

ترياق الخوف

رَأَيْتُ الْيَوْمَ رَجُلًا سَعِيدًا - إِنَّهُ امْرُؤٌ يَنْبِضُ بِالْحَيَاةِ. رَأَيْتُهُ فِي بَرْنَامَجِ تَلْفِزِيُونِي، وَكَانَ نَيِّرًا مُضِيئًا يَشْعُ حَيَوِيَّةً حَتَّى كَادَ يُخَيِّلُ لِلْمَشَاهِدِ أَنَّهُ سَيَقْفِزُ مِنَ الشَّاشَةِ.

مَاذَا تَعَلَّمْنَا الْمَأْسَاةَ

لَمْ أُسْتَطِعْ أَنْ أَجِدَ دَائِمًا الْبَهْجَةَ فِي وَقْتِ الْأَلَمِ. وَإِنِّي، مِثْلَ كُلِّ الْأَبْنَاءِ، كَانَ عَلَيَّ أَنْ أَتَعَلَّمَ مِنْ أَبِي أَكْثَرَ مِمَّا تَعَلَّمْتُ.

لَقَدْ كَانَ يَوْمًا مِنْ أَسْعَدَ أَيَّامِ حَيَاتِي. فَقَدْ وُلِدَ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ ابْنِي الثَّانِي، كَانَ رَائِعًا كَالْمَلِكِ. رَأَيْتُ انْعِكَاسَ ذَلِكَ عَلَى الْأُسْرَةِ كُلِّهَا وَكَأَنَّهُمْ قَدْ اكْتَشَفُوا ذَهَبًا. كُنْتُ أَرَى فِيهِ يَوْمَ وُلِدَ حَيَاتُهُ الْمُقْبِلَةَ مُمْتَدَّةً أَمَامَهُ - طُفُولَتَهُ، وَبَدَأَ مَشْيِهِ، وَشِبَابَهُ، ثُمَّ دَخُولَهُ الْجَامِعَةَ - فَأَسْعَدَ ذَلِكَ نَفْسِي وَكَأَنِّي مَلَكَتُ الدُّنْيَا. إِنَّهُ رِيَّانُ، شَعَرْتُ عِنْدَمَا حَمَلْتُهُ أَنَّ الْحُبَّ قَدْ تَجَسَّدَ بَيْنَ ذِرَاعَيَّ. وَإِذَا بِالطَّبِيبِ يَقُولُ، "ثَمَّةُ شَيْءٍ غَيْرِ صَحِيحٍ." بَرَدَتْ قَدَمَايَ وَتَسَارَعَتْ دَقَّاتُ قَلْبِي بَيْنَمَا كَانَ الطَّبِيبُ يَحَاوِلُ أَنْ يُحَفِّزَ نَفْسَ رِيَّانِ.

وَبَعْدَ بُرْهَةٍ، وَبَيْنَمَا كَانَ رِيَّانُ يَتَلَوَّى بِتَشْجٍ فِي حَاضِنَةٍ خَلْفَ جِدَارِ سَمِيكَ مِنْ زُجَاجٍ، قَالَ لِي الطَّبِيبُ بِصَوْتٍ حَرَجٍ إِنْ رِيَّانَ، كَمَا بَدَأَ لَهُ، مُصَابٌ بِمُتَلَاذِمَةِ الْغِشَاءِ الرَّجَاجِيِّ hyaline membrane syndrome، وَهُوَ فَشَلٌ فِي سِنَخِ جَيُوبِ الرِّئَةِ. لَمْ يَكُنِ الْمُسْتَشْفَى مُجَهَّزًا لِلتَّعَامُلِ

مع هذه الحال، فَحْمِل رِيَّانَ فِي سِيَارَةِ إِسْعَافِ نَقْلَتِهِ إِلَى أَكْبَرِ مُسْتَشْفَى فِي مَدِينَةِ لِنْكُلْن، فِي وَلايَةِ نَبْرَاسْكَا.

إِنْ صُورَةَ سِيَارَةِ الْإِسْعَافِ تِلْكَ، وَنُورُهَا الْأَحْمَرُ الْمُتَوَهَّجُ فِي عَتَمَةِ اللَّيْلِ احْتَرَقَتْ فِي دِمَاغِي.

لَقَدْ فَعَلْنَا كُلَّ مَا فِي وَسْعِنَا، وَدَعَوْنَا اللَّهَ، لَكِنْ رِيَّانَ الصَّغِيرَ مَاتَ.

كَانَتْ زَوْجِي لَا تَزَالُ فِي مُسْتَشْفَى الْوِلَادَةِ تَلْقَى الْعِنَايَةَ الْإِلَازِمَةَ بَعْدَ وَلَادَةِ قَيْصَرِيَّةٍ، فَكَانَ عَلَيَّ أَنْ أَهْتَمَّ بِالْإِجْرَاءَاتِ الْمَطْلُوبَةِ — كَانَ أُبْحَثُ فِي الصَّفَحَاتِ الصُّفْرِ مِنْ دَلِيلِ الْهَاتِفِ عَنْ مَكْتَبٍ لِدَفْنِ الْمَوْتَى، وَأَنْ أَخْتَارَ مَكَانَ الْقَبْرِ الْمُنَاسِبِ، وَاخْتِيَارَ تَابُوتٍ صَغِيرٍ، وَشِرَاءَ شَاهِدَةٍ (حَجَرٍ) لِلْقَبْرِ، وَمَحَاوِلَةَ التَّفَكُّرِ بِمَا يُمَكِّنُ أَنْ يُكْتَبَ عَلَى الْحَجَرِ. مَاذَا عَسَايَ أَقُولُ؟

ثِقْ بِمَا سَأَقُولُهُ لَكَ: إِنْ ذَكَرِيَاتُكَ الْمَرِيرَةَ سَوْفَ لَنْ تَخْبُو أَبَدًا.

طَوَيْتُ عَلَى جِرَاحِي، حَزِينَ الْقَلْبِ مِثْلَمَا حَزِنْتُ عَلَى فَقْدِ أَبِي، وَقَدْ أَدْرَكْتُ أَنَّ لَأَشْيَاءَ يَعْدِلُ قَنُوطِي الَّذِي فَتَكَ بِي وَقَتْنُذ. لَمْ يَكُنْ أَلْمِي لِئِهْدَئِهِ شَيْءٌ، كُنْتُ أَحَافُ أَنْ يَبْدَأَ الْيَوْمَ، وَأَخَافُ الْعَدَّ الَّذِي لَا يَنْتَهِي، وَاهِنًا لَا أَسْتَطِيعُ إِنْقَازَ عَوَاطِفِي مِنْ شُعُورِ الْعَرَقِ الْكَامِلِ.

سَأَلْتُ اللَّهَ، لِمَاذَا أَنَا يَا رَبِّ، وَكَلِمَا أَوْشَكَتْ عَلَى الْوُصُولِ إِلَى جَوَابٍ شَافٍ وَجَدْتُنِي أَدْفَعُ ذَلِكَ الْجَوَابَ. هَلْ كَانَتْ غَلْطِي أَنَّ مُسْتَشْفَى الْوِلَادَةِ لَمْ يَكُنْ مُجَهَّزًا فَيَسْتَطِيعُ إِنْقَازَهُ. لَا لَمْ يَكُنْ الْمَرَضُ وَرَاثِيًّا. لَمْ أَكُنْ شَرِيرًا كَمَا أُعَاقِبُ ذَلِكَ الْعِقَابَ. هَلْ أَصَارُغُ أَقْدَارَ اللَّهِ، إِنَّهُ صِرَاعٌ خَاسِرٌ.

وَاسْتَمَرَّتْ الْحَيَاةُ، سِوَاءَ أَحْبَبْتُهَا أَمْ كَرِهْتُهَا، فَقَدْ حَاوَلْتُ أَنْ أَضْمَّ أُمُورِي بَعْضَهَا إِلَى بَعْضٍ. وَفَعَلْتُ مَا يَفْعَلُهُ مَعْظَمُ النَّاسِ — بَرُّغَمُ أَنِّي عَالَمُ نَفْسٍ فِتْنِي يَجْدُرُ بِهِ أَنْ يَكُونَ عَلَى مَعْرِفَةٍ أَفْضَلَ — حَاوَلْتُ أَنْ أَشَقَّ طَرِيقِي ثَانِيَةً بِاسْتِعْمَالِ آلِيَّاتِ الْمُجَابَهَةِ الَّتِي آدَتُ أَكْثَرَ مِمَّا أَحْسَنْتُ. كَانَتْ تَبْدُو لِي مَعْقُولَةً فِي وَقْتِهَا، بَلْ شُجَاعَةً. فَتَعَلَّمْتُ مِنْهَا أَنَّمَا تُحَصِّنُ جُدْرَانَ سِجْنِ الْحُزْنِ وَالْخَوْفِ الَّتِي نَلْفَنِي. أَمَّا الْيَوْمَ، فَلِأَنِّي أَزْدَرِي هَذِهِ الْآلِيَّاتِ الْخَاطِئَةَ: إِنَّمَا لَا تَسْتَأْهِلُ التَّجَاحَ. فَبَيْنَمَا كُنْتُ أَصَارِعُ مِنْ أَجْلِ النِّجَاحِ الْعَاطِفِي، رَأَيْتُ أَنَّ لَأُبْدَّ مِنْ تَغْيِيرِ الطَّرِيقِ، بَرِّغَمُ أَنَّ لَيْسَ ثَمَّةَ تَغْيِيرٍ يَفِي بِالْغَرَضِ. وَعِنْدَمَا لَمْ يَحْصَلْ مَا يَكْفِي، قَرَّرْتُ تَخْفِيزَ جَهُودِي لِاسْتِعَادَةِ حَالِي السَّوِيَّةِ، وَغَرِقْتُ أَكْثَرَ فَأَكْثَرَ فِي الضِّيَاعِ. فَبَدَأْتُ أُفْنِعُ نَفْسِي أَنَّنِي أَسْتَأْهِلُ الْمَآسَاةَ، بَرِّغَمُ ضَعْفٍ لَمْ أَكُنْ حَكِيمًا فِي إِدْرَاكِهِ. فَقَدْ تَبَذْتُ التَّعَلَّمَ مِنْ خَسَارَتِي، بَدَلًا مِنْ اسْتِغْلَالِ الْفُرْصَةِ لِلتَّعَلُّمِ. كُنْتُ أَرَى

آلاماً ولا شيء غيرها. وبينما كان الإخفاق يتراكم فوق إخفاق، ضاعفتُ يأس كل جهودي التي لم تُثمر، ظناً مني أنني إن وضعتُ أكثر مما في قلبي ونفسي في هذا الكرب فإني قد أجد منه مخرجاً.

لم يأتني فرج.

وفي ذات يوم، عندما لم أعد أحتمل أنقضاء دقيقة أخرى من الأفكار الكثيرة، تَحَيَّلْتُ لدقيقة، أو نحوها، أن ريان مازال بيننا، وتركتُ لِنفسي حَبْلَهَا على غاربه في حُبّه كما حَمَلْتُهُ بين ذراعيّ يوم وُلِدَ.

انجَلَّت الغمة في تلك اللحظة. فكانت واحة التكرار راحة.

تَعَجَّبْتُ، هل كان التكرار هو الذي فعل بي كل ما جرى؟ ففي وعيي كُنْتُ أعْقِلُ أن ابني قد مات. فتركت نفسي تُركّز على حُبّه دون هذا الزعم. وعادتُ إليّ فترة راحة أرجى فيها الألم.

وجذت - مع مرور زمن طويل - أنني عندما أَسْمَحُ لِنفسي أن تَسْتَجْمَعَ حَي ريان كله، يتتابني شعورٌ حسن - بالغرابة - بدلاً من أن يكون الشعور مؤلماً.

ووجدتُ أنني أستطيع أن أُحِبَّ ريان حُبّاً جَمّاً برغم أنه لن يستطيع أن يُبَادِلني الحُبَّ - إنه لا يَعْرِفُنِي. وأدركتُ أن حُبِّي لَهُ (وليس حُبّه لي) هو الميراث الذي خَلَفَهُ لي، ولن يستطيع أحدٌ أن يَنْزِعَ ذلك مني. ورفضتُ أن أدعَ الحُبَّ يغادرني أبداً. إنّه حُبٌّ قويٌّ جداً وعَذْبٌ. إنّه الأمرُ الأوحدُ الذي قَوِيَ على الألم.

كنت أجلس كل يوم، تَتَقَدَّمُني دموعي، أتركُ لِنفسي مداها كي تستريح في حُبِّ ذلك الصَّغير. وصار الحُبُّ الذي عَشَّته، شيئاً فشيئاً، يلفُّني بنعمة، وليس مجرد استراحة من الألم. لقد مَنَحَنِي قوَّةً عاطفيَّةً كي أَصْفَحَ، وأُحْجِمَ عن أن أُعَذِّبَ نفسي بسؤال، يارب، لماذا أنا؟ إنَّك في حِجْمٍ عاطفي كهذا تستطيع أن تلومَ كلَّ من شئت - كالطبيب الذي كان يَجْدُرُ به أن يعرف أكثر، وسائق سيارة الإسعاف الذي كان عليه أن يُسْرِعَ أكثر، ودافعي الضرائب الذين رفضوا بناء مستشفى أكبر. ألوم نفسي وأقداري.

لكنني صَفَحْتُ. لقد طَرَدْتُ الاحتجاج الذي كانت تُرِيحني مُصاحبتُهُ في لَحْظَتِهِ.

أَدْرَكْتُ أَنَّ غَضَبِي كَانَ بَدِيلًا عَاطِفِيًّا لِأَلَمْ أَعْمَقُ كَانَ التَّعَامُلُ مَعَهُ أَصْعَبُ. كَانَ الْخَوْفُ هُوَ الْأَلَمُ الْأَعْمَقُ - الْخَوْفُ مِنْ أَنْ أَعِيشَ بَقِيَّةَ عُمُرِي الْبَاهِتِ وَقَدْ فَقَدْتُ وَلَدِي، وَأَنَّ الْأَقْدَارَ تُصَارِعُنِي.

رَأَيْتُ أَنِّي إِنْ صَفَحْتُ أَكْثَرَ عَدْتُ إِلَى صَوَابِي وَأَدْرَكْتُ أَنَّ رِيَّانَ قَدْ ذَهَبَ، هَذِهِ الْأَقْدَارُ لِلْأَصَارِعُنِي، وَأَنَّ الْمُسْتَقْبَلَ غَيْرُ مُعْلَقٍ.

لَقَدْ أَعْطَانِي الصَّفْحُ نِعْمَةَ الْأَمْنِ فِي أَعْمَاقِ جَوَارِحِي، وَأَعْطَانِي شُعُورًا لَمْ أَكُنْ أَتَوَقَّعُهُ مِنْ قُوَّةِ الْعَزِيمَةِ. صِرْتُ لَا أَرَى عَوَاطِفِي تَعْتَمِدُ عَلَى أَفْعَالِ الْآخَرِينَ. قَدْ تَكُونُ الْحَيَاةُ أَفْضَلَ، لَكِنِّهَا لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَجْعَلَنِي أَكْرَهَ الْجَمِيعِ - لَا أَكْرَهَ نَفْسِي.

اسْتَجْمَعْتُ قَوَايَ شَيْئًا فَشَيْئًا، كَالَّذِي أَبْلَى مِنْ مَرَضٍ، وَصِرْتُ قَادِرًا عَلَى الْمُبَادَرَةِ إِلَى مُسَاعَدَةِ الْآخَرِينَ - أُسْرَتِي الْحَزِينَةِ، وَمَرْضَايَ، وَأَصْدِقَائِي. وَعِنْدَمَا كُنْتُ أَشْعُرُ أَنَّ عَلَيَّ أَنْ أَذْخِرَ قَوَايَ، فَقَدْ أَعْطَانِي ذَلِكَ حَيَوِيَّةَ أَعْظَمَ مِمَّا اسْتَهْلِكَ مِنِّي. فَكُلَّمَا أَفْرَغْتُ طَاقَتِي وَأَفْرَغْتُ حُبِّي لِلْآخَرِينَ، وَجَدْتُني أَبْدَأُ أَمْتَلِي ثَانِيَةً بِالْحَيَوِيَّةِ وَالْأَمَلِ.

فَقَدْ أَدْرَكْتُ، فِي صَبِيحَةِ يَوْمٍ عَادِي لَيْسَ فِيهِ جَعَجَعَةٌ، خِلَافًا لِمَا يَحْدُثُ عِنْدَمَا يَجْرِي تَغْيِيرٌ حَقِيقِي، أَدْرَكْتُ أَنَّ دِرَإِيَّةً جَدِيدَةً قَدْ اكْتَسَبْتُهَا. اكْتَسَبْتُ تَحَرُّرًا، وَإِدْرَاكًا لِأَوْهَمَ فِيهِ وَلَا يَأْتِي بِهِمَا إِلَّا الْأَلَمُ. إِنِّي عَلَى يَقِينٍ مِنْ أَنَّ حُبِّي لَرِيَّانَ هُوَ لِي مَا حَيَّيْتُ، وَقَدْ أَقْفَلْتُ عَلَيْهِ قَلْبِي. وَأَدْرَكْتُ أَيْضًا أَنَّ الْمِلَمَاتِ لَنْ تُدَمِّرَنِي ثَانِيَةً. لَقَدْ عَرَفْتُ أَنَّ الْحَيَاةَ ثَمِينَةٌ وَزَائِلَةٌ، لِذَلِكَ فَإِنِّي سَوْفَ أَذْخِرُ ابْنِي الْأَكْبَرَ بِرِتِ Brett، أَكْثَرَ مِنْ قَبْلُ. وَتَعَلَّمْتُ أَنِّي إِنْ رَكَزْتُ عَلَى حُبِّي لَرِيَّانَ، وَأُسْرَتِي، وَأَصْدِقَائِي، وَمَرْضَايَ، فَسَوْفَ أَكُونُ كَامِلًا مُشْتَمِلًا عَلَى كُلِّ ثَانِيَةٍ.

لَقَدْ أَعْطَانِي هَذِهِ الدَّرُوسُ قِيَمًا عَظْمَى. غَيْرَ أَنِّي كُنْتُ مُدْرِكًا مِنْ تِلْكَ الصَّبِيحَةِ أَنِّي لَمْ أَكُنْ لِأَتَعَلَّمَهَا لَوْلَا الْمَعَانَاةُ.

لَقَدْ صِرْتُ مِنْذُ ذَلِكَ الْيَوْمِ الْعَادِي مُتَفَانِلًا. لَقَدْ عَرَفْتُ مَعْنَى التَّفَاوُلِ: فَهَمَّا عَظَمَ أَلَمُ الْمَصِيبَةِ، كَانَ دَرُسُهَا أَعْمَقُ.

إِنَّ دُرُوسَ الْحَيَاةِ كَثِيرَةٌ غَيْرُ أَنَّهَا لَا تَزِيدُنِي أَنْ تَتَعَلَّمَ مِنْهَا - إِنَّهَا دُرُوسُ تُعَلِّمُ كَمْ يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ الْحَيَاةُ خَطِيرَةً وَكَمْ نَحْنُ قَابِلِينَ لِلْعَطَبِ. إِنَّكَ لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تُخَيِّرَ أَحَدًا بِهَذِهِ الْأُمُورِ وَتَتَوَقَّعَ أَنْ يَكُونَ حَكِيمًا. لَا تَأْتِي الْحِكْمَةُ إِلَّا عَنْ طَرِيقِ صَعْبٍ. وَعِنْدَمَا تَأْتِي، فَإِنَّهَا تَعْصِمُكَ مِنْ مَآسٍ أَعْظَمَ قَدْ تَأْتِيكَ، وَمِنْ ضَمْنِهَا أَعْظَمَ مَأْسَاةٍ، أَنْ تَمُرَّ فِي الْحَيَاةِ دُونَ وَعْيٍ، وَدُونَ اتِّصَالٍ وَلَا إِنْجَازٍ.

لقد تَعَلَّمْتُ أن المصائب مهما عَظُمَتْ وآلَمَتْ، ليست شراً كُلِّها.
لقد تَعَلَّمْتُ التَّفَاوُلَ.
وكان الوقتُ قد أَرَفَ لَكي أُعَلِّمَ ما تَعَلَّمْتُهُ.

أثر الحبِّ على الجِسْمِ والعَقْلِ

إني أَفْتَرِضُ، ابْتِدَاءً، أني أَسْتَطِيعُ أن أُعَلِّمَ الدرسَ الذي تَعَلَّمْتُهُ لِكُلِّ من عَصَفَتْ به مِحْنَةٌ في الحياة.
لقد ظَنَنْتُ أن أولئك مُسْتَعِدُّون لِقبُولِ طُرُقٍ جديدةٍ للتعاملِ.
لقد كُنْتُ مُخْطِئاً.
لقد تَبَيَّنَ لي كَمْ كُنْتُ مُخْطِئاً عندما صِرْتُ مديراً للطب السلوكي behavioral medicine في المركز الوطني للطب الاستِياقي والوقاية من الإجهاد، في فونِكُس Phoenix. كان ذلك اللقب سبيلاً خيالياً للقولِ إني المُعالِجُ النَّفْسيُّ المسؤولُ عن الحفاظِ على الناسِ من قَتْلِ أَنْفُسِهِم بِأفكارِهِم.

كانَ مُعْظَمُ مَرْضَايَ في هذا البرنامجِ يُوَهَّلُونَ بالدرجةِ الثالثةِ بعدِ إصَابَتِهِم بِأمراضٍ في القلبِ.
ففي الدَّرَجَةِ الأولى يكونُ المريضُ قد قاربَ الموتَ من أَرْزَمَةِ قَلْبِيَّةٍ وعولِجَ. وفي الدَّرَجَةِ الثانيةِ يعودُ المريضُ إلى المُسْتَشْفَى كي يَتَعَلَّمَ كيف يتعاملُ مع غمطٍ جديدٍ من العَيْشِ.
كانت مهمَّتِي أن أُبَيِّنَ لهم كيف يُجَنَّبُونَ قلوبَهُم خَطَرَ الخَوْفِ. ولم يَكُنِ الأمرُ سَهْلاً، فَمُعْظَمُ هؤلاءِ إن لم أَقلْ جميعَهُم رجالٌ في مَتَوَسِّطِ العُمُرِ - كانوا يَغْرَقُونَ في القَلَقِ. وقد جاءَ بَعْضُ خَوْفِهِم من اقْتِرَابِهِم من شفا الموتِ، غيرَ أنَّ مُعْظَمَ خَوْفِهِم قَدْ سَبَقَ وسأهمَ في إصَابَتِهِم بَنَوَاتٍ قَلْبِيَّةٍ.

إننا نَمِيلُ، في هذه المرحلةِ، إلى تناسي أثرِ الكولِستِرولِ، فالقَلَقُ مازالَ العاملَ الرئيسيَّ لأمراضِ القلبِ. ولك أن تأخُذَ في حُسبانِكَ هذه العواملِ.

- إن أكثرَ من نصفِ إصاباتِ القلبِ لاعلاقةُ لها بالخطرِ العامِ لارتفاعِ الكولِستِرولِ، والتدخينِ، وقِلَّةِ النَّشاطِ. انْظُرْ (Integration of Physiology and Behavioral Science, 1993, vol.28)

- تُبَيِّنُ دِرَاسَةٌ أَعَدَّتْهَا مَايُو كِلِينِك Mayo Clinic عَنِ الْمُصَابِينَ بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ، أَنَّ الضَّغْطَ الْعَاطِفِي كَانَ الْمَوْشَرَّ الْأَقْوَى الَّذِي يُنبِئُ عَنْ مُشْكِلَاتٍ مُقْبِلَةٍ، كَالْأَزْمَاتِ وَالْإِصَابَاتِ الْقَلْبِيَّةِ. اُنْظُرْ (Mayo Clinic Proceedings, 1995, vol. 70)
- بَيَّنَّتْ ثَلَاثُ دَرَاثَاتٍ مُنْفَصِلَةٍ أَنَّ لِلْإِجْهَادِ عِلَاقَةً وَثِيقَةً بِأَمْرَاضِ الْقَلْبِ، وَبِالسَّرَطَانِ، أَكْثَرَ مِنَ التَّدَخِينِ. اُنْظُرْ (British Journal of Medical Psychology, 1988, vol. 61)
- بَيَّنَّتْ دِرَاسَةٌ أُجْرِيتْ فِي جَامِعَةِ هَارْفَارْد أَنَّ الرِّجَالَ الَّذِينَ يُلَاقُونَ الْحَصَرَ النَّفْسِيَّ الْمُرْتَفِعَ هُمْ عَرِضَةٌ لِلْمَوْتِ بِالسَّكْنَةِ الْقَلْبِيَّةِ أَكْثَرَ بِسِتَةِ أضعافٍ مِنَ الرِّجَالَ الَّذِينَ يَعِيشُونَ عَيْشًا رَاضِيًا. اُنْظُرْ (Circulation, 1994, vol. 89)

كَانَ سَهْلًا رُؤْيَا الْخَوْفِ يَفْتِكُ بِأُولَئِكَ الرِّجَالَ فِي وَحْدَةٍ تَأْهِيلِ مَرْضَى الْقَلْبِ، وَكَانَ حَمْلُهُمْ عَلَى اجْتِنَابِ ذَلِكَ أَمْرًا عَسِيرًا. كَانَ بَعْضُهُمْ مُقْتَرِنًا بِخَوْفِهِ، وَكَانَ مُعْظَمُهُمْ يَظُنُّونَ الْخَوْفَ كَانَ دَافِعًا لِنَجَاحِهِمْ. إِنَّهُمْ، فِي وَاقِعِ الْحَالِ يَخَافُونَ مِنْ أَنْ لَا يَخَافُوا. كَانَ الْمَالُ وَالْمُنَزَّلَةُ مِنْ أَهَمِّ مَا يَخَافُونَ عَلَيْهِ. فَإِنَّكَ لَا تَوَدُّ أَنْ تَكُونَ مِثْلَ قَاطِعِ طَرِيقٍ تَغْرُزُ بِنَدِيقَتِكَ فِي ضُلُوعِ أُولَئِكَ وَتُحَذِّرُهُمْ، "عَلَيْكُمْ أَنْ تَخْتَارُوا، الْمَالُ أَوْ حَيَاتِكُمْ" - فَقَدْ يَمْضِي يَوْمُهُمْ دُونَ أَنْ يَقَرُّوا.

كَمْ حَاوَلْتُ أَنْ أَبْلُغَ أَفْكَارَ أُولَئِكَ الرِّجَالَ، غَيْرَ أَنْ اسْتَعْدَادَهُمُ الْعَامَ كَانَ يَقُولُ، "كَمْ اسْتَطِيعَ أَنْ أَبْقَى عَلَى مَا أَنَا عَلَيْهِ وَأَنْجُو؟" كَانُوا بِوَدْدٍ تَمَارِينَهُمْ بِتَدْمُرٍ، وَكَانُوا يَتَبَرَّمُونَ عِنْدَمَا يَحْدِثُهُمْ احْتِصَاصِيُّو الْأَغْذِيَةِ عَنْ تَقْلِيلِ الدَّهُونِ فِي الْغِذَاءِ، وَكَانَتْ عِيُونُهُمْ تَتَجَاوَزُ كَلَامِي إِنْ قُلْتُ لَهُمْ إِنْ الْحَيَاةَ تَسْتَأْهِلُ الْاهْتِمَامَ أَكْثَرَ مِنَ الْمَالِ. كَانُوا يَبْدُونَ كَأَنَّهُمْ يُفَكِّرُونَ، وَكَأَنَّ حَالَهُمْ يَقُولُ، "أَعْطِنِي سَبِيًّا يَجْعَلُنِي أَقْبَلَ قَوْلَ مَنْ يَبْلُغُ دَخْلُهُ السَّنَوِي اثْنَيْنِ وَثَلَاثِينَ أَلْفَ دُولَارٍ."

غَيْرَ أَنْ لَيْسَ كُلُّ مَنْ كَانَ فِي وَحْدَةٍ تَأْهِيلِ مَرْضَى الْقَلْبِ كَانَ عَلَى هَذِهِ الشَّاكِلَةِ. كَانَ نَحْوُ ثَلَاثِ الْجُمُوعَةِ الَّتِي تَأْتِي فِي كُلِّ يَوْمٍ يَبْدُونَ كَأَنَّهُمْ رَبِحُوا الْيَانصيبَ: كَانَتْ عِيُونُهُمْ تُبَيِّنُ أَنََّّهُمْ أَمَوَاتٌ - ثُمَّ يَنْجُونَ! يَالَهَا مِنْ سُخْرِيَةٍ! إِنَّهُمْ يَلْقَوْنَ بِأَنْفُسِهِمْ فِي نِظَامِ تَأْهِيلِ مَرْضَى الْقَلْبِ وَلَا يُفَكِّرُونَ فِيهَا مَضًى. يَتَجَرَّحُونَ بِحَيَاتِهِمْ مُقَابِلَ ... نَجَاحِهِمْ؟ يَا إِلَهِي! لَكَ الْحَمْدُ عَلَى كُلِّ حَالٍ!

يَعْمَلُ فَرِيقُ الْمَرْضَى الْمُؤَهَّلِينَ مِنَ الدَّرَجَةِ الثَّلَاثَةِ، بَعْدَ كُلِّ ظَهِيرَةٍ، عَلَى أَجْهَازِ التَّمَارِينِ الْمُخْتَلِفَةِ، يَحْمِلُ كُلُّ مِنْهُمْ جِهَازَ رَصدِ نَبْضَاتِ الْقَلْبِ لِلتَّحَقُّقِ مِنْ أَنْ ضَرْبَاتِ قُلُوبِهِمْ تَنْبَضُ

بانتظام، وكأنهم قد افترقوا فريقين - فريقاً تعلو مُحيّاه قَسَماتُ الألم، وفريقاً آخر يبدو وكأن الدنيا قد ابتَسَمَت لهم (ولا يبالون أن يروها تبتسم لهم بعد عُقود). فَصِرْتُ أرى فريقاً من رجالِ سَعْداء، قد وَقَعُوا في حُبِّ الدنيا وغرامِها، وفريقاً آخر مَدْعوراً، يكره فِكْرَةَ المَوْتِ.

وَأَتَضَحَّ لي أَمْرٌ من فَوْرِهِ: إِنَّ جَمِيعَ الرِّجَالِ السَّعْداء كانوا على شُرُفات الشِّفاء، مُتَوَرِّدي الخُدود، جَلَدِين، ويشير سَجَلُهُم القلبي إلى مَوْشَرَات جَيِّدة. أما مُعْظَمُ المَدْعورين فكانوا أشباحاً مُتَرَدِّدة، يُشِيرُ سَجَلُهُم القلبي إلى مَوْشَرَات ضعيفة.

فَصِرْتُ أَسْأَلُ نَفْسِي، ماذا يعرف الرجالُ السَّعْداء؟

جاءني الجواب في صبيحة يومٍ كُنْتُ أَقَابِلُ فيه إحدى النساءِ المشاركات في البرنامج. كان اسمُها مَرْلين، ولم تُشارك في البرنامج بسبب مشكلات في قلبها، وكان عُمرها ٨٦ سنة. لقد كان سبب مشاركتها أهما عضو في مجلس إدارتنا، وكنا نحرص على إطلاعهم على برنامجنا ما استطعنا. كانت مَرْلين تشاركنا البرنامج في بعد ظهيرة كل يوم، وكانت تُتَجَذَّبُ إلى فريق السَّعْداء، الذين اعتبروها بَطَلَةً بسبب ثباتها وروحها المَرِحَّة. لقد جاءت مَرْلين إلى آرژونا قبل أن تُصَبِّح ولاية، تسير خلف عربة مغطاة، وكانت تتمتع بالفخار والمرونة اللتين هما من أعظم ثروات هذه البلاد.

عندما لقيتها أوَّلَ مرَّة، كنت لأزال تحت سيطرة علم النَّفْسِ التقليدي الساحر الذي يقول بِلَوْمِ الماضي، فأخطأت مرَّة في الاسترسال في مَقْتَلِ ابنها في حرب كورية. وَطَنْتُهَا ترغب في ذلك الاسترسال.

قالت لي، "إن الأولى لي، يا دكتور بيكر، أن أهتمَّ بأولادي الأحياء، إذ إني ما زلت أستطيع أن أقدمَ لهم شيئاً." تُدْرِكُ مَرْلين شُؤنَ الحياة، وهذا يغلب دائماً معرفة شيء من علم النَّفْسِ.

وعندما ذَكَرْتُ شيئاً عن زوجها الذي مات قَبْلَ عشرين سنة، في أثناء تِلْكَ المُحادثة بيننا، ذَهَبَتْ عيناها بعيداً وغامتَا وَقَلَّ تركيزهما، وإِنَّكَ لتَرى الحُبَّ فيهما، وما زالت على ما هي عليه من الوجهِ الشُّجاع، لم تَحْبُ الشُّجاعة فيه. جاملتها بكلمات فقلت كم كان رجلاً وزوجاً. فقاطعتني قائلة، "أبداً ليس ذاك، لقد كان زير نساءٍ وصاحبَ خَمْرَةٍ." ياله من ألم في العمق. ثم قالت، "غير أننا كنا حبيبين أكثر مما يحلم به كثيرون." قالت ذلك وهي ضائعة في سعادة حُبِّها.

لقد أعطاني قولها الكثير مما يَجْدُرُ الاهتمامُ به. كان يَجْدُرُ بها أن تأكلها المرارة والحرمان، والموت. وبرغم ذلك فإنها مازالت تزهو بالحياة، وتجدُّ في عَمَلِها، وتقدر الأمورَ حَقَّ قَدْرِها: إنها سعيدة. لقد أَدْرَكْتُ، منذ ذلك اليوم، أنَّ شيئاً يعرفه السُّعداء هو ما يجهله البُؤساء: إنه مهما جرى في هذه الحياة، فسيبقى دائماً بقيَّةً للحُب، وإن الحُبَّ الذي يبقى ويصمُد يكون أقوى من أي شيء يجابهه. إنَّه اليقين الذي أُنْقَذَني عندما مات صغيري ريان، وإنِّي أراه اليوم حقيقة شاملة. ماتت مرلّين بعد مُدَّةٍ وجيزة. كُنْتُ أَعْلَمُ من حالها أن موتَها مُحَقَّقٌ في وقت قريب. لقد ذهبتُ إلى إنجلترا وتزوَّجتُ صديقها الجديد، سائق تَكسي في لندن الذي أَحَبَّتْه بجنون. كان عمره ٧٦ سنة؛ فكان يوماً من أيام الغرام الربيعي - الخريفي. لم تَرَ عيني أَسْعَدَ من مرلّين يوم غادرتُ إلى المطار. لقد صار لها حُبٌّ جديد تُضيفُه إلى حُبِّها القديم، فأعطائها قُوَّةً هائلة وتفاوُلًا لحدود له.

أن تُوظَّفَ تقديرَكَ للآخرين في مَصْلَحَتِكَ

لقد تشابكتُ تجربتيّ بما تَعَلَّمْتُه من مرلّين، وما تَعَلَّمْتُه من فريق السعداء في وحدة تأهيل مرضى القلب، مع تجربتي بِفَقْدِ ريان. فَتَشَابَكَ كُلُّ ذَلِكَ مع ما تَعَلَّمْتُه قبل سنين من فتيات جئن إلى عيادتي التي أُعالِجُ فيها من يُعانون من اضطرابات في أَكْلِهِم. لقد عَرَفْتُني الفتيات أفضل سُبُل علاج الأَثَرِ كسيا anorexia (فقد شافية الطعام) وهو أن لأُحاربَ تلك الاضطرابات حَرْباً، وإنما أن أُنْقِذَ سجاياهنَّ الإيجابية، فَلَنْ يَحْتَجْنَ بعدها إلى أن يُطَارِدَها من خلال الأَثَرِ كسيا. لقد وَجَدَ عددٌ من المُعالِجين التَّفْسِيرَ ما وَجَدْتُه في ذلك الوقت، ومنهم صديقي الدكتور مارتن سَلْگَمَن Dr. Martin Seligman، فقد وَصَفَ هذه المُقارَبَةَ بالسايكولوجية الإيجابية. إن السايكولوجية الإيجابية أقوى نزعة جديدة في هذا الحقل. وقد كُنَّا قَبْلَها نَتَخَبَّطُ في مُحاولَة اكتشافها.

لقد تَوَهَّجَ ما كنت أَتَعَقَّبُهُ عندما ضَمَمْتُ السايكولوجية الإيجابية إلى اختصاصي الذي كنت أمارسه، إنه السايكولوجية الطبية؛ فَصِرْتُ سايكولوجياً طبيّاً إيجابياً، فكانت تلك مُمارَسة من عدَّة مُمارسات أقوم بها.

كان مُعظم الأطباء في ذلك الوقت، في منتصف ثمانينيات القرن الماضي، قد قاربوا الاعتقاد أن الأفكار السلبية تُضُرُّ بِجِسْمِ الإنسان، بينما بدأت فئة قليلة منا تعتقد أن الأفكار الإيجابية تُشفي - إنما تُحرِّرُ العقل من فكرة نجاته القائمة على الخوف.

وبرغم أن هذه الفكرة قد تَمَّ برهانها اليوم، فإن أفضل بحثٍ في هذا المجال قَامَتْ بِهِ زميلتي الدكتورة باربرا فَرْدِرِكْسُن Barbara Fredrickson, Ph.D. من جامعة ميشيغن Michigan. لقد أَثَبَّتْ أن للعواطف الإيجابية، كالمرح، والحُبَّ قُدْرَةَ فريدة على ترميم آثار ضَرَرِ شرايين القلب التي فَتَكَتْ بها الأفكار السلبية.

لقد أَحْدَثْتُ، في دراسة مُشوَّقة، شعوراً سلبياً عند الناس بأن عَرَضَتْ لهم أفلاماً مُرْعِجة وجعلتهم يودُّون أدواراً مُحبِطة. لقد أودى ذلك بهم إلى مُعاناة أعراض خَلَلٍ في شرايين القلب، كارتفاع ضغط الدم، وانقباض في الأوعية الدموية، وزيادة في ضربات القلب.

ثم عَمِلْتُ على إعادتهم إلى حال قلوبهم الطبيعية. ولكي تُحَقِّقَ ذلك، فقد عَرَضْتُ على فئة منهم أفلاماً مُضحكة ومُفرحة، وقَصَدْتُ من ذلك إثارة شعورهم الإيجابي. وعَرَضْتُ على آخرين أفلاماً غير ذات لون. وتركت فئة ثالثة فلم تعرض لها مزيداً من الأفلام، وإنما أعطتها وقتاً كافياً لاستعادة حالها الطبيعي.

لقد استعادت الفئة التي عُرِضَتْ لها الأفلام المَرِحَة حالها الطبيعي بِسُرعة. وبقي الآخرون فيما يُعانون منه.

وقد وجد باحثون، في تجربة شبيهة، أن الناس عندما يَتَعَرَّضُونَ لعواطف إيجابية تَزْدَادُ قابليَّتُهُمْ لحلَّ مشكلاتهم ويزداد تركيز أذهانهم. ويزيد هذا إحدى المُحوَّلات العصبية الرئيسية للقناعة والرضا، إنها الدوبامين dopamine.

ولا يقتصر أثر الأفكار الإيجابية على حماية الجسم، وإنما تعمل على تحسين أداء العقل، وتُعزِّزُ كيمياء الدماغ البيولوجية. فَتَبْتُ عندئذ الكيمياء البيولوجية أفكاراً إيجابية، وتبدأ العملية كُلُّها من جديد، فينتج ارتفاعٌ لولبيٍّ إلى أعلى! وتكون قُوَّتُهُ مثل قُوَّة الانخفاض اللولبي الذي يثير أفكاراً سلبية؛ فهذا قَاتِلٌ، بينما نجدُ في الأوَّل شفاءً وعافية.

وقد دَلَّتْ دراسة أُخرى على أن قَدَرَ الأمور حَقَّ قَدْرِها عامِلُ شِفَاءٍ وعافية للعقل والجِسم لا يَعدِلُه شيء.

وُثِّبَ الرسوم البيانيَّة السالفة القُوَّة الهائلة لِقَدْرِ الأمور. فقد رَصَدَ، في هذه التجربة، باحثون من مؤسسة هارت ماث Hart Math، وهي مؤسسة علميَّة في كاليفورنية؛ رَصَدُوا إيقاع ضربات القلب، فرصدوها أولاً عند فريق أصابه إحباطٌ، ثم رصدوها عندما تحوَّل الفريق إلى مرحلة قَدَرُوا فيها الأمور حَقَّ قَدْرِها. وتُظهر الرسوم البيانيَّة أن ضربات قلوبهم كانت مُضطَرِّبة عشوائية عندما عاشوا غَضَبَ الإحباط، وعندما تَحوَّلَت حالُّهم صارت ضربات القلب منتظمة وسَلِسَة. إن النموذج المنتظم يُشير إلى أداءٍ منتظمٍ، وسَلِسٍ، ومتوازنٍ للقلب وللمنظومة العصبية. وقد رَصَدَ الباحثون، خلال التجربة ذاتها، نشاط النظام العصبي الإرادي، والقسم اللاإرادي من النظام العصبي، الذي يَتَحَكَّم في الأعمال التلقائية، نحو: الهضم، ونشاطات المناعة، وإفراز الهرمونات، وانقباض الأوعية الدُمويَّة. وينقسم النظام العصبي التلقائي إلى فرعين اثنين: الأعصاب الوديَّة التي تأمر الجسم بالسُرعة واليقظة، والفرع الثاني هو فرع الأعصاب نظيرة الوديَّة التي تأمر الجسم بالبطء والسكينة. فالأعصاب الوديَّة تُحرِّضُ على الكفاح والحسَم وتَشغِلُ آليَّة الكفاح بُعْيَة النَّجاة. أما الأعصاب نظيرة الوديَّة فتُفَعِّلُ آليَّة الرَّثق والإصلاح، ونظام المناعة، وتساعدُ على النجاح والازدهار.

إنَّ الفرعين كليهما يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالدِّماغ، يُحرِّضُهُما التفكير، فيَعزِّزانه بالعمل. إنهما يقومان بدورٍ مُهمٍّ في إنتاج الارتفاع اللولي إلى أعلى الذي يُحفِّزُ السعادة والانخفاض اللولي الذي يُحفِّزُ الخوف. إنَّ للأعصاب نظيرة الوديَّة فوائد للقلب، إنها تُعطي قراءات قويَّة وثابتة في بيانات تخطيط القلب.

ربما تقول، "إني لَسْتُ قَلِقاً على حال قلبي، وإنما قلقي على سعادتي." غير أنَّ سعادتك تعتمد في بَعْضِها على قلبك.

ظَلَّ الناسُ، على مدى التاريخ، أنَّ الحُبَّ يَصُدُّ عن القلب، وما زال الشُّعراء يَتَغَنَّونَ بهذه الفِكرة. وربما يُدهِشُنَا أن يُبَيِّنَ العلم الحديث أنَّ لهذه الفِكرة قاعدة صحيحة. فأداء القلب يؤثِّر في العقل وفي العواطف، وربما كان أثره أكثر من الهرمونات التي تفرزها منظومة الغدد الصمِّ، التي يُشارُ إليها أحياناً "بالعقل الثاني".

لقد جرى أوّل فَحْصٍ علمي لِأثر القلب على العقل والعاطفة في مطلع ستينيات القرن العشرين، فكان مُعْظَمُهُ في بحوث رَعَتْهَا مؤسسة هارت ماث. فقد أَسْرَتِ الباحثينَ حقيقةَ هي أن القلب المزروع ينبض مباشرة عند زرعهِ، قبل أن تبدأ الأعصاب الآتية من الدِّماغ عَمَلَهَا. فقد تَبَيَّنَ لَهُم أن ذلك يَحْدُثُ لأنَّ نظاماً عصبيّاً خاصّاً بالقلب يقوم بالأمر، وهذا النِّظام يُمكن القلب من أن ينبض دون وصول أوامر من الدِّماغ إليه. ويتألّف نظام الأعصاب هذا من كتلٍ من خلايا عَصَبِيَّةٍ، أو عَصَبونات، تُشَبِّهُ تلك التي في الدِّماغ. وتحتوي هذه الكتل أو العصبونات على عصبونات وديّة وعصبونات نظيرة الوديّة تُمكن القلب من أن ينبض: فتقبضُهُ ثم تسرحه... وهكذا. ولايَسْتَطِيع القلبُ أن يعمل عَمَلَهُ دونها. ويُسمّى هذا النِّظام العصبي عقل القلب.

ولعلّ المُدهِش ما اكتشفه العلماء؛ فقد وجدوا لِعَقْلِ القلب قوّة إرسال رسائل إلى الدِّماغ. فترسَلُ هذه الرسائل من خلال النخاع الشوكي ومن أَعْرَضَ عَصَبٌ في الجسم، إنّه العَصَبُ المُبْهِم (القحفي) vagus الذي يمتدُّ من الدِّماغ إلى الجذع torso. لذلك لم يُعدّ مَقْبُولاً القول إن الرسائل العصبية تذهب من الرأس إلى القلب فقط: إنّه طريق ذو اتّجاهين. وطالما كان القلب يستطيع أن "يُحَدِّث" الدِّماغ، عبر العصب المُبْهِم والنخاع الشوكي، فإن رسائله قد تُطغى وتُبْطَلُ رسائل آتية من الدِّماغ — وبخاصّة رسائل الأسى والكرب، التي قد تُثير النوبات القلبية.

وبينما يمضي الباحثون في دراسة استقلال القلب المُدهِش، الذي كان يَعتَبَرُهُ مُعْظَمُ العلماء من قبل مُضْحَكَةً بَسِيطَةً لِلدِّم، فقد وجدوا أن القلب غدّة من الغدد الصمّاء، وأنّه يخفي إفراز هرموناته، إي. إن. إف. ANF (artial natriuretic factor) (العامل الناتريورتيك الأذيني). ولا يقتصر أثر هذا على الأوعية الدّمويّة والكلى، وإنما يعمل في الغدد الكظرية، ويؤثر في الدِّماغ أيضاً.

إنّ الحوافز الوديّة ونظيرة الوديّة الواردة إلى الدِّماغ من القلب تُطلق مُسَهِّلَ أفكار مُهَدِّئَةٍ أو مُثيرة. ولعل هذا هو السبب الذي يجعل مَنْ زُرِعَ له قلب يترعُ إلى شخصيّة من تبرّع لَهُ بقلبه، فقد سَجَلَتِ هذه الظاهرة منذ بدايات عمليّات زرع القلوب.

فقد لوحظَ أنَّ أَحَدَ الذين زُرِعَ لَهُ قلب قد صارَ هادئاً بعدَ عمليَّةِ زرعِ قلب نُقِلَ إليه من شخصٍ عُرِفَ بحدوثه ورباطةِ جأشِهِ. وَثَمَّةٌ أُخرى تَبَيَّنَ أهما صارتَ تسيغُ الطَّعامَ الذي كان يفضِّلُهُ الشخصُ الذي زُرِعَ فيها قلبُهُ، برغمِ أهما لم تكن تسيغُ ذلكَ الطَّعامَ من قبل.

ويبدو أنَّ هناك نزعة إلى حوارِ هادئٍ ولطيفٍ بين القلبِ والدِّماغِ عندَ الذين يَتَمَتَّعون بصحَّةٍ عاطفيَّةٍ، تجعلُهُما مُتَناعِمينَ في حالٍ من التَّسليَّةِ. ولا تَقْتَصِرُ تَسْلِيَّتُهُما على إضفاءِ صَوغٍ إيجابيٍّ على العقلِ، بل يعملان على إيجادهِ بِتَحْفِيزِ نظامِ عصبيٍّ مُسْتَقِيلٍ.

يَتَضَحُّ لنا أنَّ الجسمَ قد يَعْمَلُ على صفاءِ الذهنِ. فما الذي يبدؤُ هذا البرءُ؟ إِنَّهُ الْعَقْلُ. فعندما يُرَكِّزُ عقلُكَ على قَدَرِ الأمورِ حَقَّ قَدَرِها، فَإِنَّهُ يَمْتَلِكُ قُوَّةً لاثِّجَارِيٍّ لِإطلاقِ البرءِ. غيرَ أَنَّهُ يَصْعُبُ التركيزُ على قَدَرِ الأمورِ، فَثَمَّةُ أُمُورٍ كَثيرةٌ تَعْتَرِضُ الطريقَ، منها الخَوْفُ.

إني أعرفُ سبيلاً إلى ذلكِ، يُقَلِّلُ من الخَوْفِ دائماً. إني أُسمِّيهِ تدقيقَ قَدَرِ الأمورِ. يُسَاعِدُكَ تدقيقُ قَدَرِ الأمورِ على أن تُحْضِرَ تَقْدِيرَ الأمورِ إلى مُقدِّمةِ فِكْرِكَ وحالِكَ النَّفْسِيَّةِ. وإِنَّكَ بفعلِكَ ذلكِ توجِدُ لِنَفْسِكَ دِرْعاً من الخَوْفِ، طالما أنَّ الْعَقْلَ لا يتعاملُ مع الخوفِ وَقَدَرِ الأمورِ في آنٍ معاً. لقد وَضَعْتُ تدقيقَ قَدَرِ الأمورِ للذين يعيشون كثيراً في خَوْفٍ. وإِنَّا كلُّنا نعيشُ ذلكَ العَيْشَ.

إن تدقيقَ قَدَرِ الأمورِ يُحَقِّقُ ما يُسمِّيهِ علماءُ النَّفسِ نُقْلَةً إدراكيَّةً. فهذه النُّقْلَةُ لا تُغَيِّرُ حقائقَ حياتِكَ، وإِنما تَغَيِّرُ نظرتَكَ إلى تلكِ الحقائقِ. إن هذه النظرةَ الجديدةَ قد تكونُ عوناً لكِ في إِسعادِكَ وَمَنْحِكَ قُوَّةً للتَّغْيِيرِ.

ويأخُذُ تدقيقُ الأمورِ أشْكالاً مُتَفَرِّقةً، وإِنما تركزُ قاعدتهِ، ببساطةٍ، على تركيزِ التفكيرِ على تقديرِ الأمورِ، مُسْتَشْنَيْنَ كُلِّ ما سِوَاهُ - وبخاصَّةِ الشُّعُورِ السَّلبِيِّ، كالخوفِ والغضبِ.

ولكي تؤدي أُسُسُ تدقيقِ الأمورِ، فلا بدَّ لكِ من أن تَتَّخِذَ ثلاثَ دقائقٍ أو ثلاثَ مرَّاتٍ في كُلِّ يومٍ، تُفَكِّرُ فيها بشيءٍ تُقدِّره من أعماقِ جِوارِحِكَ. يَفْعَلُ ذلكَ كثيرون في الطريقِ في أثناءِ رُكوبِهِمْ وسائلَ النَّقْلِ، إذ ليسَ شيءٌ آخَرُ يُمْكِنُهُمْ عَمَلُهُ. ويُفَضِّلُ أن توزعها خلالَ النَّهارِ، حتَّى تُحَقِّقَ منها الغايةَ النَّفْسِيَّةَ الْقُصُوى.

ويمكنكَ خلالها أن تُرَكِّزَ على ما تشاء. فِيمُكِنُكَ أن تُرَكِّزَ على أولادِكَ وعلى الحُبِّ الذي أَضْفَوْهُ على حياتِكَ، أو على زَوْجِكَ أو حَدَثِكَ. وقد تُرَكِّزُ على نوعِ نُجْبِهِ من الحَلْوَى، أو على صَيِّدِ السمكِ، أو لقائِكَ الأولِ مع من تُحِبُّ. فإلَهُم هُنا نوعُ الشُّعُورِ.

إن تدقيق الأمور نوعٌ من التأمل والتفكير؛ إذ أثبتت دراسات كثيرة قوة أثرهما على توازن منظومات الأعصاب المستقلة، وعلى لحات موصلات أعصاب الدماغ، وجوانب الأوعية الدموية، والتوتر العضلي، وعلى النفس. ويستمر أثرهما بعد نهاية كل تمرين، وقد يطول ساعات. إنهما يُعيدان برمجة الذهن والذاكرة بفصل المخيف وعقد التفكير القلق والحصر المستمرة بواسطة الأمكدا والمستمرة بواسطة النيوكرتكس.

وتركز أشكال أخرى على أكثر من موضوع واحد. فيتخذ بعض الناس خمسة أشخاص مفضلين، وأفضل خمس إجازات، وأكثر خمسة أمور يحبها أكثر ما يحب في ابنه، وأحب خمسة أنواع من الطعام إلى نفسه، وأكثر خمسة أمور يتوق إليها. يركز الناس أكثر تفكيرهم على أمور سلبية، ويسمى هذا القلق. إن تدقيق تقدير الأمور معاكس للقلق. وليس ثمة مفردة أو عبارة تعبر عن مضاد للقلق، وذلك بسبب ثقافتنا التي يستحوذ عليها القلق. إن خير حل لها الصلاة والدعاء - برغم أن كثيرين يحدّون اهتمامهم بمشكلاتهم.

يُشير تقدير الأمور قدرها في الملمات. وقد ألححت على مريض مُصاب بالسرطان أن يحدّد أهم خمسة وجوه إيجابية من مرضه، فكتب:

١. إن لمرضني حظاً عالياً بالشفاء.
 ٢. لم أعان من أثر دائم للمرض.
 ٣. لم أدرك من قبل شدة حب أسرتي لي.
 ٤. إني الآن شديد اليقظة، وربما أنا في أمان أكثر من قبل.
 ٥. لقد أدركت كم أحب الحياة.
- وصار يُراجع هذه النقاط الخمس كلما دبّ به القلق الذي كان يتنابه عشرين مرة في اليوم في بائ الأمر. وكان كلما نظر فيها كسر عقدة أفكاره السلبية، ودعم نفسه في مواجهة منظومة خوفه، واستطاع أن يرتفع بنفسه ليرى مشكلاته والتحديات بنظرة واقعية عوضاً عن أن يراها بنظرة متشائمة.

وامتنع عن التفكير بأسوأ سيناريو مع مضي الأيام، وهذا أمر طبيعي في تصوّر أسوأ ما يتوقع. وفقد مع توقّف تصوّره هذا كثيراً من خوفه من المستقبل، وصار يركز تفكيره على الأثر

الحالي للسرطان، ولم يكن أثراً عظيماً. لقد أدرك أن الخوف دائماً مما سيأتي في المستقبل، ولم يكن يستطيع أن يتحكم بالأقدار المقبلة ولن يستطيع التحكم بها الآن. فبدأ خوفه المغروس في أعماقه يضعف شيئاً فشيئاً، وبدأت نفسه تسمو.

لم أحاول أن أصور له السرطان نعمة خلال فترة سُمُو نفسه، كما قد يدعي المتحمسون والمتعصبون من جماعة علم النفس. إن القناعة في الحياة لاتعني أن على المرء أن يرى كل ما فيها يجري على أفضل وجه. إن أوجه الناس إلى البحث عما هو حسن في هذه الحياة، وليس إلى طلب أفضل ما فيها. إن الأفضل لا يأتي دائماً، غير أن الحسن يأتي على نحو أو آخر. وإن الحسن فيها يكفي، فليس كثلاً سعيد في هذه الدنيا سعيداً على الدوام، فليس هذا من صفات الحياة. إنها ليست فيلماً جيداً من أفلام دزني.

إن الحياة حب، مشوبٌ حلوها بمُرّها، إنها غير حصينة، وكثيرة التغير والتبدل. إن الحياة لاتعرف الكمال، وإن الرضا فيها غير محتوم.

وثمة سبيلٌ شبيهٌ بقدر الأمور حقَّ قدرها، نشأ في مؤسسة هارت ماث، إنه تجميد التصور. وعليك أن تركز تفكيرك في شيء تُقدره حقاً، وتعمل خلال ذلك على تهدئة طاقتك العقلية مباشرة وتركزها على قلبك، فإن ذلك يعزز إيقاع ضربات قلبك وقوتها.

وبرغم أن ضربات القلب عملٌ غير إرادي، غير أنها تتأثر بأفكار الوعي. فإن من يمارس اليوگا يستطيع أن يزيد أو ينقص ضربات قلبه بقوة فعلٍ إرادي، ويستطيع خبراء اليوگا أن ينقصوا ضربات قلوبهم إلى الحد الأدنى الذي يمكن أن يدرك، فيتحقق بذلك حال من الحيوية المعطلة. ويستطيع الفرد العادي أن يدفئ يديه أو قدميه بزيادة دوران الدم فيهما بالتركيز على هذا الفعل. وعندما ينتج الانتباه المهدئ إلى القلب، ويتباطأ إيقاع القلب وتشتد جذته، يُساعد هذا الأمر على جرّ أمواج الدماغ فيبطئها إلى حدّ تردّد أمواج ألفا. وعندما يبلغ العقل حال أمواج ألفا يستهل على العقل التركيز العميق على الأفكار الإيجابية.

وقد يصعبُ على بعض الناس تدقيق قدر الأمور، لأن تفكيرهم ينصبُّ على الخوف الذي أفصاهم عن رؤية الحسن في حياتهم. فإذا عسرَ عليك أن تجد حباً وشعوراً إيجابياً آخر كامناً في أعماق قلبك، فإني أنصحك أن تجرّب سبيلاً أُسميه "استعلام عن التقدير الشخصي". إنه سبيلٌ بسيطٌ يساعذك على أن تُجيب أسئلة رئيسية في حياتك: ماذا تُريد؟ وماذا تصنع؟

إن العثور على الجواب الصحيح يبدأ بالسؤال الصحيح. فسؤالك سؤالاً غير صحيح، نحو: لماذا أنا؟ لن يصل بك إلى حلٍّ، يل سيزيد الطين بلة.

ولما كنا نعيش في هواجس النجاة، وثقافة الخوف، فقد اعتدنا أن نسأل أسئلة غير صحيحة. وإننا ننزِعُ إلى مقارنة كل حال صعبة بسؤال أساسي، أين الخطأ؟ وثمة سؤال أفضل منه هو: ما الخطأ؟

لقد اتَّخَذَتِ السَّليبةُ مكاناً لها. فسؤالك أين الخطأ قد يكون فعّالاً في حال طارئة. وبرغم ذلك فإنه نصف السؤال. فلا شيء بُمَكِنَ تصحيحه ما لم نجد له حلاً إيجابياً.

وليسَتْ مُعْظَمُ المُشكلات طارئة. إنها أحوالٌ مُزْمِنَةٌ وَمُعَقَّدَةٌ تَتَطَلَّبُ تَفْكِيراً عَاقِلاً سَليماً مُبَدِعاً، وخصائص الذكاء العاطفي التي يَنْفِرُ منها الخوف. فأدوار الخوف متناثرة مُتَفَرِّقَةٌ؛ إنها الشَّحْنَاءُ، أو الفرار أو التَّجَمُّدُ - إنها سيئة السمعة وغير فعّالة في حلِّ المُشكلات الصَّعبة.

إن الاستعلام عن التقدير الشخصي يتضمَّن أسئلة بناءة خلال مراحل التغيير الأربع هذه، وتُعرف بأسئلة كوبرايدر Cooperrider ووثني Whitney.

الاكتشاف. وهذه هي المرحلة التي يُعرِّفُ الناسُ فيها أفضل سجاياهم التي ساعدتهم كثيراً في الأيام السالفة. وقد تختلف الأسئلة بين: ماذا أحسنُ أكثر؟ وماذا صَنَعْتُ فيما مضى بالتعامل مع أحوالٍ شبيهة؟

الحلم. وهي المرحلة التي يَتَخَيَّلُ فيها الناسُ الإمكانيات. وقد تَتَضَمَّنُ الأسئلة: ما أفضل ما قد يأتي من هذه المُشكلة؟ أو، من ثراه يستطيعُ مُساعدتي؟

التَّخطيط. وهذه المرحلة التي يرسم الناس فيها مجموعة أفعال. وقد يكون السؤال: أين مكان البداية الأفضل؟ كم يَسْتَعْرِقُ بلوغ الهدف؟

الخلاص. وهذه هي مرحلة العمل. وقد يكون خير سؤالٍ فيها: ما الذي يَجْدُرُ بي أن أبدأ به؟ وماذا بعد؟ وما المرحلة الأخيرة؟

وثمة عشرات الأسئلة البناءة لكل مرحلة. غير أن العامل الأساسي يبقى واحداً: لَتَكُنْ الأسئلة بناءة، فهذا يطرد الخوفَ ويحمي العقولَ من أن تغيم، ويوضح الطريق إلى الحلِّ. وربما قاذك سؤالٌ تسأله إلى ظُلْمَةٍ أو إلى نُور.

زارتني، منذ مدة غير بعيدة، في عيادتي امرأة عانت في طفولتها من ابتزاز جنسي. وربما يسألها معالجون نفسيون آخرون، متى بدأ هذا الابتزاز؟ وكيف كان شعورك؟ وهل تلومين نفسك؟

إن هذه المقاربة من الأسئلة القديمة البالية لا تساعد كثيراً. فسؤالك متى بدأ هذا؟ - قد يكون جوابه: في وقت مبكر. وسؤالك كيف كنت تشعرين؟ - "حزّر فزّر". وسؤالك هل تلومين نفسك؟ - لا ألوم المعتدي.

لقد كان سؤالي الأول لها، "في أي وقت من حياتك استطعت أن تتغلب على المشكلة على نحو أفضل؟ وما الأمر المختلف الذي كنت تفعلينه عندئذ؟" وسألتها من قدم لها خير عون، وما كان هذا العون. وسألتها هل علمت أنك محنتك شيئاً حسناً عن نفسك؟ لم نصل في نهاية تلك الجلسة إلى حلّ لمشكلة ابتزازها، فليس ثمة حل لتجربة لا يحكي عنها. وقد سبق أن قلت، إن الذكريات المريرة لا تُمحى ولا يبرأ سقمها.

غير أنك تستطيع أن تكون على حال أفضل. فأنت أكبر من كل ما عانيت. لقد تحسّن حالها، غير أن البداية لم تكن بتحريرض آلامها. لقد كانت البداية بسؤالي لها، "كيف تستطيعين أن تكوني على حال أفضل؟" عندها، كانت هي، ولست أنا - الخبير. وهكذا تكون الأمور.

ينبغي أن تتغلب على خوفك حتى تصبح سعيداً، والحب خير سبيل إلى قهر الخوف. قد لا يجد كثير من الناس حبهم، والحب موجود، غير أنه مدفون تحت ركام تلجي من الكراهية. فالكراهية سهلة، وإنك تستطيع أن تكره أي شيء، سواء أكان الموت، أم الإرهاب، أم قريب لا يحب. لكن الكراهية تحدث دماراً في الأعماق فيفقد الحب بريقه، ويخفيه، ويقتله في أكثر الأحوال.

قد يظن الناس أنهم يستطيعون كراهية بعض الناس، ومنح آخرين الحب كله، وليس هذا بالأمر اليسير. فالحب والكراهية يتعايشان في قلب واحد. ففكر في أسعد من تعرف، وربما كانوا لا يحبون أزواجهم وأولادهم ويكرهون عدداً من ناس آخرين. وإني على يقين من أنهم يتسّمون للجميع ويقولون خيراً عن كل الناس. وربما لا يجد لهم عدواً - ولا يشعرون بخوف عظيم.

إن الكراهية في مُعْظَمِها خوف، فنحن نكره ما نخشاه. وعندما يؤذينا أحدٌ إيذاءً أليماً فإننا نكرهه لذلك. ونكرهه أيضاً لِخَشْيَتِنَا من أن يعيد أذاه - وربما نكرهه بالقول أو في أعماق نفوسنا، فبعدَ مشْهَدِ الكراهية مرّات ومرّات. ولو استطعنا أن ندفعَ أذاه ثانيةً - ولو كان ذلك في ذاكرتنا - تَبَدَّدَ خَوْفُنَا، وتحوّلت كراهيتُنَا إلى أذى، يُمكنُ شِفاؤه.

إننا نملك السبيل إلى دَفْعِ أذى الناس عَنَّا وأن لا يُكرِّروا أذاهم، ولو كان ذلك في ذاكرتنا. إنَّ الصَّفْحَ الجميل. إنَّ الصَّفْحَ نعمةٌ تُفْضِيها على أنفُسنا وعلى الذين آذونا. فالصَّفْحُ يَقَوِّضُ السُّورَ الذي ترفعه البغضاء حَوْلَ الحُبِّ.

ولا يُبدَلُ الصَّفْحُ ما قد حَصَلَ. فالذكرياتُ باقيةٌ، والأذى لا يَتَغَيَّرُ. غير أن الصَّفْحَ يَمُنَحُنَا نَظْرَةً جديدةً، من خلال نعمة الحُبِّ، فنرى الأذى بِمِنْظَارٍ آخَرَ.

لَيْسَ الصَّفْحُ نسياناً، وإنما هو رمي للكراهية وراء ظهرك والبُروُزُ إلى مستوى آخر من الحياة. إنَّه ليس فَكُّ الآخَرِ مِنَ الكَلَابِ، وإنما هو عِتْقُ ذاتِكَ منها.

إنَّ الكراهية عِبٌّ ثَقِيلٌ، في نظر الطَّبِّ، إنها تُشَكِّلُ تحريضاً مُزْمِناً لنظام الأعصاب الوُدِّيَّة، فتُسَهِّمُ إسهاماً بليغاً في الكَرْبِ، والأَرْقِ، وارتفاع ضغط الدَّم الشرياني، وآلام العضلات، والتهاب الأمعاء الغليظة، والقرحة، والأزمات القلبية، والسَّكَنَةُ الدِّماغِيَّةُ، وفقدان الذاكرة، وآلام الشَّقِيْقَةِ، وتُفْسِدُ أثرَ المَعْرِفَةِ. غير أن من أسوأ ما تُفْسِدُ هَذَاهُ البال. فإنَّه مُحالٌ أن تَكْرَهُ وتكون سعيداً في آنٍ معاً.

ويُقاوِمُ كثيرٌ من الناس الصَّفْحَ لِظَنِّهِمْ أَنَّهُ يَتَطَلَّبُ فَيْضاً مِلودرامياً من العاطفة. وجُلٌّ ما ينبغي أن تقوله شيئاً، نحو: "مرحباً، كيف حالك؟ هل لك أن تعبرني سلّمك؟" إنَّ المِلودراما مُبالَغٌ فيها في الشِّفاء السايكولوجي. إنَّها تُصْلِحُ لأفلام السينما ولا تُصلِحُ للحياة.

ليسَ عليك أن تقول للآخر إنَّكَ صَفَحْتَ وَعَفَوْتَ. وقد تُصَفِّحَ عن أموات. إنما المُهِمُّ أن تَنزِعَ الغِلَّ من قلبك.

ليس الصَّفْحُ عن الآخرين هو الأمر الصَّعْبُ على كثير من الناس، وإنما الصَّعْبُ هو الصَّفْحُ عن الذات. إنَّ أعظَمَ كراهيةً مُدْمِرَةً هي كراهية النَّفْسِ، ويسري وباؤها في مُجتمعاتنا التَّاقِدة. فهذا النَّوع من الكراهية هو يُغَلِّفُ شعوراً منخفضاً لاحتقار الذات والشكِّ بالنَّفْسِ. فالناس لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم. فعندما يَغَيِّرُ هذا الشُّعُورَ عليهم، تجِدُهُم يبحثون عن عِلَّةٍ يعلِّلون بها الأمر: كأن يقول أحد الناس إني شديدُ السَّمنِ، أو إني فقيرٌ مُدَقَّع، أو إني

كسول... وهذه حكاية لانهاية لها. وإنما السبب الحقيقي هو نفسه دائماً، الذي يُلْهَبُ البغضاء للآخرين: إنه الخوف. إن كراهية الذات ناتج عن الخَوْءِ لا من أن لانكون مَحْبُوبِينَ. وعندما يَتَمَكَّنُ الخَوْفُ من النَّفْسِ، فإنه سرعان ما يَجِدُ سبباً لوجوده. فالكمال ليس لأحد من البشر، وإنك إذا كنت خائفاً فلن تكون أهلاً لأن تُحَبَّ، وسوف تلقى دائماً نَقْصاً يَنْفُخُ في هذا الخَوْفِ. فالسُّعْدَاءُ لا يُجَابِهُونَ نَقْصَ الكمال. إِنَّهُمْ يُجَابِهُونَ الخَوْفَ. ولا يستطيع أحد أن يَتَغَلَّبَ على الخَوْفِ بسهولة. فالخوف من أن لاتكون كَفِيّاً قوياً ومُسْتَحْكِمًا. غير أنه ليس قوياً قُوَّةَ الحُبِّ.

فعندما تُرَكِّزُ ذَهَنَكَ ونَفْسَكَ على تقدير ذاتك، يتلاشى هذا الخَوْفُ، غير أنه لايتلاشى بين عَشِيَّةٍ و ضُحَاهَا.

لذلك إني أنصحُ الناس بأن يمارسوا الصَّفْحَ والعَفْوَ. إن الأمر يَحْتَاجُ إلى مِمَارَسَةٍ فَحَسْبُ.

يرى بعضُ الناس الصَّفْحَ أعلى ثمراتِ التَّقْدِيرِ. غير أنَّ البَحْثَ يُظْهِرُ أن نوعاً أخيراً من الحُبِّ أعظم وأدنى إلى بُلُوغِ السَّعَادَةِ: إِنَّهُ الإِثَارُ.

كان الإِثَارُ يُسَمَّى مُفَارَقَةً كُبْرَى: فَإِنَّكَ عندما تؤثر غيرك بشيء فَإِنَّكَ أنت الذي تستمتع بما صَنَعْتَ. فالعطاءُ أَخْذٌ.

وتظهرُ البحوثُ أن السُّعْدَاءَ يُوَثِّرُونَ الآخَرِينَ على أَنْفُسِهِمْ، وأن أهل الإِثَارِ سُعْدَاءُ. ولم يُحَدِّدِ الباحثون أيَّ الأمرين يأتي أولاً. إِنَّهُمَا وثيقا الصَّلَةِ بَعْضُهُمَا.

أني أعلمُ أَنَّكَ قد خَبِرْتَ ذلك. إِنَّكَ تُقَدِّمُ هدايا للآخرين في العيد ويَصِلُ إليك هدايا من آخرين، فَأَيُّهُمَا تَقْدَرُ أَكْثَرُ؟

فالعطاءُ أنقى أنواع التقدير، فهو التقدير العَمَلِي. إِنَّهُ ليس فِلْسَفَةً؛ إِنَّهُ مِمَارَسَةٌ. فَمِمَارَسَةِ العطاءِ تَأْخُذُكَ خَارِجَ نَفْسِكَ وَتَنْتَرِعُكَ من مشكلاتك، وخَوْفِكَ، وما أنت مُسْتَغْرِقٌ فيه. فعندما تؤثرُ أحداً بشيء لاتكون فِلْقاً على مالٍ، ولا على صَحَّةٍ، ولا على سواهما.

ويؤكدُ بعضُ علماء النَّفْسِ - بسُخْرِيَّةٍ، على ما أَعْتَقَدُ - أن الإِثَارَ قائم على تَبَاذُلٍ بِالْمِثْلِ: فَأَنَا أَحَكُّ لَكَ ظَهْرَكَ وَأَنْتَ تَحْكُ لِي ظَهْرِي. غير أنَّ هذا التَّفْسِيرَ يُعْغِلُ بوضوح: إن العَمَلَ الحَسَنَ يورثُ النَّفْسَ حُسْنًا. إِنَّهُ يوقِظُ الحُبَّ ويربطك بالآخرين. وعندما يَتَكَوَّنُ هذا

الرابط، يُعَزَّز في نفسك شعوراً طيباً لا يَتَقَصَّرُ على من تُعِينُ، وإنما يصل إلى الناس كُلِّهم. وتجدُ
ضَعْفَ ثِقَتِكَ بالناس الذي جاءكَ من تجارب مُخْتَلِفَةٍ قد تضاءَل. وَيَقِلُّ خَوْفُكَ.
إن تعاضَمَ الحُبُّ يُقابِلُه تناقُصُ الخَوْفِ. ويزدادُ حُبُّكَ لِنَفْسِكَ أيضاً؛ ويأتي ذلك من
زيادة اعتبارِكَ لِذَاتِكَ، ولا تُتَسَاعِ دائرة حُبِّكَ.

وقد أُجريت تجربة على الإيثار في كَلِيَّةِ الطب في جامعة هارفارد، فعرض الباحثون على
الناس وثيقة للأُم تَريزاً وكان القصدُ منها إثارة شعور الإيثار. ثُمَّ قاس الباحثون قسماً من النظام
المناعي عند من أُجري عليهم البحث (إميونوغلوبيولين - $\text{A} \text{ immunoglobulin}$)، الذي
يَنخَفِضُ بسبب القَلَقِ والحَصَرِ النَّفْسِيِّ. فَتَبَيَّنَ أَنَّ المُستوى قَد ارتفع، فقد تَغَلَّبَ الإيثارُ على
الخَوْفِ.

والإيثار - كما ذَكَرْنَا - أنقى صُورَ التَّقدير، فإنه يدعم حُبَّكَ للناس وإن لم يُجْبُوكِ.
أذكرُني، عندما كُنْتُ صَغِيراً، شَكَوْتُ مَرَّةً إلى أُمِّي فتاةً قد هَمَّتْ بِهَا ولم تبادِلني حباً. ولا أنسى
مَقالَتُهُ لي يومئذٍ، لقد قالت لي أن ليس ثَمَّةَ حَبِيبَانِ يتبادلان الحُبَّ بالدرجة ذاتها - وأن الذي
يُحِبُّ أَكثَرُ هو صاحب الحِظِّ.

ولا تستطيع أن تشعُرَ بحُبِّ حَقِيقِي من أَحَد. إن الحُبَّ هو تجربته هو، وليست تجربتك
أنت. إِنَّكَ تشعُرُ بالحُبِّ فقط عندما تُحِبُّه؛ فهذا الحُبُّ هو حُبُّكَ أنت. لعلَّه أَفْضَلُ حُبٍّ في
الدُّنْيَا، إِنَّهُ الحُبُّ الذي يستطيع أن يطْرُدَ خَوْفَكَ ويُسْعِدَكَ.

هائِفَتْنِي، منذ مَدَّةٍ قَرِيبَةٍ، مَرِيضَةٌ من مرضاي، إنها شديدة الاضطراب تعيش في ناطِحَةٍ
سَحَابٍ في منهاتن في نيويورك. قالت لي إنها عندما تنظر من نافذة بيتها، فإنها ترى الطريق كُلَّهُ
حتى سنترال پارك، يتأَلَّأُ بالخُضرة، وقالت إن المنظر جميلٌ ويغمرها بالسلام. غير أنها عندما تنظر
من نافذة في الجانب الآخر ترى أنقاض مركز التجارة العالمي المخيفة. فلا تَدْرِي كيفَ تَتعاملُ
مع الأمر.

كنت أستطيع أن أقول لها، "انظُرِي إلى سنترال پارك."
لقد قُلْتُ لها أن تنظُرَ إلى الأنقاض. وقلت لها لاتخافي من النَّظَرِ إليها، ولا تَخْشَيْنِ النَّظَرَ
إلى القلوب المنكسِرة، والألم، والدِّمار المَحْنُون. إنها هناك ولا مجال لئُكران ذلك. غير أن هناك ما
يمكن رؤيته خلال الأنقاض غير الألم. هناك الشَّجاعة والشَّفَقَةُ.

قلتُ لها عليها أن تُحاول أن تشعُر ما كان يشعُرُ به رجالُ الإطفاء عندما اندفعوا إلى داخل البنائين المُتداعيين. كان عليهم أن يشعروا بالخوف. وبرغم ذلك فقد اندفعوا داخل الحريق، واحداً بعد آخر، كثيفاً إلى كثيف، لقد دخلوا بالملات - فقد كان شعور الحب يغلب خَوْفَهُم. إنَّه حُبُّهم للجميع.

وهذه هي المعجزة الحقة: لم تكن غير عادية.

يحصلُ هذا في مجالٍ أضيق في مكان آخر، في كلِّ يوم. يحصلُ مع رجال الإطفاء، ورجال الشرطة، ورجال الدِّفاع المدنيِّ بعامة، والجنود - والناس مثلك.

إنك تذهبُ في كلِّ يوم إلى أماكن تخشاه - في ذاكرتك، وبأفكارك عن المستقبل، وفي حياتك. فإنَّك بعون الله وحِفْظِهِ، تجدُ الخوفَ الذي تواجهه يَقِلُّ عن الجري داخل بناءٍ يَحترق. لكنَّ خوفك قد لا يكون قليلاً، بل ربما كان عظيماً أحياناً. وقد تجلس منتظراً نتيجة تحليل طبي. وربما تكون في طائرة تتمايل في طيراتها عبر عاصفةِ برق، وتتساءل إن كنت ستعود حياً إلى الأرض. وربما أرقك عَدَمُ استطاعتك تأمين طعام لأسرتك وأنت عاطِل عن العمل. وربما تكون في غرفة انتظارٍ في مُستشفى، تزرعها جيئةً وذهاباً، مثلما فعلتُ أنا ذلك مرَّة، وتدعو الله أن يَمُنَّ بالعافية على مريضٍ تُحبُّه هناك.

وربما لا يُستجابُ دعاؤك دائماً - ليس كما تَتَمَنَّى. فالأمور تسير بتقدير الله. ونحن نسيرُ جميعنا إلى الموتِ المحتوم، وكُلُّنا مُعرَّضٌ للسقوط بسبب الحبِّ. ولكنَّ الحبَّ يشدُّ أزرنا أيضاً، إن نحن اخترنا ذلك.

ينقضي غداً الأسبوع الأول الذي أعيشه دون أب. وسوف أذهب للصيد، ولن نذهب معاً كما كُنَّا من قَبْل. إني أفتقده كثيراً، وأخشى الذهاب دونَه.

إني أستطيع أن ألغي هذه الرحلة، والأمر بسيط جداً. وقد أُعطي بذلك فرصةً للجُرْحِي النازف كي يبرأ.

وأعلم أنني سوف أمضي نهاية أسبوعٍ جيدة، فأنا واثقٌ من ذلك. وسوف أهُض في الصباح متأخراً، وأكلُ فطوراً شهياً مع زوجي تحت شمسِ إيلول / سبتمبر. ثمَّ أذهب لمشاهدة مباراة كرة قدم.

ثمَّ أذهب إلى الصيد، أحملُ في نفسي روحَ أبي على الجبال التي أحببناها معاً.