق السعادة والإنجاز.

وكانت الصحّة، في الحالين، تعتر غياب المرّض.

غير أن الصحّة هي أكثر من ذلك. فالصحّة الجسميّة هي الشعور الجيّد. والصحّة العقليّة هي الشعور بالسّعادة. وإن الاتجاه الجديد الأقوى في الطب اليوم هو مساعدة المرضى على بلوغ صحّة قويّة، والاتّجاه الأقوى في الصحّة النفسيّة هو مساعدة الناس على بلوغ السّعادة.

وبينما كان هذا الاتّجاه في الطب يتصاعد، وجد الأطباء أن بناء الصحّة هو أفضل قاهرٍ للمرض. كذلك، وبينما أخذ ذلك الاتّجاه قوةً في علم النَّفس، وجد علماء النَّفس أن مساعدة الناس على بلوغ السّعادة، - دون التشديد على ما هم به من كَرْب - يعالج غالباً مشكلاتهم العقليّة على نحو أفضل من مواجهة مشكلاتهم مواجهةً مباشرة.

وإن من أسباب فعاليّة هذه المقاربة على نحو حسن أن فرضيّة فرويد الأولى كانت خاطئة. فاللاوعي لا يمكن إفراغه من محتواه المظلم المُفزع البغيض. بمجرد تسليط ضوء النهار عليه. بل إن اللاوعي هو عملٌ حيٌّ من أعمال الدِّماغ - أي الأمكدالا - لا يمكن تفرّغه. لقد كانت مقاربة فرويد ميكانيكيّة، والناس ليسوا آلات.

فالجذع الدماغى مليء بالخوف الغريزي والأساسي الذي لا يمكن نزعُه. فالذاكرة هي ذاكرة - وليس ثمة سبيل صحيّ لإزالتها. سواء أكانت الذكريات طيبة أم كانت غير ذلك، فهي ستبقى جزءاً منك ماحييت.

وطالما كانت فرضية نظام الصحة النفسية القائم لم تُحَقَّق نتائج مرضية. فإن الاعتقاد السائد أن ثلثي المرضى النفسيين لا يحققون شفاءً. وعندما يقع تحسُّنٌ على حال مريض ما، فليس ذلك لسبب أو لآخر من أساليب العيادات النفسية المتَّبَعَة، نحو: المشورة والتداول، والتنويم المغناطيسي، ونزع الإحساس المُنتَظَم. وقد يحصل تغير إيجابي عند المرضى غالباً بسبب عوامل لاعلاقة لها بالعلاج، أو لسبب علاقة المريض بالمعالج، أو بالأثر الوهمي placebo. لقد تمَّ قياس هذه العوامل حسب دراسات متعدِّدة لما وراء التحليل، حسب الرسم البياني في أعلى الصفحة. إن بعض أنواع العلاج، في الواقع، التي يقصدُ منها إفراغ حَصْر اللاوعي تحمِل آثاراً مؤذيةً أكثر من أن تكون مفيدة. وقد بينت دراسةٌ أُخيرةٌ صادرة عن جامعة ولاية أيوا Iowa أن العلاج المُتَّبَع في إدارة الغضب يميل إلى جعل المُعالَجين نزاعين أكثر إلى العُنف. لقد أُقْبِلَت عدَّة أجيال من الأمريكيين، وبالأسف، إلى الاعتقاد أن السبيل الوحيد الذي يساعد فيه طب النفس السريري هو نَزْعُ ذكرياتهم الجارحة. لقد جرَّبَ ذلك الملايين - ولم يفلح ذلك العلاج في شفاءٍ مُعظَمِهِم. ولعل ذلك هو السبب الذي أفقَدَ الطب النفسي السريري بريقه، ولَطَخَ سمعته. ويعتقد مُعظم الناس اليوم أن ما يقَدِّمه شيء زهيد لا يُعَيِّر من حقيقة المرض شيئاً.

وثمة سبيل أفضل. إنَّه تجاوزٌ وتفوقٌ - إنها الأمْكَدالا- التي تقطنُ أبداً داخل دماغك، إنَّك تستطيع أن تتفوق على آلامها وتتجاوزها. فستطيع أن تسمو عليها بأن تُجري (تُقمِّع) طاقتك العقلية في نَفْسِكَ وفِكْرِكَ. تستطيع قواك الفكرية والنفسية من تكوين معاني جديدة من ذكريات سالفة.

إن ذكرياتك المبرِّحة التي جعلتك تشعرُ مرَّةً أنَّك ضحيَّة - التي قصفتك وأبْلَتَكَ وحطَّت من شأنك - يمكنها أن تكون أعظم حافِزٍ لك وأغنى مصدرٍ للحكمة. دَعْنِي أُخْبِرُكَ عن مريضٍ في المَصْح قد حَقَّقَ ذلك.

لَقَدْ حَوَّلَهُ إِلَيَّ طبيب نفسي رأى أن المريض بحاجةٍ إلى تشاورٍ لتمكينه من البدء بجِرعَات من عقار الپروزاك Prozac. كان المريض، واسمُه رِك، يعاني من اكتئابٍ شديدٍ، نتج عن وفاة زَوْجِهِ التي عانت في مرضها مرَّ الآلام.

أعطيت رِك، الذي كان في حميم، نصف ساعة يُفْرِغُ فيها ما في نَفْسِهِ. إن لبعض الإفراغ مما في النفس حَسَنَاتٍ؛ إنها تكشف عن القروح وتمكِّنك من أن ترى ما يلزم للشفاء.

يبدو أن رك قد التقى زَوْجَه مُنَى فِي لِحْظَةِ سِحْرِيَّةٍ فَتَعَلَّقَ بِهَا. فَكَانَا زَوْجَيْنِ مَنَاسِبِينَ أَحَدُهُمَا لِلآخَرِ، وَكَانَتْ سَنَّتُهُمَا الْأُولَى مِثَالِيَّةً. ثُمَّ أُصِيبْتُ مُنَى، فَجَاءَتْ، بِمَرَضٍ فِي الْقَلْبِ، وَدَخَلَتْ وَحِدَةَ الْعِنَايَةِ الْمَشَدَّدَةِ مَرَّاتٍ وَمَرَّاتٍ. فَتَشَبَّهَتْ سِنَوَاتٍ بِالْحَيَاةِ، وَكَانَ مَعَهَا فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، يُعْنَى بِهَا وَبِصَحَّتِهَا، وَبِعَاطِفَتِهَا. وَقَدْ لَزِمَ لَهَا عِدَّةُ عَمَلِيَّاتٍ جِرَاحِيَّةٍ، كَانَ مِنْهَا بَتْرُ أَطْرَافِهَا، وَكَانَ وَزْنُهَا عِنْدَ مَوْتِهَا ١٨ كِيلُوْغَرَامًا. عِنْدَهَا كَانَ رِكَ قَدْ اسْتَهْلَكَ. كَانَ شَبَحًا.

كَانَ قَلْبِي يَتَقَطَّعُ مِنَ الْأَلَمِ عِنْدَ سَمَاعِ الْقِصَّةِ.

سَأَلْتُ رِكَ سَوْالًا بِنَاءً. وَسَوْفَ أُرْشِدُكَ إِلَى هَذَا الْأَمْرِ الَّذِي يُبَيِّرُ الطَّرِيقَ إِلَى سَبِيلِ بِنَاءٍ. كَانَ مُهِمًّا لِرِكَ أَنْ يَتَّخِذَ إِجْرَاءً مَا، لِأَنَّ الْحَدِيثَ لَنْ يَنْتَزِعَهُ مِنْ قِصَّتِهِ الَّتِي غَرَقَ فِيهَا: "إِنَّهُ ضَحِيَّةٌ مَأْسَاةٌ حُبٌّ فُقِدَ." إِنْ أَسْوَأَ مَا فِي مِقَارِبَةِ فِرْوَيْدَ أَنْ يَدَعَ النَّاسَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ يَسْتَطِيعُونَ أَنْ يَتَحَدَّثُوا عَنْ مُشْكَلَةٍ حَتَّى الْمَوْتِ، دُونَ أَنْ يَقُومُوا بِعَمَلٍ مَا.

وَلَعَلَّ السُّؤَالَ الْبِنَاءِ الَّذِي سُئِلَهُ رِكَ مِنْ كَثِيرِينَ، "أَلَا تَظُنُّ أَنْ مُنَى تُرِيدُ لَكَ أَنْ تَخْرُجَ مِمَّا أَنْتَ فِيهِ وَتَكُونَ سَعِيدًا؟" لَكِنْ هَذَا سَوْالٌ يُرَكِّزُ كَثِيرًا عَلَى شَخْصِ رِكَ. إِنَّهُ كَانَ مِعْطَاءً وَلَيْسَ مِتْحَادًا. وَرَبْمَا أَدَّى بِهِ السُّؤَالَ إِلَى أَنْ يَسْتَمْسَ. لِذَلِكَ سَأَلْتُهُ، "لَوْ أَنَّ الْحَالَ كَانَ غَيْرَ ذَلِكَ، فَكُنْتَ أَنْتَ مَرِيضًا وَمَتًّا، فَمَاذَا كُنْتَ تُرِيدُ مِنْ مُنَى أَنْ تَفْعَلَ؟"

قَالَ، أَقْسِمُ لَكَ بِاللَّهِ إِنِّي كُنْتُ أُرِيدُهَا أَنْ تَعِيشَ حَيَاةً طَبِيعِيَّةً. ذَلِكَ هُوَ نَوْعُ الْعِلَاقَةِ الَّتِي كَانَتْ بَيْنَهُمَا.

فَقُلْتُ لَهُ، "إِنْ كَانَ الْأَمْرُ كَذَلِكَ، فَمَاذَا تَرَى دَوْرَكَ فِي هَذِهِ الْعِلَاقَةِ الْآنَ؟"

فَكُنْتُ كَمَنْ أَيْقَظُهُ مِنْ سُبَاتٍ عَمِيقٍ: إِنَّكَ عِنْدَمَا تَوْقِظُ امْرَأً إِلَى مَا فِيهِ حَيْرُهُ هُوَ فُلَانٌ يَأْخُذُكَ الْأَمْرُ طَوِيلًا حَتَّى يَثُوبَ إِلَى رُشْدِهِ وَيَبْرَأَ.

أَجَابَنِي بِعَزْمٍ وَإِنَّمَا بَطِءَ، "أُرِيدُ أَنْ أُحْبِرَكَ شَيْئًا، إِنِّي كُنْتُ أَشْعُرُ بِالْأَسَى عَلَى نَفْسِي زَمَانًا طَوِيلًا. وَإِنَّ مُنَى وَإِيَّايَ نَكَّرُهُ كِلَانَا أَنْ يَأْسَى الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ." قَالَهَا، وَبِرَغْمِ ذَلِكَ فَقَدْ تَرَفَّرَتْ دَمُوعُهُ فِي عَيْنَيْهِ، وَطَفِقَ يُخْبِرُنِي عَنْ كُلِّ تَغْيِيرٍ سِعْغِيرِهِ. وَقَالَ إِنَّهُ سِيرَى عَائِلَتَهُ أَكْثَرَ وَسَيُوَاطِبُ عَلَى الصَّلَاةِ، وَسَيَذْهَبُ لِلصَّيْدِ وَصَيْدِ السَّمَكِ، وَسَيُشَارِكُ فِي بَعْضِ النِّشَاطَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ. وَهَكَذَا.

وَعِنْدَمَا غَادَرَ رِكَ مَكْتَبِي بَعْدَ تِلْكَ السَّاعَةِ، كَانَ كَمَنْ سَرَى دَمًّا جَدِيدًا فِي عُرُوقِهِ، وَهُوَ جَدِيدٌ يَتَنَفَّسُهُ، وَحَيَاةٌ جَدِيدَةٌ يَحْيَاهَا.

وهاتفني الطبيب الذي أحالهُ إليَّ في اليوم التالي. قال مُتَعَجِّباً، "إنَّه اليوم مليء بالقوَّة، كَمَنْ أصابهُ جُنُونٌ، إنَّسَ أمرَ عقارِ البِرُّزَاك، لعلَّه يُجَرِّبُ الليثيُّم." لم يأخذ رِكِ البِرُّزَاك ولا الليثيُّم. وقد نَفَّذَ كُلَّ ما قال إنَّه سيفعلُه، وعندما دَخَلَ مكْتَبِي ثانية كانت عنده قِصَّة حياة جديدة.

بقيت له آلامُه. وستبقى أبداً. فقد حدث ما حَدَثَ، ولا شيء يمكن أن يُغيِّره.

غير أن نَفْسَه قد شُفِيَ سَقْمُها، والتزم جدُّعُ الدماغ بالقاعِدة.

ليس ما حَصَلَ حلاً للمشكلة، وإنما هو تجاوز وِسْمُوُّ فوق المشكِلة - إنه أخذُ السُّبيل الحَقَّة إلى السَّعادة.

## مكيدة السعادة # ٤: محاولة بلوغ السَّعادة بالتجاوز والتَّغلب على الضَّعف

إن المعرفة المكتسبة من العلاج النَّفسي وأدب مساعدة الذات تنفذ بالفكرة القائلة إن الناس يستطيعون أن يتغلبوا على مواطن ضَعْفِهِم. ويجب أن تكون صحيحة.

دعني أقل الحقيقة الفجَّة بِصِدْق، لم أشاهد كثيراً من ذلك خلال مُمارَسَتِي عَمَلِي التي بَلَغَتْ ثلاثين سنة.

لقد شاهدتُ في كلِّ يوم من يُغيِّرُ نَمَطَ حَيَاتِهِ - وليس ذلك بتَصْحيحِ ضَعْفِهِم. وإنما بِنِيارِ قُوَّتِهِم.

لقد عاجلتُ عدداً من مُدْمِنِي الخَمْرَةِ. فهل يعني ذلك أن لم يعد لهم ضَعْفٌ أمام الخَمْرَةِ؟ لا أبداً. إن ضَعْفَهُم أمامها واضح - فلذلك تَجِدُهُم لا يُقَرِّبُونَهَا. غير أن صحوهم المُستَيرَّة تُملِي عليهم أن تكون لهم قوَى تَتَغَلَّبُ على الضَّعف.

إن معالِجة الضَّعف مَضِيعةٌ للجهد اللازم لتحقيق تَغْيِير. فيُمضي الناسُ عُمرَهُم في الحرب على مكامن ضَعْفِهِم، ثم يموتون ومعهم ذلك الضَّعف الذي عاشوا العمر مَعَهُ.

قد تبدو مُحاوِلةُ التَّغَلُّبِ على الضَّعفِ بُطولَةً، غير أنها سبيل آخَرَ لارتِكاس الخَوْفِ، عوضاً عن أن تكون عملاً إيجابياً في سبيل حياة أفضل.

فَإِذَا مَا يَسْتَسْلِمُ النَّاسَ لِرَدَّةِ فِعْلِ الْخَوْفِ وَيَسْلُكُونَ سَبِيلًا تَأْخُذُهُمْ بَعِيدًا عَنْ فِكْرِهِمْ وَرُوحِهِمْ، يَبْدَأُ وَاحِدُهُمْ بِتَحْدِيدِ نَظَرِهِ وَفِكْرِهِ عَلَى كُلِّ سَلْبِي فِي حَيَاتِهِ وَفِي شَخْصِهِ. فَلَا يَبْقَى لَهُ شُغْلٌ إِلَّا تَصْحِيحَ ذَلِكَ الضَّعْفِ. غَيْرَ أَنَّ الْأَنْشِغَالَ بِالضَّعْفِ وَالتَّأْكِيدِ عَلَيْهِ، مِثْلَ التَّرْكِيزِ عَلَى كُلِّ سَلْبِي، يُمْكِنُ الْخَوْفَ. يَجِدُّ مِنَ الْخِيَارَاتِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنَّ تَتَنَازَّرَ عَلَى غَيْرِ كَثْرَةِ لِرَدَّةِ الْفِعْلِ عَلَى الْخَوْفِ: مِقَارَعَتُهُ، وَالْهَرَبُ، وَالتَّجَمُّدُ.

إِنَّ الشَّمْسَ الْعَيْنِدَ غَيْرَ الطَّرُوقِ صَاحِبِ مَوَاطِنِ ضَّعْفٍ ثَابِتَةٍ. وَإِنْ أَكْثَرَ مَكَانِ الضَّعْفِ سَوَاءٌ سَمِعَ هُوَ الْإِدْمَانَ عَلَى الْعَمَلِ وَحُبَّهُ بِشَرِّهِ دُونَ هَوَادَةٍ. إِنَّ النَّاسَ يَصِيْبُهُمُ الْخِزْيُ وَالْعَارُ مِنْ إِدْمَانِ الْخَمْرَةِ وَالْمُخَدَّرَاتِ بَيْنَمَا تَجِدُهُمْ يَتِيهُونَ افْتِخَارًا بِالْإِدْمَانِ عَلَى الْعَمَلِ. وَإِنْ مِنْ مَكَانِ الضَّعْفِ الَّتِي تَلْبَسُ قِنَاعَ الْقُوَّةِ: الْكَمَالُ، وَاللَّامُبَالَاةُ الرَّوَاقِيَّةُ، وَالطَّمُوحُ الْمَادِّيُّ، وَحُبُّ السَّيْطَرَةِ، وَالبَحْثُ عَنِ الْمَنْزِلَةِ وَالْمَكَانَةِ.

لَقَدْ اخْتَصَصْتُ فِي مَرَحَلَةٍ مِنْ مَرَاجِلِ عَمَلِي بِعَلْمِ نَفْسِ الْكَرْبِ وَالْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ لِضَّعْفِ الْمُصَابِينِ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالشَّرَايِينِ. لَقَدْ دَمَّرَ كَثِيرُونَ نُظْمَ شَرَايِينِهِمْ وَقَلْبِهِمْ بِتَثْبِيتِ اهْتِمَامِهِمْ بِالْمَالِ، وَالسَّيْطَرَةِ، وَالْمَنْزِلَةِ. لَقَدْ سَمِعْتُ قِصَصًا مُرْعِبَةً فِي الْمُسْتَشْفَى عَنْ هَوْلِ النَّاسِ. كَانَ الْخَوْفُ يَسْتَحْكِمُ بِهِمْ، فَكَانَ يَتَمَحَوَّرُ عَلَى مَا يَعْمَلُونَ وَلَيْسَ عَمَّا هُمْ. فَكَانَ خَوْفُهُمْ مِنْ أَنْ لَا يَمْلِكُوا مَا يَكْفِي وَأَنْ لَا يَكُونُوا أَكْفِيَاءَ قَدْ أَوْدَى بِهِمْ إِلَى مَصْحَبَاتِ مَرْضَى الْقَلْبِ، وَكَأَنَّهُمْ يُسَاوِمُونَ رَبَّ الْعَالَمِينَ مَسْعُورِينَ مُهْتَاجِينَ لِلْحَصُولِ عَلَى فِرْصَةٍ أُخْرَى.

كَانَ السَّبِيلُ الْأَفْضَلُ لِمُسَاعَدَةِ أَوْلَادِكَ النَّاسِ أَنْ لَا تُنْكَرَ مَوَاطِنَ ضَّعْفِهِمْ. كَانَ ذَلِكَ مُجَرَّدَ هَزِيمَةٍ لَهُمْ وَعِقَابٍ - إِنَّهُ مَضِيعَةٌ لَطَاقَةٌ شِفَائِهِمْ. فَكُنْتُ، خِلَافًا لِذَلِكَ، أَشْجَعُهُمْ عَلَى الْإِنْتِبَاهِ إِلَى مَوَاطِنِ قُوَّتِهِمْ، مِثْلَ الْقَوْلِ لَهُمْ إِنَّهُمْ آبَاءُ حُدَيْدُونَ، وَأَنَّ نَشَاطَهُمُ الْاجْتِمَاعِي جَيِّدٌ، أَوْ أَنَّهُمْ يَسْتَمْتَعُونَ بِالْأَلْعَابِ الرِّيَاضِيَّةِ. كَانَ ذَلِكَ يُبَلِّسُ خَوْفَهُمْ وَيُحَرِّكُ اسْتِجَابَةَ النِّيُوكُورْتِكْسِ. لَقَدْ خَفَّفَ ذَلِكَ مِنْ ضَعْفِهِمْ كَطَلَبِ الْكَمَالِ وَالْعَمَلِ، وَإِنَّمَا بِسَبِيلِ مَرِحٍ إِيْجَابِي.

إِنَّ التَّرْكِيزَ عَلَى مَوَاطِنِ الْقُوَّةِ يَعْمَلُ بِبَسَاطَةٍ لِأَنَّهُ يُوفِّرُ شَعُورًا أَفْضَلَ مِنَ التَّرْكِيزِ عَلَى مَوَاطِنِ الضَّعْفِ. إِنَّهُ يُنْشِئُ طَاقَةً، وَهِيَ لَازِمَةٌ دَائِمًا لِلتَّحَوُّلِ. إِنَّهُ مُوَازِرٌ لِذَاتِهِ، وَمُحْزِيٌّ غَنِيٌّ. وَبِوَجْهِ كُنْتُ فِي الْمَدْرَسَةِ الثَّانِيَّةِ، كَانَ مُدْرَبُ فَرِيقِ كُرَةِ الْقَدَمِ يَقُولُ لَنَا دَائِمًا "لَا تَلْعَبْ خَوْفًا مِنَ الْخُسَارَةِ. الْعَبُّ وَأَنْتَ طَامِعٌ بِالرَّيْحِ. تَأْتِي بِذَلِكَ ثَمَارٌ أَفْضَلُ."

لقد وَجَدَ قَدِيمًا رَائِدًا من رَوَادِ عِلْمِ النَّفْسِ، هُوَ ب. ف. سْكِنَر B. F. Skinner أن الناس تُكَيِّفُ بالتعامل على نحوٍ مُعَيَّنٍ عندما طَبَّقَ عليهم نظامَ جَزَاءٍ وَعِقَابٍ. فكان من أهم ما اكتَشَفَهُ في تجربته أن الجزاء (أو التعامل الإيجابي) كان أقوى كثيرًا من العقاب (أو التعامل السلبي).

لقد كان أوَّلَ ما اكتَشَفْتُهُ عدمَ جَدْوَى محاولة قلبِ مكانِ الضَّعْفِ في نهاية سبِيعِينِياتِ القرنِ الماضي، عندما بدأت معالجة فتاة مراهقة كانت تعاني من ضعفٍ واضطرابٍ شديدٍ للطعام. فبدأت، كما يفعل المُعالجون النَّفْسِيُّونَ، أُجَابَةَ ضَعْفِهَا للطعام. وحاولت أن أُحَدِّثَهَا بِحَدِيثِ ذِي مَعْنَى، فكانت تُقاومُهُ بِقُوَّةٍ. كان الخوفُ يجمِّدها، فَجَرَّتُ في أمري معها. غير أني لم أُسْتَسْلِمَ لِتِلْكَ الحَالِ، فقد كانت الفتاة المِسْكِينَةُ، بوني Bonnie، تُشْرِفُ على المَوْتِ. إني أذكرُ الأيامَ التي كنا نُدْخِلُ الطعامَ إلى جسمها من خلال أنبوب. فبينما كانت بوني تُشاهد مَعِدَّتَها تُتَفَنِّخُ قليلاً من الغذاء الذي كُنَّا نَضْخُهُ فيها من خلال الأنبوب، كانت تُتَنَبَّأُها هِسْتِيرِيَّةً، فتصيح، "إني أزدادُ سِمْناً."

كاد الجوع أن يؤدي بها إلى أن تقترب من حافة الموت. فقد امتنعت عن أكل اللحم الأحمر قبل شهر، ثم أَقْتَلَعْتُ كل لحم أو سَمَكٍ من طعامها. ثم امتنعت عن أكل الخبز، والحبوب كلها. ولم تُكْتَفِ بذلك، فامتنعت عن أكل الخضار الثقيلة، نحو: البطاطا، وأنواع الفاصوليا، ثم امتنعت عن أكل السلطة. وامتنعت عن شرب الماء قبل يومين. فانتهت بها حالها في المُسْتَشْفَى وقد أصيبت بِتَجَفُّافٍ شديدٍ.

وبينما أخذت الأغذية والسوائل تُحَدِّثُ بعض الانتفاخ الطفيف في بطنها، كانت ترتعد خوفاً. صاحت، "لقد أصبحت مثل البالون!" وكانت تنظر إلي مُسْتَعْظَمَةً.

لم أحاول أن أناقضها، لأن هاجس السمن الذي توهمته هذه الفتاة التي يبلغ وزنها أربعين كيلو جراماً أو يزيد قليلاً قد استحكَمَ بها، فهي تراه حقاً وإقاعاً مثل حقيقة سرير المُسْتَشْفَى الذي تستلقي عليه.

فكلما عرَفْتُ بوني أكثر، كنت أجاهدُ لإيجاد سبيل يُسَاعِدُهَا لأن تُتَخَذَ قِصَّةَ جديدةٍ لحياتها. وكنت كلما ازددت مَعْرِفَةً بِهَا، ازدَدْتُ يَقِيناً أَنَّ القِصَّةَ التي تقنعُ بها نَفْسَها - السمن والضخامة - كانت انعكاساً لِخَوْفِهَا، حَوْلَها عَقْلُهَا إلى حقيقة تعقدها. ولم يكن ذلك أسوأ خوفاً. لقد كان الأسوأ هو ما تقوله عن نَفْسِها، "إنها مخلوق تافه لاقيمة له، وإنها تُشْرِثِرُ بكلام

صاحب. " إنَّ خوفها من زيادة وزنها إنما هو الخوف البديل. إن خوفها الحقيقي هو خوفها من أن لا تكون كفيّة - فهي تُكره نفسها لذلك.

وبرغم أني كنتُ في مرحلة مبكرة من عملي، فقد عرفت بالسليقة أن علاجها الأفضل لعلاج كرهها هو الحب.

سألت بوبي عن أكثر من تُحب في هذه الدنيا، فقالت إنها تُحب كلبها الصغير، روفر ردي Rover Reddy. وعندما استعادت قوتها ونهضت من سريرها، عملت على إحضار روفر ردي إليها في المستشفى. لقد أزعج ذلك إدارة المستشفى، وليكن ذلك! إن علاقة بوبي بـ كلبها كان من قواها القليلة الباقية، وكنت أعول على ذلك.

وبينما كانت تَحضِنُ روفر ردي، ذات يوم، سألتها عما تَشعرُ به تجاهه.

قالت، "أحبه."

قُلتُ، "كيف تُحبيته؟"

قالت، "إنني أريدُ أن أعني به."

قُلتُ، "هل تدعيته يتصوّر جوعاً؟"

"لا!" قالتها وقد نظرت إلي كأني مَعْتوه. ثم أدركت من فورها ما كنتُ أرمي إليه،

وكنت أرى ما تُخفي نظرهما. لقد كان في ذلك موطن قدم، كانت بداية شفائها.

تركبتها تلعبُ مع كلبها ما شاءت، ثم بدأت تُدرك أن الكلب لم يكن كلبها فَحَسْبُ، بل كان جزءاً من ذاتها - وأن في الكلب كثير من خير، وكذلك هي. أدركت أنها لم تكن تُحبُّ ذاتها مثلما كانت تُحبُّ كلبها. تحدّثنا طويلاً عن الخير الذي فيها وعن جميع قواها. وقد تجاهلنا مشكلة الطعام التي فَتَكَتَ بها. لم يكن الطعام همّي، كان همّي بوبي.

وعندما بدأ حُبُّ بوبي لنفسها ينمو، أخذَ خوفها يَغورُ، وتغيّرت اللهجة التي تصفُ بها حياتها. لم يحدث كلُّ ذلك بين ليلة وأخرى؛ وإنما كان ذلك يزدادُ مع تقدّم الشفاء. وبعد مُضي شهورٍ عدّة، لم تُعدّ "الفتاة التافهة"؛ صارت التلميذة التي "لقيتَ عنتاً في بعض سيّئ دراستها." وصارت فتاة "لا تخشى من أن تُفصحَ عما يَجولُ في ذهنها." ولم يُعدّ جسمها "مثل البالون،" وإنما صارت "أكثرَ أنوثة."

كانت بوبي تُعيد كتابة سيرة حياتها. فلم تقتصرُ كتابتها على نُسخة جديدة صحيحة عن حياتها الجديدة، بل ماضياً أيضاً. لم تتغيّر حقائق حياتها، فالذكريات تبقى ذكريات، والحقائق

تبقى حقائق - وإنما الذي تَعَيَّر هو ما تعنيه هذه الحقائق والذكريات، لقد تَغَيَّر كَلِّه. لم تقبل بوني الماضي أو كَبُرَتْ فاستوعبَتْهُ فحسب، بل أعادت كتابة تاريخها.

لم تتناقض عِلَّة بوني في أمر الطعام، وإنما اخْتَفَتْ - ذهبت دون رَجْعَةٍ. وذهبت بوني إلى دراستها في الكلية، ومارَسَت الرياضة، ووجدت السعادة - دون النَّظَر إلى ما كان.

كانت المرَّة الأولى التي وُجِدَتْ فيها أُنِي عندما أَسَاعِدُ الناس على أن يَمْتَلِكُوا قُوَاهُمْ، فلا حاجة لَهُمْ بَعْدَهَا إلى مقارعة مواطن ضَعْفِهِمْ.

وصِرْتُ، بعد ذلك، المُدِيرَ المؤسَّس لبرنامج اعتلال الطَّعام في كَلِيَّةِ الطَّب في جامعة نِبْرَاسْكَة Nebraska، وعَمَلت على علاج فتيات أُصِيبْنَ بِفَقْدِ المشاهية إلى الطعام "أنرِكْسِيَا anorexia" فصرت عندئذ، أعرف أكثر أن لأجابه مكامن ضعف المريض. لم أُنحَدِّث عن الطعام معهم. فالطعام موطن ضَعْفِهِمْ. صرْتُ أُنحَدِّثُهُمْ عن مواطن قُوَّتِهِمْ وعمَّا يُجِيبُونَ. وعندما كانوا يَجِدُونَ موطن قُوَّتِهِمْ، يَشْرَعُونَ بِدَعْمِ شخصهم الذي وجدوه من جديد.

## مكيدة السَّعادة # ٥: محاولة إيجاد السَّعادة قَسْرًا

قال أبراهم لِنُكُلْنِ مرَّةً، "يستطيع الناس أن يكونوا سعداء بِمِقْدَارٍ ما يَصْعَقُونَ في أذهانِهِمْ أَنَّهُمْ كذلك."

أه، لو أن ذلك كان صحيحاً! فلماذا كان لِنُكُلْنِ يُعَالَجُ بدواءٍ مُضادٍّ لِلكَرْبِ فَجِ فيه زَيْبِق (جَعَلَهُ يَسْتَشِيظُ غَضَبًا)؟ ولماذا قَارَبَتْ زَوْجُهُ من كَرَبِهَا الانتحار؟

إِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ أن تكون سعيداً بِقَرَارِ منكَ، مثلما لَا تَسْتَطِيعُ أن تُقَرَّرَ أن تكون أطول.

ذلك أن السَّعادة ليست كينونة متناهية بَدَاهَا، وإنما هي حصيلة اثنتي عشرة سَجِيَّةٍ مُهِمَّةٍ من سجايها، وهي: الحبُّ، والتفاؤلُ، والشجاعةُ، وشعور بالحرية، والعمل على التَّفَادِي قبل الوقوع، والأمن، والصحة، وطمأنينة النَّفْسِ، وإيثَارُ الآخر، رؤية الأمور في مشهَدِهَا الصَّحِيحِ، والمَرَحِ، والقَصْدِ. هذه هي الأمور التي ينبغي أن تَحْسِمَ أَمْرَكَ لكي تُحَقِّقَهَا.

إن تحقيقها ليس بالأمر السهل. وهذه هي المسألة! فالسعادة ليست أمراً عيباً. ولا يبلغها الضعيف ولا الكسول. فإن كنت تريد أن تكون مؤهلاً لها، فلن تبلغها بقرار منك فحسب، هل تستطيع؟ فعندما يسعى الناس إلى السعادة بقرار منهم فقط، تُصبح السعادة سراياً، وتخبو بعيدة نائية.

إن بلوغ السعادة ليس أمراً سهلاً، وقد يكون أصعب على ناسٍ من ناسٍ آخرين، ففي الأمر عامل وراثي حفي. فقد بينت دراسة أجريت على توأمين متشابهين نشأ في بيتين مختلفين، أن أربعين بالمئة من السعادة قد يكون موروثاً. وبيّنت الدراسة أن للتوأمين المتشابهين اللذين نشأ متباعدين يملكان مستوى متقارباً من السعادة أكثر من توأمين غير متشابهين عاشا في بيت واحد. وتبيّن الدراسة كم يهيم الذين ليسوا ميالين إلى السعادة بالوراثة أن يتعاملوا مع أدوات السعادة.

إن من فضل الله أن أكثر خصائص السعادة الاثني عشرة - نحو: الحب، والتفاؤل، والحرية - هي سارة في جوهرها، وإن معظم أدوات السعادة التي تُساعد على تشكيل هذه العوامل هي مرضية بالفطرة.

وإن من أبسط الأمور وأبعدها أثراً، التي يمكن أن تفعلها لتحسّن مزاجك، أن ترسم آثاراً سارة على مَحِيَاك دائماً. لقد أثبتت ذلك دراسة طُلبَ فيها من نصف الذين أُجريت الدراسة عليهم أن يُبتوا أقلام رصاص بين فَكِّيهِمْ - إذ تجعل تعابير وجوههم مثل الابتسامة - بينما طُلب من النصف الآخر أن يثبتوا أقلاماً بين شفاههم، فأظهرهم متجهّمي الوجوه. ثم أُلقيت عدّة نكات على المجموعتين، فقالت المجموعة التي وضعت الأقلام بين فكيها إنها وجدتها مضحكة أكثر من المجموعة الأخرى.

لقد صيرت تعرف مفتاح السعادة الآن، فضع قلماً بين فكيك.

ولعلّ الأجدى لك أن تلجأ إلى أدوات السعادة.

إن الأدوات كلّها تعتمد على سلوك تُسلّكه. فإن استطعت أن تحمّل نفسك على السعادة، بقوة إرادةٍ مَحْضَةٍ - دون أن تفعل شيئاً - لن تحتاج إلى أدوات. لقد رأيت من سلك ذلك فحاول أنت ذلك. إن ذلك لن يوتي أُكلاً.

للخوف قوّة هائلة. خوفٌ، وخوفٌ، لانهاية له.

أنظر في هذه الأمور: التوتّر العرقي، والصدام القبلي، والعداء الديني. السياسات داخل المكاتب، والطعن في الظّهر، والنّزاع الجنسي. عنفُ العصابات. النّزاع الدّولي، والغيرة، والجشع، والكرهية، والتّعصّب، والحرب. كلُّ ذلك يتمركز في اللب، من الخوف. إنّه الخوف من أن يملك ما يكفي. والخوف من الناس الذين يختلفون عنّا. والخوف من الهيمنة. والخوف من أن لانكون أكفيا. والخوف من الأفكار. والخوف من الحب. والخوف من الموت. والخوف من الحياة.

وكم مما سلف يمكن أن يكون له معنى؟ وكم منها معقول؟ وكم منها لا يمكن اجتنابه؟ أي أقسم لكم بالله إنّه لا واحدة منها. لو أننا استطعنا أن نعلو فوق الخوف... كيف سيكون حالنا. آن الأوان لنجرّب. إبدأ بنفسك. هذا هو السبيل الوحيد الذي تبدأ به الأمور. تعلّم أدوات السعادة. سوف تُغيّر حياتك. لقد غيّرت حياة آخرين. وجاء الآن دورك.