

## التَّحَكُّمُ بالشُّعُورِ والتَّغَلُّبُ على الأزمات

يملكُ هذا الرَّجُلُ كُلَّ شَيْءٍ، وإني أعني كُلَّ شَيْءٍ. كَانَ ثَرِيًّا ثَرَاءً لَاحُدُودَ لَهُ. وَيُحِبُّهُ مَلَائِكَةُ  
النَّاسِ. وَقَدْ حَبَاهُ اللَّهُ بِمَوَاهِبَ يَصْعَبُ حَصْرُهَا. وَكَانَتْ زَوْجُهُ الْجَمِيلَةُ تُحِبُّهُ حُبًّا جَمًّا، فِي مُقْتَبِلِ  
العُمْرِ، وَكَانَتْ هُنَاكَ الْبِدَايَةُ.

لَمْ يَكُنْ بِلْيُونِيرًا مُتَنَوِّعَ الثَّمَرَاتِ فَحَسَبَ، بَلْ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ. لَا تَنْظُنُّهُ كَانَ نَجْمًا  
سِينِمَائِيًّا، لَا. وَلَمْ يَكُنْ مُرَشَّحًا لِلرَّئَاسَةِ الْأَمْرِيكِيَّةِ، وَلَمْ يَكُنْ مُمَسِّكًا بِشَبَكَةٍ كَبِيرَةٍ. وَلَمْ يَكُنْ  
مُؤَلِّفَ رَوَايَاتٍ عَالَمِيًّا. لَقَدْ كَانَ نَجْمًا لِمُوسِيقَا الرُّوكِ.

يَذْهَبُ مَلَائِكَةُ النَّاسِ إِلَى أَعْمَالِهِمْ كُلِّ صَبَاحٍ وَهُمْ يُعْنُونُ أَغْنِيَاتِهِ. لَقَدْ صَارَ مِنَ  
الرَّاسِخِينَ فِي الثَّقَافَةِ الْعَالَمِيَّةِ. صَارَ "مُحِبُّوبَ الشُّعُوبِ". لَمْ يَعْزَّ عَلَى بَالِهِ حُلْمٌ لَا يَسْتَطِيعُ  
تَحْقِيقَهُ. وَهَكَذَا جَلَسَ أَمَامِي، يَبْكِي بُكَاءً مُرًّا وَيَرْتِي حَالَهُ. كَانَ وَاجِبِي أَنْ أُبْدِيَ لَهُ تَعَاطُفِي.

لَقَدْ كَانَ سَهْلًا عَلَيَّ أَنْ أَتَأَلَّمَ لِأَلَمِهِ، فَقَدْ كَانَ يَتَأَلَّمُ حَقًّا. وَلَوْ خَطَرَ فِي بَالِكَ أَنْ تَرُوتَهُ  
تُحَصِّنَهُ مِنَ الْمُعَانَاةِ فَقَدْ أَخْطَأْتَ لُبَّ مَوْضُوعِ هَذَا الْكِتَابِ. فَالْأَمُّ الْحَيَاةُ الْحَقَّةُ لَا تُوفِّرُ أَحَدًا.

لَقَدْ كَانَ يَعِيشُ مَعْرَكَةً صِرَاعٍ مَعَ الْخَوْفِ، مِثْلَمَا نَعِيشُ كُلُّنَا عِنْدَمَا نَطْمَحُ إِلَى السَّعَادَةِ  
وَتَحْقِيقِ مَا نَأْمَلُ تَحْقِيقَهُ. غَيْرَ أَنَّهُ كَانَ الْخَاسِرَ — وَكَانَ الرَّابِيعُ جَذْعُ دِمَاعِهِ.

تَهْدَجَ صَوْتُهُ وَانْهَمَرَتْ دُمُوعُهُ عَلَى خَدَّيْهِ وَهُوَ يَقُولُ، "لَمْ أَبَادِرْ إِلَى فِكْرَةِ مُبْدِعَةٍ خِلَالَ سَنَتَيْنِ لِعَيْنَتَيْنِ." كَانَ ذَلِكَ أَسْوَأَ لَهُ مِنْ مَوْتِهِ. كَانَ الْمَوْتُ بَعِيْنِيْهِ، خَاوِيًّا مِنْ وَمُضَةٍ مِنْ وَمَضَاتِ الْإِلْهَامِ الَّتِي أَضْرَمَتْ بَرِيْقَ حَيَاتِهِ. قَالَ لِي، إِنَّهُ اسْتَطَاعَ مُذْ كَانَ طِفْلاً أَنْ يَتَجَاوَزَ حُدُودَ الزَّمَانِ وَالْمَكَانِ وَيَرْحَلَ فِي عَالَمِ إِبْدَاعِهِ الَّذِي لَمْ يَعْرِفْ لَهُ حُدُوداً أَوْ قُيُوداً، إِذْ لَاخَوْفٌ فِيهِ وَلَا أَسَى، وَلَا مَاضٍ وَلَا مُسْتَقْبَلٌ، وَإِنَّمَا الشُّعُورُ السَّاحِرُ الَّذِي يَأْتِي مِنْ إِبْجَادِ شَيْءٍ مِنْ عَدَمٍ، فِي وَمُضَةٍ رَاهِنَةٍ. تِلْكَ كَانَتْ سَعَادَتُهُ.

يَعْتَبِرُ بَعْضُ عُلَمَاءِ النَّفْسِ هَذَا الشُّعُورَ "مَنْطِقَةَ الْوَعْيِ الْمُتَبَدِّلِ". وَيُسَمِّيْهَا بَاحِثُ السَّعَادَةِ الشَّهِيرِ مِهَالِي تَشِيْكَزْنْتَمِيْهَالِي Mihaly Csikzentmihalyi تَسْمِيَةً بَسِيْطَةً، "الْفَيْضُ"، وَيَعْتَبِرُهَا أَسَاساً لِلْسَّعَادَةِ. وَإِنْ كُلُّ مَنْ دَرَسَ هَذِهِ الْحَالِ وَافَقَ عَلَى أَنَّهَا وَعْيٌ مُتَزَايِدٌ، وَبَهِيْجٌ وَمُنْتَجِجٌ، إِنَّهَا حَالٌ مُمَائِلَةٌ لِتَجَارِبِ رُوحِيَّةٍ عَمِيْقَةٍ. وَلَيْسَ الْفَنَانُونَ فَقَطْ مِنْ يُحَقِّقُ هَذِهِ الْحَالِ، بَلْ يُحَقِّقُهَا كُلُّ مَنْ يَسْتَعْرِقُ فِيمَا يَعْمَلُ. وَتَشْمَلُ الْمُخْتَرِعِينَ، وَعُلَمَاءَ الرِّيَاضِيَّاتِ، وَالْمُعَالِمِينَ، وَالرِّيَاضِيِّينَ أَيْضاً. وَيُمْرُّ مُعْظَمُ النَّاسِ الْعَادِيِّينَ فِي هَذِهِ الْمَنْطِقَةِ فَيَزُورُونَهَا، أَمَّا الْمُبْدِعُونَ فَيَصِلُونَ إِلَيْهَا بِإِرَادَتِهِمْ.

غَيْرَ أَنَّ هَذِهِ النِّعْمَةَ تَحْمِلُ بَيْنَ جَنْبَاتِهَا نَقْمَةً. فَإِنَّ مَنْطِقَةَ الْإِبْدَاعِ قَدْ تُسَبِّبُ الْعُزْلَةَ وَالْإِهْمَاكَ. بَلْ قَدْ يَكُونُ الْأَمْرُ أَعْظَمَ مِنْ ذَلِكَ. فَقَدْ تَدْرُ مَالاً وَشُهْرَةً وَمَنْزِلَةً تُدْمِرُ فِي نَهَايَةِ الْأَمْرِ الْمَنْزِلَةَ ذَاتَهَا. فَلِلنَّجَاحِ إِغْوَاءٌ شَدِيدٌ. إِذْ يُعْوِي كُلُّ مَنْ حَقَّقَهُ بِهَجْرِ السَّحَايَا الَّتِي جَاءَتْ بِهِ أَوَّلًا. وَهَذَا هُوَ إِخْفَاقُ النَّجَاحِ.

وَيَتَوَرَّ، فِي أَكْثَرِ الْأَحْوَالِ، النَّاسُ الَّذِينَ حَقَّقُوا النَّجَاحَ عَلَى إِغْرَائِهِ بِحَبْسِ أَنْفُسِهِمْ فِي مُحِيطٍ وَضِيعٍ. وَلَكِنْ كَيْفَ لِنَجْمِ مُوسِيقَا الرُّوكِ أَنْ يَحْبِسَ نَفْسَهُ بَيْنَمَا يُنْشِدُ اسْمَهُ أُلُوفٌ مِنَ النَّاسِ؟ وَكَيْفَ يَحْبِسُ نَفْسَهُ فِي مَوْقِعٍ تُسَلِّطُ الْأَضْوَاءُ عَلَيْهِ؟

قَالَ ضَيْفِي نَجْمِ الرُّوكِ، "عَلَيَّ أَنْ أَخْرُجَ مِنْ هَذِهِ الرَّحْلَةِ، إِنَّهَا تَقْتُلُنِي." قَالَهَا بِهَدْوٍ مَشْبُوبٍ بِالْعَاطِفَةِ.

لَمْ يَكُنْ مُبَالِغاً فِيمَا يَقُولُ. لَقَدْ تَحَكَّمَتْ بِهِ رَغْبَةٌ جَامِحَةٌ لِلْهَرُوبِ مِنْذُ أَنْ بَدَأَ رَحْلَةً فَيَّةً إِلَى عَشْرَةِ بُلْدَانٍ قَبْلَ ثَلَاثَةِ أَشْهُرٍ. فَصَارَ يُكْثِرُ مِنَ الشَّرَابِ الثَّقِيلِ فِي كُلِّ يَوْمٍ وَيَتَعَاطَى الْمُخَدَّرَاتِ هَرَبًا مِنْ وَاقِعِهِ. وَكَانَ تَعَاطِيهِ الْمُخَدَّرِ يَزْدَادُ يَوْمًا بَعْدَ يَوْمٍ. لَقَدْ أَصَابَهُ يَرْقَانٌ فَتَكَ بِكَيْدِهِ فَقَفَدَ كَثِيرًا مِنْ وَزْنِهِ فَكَانَ جِلْدُهُ وَجْهَهُ مِثْلَ خِيَالٍ، وَكَأَنَّهُ كَانَ يَنْصَهَرُ وَيَذُوبُ. وَكَانَ يَعْنِي مِنْ عَدَمِ اتِّسَاقٍ فِي نَبْضَاتِ قَلْبِهِ، وَمِنْ اكْتِنَابِ شَدِيدٍ، وَمِنْ التَّهَابِ فِي جَيُوبِهِ الْأَنْفِيَّةِ وَرَثْتِيهِ فَأَصَابَ ذَلِكَ

نظام مناعته فكانت تننأه حمى شديدة. وبرغم ذلك كله، فقد كان أسيراً لرحلته الفنية وكان يُصرُّ على المضى بها.

كان يتخفى فيظهر ثورته على البرنامج الصارم الذي تقتضيه الرحلة، غير أن العيوب اكتسبت حياتها الخاصة بها، وكذلك تفعل العيوب والردائل.

قلت له، "عليك أن تأخذ إجازة مرضية." فنظر إليّ وكأني قد فقدت صوابي.

فقال لي وهو يتجّب، "هل تدري كم سيكلفني ذلك؟"

قلت له، "سيكلفك أقل من الموت، إذا حسبت خسارتك."

قال، "سوف تكلفني الأجور التي دفعتها وهي ١٥ مليوناً، وخسارة بيع التسجيلات التي تبلغ عشرة ملايين. أضف إلى ذلك مليونين أو ثلاثة أجوراً قضائية بعد أن يدعي عليّ متعهد الحفلة. وقد أخسر عقد تسجيل أغنيائي، وسوف يقتلني جمهوري. ثم أضف إلى ذلك مدير أعمالي، ووكيلي، ومحامي. ثم قال بمرارة، "أولئك الذين يقودون الحفل، وما أنا إلا الصبي الذي يحمل الإعلان."

قلت له، "كثيرون يعتمدون عليك أليس كذلك؟"

قال، "قد لا تستطيع أن تتصور ذلك."

قلت، "إنك ضعيف عاجز."

نظر إليّ بعينه الكبيرتين الشهيرتين، باحثاً عن شفقة في وجهي.

وهكذا جلسنا. فماذا عساي أفعل؟ لقد تخلى عن قواه الشخصية، وهذه خطيئة يرتكبها ضد ذاته. إنه يسئ ما يمكنه عمله. إن الحرية، والشجاعة لا يستطيع أحد أن يجد سعادة دونهما.

لقد ولدتك أمك ومعك قوة ذاتية، مثل معنى الرؤك. إنها قوة حيوية يصعب تحديدها ثمكنتك من الحياة السعيدة، برغم صعوبات الحياة. إنها قوتان تجتمعان من عقلك ونفسك، فتتأغمان بتوافق متكامل، ويعطيك هذا قوة قصوى في حياتك - إنها القوة التي تسيطر بها على عاطفتك وتحول دون سيطرة قوى خارجية عليها.

وعندما تبلغ بك قوتك الذاتية ذروتها، فإنها لا تقتصر عملها على تمكينك من قبول ما تُخبئه لك الأقدار فحسب، بل تُساعدك على حسن التعامل معها.

وهكذا، فإنَّ القُوَّةَ الذاتِيَّةَ هي قُوَّتكَ الَّتِي تُسَيِّطِرُ عَلَى شعورك، وتسعِدُكَ في العيش مع أقدارك.

وعندما يَشْتَدُّ شعوركُ بِقُوَّتِكَ الذاتِيَّةِ ، فإنَّكَ لاهتاب . وتصير على يقين من أنَّكَ تَقْبَلُ ما تُخَبِّئُهُ لَكَ أَقْدَارُكَ . وأنتَ تَعْلَمُ أَنَّ لَآخِرِينَ أَثَرًا عَلَيْكَ، غيرَ أَنَّ أَحَدًا لَا يَسْتَطِيعُ السَّيْطَرَةَ عَلَيْكَ.

إِنَّ قُوَّتَكَ الذاتِيَّةَ هي الأصل، وهي مَصْدَرُ طاقَتِكَ السايكولوجِيَّةِ . إِنَّهَا تُعَشِّشُ في كِيَانِكَ، وهي الَّتِي تَدْفَعُكَ كُلَّ صَبَاحٍ لَتَنْهَضَ وتُعالِجَ أُمُورَ حَيَاتِكَ . وَتُمْكِّنُكَ قُوَّتَكَ الذاتِيَّةَ من تحقيقِ خيَارِكَ، وتُعْطِيكَ الشَّجَاعَةَ لِتَسْتَشْعِرَ الحُبَّ الَّذِي يَطْرُدُ الخَوْفَ.

وَلِلْقُوَّةِ الذاتِيَّةِ أَسْمَاءٌ أُخْرَى، وَلَعَلَّ خَيْرَ تِلْكَ الْأَسْمَاءِ "الشَّخْصِيَّةُ". وَقَدْ تُسَمِّيها العَرَبِيَّةُ، أَوِ المِيزَةَ الشَّخْصِيَّةَ، — أَوِ لُبَّ الْإِنْسَانِ، أَوِ الإرَادَةَ، وَرَبِّمَا تُسَمِّيها الجاذِبِيَّةَ الشَّخْصِيَّةَ. إِنَّ كُلَّ هذهِ العِناصِرِ تَقَعُ ضِمْنَ القُوَّةِ الشَّخْصِيَّةِ، غيرَ أَنَّ اجْتِمَاعَهَا كُلُّهَا معًا يَجْعَلُهَا أَقْوَى من أَجْزَائِهَا عندما تَكُونُ في ذُرُوعِهَا.

وَتَتَعَلَّقُ القُوَّةُ الذاتِيَّةُ بِمَا يَفْعَلُهُ المرءُ، إِنَّهَا كِيَانٌ مُتَغَيِّرٌ وَمُتَحَرِّكٌ مِثْلَ تَحَرُّكِ الرِّيحِ. وَتَتَضَمَّنُ القُوَّةُ الذاتِيَّةُ قُوَّتَيْنِ فاعِلَتَيْنِ، طالما أَنَّها تَتَعَلَّقُ بِالْفِعْلِ: إِنَّهُمَا تَحْمِلُ المَسْئُولِيَّةَ، والشَّرْعُ في العَمَلِ.

إِنَّهَا، بِبِساطَةٍ، إِذْراكُ المرءِ أَنَّ حَيَاتَهُ تُخَصُّهُ هُوَ، ثُمَّ فِعْلُ شَيْءٍ مِنْ أَجْلِهَا. إِنَّهَا بِسِيطَةٌ! أَلَيْسَتْ كَذَلِكَ؟

كَانَ ذَلِكَ مُسْتَحِيلًا عَلَى نَحْمِ موسيقا الرُّوك. كَانَتْ قِنَاعَتُهُ راسِخَةً أَنَّ الْآخِرِينَ يُسَيِّطِرُونَ عَلَى مَحْجَرِ حَيَاتِهِ، وَأَنَّهُ كَانَ عاجِزًا، لَاحَوْلَ لَهُ وَلَا طَوْلَ.

لَقَدْ أَغْرَقَهُ هَذَا الِاعْتِقَادُ السَّلْبِيُّ فِي مُسْتَنْقَعِ سَعَادَةٍ أَنتَجَهَا الخَوْفُ. فَقَدْ أَخَذَتْ قُوَّاهُ الشَّخْصِيَّةَ تَبَخَّرُ، لَقَدْ بَاعَ قِيَمَهُ الْإِبْدَاعِيَّةَ وَبَاعَ حُرِّيَّتَهُ بِالْمَالِ. وَعندما بَلَغَتْ حالُهُ بؤْسًا شَدِيدًا، خَادَعَ ذَاتَهُ بِسَعَادَةٍ مُرِيَّةٍ قَصَدَهَا بِالْخَمْرِ والمُخَدَّرَاتِ. وَبَقِيَ يَخْدَعُ نَفْسَهُ بِتَجَاوُزِ ضَعْفِهِ مِنْ أَجْلِ جَوْهَرٍ — غيرَ أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ إِلَّا صَوْتُ غُرُورِهِ. وَهَكَذَا وَقَعَ.

لَقَدْ صَارَ بَيِّدًا، يُحَرِّكُهُ الإِدْمَانُ وَتُسَيِّطِرُ عَلَيْهِ نِزَوَاتُ رِجَالٍ جَشِعِينَ.

قَالَ لِي، "عَلَيْكَ أَنْ تُسَاعِدَنِي"، لَمْ يَقْلُهَا طَالِبًا عَوْنًا، وَإِنَّمَا كَانَتْ نَبْرَاتُ أَمْرٍ.

كَانَ يَرَى نَفْسَهُ فَرِيسَةً، وَكَانَ يَلُومُ مُدِيرِي الشَّرِكَاتِ الَّذِينَ سَيَّطَرُوا عَلَيْهِ. وَمَا زَالَ يَرَى نَفْسَهُ نَجْمًا، فَكَانَ يَرَى أَنَّهُ جَدِيرٌ بِأَنْ يُنْقَذَ - وَأَنْ يُنْقَذَهُ الدَّكْتُورُ الْعَظِيمُ الَّذِي هُوَ أَنَا. قُلْتُ لَهُ، "عَلَيْنَا فِعْلُ الْكَثِيرِ."  
هَزَّ رَأْسَهُ مُوَافِقًا.  
فَبَدَأْنَا، وَأَنْجَزْنَا تَقْدَمًا مَا فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ.  
غَيْرَ أَنَّ مَا أَنْجَزْنَاهُ لَمْ يَكُنْ كَافِيًا، فَذَهَبَ إِلَى بَيْتِهِ تِلْكَ اللَّيْلَةَ وَوَضَعَ مُسَدَّسًا فِي فَمِهِ.

## لَا يَفْقَهُهَا كُلُّ إِنْسَانٍ

سَوْفَ أُعِيدُ الْعِبَارَةَ لَتَوْكِيدِهَا: لَا يَفْقَهُهَا كُلُّ إِنْسَانٍ.  
إِنِّي أَرْجُو أَنْ تُحَاوَلَ فَقْهُ الْأُمُورِ الَّتِي أَوْرَدُهَا فِي هَذَا الْكِتَابِ - وَأَنْ تُحَاوَلَ اسْتِعَابُهَا بِاسْتِعْمَالِهَا فِي حَيَاتِكَ فِي كُلِّ يَوْمٍ. وَإِنَّ قِرَاءَةَ كِتَابٍ مِثْلِ هَذَا، وَتَسْلِيَةَ النَّفْسِ بِمَا فِيهِ مِنْ قِصَصٍ، سَهْلَةٌ. فَتَذْكُرُ بَعْضَ مَا فِيهِ مِنْ حِكَمٍ، ثُمَّ تَنْزِلُ كُلُّهَا فِي عَالَمِ التَّسْيَانِ.  
قَدْ يَكُونُ الْأَسْهَلُ أَنْ لَا تَفْقَهُ الصَّعْبَ مِنْهَا - وَهِيَ الْأُمُورُ الْمُؤَلِّمَةُ الَّتِي تَتَحَدَّى مَا تَعْتَقِدُهُ. فَكَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ لَنْ يَعْتَبِرَ هَذَا الْفَصْلَ إِلَّا ضَرْبًا مِنَ الصَّعَابِ مِنَ الْأُمُورِ. فَلَيْسَ أَصْعَبَ مِنْ إلقاءِ الْبَاطِلِ مِنَ الْأَفْكَارِ الرَّاسِخَةِ الَّتِي تُدْمِرُ الْقُوَّةَ الذَّائِنَةَ.  
وَلِكِي تَفْعَلْ ذَلِكَ، فَلَا بُدَّ لَكَ مِنْ أَنْ تَلْقِي وَرَاءَ ظَهْرِكَ كَثِيرًا مِنَ الْأَفْكَارِ الَّتِي اسْتَرَحْتَ إِلَيْهَا طَوِيلًا. وَلَعَلَّكَ اعْتَدْتَ أَنْ تَعْتَبِرَهَا حَلِيفَةً لَكَ فِي صِرَاعِ الْحَيَاةِ، غَيْرَ أَنَّهَا أَلَدُّ أَعْدَائِكَ  
ثُمَّ أَرْبَعَةُ أَفْكَارٍ عَامَّةٍ جَدًّا فِي سِيَاقِ بِنَاءِ الْقُوَّةِ الذَّائِنَةِ، تَبْدُو لَكَ مُرِيحَةً جَدًّا، غَيْرَ أَنَّهُمَا مِنْ أَلَدِّ الْخِصَامِ، وَهِيَ:

لَقَدْ كُنْتُ صَحِيَّةً.  
إِنِّي أَهْلٌ لَأَكْثَرَ مِنْ هَذَا.  
سَوْفَ أُنْقَذُ.

ثُمَّ من يُلام على ذلك.

هذه هي الأفكار الراسخة التي دَمَرَت قوَى نجم موسيقا الرُّوكِ الذاتية، - وإن أَرَدْتَ أن تكونَ صادقاً مع نَفْسِكَ وأَرَدْتَ أن تَفْقَهَ المُشْكَلات حَقّاً - فقد تجدها الأفكار التي تَحْبِسُ قواكَ الذاتية.

وربّما تقول الآن، "على رِسْلِكَ! فأنا لَسْتُ سِكِّيراً ولا أتعاطى المخدّرات. (وقد كُنْتُ ضَحِيَّةً، وإني أعلم عِلْمَ اليَقينِ مِنَ اللوم.)"

فإن كُنْتَ كذلك، فربما تَعَلَّقَ الأمرُ بصورة مُبْتَدَلَة أكثر، وقد واجهتها ٢٠٠ مرّة تقريباً. وإليك هي: دَخَلَ زَوْجُ مَكْتَبِي، وقال، وأكثر من الكلام، "إنَّ زوجي سَتُسَبِّبُ لي الجنون، فليس لها عمل إلا التَّدْمُرُ والشكوى. وإِنِّي أُحِبُّها، وأُحاولُ البقاءَ معاً، وإِنِّي أُقْسِمُ لك إِنِّي لم أَعُدْ أَحْتَمِلُ أكثر مما احْتَمَلْتُ. وهي تَعْلَمُ أَنَّها تُثْقِلُ عَلَيَّ - وقد سألْتُها أن تُخَفِّفَ من إزعاجها مليون مرّة - ولكن دون جدوى."

كان سؤالي الأول له، "هل تجدُ عندها وجهةَ نَظَرٍ؟" ربما كان جوابه بشيء مثل، "أحياناً - غير أن الطريقة التي تتصرَّف بها تَدْفَعُنِي إلى الجنون."

سوف أسأله، "لا بُدَّ أن لها أثراً عَظِيماً عليك؟" وسوف يجيب، "أجل لها أثرٌ عَظِيم. ويعجب جميع من حَوَلي كيف أدبَرُ أَمْرِي معها." كان يَتَوَقَّعُنِي أن أَقْفِزَ على الموضوع، وأُوافِقه على ما يَدْعِي، وأعطيه بعض حِصَانَةٍ مُضادَّةٍ للأزواج ليأخذها معه إلى البيت. وكأنَّه يريدُنِي أن أقول له، "يبدو لي أن زوجك تُعاني من مُشْكِلَةٍ."

غير أني قُلْتُ له، "يبدو لي أَنَّكَ تعاني من شيء ما." لقد أرخيتُ له الحَبْلَ في تلك اللحظة، وعليَّ بَعْدُها أن أَشُدَّ حَبْلَهُ ثَانِيَةً. سيكون وَجْهُهُ مُزَرَّقاً كَمَنْ تَلَقَّى لِكَمات، وسيقول، "عندي مُشْكِلَةٌ؟ إنها هي التي لا تَفْتَأُ تَشَتَّتْكَ."

"وَمَنْ لا يَشَتَّتْكَ؟"

"هناك ملايين الرجال الذين تواصل أزواجهم الشكوى دون هودة، غير أن ذلك لا يُشكّل لهم مُشكلةً كبيرة."

"تستطيع أن تكون واحداً منهم، وتستطيع أن تتجاوزها، حتى إنك لاتشعر بذلك." وسوف يبدو مُرتاباً. لقد شاهدتُ مثل هذه النظرة ٢٠٠ مرة. ولكن الفضول سيُشده. "كيف؟"

عندئذٍ سأخبره بربع الثانية المُغيّرة للحياة، سوف أخبره عن قَدْرِ الأمور حقَّ قَدْرِها، وكيف يمكنه إعادة برمجة دماغه ووقف ردّ الفعل التلقائي للخوف والغضب. وسوف أخبره عن القدرة الهائلة لقوَاهُ الذاتية، وكيف تُمكنه من تجاوز الغضب، ولو كانت زوجته تواطب على الشكوى. وسأحدثه عن الأفكار الأربعة التي تقتل القوى الذاتية.

إنّه إن لم يبدأ بإدراك الأمر بعد كل ما قلته له، فإني سوف يُرتج عليّ، فليس عندي ما أقوله بعد ذلك. وسوف يراني واحداً من الناس الذين لا يفهمونه (إنّها مسحة من تعبير غير دقيق يستعمله أولئك الذين يخشون مُجابهة أزواجهم!). فإن كانت الحال كذلك، فليس عندي ما أصنع. إنه أمر لا يفقهه كل الناس.

ولو أنّه ابتداءً يفقه ذلك، فربما يشرعُ بسؤال ذي مغزى، نحو: "هل تقصد أن عليّ أن أقبل الأمر؟"

وسوف أقول له، "لا، أبداً. ليس عليك قبول الأمر. فالموافقة العمياء ليست الحل. إنّها غير بناءة. وإنما عليك أن تجد سبيلاً مناسباً لتوقف فعلها." وربما سيقول لي، "كم سيصبر على إزعاجها له، وربما ربط الأمر بمشكلات مُكتسبة مما سلف، كأن تكون أمها كثيرة الشكوى.

فسوف أذكره عندئذ أنّه هنا لتغيير حياته، وليس ليخفف منها. وربما أخذ محاولةً أخيرة في إقناعي بأنّها ينبغي لها هي أن تُغيّر، وليس هو. وسوف أُرِدُّ عليه أنّه هو الذي أحاول مُساعدته، وأنّه يستطيع تغيير حياته دون تغيير زوجته. ولو أنّه غيّرَها، فربما جاء غيرها يُكثر الشكوى.

سوف أقول له إنّ تخلّيه عن العمل يعني تنازله عن قواه. وسأقول له إنّ، في كل مرة تبدأ الشكوى الآن، فإنّه سوف يُقدّم لها بإرادته كل قواه الذاتية - يُقدّمها لها على طبقٍ فضّي.

فعندما تكون ردّة فعله تلقائيّة، دون أن يُحضِر ذاته وفكره إلى هذه الحال، فإنها ستكون هي مسؤولة عما يشعُر، وليس هو.

وسأُسلّله، "من تريد أن يُسيّر عاطفتك، أنت أم هي؟" ربما مرّ وقت في أثناء أيام المدرّسة عندما يُزعج طالبٌ طالباً آخر، بأن يقول له شيئاً سَخيفاً، نحو: "يَسْتَطِيعُ أَبِي أَنْ يَضْرِبَ أَبَاكَ". وعندما يكبر، سوف يتعلّم أن يدعّ ذاك النوع من السّخف أن يَنْقُضِي. إنه يُمسِكُ، عندئذٍ، بقواه.

يُدْهِشُنِي كم يَصْدَى كثيرون للمسؤوليّة الكاملّة عن تصرّفاتهم، بينما يرفضون المسؤوليّة عما يشعرون. إنهم يظنّون أنّ شعورهم صادرٌ عن قوى طبيعيّة، قوى جامحة لا يُمكن السّيّطرة عليها. وهذا غير صحيح.

واليك حقيقة من حقائق الحياة، إنها حقيقة جيّدة: إنك تَسْتَطِيعُ تغيير شعورك مثلما تَسْتَطِيعُ تغيير تصرّفاتك. إنّها القوى الذاتيّة نفسها تؤثر في الحالين.

وقد يقول، "هل عليّ أن أدافع عن نفسي؟"

فأقول له، "إن رفضك الدّفاع عن نفسك على التّحوّل المسعور الذي كُنْتَ تفعله هو الصورة القُصوى للدّفاع عن نفسك."

سيقول، "وماذا سيحصل إن لم أستطع منّع إزعاج زوجي لي؟"

سأقول له، "سيكون الأمرُ مُخْتَلِفاً." هذا كُلُّ ما أستطيع أن أعده.

غير أنّي سأقول لك ما يحصلُ عادةً. إنّك إن توقّيت الإزعاج — وامتنعت عن ردّات الفعل التلقائيّة — فسوف يمتنعُ الناسُ عن إزعاجك. سوف يتغيّرون.

إن بعض ما يحملُهم على التّغيير أنّهم لن يحتاجوا إلى إزعاجك حتّى ينفذوا إليك. فإنّك عندما تمتنع عن الاستجابة حسب ما يُمليه عليك قبّطائك الأتوماتيكي، فتُحارب الهروب، وإنّك أكثر قرباً لإعطائهم التّغلّية الرّاجعة التي ينشدونها.

والسبب الآخر الذي سيغيّرُ الناس أنّهم سيزدادُ اعتبارُهم لك. فعندما تبدأ حركتك الأولى وتعلّب على كبريائك وغيظك، فسوف يُعجبُ الآخرون بشموحك. سوف تكون أكثر رِفقاً وحِكمةً. وعندما يتكلّم أهل الرّفق والحكمة من الناس يُصغي الجميعُ إليهم.

غير أن تُغيّر أحد الناس ليس فوزاً حقاً. فالفوز هو الشعور الذي يَنفَدِحُ في داخلك عندما تعرف كيف تكون مسؤولاً عن شعورك. فإنّ ذاك الشعور من القوّة الذاتيّة هو لك أنت،

ولا يستطيعُ أحدٌ أن يُدْمِرَهُ غيرك. فإن أَحْسَنْتَ تَنْشِئْتَهُ، فلن ينال منه أحدٌ، ولن يُزْعِزَهُ أحدٌ، وسيَصْنُدُ على مَرِّ الزَّمنِ.

وكَلِّمَا مارَسْتَ هذه القُوَّةَ أَرْدَدْتَ قُوَّةً. وسوف تكون قُوَّةً فَعَّالَةً في أَوْجِ ذُرُوبِهَا فَتَحْمِيكَ من آثارِ صُرُوفِ الدَّهرِ، وليس من انْقِصاضِ آخَرِينَ عَليكَ فقط.

وسيستمرُّ كثيرٌ من آثارِ صُرُوفِ الحياة برغمِ هذه الحمايَةِ، لأن الحياة دون عناء حُلُمٌ لا يُمكن أن تكون. ولن تكون الآلامُ المُستَمِرَّةُ كل ما بقي من الحياة، فهذه حالُ الذين لا حَوْلَ لَهُمْ ولا طَوْلُ الذين احتاروا أن يَتَخَلَّوْا عن قِوَاهُمِ الذَّائِيَّةِ، ويُمكنون آخَرِينَ من أن يُملِوا عليهم شروطَ حياتِهِمْ.

فإن حَصَلَ هذا التَّخَلِّي، فسوفَ يَأْكُلُكَ الألمُ. ولن تكون أنت الذي كُنْتَ من قَبْلُ. إِنَّكَ إِنْ فَسَحْتَ المَجالَ لهذا، فَسَوْفَ تَكُونُ أَنْتَ قَاتِلَ نَفْسِكَ.

## نَجْمُ موسيقا الرُّوك

قالت لي زَوْجُ موسيقا الرُّوك في صباح اليوم الذي أعقَبَ محاولةً انْتِحارَهُ، "لقد خُلِقَ زَوْجِي لِيُعْنِيَ في حاناتٍ تافِهَةٍ مُهْلَهَلَةٍ. وإِنَّكَ تَسْمَعُ الكثيرَ عن هؤلاء المُعْنَيْنِ، وتراهم يفعلون جهدهم أن يظهروا للآخرين شيئاً، غير أنهم في حَقِيقَتِهِمْ ليسوا إلا أطفالاً أثرياء في ثياب قَذِرَةٍ." وأضافت، "إنَّ زَوْجَهَا مثالٌ حَقِيقِي على ذلك. لقد نشأ في فَقْرٍ مُدْقِعٍ، أنشأته أُمُّ مُهْمِلَةٍ جِدًّا، فكان ثورَةً في طبيعة نشأته، كان ينادي برسائل دينيةٍ لِلْفَرْدِيَّةِ والعداء للمادية. غير أنه كان منادياً بارِعاً بها حتى جاءتُهُ بثروَةٌ هائلة، فكان خرابُهُ في ذلك."

لقد وَجَدَ نَفْسَهُ يعيشُ عَيْشاً يُناقِضُ مبادئه، فَقَتَلَ ذلك العَيْشُ قِوَاهُ الذَّائِيَّةَ. فَإِنَّكَ إِنْ كُنْتَ لَا تَوْمَنُ بما تَفْعَلُ غير أَنَّكَ تُكْرِسُ كُلَّ طاقاتِ حياتِكَ له، فإنَّ قِوَتَكَ الذَّائِيَّةَ سوفَ تَضْمَحِلُ. إِنَّهَا ليست قَسْوَةُ الحياة والآخرين يَصْرَعُونَ الطاقةَ الداخليَّةَ الحيويَّةَ للقوى الذَّائِيَّةِ. إِننا نَفْعَلُ ذلك أحياناً بأيدينا، وبإرادتنا، وبِوَعْيٍ مِنَّا، ونحن نَفْرَحُ ونَمْرَحُ. وربما لا نملك الشجاعة التي تُمكننا من أن نعيش قِيمنا التي نؤمِنُ بها، فنَتهاون في الأمر بِصُورٍ مُجْتَزَأَةٍ، ونستسهلُ بعضَها، فنَبِيعُ

أُنْفُسَنَا بِأَثْمَانٍ بَخْسَةٍ لِأُتْكَافَى الْمُبَادَى، فَيَحْتَل تَوَازُنُ قَوَانَا الدَاخِلِيَّةِ، فَتَقْلِبُ الْقُوَّةُ إِلَى ضَعْفٍ. فَتَمْتَنِعُ عَنْ رَسْمِ حَدُودِنَا وَقَوَاعِدِنَا، فَلَا نَعُدُّ نَمْلَكَ يَوْمَنَا. فَتُعَلِّلُ ذَلِكَ بِأَنَّا ضَحِيَّةٌ، وَبِمَا نَتَوَهَّمُهُ مَتَاحًا لَنَا، وَنُلْقِي اللَّاتِمَةَ. وَنَقُولُ، "آه، إِنَّهَا الْحَيَاةُ — وَلَا تَسْتَطِيعُ تَغْيِيرَهَا."

لَا، لَيْسَتْ الْحَيَاةُ كَذَلِكَ. إِنَّهُ مَوْتُ النَّفْسِ وَالرُّوحِ.

وَسَأَلْتُ زَوْجَ مُعْنَى مُوسِيقَا الرُّوكِ الْجَمِيلَةِ وَقَدْ كَانَتْ مُكْتَتِبَةً تَنْظُرُ مِنَ النَّافِذَةِ، "وَأَيْنَ زَوْجِكَ الْآنَ؟"

قَالَتْ، "مَازَالُ فِي الْمُسْتَشْفَى تَحْتَ رِقَابَةِ قِسْمِ مُحَاوِلِي الْإِنْتِحَارِ."

قُلْتُ لَهَا، "كَيْفَ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَمْنَعِيهِ مِنَ الضَّعْطِ عَلَى زِنَادِ الْمُسَدَّسِ؟"

اِحْتَنَقَ صَوْتُهَا، ثُمَّ قَالَتْ، "تَوَسَّلْتُ إِلَيْهِ."

سَأَلْتُهَا، "هَلْ أَعْطَوْهُ مَضَادَّاتٍ لِلَاكْتِتَابِ؟"

قَالَتْ، "كَمِيَّاتٍ كَبِيرَةٍ."

قُلْتُ، "هَذَا حَسَنٌ." إِنَّهُ يَحْتَاجُ إِلَى مَعَالَجَةٍ مُتَكَامِلَةٍ، وَمِنْهَا عَقَاقِيرُ مُنَاسِبَةٍ. فَجِسْمُهُ مُضْنٍ مِنَ الْإِدْمَانِ عَلَى الْمُخَدَّرَاتِ وَالشَّرَابِ، وَمِنْ فَقْدَانِ تَوَازُنِ الْكِيمِيَاءِ الْعَصَبِيَّةِ. وَسَوْفَ لَنْ يَجِدَ فُرْصَةً لِبَشْعَرٍ كَمَا كَانَ يَشْعُرُ مِنْ قَبْلِ عِنْدَمَا يَسْتَعِيدُ صِحَّتَهُ، وَرِمَا حَاولَ ثَانِيَةً قَتْلَ ذَاتِهِ الْجَدِيدَةِ الْخَاوِيَةِ الَّتِي سَتَكُونُ. إِنْ إِصْلَاحُ كِيمِيَائِهِ الْحَيَوِيَّةِ لَنْ يَسْتَعْرِقَ أَكْثَرَ مِنْ بَضْعَةِ أُسَابِيْعٍ. عِنْدَهَا، يَتَبَغَى أَنْ يَبْدَأَ الْعَمَلَ الْجَادَّ.

وَقَدْ يَكُونُ الْعَمَلُ الْجَادُّ اسْتِعَادَةً ذَاتِهِ الَّتِي خَلَفَهَا وَرَاءَهُ. فَقَدْ كَانَتْ ذَاتُهُ تِلْكَ مَصْدَرُ قُوَاهِ.

إِنْ كَثِيرًا مِنْ كُتُبِ عِلْمِ النَّفْسِ تَتَحَدَّثُ عَنْ إِيجَادِ الذَّاتِ كَأَنَّهَا مُقَدَّسٌ مَفْقُودٌ يَنْبَغِي الْبَحْثُ عَنْهُ. وَلَقَدْ لَقِيتُ كَثِيرِينَ اسْتَطَاعُوا أَنْ يَجِدُوا ذَاتَهُمْ، فَاكْتَسَبُوا نَفَازَ بَصِيرَةٍ عَظِيمَةٍ — غَيْرَ أَنَّهُمْ مَازَالُوا بِائِسِينَ. لِئِنْ تَجِدَ ذَاتَكَ لَيْسَتْ إِلَّا الْبَدَايَةِ. إِنْ الْأَهَمُّ فِي الْأَمْرِ أَنْ تَكُونَ أَنْتَ ذَاتَكَ. وَهَذَا أَمْرٌ أَصْعَبُ. غَيْرَ أَنَّهَا السَّبِيلُ الْمَوْصِلَةَ إِلَى قُوَى الذَّاتِ.

أَنْ تَكُونَ أَنْتَ ذَاتَكَ يَطْلُبُ مِنْكَ شَجَاعَةً، وَعَذُوبَةً، وَتَضَحِيَّةً. وَهَذَا يَعْنِي أَنْ لَا تُلْتَفِتَ إِلَى مَا يَرِيدُكَ الْآخَرُونَ أَنْ تَكُونَ، وَأَنْ تَثَابِرَ عَلَى أَنْ تَكُونَ أَنْتَ ذَاتَكَ. وَهَذَا يَطْلُبُ مِنْكَ أَنْ تَعِيشَ مَا يَطْلُبُهُ مِنْكَ مُعْتَقِدُكَ وَقِيَمُكَ.

إن قِيمَكَ هي المعتقدات التي تَخُصُّكَ أنت، والتي تَجْعَلُ منك ذاتك. إنَّكَ إن جُرِّدْتَ عنها، تكونُ خيالاً لا وُجودَ له.

قُلْتُ لزَوْجِ مُعْتَيِ موسيقا الرُّوكِ إني لأرى أن زوجها سيستطيع أبداً أن يَزْحَفَ خارجَ الحُفْرَةِ التي حَفَرَهَا لِنَفْسِهِ ما لَمْ يَقْنَعْ بأن يعيشَ قِيمَهُ — وأعني الخِصالَ الروحيةَ والمَعنويَّةَ التي تقوِّدُ اعتبارَهُ الذاتي. لأظنُّها قد اسْتَوْعَبْتَ، في بادئ الأمر، ما كُنْتُ أقول. فالتَّاسُ، في هذه الأيام، لا يَتَحَدَّثُونَ كثيراً عن القِيمِ. فإننا في ثقافتنا التي يَتَحَكَّمُ فيها تكوينٌ واحدٌ من التَّوجُّهِ الإعلامي الهزلي، ثمة افتراض أننا جميعاً نَشْتَرِكُ في قِيمٍ واحدة — أو ينبغي أن نَشْتَرِكَ فيها جميعاً. وهذا افتراضٌ سخيٌّ تافه. إننا نتباينُ تبايناً عظيماً، وإننا نَهْنُ في العيش مع هذا التَّباينِ، ونُحَقِّقُ في احترام قِيمِ الآخرين، وإننا، بذلك، نَعْتَصِبُ مَصْدَرَ جَمِيعِ القُوى الذاتية.

فالقُوى الذاتية ذاتيَّةٌ؛ ومَصْدَرُ قِوَاكِ ذَاتُكَ فَحَسْبُ، وكُلُّ من يَتَدَخَّلُ في أُمُورِكَ فإنَّما يَعْتَدِي عليها. ربما كُنْتُ أُحِبُّ أن أكون مُغامِراً، على سبيل المِثَالِ، غير أن كثيراً من النَّاسِ قد يَعتَبِرُونَ بَعْضَ ما أَقْدِمُ عليه من مغامرات ليس إلا طَيْشاً. فليَقُولُوا ما يشاؤون، فإني لم أَفَكِّرْ قَطُّ في نَزْعِ تلك الأفكار من أَنْفُسِهِمْ. إني أنظُرُ إليها على أنها آراءٌ مقبولة منهم. ولي أنا ما أراه لِنَفْسِي.

هل أُعْطِيتَ ما تَعْتَقِدُهُ وتُفَكِّرُ فيه مزيداً من النَّظَرِ فيه؟ ينبغي أن تَفْعَلَ ذلك، فإنَّكَ إن لم تَعْرِفْهُ مَعْرِفَةً حَقَّةً، فلن تستطيع أن تَتَحَمَّلَ مَسْئُولِيَّةَ عَمَلِكَ، وبناء قِوَاكِ الذاتية. إنَّكَ إن لم تع موقِعَكَ، سواء أكان الرِّغْبَةُ، أم الإعجاب، فإنَّ قِوَاكِ الذاتية سَتَنْحَلُّ وتَتَفَسَّخُ في فوضى، وقوى ضائعة لا وُجْهَةَ لها، تَذروها الرِّياح.

إن الجدول التالي يُسَاعِدُكَ في التَّفكيرِ بِقِيمِكَ.

إن ظَنَنْتَ الآن أن جميعها جيِّدٌ ويجب أن تكون كلُّها من أُسُسِ شَخْصِيَّتِكَ، فإنَّكَ تُخَادِعُ نَفْسَكَ. لا يَسْتَوْعِبُ أَحَدٌ جميع هذه الخِصالِ جَمْلَةً واحدة — ولا ينبغي لأَحَدٍ أن يكون كذلك. فإن كان إنسانٌ كذلك فإنَّما هو شَخْصِيَّةٌ في رِوَايَةِ رَخِيصَةٍ. انظُرْ إلى الجدول التالي وانتقِ منه أفضل خمس خِصال أو ستاً تراها مُطابِقةً لك، وأما أنت. إنها، على الأقل، صورة لما قد تَكُونُهُ.

## أيّ السجايا تراها أفضل؟

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| حُبُّ المغامرة  | يُعْتَمَدُ عليه    | الرَّفْقُ            |
| العُنْفُ        | فَهْمُ الآخرين     | المنطق               |
| تقدير الفن      | الاهتمامُ بالآخرين | الحُبُّ              |
| جَذَابٌ         | الوفاء             | الولاء               |
| مِقْدَامٌ       | لائقٌ              | حسن الإدراك          |
| مُحْسِنٌ        | مَرِنٌ             | بَهِيحٌ              |
| فاتِنٌ          | صحيحُ معافى        | وَقُورٌ              |
| مَرِحٌ          | مُسَاعِدٌ للآخرين  | يُطْمَأَنُّ إِلَيْهِ |
| كَيْسٌ          | أَمِينٌ            | بسيطٌ                |
| النَّظَافَةُ    | التَّوَاضُّعُ      | التَّوْفِيرُ         |
| الشفقةُ والحنوُ | حُضُورُ النِّكَّةِ | يوثق به              |
| شُجَاعٌ         | ذَكِيٌّ            | ثَرِيٌّ              |
| مُبْتَكِرٌ      | خَلَّاقٌ           | حَكِيمٌ              |

كُنْ صَادِقاً مَعَ نَفْسِكَ، واسِعَ جَاهِداً إِلَى أَنْ نَجِدَ سَجَايَاكَ، فعندما يُحَدِّدُ المرءُ سجاياه، يَمُنَحُ ذَلِكَ التَّحْدِيدُ حَيَاتَهُ تَرَكِيزاً، وتُعْطِيهِ أَمْنًا فِي أَوْقَاتِ الْفَوْضَى والارتباك.

وعندما يعيش المرءُ وفقاً لِقِيَمِهِ، فَإِنَّهُ يَحْصِلُ عَلَى مَعْنَى الْعَرَضِ مِنَ الْحَيَاةِ، وَيَتَمَتَّعُ بِرَاحَةِ الْبَالِ، وَإِنْجَازِ الْمَطْلُوبِ — وَكُلُّهَا مِنْ مَكُونَاتِ السَّعَادَةِ الْضَّرُورِيَّةِ. وَيَفْسَحُ ذَلِكَ مَجَالاً لِنَفْسِهِ أَنْ تَقُودَ رَقِصَتَهَا مَعَ جَذَعِ الدِّمَاغِ.

قَالَ لِي رَجُلٌ دِينٍ يَهُودِيٍّ يَوْمًا، إِنَّهُ يَرْجُو أَنْ يَحْضُرَ أَعْدَاؤُهُ جَنَازَتَهُ، لِكَيْ يَحْتَفِلُوا.

فهذا يعني لَهُ أَنَّ حَيَاتَهُ قَدْ حَقَّقَتْ شَيْئاً.

وعندما يعجز المرءُ عَنْ أَنْ يَعِيشَ وَفْقَ مَا يَعْتَقِدُ، فَإِنَّ أَوَّلَ مَا يَشْعُرُ بِهِ الْحَيَاةُ فِي أَعْمَاقِهِ، الَّتِي تَأْتِي عَلَيْهِ بِكَثِيرٍ مِنَ الْجُحْدِ وَالضَّعْطِ. وَلَيْسَتْ هَذِهِ نَهَايَةُ الْأَمْرِ. فَإِنَّكَ إِنْ سَعَيْتَ إِلَى مَلَاءِ

الحُفَر التي أَحَدَتْهَا هذا الجهد والضَّغْط، فَإِنَّكَ سَتَقَعُ فِي فَخِّ السَّعَادَةِ. فالناس تسعى إلى السَّعَادَةِ فِي الحصول على المال، والمتع، والقُوَّة، ومصادر تافهة أُخرى لاجدوى منها. وعندما تُحَقِّق هذه المحاولات، يدبُّ بهم شعور الضَّحِيَّة، وكأنَّهم يقولون: "لقد حاولت جهدي! غير أنَّ الرياح قد هَبَّتْ ضِدِّي!" إِنَّهُمْ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ يَسْتَأْهِلونَ أَفْضَلَ من ذلك، وينظرون إلى من يُخَلِّصُهُمْ مما هم فيه. وعندما يُحَقِّقُ من حاول مساعدتهم، يلوُمُونَهُمْ - وربما يلوُمون العالم كُلَّهُ، وربما يلوُمون أقدارَهُمْ ويسخَطون.

وعندما تتلاشى قُوَّاهُمْ، يحاولون التعويل على منبع قواهم الذاتية، تلك القوى التي جعلَتْهُمْ فيما مضى يشعرون بالسَّعَادَةِ والتَّكامل. غير أنَّ هذه القوى قد تَمَدَّدَتْ وفقدت تركيزها! لقد أضعفها شعور الضَّحِيَّة، وتَصَوَّرَ فَقْدُ مَنْ يُخَلِّصُ، واللوم. إن هذه الخصال النازعة للقُوَّة هي المضادات المطلقة للقوى الذاتية، التي تَضْطَلِعُ بالمسؤوليَّة وتَتَّخِذُ القرار. إن الضَّحِيَّة، و الأهليَّة، والتَّخْلِيس، واللوم كُلُّها أمورٌ عامَّةٌ تَرْتَبِطُ كثيراً بعضها ببعض، حتى صيرتُ أَصْفُها بكلمة تجمع حروف تلك الكلمات الأولى، ولِتُكُنْ "ضاتل". قُلْتُ لِزَوْجِ نَجْمِ موسيقا الرُّوك إن زَوْجها يموت من حال سيئةٍ من الضاتل. لقد باع قِيَمَهُ بِعَرَضِ الضاتل. إِنَّها تجارة قاتلة. لقد أدركت من فَوْرِها ما قُلْتُه.

غير أنَّ نجمِ موسيقا الرُّوك لم يُدْرِكها عندما زُرْتُه في المُسْتَشْفَى. لقد حاربَ بضراوة رجل غريق يَتَعَلَّقُ بِحال من الضاتل. كان يراها الأمل الأخير لتحقيق معنى لحياته. كان ألعياً وصلباً جداً فلا يُمكن أن يَتَعَلَّقَ بذلك الأمل طويلاً. هلْ تَذْكُرُ تجربة الضَّعْف والعجز التي تعلَّمتها الكلاب فاستكانت في أَقْصاها برغم الصَّدَمات الكهربائيَّة؟ لقد رفضتُ تلك الكلاب أن تَسْتَكِينَ ووَجَدَتْ سبيلاً للهروب. وإن المفاجئ في الأمر أن مُعْظَم تلك الكلاب التي رفضت أن تكون ضَحِيَّة قد جاءت من زريبة الكلاب. لقد كانت صلبة وعنيدة أكثر من الكلاب التي نشأت في مُحْتَبِرات التجارب. وإن نجمِ موسيقا الرُّوك نتاج فَقْرٍ وإهمال - فكان مثلاً تمودجياً "الكلاب الزريبة". لقد استطاع أن ينجو. قد يبدو غريباً أن يوصَفَ رَجُلٌ اقْتَرَبَ من هلاك نَفْسِهِ بيده بهذا الوصف. غير أنَّه لم يَكُنْ يُرِدُ قَتْلَ نَفْسِهِ ذاتها. كانت نَفْسُهُ تُحَادِثُ قِيَمَهُ، فجعلت حياته بائسةً.

لقد مضى يُحاربُ نفسه الكاذبة. لم يكن مُتطرقاً في أموره، لذلك جاءت حرّبه في مُعظّمها مريّةً داميّةً. وقد صدّق حدّسه، فقد كان الذين حوّله يَسْتَغْلَوْنَهُ في امتصاصِ ماله - وكان بعضهم شديد القوى - يُحاربونه في كُلِّ خُطوةٍ يخطوها.

ثمّ جاءت فترة، لم يُعد يُحاربُ فيها نفسه الكاذبة. لقد تركها تَمضي هكذا... كان يَعْلَمُ أَنَّهَا لَيْسَتْ حَقِيقَتَهُ، فَفَقَدَ اهْتِمَامَهُ بِهَا.

وعندما رُدَّتْ إليه قُوَاهُ الذَّائِيَّةُ، فَكَّ وَثَاقَهُ مِنَ النَّاسِ الَّذِينَ عَلَقُوا بِهِ، وَبَسَّطَ أُمُورَ حَيَاتِهِ. فلم يُعد يَهْتَمُّ بِالْحَفَلَاتِ فِي الْمَلَاعِبِ الْكُبْرَى. ولم يُعَد يَلْتَزِمُ بِعُقُودِ تَسْجِيلِ أَغْنِيَاتِهِ الَّتِي تَضَعُهُ تَحْتَ وَطْأَةِ ضَعْفٍ شَدِيدٍ. فعَادَ إِلَى الْأَنْدِيَةِ الصَّغِيرَةِ الَّتِي كَانَ يُحِبُّهَا، وَصَارَ يَكْتُبُ أَغْنِيَاتِهِ - وَلَمْ يَكُنْ كُلُّهَا شَعْبِيًّا - فَكَانَ ذَلِكَ أَقْرَبَ إِلَى قَلْبِهِ.

لقد لقي من ذلك ضَرْبَةً مَالِيَّةً قَاصِمَةً. وَرَبَّمَا لَا تُرِيدُ أَنْ تَعْرِفَ مَقْدَارَ الْمَالِ الَّذِي ضَحَّى

به.

وصارَ في هذه الْأَيَّامِ، وَبَعْدَ مَرِّ السَّنِينَ، مُسْتَعِدًّا لِأَنْ يَكُنْ مَا يَكُونُ...؟ يُمارِسُ الْغَطْسَ فِي الْبَحْرِ، وَيَرْتَدِي رَثَ الثِّيَابِ، وَيَتَعَدُّ عَنْ عُلْبِ اللَّيْلِ، وَيُصْدِرُ أَلْبُومًا بَيْنَ حَيْنٍ وَآخَرٍ، وَيُدِيرُ عَمَلَهُ مِنَ الْأُطَارِدِ فِي رِحَالَاتِ الْغَنَاءِ.

وكان اسمه يَظْهَرُ أحياناً، فيقول الناسُ شيئاً نحو: "مِسْكِينٌ هُوَ". لقد حَصَلَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ - ثُمَّ فَقَدَهُ.

إِنَّهُ لَمْ يَحْصُلْ عَلَى شَيْءٍ. وَلَمْ يَفْقِدْ شَيْئاً.

لَقَدْ دَاسَ الضَّائِلَ وَعَاشَ قِيَمَةَ الرِّفِيعَةِ، وَاسْتَرَدَّ حَيَاتِهِ. لو رَأَيْتَهُ الْيَوْمَ لَرَأَيْتَ امْرَأً سَعِيداً مُبْدِعاً، وَرَأَيْتَ حَكِيماً رَفِيقاً، يُحِبُّ زَوْجَهُ وَيُحِبُّ عَيْشَهُ. وَلَوْ ذَكَرْتُ رَابِعاً أَعْرِفُهُ لَذَكَرْتُهُ هُوَ.

## الضائِل

### التَّضْحِيَّة

لقد غيّرت امرأة شجاعة، رأيَها في بداية عملي المهني، نظرتي إلى الضحية. لقد كانت أسيرة في معسكر أشغال شاقة في الاتحاد السوفيتي، فأمصّت هناك ١٢ سنة بين خمسينيات القرن العشرين وستينياته. فتعرّضت للجوع، والضرب، والمهانة، وفقدت أصبعين من أصابع يدها قد أكلها الصقيع.

لقد كنتُ، في فترة من الفترات التي قابلتها فيها، أشيرُ إليها على أنها ضحية من ضحايا معسكر الاعتقال، فأخطأت في ذلك خطأ عظيماً!

صاحت في وجهي، "ضحية! أنا لستُ ضحية، لقد نجوتُ!"

إنها نظرة عظيمة. كانت نجائها من تلك المحنة زهواً لها وفخراً - كان انتصاراً ملحمياً لذاتها - ولم تكن تُتيح لأحد أن ينظرَ إليها على أنها "تلك المسكينة".

إن العبارة الشائعة التي تسري عليها هي الضحية، وقد كانت حقاً كذلك. غير أنها رفضت جازمة أن تُخلع عليها تلك العبارة. لقد أوديت، غير أن ذلك الأذى لم يُصيها هي. لقد مضى وولّى، وها هي الآن هنا، فخورة، وجريئة، وذات قلبٍ حيّ. كانت ضحية لم تستسلم إلى التضحية، فجعلها ذلك تُلقي جراحها وراء ظهرها.

قد لا يستطيع كثير من الناس أن يفعلوا فعلها، فيحملون جراحهم طيلة حياتهم. فيعرفون أنفسهم بالأمهم، ويتفقدون الصلة بحقيقة ذاتهم. فيبلي ذلك أسس قواهم الذاتية ويلفُظ نظرتهم للحقيقة.

ويبدأ التحول البشع من الضحية إلى التضحية بالخوف. فيبدأ عندما يستسلم الناس بسرعة البرق للخوف، ويجمدون. إنهم يجمدون على خوفهم، غالباً، طيلة حياتهم، فيستقرّ خوفهم وعذابهم.

إن الحال الشائعة التي توثق هذا هي شعور التضحية بالطفولة. إنها حالٌ وبائية. ليس طبعياً أن يحيا المرء طفولة صعبة. غير أن الطفولة أكثر أماناً عرضةً للجرح والعطب، ويُستغل هذا العطب وتساء معاملته. غير أن للطفولة نهاية.

لكنّ الذكريات لا تنتهي. فيبقى الألم القديم ألماً جارحاً، ويؤلّم استرجاعه دائماً. وإنّ اعتبار ذكريات الطفولة المؤلمة مرضاً نفسياً أمرٌ شائع جداً في هذه الأيام. فالذكريات المؤلمة تتجدد، وتُستكشف، وتتفاعل، وتُحل - فيتم تحويلها إلى ذكريات سعيدة.

إنّ هذا جنون. فليس ثمة عِلْمَ مَرَضٍ في الوجود يُقْلِقُهُ مُرْعِجُ مَضَى وَوَلَّى. إنّهُ أمرٌ طبيعي ومؤشّرٌ صحّي. إنّهُ يجعلُ المرءَ إنساناً، كما يقول الدكتور سيلگما، "إنّ ذلك كأن يُراهنَ أحمقٌ على ما يلزم ليكون إنساناً طبيعياً."

إنّ العيشَ مؤلماً. فإن لم يكن يؤلمُ في بعض الأوقات، فإنّه ليس عيشاً. غير أنّك تستطيع أن تقي نفسك في حمأة هذا الألم، وتُحييه على الدوام، فتخشى الأيامَ المقبلة، وتتألمُ ممّا مضى. هذه هي التّضحية.

قد يستطيع الآخرون أن يؤلموك، غير أنّك لا تُضحّي إلا بنفسك. قد يُعطي شعورُ التّضحية راحةً في بدايته. إنّهُ ملاذٌ لِتَوَرُّطِ الذات. إنّهُ يُعَبِّدُ الطريق إلى التساهل والانعماس، ويُكوّنُ مجموعةً مع ضحايا آخرين. غير أنّه يفتكُ بك برفقه. وتجد نفسك مُحاصراً بمنافع ثانوية تستمتع بها. وهذا ما يُسمّيه الباحث تشارلز سايكس Charles Sykes، "لبسُ الأصفاد المخمّلة."

عندما يستمتع الناس بتضحياتهم، يبنون حياتهم عليها. فيذهبون مباشرةً من ضحايا غفلة إلقاءات مجهولة لالون لها، إلى مجموعات دعم من الآباء والأمّهات لأولادهم الواقعين في شرك طرائق التعليم. ثم يذهبون إلى محامييهم للبحث في رفع دعوى قضائية على مطاعم مكدونالد (لأنّها سببت سمن أولادهم) وينتهي يومهم بالتذمّر والاحتجاج.

وبينما تُصبحُ التّضحية والخداع منهج حياة، يظهر الحيف والأذى في كلّ موضع. لقد عملت مع ضحايا فقد الجاذبية الشخصية (أو عكس ذلك تماماً كما قيل لي)، وعملت مع ضحايا "الوجوه الصّوخة". وعملت مع ضحايا كانوا الولد الأوسط بين إخوتهم، والولد الأكبر، والولد الأصغر طفل الأسرة. وعملت مع امرأة تحطمت عاطفتها عندما أُلغى زوّجها عن معاقرّة الحمرّة، لأنّها لم تُعد مُرحّباً بها في مجموعتها التي تعتمد عليها. فوجدت علاجها في تكوين مجموعة خاصة بها - الذين تعافوا ممّن يعتمد بعضهم على بعض.

لقد ازدادت التّضحية أكثر ممّا كانت عليه من قبل وشاعت، ويعود جزءٌ من سبب ذلك إلى مهنتين يحني أصحابهما بلايين الدولارات: إلهما مهنة العلاج النفسي ومهنة المحاماة والاستشارات القانونية. فنجد، في كلّ يوم، مُحامين ومُعالجين نفسيين يقنعون أُلوف الناس أنّهم كانوا ضحية.

فيرى المُعالِجون النَّفْسِيُّونَ زبائنَهُم ضحايا لأنَّ علم النَّفس قائمٌ على طرازٍ طبّي تقليدي يُعْتَبَر النَّاسُ أصِحَّاءَ ما لم يدخل فيهم جرثوم مُمرض. "فالجرثوم الأكثر فاعليّة يُفْتَرَضُ أن يكون أبوين اختلّت وظيفتهما الأبويّة - يتّبعه زَوْجٌ غير مُتعاطف/ أو متعاطفة، ورئيسٌ مُتَطَلِّبٌ كثيرًا، وولَدٌ عاقٍ، والقَدَرُ ذاته.

وثمّة سببٌ آخر يجعل علماء النَّفس يروُنَ المَرَضَى ضحايا، هو أنَّ المريض يدفعُ أجورَ علاجه. والزَّبُونُ دائماً على حقٍّ (كما يُقال). فإذا كان الزَّبُونُ ضحيّة، فَمَنْ يَأْتِرَى سَيَمْتَلِي صَهْوَةُ الحصان الأبيض؟

تُعَزِّزُ التَّضَحِيّةُ خلال التَّرجِسِيّة، في "أنا" سَبْعِينَاتِ القرن العشرين، مع انتشار قُبُولِ فكرة الإفراطِ في مُعاقَرَةِ الحَمَرَةِ مَرَضٌ بَدَنِي. وثمّة حقيقةٌ في ذلك، وبالأخص من عُلْبَةِ پاندورا Pandora box في أساطير يونان التي انْطَلَقَتْ منها جميع الشرور فَعَمَّتِ البَشَر! لَقَدْ ساعدت في إيجاد إدراك مرض يُمكنُ إرجاعه، نحو: الإدمان على الإنترنت، والإدمانُ على الحبِّ، وهيئات مُضْطَرِبّةٍ لرؤية صحنون طائرة خارجة عن مسارها، والإفراطُ في استعمال بطاقات الائتمان، والهايف.

وتأخذُ هذه الأنواع من الأمراض منفذاً للدِّفاع القانوني الذي يقوم به أولئك الذين يقعون في حال من اعتِمادٍ سايكولوجيٍّ أَوَّلِيٍّ لِشَخْصٍ على آخر في مجال التَّضَحِيّة: أعضاء اتِّحاد المُحاميين الأمريكيين.

إنَّه ليس ما تَتَخَيَّلُهُ أنت: فثمّة محامون في العالم لاحتَصَرَهُم كانوا كذلك في يومٍ ما، وفي أمريكا - أكثر من أي بلد آخر - يبحثُ كثيرٌ منهم عن الضَّحايا كي يتَوَكَّلُوا عنهم. لقد كان عدَدُ مُحامِي أمريكا كلّها سنة ١٩٥٠ مئتي ألف. أمّا اليوم، فتُخَرِّجُ جامعاتُ أمريكا مئتي ألف مُحامٍ كلَّ خمس سنين. فتبلغُ نسبةُ المُحاميين في أمريكا ٢٨١ لكلِّ مئة ألف أمريكي، بينما تبلغُ النسبةُ ٨٢ في بريطانيا و١١ في اليابان - ففي أمريكا ٧٠% من مُحامِي العالم.

لقد أدّى الأمرُ إلى انفجارٍ في الدَّعاوى القضايّة وخلق مجموعات جديدة كاملة من الضَّحايا. وإليك مثلاً، فقد أُقيمت دعوى على محلات جايّنت في سان فرانسيسكو لأنّها قدّمت هدايا يوم عيد الأب إلى الرِّجال فقط. وقد حوكمَ بروفيسرٌ في علم النَّفس بتهمة التَّحرُّش الجنسي لأنّه أحضرَ نبات الهدال mistletoe في حفلة عيد الميلاد. وحُكِمَ على طبيب تصوير

طبقى مَحَوْرِيّ بدفع تعويض لمرِيضَة نفسِيّة مقدارُه \$٩٨٦٠٠٠ بتهمة إفساد مقدراتها النَّفسِيّة. (كلّ هذا وتظنّ أن عندك مُشكِلات!)

لقد أَحَدَت أُلُوفُ الحالات الجُرْمِيّة اسم التَّضْحِيّة. وقد بُرِّءَ رجلٌ قَتَلَ اثْنَيْنِ بعدَ أن تَبَيَّنَ أَنَّهُ يمشي في نَوْمِهِ بِرِغَمِ أَنَّهُ قد قَادَ سيارَتَه مسافة ٢٢ كيلومتراً لِيَقْتُلَ. وَبَحَثَ قاضٍ في حالِ اسْتَهْرَت كثيرًا، فقد هُدِّدَ بخطف صديقه لأنَّه مُصاب بأعراض Clerambault-Kandinsky، (مرضٌ حُبٌّ لا يُقاوم). وقد التَمَسَت فتاةٌ مُراهقةً في مِلووكي تبرئَها بعد أن أَطْلَقَت النار على فتاةٍ أُخرى خلال نِفاشٍ جرى بيْنَهُما عن الواقي الذَّكَري. وكانت حَجَّتْها أَنَّها تُعاني من "ذهان ثنائي"، فَجَعَلَهَا تَعْتَقِدُ أَنَّ التَّزَاعَات يُمكنُ حلُّها بالعُنف. أما الدِّفاع القضاي الذي يُعْجِبُنِي كثيرًا فقد جاءَ من بروفِسر سايكولوجي شهير، الذي قال إن تلك الحال لِقَاتِلٍ بِالْجُمْلَةِ ليست جريمة لأنَّه يَسْتَحِيلُ، في هذا العالم الجميل، أن يَقْتَرِفَ سليمٌ عاقلٌ جُرْماً. ياإلهي! إن هذه الأمثلة تُذهِلُ العقولَ.

لقد كافَحَ ذلك البروفِسر لِيُثَبِّتَ في تلك القَضِيّة بالذَّات، أن "قضاءً ما بعدَ الحَدَاثَة" postmodern justice ينبغي أن يُطبَّق. وإني أسألكم عُدراً فَعَرَفُونِي، ما قضاءٌ ما بعدَ الحَدَاثَة؟ وإني أَسْتَعْمِلُ في بعض الأوقات كلاماً بَدِيئاً، ولي الحقُّ أن أَسْتَعْمِلَ هنا وأَشْتُم.

وهذه مُتَهَمَةٌ رِئِيسِيّة من جماعة التَّضْحِيّة، إنَّها الحكومة. فعندما تعجز البيروقراطية المَغرورة عن أن تَجِدَ ضَحِيّةً تَحْتَاجُ إلى عَوْنٍ، فإنَّها تَخْلُقُها. وإن من أَفضل الأمثلة المبالغة في التَّضْحِيّة بِمُقَاتِلِي حَرْبٍ فَيِتْنَام. فلو كُنْتَ مثلي، فإنَّك عندما سَمِعْتَ بِخَلَلِ المبالغة بِمُقَاتِلِي فَيِتْنَام، لا تَبْلَعُ الطَّعْمَ والصَّنَاةَ، وقصبتها، وثَقَّالَتها.

لقد رَوَّجَت الحكومة الأمريكيّة، بُعيدَ انتهاء حرب فَيِتْنَام، فكرة تَعَمُّدٍ على دراسة أَجْرَها، فَبَيَّنَ لها أن ثُلثَ مُقاتِلِي فَيِتْنَام لا مَأْوَى لهم، وأنَّ الذين ماتوا انتحاراً أَكْثَرُ من الذين قُتِلُوا في الميْدانِ مِنْهُمْ، وأنَّ ٢٦% مِنْهُمْ يُعانون من تهيؤات اضطرابات سببها الضَّغْطُ النَّفْسي، وأنَّ كثيرين منهم يُحِبُّون العُنفَ، وأنَّ مُعْظَمَهُم أَدَمَنَ على المُخدَّرات ومُعاقرَةِ الخمرَة. لقد حَثَّت هذه الادِّعاءات على جَمْعِ تَبَرُّعات هائلة لِمُقَاتِلِي فَيِتْنَام، فَتَدَفَّقَتْ على إدارة الإسكان وتَخْطِيطِ المُدُن، ووكالة مُكَافَحة انتشار المُخدَّرات، وإدارات كثيرة أصْغَرَ، نحو: برنامج علاج مرضى الأعصاب المزمن الذين لا مَأْوَى لَهُم.

فَبَعْدَ كُلِّ هَذِهِ الدَّعْوَى بِحَاجَةِ الْمُقَاتِلِينَ إِلَى عَوْنٍ! صاروا يُعانون من أمراضٍ عقليةٍ مُزمنةٍ! ودون مأوى! ومُدمنين! وخطيرين.

وتَبَعَ ذلك دراساتٌ مُوسَّعةٌ بَيَّنَّتْ أَنَّ الدَّرَاسَاتِ السَّالِفَةَ الْمُفْتَرَضَةَ عَنْ مُقَاتِلِي فَيْتْنَام لَيْسَتْ إِلَّا دِرَاسَاتٌ تَافِهَةٌ. فلم يَكُنْ المُقَاتِلُونَ يَخْتَلِفُونَ كَثِيرًا عَنْ غَيْرِهِمْ. فقد بَيَّنَّتْ دِرَاسَةٌ وَاسِعَةً أَجْرَاهَا مَرَكُزُ مُرَاقَبَةِ الْأَمْرَاضِ (وَلَا يَجِبُنِي هَذَا الْمَرْكَزُ رَجَاءً مِنْ نَتَائِجِ دِرَاسَاتِهِ) أَنَّ نِسْبَةَ الَّذِينَ يُعَانُونَ مِنْ تَهَيُّوَاتِ اضْطِرَابَاتِ سَبَبِهَا الضَّغْطُ النَّفْسِيُّ لَمْ تُكُنْ ٢٦% وَإِنَّمَا ٢% فَقَط. وَبِرُغْمِ ذَلِكَ، فَمَا زَالَتْ هَيْئَةُ الْمُحَارِبِينَ الْقَدَمَاءِ تَتَمَسَّكُ بِنِسْبَةِ ٢٦%، بِرُغْمِ أَنَّ دِرَاسَتَهُمْ لَمْ تَبْلُغْ عَشَرَ الدَّرَاسَةِ الْوَاسِعَةِ. وَزَعَمُوا أَنَّ الدَّرَاسَةَ الْوَحِيدَةَ تَوْمَنُ الْحَاجَةُ إِلَى بِنَاءِ مَرَاكِزٍ أَكْثَرَ لِلْهَيْئَةِ، وَتَوْمَنُ مَالًا وَعَمَلًا.

ثُمَّ تَبَعَ ذَلِكَ دِرَاسَاتٌ كَثِيرَةٌ وَاسِعَةٌ وَمُتَابِعَةٌ بَيَّنَّتْ أَنَّ عِدَدًا قَلِيلًا مِنَ الْمُحَارِبِينَ كَانَ دُونَ مَأْوَى، وَأَنَّ قَلِيلًا مِنْهُمْ يُسَيِّءُ إِلَى جَوْهَرِ الْأُمُورِ، وَكَانَ عِدَدٌ قَلِيلٌ مِنْهُمْ عَنِيفًا يُعَانِي مِنْ أَمْرَاضٍ عَقْلِيَّةٍ أَوْ انْتَحَرَ.

غَيْرَ أَنَّ الْوَصْمَةَ الْعَامَّةَ لِلتَّضَحِّيَةِ قَدْ أُلْحِقَتْ وَهِيَ: أَنَّ الْمُحَارِبِينَ كَانُوا مَرَضَى، يَنْتَظِرُونَ مِثْلَ قُنْبَلَةٍ مَوْفُوتَةٍ. وَقَدْ دَمَّرَتْ هَذِهِ الْوَصْمَةُ حَيَاةَ كَثِيرِينَ. غَيْرَ أَنَّ التَّمْوِيلَ اسْتَمَرَ!

لَمْ يُمَوَّلْ أَحَدٌ دِرَاسَةً عَنِ الْمُحَارِبِينَ الَّذِينَ عَانُوا أَذًى، وَمَازَالُوا عَلَى أَحْسَنِ حَالٍ. فَمَا قِيَمَةُ تَمْوِيلِ هَذِهِ الدَّرَاسَةِ؟

إِنَّ لَوْمَ الْحُكُومَةِ سَهْلٌ، غَيْرَ أَنَّ الْقَائِمِينَ بِالشُّؤُونِ الْقَانُونِيَّةِ، وَالْقَائِمِينَ عَلَى عِلْمِ النَّفْسِ الَّذِينَ يَسْعَوْنَ إِلَى تَوْسِيعِ نِطَاقِ التَّضَحِّيَةِ هُمُ الَّذِينَ بَاؤُوا بِالْإِثْمِ.

وَتَمَّةُ شَخْصٍ وَاحِدٍ فَقَطْ صَاحِبُ الْكَلِمَةِ الْفَصْلُ فِي جَعْلِكَ تَشْعُرُ أَنَّكَ ضَحِيَّةٌ. إِنَّهُ أَنْتَ.

هَنَّاكَ تَرِيَاقٌ يَشْفِي مِنْ شُعُورِ الضَّحِيَّةِ. فَالضَّحِيَّةُ مُتَجَدِّدَةٌ فِي الْخَوْفِ، وَتَرِيَاقُهَا هُوَ تَرِيَاقُ الْخَوْفِ ذَاتِهِ: قَدْرُ الشَّيْءِ حَقَّ قَدْرِهِ.

وَلَعَلَّكَ تَنْظُرُ فِي خَيْرِ سَبِيلٍ يَمَكِّنُكَ مِنْ تَجَاوُزِ الْأَسَى عَلَى نَفْسِكَ وَتَقْدُرُهَا حَقَّ قَدْرِهَا؛ فَإِنْ كُنْتَ تُحِبُّ نَفْسَكَ حَقًّا وَتَفْخَرُ بِمَنْ أَنْتَ فَلَنْ يَكُونَ سَهْلًا عَلَيْكَ أَنْ تَشْعُرَ أَنَّكَ ضَحِيَّةٌ.

وَسَوْفَ تَوَاجِهَ نَحْدَيَاتٍ. فَثَمَّةٌ مِنْ آذَاكَ، فَلَا تَأْبَهُ لَذَلِكَ وَانْظُرْ إِلَى الْخَيْرِ الَّذِي فِي قَلْبِكَ! وَانْظُرْ إِلَى قُوَّةِ ذَاتِكَ! وَإِدْرَاكِكَ وَالْمَعْيَتِكَ! فَلَنْ تَكُونَ ضَحِيَّةً لِأَحَدٍ. وَلَعَلَّ أَقْصَى نِعَمِ الْوُجُودِ الْإِنْسَانِي تَكُمُنَ بَيْنَ جَنْبَيْكَ: حُبُّكَ لِحَقِيقَةِ نَفْسِكَ. عَلَيْكَ أَنْ تَتَقَبَّلَ هَذِهِ النِّعْمَةَ، وَتَكُونَ سَعِيداً — وَإِنْ كَانَ الْأَلَمُ يَعْيشُ فِيكَ.

## الْأَهْلِيَّةُ

الْأَهْلِيَّةُ نَضْحِيَّةٌ يُتَوَقَّعُ حَدُوثُهَا. وَبِرْغَمِ ذَلِكَ، فَإِنَّ أَهْلِيَّةَ الشُّعُورِ شَائِعَةٌ جِداً. وَإِنَّ مُعْظَمَ إِنْفَاقِ حُكُومَتِنَا مُتَعَلِّقٌ بِـ "الْأَهْلِيَّةِ". فَالاستهلاك الذي يُشَكِّلُ ثُلثِي اقْتِصَادِنَا قَدْ أُقِيمَ عَلَى جَعْلِ النَّاسِ يَشْعُرُونَ بِأَهْلِيَّتِهِمْ لِلْحَصُولِ عَلَى أَشْيَاءٍ لَا يَمْلِكُونَهَا الْآنَ. فَالْأَغْنِيَاءُ يَشْعُرُونَ بِأَهْلِيَّتِهِمْ لِلْحِفَازِ عَلَى مَا عِنْدَهُمْ، وَالْفُقَرَاءُ يَرُونَ أَهْلِيَّتَهُمْ لِمُحَاوَلَةِ أَخْذِهَا. وَبِرْغَمِ رَسُوخِهَا فِي مُجْتَمَعِنَا، فَالْأَهْلِيَّةُ تُنَاقِضُ طَبِيعَةَ الْإِنْسَانِ. فَعَقَلَ الْإِنْسَانُ، وَبَدَنُهُ، وَرُوحُهُ كُلُّ أُولَئِكَ يَزْدَهَرُ فِي الصَّرَاعِ وَالتَّحَدِّيِّ، مِثْلَمَا تَنْمُو عَضَلَاتُهُ وَتَقْوَى بِالتَّمْرِينِ. فَالرِّضَا دُونَ جَهْدٍ يُبْذَلُ لِإِيَّاتِي بِالسَّعَادَةِ. إِنَّهُ يَأْتِي بِالتَّبْدِيدِ، وَالْعُرْزَةِ، وَالْإِنْسِلَاخِ، وَالسَّأَمِ، وَالضَّعْفِ، وَبِشُعُورِ الْإِنْسَانِ أَنَّ لَاقِيَمَةَ لَهُ.

حَتَّى الرُّضْعَ الَّذِينَ لَمْ يَتَجَاوَزُوا أَسَابِيعَ مَعْدُودَةٍ يُفَضِّلُونَ أَنْ يَحْمِلُوا زُجَاجَةَ الْحَلِيبِ بِأَيْدِيهِمْ، رِمَا لِيُشْبِعُوا رَغْبَتَهُمْ بِالْقَبْضِ عَلَى شَيْءٍ. وَيَمْلِكُ الْأَطْفَالُ غَرَائِزَ كَثِيرَةً تَحْتُهُمْ عَلَى الْوُصُولِ إِلَى غَايَاتٍ، وَإِلَى اسْتِكْشَافٍ، وَالتَّحَكُّمِ بِحَيَاتِهِمْ. فَالنَّاسُ لَمْ يُخْلَقُوا كَسُورِينَ، وَسَلْبِيِّينَ مُذْعِنِينَ.

وَكَلَّمَا تَقَدَّمَ بِنَا الْعُمُرُ، وَجَدْنَا أَنْفُسَنَا نَأْلِفُ الْإِهْتِمَامَ بِالْآخَرِينَ، وَتَذْوِي طِبَائِعُنَا بِعَمَلِ شَيْءٍ لَأَنْفُسِنَا. فَيُعَلِّمُنَا ضَعْفُنَا الْإِنْسَانِي أَنْ نَجْلِسَ وَنَسْتَرَحِي، وَنَتْرُكَ لَأُمَّهَاتِنَا الْإِهْتِمَامَ بِشُؤُونِنَا. ثُمَّ يَحْدُثُ أَمْرٌ مِنْ أَمْرَيْنِ. فإِمَّا أَنْ يَضْطَلَعَ امْرُؤٌ مَا بِالْإِهْتِمَامِ بِالْأُمُورِ، أَوْ لَا يَهْتَمُّ أَحَدٌ بِهَا. فَإِنْ أَهْتَمَّ أَحَدٌ بِهَا أَغْرَيْنَا بِأَنْ نَدْعَهُمْ وَمَا يَفْعَلُونَ. وَإِنْ لَمْ يَهْتَمَّ أَحَدٌ بِهَا، ظَنَّنَا أَنَّنَا أَهْمَلْنَا

وَأَنَا نَسْتَأْهِلُ الْاهْتِمَامَ. وَإِنَّ الْأَمْرَيْنِ كِلَيْهِمَا يَعْذُرَانِ بِنَا. فَهُمَا يُقَوِّضَانِ شَعُورَنَا بِالْمَسْئُولِيَّةِ وَيُدَمِّرَانِ قُورَانَا الذِّائِيَّةَ.

وَبَيْنَمَا تَنْكَمِشُ الْقُوَى الذِّائِيَّةُ، يَتَّسِعُ الضَّاتِلُ. وَتُعْلَقُ نَوَابِضُ الْفَحِّ الْمَنْصُوبِ. فَتَشْعُرُ بِضَعْفٍ شَدِيدٍ فِي قُدْرَتِنَا عَلَى الْحُصُولِ عَلَى مَا نَعْتَقِدُ أَنَّ نَسْتَحِقُّهُ (وَيَجْعَلُنَا هَذَا نَرْغَبُ فِي كُلِّ شَيْءٍ وَأَكْثَرِ).

إِنِّي أَرَى مُعْظَمَ أَبْنَاءِ الْأَغْنِيَاءِ يَقَعُونَ فِي هَذَا. إِنَّهُمْ يَشَبُّونَ عَلَى حَالٍ أَسَمَّيْهَا "الْجِرْمَانُ الْمُتْرَى". إِنَّهُمْ يَحْصِلُونَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى يَصِيرَ كُلُّ شَيْءٍ فِي نَظَرِهِمْ عَدِيمَ الْمَعْنَى. فَلَيْسَ ثَمَّةُ شَيْءٍ يَتَوَقَّونَ إِلَيْهِ، فَيَفْقِدُونَ قَوَاهِمَ عَلَى النَّمُوِّ وَالْإِمْسَاكِ بِشَيْءٍ. يَشْعُرُونَ أَنَّهُمْ أَهْلٌ لِلرَّفَاهِيَةِ وَيَتَوَقَّعُونَهَا دَائِمًا. غَيْرَ أَنَّ هَذَا التَّوَقُّعَ، وَلَعَلَّكَ تَذْكُرُ ذَلِكَ، مِنْ أَلَدِّ أَعْدَاءِ السَّعَادَةِ. فَيَضَعُفُ أَوْلَئِكَ الصَّغَارُ وَتُنْهَكَ قَوَاهِمُ، فَلَا يَعْرِفُونَ الشُّكْرَانَ وَلَا الْعِرْفَانَ. وَعِنْدَمَا يَكْبُرُونَ، فَلَنْ يَكُونُوا إِلَّا أَطْفَالَ صِنَادِيقِ مَالٍ. وَيُصْبِحُوا عَرْضَةً لِشُرَكَ السَّعَادَةِ، وَرَغْبَاتٍ لَا كَابِيحَ لَهَا، طَالَمَا كَانَ عِنْدَهُمُ الْوَقْتُ وَالْمَالُ لِيَتَحَقِّقَهَا.

لَقَدْ عَرَفْتُ شَابًّا كَانَ يَفْرُغُ مِنْ خَوَاءٍ عَيْشِهِ الْمُدَّلِّ، وَكَانَ مُشْبَعًا بِازْدِرَاءِ تَبْذِيرِهِ الْمَالِ — فَكَانَ يُدْعَمُ بِـ \$١٠,٠٠٠ فِي كُلِّ شَهْرٍ لِمَصْرُوفِهِ — فَفَرَّ بِهَا إِلَى تَعَاطِي الْمَخْدَرَاتِ. وَعِنْدَمَا أَلْقَى سَيَّارَتَهُ الْأَسْتِن مَارْتِنِ Aston Marten، أَرَادَ أَبُوهُ أَنْ يَشْتَرِيَ لَهُ سَيَّارَةً تَحْمِلُهُ، غَيْرَ أَنَّ أُمَّهُ قَدَمَتْ لَهُ سَيَّارَةَ پورشيه Porsche وَقَالَتْ، "أُرِيدُهُ، إِنْ مَاتَ، أَنْ يَمُوتَ بِأَنَاقَةٍ وَتَرَفٍ." وَكَانَ ذَلِكَ مَا حَدَّثَ حَقًّا، وَيَالِالْأَسْفَ. لَقَدْ صَدَّقَ حَدْسُهَا فَعَاشَتْ عُمْرَهَا تَحْتَ وَطْأَةِ أَلْيِهَا.

وَلَا يَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ الْحَالُ كَذَلِكَ. فَإِنِّي أَذْكُرُ شَابًّا مُرَاهِقًا غَنِيًّا، كَانَ يَتَعَاطَى كُلَّ مُخَدَّرٍ يَسْتَطِيعُ الْحُصُولَ عَلَيْهِ، وَكَانَ يُسَبِّبُ مَشْكَلاتٍ جَنُونِيَّةً لِأَبِيهِ. أَمَّا أَخَوَاتُهُ، فَقَدْ كُنَّ فِي وَرَطَاتٍ أَيْضًا؛ كَانَتْ إِحْدَاهُنَّ تُكَابِدُ نَهْمًا شَدِيدًا لِلطَّعَامِ، وَكَانَتْ الثَّانِيَةُ تُعَانِي مِنْ حُبِّ سَرَقَةِ مَا تَسْتَطِيعُ مِنْ عَلَى رُفُوفِ الْمَحَلَّاتِ التِّجَارِيَّةِ. لَقَدْ كَانُوا جَمِيعُهُمْ بَائِسِينَ، وَلَمْ يَكُنْ حَالُ أُمِّهِمْ أَفْضَلَ — إِذْ كَانَتْ مُدْمِنَةً عَلَى الْخَمْرَةِ طِيلَةَ فِتْرَةِ الْعَصْرِ فِي نَادٍ فِي مَنَاطِقَتِهِمْ. وَكَانَتْ تَفْعَلُ ذَلِكَ، بِزَعْمِهَا، كَيْ تُهَيِّئَ نَفْسَهَا لِشَرْبِ الْخَمْرَةِ فِي السَّهْرَةِ.

جَاءَ الْأَبُ إِلَيَّ. كَانَ مِنْهَكًا كَأَنَّ اثْنَيْنِ يَنَادِيَانِهِ؛ يَنَادِيهِ كُلُّ مِنْهُمَا إِلَى جِهَةٍ تَخْتَلِفُ عَنِ الْأُخْرَى. قَالَ لِي لَقَدْ تَعَفَّنَتْ حَيَاتُهُ لَكِي يُسْعِدَ أُسْرَتَهُ، غَيْرَ أَنَّهُمْ مَابِرِحُوا يَطْلُبُونَ الْمَزِيدَ. لَقَدْ صَارَ يُمَضِي وَقْتُ أَطْوَلَ فِي عَمَلِهِ كَيْ يَتَّعِدَ عَنِ الْبَيْتِ.

قال لي، "لقد قَدِّمْتُ لَهم قِسطي في التَّهْوِضِ بِهِم، فَانْظُرْ إِلَى الْحَالِ الَّتِي أَوْصَلُونِي إِلَيْهَا."  
قُلْتُ لَهُ، "يَبْدُو لِي أَنَّكَ تُكَابِدُ مُشْكِلَةً."

قال، "إِنِّي لَسْتُ مَازِحًا، إِنَّهُم لَا يُطَاقُونَ."

قُلْتُ لَهُ، "إِنِّي أَعْنِي مَا أَقُولُ، يَبْدُو لِي أَنَّكَ تُكَابِدُ مُشْكِلَةً."

فَنَظَرْتُ إِلَى نَظَرَةٍ سَاحِطٍ وَقَالَ، "أَوَلَا تَنْظُرُ أَنََّّهُم هُمُ الذِّبَنُ يَكَابِدُونَ الْمُشْكِلَاتِ؟"

قُلْتُ لَهُ، "إِنَّ لَدَيْهِمْ مُشْكِلَاتٍ وَإِنِّي أَوْكَّدُ لَكَ ذَلِكَ - وَكَذَلِكَ لَدَيْكَ أَنْتَ. إِنَّكَ تُعَانِي مُشْكِلَةً مُعْظَمَ الْآبَاءِ فِي الدُّنْيَا: إِنَّكَ تَنْظُرُ أَنَّكَ فِي سَدَاكِ جَمِيعِ مَصْرُوفَاتِهِمْ تَسْتَطِيعُ تَجَاهُلُ أُمُورَ أُسْرَتِكَ."

قال، "إِنِّي أَتَجَاهَلُهُمْ لِأَنَّهُمْ مَازَقٌ وَوَرَطَةٌ."

قُلْتُ، "وَأَنَّ مِنْ أَسْبَابِ كَوْنِهِمْ مَازِقًا وَوَرَطَةً أَنَّكَ تَتَجَاهَلُهُمْ."

قال، "تِلْكَ هِيَ مُشْكِلَتُهُمْ."

قُلْتُ، "بَلْ هِيَ مُشْكِلَتُكَ أَيْضًا."

قال، "وَكَيْفَ يَكُونُ ذَلِكَ؟"

قُلْتُ، "لَأَنَّكَ تُكَابِدُهَا."

جَلَسْتُ يَفْكُرُ بِالْأَمْرِ خَمْسَ دَقَائِقَ أَوْ نَحْوَهَا. وَجَلَسْتُ صَامِتًا. وَلَا بُدَّ مِنْ مُضِيِّ وَقْتٍ لِلتَّخَلُّصِ مِنَ الضَّائِلِ لِأَنَّهَا مَرِيحَةٌ جَدًّا - بَرِّغْمُ أَهْمَا تُدْمِرُهُ.

قُلْتُ لَهُ بَعْدَ بُرْهَةٍ، "إِنَّ مُشْكِلَاتِ الْأُسْرَةِ يُمَكِّنُ حُلَّهَا عِنْدَمَا يَقِفُ فَرْدٌ مِنْهَا وَيَحْمِلُ الْمَسْئُولِيَّةَ. فَهَلْ تُرِيدُ أَنْ تَكُونَ ذَلِكَ الْفَرْدُ؟"

قال لي، "وَلِمَاذَا أَكُونُ أَنَا؟"

قُلْتُ، "لَأَنَّكَ لَمْ تَسْتَطِعْ تَغْيِيرَهُمْ، لِذَلِكَ فَلِإِنِّي أَطُنُّكَ أَنَّ لَدَيْكَ أَنْتَ مُشْكِلَةً. إِنَّ كُلَّ مَا تُعْطِيهِ لَهم مَالٌ، فَأَنْتَ تَخْشَى أَنْ تَمْنَحَهُمْ حَبًّا."

قال، "لَمْ أَكُنْ أَعْلَمُ ذَلِكَ..." وَتَنَهَّدَ، فَكُنْتُ أَسْمَعُ سَنِينَ مِنَ الْوَحْشَةِ وَالْوَحْدَةِ فِي زَفَرَتِهِ، ثُمَّ قَالَ، "وَمِنْ أَيْنَ أَبْدَأُ؟"

قُلْتُ لَهُ، "أَكْتُبْ مُذَكَّرَةً لِرَوْحِكَ."

لَمْ أَكُنْ هَازِلًا، فَهَذَا الرَّجُلُ مَشْهُورٌ بِمُذَكَّرَاتِهِ. إِنَّهُ يُدِيرُ شَرِكَتَهُ بِمُذَكَّرَاتٍ طَوِيلَةٍ، وَيَتَفَقَّنُ فِيهَا. إِنَّهَا إِحْدَى قُوَاهُ.

كتب لها ستَّ مُسَوِّدات. فَتَعَلَّمَ فِي كُلِّ وَاحِدَةٍ شَيْئاً أَكْثَرَ عَنْ نَفْسِهِ. قَالَ لَهَا إِنَّهُ كَانَ يَخْشَى الْوُدَّ وَالْأُلْفَةَ، وَكَانَ يُعَبِّرُ عَنْ حُبِّهِ بِإِغْدَاقِ مَالِهِ. وَطَلَّبَ مِنْهَا أَنْ تُسَاعِدَهُ فِي حَرْبِهِ عَلَى خَوْفِهِ مِنْ مَحَبَّتِهِ، وَسَأَلَهَا إِنْ كَانَتْ تَقْبَلُ أَنْ تُرَافِقَهُ إِلَى جُلُوسَاتِ مُعَالِجِ نَفْسِي.

قَالَ لَهَا إِنَّهُ يُحِبُّهَا وَيُحِبُّ الْأَوْلَادَ أَكْثَرَ مِنْ حُبِّهِ لِعَمَلِهِ، وَوَعَدَهَا أَنْ يَبْدَأَ بِالتَّصَرُّفِ عَلَى هَذَا النَّحْوِ — غَيْرَ مُبَالٍ بِمَا يَتَصَرَّفُ فِيهِ أَيُّ فَرْدٍ مِنْ أَفْرَادِ الْأُسْرَةِ.

كَانَتْ رِسَالَةً صَادِقَةً جَمِيلَةً، نَابِعَةً مِنْ قَلْبِهِ، فَأَثَارَتْ شَجَاعَتَهُ عَاطِفَتَهَا.

لَقَدْ عَمِلَا بِجِدٍّ، وَقَدْ أَقْدَمَا عَلَى كُلِّ مُخِيفٍ ظَنَّا أَنَّهُمَا فَقَدَا الْقُدْرَةَ عَلَى فِعْلِهِ، فَتَغَيَّرَا.

فَأَحْجَمَ عَنِ التَّخَفِّيِّ وَرَاءَ عَمَلِهِ، وَأَقْلَعَتْ عَنِ التَّخَفِّيِّ وَرَاءَ الْحَمْرَةِ.

دَهَشَ الْأَوْلَادُ مِمَّا أَقْدَمَا عَلَيْهِ وَفَزِعُوا. وَشَعَرُوا بِالتَّحَدِّيِّ. وَهَبُّوا مِنْ مُحَابَنَتِهِمْ وَهَجَرُوا. أَمَّا الْبِنْتُ التَّهْمَةُ فَكَانَتْ بِحَاجَةٍ إِلَى عِلَاجِ نَفْسِي وَعِقَاقِيرِ (تُعَزِّزُ السِّرُوتُونِينَ serotonin) حَتَّى تَتَحَسَّنَ حَالُهَا، أَمَّا الْآخِرَانِ فَكَانَا بِحَاجَةٍ إِلَى أُبُيْهِمَا فَحَسَبَ. وَعِنْدَمَا حَصَلَا عَلَيْهِمَا تَلَا شَتَّ أَمْرَاضِهِمَا النَّفْسِيَّةِ.

وَتَغَيَّرَتِ الْأُسْرَةُ.

وَلَعَلَّ الْمِهْمَ فِي الْأَمْرِ تَغْيِيرُ الْأَبِ، وَتَغْيِيرُ الْأُمِّ، وَتَغْيِيرُ الْأَوْلَادِ الثَّلَاثَةِ.

إِنَّكَ عِنْدَمَا تَجِدُ قَوَاكِ الذَّائِبَةِ، حَتَّى ضِمْنَ الْأُسْرَةِ، فَإِنَّكَ تَجِدُهَا وَحْدَكَ.

إِنَّهَا لَيْسَتْ مَأْسَاةً. إِنَّهَا أَمْرٌ جَمِيلٌ. إِنَّهُ جَمَالٌ لَنْ تَفْهَمَهُ حَتَّى يَأْتِيَ الْيَوْمُ الَّذِي تَجِدُ فِيهِ نَفْسَكَ تَشْعُرُ بِهِ.

## الإنقاذ

عِنْدَمَا تَقَعُ وَاقِعَةُ الْمُشْكِلَاتِ، وَيَأْخُذُ النَّاسُ شِعَابَ طُرُقٍ تُوْدِي بِهِمْ إِلَى الْخَوْفِ، تَجِدُهُمْ يَصْرُخُونَ وَيَطْلُبُونَ النَّجْدَةَ.

إِنَّ مُجْتَمَعاً مُرْهَفَ الشَّعُورِ يَتَحَكَّمُ بِمُؤَسَّسَاتِنَا الَّتِي أَعْمَلُ فِيهَا، إِذْ يَتَنَاقَصُ الْاعْتِمَادُ عَلَى الذَّاتِ، وَتُبْجَلُ فِيهَا صِرَاحَةُ النَّجْدَةِ وَيُعْظَمُ شَأْنُهَا. وَيَعْتَبِرُهَا كَثِيرُونَ مِنَ الْمَعَالِجِينَ النَّفْسِيِّينَ

الخطوة الأولى في الطريق إلى الشفاء - وأنها ظاهرة انفتاح، واتصال المرء بالطفولة التي تُعشعش في داخله.

غير أنها كارثة في واقع الحياة.

إنك عندما لا تسلك الشعب الذي يوصلك إلى الخوف، وتعتمد، بدلاً عن ذلك، على نفسك وإدراكك، عندئذ يكون نداء النجدة براعة. إنك تستطيع، بذهن صافٍ وقلب قوي، أن تحصل على العون اللازم دون أن تنزّل عن قواك الذاتية. أما إذا حمدك الخوف، فإن صرختك للنجدة تكون حقاً صرخة للإنقاذ - والإنقاذ غادرٌ ياغوائه.

وإنك، وإن أنقذت (وهذا أمرٌ غير مؤكد)، فستبقى تشعُرُ بإزعاجٍ عَدَمِ كفايتك - وإنك عندما تُلِمُّ بك مُشكلةٌ أخرى، فسوف تُفرُّ منها حتى يأتيك مُنقذٌ آخر.

إن الرغبة بمن يُنقذ ظاهرة ثابتة في التاريخ. إنها مفهوم لامتوت. فإن معظم التمثيليات العاطفية (الملودراما) التي كُتبت كانت تدور على فتاة في محنة، أنقذها فارسٌ في لامةٍ مضيئة. فكلُّ الناس يطمحون إلى إنقاذٍ دونَ عناء.

وإن كثيرين منا يتطلعون إلى إنقاذٍ دون أن يعرفوه. إن كلَّ ما يعرفونه أن ثمة شيئاً مفقوداً في حياتهم وأنهم لا يمكنهم أن يشعروا بالسعادة ما لم يجدوه. ويتطلع الرجال أكثر إلى المال كي يُنقذوا، بينما تتطلع النساء إلى علاقات. لقد لقيت أُلوفَ الرجال الذين كانوا واثقين من أنهم سوف يكونون سعداء بعد حصولهم على ترقية في وظائفهم، أو بعد أن يحققوا المليون الأول، أو بعد أن يشتروا ذلك القارب. ولقيت أُلوفَ النساء اللاتي كنَّ على يقينٍ من أنهنَّ لن تُلقين السعادة ما لم تتزوجن، أو تتعاملن بالحسن مع أمهاتهن، أو أخواتهن، أو أخريين.

ويندُرُ أن يحصل ذلك. فالترقية الجديدة لن تكون كافية ("إنها ليست إلا عتبةً واحدة!"). والزواج الجديد يُقصرُ بما يُنتظرُ منه ("إن بقي رومنسياً كما كان في بداياته!").

إن من المشكلات المزعجة في الإنقاذ أن المُنقذ يُنظرُ إليه على أنه مثالي، إذ كانت بداية المُنقذ نتاجاً لخيال الضحية. فالتظُّرُ إلى الزوج المُنقذ ليست نظرةً إليه كزوجٍ فحسب بل إلى رجلٍ كامل. وإن إنقاذ الترقية في العمل ليس مُقتصراً على العمل فحسب، بل إنه فرصة العمر. فالمُنقذون يمتطون صهوات جيادٍ بيض، ولا يركبون حميراً.

وليس ثمة خطأ في الإنقاذ عندما لا تكون ذا حيلةٍ حقاً: فإن كنت غريقاً، فاصرخ مُنادياً المُنقذ. غير أن الإنقاذ ليس حلاً للمشكلات العاطفية اليومية.

ولو أنها كانت تُحقَّقُ حَلًا، لاسْتَطَاعَ أنْ يَفْعَلَ أعضاءُ مَهْمَةِ السايكولوجية العجائب. وبرغم ذلك، فإنَّ المُعالِجين النَّفسيِّين، والأطباء والنَّفسيِّين لن يُفْلِحوا كثيرًا عندما يَسْتَعْمِلُونَ قُوَاهُمْ، إِنَّهُمْ يَعْتَمِدُونَ عَلَى قَوْلِكَ أَنْتَ.

لقد ثبتَ ذلك منذ سنة ١٩٧٥، عندما هَزَّ العالَمُ ثلاثةُ هم أْبْرَزُ علماء النَّفس (لَبُورْسْكِ Luborsky، وسِينْغِر Singer، و لَبُورْسْكِ Luborsky) بإعلانهم الحُكْمَ الخطير "لطائر الدودو". كان أولئك الثلاثة يُحاولون إيجاد أفضل علاج نَفْسي عندما فوجئوا باكتشاف أن ليس ثَمَّةَ مُقارَبةٍ علاج أفضل. فاختاروا عبارةً من قِصَّةِ أليس في بلاد العجائب، إذ انتهى نزاعٌ على السِّيَادَةِ إلى حُكْمِ طائر الدودو: "لقد رَبِحَ الجميعُ - فِلْكلُ جَائِزَةً!" وحلَّ بِمُجْتَمَعِ عِلْمِ النَّفسِ الحَيَّةِ والخزى، والقليل والقال عندما أعلنوا ما وصلوا إليه. فكان تطبيق حُكْمِ طائر الدودو على عِلْمِ النَّفسِ.

لقد بَلَغَ سوءُ الأمرِ أنْ خَفَضَ حُكْمُ طائر الدودو القِيَمَ الخاصَّةَ بِمِل كُلِّ مَدْرَسَةٍ من مدارس علم النَّفس، غير أنَّ الدَّمارَ الحقيقي جاءَ نَصًّا في الدراسة، وهو: إن لم يكن علاجٌ واحدٌ مُتَّفَقًا، فستعمل عوالمُ شِفَاءٍ أُخرى، فترفعُ فاعليَّةَ المُقارباتِ الفقيرةِ إلى الجيِّد منها. ولقد ثَبِتَ أنَّ ذلكَ العاملُ هُمُ المَرْضَى أَنْفُسُهُمْ. فقد كانوا قُوَّةَ الشِّفاءِ الأولى - ولن يَخْتَلِفَ الأمرُ إن اتَّبَعَ بَعْضُهُمْ تحاليل يُونْج Jung بينما يَنْخَرِطُ آخرون في علاجٍ بدائي. ويقودُ ذلكَ إلى مَفْهُومٍ يُسَمَّى "المريضُ عاملٌ مُتَغَيِّرٌ" ويعني ذلكَ إذا نَقَلْنَاهُ من رِطَانَةِ علم النَّفس، أنَّ المَرْضَى يُعَالِجونَ أَنْفُسَهُمْ بِمُساعدَةِ مُعالِجٍ. فَكَمْ مُعالِجًا يَتَطَلَّبُ تَغْيِيرُ مُصباح كهربائي؟ إِنَّهُ مُعالِجٌ واحدٌ فقط، إن لَمْ يَسْتَعِصِ المِصباحُ على التَّغْيِيرِ.

لَقَدْ ظَهَرَ ذلكَ بَيِّنًا في دَراستَيْنِ مُخْتَلِفَتَيْنِ أُجْرِيتَا في تَسعينِيَّاتِ القرنِ العِشرين. فقد ثَبِتَ أنَّ الكُتُبَ التي تُسَاعِدُ القارئِ في أُمُورِ عِلْمِ النَّفسِ فَعَّالَةٌ مِثْلَ العلاجِ واستِشاراتِ المُعالِجين تَمَامًا. ولم يَظْهَرْ فارقٌ ما في أيِّ كتابٍ قرأت - فكانوا جميعاً فاعِلين (حتى ساعةِ نَشْرِ هذا الكتاب).

بل يَتَجَاوَزُ الأمرُ ذلكَ، فقد بَيَّنَّتْ دَراستُهُ أُجْرِيتْ سنة ١٩٩٠ أنَّ العِلاجَ المُعطى عن طريقِ الكُومبيوتر كانَ فَعَّالًا في علاجِ الكَرْبِ مِثْلَ علاجِ المُعالِجين المُخْتَصِّين. يالَه من إرباك! لَقَدْ اسْتُبْدِلَ بِالْأَمْرِ جِهَازٌ.

ولن نَسَمَعْ كثيرًا، من المُعالِجِين المُخْتَصِّين، عن قُوى المَرْضَى الأساسِيَّة في علاج أنفُسِهِمْ. فَسَوْفَ تَجِدُ في مُعْظَمِ كُتُبِ عِلْمِ النَّفْسِ أَنَّ المُعالِجَ بَطُلٌ. وكما يقولُ مَثَلُ إِفْرِيقِي، "سَوْفَ تَبْقَى قِصَصُ الصَّيْدِ تُعْظَمُ الصِّيَادَ مَا لَمْ يَكُنْ لِلْأَسْوَدِ مَوْرَحُوهُمْ."

وَنَمَّةٌ سِرٌّ قَدِيرٌ من أسرارِ علماء النَّفْسِ يُظْهِرُ كَثِيرِينَ مِنْهُمْ لَا يَكْتَفُونَ بِالْمَيْلِ إِلَى رُؤْيَا أَنْفُسِهِمْ أَبْطَالًا وَرُؤْيَا مَرْضَاهُمْ بِاتِّسَابٍ عَاجِزِينَ فَحَسَبَ، بَلْ إِنَّهُمْ يُصَوِّرُونَ مَرْضَاهُمْ فِي حَالِ مُشْكَلَةٍ أَكْثَرَ مِنْ وَاقِعِهِمْ. فَكَثِيرًا مَا يُدْخِلُونَ عِلْمَ الْأَمْرَاضِ فِي غَيْرِ مَوْقِعِهَا. وَقَدْ أَظْهَرَتْ ذَلِكَ تَجْرِبَتَانِ مُدْهِشَتَانِ أُجْرِيَتَا أَحِيرًا. فَأُجْرِيَتِ الْأُولَى عَلَى مَجْمُوعَةٍ "طَبِيعِيَّةٍ جَدًّا" وَضِعَتْ فِي مَصْحُ نَفْسِي وَطُلِبَ مِنْ أَفْرَادِهَا أَنْ يَتَصَرَّفُوا تَصَرُّفًا طَبِيعِيًّا صَحِيحًا كَعَادَتِهِمْ. وَلَمْ يَكْتَشِفْ أَحَدٌ مِنْ أَطِبَّاءِ الْمَصْحِ أَنَّ أَحَدًا مِنْهُمْ كَانَ تَجْرِبَةً أَوْ زَيْفًا مُلْفَقًا. بَلِ الْأَدَهَى أَنَّ أَطِبَّاءَ الْمَصْحِ قَدْ صَنَفُوا تَصَرُّفَاتِهِمْ الطَّبِيعِيَّةَ ظَاهِرَاتٍ مَرْضِيَّةٍ. فَقَدْ صُنِّفَ أَحَدُهُمْ، وَكَانَ يُدَوِّنُ مُمْلَحَاتِهِ خِلَالَ التَّجْرِبَةِ، أَنَّهُ كَانَ يُعَانِي مِنْ حَالٍ مَرْضِيَّةٍ فِي "تَصَرُّفَاتِ الْكِتَابَةِ" فَلَمْ يَكْتَرِثْ أَحَدٌ لِدَلَالَةِ مُمْلَحَاتِهِ.

وَقَدْ اسْتَمَعَ فَرِيقٌ مِنَ الْمُعَالِجِينَ، فِي تَجْرِبَةٍ أُخْرَى، إِلَى شَرِيطِ مُسَجَّلٍ لَمَّا قِيلَ لَهُمْ إِنَّهَا جُلُوسَةُ عِلَاجِ نَفْسِي. وَكَانَ وَاقِعَ الشَّرِيطِ أَنَّهُ يَسْجَلُ مُثَلًّا طُلِبَ مِنْهُ أَنْ يَلْعَبَ دَوْرَ رَجُلٍ وَائِقٍ وَمُسْتَرْخٍ لَمْ يُعَانِ مُشْكَلَةً نَفْسِيَّةً قَطُّ. فَشَخَّصَ ٤٣% مِنَ الْفَرِيقِ أَنَّ الرَّجُلَ يُعَانِي مَرْضًا نَفْسِيًّا وَعَصَبِيًّا، وَشَخَّصَ ١٩% آخَرُونَ أَنَّهُ يُعَانِي مِنْ مُشْكَلَاتِ اتِّزَانٍ.

لَيْسَ فِي الْأَمْرِ جَدِيدٌ يَبَيِّنُ أَنَّ الْمُعَالِجِينَ النَّفْسِيِّينَ يَرَوْنَ فِي التَّصَرُّفِ الطَّبِيعِيِّ انْخِرَافًا عَنِ الْحَالِ الصَّحِيحَةِ. فَقَدْ زَعَمَ سِيْگْمَنْدُ فَرْوَيْدُ أَنَّ "كُلَّ حَيٍّ يَشْكُو مِنْ حَالِ نَفْسِيَّةٍ بِشَكْلٍ أَوْ بَآخَرٍ، وَبِدَرَجَاتٍ مُتَفَاوِتَةٍ". وَأَنَّ النَّاسَ عَامَّةً "قَرِيبُونَ مِنَ الْحَالِ الطَّبِيعِيِّ فَقَطُّ." وَقَدْ أَعْلَنَ أَطِبَّاءُ، فِي ذُرْوَةِ الْفَرْوَيْدِيَّةِ فِي خَمْسِينَاتِ الْقَرْنِ الْعَشْرِينَ، وَقَدْ أَجْرَوْا بَحْثًا عَلَى ١٥٠٠ شَخْصٍ، أَنَّ خُمْسَ النَّاسِ كَانُوا أَصِحَّاءَ. وَقَدْ أَعْلَنَتِ الْمَوْسَسَةُ الْوَطَنِيَّةُ لِلصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ (NIMH) فِي سَبْعِينَاتِ الْقَرْنِ الْمَاضِي أَنَّ "لَيْسَ ثَمَّةُ أُسْرَةٍ فِي الْمَجْتَمَعِ الْأَمْرِيكِيِّ تَخْلُو مِنْ مُصَابٍ بَيْنَ أَفْرَادِهَا مِنْ مُشْكَلَاتِ عَقْلِيَّةٍ" وَتَوَقَّعَتْ أَنَّ ٢٥% مِنَ الْأَمْرِيكِيِّينَ "غَيْرِ طَبِيعِيِّينَ فِي تَصَرُّفِهِمُ الْعَقْلِيَّ بِسَبَبِ الْفَصَامِ الَّذِي يُعَانُونَ مِنْهُ." وَأَخِيرًا، طَلَعَتْ عَلَيْنَا الْمَوْسَسَةُ الْوَطَنِيَّةُ لِلصَّحَّةِ الْعَقْلِيَّةِ فِي سَنَةِ ٢٠٠١، فَزَعَمَتْ أَنَّ ٣٠% مِنَ الْأَمْرِيكِيِّينَ تَلْزِمُهُمْ عَنَایَةٌ صَحِيَّةٌ عَقْلِيَّةٌ فِي كُلِّ سَنَةٍ. غَيْرَ أَنَّ دَرَاةً جَدِيدَةً أَعْلَنْتْ نَتَائِجَهَا سَنَةَ ٢٠٠٢ بَيَّنَتْ أَنَّ الْعَدَدَ نِصْفُ الْعَدَدِ الْمَعْلَنِ فِي السَّنَةِ الَّتِي قَبْلَهَا — وَبِذَلِكَ فَقَدْ "شَفِيَ" ١٩ مِلْيُونِ أَمْرِيكِي كُلِّ سَنَةٍ.

وَيُفْتَرَضُ، بذلك، أن انتشار الوباء العقلي قد تَطَلَّبَ انفجاراً في عَدَدِ المُعَالِجِينَ النَّفْسِيِّينَ في أمريكا. فمتجاوزُ عَدَدِ المُعَالِجِينَ النَّفْسِيِّينَ في أمريكا اليوم عَدَدَ رجال الإطفاء أو موزعي البريد، ويبلغُ ضِعْفَ عدد أطباء الأسنان أو الصيادلة.

وَيُبينُ الرَّسْمَانِ، السَّابِقُ واللاحقُ، "تعاظُمَ عَدَدِ المَرَضَى" وتعاظُمَ عَدَدَ حملة الدُّكْتُوراة في علم النَّفسِ"، فَيُوثِّقانِ التَّفَشِّيَ الذي حَصَلَ في ميدان علم النَّفسِ لِيَصِلَ دَخْلُهُمْ إلى خمسة بلايين دولار في السَّنة.

وَيُحَقِّقُ كَثِيرٌ من هؤلاء المُعَالِجِينَ النَّفْسِيِّينَ دَخْلَهُم المالى من المُجَاوَزَةِ بالمرضى ذاتهم مَرَّاتٍ ومَرَّاتٍ، ودورةٌ للفواتير تتلوها دَوْرَةٌ. وقد بَيَّنَّتْ دراسةٌ أخيرة أن ١٦% من المرضى النَّفْسِيِّينَ الأمريكيين يَتَحَمَّلُونَ ثُلثي مصاريف العلاج النَّفسي.

وإني أخشى أن يكون مُعْظَمُ أولئك الناس ضحايا المهنة، قد أُفْلِسَتْ جيوبُهُمْ في بَحْثٍ عن الإنقاذ لا يَنْتَهِي.

وإن السُّخْرِيَّةَ تَكْمُنُ في أنَّ المُشْكِلَةَ هي الإنقاذ، وليسَ العلاج.

وإليكم النُّكْتَةُ الَّتِي أَتَنَدَّرُ بِهَا عن الإنقاذ. هناك رجلٌ اسْمُهُ جو Joe ظلَّ يدعو الله أن يربحَ اليانصيبَ، أسبوعاً بعد أسبوعٍ، وسنةً بعد سنة. غير أنَّه لم يربح قط. فبدأ ينتابُ جو إلْحَادٌ وشَكٌّ. وأخذَ يصرخ ويهلُّوس، "يا إلهي، لقد دَعَوْتُكَ مراراً سائلاً أن تستجب لهذا الأمر فقط! ولم تَسْتَجِبْ لي. لماذا يا إلهي؟ ماذا عساي أن أفعل أكثر؟" فَخَيَّلَ إِلَيْهِ أن صَوْتاً علوياً يقول له، "جو! اذهب واشتر بطاقة يانصيب جديدة."

## اللوم

تَخَيَّلْ أَنَّكَ وصديقاً لك راكباً زَوْزَقاً وأمامكما شِعْبٌ في النَّهر. فأقْنَعَكَ صديقُكَ أن تَسْلُكَ الشَّعْبَ الأيمن. فلا تَذْكُرْ بعدها إلا أَنَّكَ سمعت صوتَ شلال ماء. فماذا أنت صانع؟ فَهَلْ تبدأ بِشَتْمِ صديقِكَ؟ لا لن تفعل ذلك! سوف تُجَدِّفُ بِكُلِّ ما أوتيت من قُوَّةٍ كي تبلغ الشاطئ.

ولنفترض أنك أدركت الشاطئ. فهل تبدأ الصياح والشتائم؟ هذا ما يفعله كثير من الناس. لماذا؟

لقد سددت قسطك من الأمر، فتعلم الدرس: اللوم لا يعالج مشكلة قط. إنه مضيع وليس له علاقة بالأمر. إنه حركة في الاتجاه الآخر للإنقاذ. إنه شكل آخر من استسلام قواك الذاتية للآخرين. فإنتك، بلومك الآخر، تقول له، "إنتك تسيطر على شعوري ومصيري." إذا كنت في خضم حال يهدد حياتك، ستجاهل اللوم بطبيعة الحال. إنه غريزة للنجاة. غير أن الحياة ذاتها غاية الحال التي تهدد الحياة، لأن الحياة تجري إلى نهاية. فالتناس ماضون إلى آجالهم المحتومة على الدوام. وينبغي لذلك أن نتجاهل اللوم.

غير أننا لا نفعل ذلك. فنحن نأخذ طرفاً من النهاية، وعجائب أحداث وجودنا مُسلّمت، ونصرف كمن يستطيع أن يلعب لعبة اللوم المدمر للذات إلى الأبد. إننا نشفق على أنفسنا ونكره من آذانا. فنمسك عن الاعتراف بالحقائق، ونسعى أحياناً إلى الانتقام، فنسعد في سببنا بعذاب من نلوم - ونرى في ذلك حقاً مبرراً.

بل الأسوأ من ذلك، أننا كثيراً ما نحجب حبنا عمّن لهم علينا فضل عظيم - الأبوين - ونبرّر ذلك لأنفسنا برغم كل ما قدّمناه لنا، أن في علاقتهم معنا ما يؤذينا. فتتهّمهم بسوء التربية، والاستغلال العاطفي، ونترك تلك الآراء تسرح في أثرها في شعورنا نحوهم، وتعبث في ذكرياتنا، حتى نؤلف عنها قصصاً وأساطير. ونتمسك بهذه العناوين ونطرح كل ما نراه خارجاً عنها وننساها، وكان أموراً عظيمة لم تكن. إننا نتجاهل أعظم أعطية حب أعطيناها باسم اكتشاف الذات والشفاء.

ولا ينفي هذا أن يكون بين الآباء والأمهات من يستغل أولادهم. غير أن معظم هؤلاء يخطئون في معاملة أولادهم مثل خطئهم في أمور الحياة الأخرى. وبرغم ذلك، فقد قامت أسس علم النفس الحديث على لوم الآباء والأمهات في المشكلات التي يواجهها الأولاد عندما يكبرون. وقد شاعت فكرة لوم الآباء والأمهات على مشكلات أولادهم عندما يكبرون في خمسينيات القرن العشرين، فكانت زيادة قيمة في فهم التصرف الإنساني. وبرغم ذلك، فإن الأثر المبكر للأبوين على أولادهم مهم جداً. ولكن البحوث التي تجري الآن تبين أنها ليست بالأهمية التي مازال يعتقد علماء النفس. إنها جزء من صورة كبيرة، فيها أمور أخرى، نحو:

العوامل الحاسمة للكيمياء البيولوجية، وخبرة الكبار، وأثر الهرمونات، وأثر النظر. ولا ينبغي أن ننسى أثراً آخر هو أنت. فأنت توجد في ذاتك، وليس لأحد أثر في ذلك.

وإن مثلاً من أمثلة المبالغة في أثر الأبوين فكرة تقول إن الأولاد الكبار لمدمني الخمرة مُصابون بمشكلات مُشابهة. فقد رَسَخَت هذه الفكرة في عقول علماء النفس عامةً فصارت حقيقةً واسعة القبول في تسعينيات القرن الماضي. غير أن الدراسات الحديثة بينت أن الأولاد الكبار لمدمني الخمرة يَتَمَتَّعون بصحةً جيّدةً مثل مُعْظَم الناس.

ولا يكون الآباء والأمّهات، بذلك، على رأس قائمة من تلوم. فجميع الناس يسعون إلى هدفٍ يُفَضِّلونه: أنفسهم.

وإنك لتجد الذين لا يلومون الآخرين، يلومون أنفسهم. إن لوم النفس أمرٌ شديد الوطأة. غير أن لوم الآخرين يكون على خلاف ذلك.

إنه ليس دليلاً على القوة، وإنما دليلٌ على الخوف. فإنك عندما تُلجُّ الصَّعَابَ وتأخذُ شِعْبَ التَّهَرُّدِ الذي يؤدي بك إلى المهالك والخوف، تجد لوم النفس ردّة فعلٍ طبيعيّة. فالخوف يَتَطَلَّبُ شَقِيّاً، مثلما يَتَطَلَّبُ الإنقاذُ بطلاً.

وإنك في لومك نفسك تُرْسِخُ الخوف. فإنك تُقنَعُ نفسك أن أسوأ ما يُخيفُكَ حقيقةً ماثلةٌ أمامك، هي: أنك لستَ الشَّخْصَ الجيّد! وعندما تَعْتَقِدُ ذلك، يُصْبِحُ الجُرح الذي جَرَحَتْهُ نَزْفاً عاطفياً هائلاً. كآته شريانٌ سايكولوجيٌّ قد نُكِيَ، فَسَبَّ نَزْفاً كاملاً اسْتَهْلَكَ قَواكَ الذاتيةَ كُلَّها.

ونجدُ كثيرين، حتى عند حدوث ذلك، فخورين بذاتهم، ويَطْنُون أنهم يضطّلعون بمسؤوليّة. فاللوم ليس مسؤوليّة. إن المسؤولية استِعمالٌ للقوى الذاتية وإحداثٌ لتغيير. وإن اللوم تدميرٌ مقصودٌ للقوى الذاتية وتجمّدٌ عند الخوف. فالمسؤوليّة نداءٌ لِعَمَلٍ؛ واللوم نداءٌ لِلْعُصَب. والعَمَلُ يحلُّ المُشْكِلات؛ أما الْعُصَبُ فلا يحلُّ شيئاً. وليس الْعُصَبُ إلا خوفاً مُقْتَنَعاً بقناع العُنف.

إن الحب أقوى رادعٍ للوم، طالما أن اللوم يوحيه الخوف. ولكن نَعْمَسَ في اللوم عندما يكون قلبك مركزاً على الحب. فالحبُّ يَصُدِّرُ عن الرّوح والفكر اللذين لاشأن لهما في اللوم. فهما بَنَاءان في أصلِ خلقِ الإنسان، ويَطْرُدان النَّبْضاتِ الهدّامة، ومنها اللوم.

وعندما تقوم للوم قائمة، يسارع الحب إلى إزالتها. إنه أنقى شكل للحب - قدر الأمور حق قدرها - الذي يُمكّنك من حب الآخرين وحب ذاتك. فاللوم يذوي أمام هذه القوى الأعظم.

إن مقارنة إسكات اللوم هذه قد تبدو سهلة - وهي سهلة حقًا. وإن الحديث عنها سهل، غير أن تطبيقها يختلف.

إنني أستطيع أن أريك طريقها. ويبقى عليك تطبيقها. إنك تستطيع أن تفعلها. فحياتك شائنك أنت فقط. ويحمل لك المستقبل كل ما ترحوه. فدفع إرادتك باتجاه عالمك أنت أمر يقف إلى جانبك، وعندك الفطنة والذكاء. والخيار، وقدر الأمور حق قدرها، وعندك الفطنة والذكاء.

وتدعم هذه القوى قواك الذاتية. فتمنحك فرصة للكف عن تدمير ذاتك. إنك لن تحسن استعمال هذه القوى حتى تشعر أنك قد تحررت من الضائل. فالضائل يعوق القوى الذاتية التي تحتاج إليها للإمساك بالسعادة التي ترغب فيها. فم بهذه الأمور الأربعة وسوف تجد حياتك قد تغيرت.

- توقف، عندما يدب بك شعور الضحية!
- توقف، عندما ترى أنك أهل لأمر ما!
- توقف، عندما تشعر أنك تحتاج إلى إنقاذ!
- توقف، عندما تجد في نفسك حاجة إلى لوم!

ابتعد عن أدوات الدمار هذه - واستعمل أدوات السعادة. هذا ما يفعله السعداء.