

الإصغاءُ إلى صَوْتِ القلبِ

فَتَحْتُ باباً، فَتَغَيَّرَتْ حَيَاتِي كُلُّهَا. سَمِعْتُ طَلَقَاتِ بُنْدُقِيَّةٍ ثَلَاثًا! أَوْ هَكَذَا خَيْلَ إِلَيَّ، فَتَوَارَيْتُ دُونَ أَنْ أَتَنَّبَهَ إِلَى مَا فَعَلْتُ. لَقَدْ دَخَلْتُ فِي اهْتِزَازَاتٍ مَاسِمِعَةٍ. كانت فتاةً اسمُها كَيْتُ Kate تَقِفُ في زاويةِ الغرفة. ولم تُكُنْ بُنْدُقِيَّةً تُطْلِقُ ذَلِكَ الصَّوْتِ، وكانت الفتاةُ تَضَعُ حَوْدَةً عَلَى رَأْسِهَا، وَتَضْرِبُ بِهَا عَلَى جِدَارِ قَاسٍ مِنَ الْجِصِّ. وقبلَ لَحَظَاتٍ - وكان ذلك في سنة ١٩٧٣ - كُنْتُ أَخْطُو فِي قَاعَاتِ مُؤَسَّسَةِ نِبراسْكا للطبِّ النفسي Nebraska Psychiatric Institute كَمُتَدَرِّبٍ جَدِيدٍ فِي الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ، وَكُنْتُ واثِقاً مِنْ أَنِّي سَوْفَ أُعَالِجُ أَيَّ مَرَضٍ عَقْلِيٍّ كَمَا تَعَلَّمْتُ مِنْ كُتُبِي الَّتِي حَفِظْتُهَا فِي ذَاكِرَتِي.

غيرَ أَنَّ كَيْتَ! يَا إِلَهِي - كانت تَنْقُلُ شِبْهَ صُورَةٍ... لِلْحَالَةِ مَرَضِيَّةٍ. لَقَدْ رَوَّعَنِي الْعُنْفُ الَّذِي كانت تَفْعَلُهُ بِنَفْسِهَا، فَالْتَفَتُّ إِلَى الْمَرَضَةِ الَّتِي قَادَتْنِي إِلَيْهَا وَسَأَلْتُهَا، "أَلَا يَوْجَدُ مِنْ يُسَاعِدُهَا؟" قَالَتْ، "نَعَمْ (عَلَى الْفَوْرِ)." قُلْتُ، "مَنْ؟" قَالَتْ، "أَنْتِ." قُلْتُ، "كَيْفَ؟"

قالت، "لا تسألني عن ذلك، مسكينة كييت اليائسة." وقد قالتها بصوتٍ تعب.
لقد راعني قولها. وأغلق الباب. وعاد ذلك الصوت ثانية! فجلستُ هناك، وقد
حملتُ استقبالي الحار لعالم السايكولوجية الساحرة.

كان أول ما أدركتُ أن ليس شيء مما تعلمت من العلم الأكاديمي سيساعدني في
معالجة كييت. ولو أن أي مقارنة توافق القواعد التقليدية المقررة يمكن أن تُساعدنا لساعدتها
وقضي الأمور. لقد عالجتُها من قبل فِرَقٍ عدة من أطباء راسخين، واستعملوا في علاجها خمساً
وعشرين وسيلة مختلفة للعلاج. كانوا يرشون عليها النشادر عندما تبدأ بضرب رأسها، وكان
أحد الأطباء يريد أن يعطيها صدمة تشبه التي يحدث بها الأنعام. وحاولوا عبثاً أن يُقنعوها بأن
لا تضرب رأسها، غير أنها كانت فاقدة للأهلية. وكان حاصل ذكائها I.Q. متدنياً جداً. كانوا
يقدمون لها الحلوى على أن لا تفعل ذلك، كل ذلك دون جدوى. وظنَّ أحد الأطباء أن ضربها
رأسها هو حال من الصرع، ولم تُفلح فيها العقاقير المقاومة لتوبات الصرع. ولم تُفلح معها
عقاقير مهدئة شديدة.

لم تكن حالها نوعاً من التوحد. ولم تكن مُصابة بالفصام. ولم تكن تعاني من أي نوع
من الذهان.

وقال أحد المنظرين الفرويديين، إن كييت تضرب رأسها لتخفي آلام حالات نفسية
متضاربة، ولكن كم كان هذا القول صحيحاً؟

ثم طلع علينا الأطباء أخيراً بما سمّوه تشخيصاً مزدوجاً: اعتلال قلق متميز ذو نزعة
إلزامية، إلى جانب عدم الأهلية للتطور. لم يجد ذلك في حال كييت، لكنّه أراح الأطباء.

كان صوت ضربها الحائط رتيباً ورهيماً، مثل وقع السياط على ظهر إنسان. وإنك لما
شاهد من يُعذب نفسه على هذه الشاكلة، فإنك ترتد بفطرتك مُشمِزاً، وهذا ما صنعه معظم
الذين في المؤسسة، لقد هجروا كييت في عزلتها. غير أني لم أقبل أن أملاً أوراقاً وأتركها لهم،
فهذا ليس أنا.

هدأ ضربها الجدار برأسها... فكان الصمت جميلاً مُمتعاً. فانتَهزت الفرصة للنظر في
عينها. كانت تُحدّق دون أنفعال ولا عاطفة. كانت عيناها خاويتين. فكل ما رأيته فيهما
كان انعكاساً لي.

سألته بهدوء، "أين أنت يا كييت؟ هل أنت هنا؟"

ظَنَنْتُ أَنَّهَا كَانَتْ، وَلَكِنْ أَيْنَ؟

وَالَيْكَ مَا تَعَلَّمْتَهُ الْآنَ: لقد كانت في ذات المكان الذي يكون فيه كُلُّ مَنْ فَقَدَ الشَّعُورَ
بأنَّه يستطيعُ أَنْ يَخْتَارَ اتِّجَاهَ حَيَاتِهِ: كانت واقعةً في شَرَكِ الْوَهْنِ، والكَرْبِ، واليأسِ، إنها لا تشعُرُ
بِنَفْسِهَا.

كانت تبدو أَنَّهَا لا تعرِفُ للحياةَ قَدْرًا — مُدْرِكةٌ ظروفَها — وقد ساعدَ ذلك على
انغلاقِها في خَوْفِها الذي يفعله الدِّماغُ الأسفلُ. فقد كان الجِدْعُ يَتَحَكَّمُ بِهَا.
وَاسْتَمَرَ الصَّمْتُ دَقَائِقَ عِدَّةٍ.

ثُمَّ بدأت تُطِلُّ عَلَيَّ — وهذا يوضح أَمَّا في الواقع غير مرئية: لقد استطاعت أَنْ تُكفِّرَ
عن ضَرْبِ رَأْسِهَا.

أَدْرَكْتُ فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ أَنَّ الْعِلَاجَ كَانَ فِيهَا وَلَيْسَ عِنْدِي. لقد كانت مُهِمَّتِي تَنْحَصِرُ
فِي أَنْ أَجْعَلَهَا تَرَى أَنَّ الْقُوَّةَ عِنْدَهَا، وَأَنَّ الْخِيَارَ لَهَا.

أَمْسَكْتُ يَدَهَا بِرَفْقٍ، فَاسْتَدَارَتْ نَحْوِي بَعْدَ بُرْهَةٍ بِيْطءٍ وَنَظَرَتْ إِلَيَّ.
يَقُولُونَ إِنَّ الْعَيْنَيْنِ نَافِذَتَا النَّفْسِ، وَيَصِحُّ هَذَا الْقَوْلُ فِي تِلْكَ اللَّحْظَاتِ. وَكَانَتْ هُنَاكَ!
لَمْ تَتَغَيَّرْ كَثِيرًا، وَإِنَّمَا كَانَتْ وَحِيدَةً وَعَاجِزَةً — كَانَتْ وَاهِنَةً وَبَائِسَةً.
لَا أَدْرِي كَمْ مِنَ الزَّمَنِ مَضَى لَمْ يُمَسِّكْ أَحَدٌ فِيهِ يَدَهَا.

جَلَسْتُ عِنْدَهَا أَشْعُرُ بِعَجْزِي. كَانَ يُفْتَرَضُ بِي أَنْ أَكُونَ الدُّكْتُورَ فَرُويدَ الشَّابِ فِي
ذَلِكَ الْقِسْمِ — غَيْرَ أَنِّي لَمْ أَجِدْ نَفْسِي أَكْثَرَ مِنْ دُكْتُورِ شَابٍّ مُمَسِّكٍ بِالْيَدِ.
لَقَدْ تَعَلَّمْتُ مِمَّا رَأَيْتُ أَنْ لَاجِدَوِي مِنْ مُكَافَأَتِهَا أَوْ كَبْحِهَا وَقِيدَهَا. كَانَ السَّبِيلُ الْوَحِيدُ
إِلَى مَنَعِهَا مِنْ ضَرْبِ رَأْسِهَا أَنْ تَجْعَلَهَا تَخْتَارُ ذَلِكَ بِنَفْسِهَا. وَلَكِنْ كَيْفَ لَكَ أَنْ تَجْعَلَهَا تَخْتَارُ
ذَلِكَ؟ إِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ فَلَنْ يَكُونَ خِيَارًا.

إِنَّ الْخِيَارَ صَوْتُ الْقَلْبِ. إِنَّهُ مُمَارَسَةٌ لِلصِّدْقِ وَالْإِخْلَاصِ، وَهَذَا هُوَ سِرُّ قُوَّتِهِ.
لَقَدْ اسْتَطَعْتُ، بِرُغْمِ ارْتِيَاكِي، أَنْ أَرَى الْوَاضِحَ الْبَيِّنَ: فَإِنِّي عِنْدَمَا أَمْسَكْتُ يَدَهَا، بَدَأَ
لِي أَنَّهَا شَعَرَتْ بِشَيْءٍ حَسَنٍ، فَهَدَأَتْ لِتَقْدِيرِهَا لَذَلِكَ، وَتَلَطَّفَتْ بِؤْسِ الْوَحْشَةِ فِي عَيْنَيْهَا. فَتَعَلَّمْتُ
مِنْ ذَلِكَ دَرَسًا: إِنَّ الْخَوْفَ النَّاتِجَ عَنِ الْوَحْشَةِ يُمَكِّنُ تَجَاوُزَهُ — وَيُمْكِنُ تَجَاوُزُهُ سَرِيعًا، وَلَا يَحْتَاجُ
إِلَى سَنِينَ مِنَ الْعِلَاجِ النَّفْسِيِّ. وَعِنْدَئِذٍ تَبْدَأُ الْإِمْكَانَاتُ تَتَشَكَّلُ عِنْدَ النَّاسِ الَّذِينَ تَكُونُ حَالَتُهُمْ
مُجَرَّدَةً مِنْهُمْ.

لم أكن أحاول أن أجلب السعادة لحياة كيئت ولا أن أعيد بذلك. كان ذلك أملاً بعيداً. كنت أسعى إلى أن أعيد الحياة إلى حياتها فقط.

وذكرت في وقت لاحق من ذلك اليوم قصة كيئت لرئيس فظ لقسم الأطفال، وأذكر أنه قال لي، "آه، إنها تلك الفتاة. إن فرصها محدودة جداً." وكان الأمر غير موجود أبداً. لم أحفل بكلامه. إني ابن ريف الغرب الأوسط، إذ الأفاق غير محدودة في أواسط ستينيات القرن العشرين - فكان لكل واحد إمكانات وفرص. حتى أولئك الذين تُشبه حالتهم حال كيئت. إني لأزال أؤمن أن الفرص متاحة للجميع، حتى الذين يقل نصيبهم من الحظ - وحتى المحشورين في زاوية (وقد تكون أنت منهم).

ليست الفرص والإمكانات حاضرة دائماً، ولكنها لا مفر ولا غنى عنها. إنها ضرورة لحياة العقل كالأكسجين لحياة الجسم.

إن الإدراك المضلل لعدم وجود الفرص والإمكانات سيجن بذاته. إنه يُمي شعور البؤس والعجز في العقل وفي النفس. ويقود هذا الشعور إلى الكرب والقلق، ويوجج الغضب، والاستحواذ، ويدمر النفس، ويبعث اليأس، وشعوراً في النفس أن صاحبها ضحية. إني أرى عدداً من هؤلاء الناس في كل يوم.

وعندما تدرك الفرص والإمكانات، ينجلي هذا الشعور القاتل، وتُعطى فرص الاختيار. وإن الخيار يكون في الأساس هويتنا، والخيار فقط هو الذي يميز امرأ عن آخر.

وبرغم وجود الفرص والإمكانات دائماً، فإن الخوف يعمينا عنها. ويبدأ هذا الخوف عادةً عندما يكثر إخفاقنا، أو عندما يخذلنا من حولنا. فعندما يحصل ذلك، تذوي مقدرتنا على حل المشكلات. وتنكمش، في أسوأ حالاتها وترتد إلى الشجار، والهروب، والجمود. وتتحول إلى ردود الأفعال بدلاً عن أن نأخذ المبادرة بالعمل، وتصبح المشكلات سيجناً.

ويأتي التحرر من هذا السجن المفروض عندما نعطل الخوف باستحضار تقدير الأمور، وتصور جميع الفرص الباقية لنا، ثم نختار منها.

إن الاختيار مبادرة، وقوة. إنه يرسم مسار حياتنا، ويسعدنا.

وعندما رأيت كيئت ثانية، اقتربت منها وحاولت أن أجد اتصالاً معها. وبينما أخذت تهذاً، تباطأ ضربها رأسها، وتوقفت. قلت لها برفق، "لننس يا كيئت سبب ضربك رأسك. دعينا نركز على ما نفعلين عندما لاتضربين رأسك."

وصيرتُ، فيما بعدُ، أُسمِّي تلك الفترة ٦٠ دقيقة أساسية. يتمُّ التركيزُ فيها لدقائق من كلِّ ساعة عندما يؤدي أحدُ عمالٍ على وجهِ حسنٍ، بدلاً من التركيز على القصور والعجز. والهدف هو مدُّ الدقائق الحسنَّة على السَّاعة كُلِّها. لم أكن أحاولُ إيجادَ مُقارِبَةٍ جديدةٍ. كنتُ أتعامل مع ما عندي فقط.

كنتُ أنظرُ إلى تلك الغرفة العقيمة المُجدبة من حولنا - إلى هذا القفص المشيد على نحوٍ يدعو للشفقة - فشعرتُ بالحاجة الملحة للخروج منها، وكان يقيني أنَّ كيِّتَ تَتَمَنَّى الخروجَ منها أيضاً. فَفَتَحْتُ البابَ ومَشِينَا معاً في الممرِّ. كانَ عَلَيَّ مُرافقتها لكي لا تضرب رأسها بحائط. لكنَّها ضربتُ رأسها بِكِتْفِي.

فَتَحْتُ الباب الرئيسي للمؤسَّسة، فَحَفَّ بنا فجأةً صباحٌ ربيعيٌّ مُنْعَشٍ، وكانت الألوان الخضراء والصفراء على الأشجار تسطعُ الشَّمْسُ عليها. وهَبَّ علينا نسيمٌ عليلٌ، فَجَفَلَتْ كيِّتَ. شعرتُ بيديها كأنَّهما كانتا مُقَيَّدَانِ ثُمَّ أُطْلِقَتَا. تُرى كَمْ مَضَى من الزَّمنِ عليها لم تخرج فيه خارجَ المبنى؟

ارتَفَعَ رأسها من بين كَفَيْها واشْرَابَ عُنُقُها. وَتَغَيَّرَتْ نظرتُها في دقائق قليلة، وبلغَ نَظَرُها العالمَ الجميلَ الغنيَّ من حولنا. وكانت رائحةُ الزَّهورِ تَهْبُ مع النَّسيم - في تلك اللحظات القليلة - فَعَمَرَتْ كيِّتَ بالتقدير للندى. وجاءت فراشةٌ تُرْفِرِفُ بجناينها، لها لونٌ أصفر وأسود مثل ذيل النَّمِرِ، فتابعَها كيِّتَ بعينيهما عندما وَقَعَتْ على زهرة قَريبةٍ مِنَّا، لَقَدْ فُتِنَتْ بِهَا، ولم تُعد تَمِيلُ إلى نَطْحِ رأسها. فَمَنْ ينطح رأسه بفراشة؟

أَرَدْتُهَا أَنْ تَسْتَرِدَّ حَيَاتَهَا من كُلِّ من عَمِلَ، بِحُسْنِ نِيَّةٍ، على سَرِقَتِها منها. كانَ غَرَضِي أَنْ أُوقِظَ فيها شعورها بالتقدير، ثُمَّ أنْزُكها تختار، وتَشْعُرُ بذلك أَلَّا بَشَرٌ وليست ... حالة.

بدأتُ معها بتمرين بسيطٍ، فأقولُ لها إني سأخرجُ إلى الحديقة وتَسْتَطِيعُ أن تأتي إن أَرَادَتْ. تَجَاهَلَتْنِي أَوَّلَ الأمرِ وجَلَسَتْ على سريرها وكانت تَهْرُ نفسها بإيقاع. فَتَحْتُ البابَ ووَقَفْتُ في الممرِّ ساعةً من الزَّمنِ، وكُنْتُ أسأَلُها وأُكْرِّرُ سؤالي بانتظام إن كانت تُريد الخروج. فَكُنْتُ كالذي يَمَلِّقُ طِفْلاً في أَوَّلِ مَشْيِهِ كي أعطيه دواءً.

ووَقَفْتُ أخيراً ومَشِينَا معاً.

لقد جَرَّبْتُ ذلك عشرات المَرَّات بأشكالٍ مُخْتَلِفَةٍ. وكنا عندما يَتَشَعَّبُ بنا الطريق أنتَظِرُها حتى تَخْتَارَ الطَّرِيقَ الذي تُريد. كان قرارُها مَشْلولاً في البداية. وكنتُ أتركها تختار بين

نوعين من الحلوى، وأتركها تختار طاقيةً من ثلاث لتضعها على رأسها. وكنت أطرح عليها خياراً جديداً كل يوم وإمكانات جديدة.

وكنْتُ، عندما أفعلُ ذلك، أذكرُكم من خيارٍ لها في كلِّ يوم، وأدرَكْتُ كيف يمضي الناس كل يوم كالذي يمشي في نومه على مَحْدَّةِ آليَّة، يكررون ما يفعلون دائماً بدلاً من أن يختاروا ما يريدون فعَلَهُ حَقًّا.

لقد استغرَقَ ذلك زمناً، غير أن كَيْت بدأت تعود إلى الحياة شيئاً فشيئاً. فكلما اتَّخَذْتُ قراراً بخيارٍ ما، خَرَجْتُ من قَوَّعَتِهَا وَأَقْلَعْتُ عن نَطْحِ رأسها. وتضاءل عددُ الدَّقَائِقِ التي تُوْذِي بها نَفْسُهَا في كُلِّ ساعة. فأكد لي ذلك اعتقادي أن دَقَائِقِ الصَّحَّةِ التي تقضيها من كُلِّ ساعة هُنَّ مفتاحُ شِفَائِهَا، برغم أن الأطباء الآخرين مازالوا مُنْهَمِكِينَ باختلالها الوظيفي.

أدرَكْتُ من فوري أن وقتاً واحداً يَنْدُرُ أن تنطَحَ فيه رأسها: كان ذلك أيَّ وقتٍ تجِدُ فيه عملاً أفضلَ تعملُه. فإن وَجَدْتُ في مُحِيطِهَا شيئاً مَرِحاً كانت تَخْتَارُهُ. غير أني لم أَسْتَطِعْ أن أجبرها على شيء. إنَّكَ لاتفرضُ المَرَحَ بالقُوَّة.

وصارت تُنْجِزُ الأكثرَ مما تُريد، مع مرور الأيام. لقد تَبَيَّنَ لي بِأَلَمٍ وحُزن، أن موظَّفي المستشفى يُدَمِّرون رغباتها الطبيعية بأن تُعْنِي بِنَفْسِهَا.

وبعدما تَقَدَّمتُ حالها بعض الشيء، أعلنتُ خُطَّةً طموحة. لقد أَرَدْتُ أن تَدْعِمَ كَيْتَ شؤونها.

ياإلهي! - ظَنَنْتُ أَنَّهُمْ سوف يُقَيِّدونني. لكنِّي كُنْتُ جاداً في الأمر. بدأتُ أَعْلَمُهَا عَمَلِيَّةً مُعَقَّدةً من ثمان وعشرين مرحلة لتجميع مكابح دراجة. إنَّه عمل يمكن أن تُوْجِرَ عليه في ورشات عَمَل. إنَّ في مكابح الدَّرَاجَةِ قِطْعاً ثَقِيلَةً الوزن، ويُساعدُها ذلك على الإحساس بالحركة، الذي لايعتمد كثيراً على أداء الدِّماغِ الأعلى. وكان الأمر صعباً عليها وعليّ - كنا نتقدَّم بخطوتين إلى الأمام ونتراجع خطوةً كلَّ يوم - غير أنها لم تمتنع في أي يوم عن هذا العمل.

وصارت تَتَعَلَّمُ للوصول إلى المكابح وتطلب ذلك، كانت تقول، "دعني أعملها بنفسي." فصارت هذه كلمتها التي اعتادت تكرارها. وهكذا تَمَكَّنْتُ من العَمَلِ بِنَفْسِهَا.

وأذكر اليوم الذي تعلّمت به المرحلة الأخيرة. فقد أدخلت المكبّح في مكانه بثقة!
ونظرت إليّ بعجب وبهجة.
حملتها وقدمتها هدية لي.

نادت، "أصنعها بنفسى." وغامت عيناى بالدموع.
لقد منّينا، وصعدنا ونزلنا، في كلّ ممرّ من ممرّات المستشفى، فكُنّا نرى كلّ طبيبٍ
وممرضة نتائج ما صنعته. كان بعضهم مشدوهاً من عَجَبِهِ ما رأى. وكان آخرون يُظهرون
عدمَ اهتمامهم بها — كأنّهم يَخجلون ولا يريدون أن يُصدّقوا.

غير أنّها وصلت إليهم. لقد تعلّمت كيف ما هو أكثر من جمع المكابح.
وكان آخر مرّة رأيتُ فيها كيف، عندما كانت تعيش مع جماعة لطيفة في دارٍ يُقدّمون
فيه المساعدة، كانت مع صُحبةٍ خيرة، في غرفة جميلة، ولها دخلٌ ثابت. رأيتها عندما وصلتُ إلى
المكان، كانت تُندفع خارج الباب مع أصدقائها للذهاب للعب البولنك، وكانت سعيدة تغمرها
النشوة. لأظنّها ميّزني في ذلك الاحتياج.

ثمّ ما لبثت أن لمحتني، فجاءتني مُسرّعةً، وألقت ذراعَيْها على عنقي، وأمسكتني حتى
لا أذهب.

كان ذلك أعظم أجرٍ أُعطيته في حياتي. لقد نِعمتُ بالسعادة التي أعطتني إياها زمناً
طويلاً.

لقد جعلتني أعتقد اعتقاداً عاماً أن: لِكُلِّ إنسانٍ إمكانيات وفُرصاً. وأنّ اختياره منها
مُتعةُ الوجود الإنساني.

كُنْتُ بدأتُ، في ذلك الوقت، أتابعُ مقالاتٍ في مجلاتٍ علميةٍ يكتبها عالمٌ نفسٍ فتنّى اسمه
د. مارتن سِليگمن Dr. Martin Seligman وكانت المقالاتُ مثيرةً، وثوريةً.

لقد رمى د. سِليگمن وراءه شكل السايكولوجية السريرية لعلاج الأمراض ويَمّمَ
شطرًا... لأحد يدري إلى أين؟! يبدو أنّه كان يسعى إلى أفقٍ جديدٍ من السايكولوجية، إذ المرَض
ليس التعريف الوحيد لعلم النفس. فإذا لم يكن المرض، فماذا هو؟

إنّ د. سِليگمن اليوم من أكثر الأصوات المحترمة في ميدان السايكولوجية الإيجابية،
وقد سمّته مجلة نيوزويك "فرويد القرن الحادي والعشرين."

لقد أوقع هزّةً بين مُتناقضات غير قليلة، فَصَدَمَ عالم السايكولوجية بتركيزه على الذي يُسعدُ الناسَ، بدلاً من البَحْثِ عَمَّا يُمرضُ عقولَهُمْ. فكان أوّل اختراق له عمله المزلزل الذي تناول موضوع الاختيار.

اعتقد د. سيليگمن أنّ امتلاك الخيار واتّخاذ القرار هو قاعدةُ الصّحة السايكولوجيّة الإنسانيّة. فقال، قد تكون الحياة قاسيةً مريّةً، ولكننا إذا كان لنا الخيار دائماً، فسيكون لنا أملٌ. ويعتقد أنّ الأمل والتفاؤل نعمة عظيمة من النعم التي تتمتع بها — إنهما الوحيدان الباقيان لنا عندما نفقد كلّ شيء.

وعندما نشعر أنّنا استنفدنا كلّ إمكانيّاتنا وفرصنا وخلفنا دون خيارٍ حيّ، عندئذٍ تبدأ مُعاناتنا وآلامنا. وقد بيّن أنّ هذه الحال هي أشدُّ حالات النّفس الإنسانيّة سُميّةً. إنّها تُؤلّد الكرب، والقلق، وعدم المبالاة. إنّها تُدمّرُ الجسمَ، والعقلَ، والنّفسَ. إنّها قتلنا وإن كُنّا مازال نمشي على الأرض. وقال، إنّ الخيار يُمكنُ بعثه، إنّهُ إكسيرٌ حقيقيّ لسعادة الإنسان.

حتى تتعلّم أن تكون سعيداً

قام الأستاذ الجامعي سيليگمن بتجربة من أهم تجارب علم النّفس خلال مئة سنةٍ خلت، فجاء بمجموعةٍ كلابٍ، وأحضَرَ كلّ كلبٍ مُنفرداً في قفصٍ، لاستطيع الهروب منها. وجاء بمجموعةٍ ثانية من الكلاب في أقفاصٍ مفتوحةٍ يسهلُ الخروجُ منها. ثمّ عرّضَ المجموعتين لصدماتٍ كهربائيّة خفيفة صادرةٍ من أرضٍ أقفاصِهِمْ. فاستسلمت الكلابُ التي في الأقفاص المُحكّمة ولم تُعد تُحاول النجاة من الصّدمات، واستلقت على الأرض، فاستسلمت لما أصابها بسليّة. لقد تعلّمت كيف تشعرُ بالبؤس والعجز.

ثمّ جيءَ بالكلاب ذاتها، ووضِعَ كلّ منها في قفصٍ مؤلّفٍ من حُجرتين، وكانت إحدى الحُجرتين آمنة من الصّدمات الكهربائيّة. فهرّبت الكلاب التي كانت من قبل في أقفاصٍ مفتوحة إلى الحُجرات الآمنة، بينما بقيت الكلابُ التي تعودت الاستسلام في الأقفاص المُحكّمة في مكانها لم تُحاول الانتقال إلى الحُجرات الآمنة، ففازوا بالبؤس وقبّلوا ما هم فيه من آلامٍ بسليّة.

إن هذه الحال فَحِجَ إجهادٍ نَفْسِي يُقَوِّي الإجهادَ الجِسْمِي . إنَّها تُفْرِطُ في تنشيط حوافِرِ
النَّظَامِ العَصَبِيِّ الوَدِّي، التي تؤدي إلى إثارة إفرازات هرمونات الإجهاد، ومنها الكورتيزول. إنَّ
هذه المُجْهِدَاتِ الجِسْمِيَّةَ تَسْتَنْزِفُ النَّظَامَ المَنَاعِي، وتؤدي القَلْبَ، وتُسْهِمُ في أمراضٍ كثيرة.
ولَعَلَّ أَسْوَأَ أثرٍ لها أنَّها برَدَّة فعل الجسم الذي تُحْدِثُهُ تُقَوِّي الاعتلال العقلي باستنزاف
كفاية سيروتونين النيوروترانسَمِتر والدُّبَامِين.

لقد أثبتَ هذا الاستنزافُ عندما أعطى الباحثون للحيوانات عقاقير مُختلفة لمقاومة
العَجَزِ المُكْتَسَبِ، وكان منها الأفيويد opioid، ومُضادَّات الكَرْبِ، التي زادت عندها
النيوروترانسَمِتر الذي يُحسِّن شعورها. فتوقفت حيوانات كثيرة عن تَصَرُّفاتها السَلْبِيَّة العاجِزة.
وعندما أعطوها العقاقير المَعاكِسة، عادت حالُ العَجَزِ إلى تلك الحيوانات.
فإنَّ العَجَزَ يستطيع غَزوَ الكيمياء الحيويَّة للدِّماغ، ويستطيع إبقاء دَوْرَةٍ غير مُتناهية من
أفكارٍ سَلْبِيَّة. وعندما تَمَلِّك الدِّماغ هذه الدَّوْرَةَ من العَجَزِ، فإنَّها ثلاثة أخطاءٍ للإدراك:

الاستمرار - الظنُّ أنَّ المُشكِلةَ باقيةَ لانهاية لها
لومُ الذات - الظنُّ أنَّ كُلَّ مُشكِلةٍ قد نتجت عن خطأ قُمتَ به أنتَ
التضليل - الظنُّ أنَّ مُشكِلةَ واحدةٍ قد امتدت إلى كُلِّ حالٍ أخرى.

وعندما يقع النَّاسُ في وَعْثٍ رَمَلٍ من سوء الإدراك، تُصيب آفتُها كُلَّ نَظَرَتِهِم إلى
الحياة.

وقد يأخذُ العَجَزُ المُكْتَسَبُ بِكُلِّ إنسان، ولكنه يُصيبُ أكثر ما يُصيب في ثلاثة أحوال
أساسية: عندما يَعْرِقُ أَحَدُنَا في إخفاقاتٍ كثيرة، أو عندما نَقَع في أحوالٍ مُستَعْلَقة، أو عندما
يخضعُ امرؤٌ لِمَنْ يَخطفُ منه إمكانات الاختيار.
غير أنَّ تجاوزَ كل هذه الأنواع من العَجَزِ المُكْتَسَبِ مُمكنٌ. فإذا حَمَلتكَ كَثْرَةُ
الإخفاق على الشعور بالعَجَزِ، تَذَكَّرْ أنَّ الإخفاق يُصيب فقط عند التَّخَلِّي عن المَثابرة. لقد
أَخَفَقَ تومس إدسن باختراع المصباح الكهربائي ٢٠٠٠ مرَّة ثُمَّ نَجَحَ.

فإن كُنْتَ تَشْعُرُ أَنَّكَ أَسِيرُ الْعَجْزِ فَاعْمَلْ جَاهِدًا عَلَى النَّظَرِ خَارِجَ الْعُلْبَةِ الَّتِي سَجَنَتْ نَفْسَكَ فِيهَا بَاحِثًا عَنْ حَلٍّ مُبْتَكَرَ. وَتَذَكَّرْ أَنَّ لَيْسَ مِنْ حَالٍ مُحْكَمَةٍ تُدْمِرُ حَيَاتَكَ كُلَّهَا تَسْتَمِرُّ دُونَ نَهَايَةٍ.

إِنَّ أَهَمَّ مَا فِي الْأَمْرِ أَنْ تَكُونَ شُجَاعًا حَتَّى تُقَاوِمَ مَنْ يُحَاوِلُ أَنْ يَسْلُبَكَ حَقَّكَ بِاتِّخَاذِ قَرَارِكَ. فَإِنَّكَ سَتَتَّخِذُ قَرَارًا مُنَاسِبًا، غَالِبًا، إِنْ أَصْعَبَتْ إِلَى صَوْتِ قَلْبِكَ. وَإِنْ كُنْتَ عَلَى خَطَأٍ، فَسَوْفَ تَتَعَلَّمُ مِنْ خَطْئِكَ شَيْئًا. لَقَدْ جَمَعَ تُمْ وَائِسن Tom Watson، مُؤَسِّسُ شَرِكَةِ IBM ثَرَوَةً عِنْدَمَا تَرَكَ مُدِيرِيهِ يَتَّخِذُونَ قَرَارَاتِهِمْ بِأَنْفُسِهِمْ. وَعِنْدَمَا كَانَ أَحَدُ هَذِهِ الْقَرَارَاتِ خَاطِئًا أَوْقَعَ بِالشَّرِكَةِ خَسَارَةً مَقْدَارُهَا عَشْرَةُ مِلْيَينِ دُولَارٍ، قَدَّمَ الْمَدِيرُ الَّذِي أَخَذَ ذَلِكَ الْقَرَارَ اسْتِقَالَته. فَقَالَ لَهُ وَائِسن، "كَيْفَ تَسْتَقِيلُ بَعْدَ أَنْ أَنْفَقْتَ ١٠ \$ مِلْيَينَ عَلَى تَعْلِيمِكَ؟" إِنْ مُعْظَمَ الَّذِينَ يَرِيدُونَ أَنْ يَسْلُبُوا الْآخَرِينَ حَقَّهُمْ فِي اتِّخَاذِ خِيَارَاتِهِمْ إِنَّمَا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ لِأَنَّهُمْ يَشْعُرُونَ هُمْ بِالْعَجْزِ. إِنْ عَدَمَ الْأَمْنِ وَالطَّمَأْنِينَةَ ضَرَبَ مِنَ الْاسْتَبْدَادِ وَالطَّغْيَانِ.

فَرِيسَةُ حُبِّ

"مَنْ سَيُجِئُنِي بَعْدَ الْآنَ؟" قَالَهَا فِيك Vic وهو يرثي حَالَهُ وَقَدْ نَظَرَ إِلَى جِسْمِهِ الْمَشْلُولِ وَالْمُنْكَمِشِ. "مَنْ سَيُجِئُ... هَذَا؟" مَاذَا عَسَايَ أَقُولُ لَهُ؟ إِنْ مُعْضِلَةَ فِيك قَدْ غَيَّرَتْ نَفْسِيتهَ تَغْيِيرًا عَنِيفًا. لَقَدْ كَانَ قَبْلَ شَهْرِ مَضَى شَابًا تَنْظُرُ إِلَيْهِ النِّسَاءُ بِاعْجَابٍ إِذْ كَانَتْ حَيَاتُهُ تَتَفَتَّحُ كَالزَّهْرَةِ. لَقَدْ أَقْنَعَهُ أَبُوهُ بِرَحَلَةٍ عَلَى دَرَاجَةٍ نَارِيَّةٍ، وَبَيْنَمَا هُمْ فِي الطَّرِيقِ اعْتَرَضَتْهُ شَاحِنَةٌ، فَفَتَّهَتْهُمُ رَأْسَ فِيك عَلَى حَافَةِ الطَّرِيقِ، وَانْتَهَى الْأَمْرُ بِهِ إِلَى جَنَاحِ الْأَطْفَالِ فِي مُسْتَشْفَى جَامِعَةِ نِيرَاسْكَا الَّذِي أَعْمَلُ فِيهِ. فَأَصَابَهُ شَلْلٌ نَصْفِيٌّ، فَتَعَطَّلَ نَصْفُهُ الْأَيْمَنُ وَفَقَدَ الْحِسَّ فِيهِ. كَانَ أَبُوهُ يَأْتِي إِلَى الْمُسْتَشْفَى وَيَمْكُثُ مَعَهُ إِلَى وَقْتٍ مُتَأَخِّرٍ مِنَ اللَّيْلِ، عِنْدَمَا يَتَحَوَّلُ كُلُّ مَا فِي الْمُسْتَشْفَى إِلَى سُكُونٍ، لَا يُعَكِّرُهُ إِلَّا أَصْدَاءُ أَصَوَاتٍ مِنْ عُرْفٍ بَعِيدَةٍ تُذَكِّرُكَ بِشِدَّةِ مُعَانَاةٍ مِنْ فِيهَا. كُنْتُ أَسْمَعُ أحيانًا فِي هَذِهِ السُّكُونِ بُكَاءَ أَبِي فِيك وهو جَالِسٌ إِلَى جَانِبِ سُرِيرِ ابْنِهِ النَّائِمِ. كَانَ نَحِييًّا مُؤْلِمًا، إِنَّهُ مِمَّا تَعْمَنِي أَنْ تَنْسَاهُ وَلَا تَسْتَطِيعَ.

وعندما يطلُّ صباحُ اليومِ التالي، تَرْتَسِمُ السَّعَادَةُ على وجه أبي فِيكِ ثانية، وتراه يقومُ بأُمُورِ ابنه التي لم يَفْعَلْها له منذ طفولته: فَيُغَسِّلُهُ، وَيُقَطِّعُ له الطعام، ويُساعدُه في ذهابه لِقضاء حاجته، ويلبسه ثيابه.

غير أنَّ ما يَفْعَلُهُ الأب كان أكثرَ مما يَنبغي، فإنَّ عمله يَدَعُمُ العَجَزَ عندَ فِيكِ. اقْتَرَحْتُ على الأب، بعد مُضي أسبوعين، أن يَسْتريحَ قليلاً من هذا العملِ ويقومَ بشأنِ نفسه. قال لي، "لا أستطيع." وكانَ وَجْهُهُ يَقْطُرُ حُزْناً. ثُمَّ قال، "لاأستطيعُ ذلكَ بعدَ أن..." ولم يَتِمَكَّنْ من مُتَابَعَةِ كلامه. لم أَشْهَدْ شعوراً بالذنب كهذا. تَرَكْنِي وسارَعَ إلى فِيكِ ليلبسه ثيابه استعداداً لِقُدُومِ صديقةٍ قَدِيمَةٍ لِفِيكِ.

لم يَسْتَطِعْ فِيكِ أن يُقرِّرَ اللباس الذي سيلبسه. لقد صُدِمْتُ بِعَدَمِ اسطاعتِهِ ذلكَ القرار. فعندما دَخَلَ المُسْتَشْفَى كان يعرفُ تماماً ما يُريدُ برغمِ مصيبيتهِ وَغَضَبِهِ، كان يطلبُ الدواءَ والحَقْنَ التي ينبغي أن تُعطى له في وقتها. ولكنَّ إِرَادَتُهُ صَمَرَتْ مع ضُمُورِ عضلاتِهِ. دَخَلَ أبوه، بعد أن غادَرَتْ صديقتهُ، وَوَقَعَ بينهما حديثٌ وَجَلْبَةٌ لالزومَ لها، حتى فقدَ فِيكِ صَبْرَهُ وأخذَ يصيح. وبرغمِ ذلك، لم يَكُنْ فِيكِ يريدُ أن يتركه أبوه وَيَذْهَب. لقد أَخافَتْهُ الأصدقاءُ في سكونِ الليلِ في المُسْتَشْفَى. كانت نذيراً له بِحياةٍ فارِغَةٍ تَنْتَظِرُهُ. وأمضى الأبُ ليلتهُ في المَرِّ.

استدعاني رئيسُ العلاجِ الفيزيائي، بعد ذلك، وأصرَّ على ألا يقومَ الأبُ بشؤونِ ابنه وأن يَتَّعِدَ عنه. كانت لِفِيكِ نَافِذَةٌ ثَمِينَةٌ مِنَ الفَرَصِ؛ إذ مازال عقله يُوَدِّي عمله ويُرسِلُ أوامره إلى أجزاءِ الجسمِ السليمة، وكان فِيكِ يَخْسرُها. (لقد تَعَلَّمْتُ فيما بعدُ أنَّ عليك أن تَسْتَعْمِلَ فرصَ الخيارِ دائماً أو تخسرَها.)

طَلَبْتُ مِنَ الأبِ الاجتماعَ به. قُلْتُ له إِنَّ تَحَدِّياً عَظِيماً يَنْتَظِرُهُ. وقُلْتُ له عليك أن تُحِبَّ فِيكِ على نَحْوِ يُحَقِّقُ به فِيكِ ذاته.

وإني إذ أَنظُرُ الآنَ إلى ما مضى، فإني أرى أنَّي كُنْتُ أَطْلُبُ الحُبَّ لِفِيكِ. وأني أعني الحُبَّ الحَقَّ. فالحُبُّ الذي نعرفه قد يَشْلُتُنَا وَيُقْعِدُنَا، وقد يودي بنا إلى بؤسٍ شديد، ويوقعُ خَطْراً بِمَنْ نُحِبُّ. وقد يوقعنا بالغيرة، والخوفِ الزائدِ على مَنْ نُحِبُّ حتى نُفْرِطَ في العناية به، وَيَسْتَحْوَذَ علينا الشُّعُورُ بالذنب، ورُبَّما نُبْتَلَى بِالْحَقْدِ وَحُبِّ الانتِقام. غير أنَّ قَدَرَ الأُمُورِ صَافٍ نَقِيٌّ. إِنَّهُ الحُبُّ الذي يُمَكِّنُنَا من أن نَبْتَعدَ وَنَنْظُرَ إلى مُعَانَاةٍ مِنْ نُحِبُّ عندما تكونُ المُعَانَاةُ رَغْبَةً.

قُلْتُ لأبيه، "إِنَّكَ إِنْ لَمْ تُقْلِعْ عَنِ التَّعَامُلِ مَعِ فَيْكِ عَلَى هَذَا النَّحْوِ الَّذِي تَفْعَلُهُ فَإِنَّكَ سَتَتَخَسَّرُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَدْرِي."

قال، "وكيفَ ذلك؟"

قُلْتُ لَهُ، "سَوْفَ تُعَيِّقُهُ وَتُسَوِّهُهُ." لقد قلْتُها بفظاظَة.

وعَادَ يُخْبِرُنِي بِشُعُورِ الذَّنْبِ الَّذِي يَفْتِكُ بِهِ، فَقَاطَعْتُهُ قَائِلاً، "إِنَّكَ تَشْعُرُ بِالذَّنْبِ لِأَنَّكَ تَظُنُّ أَنَّكَ لَمْ تَكُنْ أَبًا صَالِحًا، وَلَمْ تَكُنْ كَذَلِكَ. إِنَّمَا كُنْتَ أَبًا لَمْ يُحَالِفْهُ الْحَظُّ." وَوَضَعْتُ يَدِي عَلَى كَتِفِهِ وَقُلْتُ لَهُ، "إِنِّي أَبٌ أَخْطَأُ الْحَظُّ أَيْضًا." ثُمَّ قُلْتُ لَهُ بِصَوْتٍ خَافِتٍ، "الْحَظُّ قَدْ يَأْتِي وَقَدْ لَا يَأْتِي."

ثُمَّ قُلْتُ لَهُ بِكُلِّ لَظْفٍ اسْتَطِيعُهُ، إِنَّهُ مَشْلُولُ العَاطِفَةِ مِثْلَ ابْنِهِ مَشْلُولِ الجِسْمِ، وَإِنْ الاسْتِسْلَامَ وَالْخُنُوعَ وَالْعِزُوفَ عَنْ وَاجِبَاتِ الْحَيَاةِ وَتَرْكَ خِيَارَاتِهَا لَنْ يُجِدَنِي نَفْعًا. إِنَّكَ تَجْعَلُ فَيْكِ غَيْرَ صَالِحٍ لِشَيْءٍ. وَذَكَرْتُهِ أَنَّ التَّضَحِّيَةَ بِالنَّفْسِ قَدْ تَكُونُ أُنَانِيَّةً مُفْتَنَةً بِقِنَاعِ الْكَرَمِ. ثَمَّةَ بَرْنَامِجٍ يَخْتِيبُ وَرَاءَ ذَلِكَ (وَكَانَ بَرْنَامِجُهُ الْخِيَاءُ التَّخَلُّصُ مِنْ عَقْدَةِ الذَّنْبِ).

ثُمَّ سَأَلْتُهُ، "مَاذَا تَرَاكَ صَانِعًا الْآنَ؟"

مَكَثَ خَمْسَ دَقَاقٍ صَامِتًا ثُمَّ قَالَ بِصَوْتٍ بَعِيدٍ، سَأَذْهَبُ إِلَى السِّنِمَا."

قُلْتُ لَهُ، "اذهب."

رَأَيْتُهُ عِنْدَمَا عَادَ، وَكَانَ هَادِئًا وَطَلِيقًا أَكْثَرَ مِمَّا كَانَ قَبْلَ. وَكَانَ فِي مَزَاجٍ مُبْتَعِدٍ عَنِ فَيْكِ. فَجَلَسَ وَحَدَّثَ فَيْكِ عَنِ الْفِيلْمِ الَّذِي شَاهَدَهُ، وَقَرَّرَا أَنْ يَذْهَبَا مَعًا لِرُؤْيَيْتِهِ عِنْدَمَا يُخْرَجُ فَيْكِ مِنَ الْمُسْتَشْفَى. وَعِنْدَمَا بَدَأَ السَّكُونُ يُخَيِّمُ عَلَى الْمُسْتَشْفَى طَلَبَ فَيْكِ مِنْ أَبِيهِ مَسَاعِدَتَهُ فِي أَمْرِ مِنْ أُمُورِهِ، فَامْتَنَعَ الْأَبُ عَنْ ذَلِكَ بِرِفْقٍ، قَائِلاً، "عَلَيْكَ أَنْ تُحَسِّنَ الْقِيَامَ بِأُمُورِكَ بِنَفْسِكَ، وَإِلَّا فَإِنَّكَ لَنْ تَخْرُجَ مِنْ هُنَا."

تَبَسَّمَ فَيْكِ قَلِيلًا، وَكَانَتْ أَوَّلَ ابْتِسَامَةٍ لَهُ، وَأَظْنَتْهُ كَانَ يَتَخَيَّلُ خُرُوجَهُ مِنَ الْمُسْتَشْفَى، أَوْ رِمَا أَحَبَّ مِنْ أَبِيهِ صَوْتُ الثَّقَةِ.

عَانَقَ الْوَلَدُ أَبَاهُ، وَكَانَ عِنَاقًا مُتَكَافِئًا؛ عَنَاقَ رَجُلَيْنِ شُجَاعَيْنِ.

كَانَتْ تِلْكَ الْبَدَايَةُ لِفَيْكِ. كَانَ فَتِيًّا وَقَوِيًّا، وَقَدْ صَارَعَ بِكُلِّ مَا اسْتَطَاع لِيَسْتَعِيدَ جِسْمَهُ، فَعَادَ عَمَلُ أَعْضَاءِ جِسْمِهِ الْمُصَابَةِ بِبُطْءٍ، وَلَكِنَّهَا عَادَتْ تَعْمَلُ. وَلَمْ يَعُدْ كَمَا كَانَ. وَلَا

يعودُ أَحَدُ مِنَّا إلى ما كَانَ عليه بعد أن عَصَفَتْ به صرُوفُ الدَّهرِ. إِنَّا نَتَغَيَّرُ - سواء أكان تَغْيِيرُنا إلى الأَفْضَلِ أم إلى الأسوأ. وَيعْتَمِدُ ذلك على ما نَخْتَارُهُ نحن.

لقد تَغَيَّرَ فَيْك، إلى الأَفْضَلِ. فصارَ أَكْثَرَ حِكْمَةً وَأَعَمَّقَ. فعندما لَقِيتُهُ في البداية قال لي بأسى، إِنَّ الحادِثَ قد دَمَّرَهُ. وبعد أن شَفِيتُ وعادَ إلى كَلِيتِهِ وَوَجَدَ أَصْدِقَاءَ جُدُداً - وَوَجَدَ السَّعَادَةَ - قال لي، إِنَّهُ لَمْ يَعدُ يَرى في الحادِثِ دماراً لِحياتِهِ. فنحنُ نَصْنَعُ سَعادَتنا بِعَمَلِنا في كُلِّ يَوْمٍ.

إني أرى أَنَّ فَيْك كَانَ مُحِقًّا، فإني أثقُ بما يَعمَلُهُ الخِيارُ بنا.

إني أؤمنُ بالخِيارِ لِأَنَّكَ لا تَبْلُغُ السَّعَادَةَ إِلَّا بِهِ.

لقد استغرقني ذلك زَمَناً حتى أَذْرَكَته. فعندما كُنْتُ شابًّا، اعتَقَدْتُ بالهراء الذي يَعتَقِدُهُ كثيرون عن السَّعَادَةِ - أَنَّ السَّعَادَةَ تأتي من ومضة سطحيَّةٍ للحلم الأمريكي: المال، والمُنْزِلَةُ، والقُوَّة. ثُمَّ نَمَوْتُ (خِلافًا لكثيرين آخرين يَكْبِرُونَ فقط ولا يَنُمُونَ) وصرت أرى كثيراً من الأمور التي تُدَمِّرُ السَّعَادَةَ. وَتَعَلَّمْتُ أَنَّ السَّعَادَةَ تأتي من مِيزَاتٍ ذاتِيَّةٍ، كالشَّجَاعَةِ، والإِثَارِ، والتفاؤْلِ.

تَنطَلِقُ السَّعَادَةُ من الذات. ولكن أين هي الذات؟ ومن هي الذات؟ ومن أنت؟
إِنْ كُنْتَ لا تَعْلَمُ ذلك فَلَنْ تَكُونَ سَعِيداً أبداً، لِأَنَّكَ لَنْ تَسْتَطِيعَ أَنْ تَتَّصِلَ بِالمِيزَاتِ الموجودةِ في الجِوهرِ واللُّبِّ، فهي التي تُمَكِّنُكَ من السَّعَادَةِ. سوف تَرحَلُ في الحياة في دوائر، وتَسْتَمِرُّ في قَصدِكَ - دون أن تَبْلُغَ قَصدًا. ولن تَجِدَ السَّعَادَةَ.
ينبغي أن تَسْتَطِيعَ أن تَصِفَ من أنت بِدِقَّةٍ، فابدأ الآن، فَضَعْها في ٢٥ كلمة أو أَقلَّ تكون لك مثلاً.

وإليك، على سبيل المثال، من أنا: أنا رَبُّ أُسْرَةٍ أُحِبُّ الفِلاَةَ وأَعمَلُ على مُقارَبَةِ حَديدةٍ ومُثيرةٍ للسَّيَكُولوجِيَّةِ. لماذا أنا مُتَيَقِّنٌ من أَنَّ هذا هو أنا؟ لِأَنِّي اخْتَرْتُ أَنَّ أَكُونَ هذا. لقد بَدَلْتُ جُهْداً عَظِيماً في هذا الخِيارِ الذي اخْتَرْتُهُ. لقد ضَرَبْتُ صَفْحاً عن إمكانيات كثيرة وَوَجَّهْتُ قَلْبِي إلى الخِيارِ الذي وَجَدْتَهُ الأُنْسَبَ لي.

ولقد اكتَشَفْتُ شَيْئاً، عندما كُنْتُ أَقَرُّ خِياراتي، صار الآن أَوْضَحُ، ويبدو أَنَّ كثيراً من الناس يُخْطِئُونَهُ: إِنَّ الخِيارَ يُعْطِيكَ شَعوراً طَيِّباً. إِنَّهُ مُرْضٍ في حَقِيقَتِهِ، مثل جميع أدوات السَّعَادَةِ. ليس ثَمَّةُ شَعورٍ يَهِيجُ مثل اكتِشاف خِفايا حياتكَ. إِنَّهُ خَيْرٌ من الصِّراعِ لِجَعْلِ الآخرين يُحِبُّونَكَ

بالسبيل الذي يختارونه هم. إِنَّهُ خَيْرٌ مِنَ النَّجَاحِ فِي سِيرَةِ تَحَقُّقِهَا بِعَمَلٍ مَا يُقَالُ لَكَ أَنْ تَفْعَلَهُ.
إِنَّهُ خَيْرٌ مِنْ أَمْنِ السُّبُلِ الْمَطْرُوقَةِ.

لقد بَيَّنَّتْ بحوث السَّعَادَةِ أَنَّ الْخِيَارَ يَبْعَثُ خَيْرَ شُعُورٍ.

لقد تَبَيَّنَ ذَلِكَ الْبَاحِثُ الدُّكْتُورُ كِنْنُ شِلْدُونُ Kennon Sheldon, Ph.D.، مِنْ جَامِعَةِ
مِزُورِي. فَقَدْ قَادَ دَرَسَاتٍ ثَلَاثًا كَبِيرَةً كَانَ هَدَفُهَا الْبَحْثُ عَمَّا يُسَبِّبُ لِلنَّاسِ رِضًا عَظِيمًا. وَقَدْ
شَمَلَتِ دَرَسَتَانِ مِنْهَا طُلَابَ جَامِعَاتٍ أَمْرِيكِيَّيْنِ، وَشَمَلَتِ الدَّرَسَةُ الثَّلَاثَةُ طُلَابًا مِنْ كُورِيَا
الْجَنُوبِيَّةِ، كَانَ الْغَرَضُ الْبَحْثُ عَنْ أَثَرِ اخْتِلَافِ الثَّقَافَاتِ فِي سَعَادَةِ النَّاسِ.

فَحَصَّتْ دَرَسَاتُ د. شِلْدُونُ صِلَاحِيَّةَ نَظَرِيَّةِ الْاِخْتِيَارِ وَالْقَرَارِ الْذَاتِي، وَهُوَ مَفْهُومٌ يَقُولُ:
يَكُونُ النَّاسُ أَسْعَدَ عِنْدَمَا يَتِمَكَّنُونَ مِنْ اتِّخَاذِ خِيَارِهِمْ. وَقَدْ سُئِلَ الَّذِينَ أُجْرِيَتْ عَلَيْهِمُ الدَّرَسَةُ
أَنْ يَتَذَكَّرُوا أَكْثَرَ حَادِثَةٍ أَرْضَتْهُمْ فِي الْفَتَرَاتِ الْأَخِيرَةِ، وَطُلِبَ مِنْهُمْ أَنْ يَصِفُوا الَّذِي جَعَلَ هَذِهِ
الْأَحْدَاثَ سَعِيدَةً.

كَانَتِ النُّتَاجُ تَأْكِيدًا مُذْهِلًا لِنَظَرِيَّةِ الْاِخْتِيَارِ وَالْقَرَارِ الْذَاتِي. وَكَانَ الْعَامِلُ الْأَوَّلُ الَّذِي
جَعَلَ الْأَحْدَاثَ سَعِيدَةً أَهَمُّ شُعُورًا بِالمَسْئُولِيَّةِ عَنْ أَنْفُسِهِمْ.

وَقَدْ تَضَمَّنَ هَذَا الشُّعُورُ بِالمَسْئُولِيَّةِ تَجَرُّبَةَ شُعُورِ الْاِسْتِقْلَالِ بِالْقَرَارِ، وَالكِفَايَةِ، وَاعْتِبَارِ
الذَّاتِ. وَقَدْ حُلَّ هَذَا الشُّعُورُ فِي الْمَوَاقِعِ الثَّلَاثَةِ الْأَوَّلَى بَيْنَ أَرْبَعَةِ مَوَاقِعَ، وَبَيْنَ أَحَدَ عَشَرَ مَوْقِعًا
يَجْعَلُ النَّاسَ سَعْدَاءَ. وَقَدْ جَاءَ فِي مُؤَخَّرَةِ الْمَوَاقِعِ، الثَّرَاءُ، وَالشَّعْبِيَّةُ، وَالمَسْلُطَةُ عَلَى الْآخَرِينَ.
وَفِيمَا يَلِي تَمَامُ الْقَائِمَةِ الَّتِي تُسَعِّدُ أَحْدَاثُهَا النَّاسَ.

الاستقلال؛ اعتبار الذات؛ وما يتعلّق بالأمر (روابط ذوات اتجاهات ثلاثة)

الكفاية

البهجة والمتع

تحقيق الذات؛ الازدهار المادّي والبدني (رابط)

الأمن

الشَّعْبِيَّةُ؛ التُّفُؤُذُ (رابط)

المال

وقد أجرى د. شِلْدُن تجربةً أخرى شبيهةً أظهرت أن شعور الاستقلال لا يُقدَّر بضمن في الوصول إلى الأهداف. وقد أقام فرضيته على أن "ليست كلُّ الأهداف الشخصية شخصيّةً حقاً." وقال إنَّ بعضَ الأهداف يدُسُّها بيننا بعضُ الناس.

فقد فَحَصَ في هذه الدِّراسة هدفَ النَّجاح في السنة الأولى من الدراسة الجامعية. ثمة قول قديم يقول إن لدخول الجامعة سببين: (١) لأنَّ أبوي الطالب قد فعلا ذلك، أو (٢) لأنَّ أبوي الطالب لم يفعلوا. فالمضمون يقتضي أن يأتي الخيار دائماً من الأبوين وليس من الطالب. وهناك، على كلِّ حال، سبب أكيد ثالث لدخول الطلاب الجامعة: إنَّه خيارُهم.

وقد فَرَزَ د. شِلْدُن فريقاً كبيراً من الطلاب الداخليين إلى السنة الأولى من الجامعة وصنَّفهم حسبَ أهدافهم. وقَسَمَهم في فريقين أساسيين - فريق اختار أهدافه في الجامعة، وفريق آخر لم يختاروا أهدافهم. فتبين له أن الذين اختاروا أهدافهم هم أَقْدَرُ على تحقيقها من الآخرين.

وَوَجَدَ أيضاً أنَّ هذا النَّجاح الأوَّلِي قد يكون نقطة انطلاقٍ لإنجازاتٍ مُتتالية، إنَّ حافظَ الطلابُ على بلوغ أهدافهم. وقال، "عندما تنبع الأهداف من القلب فالنَّجاح يُؤدُّ نجاحاً، وينشئ لولباً من النَّجاح."

وثمة سببٌ مُهمٌ آخر لكون الخيار مُسبباً للسَّعادة. فالخيارُ هو التعبير النهائي عن الإرادة الحرة. إننا نتمتَّع بتقدير الذات فقط عندما نتصرَّف وفقاً لِقِيَمِنَا، ولكي نفعل ذلك، علينا أن نُقرِّر خيارنا - فالأمور المتكررة متينةٌ وصارمةٌ. فليس سهلاً أن تعيش وفق قِيَمِكَ. غير أنَّك عندما تعقد العزم وتختار أن تتبع مُعتقدك، فينتابك شعورٌ ليس مثله شعور.

إنَّ كلَّ دين من الأديان يرفع من شأن الإرادة الحرة للاختيار. فعندما أكلَ آدَمُ وحواء من تلك الشَّجرة مع علمهما بالنتهي عنها فقد ارتكبا إثمًا. وهذه المقدرة على الخيار (العقل) تميِّزنا عن مخلوقات الله الأخرى التي لا تعقل، والتي تقوِّدها الغرائز وليس العقل والتفكير.

فالخيارُ عبءٌ حمله الإنسان - وهو نعمةٌ يَنعمُ بها. إنَّه سبيلنا الوحيد إلى القدرِ الأصيل الصادق للذات، وإنَّ هذه السَّمة من سمات قدرِ الأمور لاغنى للسَّعادة عنها. فإن كُنْتَ لا تُحبُّ نَفْسَكَ فلن تستطيع أن تُحبَّ حياتك.

إنَّ لكلِّ خيارٍ عاقبة، وإنَّ هذه العواقب تُنشئ حياتنا، سواءً أكان ذلك ليخبرنا أم كان ليعبر ذلك.

وعندما نأخذ الأمر إلى أبعاده القصوى، يكون اتخاذ خيارات مُهمّة في الحياة أبعد من قدر الأمور حقّ قدرها فحسب. فقد تُنير لنا الدّرب. ويكون ذلك عندما يُحقّق المرء لحظات جوهريّة لأقصى فهمٍ لقلبه ولنفسه. إنّها منعطفات مشحونة بالطاقة.

لقد عرّف الناس منذ أُلوف السنين أنّ ظُهور هذه المنعطفات يقع في مناسبات؛ على خلاف الخرافات والأساطير التي لا تُظهر تلقائيّاً، وخلافاً لما يجري للذين يجهلون حقيقة حياتهم في أعماقهم. إنّها تظهر للذين يتمتّعون بميلٍ روحيّ شديد، خلال سياقٍ تركيزٍ كثيفٍ على خفايا النّفس، ويكون ذلك في أثناء الصّلاة، والدّعاء، وعندما يخلو المرء إلى ذاته. وإن نتائج دراساتٍ جرّت خلال أربعين سنةً خلّت بيّنت أنّ بين ٣٠% و ٤٠% من جميع الأمريكيين قد عاشوا، ولو مرّةً واحدةً، "قوّةً روحيّةً" غيرت نظرَهم للحياة.

واستطاع الباحثون، في عشرِ سنين خلّت، أن يرصدوا ما يجري في الدّماغ خلال تلك الأحوال، بواسطة وسائل تصوّرٍ متطوّرة لما يقومُ به الدّماغ. لقد اكتشفوا أنّ الأمگدالا، وهي مخزنُ الخوف في الدّماغ، تهتمّد في تلك الأحوال، ويتناقضُ نشاطُ الفصّ الصدغي الذي يُحدّث وعيَ الوقت، وقفا الرأس الذي يتحكّم بحسّ الاتجاه (وهو الذي يفصلُ بين ذا المرء وغيره). ويزدادُ في ذلك الوقت نشاطُ لِحاء الجبّه، وهو موقع العامل الرئيسي للنّفس والفكر. ويكونُ فعّالاً بِخاصّةٍ في الجانب الأيسر من لِحاء الجبّه، الذي يُنتجُ شعوراً إيجابياً ويسكّن الشعور السلبي.

وتجدرُ الإشارة إلى أنّ هذا النشاط هو ذاته النشاط الذي رُصدَ حدوُثه في الدّماغ عندما يُعطّل الناسُ خوفُهمِ بوعي، مُشاركَتهم في قدرِ الأمور، ثمّ بالبدءِ بالتّظر في احتمالاتٍ مُختلفةٍ لحلّ المُشكلات.

ثمّة قوّةٌ روحيّةٌ في ذلك التعطيل الآني للقلق وللولوج في الخيار. وتكون تلك تجربة روحيّة أصيلة عندما تحصلُ بِعاطفيّةٍ أو انفعاليّةٍ. إنّها توصّلك بذاتك التي بين جنبيك، وتُنشئُ تناغمًا بينك وبين صوت قلبك.

إن الخيار قوّةٌ مسيطرة، تُسيطرُ على سِمَةِ حياتنا التي نراها بِعامّةٍ خارجةً عن سيطرتنا: إنّهُ الإدراكُ ونفاذُ البصيرة.

ويظنُّ عامّة الناس أنّهم يُدرِكون الأمور كما هي، وليسَ لهمُ خيارٌ في وعيها. هذا غيرُ صحيح.

الحياةُ تتغيَّرُ في أجزاءِ الثانيةِ

إنَّكَ تَسْتَطِيعُ تَغْيِيرَ السُّبُلِ الَّتِي تَعْي بِهَا الْأُمُورَ وَتُدْرِكُهَا. فَلَيْسَ ثَمَّةُ شَيْءٍ مُتَحَجِّراً - وَلَيْسَتْ السُّبُلُ الَّتِي تَعْي بِهَا الْعَالَمُ الَّذِي يُحِيطُ بِكَ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ مُتَحَجِّرَةً. إِنَّ فِي كُلِّ لَحْظَةٍ مِنْ لَحْظَاتِ الْحَيَاةِ مَرَحَلَةً مِنْ مَرَاكِجِ الْوَعْيِ وَالْإِدْرَاكِ، فِيهَا فُرْصَةٌ تُتِيحُ لَكَ خِياراً فِي إدْرَاكِ هَذَا الْعَالَمِ.

إِنَّ هَذِهِ الْمَقْدِرَةَ عَلَى تَغْيِيرِ الْوَعْيِ وَالْإِدْرَاكِ وَاحِدَةٌ مِنْ مَقْدِرَاتِكَ الْإِنْسَانِيَّةِ الْعُظْمَى. وَمَهْمَا بَلَغَتْ بِكَ صُعُوبَاتُ الْحَيَاةِ، فَسَوْفَ تَمْتَلِكُ الْقُدْرَةَ دَائِماً عَلَى أَنْ تَرْتَفِعَ فَوْقَ الْعَذَابِ وَالْمُعَانَاةِ. وَسَتَسْتَطِيعُ اخْتِيَارَ رُؤْيَيْكَ بِوَاقِعٍ يُعْنِي قُوكَ وَلَا يُضْعِفُهَا.

لَا يَسْتَعْمِلُ كَثِيرُونَ هَذِهِ الْقُوَّةَ، فَبَعْضُ النَّاسِ لَا يَدْرِكُونَ أَنَّهَا مُتَوَفِّرَةٌ. إِنَّهُمْ وَرِيَقَاتُ أَشْجَارٍ فِي مَهَبِّ الرِّيحِ، يَأْمَلُونَ بَعْضَ اللَّطْفِ فِي مَا تُخَبِّئُهُ لَهُمْ الْأَيَّامُ. إِنَّ هَؤُلَاءِ السَّلْبِيِّينَ ارْتِكَاسِيُّونَ وَلَيْسُوا فَعَالِينَ، وَهَذَا مَا يُدَمِّرُ حَيَاتَهُمْ. إِنَّهُمْ رَدَّةُ فِعْلٍ الْخَوْفِ.

إِنَّ الْوَقُوعَ فِي هَذِهِ الْحَالِ سَهْلٌ، طَالَمَا أَنَّ الدِّمَاغَ مُسَيِّجٌ بِالْخَوْفِ. وَإِنْ سِيَّاحاً وَاحِداً مِنْ دَائِرَةِ خَوْفِكَ هُوَ خِيطُ عَصَبٍ دَقِيقٍ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ مُدَمِّراً، فَهُوَ خَلِيَّةٌ عَصَبِيَّةٌ دِمَاعِيَّةٌ مَمْدُودَةٌ، تَحْرِي مَبَاشَرَةً مِنْ مَوْقِعٍ وَعَيْكَ وَإِدْرَاكِكَ الرَّئِيسِيِّ إِلَى مَخْزَنِ خَوْفِكَ؛ إِنَّهَا الْأَمِگْدَالَا. وَيُسَمَّى هَذَا الْمَوْقِعُ الْمَبَاشِرُ، الْمِهَادُ thalamus؛ إِنَّهُ مَوْقِعٌ فِي الدِّمَاغِ يَسْتَقْبِلُ الرِّسَائِلَ الْبَصَرِيَّةَ مِنَ الْعَيْنَيْنِ، وَالسَّمْعِيَّةَ مِنَ الْأُذُنَيْنِ، وَالْحَوَاسِ الْأُخْرَى. إِنَّ الْمِهَادَ نَافِذَةُ الْعَقْلِ الْمُطَلَّةُ عَلَى الدُّنْيَا. يُرْسِلُ الْمِهَادُ الرِّسَائِلَ الْوَارِدَةَ إِلَيْهِ إِلَى مَكَانَيْنِ اثْنَيْنِ؛ الْأَوَّلُ هُوَ الْأَمِگْدَالَا، وَالثَّانِي هُوَ لِحَاءُ الْجَبْهَةِ، وَهُوَ الْمَوْقِعُ الرُّوحِي وَالْفِكْرِي الرَّئِيسِيِّ.

تَسْتَقْبِلُ الْأَمِگْدَالَا رِسَالَاتَ الْمِهَادِ أَوَّلًا، إِذْ تَخْتَصُّ بِمَزِيَّةٍ الْعَصَبَ السَّرِيعَ الْفَرِيدَ الَّذِي يُوَصِّلُ إِلَيْهَا الرِّسَائِلَ مَبَاشَرَةً مِنَ الْمِهَادِ. إِنَّ لِهَذِهِ السَّرْعَةَ أَهْمِيَّتَهَا فِي عَمَلِيَّةِ الْبَقَاءِ عَلَى الْحَيَاةِ. فَتَقُومُ الْأَمِگْدَالَا مِنْ فَوْرِهَا بِإِخْبَارِكَ عَنْ نَوْعِ رَدَّةِ فِعْلِكَ الَّتِي يَرَاهَا مَطْلُوبَةٌ، إِنْ كَانَ الْأَمْرُ يَتَطَلَّبُ مِنْكَ الصَّدَامَ، أَوْ الْهُرُوبَ، أَوْ التَّجَمُّدَ.

إِنَّ اللَّحَاءَ أَبْعَدُ كَثِيرًا عَنِ الْمِهَادِ، فَتَصِلُ الرِّسَالُ إِلَى بَيْطِهِ أَشَدَّ. وَيَسْتَعْمِلُ قُوَاهُ الْعَجِيبَةِ، عِنْدَمَا تَرُدُّ الرِّسَالُ إِلَيْهِ، لِتَقْوِمَ الْأُمُورُ. إِنَّهَا لَيْسَتْ سِيمْفُونِيَّةً مُؤَلَّفَةً مِنْ نَوْتَةٍ مُوسِيقِيَّةٍ وَاحِدَةٍ، كَمَا هِيَ حَالُ الْأَمِگْدَالَا، الَّتِي تُسَجِّلُ الْخَوْفَ الْمَحْضَ فَقَطْ. وَلَا يَبْدَأُ اللَّحَاءُ رَقِصَتَهُ فَوْرَ اسْتِلَامِهِ الرِّسَالَةَ، كَمَا تَفْعَلُ الْأَمِگْدَالَا، وَإِنَّمَا يَتَوَقَّفُ لِإِدْرَاسَتِهَا. ثُمَّ يَتَدَاوَلُ الْأَمْرَ مَعَ الْأَمِگْدَالَا خِلَالِ هَذِهِ الدِّرَاسَةِ، فِي حَوَارٍ مُتَطَوِّرٍ وَمُسْتَمَرٍّ، غَيْرَ أَنَّ هَذَا التَّدَاوُلَ لَا يُسَيِّطِرُ عَلَيْهِ خَوْفُ الْأَمِگْدَالَا الْمُتَوَقَّعُ.

وَلَعَلَّ الْحَسَنَ فِي الْأَمْرِ أَنَّ مُعْظَمَ الْمَادَّةِ الْحِسِّيَّةِ يَحْمِلُهَا الْمِهَادُ إِلَى اللَّحَاءِ، وَلَيْسَ إِلَى الْأَمِگْدَالَا. وَيَتَلَقَّى اللَّحَاءُ ٩٥% مِنَ الرِّسَالِ الْوَارِدَةِ، بَيْنَمَا يَذْهَبُ ٥% مِنَ الرِّسَالِ إِلَى الْأَمِگْدَالَا.

غَيْرَ أَنَّ ٥% مِنْ هَذِهِ الرِّسَالِ الَّتِي تَرُدُّ الْأَمِگْدَالَا قَدْ تُحْدِثُ انْتِقَامًا أَوْ تُنْزِلُ بِالْمَرْءِ أَذًى. فَقَدْ تُنْزِلُ سِلْسِلَةً غَيْرَ مُنَطِقِيَّةٍ مِنَ الْخَوْفِ يَصْعُبُ وَقْفُهَا عِنْدَ حَدٍّ. وَقَدْ تَتَضَمَّنُ هَذِهِ السِّلْسِلَةُ مِنَ التَّفَاعُلِ إِشْتِعَالَ مَنْظُومَةِ الْخَوْفِ - الْغَدَدِ الصَّمِّ وَمَنْظُومَةُ أَعْصَابِ الْقَلْبِ الذَّائِيَّةِ. وَيُسَبِّبُ ذَلِكَ فِي تَسْرِيعِ ضَرِبَاتِ الْقَلْبِ وَشَدَّ الْعَضَلَاتِ. إِنَّهَا تُعِدُّ الْمَرْءَ لِلْقِتَالِ.

وعندما تُضَافُ هَذِهِ الْعَوَامِلُ إِلَى الْأَفْكَارِ السَّلْبِيَّةِ، يَكْتَسِبُ الْخَوْفُ زَحْمًا لَا يُمْكِنُ دَفْعُهُ. وَقَدْ لَاحِظَ عَالِمُ النَّفْسِ وَلِيمُ جِيَمْسِ William James، "أَنَّ الذُّعْرَ يَتَعَاطَمُ بِلَمْحَةٍ بَصَرٍ، وَيَفْسَحُ الْجَالُ لَزِيَادَةِ الْعَضَبِ وَالْهَوَى."

إِنَّ الذُّعْرَ الَّذِي تَصْنَعُهُ الْأَمِگْدَالَا تُغْذِي بِهِ نَفْسَهَا وَتَطْمَسُ الرُّشْدَ. فَتَأْتِي الْأَفْكَارُ السَّلْبِيَّةُ مِنْ كُلِّ حَذَبٍ وَتَغْمُرُ اللَّحَاءَ وَتُرْبِكُهُ. وَيَبْدَأُ الْخَوْفُ بِتَكْوِينِ حَيَاتِهِ الْخَاصَّةِ بِهِ. وَيَخْتِطِفُ الْخَوْفُ الْعَقْلَ.

وهنا تبرز نعمة في هذه الحال: هناك فترة تفوق لا تلبث إلا ربع ثانية - يمكن فيها منع هذا الاختطاف.

لقد كان أوّل من تحدّث عن ربع الثانية هذه عالمة النفس ومؤلفة عدد من الكتب تارا بِنْت-كولْمَن في الخيمياء العاطفيّة *Emotional Alchemy*، وقد اكتشفتها جراح الأعصاب بنْجَمِين لِبِت Benjamin Libet. فقد اهتمّ الدكتور لِبِت، منذ بضع سنين، في احتمال وجود تَلَكُّو زَمَنِيٍّ بَيْنَ الزَمَنِ الَّذِي يَشْعُرُ فِيهِ الْمَرْءُ بِالْحَاحِ لِاتِّخَاذِ عَمَلٍ مَا وَبَيْنَ الْوَقْتِ الَّذِي يُقَدِّمُ فِيهِ عَلَى ذَلِكَ الْعَمَلِ. فَأَجْرَى تَجْرِبَةً عَصَبِيَّةً فَاتِنَةً عَلَى مَرْضَى يَخْضَعُونَ لِعَمَلِيَّاتٍ جَرَّاحِيَّةٍ مُعَيَّنَةٍ حِينَ كَانُوا

واعين وَيَقْظِينَ. فطلب منهم تحريك أصبع بينما كان يَرُصِدُ نشاط دماغهم إلكترونياً. فكان أن وجدَ ذلك - ربع ثانية تُعَيِّرُ الحياة! فقد وجد تلكوًا مقدارُه ربع ثانية ، بين زمن طلبه تحريك الأصبع، وبين تحريكهم أَصْبَعَهُمْ.

فاستنتج من ذلك أن كلَّ طلب مُلِحٌّ يَأْتِيكَ - ويتضمَّن ذلك كلَّ إلحاحٍ مُخيفٍ وكلَّ إلحاح يستدعي الغَضَب - يحمل نافذةً لفرصة مقدارها ربع ثانية تُتِيحُ لك الانسحاب من ذلك الطلب المُلِحِّ.

إن دلالة ذلك عظيمة الأهمية.

ربما لايعني رُبْعُ ثانيةً زمناً كثيراً، غير أنه عظيم جداً في ميدان الواقع. إنه وقتٌ مُتَسِعٌ لك كي تُؤوِّلَ ما تُدرِكه تأويلاً مُخْتَلِفاً.

إن ربع الثانية هذا قُوَّتُكَ القُصْوَى لإدراكِكَ ونفاذِ بصيرتِكَ. إنه وقتٌ كافٍ لإدراك أن صوتاً قوياً ليس انفجار قُبْلَةٍ، وأن عصاةً مُلقاة على العُشْب ليست حيَّةً تُسْعَى، وأن ملاحظةً متهكِّمةً سَمِعْتَهَا لم يَكُن القَصْدُ منها إيذاءك، وأن الانزلاقَ على قِشْرَةِ موز مُضْحِكٌ وليس مُثِيراً.

إن الإفادة من رُبْع الثانية أشبهُ بالعدِّ إلى العشرة قبل إقدامك على الغَضَب. وإنك إن فعلتَ ذلك ستُدْرِك أنَّك مُمَسِّكٌ بِرِمَامِ نَفْسِكَ أَكْثَرَ مما كُنْتَ تَظُنُّ. إنه جزءٌ من الثانية فقط. إننا نملك خيار ردَّة الفعلِ التلقائية في كُلِّ لَحْظَةٍ من حياتنا - ونملك خيارَ كَبْحِ الشَّجار، أو الهَرْبِ، أو التَّجَمُّدِ، أو الإفادة مما يَمْنَحُهُ لنا رُبْع الثانية للانخراط في خيارٍ ما وتوسيع خيارَاتنا.

إذا تَخَلَّيْتَ عن رُبْع الثانية دائماً، وبقيتَ على ما يُملِيهِ عليك قَبْطَانُكَ الأتوماتيكي automatic pilot لردَّة الفعل، فسوف يَسْتَعْبِدُكَ الخَوْفُ والغَضَبُ. وعندما يُتاح للأَمِـيـكـدالا تَكَرَّارُ خَطْفِ الدِّماغِ تنمو مهارتُها في هذا الفعل، وتُصْبِحُ، كما يُسمِّيها بعضُ أطباءِ الأعصاب، الأَمِـيـكـدالا الحارَّة: أي شديدة ردَّة الفعل، وشديدة الإحساس. وسببُ ذلك أن دُرُوبَ خلايا الاتِّصالِ في الدِّماغِ تُصْبِحُ، تقريباً، شَبِيهَةً بِدُرُوبِ الغابات: فكلُّما كَثُرَ اسْتِعْمَالُهَا والسَّيْرُ فيها صار سُلُوكُهَا أَسْهَلَ على المُسافر.

قد تَجْعَلُ الأَمِـيـكـدالا الحارَّةُ المرءَ حادَّ المزاج والانفعال، فيُخْرِجُ عن طَوْرِهِ وَيَقَعَ في قَبْضَةِ الغَضَبِ، والكَرْبِ، أو القلق. فهؤلاء النَّاسُ يَفْقَدُونَ كُلَّ قُوَى إدراكِهِمْ ونفاذِ بصيرَتِهِمْ.

وتراهم بعد أن يَنْقَضِيَ هِجَانُهُمْ يقولون قولاً ما، نحو: "لستُ أدري ماذا حلَّ بي،" أو، "ثمة شيءٌ أُطبِّقُ عليَّ." إنَّه تعبيرٌ عن ابتعادِهِم عن خَوْفِهِم وإِفْتِنَائِهِم على الآخرين الذي يَخْتَلِفُ عن حَقِيقَتِهِم. وربما يقولون، "لم أَقْصِدْ ما قُلْتُ."

إنَّهم مُحِقُّون في أمرٍ واحدٍ — إن هيجانَ عاطِفَتِهِم المُفْرِطَ لم يأتِ من حَقِيقَةِ أَنْفُسِهِم. فحَقِيقَةُ أَنْفُسِهِم مَتَرَكِّزَةٌ في نَفْسِهِم وفِكْرِهِم، وربما يَمَقْتُونَ ذلك الهيجانَ الذي أَلَمَ بِهِم مثلما يَمَقُّتُهُ آخَرُونَ.

إنَّ الهيجانَ ليس ضرورةً حَتْمِيَّةً. فَالنَّفْسُ والفِكرُ يَسْتَطِيعَان أنْ يَحُولَا دَوْنَهُ، إنْ أُعْطِيا الفرصَةَ لذلك. إنَّ المثالَ الأصيلَ الذي أتمثَّلُ به لهذا النَّوعِ من القُوَّةِ العَقْلِيَّةِ والنَّفْسِيَّةِ قد أعطاهُ لنا فكتور فرانكل العَظيم Victor Frankle، وهو طَبيبٌ نَفْسِيٌّ نَجَا من مُعَسَّكٍ نازِيٍّ. فقد أدركَ فرانكلَ عندما كانَ في المُعَسَّكِ أنْ لا حَوْلَ لَهُ ولا قُوَّةَ — غيرَ التَّحَكُّمِ بِأُمُورِ ذَاتِهِ التي تَهْمُهُ أَكْثَرُ: إدراكُهُ ونفاذُ بَصِيرَتِهِ. فَصارَ مُتَقِنًا لِنَظَرَتِهِ إلى ما أَعْصَبَهُ في سَالِفِ الأَيَّامِ، وإلى قَنُوطِهِ، وكرَاهِيَّتِهِ، وصارَ يَرَكِّزُ نَظَرَهُ على شَعُورِهِ الذي يُقَرِّرُ أُمُورَ حَيَاتِهِ التي تُكْمُنُ تَحْتَ سَطْحِ كُلِّ حالٍ.

فَبعَندَما كانَ الآخَرُونَ في المُعَسَّكِ يَرَوْنَ الحِزْيَ والمَهَانَةَ، رَأى فرانكلَ الحِزْيَ الذي جَعَلَ المَهَانَةَ مُحْتَمَلَةً. وَعندَما رَأى الآخَرُونَ اليَأْسَ والقَنُوطَ، رَأى فرانكلَ الأَمَلَ البَالِي الذي يَكْمُنُ تَحْتَ اليَأْسِ والذي يَفْصِلُهُ عَنِ التَّخَلِّي. وَعندَما رَأى آخَرُونَ رُغْبَ صِرَاعِ الضَّحَايا فَقَطْ وَهُم يُكَافِحُونَ لِلنَّجَاةِ، رَأى فرانكلَ شِجَاعَةَ الضَّحَايا في كِفَاجِهِم.

وَوَجَدَ فرانكلَ مَرَّةً، في حِمَاةِ رُغْبِ المُعَسَّكِ، زَهْرَةً تَنمو في الوَحْلِ، وَلَمْ يَرَ إِلَّا الزَّهْرَةَ، دونَ أنْ يَنْظُرَ إلى الوَحْلِ القَذِرِ الذي نَبَتَتْ فِيهِ.

وَبَزَغَ فِكْتُورُ فرانكلَ مِنْ هَذَا الجَحِيمِ الحَيِّ رَجُلًا شَدِيدًا. بَلْ أَكْثَرَ سَعَادَةً.

إنَّهَا قُوَّةُ خِيَارِ الإِدْرَاكِ وَنفاذِ البَصِيرَةِ.

وَلَقَدْ مَرَّ بِي مِثَالٌ آخَرٌ عَنِ هَذِهِ القُوَّةِ بِالْأَمْسِ. كُنْتُ أَتَحَدَّثُ مَعَ رَجُلٍ سَعِيدٍ — غيرَ أنْ أَسبابَ شَعُورِهِ بالسَّعَادَةِ قَلِيلَةٌ. إِنَّهُ رَجُلٌ أَعْمَالُ نَاجِحٌ جَدًّا، أَوْ كانَ كَذَلِكَ. وَقَدْ تَرَاجَعَتْ قِيَمَةُ شَرِكَتِهِ، الَّتِي تَعْمَلُ فِي مِجَالِ التَّكْنُولُوجِيَةِ المُتَقَدِّمَةِ، مِنْ بَضْعِ مِائَتِ مِلايِينَ الدُولاراتِ إِلَى أَجْزَاءٍ قَلِيلَةٍ مِنْ قِيَمَتِهَا. وَقَدْ خَسِرَ هُوَ ٧٥ \$ مِليوناً — وَيَعَادِلُ ذَلِكَ كُلُّ ما جَنَاهُ فِي حَيَاتِهِ كُلِّهَا.

سَأَلْتُهُ عَنِ شَعُورِهِ بَعْدَ هَذِهِ الخِسارةِ. فَانْكَمَشَ وَجْهُهُ فِي لَحْظَةٍ سَوَّالِي هَذَا وَظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُوشِكُ أَنْ يَنْفَجِرَ. غَيْرَ أَنَّهُ تَماسَكَ — إِنَّهُ رُبَّعُ الثَّانِيَةِ السَّحَرِي! — فَصَعَّدَ زَفْرَةً ثُمَّ ضَحِكَ مِنْ

أعماقه، وقال مُفْتَحِرًا، "لم أكن أظنُّ أنني سأكون في مَوْضِعٍ أُخْسِرُ فيه هذا المِبلَغ، ٧٥ مليوناً!" ثُمَّ ضَحِكَ مرَّةً أُخرى، ولم تُكُنْ دُعَابَةً سَمِجَةً، وإنما تعبيراً مَرِحاً أصيلاً صادراً عن مُعَامِرٍ عَظِيمٍ- الرِّيحِ أو الخسارَةِ.

وَعَنِيَّ عن القول أنَّ لديه عشرات الحلول لإنقاذ شركته، وكلُّ حَلٍّ منها يَنْفُخُ فيه طاقَةً. ثُمَّ اسْتَعْرَضَ بعضَ هذه الحلول معي، فكان يَمَرِّحُ في استعراضها كما يَمَرِّحُ طِفْلٌ في التقاطِ حلوى يوم العيد.

لقد جعلته شجاعته ثَرِيًّا في يومٍ مَضَى، ولا تزالُ تُشْعِرُهُ أَنَّهُ ثَرِيٌّ - أو على شَفِيرِ الثَّرَاءِ - برغم أَنَّهُ قد وقع في الإفلاس.
هكذا يقوى الإنسانُ على الإدراك ونفاذ البصيرة.

الحَرْبُ من أَجلِ النَّفْسِ

تُوفِّيَ والدُ زَوْجِي، كُرْتِس شَافِمن Curtis Chapman، يومَ كانت فِتْيَةً. وكان ذلك قبلَ عصرِ كاميرة الفيديو. وقد تركَ قليلاً من الصُّورِ التي تُذَكِّرُها به. غيرَ أَنَّهُ تركَ ذِكْرِيَّاتِهِ. لقد دَوَّنَ ذِكْرِيَّاتِهِ التي حَفِظَهَا عندما كانَ أَسِيرَ حَرْبٍ في مُعَسَّكِرِ اعْتِقَالِ أَلْمَانِي، بعدَ أَنْ أُسْقِطَ طائرَتُهُ القاذِفَةُ من طِرازِ B-17.

قَرَأْتُ زَوْجِي آمِي Amy تِلْكَ الذِّكْرِيَّاتِ، وقَرَأْتُها أنا مَرَّاتٍ ومَرَّاتٍ. كانت قِصَّةُ جوعٍ شَدِيدٍ وبَطِيءٍ عاشَهَا في أَيْدِي سَحَّانِيهِ. وَبَقِيَ حَيًّا في نِهَايَةِ الحَرْبِ العَالَمِيَّةِ الثَّانِيَةِ، بينما قَضَى عَدَدٌ من زَمَلائِهِ نَحْبَهُمْ، فكانَ هَزِيلاً مُضْنِيًّا قد تَرَكَهُ الجوعُ شَبَحاً شَبِهَ مَيِّتٍ.

كانت ذِكْرِيَّاتُهُ صَغِيرَةَ الحَجْمِ جعلها كذلك كي يُحَبِّثَهَا بِسَهُولَةٍ. كَتَبَهَا بِقَلَمِ رِصَاصٍ بِخَطٍّ صَغِيرٍ مُكْتَنَزٍ. تَحَدَّثْتُ أَوَّلَى صَفْحَاتِهَا عن الرُّعْبِ الذي عاشَهُ عندَ إسْقَاطِ طَائِرَتِهِ، وعن سَوْءِ المُعَامَلَةِ الَّتِي لَقِيَهَا خِلالَ اسْتِجْوَابِهِ، وعن انطِبَاعِهِ الأَوَّلِ الذي تَكَوَّنَ عندَ وُصُولِهِ إِلَى مُعَسَّكِرِ سُجُنَاءِ الحَرْبِ. وَبَيْنَمَا تَعَاظَمَ أَثَرُ البَرْدِ، والقَدَرِ، والجوعِ خِلالَ أَسابيعِ عِدَّةٍ تَغَيَّرَ المَوْضِعُ. فَغَابَتْ عَمَّا دَوَّنَهُ نَظْرَاتُهُ التَّجْرِيدِيَّةُ. فَصَارَ يَكْتُبُ عن السُّبُلِ الَّتِي جَعَلَتْهُ وَزَمَلَاءَهُ الأَسْرَى إِخْوَةً

العذاب والمعاناة - فسَجَّلَ أقوالَهُمْ بإيجازٍ شديدٍ ضِمْنَ ما بقي من مَجالٍ مُتاحٍ له. كانوا يَمْضُونَ وقتاً في لَعِبِ الرِّقِّ، وَيَتَكَبَّرُونَ أَلعاباً تُسَلِّيهِمْ، وَيَتَعَلَّمُ الواحدُ مِنْهُمُ أُموراً كَثيرةً من الآخَرِينَ، وَيَشْتَرِكُونَ في ذلك العَيْشِ. وكانوا يُطْلِقُونَ على ما يُقدِّمُ إِلَيْهِمْ من سَيِّئِ الطَّعامِ أَسْماءَ خياليَّةٍ فاجرة، نحو: "طعام الملوك"، أو، "البطاطا المَحْفُوقَة". فَصارَتْ أُحُوَّتُهُمْ أَقْرَبَ إلى واقِعِهِمْ من عَيْشِ الحرمان الذي يعيشُونَهُ.

مَضَتْ أسابِيعٌ وشهُورٌ، وبراثنُ الجوعِ تَنْشُبُ في أحشائِهِم المُنْكِمِشَةَ، وتُسَبِّبُ الآلامَ وتُرَوِّعُ أجسامَهُم المُرْتَعِشَةَ، وكانَتْهُمْ يَسْتَهْلِكُونَ أَنْفُسَهُمْ. وتَغَيَّرَتِ الذِّكْرِياتُ ثانياً. واستَمَرَّ حديثُهُ عن الطَّعامِ حَتَّى ساعَةِ تَحَرُّرِهِ. فكانت في بدايتها تَذَكُّرُ بعضِ الطَّعامِ المُفْضَّلِ، وكان يتظاهَرُ فيها كأنَّ طعامَهُ المُفْضَّلَ ما يأكلُهُ هناك. ثُمَّ صارَتْ الذِّكْرِياتُ تروي فاجعةً مُفْرِطَةً في آلامِها. فصيرَتْ تَجِدُ فيها أَسْماءَ طعامٍ وعشراتٍ من وَصَفاتِ صُنْعِهِ التي كانَ يَذْكُرُها، وأُخرى كانَ زُملاؤُهُ يَذْكُرُونَهَا. صُنِّفَتِ قوائمُ الطَّعامِ على حُرُوفِ المُعْجَمِ. وَصُنِّفَتِ أيضاً حَسَبَ فَنائِها. ثُمَّ جاءَ ذِكْرُ الفاكِهةِ المُحِبَّبةِ، ثُمَّ الطَّعامُ، ثُمَّ الطَّعامُ، ثُمَّ الطَّعامُ، والجوعُ. وجاءَتِ الحُرِّيَّةُ في آخرِ الأمرِ.

لَقَدْ راعني عندما قرأت تلك الذِّكْرِياتِ أوَّلَ مَرَّةٍ، ولوعُهُ بالطَّعامِ، وتَحْيُلِ عَبَقِهِ وآثارُ كُلِّ ذلك على أولئك الرِّجالِ البائسينَ.

ثُمَّ تَبَيَّنَ لي أَنَّهُمْ لَمْ يَكُونُوا بائِسينَ كما اعتَقَدْتُ. فقد اختاروا، في غيابِ الإمكاناتِ، أنْ يَصْنَعُوا إمكاناتٍ. فقد ملؤوا فراغَهُم الرَّهيبَ بِحُبِّ بعضِهِمْ بَعْضاً، والأملِ بما سيأتي في مُقْبِلِ الأيامِ، وبعضِ النشاطاتِ التي كانوا يَظُنُّونَها تافِهَةً لَأَسْتَحِقُّ مُتَابَعَتَها. لَقَدْ أَكَلَ الجوعُ عقولَهُمْ، فَجَعَلَهُمْ يَصْطَنِعُونَ خيالَ طعامٍ جامحاً يملؤونَ به الفراغَ. كانَ ذلك الخيالُ جُلًّا ما يَسْتَطِيعُونَ، غيرَ أَنَّهُ كانَ كُلُّ ما يَطْلُبُهُ القلبُ.

كان أولئك الرِّجالُ الشُّجْعانُ يَتَعَرَّضُونَ للخوفِ من الموتِ في كُلِّ يومٍ، وقد أضعِفَتِ قواهُم على نَحْوٍ شديدٍ يَصْغُبُ إدراكَهُ، لكنَّ نفوسَهُم كانت تَسْمُو.

رأت أُمِّي أن تَجْمَعَ أولئك الرِّجالَ في هذه السَّنَةِ. فقد تَهَيَّبَ بعضُهُم المَحْيَى في أوَّلِ الأمرِ. كانت الذِّكْرِياتُ مريَّةً جداً. كانت ذِكْرِياتُ اخْتَرَقَتِ أَدْمِغَتَهُمْ وكانوا يَخْشَوْنَ ضِرَامَها من حديدٍ. إنَّها آلامٌ بالِغَةُ العمقِ.

يشعُر بعضهم أحياناً أنَّهم يرغبون بالبكاء، لو أطلقوا لأنفسهم العنان. وهؤلاء الرجال يُحبُّ بعضهم بعضاً حباً جماً.

كانت الحربُ لاتزالُ قائمةً يوم كانوا يجاربون الخوفَ بالحُبِّ. إنها حربٌ لاتنتهي. إنها حربٌ لراحة النفس. إنها الحربُ التي نخوضُها جميعاً سنةً بعد سنة.

لقد اختاروا أخيراً أن يأتوا ويَجْتَمِعُوا. لقد أرادوا أن يرى بعضهم بعضاً آخر مرةً، وأن يتحدَّثوا عن الحرب التي ربَّحوها.

إن اختيار ما في القلب أمرٌ عسيرٌ. ولكن ذلك يحدث مهما كان عُمرُ المرء، ومهما بلغت الجراح.

لقد تعلَّستُ ذلك يوم رأيْتُهم - رجالٌ ذوو نفوس الأبطال - دخلَ واحدُهم الغرفةَ التي فيها اجتماعُهم بعدَ الآخر، فتعارفوا وتعانقوا كالجسم الواحد.

دَخَلَتْ امرأةٌ مكثي قبل ثلاثة أيام. وقالت لي لقد نَفَدَ صَبْرُها، وفَقَدَتْ كُلَّ أَمَلٍ. كانت امرأةٌ ناجحةٌ في عملها. وكانت تشعر بالوَخْذَةِ والوَخْشَةِ، ولم تُوفِّقْ بِرَجُلٍ تُحِبُّه - حتى وجدته قبل شهور.

وقد قَرَّرَتْ شركتها الآن أن تنقلها من مكانها. غير أنَّ الرَّجُلَ الذي أَحَبَّته لا يريد الانتقال، بسبب أولاده من زواجه الأول.

قالت إنها فَقَدَتْ الأملَ، وليس لها خيار. إنها مأساة. توقَّفتُ لحظاتٍ لأستذكرَ حال آخرين لاخيار لهم. تَذَكَّرْتُ كَيْتَ تسير في ممرات المستشفى من أعلاها إلى أدناها، تربي مَكابِحَ الدَّرَاجَةِ، وتَذَكَّرْتُ فيك يُعَانِقُ أباه يوم قَرَّرَ أن يمضي ليلته دونَه، كنتُ أسمعُ أصدااءَ المُعَانَةِ. وتَذَكَّرْتُ فكتور فرانكل كيف وَجَدَ الزَّهْرَةَ في مُعَسَّكَرِ المَوْتِ. وتَذَكَّرْتُ أبا آمي يَحْفَلُ بأحلامه، يومَ لَمْ يَكُنْ له شيءٌ إلا تلك الأحلام. كانت تبدو امرأةً شديدةَ البأس. وعَرَفْتُ أنها عاقلةٌ ذكيَّة. وبدأنا الكلام.

ليس عليَّ أن أخبركَ كيف كانت نهاية القِصَّة. لأبْدُ أنَّكَ أدركتها. إنَّكَ لاتدري هل اختارتَ عَمَلَهَا أم اختارتَ الرَّجُلَ، ولكن ذلك ليس موضوع القِصَّة. أليس كذلك؟

المرأةُ خيَّارَها. وأنتَ تستطيعُ ذلكَ. إن موضوع القِصَّة الخيَّارُ، وأن تَعْلَم أن الخيَّار موجود دائماً وأبداً. لقد وَجَدَت هذه