



مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

مهدوء

دليل إلى العثور على سكينة النفس من خلال أفكارنا

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: الحارث النبهان

سلسلة مدرسة الحياة

هدوء

الكتاب: هدوء

سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون

ترجمة: الحارث النبهان

عدد الصفحات: 176 صفحة

الترقيم الدولي: 9 - 229 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

CALM

CALM Copyright © 2016 by The School of Life

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر

دار التنوير

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة.

هاتف: 0097153976948

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

مصر: القاهرة - 2 شارع السرايا الكبرى (فؤاد سراج الدين سابقا) - جاردن سيتي

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

هدوء

مكتبة

t.me/soramnqraa

ترجمة

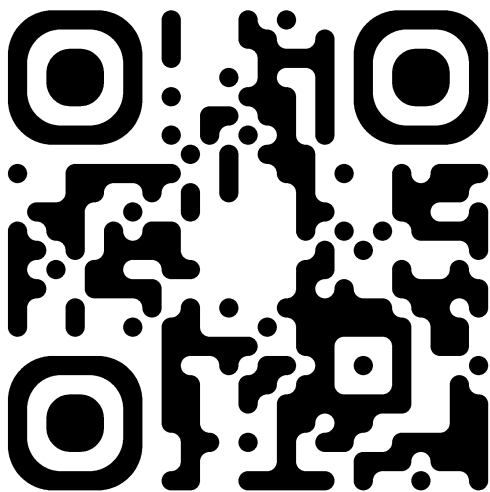
الحارث النبهان



سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. اصنع الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط

المحتويات

9	مقدمة.....
11	الفصل الأول: العلاقات العاطفية.....
13	أ- التوقعات الرومانسية
28	ب- افتقاد السحر في الحياة البيتية
37	ج- إثارة الجنس
46	د- ضعف القوة
53	الفصل الثاني: البشر الآخرون.....
55	أ- الأذية غير المقصودة
63	ب- في الدفاع عن التعليم
72	ج- في الدفاع عن التهذيب
77	د- في البيروقراطية
85	الفصل الثالث: العمل
87	أ- الرأسمالية
92	ب- الطموح
99	ج- الصبر
104	د- الزملاء.....

111	الفصل الرابع: منابع الهدوء
113	أ- البصر
126	ب- السمع
134	ج- الفراغ
144	د- الزمن
157	خاتمة
159	الحياة الهادئة

ثمة مهارات في الحياة نهملها إهمالاً شديداً، ومن بينها قدرة المرء على أن يظل هادئاً. فأسوأ قراراتنا على الإطلاق، وأسوأ تعاملاتنا مع الناس تكاد تكون كلها ناتجة عن فقدان الهدوء والانحدار إلى لُجّة القلق والهياج. لكن ثمة أمراً مفاجئاً - هذا من حسن حظنا - ألا وهو أن قدرة المرء على المحافظة على هدوئه مهارة قابلة للتطوير من خلال التدرّب عليها. لسنا مضطّرين للبقاء مثلما نحن الآن: في وسعنا تغيير استجاباتنا لتحديات الحياة اليومية تغييراً كبيراً جداً. ونحن قادرون على تثقيف أنفسنا بفن المحافظة على الهدوء، لا من خلال التنفّس البطيء أو أية تدابير خاصة، بل من خلال التفكير. هذا كتاب يقدّم عرضاً صبوراً لأسباب أكبر ما يعترينا من توتّرات، ويقدم إلينا مجموعة متتالية من مناقشات شديدة القدرة على الإقناع مع تمتّعها بالجمال الذي يرافقه أحياناً قدر من الفكاهة، وذلك بغية مساعدتنا في دفع الغضب والذعر عن أنفسنا.

إن للهدوء جاذبيةً طبيعيةً عميقةً. فأكثرنا يتوق إلى أن يكون أكثر صبراً وثباتاً ويسراً، وقدرة على الاستجابة بقدر من السخيرية الحسنة الهادئة لما تحمله الحياة من نكسات ومنغصات.

لكننا نظل، أكثر الأحيان، واقفين عند بداية معرفة كيف نكون هادئين، ولا ندرك كيف نتجاوز هذه النقطة. يضايقنا التوتر والقلق في أيامنا وليالينا، ويظل ماثلاً في خلفية أذهاننا على نحو يكاد يكون متواصلاً. بل لعله الآن موجودٌ معنا!

ثمة استجابة لحالات الإثارة والهيّاج صارت ذات شعبية في الغرب خلال السنوات الماضية. إنها استجابة مستمدة من التقاليد البوذية، وهي تركز على إخلاء الذهن عن طريق ممارسة التأمل. الفكرة هي أن يجلس المرء هادئاً أشد الهدوء، وقد يكون مستحسنًا أن يتخذ وضعية بعينها، ثم يسعى جاهداً عن طريق جملة متنوعة من التمرينات إلى إفراغ ذهنه مما فيه. والغاية هي إبعاد ما في الوعي من مواضيع مقلقة أو مشوشة، ودفعها صوب محيطه بحيث يظل الحيز المركزي خالياً، صافياً مدركاً نفسه إدراكاً دقيقاً.

إن في هذه النظرة افتراضاً ضمنياً مفاده أن قدرًا كبيراً من الأمور التي تشغل أذهاننا ليست إلا أموراً عشوائية لا معنى لها.

ومن هنا يكون الحل الأفضل أن نحاول تسكينها. يكاد هذا يقول لنا إن مخاوفنا وقلقنا ليس لديها شيء خاص تقوله لنا. لكن ثمة مقارنة أخرى: تفسير قلقنا على أنه إشارة مشوّشة من الناحية العصبية، لكنها بالغة الأهمية، إلى ما قد يكون مضطرباً في حياتنا. وفق هذه المدرسة في التفكير، لا يكون الغرض محاولة إنكار قلقنا العقيم، بل تعلم كيفية تفسيره بقدر أكبر من المهارة بحيث نتمكن من فك رموز بعض المعلومات القيّمة التي تحاول «لحظاتها المذعورة» إيصالها إلينا، لكنها تفعل ذلك بطريقة لا بد من الإقرار بأنها غير ناجحة أبداً.

كل عجز عن الهدوء يمكن تحليله بغية كشف أمر في أنفسنا يستحق أن نعرفه. ففي كل قلق أو إحباط أو نفاذ صبر أو انفجار غضب وهياج «حكمة مهمة» تحاول أن تُظهر لنا نفسها شريطة أن نهتم بتفسيرها. فبدلاً من بذل الجهد بغية إخلاء الذهن، ثمة سبل أفضل إلى الهدوء منطقية على إمعان النظر جيداً، ومن غير استعجال، في تجاربنا المضطربة بقصد استجلاء مخاوفنا ومنابع قلقنا الكامنة من خلفها.

هكذا سيكون مسار هذا الكتاب: نلقي نظرة منهجية على جملة المشكلات المسؤولة عن توتر أعصابنا ونوبات غضبنا وانفعالنا، ونبحث عن الأسباب، ونصغي إلى محتويات مشكلاتنا كي نبلغ مكاناً هادئاً نفوز به من خلال فهم صبور نبيل لما في عقولنا من طرق جانبية عجيبة.

الفصل الأول

العلاقات العاطفية

أ- التوقعات الرومانسية

محتوى الخيالات الرئيسية الكامنة من خلف كل ما يكتنف العلاقات العاطفية من معاناة وضجيج هو أن نعثر على شخص نستطيع أن نكون سعداء معه. يكاد هذا الأمر يبدو مضحكاً بالنظر إلى ما يحدث في أحيان كثيرة.

نحلم بشخص يفهمنا ونستطيع أن نقاسمه أسرارنا وأشواقنا، شخص نستطيع معه أن نكون ضعفاء، لعوبين، مسترخين، وأن نكون كما هي حقيقتنا.

ثم يبدأ الرعب! نرى ذلك الرعب عند غيرنا عندما نسمع عبر جدار غرفة الفندق ونحن ننظف أسناننا، اثنين يتبادلان الصراخ، وعندما نرى اثنين متجهّمين جالسَيْن إلى طاولة قريبة في المطعم. وبالطبع، نرى ذلك أحياناً عندما يحلّ البلاء بـ«اتحادنا».

ما من مكان ننزع فيه إلى إساءة التصرف إساءة خطيرة بقدر ما نفعل ذلك في علاقاتنا. نصير فيها أشخاصاً لا يكاد أصدقاؤنا أنفسهم يستطيعون معرفتنا. ونكتشف في أنفسنا قدرة مفاجئة على الحزن والغضب. نقلب باردين، أو يثور غضبنا فنصفق الأبواب. نشتم ونقول كلمات جارحة. نضع في علاقاتنا آمالاً كبيرة جداً، لكن هذه العلاقات كثيراً ما تبدو لنا -في الممارسة العملية- كأنها مصمّمة خصيصاً كي تزيد كربنا إلى أقصى حدّ. ثمة طريقة مهمة من طرق اشتغال عقولنا، ألا وهي أننا نولد

دائمًا آمالًا وتوقعات في شأن ما ستكون عليه مجريات الأمور. ومن غير أن نلاحظ ميولنا -تقريبًا- نرسم سيناريوات لما ينبغي أن يكون عليه المستقبل. هذه التوقعات ليست بريئة بأية حال من الأحوال؛ ثم إنها تصير بمثابة «نقاط مرجعية» نحكم من خلالها على ما يحدث في الواقع. نعتبر أمرًا من الأمور بائسًا أو رائعًا، لا لأنه بائس أو رائع في حد ذاته، بل احتكامًا إلى أفكار عما ينبغي أن تكون عليه الأمور، أفكار جمعناها سرًا في مكان من الأماكن في وعينا. من هنا، قد ينتهي بنا الأمر إلى أن نطلق على شروط حياتنا الحقيقية أحكامًا ظالمة جدًا.

تدفعنا إلى الغضب أوضاع تخالف ما توقعنا حدوثه. فنحن لا نصرخ كلما اتخذت مجريات الأمور وجهة خاطئة. لا نصرخ غاضبين إلا عندما تتخذ وجهة خاطئة لم نتوقعها. سيكون أمرًا رائعًا أن تأتي أيام مشمسة في عطلة عيد الفصح، لكننا تعلمنا على مر السنين أننا نعيش في مناخ غائم مخيب للآمال تسوده رطوبة شبه دائمة. ولهذا، لا نضرب الأرض بأقدامنا عندما نرى أن المطر قد بدأ في تلك العطلة. عندما نكون قد أدخلنا في حسابنا هذا الوضع المزعج أو ذاك، لا نبقي معرضين لخطر فقدان أعصابنا. قد لا نكون مسرورين، لكننا لا نغلي غضبًا. ولكن، عندما لا تستطيع العثور على مفاتيح السيارة (أين هي؟ تكون دائمًا عند الباب، في ذلك الدرج الصغير تحت القفازات!)، فقد تكون ردة الفعل مختلفة أشد الاختلاف. فهنا، ثمة توقع قد «انتهك». لا بد أن أحدًا قد أخذ تلك المفاتيح اللعينة لغاية في نفسه. كنا سنصل في الوقت الصحيح، لكننا

ستأخر الآن. هذه كارثة. يستبد بنا الغضب لأن لدينا، في مكان داخل عقولنا، إيمان خطير جدًا بـ«عالم لا تضيع فيه مفاتيح السيارات». فكل أمل من آمالنا التي تشكّلت تشكّلًا بريئًا غامضًا قد يودي بنا إلى ميدان معاناة واسع جدًا.

من عادة العلاقات العاطفية أن تستدعي توقّعات كبيرة جدًا. يعج المجال العام بأفكار خيالية عما يمكن لعقود من الحياة مع شريك أن تحمله في ثناياها. ليست تحدّيات الحب مجهولة لدينا. وفي وسعنا أن نرى من حولنا بشرًا يعانون صعوبات كثيرة. نسمع أخبارًا كثيرًا عن حالات الطلاق والنزاعات العائلية. مع هذا، يظل جزء من عقولنا منيعًا مناعة واضحة في مواجهة تلك المعلومات الكثيرة. فبصرف النظر عن توفر كمية ضخمة من الأدلة، نظل متعلّقين بأفكار عن الحب لا تكاد تشبه شيئًا من قصص الحب التي رأيناها جارية من حولنا. لدينا ثقة بأن حظنا جيد جدًا. فبالرغم من العقبات كلّها، عندنا إيمان بأن ثمة شخصًا ما موجودًا هناك -«حبنا الأسطوري»- سيتخذ كل شيء مجرى سليمًا عندما نكون معه... شخص نستطيع أن نُعرّي أرواحنا أمامه وأن نختم كل يوم من أيامنا بأقصى ما نتخيّله من رضا.

لسنا حالمين. نحن نتذكر فحسب. لا يمكن تتبّع أصول بعض آمالنا في الحب رجوعًا إلى أية تجربة خضناها بعد أن كبرنا. لكن من الممكن تبينها في مصدر مستغرب بعض الشيء: الطفولة الأولى. إن فكرتنا عما يجعل اثنين من البشر سعيدين معًا متأثرة تأثرًا شديدًا بالعلاقة التي تكون بين الطفل الصغير وأمه،

تلك العلاقة العامة بدفء وتفاهم من غير كلام، وأمان غامر. يرى المحللون النفسيون أننا عرفنا كلنا حالة الحب في أرحام أمهاتنا وفي بدايات طفولتنا، وأيضًا (في أفضل اللحظات) مع مربية لطيفة تعاملت معنا بطريقة نتمنى، وقد صرنا كبارًا، أن نعر عليها عند الشريك. كانت أمهاتنا تلبين احتياجاتنا حتى عندما نجد صعوبة في التعبير عنها. وكانت أمهاتنا تغدق علينا إحساسًا بالأمان وتهدهدنا كي ننام. إننا نسقط ذكرى الماضي على المستقبل ونتوقع ما سوف يحدث انطلاقًا مما حدث في ما مضى، وذلك وفق صيغة صارت الآن مستحيلة.

كانت لدى البشر دائمًا أحلامٌ بعيش حب هانىء. لكن تلك الأحلام لم تدفعنا إلا في فترة متأخرة من التاريخ إلى تخيل أنها يمكن أن «تثمر» من خلال الزواج. على سبيل المثال، كان من شأن أرسطراطي فرنسي في القرن الثامن عشر أن يرى في الزواج وسيلة ضرورية من أجل الإنجاب، وكذلك من أجل حفظ الأملاك وإقامة تحالفات اجتماعية. ما كان لدى الناس أية توقعات بأن الزواج يؤدي، فوق ما تقدّم كله، إلى السعادة مع الزوجة (أو مع الزوج). كان هذا حيزًا خاصًا بالعلاقات الغرامية -علاقات هي الأهداف الحقيقية التي تنعقد عليها آمال الرقة والعاطفة المتقدمة-. كان ثمة فصل واضح بين الجوانب العملية للعلاقة الزوجية وبين التوق الرومانسي إلى القرب والتواصل. منذ زمن قريب جدًّا، صار الناس يعتبرون المثالية العاطفية في الحب أمرًا ممكنًا ضمن إطار الزواج، بل أمرٌ ضروريٌّ أيضًا. وبالطبع، نتوقع أن تكون في الزواج المشتمل على دفع أقساط

البيت وشراء مستلزمات الأطفال جوانب «نفعية»، أو «عملية» كبيرة؛ لكننا نتوقع في الوقت عينه أن تلبى تلك العلاقة كل ما لدينا من توق إلى الرقة والتفاهم العميقين.

إن توقعاتنا هذه تجعل الأمور شديدة الصعوبة.

من الممكن أن تكون التوقعات على النحو التالي: عادة، يفهمنا الحبيب فهمًا جيدًا، فلا ضرورة لأن نعبر تعبيرًا واضحًا عن حالتنا الذهنية الداخلية. وفي نهاية يوم عمل مثقل بالتوتر، لا حاجة بنا إلى توضيح أنه سيكون لطيفًا أن يحظى المرء بالانفراد بنفسه بعض الوقت: سوف يدرك الحبيب هذا من تلقاء نفسه ويذهب إلى غرفة أخرى وكأن ذلك بفعل السحر. سوف تكون لديه قدرة كبيرة جدًا على إدراك ما يجري داخلنا حتى إذا لم نستخدم الكلمات لإعلامه بشيء من ذلك. وسوف يتخذ صفنا إلى أقصى حد ويرى الأمور من وجهة نظرنا. لن يصبر على أن نفعل أمورًا بعينها من أجله لأن حاجاته ستكون في حدها الأدنى (كرمي لنا). ولن يكون لديه أصدقاء مزعجون. سوف تكون عائلته مساندة لنا، لكن من دون أي تدخل في حياتنا.

من الغريب جدًا أننا نرفض التخلي عن آمالنا ونظّل متشبهين بها على الرغم من كثرة العلاقات غير المرضية التي لعلنا قد مررنا بها. تبدو التجارب غير قادرة على التأثير في توقعاتنا. وكلما فشلنا، نصر على أن نلصق خيبتنا بذلك الشخص الذي كنا معه. نضع المشكلة ضمن نطاق ضيق: كان ذلك كله ناتجًا عن عادات الزوجة السابقة (أو الزوج السابق) ورفضها أن

«تكبر» مثلما طلبنا منها... هي لا تريد أن «تنضج»! نعرف كيف نكون قساة على شركائنا السابقين، لكننا نرفض أن يكون الحب نفسه مَلُومًا. نلقي باللائمة على كل شيء إلا على أفكارنا عن الحب. وبعد وقت قد لا يطول، نصير مستعدين لأن نلقي على شريك جديد بأعباء كل ما لدينا من توقّعات كبيرة إلى حد خطير. عندما نواجه صعوبات في علاقاتنا، نظل غير راغبين في إلقاء اللوم على أفكارنا عن الحب. بدلًا من ذلك، نحاول حصر أسباب المشكلات ضمن نطاق ضيق فنركز على عيوب الشريك الذي «هدم» توقّعاتنا الرومانسية. نصير خبراء في تعداد الجوانب السيئة عند الشريك... كيف يخذلنا، وكيف يفشل في فهمنا، وكم هو أناني. لكننا نظل على إيماننا بأن شخصًا ما، في مكان ما، يمكن أن يحقق آمالنا في الحب، تلك الآمال التي نصرّ على أن نظل متعلّقين بها. قد يكون هو الشخص الذي التقيناه في محطة القطار فبدا لنا شديد السحر في معطفه المصنوع من وبر الجمل. ذلك الشخص الذي تبادلنا معه بضع كلمات عند آلة بيع المشروبات الغازية. قد يكون هو الإجابة الصحيحة. لا بد أن يكون هناك ما هو أفضل مما نحن فيه الآن!

نادرًا ما نكون وضيعين بقدر ما نكون كذلك مع من اتفقنا معه على أن نتشارك الحياة. ففي مكان عملنا، وبين أصدقائنا، نحن أشخاص متمدّنون، لطيفون على نحو لا شك فيه. وأما عندما نكون مع الحبيب الذي تربطنا به التزامات مشتركة أكثر مما يربطنا بأي إنسان آخر على وجه الأرض -الشخص الذي ذكرنا اسمه في وصيتنا والذي صار له حق في كل شيء

نملكه - فنحن لا نتردد في إظهار الطبع الرديء الذي لا يمكن أن يتصور الآخرون أنه موجود لدينا. لسنا بشرًا وضعيين جدًا، ولا غربيين جدًا؛ لكن توقعاتنا هي ما يجعل القرب منا صعبًا هكذا. نحن قادرون على أن نكون ودودين مع معارفنا لسبب في غاية البساطة: لسنا مهتمين كثيرًا.

إن لمنْ نحب قدرة فائقة على دفعنا إلى الغضب لأن ما من أحد غيره نتوقع منه ما نتوقعه من هذا الشخص. فأسوأ لحظاتنا، تلك اللحظات التي نندم عليها - عندما نشتمه في السيارة، وعندما نصرخ بصوت مرتفع في وقت متأخر عندما نكون في فندق، ونسخر من مسلكه في حفل دعينا إليه - هي «منتج جانبي» بشع لأمر شديد البراءة من حيث الظاهر: الأمل! الأمل هو العنصر الأشد خطورة وقابلية للانفجار من بين عناصر العلاقة العاطفية كلها.

من طرق تهدئة أنفسنا تبني فلسفة قد تبدو أول الأمر نقيض الحب: التشاؤم. لقد اعتدنا أن نعتبر التشاؤم صفة سيئة، فهو أمر عابق بالتسليم والنزعة السينيكية. قد نرى التشاؤم عدو العاطفة. إلا أن الأمل هو، بالضبط، ما يكون في الحب خطرًا على كل ما قد نتمناه.

ينبغي أن تكون الطريقة المثلى للدخول في علاقة عاطفية أن نتذكر دائمًا حقيقة أن من الطبيعي جدًا أن يُساء فهمنا دائمًا، بهذا القدر أو ذاك. لا ينبغي أن يكون هذا سببًا للغل، ولا حتى للدهشة. فبالنظر إلى مقدار ما في أذهاننا من رهافة لا آخر لها ومن أغوار يصعب سبرها، لا غرابة إن لم يستطع الآخرون

استبيان ما هي رغبة فيه. في الحالة المثلى، علينا أن نضبط آمالنا منذ البداية. علينا معرفة أن من المحتمل كثيرًا أن نظل «غير مقروئين» حتى بالنسبة إلى من يُكنون لنا أرقّ المشاعر. لا يعني هذا أنهم سيخطئون قراءتنا دائمًا. فبالطبع، ستتخذ الأمور وجهة حسنة (في بدايات العلاقة خاصة). سوف يقول الحبيب شيئًا منسجمًا أشد انسجام مع أعماق ما لدينا من معتقدات. وسيظهر تفهمًا لذواتنا العميقة، بل سيظهر تفهمًا يتجاوز حتى ما نستطيعه، نحن أنفسنا. لكننا سنكون مدركين أن هذا لن يحدث كثيرًا. فمع مرور الزمن، سنعلم أن القاعدة هي وجود سوية غير قليلة من عدم الفهم. لن نغضب، ولن يفاجئنا هذا أبدًا. منذ البداية، ستكون آمالنا مضبوطة ضبطًا دقيقًا. لن تتابنا مشاعر المرارة، ولن نقرب إلى موقف دفاعي، بل سنكون شاكرين لأننا عرفنا ما ينبغي توقعه.

سيكون لدينا افتراض يقول إن في أية علاقة مساحات كبيرة من الاختلاف. وهي مساحات من الممكن كثيرًا ألا تجد ترياقًا لها. لكننا لن نتوقف كثيرًا عند هذا الأمر. صحيح أننا لسنا راغبين في أن نكون مع شخص نقف وإياه على طرفي نقيض، لكننا سنكتفي بافتراض أننا لن نعثر على من يتفق معنا في كل أمر جاد يقض مضجعنا. ستكون الفكرة على النحو التالي: تشتمل العلاقة الجيدة على قدر كبير جدًا من الاتفاق في بضعة أمور مهمة جدًا مع توقع أن توجد في أمور كثيرة أخرى مواقف وآراء ومثل شديدة الاختلاف. لن نحس أن هذا التباعد يعني تنازلًا كبيرًا. سيكون أمرًا عاديًا تمامًا مثلما يمكن أن يكون

المرء مبتهجًا عندما يعمل في مكتب إلى جانب شخص لديه فكرة مختلفة تمامًا عما يمكن أن تكونه عطلة مثالية، أو إلى جانب شخص يذهب إلى النوم في توقيت مختلف عن توقيته. في تلك الحالة، ندرك أن علاقة العمل الحسنة لا تعني ضرورة الاتفاق في كل أمر. سننطلق من افتراض يقول إن شريك حياتنا سيكون -في أوقات كثيرة- «قابلاً» في زوايا تخصه وحده، زوايا لا تشبه أبدًا تلك التي لدينا.

في عالم أكثر حكمة من عالمنا، سنذكر أنفسنا دائمًا بالأسباب الكثيرة التي تجعل الناس غير قادرين على تحقيق التوقعات التي ارتبطت في أذهانهم بالعلاقات العاطفية.

الحبيب ليس أنا

إن لدى الطفل الرضيع سمة مدهشة لأنه يظل فترة طويلة إلى حد مفاجئ غير قادر على تصديق أن الأم شخص آخر. لا تبدو له الأم أكثر من استطالة لوجوده كأنها عضو إضافي يكاد يكون قادرًا على التحكم به، وإن ليس تحكمًا تامًا. يرافقنا شيء من هذا الوهم وينتقل معنا إلى علاقاتنا العاطفية بعد أن نصير كبارًا. فهنا أيضًا، يمكن أن يستغرق الأمر حينًا من الزمن قبل أن ندرك إدراكًا واضحًا أن ما من وجود لـ «حبل سري» يصل بيننا وبين الحبيب، وأن الحبيب ليس امتدادًا لنا بل هو كائن مستقل له منظورات خاصة به ليست كمثل منظوراتنا، ومن الممكن كثيرًا أن تكون مختلفة عنها اختلافًا مؤلمًا. قد يكون مزاجه غير مزاجنا؛ وقد يحب أن يقرأ في السرير عندما نكون

متحمسين للسهر في الخارج؛ أو قد يكون رأيه في فيلم من الأفلام نقيض رأينا؛ أو قد يمتنع عن التعاطف مع فكرة تبدو لنا في غاية الأهمية.

ليست البداية مؤشراً على ما سوف يأتي

عادة ما يبدأ إحساسنا بأننا «واقعون في الحب» بملاحظة أن ثمة مشتركات كثيرة جداً بيننا وبين الحبيب. قد تكون تلك المشتركات كبيرة حقاً: التوجهات السياسية، أو الموقف من التعليم، أو آراء في شأن دور المرأة في المجتمع. وقد تكون تلك المشتركات أموراً أصغر من ذلك، لكنها تظل بالغة الأهمية: يحب الخروج في نزهات طويلة في الريف، أو يحب الموسيقى الكلاسيكية القديمة، أو تعجبه أعمال شاعر من البوسنة لا يعرفه كثيرون من الناس. تخلق هذه الاكتشافات انفجارات نشوة صغيرة في قلوب المحبين. إنها إشارات مريحة جداً تُنبئ بقرب الخلاص من الوحدة.

يكون كل ما في المرحلة الرومانسية في الحب دائراً من حول التعرف على ما هو مشترك بين الشخصين، لكن فكرة أن هذا هو معنى الحب الحقيقي، أو أن هذا هو الحب، نذيرٌ بنهاية بائسة لذلك الاتحاد بين الطرفين. إذا ظلا معاً، فسوف يجدان نفسيهما - لا محالة - أمام أمور كثيرة فيها تباعد حقيقي بينهما. ليس تحديد مواضع الاختلاف دليلاً على فشل الحب، بل على أنه ناجح وعلى أن الحبيين ينتقلان من ميدان الخيالات غير المستقرّة إلى ميدان الواقع الحقيقي القائم على أساس صلب نبيل.

مهما يكن الجهد المخلص الذي يبذله الوالدان، فما من أحد يعيش «طفولة طبيعية»، وذلك بمعنى أن مجموعة التجارب التي يمرّ بها ستركه متّزناً اتزاناً مثالياً، مستعداً لأن تكون استجاباته للصعوبات متناسبة معها، قادراً على خوض التحديات، مسلّحاً بنظرة حسيّفة إلى ما يحدث، قادراً على الحب من غير أن يخرب (بكل براعة) العلاقة التي يزعم أنه ملتزم بها. بطبيعة الحال، لا يمكن أن يكون مخلوق من هذا النوع إلا «احتمالاً نظرياً» من المستبعد جداً أن نصادفه في أي مكان.

بدلاً من ذلك، نقع على أشخاص تحرّكهم آليات لا يفهمونها فهمًا صحيحًا ولا يستطيعون تنبيهنا إليها في الوقت المناسب. قد يكون لدى الواحد منهم ميل إلى أن يستبد به الغضب من غير سبب ظاهر؛ وقد تشير عائلتنا في نفسه آثار «إصابات قديمة» تجعله غير قادر على أن يكون مهذباً معهم؛ أو يمكن أن تكون لديه ريبة إزاء أية سلطة لأنه عاش في كنف أب صارم أو أم صارمة؛ أو يمكن أن تكون والدته شديدة التساهل معه إلى حد جعله شديد النفور من أي شكل من أشكال الانتقاد. قد لا تكون لديه قدرة على قضاء أية فترة من الوقت وحيداً، أو قد نكتشف فيه نزوعاً مزعجاً إلى أن يهرع إلى غرفة أخرى كي يختلي بنفسه مع كتابه كلما لاحت أول بادرة من بوادر التوتر بيننا.

إن لدينا ميلاً إلى إبداء استجابة رديئة بعض الشيء عندما نكتشف تلك «التشوّهات»، فضلاً عن رؤيتنا فيها دليلاً على أننا كنا «غير موفقين» إلى حدّ مدهش. لقد بدا لنا حيناً من الزمن

أننا عثرنا على شخص طبيعي، لكن ما بين يدينا الآن ليس إلا إنساناً مختلاً (أو أسوأ من ذلك)! نبدأ النظر من حولنا باحثين عن بدائل. يشتد تركيزنا على عيوب الشريك، ويصير لدينا هوس «التدقيق فيها». لسنا مخطئين بالضرورة عندما نرى تلك العيوب، لكننا نكون مخطئين جداً عندما نتخيل أنها ليست صفات موجودة عند الجميع (في شكلها العام).

كل واحد منا مصنوع بطريقة مختلفة، لكن جنوننا سمة عامة. يكون انتقال «الحيوان البشري» إلى مرحلة النضج عملية محفوفة بمخاطر كثيرة يصعب معها أن تجري من غير حوادث خطيرة. ومن هنا، يمكن اعتبار تشوهات الشخصية أمراً محتوماً، وليس احتمالاً نخاطر به فحسب. لا يجوز لنا التساؤل إن كان الشريك المرتقب «معطوباً» أم لا؛ وليس علينا إلا أن نفكر في ما قد يكون لديه من «اختلالات».

في جوانب كثيرة من ثقافة الحياة، نستطيع تتبع اتجاهين رئيسيين متضادين - إلى حد كبير - نستطيع إجمالهما تحت عنوانين اثنين «رومانسي» و«كلاسيكي». استخدم هذا التمييز أول الأمر في الفنون، لكنه قابل للتطبيق على أسلوب تفكيرنا في العلاقات العاطفية وإحساسنا بها. وذلك أن قدرًا كبيرًا من توقعاتنا الحالية عما ينبغي أن تكونه العلاقات متأثر تأثرًا شديدًا بالفكرة الرومانسية. إن ثمة نقاطًا كثيرة مختلفة بين النزعتين الرومانسية والكلاسيكية، من بينها:

الصدق مقابل حُسن الأدب

منذ أواخر القرن الثامن عشر وحتى الآن، كانت لدى

الفنانين والمفكرين الرومانسيين حماسة كبيرة إزاء الكلام الحر الصريح في كل أمر من الأمور. لم تعجبهم فكرة أن يكون «ما يتفق عليه المجتمع» قيدًا على ما يستطيعون قوله، أو ما لا يستطيعون قوله. فأن يمتنع المرء عن قول ما يريد ليس إلا ضربًا من ضروب الزيف... هكذا كانوا يرون؛ وأن يتظاهر المرء بأنه يحسّ أمورًا لا يحسّها في حقيقة الأمر، وأن يقول لشخص آخر أمورًا بعينها لمجرّد أن قولها لطيف، ليس إلا علامة على النفاق. إذا نقلنا هذا الموقف إلى ميدان العلاقات العاطفية، نجد أن هذه النظرة تغذّي التوجه إلى أن يُخبر كل طرف شريكه بكل شيء: نخون حبنا إذا حجبنا شيئًا مما لدينا فلم نقله!

على التضاد مع هذا، يميل الشخص الكلاسيكي إلى المحافظة على «التهذيب». وهو يرى أهمية كبرى في «تهدئة الأمور» حتى عندما يكون التوصل إلى اتفاق تام أمرًا متعذرًا، فيحاول أن يضيف إلى «ذات الآخر» مسحة فنية تجمّلها. وهو لا يفعل هذا لأنه يخشى إزعاج الآخر، بل لأنه يحس بأن اتباع مسلك مختلف من شأنه أن يكون تصرفًا غير بناء. يحسّ الأشخاص الذين من هذا النوع أننا، في الواقع، غير قادرين على التلاؤم إلا مع قدر محدود من «الأبناء» السلبية أو المزعجة. فحتى تظلّ العلاقة قادرة على الاستمرار في العيش، علينا أن نقبل وجود «مناطق محظورة» وأنه ستكون هناك دائمًا مجالات من الخصوصية والعزلة.

من وجهة نظر أصحاب النزعة الكلاسيكية، ليست تلك العلاقة «المهذّبة» تنازلًا مؤلمًا. فهذا ليس تراجعًا عن مهمة

فائقة الصعوبة، مهمة الانفتاح التام، بل هو مثال مستقلٌ متميزٌ قائمٌ بذاته. ينبغي أن تكون العلاقة مكانًا يحرص فيه كل طرف على أن يظلّ منتبهاً إلى مدى هشاشة الطرف الآخر إزاء أمور بعينها (هشاشة لا مهرب منها)، فيعتني عناية متأنية بمعاملته معاملة رقيقة. هذا إنجاز يستحق الإعجاب، وهو تعبير حقيقي عن الحب.

الدوافع الغريزية مقابل القواعد

ابتداءً بميدان الفنون، كانت النزعة الرومانسية ميّالة إلى نظرة ملؤها الشك إلى التدريب وتعلم الدروس، وكان لديها نفور خاص من مفهوم القواعد. رأى الرومانسيون أن ما من إنسان يستطيع تعلّم كيف يكون شاعرًا أو فنانًا. فالفنون عكس القواعد؛ والنجاح فيها متوقف على امتلاك الدوافع الغريزية الصحيحة وامتلاك الإلهام. استطرادًا، يمكن القول إن فكرة تعلّم كيف يكون المرء محبًا، أو شريكًا، صارت تبدو منفرة قليلاً.

على التضاد مع ذلك، اعتنقت النزعة الكلاسيكية فكرة التعلم اعتناقًا واسعًا. ففي نظر الكلاسيكيين، قد يكون المرء في حاجة إلى تعليمه لا كيف يكتب قصيدة فحسب، بل كيف يُجري محادثة، وكيف يكون لطيفًا، وكيف يتعامل مع علاقة الحب. تنطلق النزعة الكلاسيكية من فكرة مفادها أننا غير مزوّدين - بشكل طبيعي - بما يلزم لمواجهة كثير من التحديات الكبرى في الوجود. فنحن نصل إلى مواجهة المهمات الصعبة

في ظل نقصٍ خطيرٍ في أساليب مواجهتها. ليست لدينا قدرة طبيعية على «إحباط» مشاجرة، أو على الاعتذار، أو على معرفة كيف نتشارك العمل في المطبخ. في العقلية الكلاسيكية، هذه مهارات كبيرة الأهمية قابلة للتعلّم؛ ثم إن تعليمنا إياها ليس بأشدّ إحراجًا لنا، ولا ينبغي أن يكون أكثر غرابة، من تعليمنا كيف نقود سيارة.

ليست طرق التعامل مع العلاقات العاطفية واحدة عند الناس جميعًا، ولا هي أبدية. إنها منتجات ثقافية. ومع أنها ليست إرثًا يدركه وعينا إدراكًا واضحًا، إلا أن تفكيرنا الحالي متأثر كثيرًا بالتوجهات الرومانسية التي تنتج عنها توقّعات رفيعة يليها غضب وخوف عندما نجد أنها لا تتحقّق. تعمل منظومة الأفكار الكلاسيكية في ما يتصل بعلاقة الحب وفق «آمال» أخفض سوية وأقلّ دراماتيكية في شأن ما يمكن أن تكونه أية علاقة جيدة؛ كما أن لديها احترامًا كبيرًا للمهارات والخصال الشخصية التي تعيننا على إدارة المواقف المتوتّرة. ففي بحثنا عن علاقات أكثر هدوءًا وعن حب أكثر سعادة، ينبغي أن نتخذ مواقفنا الجمعية وجهة أكثر كلاسيكية وأكثر تشاؤمًا.

بـ افتقاد السحر في الحياة البيئية

لسنا عُميًا عن فكرة أن العلاقات يمكن أن تكون صعبة. لكن المشكلة كامنة في السؤال التالي: أين نتوقع وجود الصعوبات؟ لا تقدم لنا الثقافة المحيطة بنا أية خدمة في ما يتصل بالإجابة عن هذا السؤال. وذلك أن تاريخ الرواية الرومانسية، على سبيل المثال، فيه أمثلة كثيرة على محبين يخوضون معارك في مواجهة عقبات هائلة. لكن تلك العقبات تظل من طبيعة خاصة: قد تضطر روحان عاشقتان إلى التعامل مع معارضة اتحادهما من جانب الكنيسة أو من جانب جهة حكومية. وقد تنشب حرب مدمرة فتفصل بين شخصين جمع الحب بينهما منذ الطفولة. وقد يعمد أهل متكبرون أو ضيقو الأفق إلى تسميم مشاعر واحد من المحبين فينقلب على حبيبه. يبدي الكتاب الرومانسيون التزامًا أصيلاً صادقاً باستطلاع مجموعة العوامل التي يمكن أن تعترض سبيل الحب.

مع هذا، قد يجوز للمرء اتهام أصحاب النظرة الرومانسية بأنهم انتقائيون في شأن المشكلات التي يركزون عليها، انتقائيون على نحو غير مثمر أبدًا. لا يعني هذا أن نشوب حرب أو صدور قرار ذي مستند ديني ليسا من الأمور المهمة، لكن هناك تحديات لا تقل خطورة، وإن تكن أكثر شيوعاً، يميل أصحاب تلك النظرة إلى تجاهلها. لا تكاد توجد رواية

رومانسية واحدة حظيت فيها بدراسة دقيقة تلك الخلافات التي يمكن أن تنشأ بين زوج وزوجته في شأن غسيل الملابس. ونادرًا ما أسهبت رواية في الكلام على العناء الذي قد ينتج عن تباين الآراء في شأن توقيت النوم المناسب، أو على العذابات الحقيقية الناشئة عن مجادلاتٍ تتناول تنظيف المطبخ. ونادرًا ما نسمع، في الفن، عن اثنين انفصلا لأن واحدًا منهما يبالغ في الولع بلعب الغولف.

إن التجاوز عن هذه المسائل مسؤول جزئيًا عن قلة إدراك المحبين نقاط التوهج الحقيقية في الحب. من هنا، يكونون غير مؤهلين لتخصيص «الموارد اللازمة» لحل النزاعات والمصادمات اليومية التي هي أمور من قبيل: هل يكون مقبولاً أن يأكل المرء في غرفة النوم؟ أو هل من الحصافة في شيء أن يصل المرء إلى المطار قبل موعد إقلاع الطائرة بأربع ساعات؟ كلما كانت المشكلة «أعلى مقامًا» كلما أفلحت في اجتذاب الاهتمام والصبر اللذين لا بد منهما لحلها. إن في وسعنا ملاحظة منافع هذا النوع من «التواضع» إذا نظرنا إلى ميدان العلم. كان اكتشاف أسرار الجينوم البشري يُعتبر أمرًا شديد التعقيد؛ وهذا صحيح. بالتالي، عمد من تصدّوا لهذه المهمة إلى مقارنة عملهم بمزيج من الثبات والمثابرة والروح الفكهة. كان واضحًا لهم أن الفوز لا يمكن أن يأتي بين عشية وضحاها. إن القدرة على عدم الوقوع في قبضة الذعر في المواقف الصعبة متوقّفة على ما في أذهاننا من إدراك لحقيقة أن الصعوبة أمر مشروع، وأنها أمر متوقّع. يكون هذا الأمر ذا فائدة هائلة إذا

اتسمت المشكلات التي نواجهها بقدر من «الألق». فهذا ما يزودنا بالطاقة اللازمة كي ننكب عليها بطريقة صحيحة، في حين أن ما «يأكل» أرواحنا شيئاً فشيئاً هو المشكلات التي تضايقنا مضايقة حقيقية لكنها تجعلنا نحس بأنها صغيرة تافهة لا تستحق اهتمام البشر الجادّين. فمن غير أن نقصد ذلك، تجعلنا قلة ما في النظرة الرومانسية من تركيز على الحياة البيتية ضيقي الصدر (من غير داع) إزاء واقع الحياة الزوجية الشائك قليلاً.

نحن نُقبل على العلاقات وندخلها حاملين مجموعة أفكار عما هو «طبيعي» أو «عادي». ومن غير أن ينتبه المرء إلى ذلك، يمكن دائماً أن يرى جازماً أن الأطباق ينبغي أن تكون موضوعة على الطاولة عندما يحين موعد تناول الطعام، وذلك كي يستطيع أن يسكب لنفسه ما يأكله. صحيح أنه يعيش مع شخص رائع من نواح كثيرة؛ إلا أن ذلك الشخص يرى غرابة حقيقية، بل إزعاجٌ حقيقيٌّ، في ضرورة وضع الأطباق على الطاولة. فبالنسبة إليه، يبدو واضحاً أن عليك أن تضع طبقك بنفسك، ثم تجلس لتناول الطعام. وعلى غرار أمور خلافية مؤلمة كثيرة، يبدو هذا أمراً شديداً السخافة عند وصفه على الورق وصفاً بارداً. يكاد يستحيل تصديق أن يتوتر الموقف بين الزوجين نتيجة مسائل من هذا القبيل... هل صار الوقت مناسباً لتخصيص مال من أجل شراء براد جديد؟ أو هل يصح أن يتفقد الواحد ما يستهلكه الآخر من خضار وفاكهة؟ لكن الحقيقة هي أن هذه هي «المادة اليومية» التي تتكوّن منها علاقاتنا.

عندما لا يولي الطرفان مشكلاتهما ما تستحقه من اهتمام،

فمن الممكن أن «يقعاً» في دورين باعثن على الإحباط إلى أقصى حد: المُلحّ والمُتهَرَّب. يكون الملحّ قد أُلّغ عن محاولة شرح ما يراه خاطئاً أو ما يعتقد بأن من الضروري فعله. ويكون قد أُلّغ أيضاً عن محاولة التأثير على الآخر بسحره أو محاولة استرضائه. يكتفي بالإلحاح والمراقبة. يعطي الأوامر بدلاً من أن يقدم اقتراحات. وعلى نحو مماثل، يكون المتهَرَّب قد أُلّغ عن محاولة التعبير عن اعتراضاته بطرق منطقية. يكتفي بالخروج من الغرفة، أو بإغلاق أذنيه والعض على لسانه؛ وكلها طرق غير بناءة. يفشل كل من الطرفين في توضيح منابع إحساسه بالحرَج أو بعدم الرضا.

في حياة أكثر هدوءاً، ينبغي التعامل مع نقاط النزاع والتوتر في الحياة البيئية بجدية كبيرة. وينبغي أن تلقى تلك المسائل اهتماماً كبيراً واعترافاً بما فيها من تعقيد وبما لها من دور مهم في نجاح الحب. في هذا الميدان، ثمة أهداف ينبغي أن نضعها نصب أعيننا:

زيادة مستوى الصبر

عندما نقبل بأن مسألة من المسائل خطيرة أو معقّدة، نصير مستعدين لأن نكون صبورين حيالها. إذا كان الشريك قليل المعرفة بأساليب الغطس أو بأسباب الحرب العالمية الأولى، فليس لنا أن نلوّح بأيدينا معبرين عن ازدرائنا أو قنوطنا. علينا إدراك أن من الطبيعي أن يجهلها الشخص المعني حتى إن كان محترماً ومنطقياً تماماً، أو أن من الطبيعي أن يكون قليل الإلمام بها.

جعل الانزعاج منطقيًا

إذا أثارت هياج الشريك مسألة من قبيل نوع زيت الزيتون الممكن شراؤه أو تحديد عدد المناديل الورقية التي يكون منطقيًا أن يستخدمها الشخص الواحد كل يوم، فمن السهل أن نسخر منه وأن نجعله يبدو شخصًا سخيًا. لكن إعلاء مكانة الحياة البيئية يعني قبول أن تكون تفاصيل من هذا القبيل أمورًا يمكن لشخص منطقي عاقل أن تكون لديه مشاعر قوية إزاءها.

جعل الاختلاف أمرًا مشروعًا

ثمة أمور معقدة كثيرة، يكون من المنطقي جدًا وجود أكثر من طريقة مناسبة تمامًا للنظر إليها. ففي آخر المطاف، نحن قادرون على قبول إمكانية وجود أكثر من مقاربة عقلانية واحدة لمسألة إدارة معرض تجاري للأسمك أو إجراء عملية جراحية. قد يكون مربكًا لنا (إرباكًا غريبًا) تحديد أنواع المهمات التي هي صعبة فعلاً، ولا بد بالتالي من التعامل معها بقدر كبير من «الاحترام». فقد يقع أن يحسّ طفل يتعلم عزف الكمان إحباطًا كبيرًا عندما لا يرى أنه يحقق أي تقدّم... بعد عشرين دقيقة فقط. فالفشل في إدراك أن التحدّي سيكون كبيرًا أو شاقًا أمر كامن في جذر قسم كبير جدًا من مشكلاتنا. لقد مر غوستاف فلوبير بـ«نسخته الخاصة» من التعلّم المؤلم في أوائل أيام امتهانه الكتابة. كان في أواخر العشرينيات شديد التوق إلى أن يصير شخصية أدبية تحظى باعتراف عام، فكتب رواية «إغواء القديس أنتوني»، لكنه كتبها بسرعة كبيرة جدًا. سأل أشخاصًا مختلفين عن آرائهم في ما كتبه، فأجمعوا على أن من الأفضل

أن يرمي تلك المخطوطة في النار، وهذا ما فعله. بعد ذلك، عكف على كتابة روايته التالية، «مدام بوفاري»، لكن انطلاقاً من نظرة جادة تماماً إلى ما في تلك العملية من صعوبة ومشقة، وإلى طول الزمن الذي لا بد أن تستغرقه وكثرة اللحظات التي سيصادف فيها صعوبات كبيرة في فقرة من الفقرات، وكم من المرات سيغير رأيه حتى ضمن سياق جملة واحدة. استغرقه الأمر خمس سنوات، لكن الرواية صارت واحدة من أهم الأعمال الأدبية. لقد كان لمنح تفاصيل عملية الكتابة قدراً كبيراً من الاهتمام جزاءً عظيم جداً.

يدور القسم الأكبر من التوترات البيئية المتكررة كثيراً من حول أمور تبدو كأنها تفاصيل لا حاجة إلى التوقف عندها طويلاً. فما هي الطريقة الأنسب لإعداد طبق من لحم الدجاج، وهل يجوز ترك الصحيفة في الحمام؟ إذا قلت إنك ستنجز أمراً من الأمور بعد «دقيقة واحدة»، ثم لم تقم به إلا بعد ثمانين دقائق، فهل من مشكلة في هذا؟ وهل يكون من قبيل الإسراف أن يشرب المرء زجاجات المياه الغازية في البيت كل يوم؟ من الطبيعي أن القول إن من السخف والحماسة أن تكون أمور من هذا النوع مزعجة لأي إنسان. ومن هنا، غالباً ما يُنصح بالألا يتوقف المرء عندها إن أراد عيش علاقة أكثر هدوءاً. يعني هذا وجوب الكف عن القلق والانزعاج من أمور تفصيلية صغيرة. في وسعنا المقارنة بين هذا الموقف والموقف الذي نتخذه إزاء التفاصيل في الأعمال الفنية. ففي الفن، نعلم أن التفاصيل ذات أهمية كبيرة جداً، وأن علينا أن ننتبه عليها انتباهاً خاصاً.

إن من الممكن تغيير الكلمات الافتتاحية في رواية «الأرض
الياب» لـ. س. إليوت، «أبريل أقسى الشهور»، بحيث
تصير «من بين شهور السنة، الشهر الرابع هو أكثرها قسوة».
لا مشكلة في هذا التغيير من ناحية المعنى الحرفي. وفي
الأحوال الطبيعية، يكون من باب الحذقة أن يثير المرء مشكلة
في شأن الفرق بين تعبيري «أقصى» و«أكثر قسوة»، أو أن يهتم
كثيرًا بالفرق بين «أبريل» و«الشهر الرابع من السنة». وأما في
القصيدة، فثمة أهمية كبيرة جدًا لانتقاء الكلمات، ولتسلسلها
أيضًا. إن لعبارة إليوت هويتها الخاصة، وصوتها، وإيقاعها:
عبارة موجزة، خشنة، تبقى في الذهن. نجد الأمر نفسه في
الرسم - لا نجد أية مفاجئة في أن يمضي الفنان نصف ساعة
في تأمل درجة اللون الأزرق الذي يريد استخدامه -. ونكون
معجبين بالمعماري الذي يشغل ذهنه كثيرًا موضوع التباين في
لمس أنواع مختلفة من الحجارة أو درجة لمعان الزجاج. ففي
الفنون، لا مشكلة لدينا في الاعتراف بأن في الأمور الصغيرة
- أي التفاصيل - حمولة كثيفة من المعنى ومن الأهمية. تبدو
التفاصيل البيتية صغيرة، لكنها تحمل أفكارًا كبيرة مهمة.
قد تبدو هذه المقارنة، أول الأمر، شديدة الغرابة، لكن تلك
المشكلات البيتية شديدة الشبه بالأعمال الفنية: إنها تكشف
لمعان معقدة في تفاصيل رمزية ذات «حمولات» كبيرة.

في الهندسة، نعتبر أن من المسلّم به أن مشكلةً في أمر يبدو
صغيرًا جدًا يمكن أن تكون لها عواقب في غاية الخطورة. نقبل
بداهة أن طائرة إيرباص A380 التي يبلغ ثمنها ثلاثمئة مليون

جنيه، طائرة قادرة على حمل مئات المسافرين والطيران بهم من فوق جبال شمال الأناضول، يمكن أن تصير غير قابلة للاستخدام نتيجة تسرب هيدروليكي بسيط في مجموعة العجلات. لكننا نقف عاجزين أمام فكرة أن شخصاً راشداً (شخصاً قادراً على إدارة قسم خدمات العملاء في شركة لتوريد الآلات الزراعية أو على إلقاء درس عن حرب فيتنام أمام صف من طلبة في الخامسة عشرة) يمكن أن يصير شبه عاجز عن فعل أي شيء عندما يرى بقايا فُتات الخبز على الزبدة، أو عندما يقال له إن زمناً طويلاً قد انقضى منذ آخر مرة ذهب فيها إلى الطبيب كي يفحص أسنانه.

لا يسرّ المهندسين أبداً أن يمعنوا النظر في تفصيل من التفاصيل فيتضح لهم أنه مشكلة كبيرة، لكنهم يُقرّون (إقراراً نافعاً) بأن دراسة المشكلات الصغيرة جزءٌ مهمٌ جداً من عملهم، ومشروع جداً. فالفن والهندسة ميدانان نفلح فيهما كلنا في إدراك أهمية الأمور الصغيرة. لكن من سوء حظنا أن لدينا صورة عقلية مختلفة كثيراً في ما يتصل بالعلاقات (نتصور أن ميدان العلاقات العاطفية خاص بالمشاعر الكبيرة وحدها ولا شأن له بالمسائل النفعية الصغيرة) تجعل من الصعب علينا أن نخصّ هذه الأمور بالاهتمام الجاد الذي تستحقه فعلاً.

إن من عادتنا الربط بين الذعر والارتباك وبين وجود مهمة صعبة أو متطلبات ملحة قد تصعب تلييتها. لكن هذا ليس صحيحاً تماماً. ما يجعل الذعر يصيبنا هو الصعوبة التي لم نحسب حسابها، أو المتطلبات التي لم نتدرب على تلييتها، أو التي لا استعداد لدينا للاستجابة لها. من هنا، فإن الطريق

المؤدية إلى علاقات أكثر هدوءًا، لا تمر بالضرورة بـ«إزالة نقاط الخلاف». الحل كامن في افتراض أنها ستظهر، وأنها ستحتاج في نهاية المطاف إلى تكريس قدر كبير من الوقت والتفكير بغية التعامل معها تعاملًا صائبًا.

الحالة الأمثل هي الإقرار المشترك منذ الأيام الأولى بأن العيش مع شخص آخر واحد من أصعب المشاريع التي يمكن أن يبدأها المرء في حياته. قد يحاول الناس اجترار المآثر طيلة الوقت، لكن هذا غير قادر على جعل الأمر أكثر سهولة أو أقل خطورة. إذا كانت قلوبنا عامرة بـ«افتراضات حديدية» في ما يخص الصعوبات، فلن يعني هذا أننا لن نواجهها، بل إن موقفنا منها يصير مختلفًا. لن نتسرع كثيرًا في اعتبارها أمورًا تافهة أو قليلة الشأن، وسيكون تسلل الغضب إلى نفوسنا بطيئًا. ومن الممكن أن نمضي ساعات في مناقشة كيف ينبغي ترتيب الحمام أو كيف يستحسن أن ندير العمل في المطبخ - هذا ما سوف يعيننا على إنقاذ علاقاتنا.

جـ - إثارة الجنس

من الافتراضات الشائعة في الحياة الحديثة أن حصولنا على الجنس الذي يعجبنا ينبغي أن يكون أمرًا سهلاً: علينا أن نستطيع العثور على الشخص الذي نراه لطيفاً وجذاباً معاً، وعلينا أن نكون قادرين على الحديث معه عن احتياجاتنا من غير حرج أو ارتباك، وينبغي أن نظل عشرات السنين قادرين على أن نحظى بالجنس الرائع، وينبغي أن نعرف كيف نمزج بين الرغبة والاحترام. نحس بأن السعادة في هذا الميدان مستحقة لنا، بكل بساطة. لكن ما يقع لنا نتيجة ذلك - وهذا غير مفاجئ - هو أننا نجد أنفسنا مرات كثيرة تعساء في ما يتصل بالجنس.

في بداية العلاقة، ثمة لحظات حلوة عندما لا يعرف الواحد منا كيف يستجمع شجاعته كي يجعل الآخر يعرف كم هو معجب به. يحب أن يمسّ يد الآخر وأن يجد لنفسه مكاناً في حياته، لكن خوفه من الرفض يكون كبيراً فيتردد ويتلعثم. إن في ثقافتنا قدرًا كبيراً من العطف على هذه المرحلة المرتبكة، شديدة الهشاشة، من مراحل الحب.

على أن الافتراض الضمني الكامن هنا يقول بأن دعر الرفض سيكون محدود النطاق لأنه مختصٌّ بمرحلة بعينها من مراحل العلاقة: مرحلة البداية. فما إن يقبلنا الشريك ويتخذ اتحادنا مجراه المنتظر حتى يصير مفترضاً أن ما كان من دعر قد بلغ

نهايته. سيكون أمرًا مستغربًا جدًا أن يستمر القلق حتى بعد أن يعبر كل من الطرفين للآخر تعبيرًا تام الوضوح عن التزامه به، وبعد أن يكون الاثنان قد شرعا في تأمين مسكن لهما وفي شراء ما يلزمه، وبعد أن يتبادلا العهود، بل حتى بعد أن ينجبا بضعة أطفال ويصير كل ما لديهما ملكًا مشتركًا بينهما.

لكن من أغرب سمات العلاقات العاطفية أن ذلك الخوف من الرفض الجنسي لا ينتهي أبدًا، في حقيقة الأمر. يظل مستمرًا حتى لدى أشخاص عاقلين تمامًا، ويكون خوفًا يوميًا يُنتج عواقب مدمرة - وذلك لأننا، في المقام الأول، نرفض أن نوليه اهتمامًا كافيًا، ولأننا لم نتمرن على رصد أعراضه غير المتوقعة لدى الآخرين. لم نعر بعد على أسلوب ناجح (لا يخجلنا) للاستمرار في إقرارنا بأننا في حاجة دائمة إلى الكثير مما يطمئنا ويهدئ مخاوفنا.

ففي تركيبتنا النفسية، لا يكون القبول أمرًا مفروغًا منه أبدًا، ولا تكون «التبادلية» مضمونة أبدًا. من الممكن دائمًا أن توجد أخطار جديدة، حقيقية ومتخيلة، تهدد سلامة حبنا. قد يكون ما يطلق شرارة الإحساس بعدم الأمان أمرًا صغيرًا جدًا في ظاهره. فمن الممكن أن يكون الطرف الآخر قد بقي في مكان عمله وقتًا أطول مما هو معتاد، أو قد يبدي حماسة كبيرة عند تبادل الحديث مع شخص غريب (من الجنس الآخر) في احتفال من الاحتفالات... أو أن زمنًا طويلًا قد انقضى منذ آخر ممارسة جنسية. لعل الشريك لم يُبد لنا دفئًا كبيرًا عندما دخلنا المطبخ! أو لماذا لا يزال صامتًا منذ أكثر من نصف ساعة!

حتى بعد أن نمضي سنوات طويلة مع الآخر، من الممكن أن يظل لدينا خوف من المطالبة بدليل على أننا لا نزال مرغوبين. لكن ثمة تعقيداً إضافياً فظيعاً يرافق هذا الأمر: نحن نفترض الآن أن أي قلق من هذا القبيل لا يمكن أن يوجد، ولا يجوز أن يوجد. هذا ما يجعل من الصعب علينا كثيراً أن ندرك مشاعرنا، ناهيك عن التواصل مع الشريك بطريقة يمكن أن يكون لها حظ في أن تضمن لنا ما نتوق إليه من تفهّم وتعاطف. فبدلاً من أن نطلب الاطمئنان بطريقة حلوة محببة ونعبر عن توقنا تعبيراً جذاباً، من الممكن أن نُقنّع حاجتنا ونخفيها خلف سلوك فظ أو مؤذٍ، كفيل بتخيب مسعانا. إن من الممكن ظهور ثلاثة أعراض عندما يجري إنكار ذلك الخوف من الرفض في العلاقات التي مضى عليها حين من الزمن:

العرض الأول، هو أننا نصير «بعيدين». نود أن نقرب من الشريك، لكننا قلقون من احتمال ألا يكون راجعاً فينا فـ«نجمّده» بعيداً عنا. نقول إن لدينا عملاً كثيراً، ونظواهر بأن أفكارنا في مكان آخر، ونحاول الإيحاء بأن الحاجة إلى الطمأنينة آخر ما يمكن أن يتبادر إلى ذهننا.

بل من الممكن أيضاً أن نخوض علاقة غرامية أخرى فيكون ذلك محاولة «قصوى» لحفظ ماء الوجه والبقاء على التباعد... مسعى غير سوي لتأكيد أننا لسنا في حاجة إلى حب الشريك، ذلك الحب الذي دفعتنا مبالغتنا في التحفظ إلى عدم المطالبة به. لكن من الممكن أن تؤدي العلاقة العاطفية الأخرى إلى تعقيدات كبيرة جداً: جهود

مرهقة لإثبات أننا غير مبالين بما نعزّه نحاول توجيهها
-سرًا- إلى الشريك الذي نهتم به اهتمامًا حقيقيًا.

العرض الثاني، هو أننا نصير مبالين إلى التحكّم. نحس بأن
الشريك يتهرّب منا عاطفيًا فنستجيب بمحاولة «تثبيته»
من خلال إجراءات نتّخذها. نغضب غضبًا زائدًا لأنه
تأخّر قليلًا، ونوبّخه توبيخًا عنيفًا لأنه لم يفعل هذا الأمر
أو ذاك، ونسأله من غير انقطاع عما إذا كان قد أدّى مهمة
قال إنه سيؤدّيها. نفعل هذا كلّه بدلًا من الاعتراف التالي:
«يقلقني ألا تكون مهتمًا بأمرى».

لا نستطيع إرغامه على أن يكون دافئًا معنا، أو سخيًا. لا
نستطيع إرغامه على أن يكون راغبًا فينا... بل ربما، لا
نكون قد طلبنا منه ذلك بطريقة مناسبة. فنحن نحاول
التحكّم به «إجرائيًا». ليس هدفنا الحقيقي أن نسيطر عليه
طيلة الوقت، لكن مشكلتنا هي أننا لا نستطيع الإقرار بما
نحسّه من ذعر إزاء حجم ما خسرناه من أنفسنا. ثم تبدأ
دورة مأساوية. نصير جارحين، ونصير مزعجين. يبدو
الأمر في نظر الآخر كأننا لم نعد قادرين على أن نحبه.
لكن الحقيقة هي أننا نحبه: كل ما في الأمر هو أننا نخشى
كثيرًا أن يكون قد كفّ عن حبنا.

العرض الثالث، هو أن يصير طبعنا رديئًا، كريهًا. كحلّ أخير،
نحاول درء ضعفنا عن طريق التقليل من قدر الشخص
الذي «يتملّص» منا. نركّز على نقاط ضعفه، ونتذمّر من
نواقصه. نفعل أي شيء غير طرح ذلك السؤال الذي

يقضّ مضجعنا: هل يحبنا هذا الشخص، وهل هو راغب فينا؟ مع هذا، وإذا فهمَ ذلك السلوك اللفظ غير اللائق على حقيقته، فسوف يتضح أنه ليس رفضاً، بل محاولة لتوسّل الرقة، محاولة حقيقية جداً مع أنها مشوّهة تشويهاً غريباً.

إن حلّ ذلك كله كامن في أن نألف صورة جديدة، أكثر دقة، لآلية عمل العواطف: أن يصير واضحاً لنا كم هو صحي وناضج أن يكون المرء ضعيفاً وأن تتابه حاجة متكرّرة إلى أن يطمئنه الشريك، في ما يتصل بالجنس خاصة. نعاني لأن حياتنا بعد بلوغ سن النضج تكوّن تصوّراً «شديد الصلابة» عن كيفية اشتغال نفوسنا. تحاول هذه الصورة تعليمنا أن نكون مستقلين وأن نكون أقوياء منيعين إلى حد غير معقول. توحى لنا تلك الصورة بأنه ليس من الصائب أن نجد أنفسنا راغبين في أن يُظهر الشريك لنا أننا لا نزال موضع إعجابه بعد أن يغيب عنا مدة قد لا تتجاوز بضع ساعات. أو قد نريد منه أن يطمئننا إلى أنه لم يهجرنا... لكن لماذا نحس بأنه هجرنا؟ لأنه لم يبدِ اهتماماً كبيراً بنا في ذلك الحفل، أو لأنه لم يُبدِ رغبته في المغادرة عندما أردنا ذلك.

لكن هذا على وجه التحديد هو نوع الاطمئنان الذي نطلّ في حاجة دائمة إليه. لا يمكن أبداً أن نستغني عن حاجتنا إلى القبول. هذه ليست «لعنة» لا تصيب غير الضعفاء ومن بهم نقص. ذلك أن الإحساس بعدم الأمان - في هذا الميدان - دليل على حُسن حالنا. فهو يعني أننا لم نترك أنفسنا تنقاد إلى اعتبار

الآخرين «مضمونين» على نحو مفروغ منه. وهو يعني أننا لا نزال واقعيين بما يكفي لرؤية أن الأمور يمكن حقاً أن تتخذ مجرى غير حسن، ويعني أننا مستعدون لأن نبذل جهداً كافياً في اهتمامنا بالآخر.

علينا أن نجد متسعاً من أجل لحظات متكررة (ربما كل بضع ساعات) نسمح فيها لأنفسنا بأن نتخلى عن حرجنا ونبيع لأنفسنا أن نطلب تأكيداً. «أنا في حاجة حقيقية إليك، فهل لا تزال راغباً بي؟»... سؤال من هذا النوع ينبغي أن يكون سؤالاً عادياً جداً. علينا أن نفصل بين الإقرار بالحاجة وبين كل ما قد يرتبط بذلك من معاني «الاحتياج» الرديئة المسيئة. وعلينا أن نصير أكثر قدرة على رؤية الحب والتوق المختبئين من خلف بعض اللحظات الجليدية الفظة عندنا أو عند الشريك.

إذا فكّرنا في الجنس معزولاً عن أي أمر آخر، فإن رجاء العثور على شريك مثالي يكون سهلاً: علينا أن نصرّح بكل ما لدينا من رغبات! يبدو هذا رجاءً منطقيّاً قابلاً للتحقق. فقد يعثر المرء على شخص يحب استخدام ملابس داخلية مزركشة مثلما يعجبنا تماماً (فلنتخيل هذا). لكن الجنس لا يمثل إلا زاوية صغيرة من المشكلة لأن الأمل، في العلاقات العاطفية، يظل معقوداً على أن يكون لدى هذا الشخص نفسه اهتمام بآرائنا في السياسة والثقافة وبما نفّضله من مواعيد للطعام وألوان لجدران الحمام. إن للإثارة الجنسية وجوهاً كثيرة متعارضة تعارضاً كبيراً مع جوانب أخرى من طبائعنا ومع آمالنا في شأن الحب؛ وكذلك مع رغبة الواحد منا في أن يكون شخصاً لطيفاً

محترمًا. لا تلتفت الإثارة الجنسية إلى المعايير التي نعرّف أنفسنا بها في بقية نواحي حياتنا. والحقيقة أنه تحوّل غريب جدًا ذلك الذي يصير علينا اجتيازه عندما نكون مع شخص آخر: تحوّل من طرح أسئلة مهذّبة عن مزايا طبق المقبلات أو توجيه انتقاد إلى السياسات الانتخابية الأميركية، إلى محاولة مضاجعة واحد من الناس. علينا أن نكون متواضعين في شأن مدى قدرتنا على التوفيق بين جوانب ذواتنا كلّها عندما نكون بصحبة شخص نحبه ونراه فريدًا.

قد يجد الناس الذين مضى زمنٌ طويل على اقترانهم صعوبة متزايدة في الفصل بين الجنس والحياة البيّية. وذلك أن شخصًا يحاول فرض رأيه في ما يتصل بمسألة مالية مهمة، أو يحاول فرض رأيه في شأن كيفية قضاء العطلة، يمكن أن يجد صعوبة كبيرة في «تغيير التوجه» عندما يكون في الفراش كي يجروء على أن يصير أكثر تقبّلًا وخضوعًا. قد يكون راغبًا في ذلك رغبة حقيقية، لكنه يحس بأنه غير قادر على إظهار ذلك القدر كله من «الهشاشة والضعف».

يسلك تطوّر حياة المرء الجنسية طرُقًا معقدة، وذلك قبل زمن طويل من أية علاقة بعينها. فالطبع الجنسي لكل إنسان يتشكل تدريجيًا ويتطوّر على امتداد سنوات طويلة ويتأثر بجملة عناصر تتجمّع منذ زمن الطفولة فصاعدًا: غلاف مجلة من مجلات الأزياء، ومشاهد من الأفلام، وكلمات أغنية يحبها واحد من أفراد العائلة، وفتاة ترقص في حفل زفاف واحد من الأقارب، وتسريحة شعر امرأة في الطريق...

تبدأ الشخصية الجنسية تشكّلها قبل أن يكون لدى المرء من يشاطره إياها، وتظل محفوظة في خصوصية مخيلته. إنها لغة خاصة لا يستطيع أحد آخر أن يتكلّمها. إن نقل هذه اللغة إلى شخص آخر - أي التوصل إلى أن يفهمك شخص آخر من الناحية الجنسية - عملية صعبة شديدة الدقة في حقيقة الأمر. وقد يكون على المرء أن يتتبع مع شريكه حلقات نصف منسية من المسار الذي أفضى به إلى أن يكون «الشخص الجنسي» الذي هو الآن. يصعب جدًا أن يتوافق هذا مع الإحساس بأن الجنس الجيد ينبغي أن يكون تلقائيًا، دراماتيكيًا، ممتلئًا حماسة واندفاعًا.

على امتداد عشرات السنين، احتل الجنس مكانة رفيعة متميّزة في الفكرة الحديثة عن الحياة الجيدة، وهذه رؤية للوجود يواصل غرسها في نفوسنا عدد من أوسع القوى الثقافية نفوذًا في زماننا: الإعلانات، والأغاني، والمقاطع الإباحية. حتى فترة الستينيات، كانت فكرة أتباع المرء دوافعه الجنسية كيفما اتجهت به لا تزال تبدو فكرة صادمة شديدة الغرابة. بل إن التعبيرات الثقافية غير المباشرة عن هذه المواقف كانت موضع محاربة وكبت شديدين (أعمال من قبيل «أوليسيس» لجيمس جويس و«عشيق الليدي تشاترلي» ل: د. ه. لورانس). كانت وجهة النظر المستقرة في ذلك الوقت هي أن الجنس عنصر خطير، مظلم، تراجيدي بعض الشيء ولا بد من التعامل معه بحذر كبير. وأما توقع أن يحقق المرء من الجنس ما يريده لأية فترة زمنية فلم يكن فكرة مطروحة على الإطلاق.

لكننا نعيش الآن في مجتمع من نوع معاكس، مجتمع يبدو فيه مفاجئاً ألا يتخيّل المرء أن تكون لديه حياة جنسية مُشبعة تتفق اتفاقاً تاماً مع اتحاد عاطفي بيتي يدوم طيلة العمر. صار النظر الإيجابي إلى هذا الأمر يبدو معياراً عاماً. لكنه يأتي معه بمشكلة كبيرة جداً لأنه لا يُدخل في حسابه العقبات الكثيرة التي تعترض تحقيقه، وهي عقبات حقيقية جداً. من هنا، فهو يخلق -من غير أن يقصد ذلك أبداً- منبعاً جديداً من منابع الذعر والقنوط. ستكون نفوسنا أهدأ كثيراً إذا انطلقنا من افتراض أنه سيكون هناك -بالضرورة- قدر كبير من التنازلات في حياتنا الجنسية. إن السبيل الأفضل إلى ما يدعى حياة جنسية «جيدة» هو احترام فكرة أن «الجنس الرائع» سيكون، على نحو شبه مؤكّد، استثناء غريباً عارضاً في مجرى حياة ملؤها حلولٌ وسط ورغبات محبّطة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

د- ضعف القوة

نحن ميّالون إلى محبة الناس بسبب ما هو حسنٌ فيهم. هذا ما يقرب بيننا. فإذا سألك صديق عما تراه في شخص تحاول أن تبدأ علاقة معه، فسوف تشير إلى بعض الأمور «الجميلة» في ذلك الشخص. قد يكون «أنيقًا» حقًا في المطبخ فيجعلك تجد متعة في إحساسك بأن كل شيء تحت السيطرة، أو بأن كل شيء منظمٌ تنظيمًا جيدًا. أو قد يكون ذلك الشخص لعوبًا مغويًا فيعجبك كثيرًا أن تكون معه؛ ويرى الجميع في الحفلات أنه ساحر، فتكون معتزًا بمصاحبة من يحقق هذا النجاح الكبير. أو قد تكون لديه نزعة ساحرة إلى التمرد: لا يبالي كثيرًا بما يراه الآخرون، بل يتابع طريقه ويفعل ما يحب فعله. إذا لم يعجبه العمل كثيرًا، فهو يتركه؛ وإذا أته نزوة مفاجئة، فقد يذهب في رحلة تخييم طويلة عطلة نهاية الأسبوع أو يدعو ثمانية أشخاص التقاهم في الحانة إلى سهرة شراب حتى ساعة متأخرة من الليل.

لكن ذهن المرء يصير -مع استمرار العلاقة- أكثر فأكثر انشغلاً بمشاعر الشريك. وكثيرًا ما تظهر مفارقة كبيرة جدًا: يتضح له أن الأمور التي تثير جنونه الآن مرتبطة بتلك الخصال نفسها التي كانت، أول الأمر، جزءًا مما يجذبه. فعدم قابلية توقع تصرفات الشخص العفوي تصير مثيرة للحنق. والمطبخ

المرتّب النظيف دائماً يمكن أن يصبح محلاً لما يحسّه المرء مطالبةً مزعجة بأن يحافظ على تلك النظافة وذلك الترتيب. ثم إن «النجومية الاجتماعية» تصبح مصدرًا للإحساس بقلّة الأمان.

ما ننظر إليه هنا ليس إلا أمثلة على قانون عام من قوانين الطبيعة البشرية: مبدأ «ضعف القوة». ينص هذا المبدأ على أن أية صفة حسنة موجودة لدى واحد من الناس سوف تتجلى (في بعض الأوضاع) مصحوبة بضعف يوافقها. فمن المحتمل جدًا أن يكون الشخص صاحب مخيلة واسعة مبدعة إلى حدّ يثير الحماسة، ثم يتبين أنه يجد صعوبة كبيرة في أداء مهمات عملية متكرّرة دائماً. والشخص المتميز بتركيز على العمل يثير الإعجاب يحسّ نفسه مرغماً -للسبب عينه- على تقديم متطلبات عمله على احتياجاتك واهتماماتك. والشخص القادر على الإصغاء إليك متعاطفاً معك ستراه بعض الأحيان غير قادر على الجزم بشيء لأنه شديد الاستعداد لرؤية ما في أي رأي غير رأيه من نقاط حسنة. وسيجد الشخص المندفع الميال إلى المغامرات الجنسية صعوبة في البقاء وفياً للطرف الآخر. وأما ذلك الذي يكون شديد البراعة في تبادل الأحاديث، فقد يكون راغباً في السهر حتى الثالثة صباحاً، وقد تبدر عنه استجابة شديدة السوء عندما يذكره الآخر بأن عليه أن يستيقظ باكراً حتى يأخذ الأطفال إلى الحضانة.

إن حرصنا الدائم على تذكّر فكرة أن ثمة جوانب ضعف ترافق -لا محالة- نقاط القوة لدى أي شخص يساعدنا في أن

نصير أكثر هدوءًا في علاقاتنا. فهو يجعلنا أكثر قدرة على تفسير الأمور التي تبدر عن الشريك تفسيرًا أقل إزعاجًا وإثارة للقلق مع أنها أمور محبّطة حقًا. عندما يزعجنا الطرف الآخر، يكون لدينا ميل شديد إلى اعتبار ذلك الجزء من سلوكه أمرًا يستطيع أن يكف عنه من غير صعوبة. فلماذا لا يخفف من انشغاله الدائم بأن تكون سطوح العمل في المطبخ شديدة النظافة؟ ولماذا لا يأخذ إجازات أكثر من وظيفته؟ ولماذا لا يأتي في وقت أبكر إلى الفراش؟ ولماذا لا يزيد اهتمامه بعمله؟ تدور هذه الأسئلة في أذهاننا فنجيب عنها بطريقة غالبًا ما تكون غير مفيدة: يفعل الشريك هذا لأنه غير مبالي بما هو بيننا؛ أو يفعل هذا لأنه شخص وضيع؛ أو يفعل هذا لأنه مهووس أو بارد أو أناني أو ضعيف. نعتبر أفعال الشريك ناتجة عن أمور فظيعة حقًا موجودة فيه، وهو قادر على تغييرها إن أراد. ونحسّ كأنه يعتمد هذا السلوك كي يضايقنا فقط.

هذه الطريقة في فهم إخفاقات الشريك تجعلنا متوتّرين إلى حدٍّ مؤلم. تذكّرنا نظرية ضعف القوة بأن الكثير من الصفات المزعجة أو المخيبة للأمل عند الشريك هي، في الواقع، جوانب خفية لتلك الأمور نفسها التي تعجبنا فيه. علينا أن ندوّن قائمة بأشد ميوله إزعاجًا لنا، وأن نسأل أنفسنا في كل حالة: ما الأمر الحسن المرتبط بهذه السمة المزعجة جدًّا؟ بكل تأكيد، سنجد أمورًا حسنة كثيرة.

لنقل مثلاً إنك ذاهب إلى المطار، وإن الشريك يريد منك دائماً أن تبكّر في الخروج من البيت. يظل يقول لك أن تسرع

وأن تنطلق على الرغم من علمك بأنه لا يزال أمامك متسع كبير من الوقت. تثير هذه المطالبة جنونك لأن الأمر سينتهي بك إلى الانتظار في صالة المغادرين في المطار زمناً طويلاً جداً. لديك إحساس غريزي بأن الشريك دكتاتوري، وبأنه غبي... فلماذا لا يستطيع أن يهدأ ويسترخي ويكون لطيفاً معك؟ تصير ميالاً إلى التباطؤ، أو تصرخ به قائلاً له ألا يكون سخيّاً هكذا. يؤدي هذا إلى زيادة توتره، وإلى زيادة توترك أيضاً. بدلاً من ذلك، تستطيع أن تبحث عن الصفة الجيدة في شريكك التي -للأسف- تُظهر نفسها على صورة ضعف في هذه الحالة. ففي مجالات أخرى، يكون هذا الشخص نفسه شديد الميل إلى عدم ترك الأمور رهينة المصادفات، وهذه صفة جيدة فعلاً. إذا قال إنه سيفعل شيئاً، ففي وسعك أن تكون واثقاً تمام الثقة من أنه سيفعل ما قال. إذا اتفقت معه على اللقاء في مكان من الأماكن، فسوف يأتي في الوقت المحدد. يتضح لك أيضاً أنه جيد جداً في تنظيم حياتكما الاجتماعية المشتركة، وأن البراد يظل على الدوام عامراً بكل ما يلزم.

إن هذا «التحول» في تفسير السلوك لا يجعل العيوب المزعجة تختفي، وهو لا يعني أن ما من شيء يستطيع الشريك فعله كي يتحسن. لكنه يعني أنك ستكف عن رؤية منطقة سوداء بالكامل في شخصية شريكك. لا يتحوّل الشريك إلى وحش يثير في نفسك قلقاً دائماً ويولّد أفكاراً قد تؤدي إلى خراب العلاقة بينكما. إنه شخص لطيف، لكنه يُظهر الآن جانباً سلبياً من جوانب صفة جيدة فيه.

يقع كثيرًا جدًا أن تصادف شخصًا جديدًا يبدو لك -من بعض النواحي- أفضل كثيرًا من شريك حياتك الحالي. تلتقي ذلك الشخص في حفلة فتراه ظريفًا جدًا. أو يمكن أن يكون معلمًا في دورة التحقت بها فترى كم هو صبور. ثمة جار تراه في أحيان كثيرة يعتني بحديقة بيته ويعجبك أسلوبه الحريص الحنون... يعجبك أيضًا مظهره في تلك الكنزة العتيقة. قد يسحرنا أولئك الأشخاص؛ وقد نفتن بهم. نتخيل كم هو جميل أن نكون معهم. هذا ما يجعلنا أكثر استعدادًا لأن نرى في شريك حياتنا أمورًا تثير جنوننا.

على أن فكرة «ضعف القوة» توحى بأنه ينبغي أن يكون واضحًا في أذهاننا أن الصفات الحسنة جدًا عند أولئك الأشخاص الجدد يمكن أيضًا -بعض الأحيان- أن ترتبط بأنماط من السلوك قادرة بدورها على أن تزعجنا وتثير جنوننا. قد لا نعلم كيف ستثير جنوننا، لكننا نستطيع أن نكون واثقين من أنها ستفعل ذلك. علينا أن نتعلم كيف نسأل أنفسنا قبل أن نساق خلف ميل شديد إلى هذا الشخص، أو ذاك، كيف أن الجوانب الحسنة يمكن أن تصير مشكلة أيضًا. الصبر خصلة رائعة، لكن من الممكن أن يبدو لنا ذلك الشخص الصبور نفسه شديد السلبية، فسوف يظهر صبره كله عندما تكون في حاجة حقيقية إلى السرعة. وسوف يدخل في أحاديث طويلة مع الناس في المتاجر في حين تكون لديك رغبة شديدة في الانصراف. وأما مَنْ يعتني بالحديقة، فسوف يخرج دائمًا، في ساعة مبكرة من الصباح، كي يقلّم النباتات، أو كي يفتّش عن

الحشرات الضارة، في حين تفضّل أن يكون معك في الفراش. لا نعلم كيف ستكون تلك المشكلات على وجه التحديد، لكن علينا أن نكون واثقين ثقة تامة من أن مشكلات كثيرة ستظهر لنا. في شهر مايو من سنة 1787، كان الشاعر، رجل الدولة الألماني، يوهان وولفغانغ فون غوته على ظهر سفينة مسافرة من جزيرة صقلية إلى البر الإيطالي. كان معه في تلك الرحلة عدد كبير من المسافرين. هدأت الرياح، وراح تيار بحري قوي يدفع بالسفينة صوب الجروف الصخرية. أدرك الجميع ما كان يجري. وكان قبطان السفينة وبحارها يحاولون جاهدين فك الصاري لاستخدامه مصدًا يدفعون به السفينة عن الصخور التي صارت قريبًا. لكن غوته لاحظ أن مساعبيهم كان يعرقلها عرقلة شديدة ذعر المسافرين الذين يعترضون سبيل البحارة في حركتهم ويصيحون بالقبطان طالبين منه أن يفعل هذا الأمر أو ذاك، فصار عليه أن يصرف انتباهه إلى تسكين روعهم بدلًا من التركيز على ضمان سلامة السفينة. بذل غوته أقصى جهده كي يهدئ زملاءه المسافرين، فقد كان واضحًا له هو هياجهم هو الخطر الحقيقي الذي يهدّد سلامة الجميع.

هذا وضع يمثل مشكلة «الهياج» في حياتنا تمثيلاً جيداً جداً. وذلك أن لذعرنا أثراً قاتلاً من حيث إفقادنا القدرة على التعامل مع المشكلات الحقيقية التي تواجهنا. لا يعني كون المرء أكثر هدوءاً أنه يرى كل شيء سائراً على أحسن وجه، بل هو يعني فقط أنه يصير في حالة ذهنية أفضل للتعامل مع التحديات التي في حياته. لقد نجح الأمر في حالة غوته. استطاع قبطان السفينة

أن يضع خطته موضع التطبيق، ونجح البحارة في دفع السفينة مسافة عن الصخور، مسافة كافية إلى أن هبت الريح من جديد فما كان منهم إلا أن نشروا الأشرعة وأبحروا عكس التيار إلى أن بلغوا وجهتهم سالمين.

الفصل الثاني

البشر الآخرون

أ- الأذى غير المقصودة

إن قدرتنا على البقاء هادئين خاضعةً، إلى درجة بالغة الأهمية، لقدرتنا على أن نتذكر الفارق بين الأذى المقصود والأذى الذي يقع مصادفة. يعترف أكثر النظم القانونية في العالم بهذا الفارق ويميز (على سبيل المثال)، بين القتل العمد والقتل غير العمد. قد تكون شدة الأذى هي نفسها بصرف النظر عن الدوافع، لكن النية الكامنة من خلف الفعل لها أهمية كبيرة جدًا في نظر القانون وفي نظر الناس. هذا حذر ضروري؛ وهو منطقي أيضًا. إذا كانت من وراء الفعل نية سيئة واضحة، فلا بد من احتوائها وضبطها لأنها يمكن أن تؤدي إلى إيقاع الأذى بمزيد من الناس. وأما إذا كان الأذى قد وقع مصادفة، فقد يكون الاعتذار وتوضيح الأمر كل ما يلزم للمصالحة وحفظ السلم. نستطيع تخيل أنفسنا في مطعم جميل. تتناثر صلصة الطماطم من يد النادل فتلوث قميصنا النظيف المكوي. ردة فعلنا المباشرة هي أن نصرخ به، لكن جانبًا من عقلنا يكون في تلك اللحظة باحثًا عن دليل يثبت بما إذا كان هذا الأذى مقصودًا أم محض مصادفة... وبالتالي، فهل يكون من الإنصاف أن يستبد بنا الغضب أو أن نبدي لطفًا وتعقلًا كافيين لأن نعذر النادل ونسامحه. إذا أبدى النادل من فوره قلقًا حقيقيًا واعتذر اعتذارًا صادقًا، فسوف يكون من المناسب أن نتغاضى عما

وقع، بل حتى أن نتعاطف معه لأن هذه الحادثة يمكن أن تسبّب له مشكلات في عمله.

من هنا، نرى أن للنوايا دورًا مهمًا. لكن الأمر المحزن هو أننا نسيء الحكم على نوايا الناس الآخرين، بل نسيء الحكم كثيرًا. وذلك أننا معرّضون لخطر تفسير البراءة النسبية، أو حتى ما يكون واضحًا أنه من فعل المصادفة، من خلال عدسة الشك المظلمة. نتيجة هذا، نُحوّل المشكلات إلى نزاعات خطيرة وإلى بغض لا يزول.

إن نزوعنا إلى تفسير الأمور بأن ثمة مكائد مظلمة ضدنا قابلٌ للإرجاع إلى مشكلة عندنا تجعلنا جديرين بالإشفاق: نحن لا نعجب أنفسنا كثيرًا. فهذه «الخلفية» من ازدراء الذات تقودنا مباشرة إلى الشك بأن الآخرين يحاولون الإضرار بنا. فبعد كل حساب، لماذا يكون الناس أكثر لطفًا منا إزاء أنفسنا؟ عندما نرى أنفسنا أهدافًا مشروعة للأذية، يبدو لنا أمرًا شبه طبيعي أن يبدأ الجيران إصدار الضجيج لحظة نهمّ بالجلوس إلى العمل؛ أو يبدو لنا عندما نكون في عجلة من أمرنا كي نلحق بموعد اجتماع أن ازدحام الشوارع بالسيارات موجّهٌ ضدنا. فهذه المشكلات أدلة على أن العالم يتآمر على ذلك الشخص الذي «يعرف» أنه شخص غير جدير بأي إعجاب، بل يعرف أنه شخص يستحق العقوبة دائمًا. هكذا تلقى ما «نستحق».

إن قلة إعجابنا بأنفسنا قادرة على دفعنا إلى بحث دائم في «العالم الخارجي» عن صدى ما نحسّ في أعماق قلوبنا أنه التقييم الصحيح لنا. نفتش في كل مكان بحثًا عما يشير إلى

تلك السلبية التي نحملها داخلنا وعما يؤكدها. وكما يكون الأمر دائماً، تقبع أصول المشكلة في الطفولة عندما زرع من كانوا يعتنون بنا، أو أفراد أسرتنا، في نفوسنا إحساساً بقلّة القيمة وبعدم الاستحقاق. هذه المنطقة الخفية في نفوسنا، منطقة كره الذات، هي ما يفسر إصرارنا إلى افتراض نية سوء... لا لأن نية سوء حقيقية، بل لأنها تبدو لنا مألوفة، ويبدو لنا أننا نستحقها. من الأسباب التي يمكن أن تجعل الآخرين يلحقون بنا أذى غير مقصود أننا نبدو من الخارج - في أحيان كثيرة - أشخاصاً أقوياء. فقد لا نكون مدركين كم صرنا ماهرين في تصنع مظهر متفائل قوي عندما نكون مع الآخرين. لعل هذا شيء تعلمناه في بدايات مراهقتنا، أو عندما انتقلنا إلى مدرسة جديدة. مع أن هذا الأمر مفيد أكثر الأحيان، لكنه يمكن أن يجعل الناس يقولون لنا كلاماً قاسياً أو مؤذياً حتى من غير أن يقصدوا ذلك فعلاً. كل ما في الأمر هو أنهم لا يرون مقدار ما نحن عليه من الهشاشة وقابلية التأذي. لا يدركون كم يمكن أن يكون لكلمااتهم أو أفعالهم من أثر علينا، لأنهم لا يعرفون (ولا يمكن أن يعرفوا) مقدار ما في نفوسنا من هشاشة.

قد يأتيك شخص في العمل ويفاجئك بتقييم غير حسن على الإطلاق لعرض قدمته أمام زملائك. نعم، يريد هذا الشخص أن يحدث أثراً لديك. يريد أن تنتبه إلى الأمر قليلاً. وأما من ناحيتك، فإن الأمر كله يبدو شديد الاختلاف عن ذلك. إنه أمر مزعج إلى حد فظيع. لقد كنت متوترًا من غير شيء... ثم يأتيك هذا. في السنة الماضية، كنت تعمل في مكان آخر وكانت لديك

بضع مشكلات فاستعنت بمرشد يساعدك في تجاوزها. لكنك في هذا العمل الجديد مصمم على أن تتحسن. لديك مشكلة من حيث الاحترام الذي تكنه لذاتك. وقد كان والدك شديد الانتقاد لطريقتك في الكلام، وكان يسخر من اللثغة البسيطة التي عانيت بها قبل أن تبلغ الثامنة من العمر. لكن الآخرين لا يعرفون شيئاً عن هذه الأمور. وأنت لا تبدو لهم ضعيفاً من أية ناحية. أنت أشبه بمزهرية فيها شقوق صغيرة جداً تكاد لا ترى. لكن صدمة بسيطة يمكن أن تجعل المزهرية كلها تتفكك وتهاوى.

لينا كنا قادرين على تنبيه الآخرين، في وقت مبكر، إلى مناطق هشاشتنا، كي يدخلوها في حسابهم عندما يتعاملون معنا. لا مشكلة لدينا في فعل ذلك إذا كانت لدينا إصابات أو كدمات جسدية. إذا كانت يدك مضمّدة، فسوف يعرف الناس أن عليهم ألا يمسكوا بها. نظرياً، يمكن أن يحدث الأمر نفسه إذا كانت لديك نواح نفسية سريعة التأذي.

لكن من الممكن أن نحسّ قدرًا لا يطاق من الخجل والتعقيد في أن نشرح للآخرين كم بنا من شقوق. لا وقت لدينا. وعلى أية حال، فإن الأسباب الكامنة وراء ما بنا من ضعف قد لا تكون منسجمة مع مظهرنا. لعلنا نحس هشاشة لأننا أهدرنا مالاً كثيراً، أو لأن لدينا علاقة عاطفية سرية، ولأن لدينا شعوراً عميقاً بالذنب وخوفاً من انكشاف أمرنا؛ أو لأننا متقززون من أنفسنا لإكثارنا من مشاهدة المواد الإباحية على الإنترنت. نشعر بأننا مثقلون بذلك، ونشعر بأننا لا نستطيع متابعة حياتنا، لكننا

لا نستطيع أبداً أن نسمح للآخرين بمعرفة السبب. هكذا نكون في مواجهة معضلة تعذبنا: سيسبب لنا الناس كرباً أكبر كثيراً مما يريدون نتيجة ما يرونه فينا من حيث المظهر الخارجي.

تفسر تلك الهشاشة السرية - الشقوق التي تراكت فينا على مر الأيام والأسابيع والسنين - انفجاراتنا الانفعالية الكبيرة التي تقع أحياناً فتبدو للناظر من الخارج محيرة. ملاحظة تبدو صغيرة جداً تطلق لدينا استجابة شديدة الغضب. لتخيل أننا ذهبنا نشترى شيئاً من ذلك المتجر عند زاوية الشارع، فكان المبلغ المطلوب دفعه أكبر قليلاً مما ظننا أنه سيكون. على الفور، نحس بأن البائع يحاول أن يغشنا. نناوله ورقة نقدية فيستغرق زمناً أطول قليلاً من المعتاد في عد قطع النقود التي ينبغي أن يعيدها إلينا، لكننا نقول له غاضبين «احتفظ بالباقي»، ونكشر في وجهه ونخرج مسرعين. وفي طريق خروجنا نصطدم اصطداماً مؤلماً بأكياس البطاطس الضخمة الموضوعة عند المدخل.

من الممكن أن نجد صعوبة كبيرة جداً في التعامل مع الأطفال الصغار. قد نبدي قدراً كبيراً من الاهتمام والإخلاص، لكننا نراهم يتجاهلون جهودنا و«يدوسون عليها» بطريقة دراماتيكية. قد نعود من العمل في وقت مبكر ونعتني بإعداد وجبة من الدجاج والبطاطس من أجلهم، لكننا نجدهم يدفعون الطبق عنهم غاضبين ويقولون «أكرهك». هذا مؤلم. لكننا نظل متمالكين أنفسنا ونبحث عن عذر لهم. لعل أسنانهم تؤلمهم؛ ولعل هذا الطفل يغار من شقيقته الصغيرة؛ أو لعلهم لم يناموا

جيدًا الليلة الماضية. نسعى باخلاص إلى البحث عن تفسيرات «لطيفة» كي تخفّف عنا جزءًا من أثر ذلك السلوك المزعج؛ ومن خلال هذا نحول دون نشوب أزمة أكثر إزعاجًا.

إن ما نبديه من اتزان في تعاملنا مع الأطفال مختلف اختلافًا كبيرًا عما ينتابنا من انزعاج شديد إزاء الكبار. فمن المستبعد هنا أن نبحث عن أسباب مخفّفة عندما يظهر لنا مَسلك سيئ. سرعان ما نفترض أن ما جعل الآخرين يجرحوننا لا بد أن يكون نابعًا من دوافع سيئة جدًا. يُستبعد أن نتساءل إن كان التفوّهُ بعبارة فظة، أو إن كان صفقُ باب الغرفة صفقًا عنيفًا ناتجًا عن قلة النوم، أو عن استياء مضمر من المدير الذي لا يفهم أحد ما يريد. لا نتساءل (كما نتساءل عندما نتعامل مع طفل في الرابعة من العمر)، إن كانوا يحاولون تفريغ توثرهم لأن شخصًا آخر قد أزعجهم: لا يمكن اعتبار هذا المسلك حسنًا، لكنه يظل قابلاً للفهم ضمن شروط الحياة التي لا تكون سليمة كلها. إذا استخدمنا المخيلة بطريقة أفضل قليلًا، فسوف تكف تصرفات الشريك الغريبة -تكف بأعجوبة- عن إزعاجنا. صحيح أننا لا نصير غير متأثرين بها أبدًا، لكن قابليتنا لأن نحافظ على هدوئنا ستتحسّن كثيرًا. نكون كلنا تقريبًا لطيفين مع الأطفال، لكننا نكون (غير لطيفين) إزاء الجوانب غير الناضجة في ذواتنا الراشدة.

كان إميل أوغوست شارتييه (المعروف بآلان) واحدًا من أكبر فلاسفة فرنسا في القرن العشرين. وقد احتل تحليل عدم التسامح الشطر الأكبر من كتاباته. طلب آلان من القراء في

واحد من أكبر مقاطعه تميّزًا وبقاءً في الذاكرة ألا يقولوا أبدًا إن الناس أشرار أو سيئون. بدلًا من ذلك، علينا دائمًا أن «نبحث عن الدبّوس». ما عناه آلان بـ«الدبّوس» هو الأمر الذي يكون في حياة واحد من الناس يدفعه إلى انتهاج طرق في السلوك تبدو شريرة أو فظة. قد يكون ذلك الدبّوس علة جسدية، أو غيرّة من زميل في العمل، أو إحساسًا بقلّة ما يلقاه الشخص المعني من احترام في العالم. الفكرة هنا هي أن الدبّوس عامل خارجي بالنسبة إلى الشخص الذي يسلك مسلكًا سيئًا. إن له أثره عليه، لكنه ليس ما «هو» عليه - وإذا أُزيل، فسوف يتمكّن صاحبه من إظهار طبيعته الحقيقية التي من المرجّح (كما رأى آلان) أن تكون لطيفة، متسامحة، سخية من حيث جوهرها. لسنا سيئين في حقيقة ذواتنا، لكن تصرفاتنا تصير سيئة لأن ثمة جسمًا واخرًا حادًا يجر حنا في موضع حسّاس. إذا تذكّرنا هذا الأمر دائمًا، فنحن «نسلّح» أنفسنا في مواجهة الغضب والانتقام الفوري. ليس من نعتبرهم أعداء لنا أو غادًا، بل هم بشر طيبون يعانون ألمًا لا يستطيعون شرحه لنا، ولا يستطيعون التغلب عليه في أنفسهم. إنهم جديرون بالشفقة، لا بالكره. هذه هي النقلة التي يعرف الكتاب الكبار كيف يقومون بها. فعلى سبيل المثال، ينظر دوستوفسكي، إلى ما هو كامن خلف «واجهة» شخصياته المنفردة (قتلة ومومسات ومدمنون)، فيرى بشرًا يعانون ويستحقون تعاطفنا.

ليس إظهار هذا النوع من المخيلة، أو تصوير ما يجري في عقول بشر يسهّل الحكم عليهم، استجابة مقتصرة على

الروايات العظيمة. فهذا ما يفعله الحب أيضًا. وهو ما يلزمنا أن
نتمرّن عليه دائمًا في علاقتنا مع من نشاركهم العيش. فلا بد لنا،
نحن أيضًا، من النظر إلى ما هو وراء العدوانية وقلّة الاحترام
الظاهريّين كي نستطيع اكتشاف الألم الذي يسببهما. لا بد
من وجود ذلك الألم. علينا أن نجعل لطفنا يتّخذ وجهة غير
متوقّعة: أن يتجه إلى أولئك الذين يضايقوننا كثيرًا.

بـ في الدفاع عن التعليم

تزعجنا وتغضبنا دائماً حقيقة أن الناس لا يفهمون، أو لا يرون، الأمور بالغة الأهمية التي نريد منهم رؤيتها أو فهمها. ينتهي بنا الأمر إلى ازدراء كبير لجهلهم الشديد (أسلوب صياغة خطاب تقديمي، أو طريقة إعداد موازنة، أو ضرورة إغلاق نافذة النوم...)، فنستجيب لذلك بأن نفقد هدوءنا فقداناً تاماً وبأن نصير من غير قدرة على اللطف.

على نحو أكثر تخصيصاً، وأكثر مفارقة أيضاً، يقع كثيراً أن يستبد بنا غضب شديد عندما لا يعرفون أمراً نفترض أن عليهم أن يعرفوه - (من غير حتى أن يعلمهم أحد ذلك الشيء) -، ثم إننا لا نخبرهم بما نحن مقتنعون بأنهم يجب أن يعرفوه، وذلك لسبب جوهري: لأنه ليس لدينا احترام كبير للتعليم.

نحن نحترم المعلمين من الناحية النظرية. ونحن نبدي احتراماً شكلياً لفكرة التعليم. أما في الممارسة العملية، فقد نرى مهنة التعليم مهنة بليدة قليلة القيمة. ظل التعليم يضجرنا سنوات كثيرة في المدرسة، فصرنا الآن مسرورين بأن نتركه لبشر آخرين أقل منا شأنًا. إلا أن التعليم واحد من أكثر وجوه الحياة مركزية وضرورة؛ ومن نواح كثيرة، هو واحد من أشدها نبلاً. حتى إن كنا لسنا من الذين يقومون بتعليم المراهقين أموراً من قبيل الرياضيات أو اللغات، وحتى إن كنا غير مهتمين بأن

نقول لأحد باللغة الفرنسية كيف يحسب مساحة الدائرة، أو كيف يطلب بالفرنسية شراء تذكرة سفر بالقطار، فنحن نظل مدعوين إلى «التعليم» كل يوم، بل كل ساعة تقريبًا: نحن مدعوون إلى تعليم الآخرين شيئًا عن مشاعرنا، وعما نريد، وعما يؤلمنا، وكيف نظن أن هذا الأمر أو ذاك ينبغي أن يكون. قد يبدو «الاختصاص التعليمي» الذي ينبغي أن نتقنه أمرًا غريبًا، لكنه يظل موضوعًا بالغ الأهمية: من أنا، وما الذي يهمني! لكننا، في مجالات كثيرة، نستعجل إنهاء هذا المنهاج ونتخطاه إلى مرحلة «العقوبة». نفشل في جعل الآخرين يرون ما نحن معنيون به كثيرًا: ما جرحنا في العبارة المتهكِّمة التي سمعناها وقت العشاء، وما يثير جنوننا عندما يتكلَّم أي شخص في غير دوره أثناء اجتماع من الاجتماعات، وما يجعل تشكيل لجنة لدراسة الاقتراح المقدم فكرة غير حسنة. نحن نسيء كثيرًا فهم التعليم عندما نعتبره مهنة تخصَّصية بعينها لأن معناه الحقيقي هو أنه «مناورة نفسية» أساسية تعتمد عليها صحة كل جماعة وكل علاقة وكل مكان عمل.

«التعليم» هو مهارة نقل فكرة أو حكمة أو انفعال من عقل بشري إلى عقل بشري آخر. إنها مهارة معقَّدة تعقيدًا لا حدَّ له. فمهما يكن الموضوع، تظل المستلزمات الجوهرية لهذه العملية هي نفسها. وفي مقدِّمة تلك المستلزمات كلها ضرورة ألا يكون «المتعلم» خائفًا. نادرًا ما نستطيع التعلم جيدًا عندما نُهان، أو عندما يُستصغر شأننا، أو نحس أننا مهدَّدون. فما أقل من يستطيعون استيعاب الأفكار استيعابًا سليمًا عندما يقال لهم

إنهم أغبياء، أو إنهم لا يفقهون شيئاً! بكل بساطة، لا تكون عقولنا قادرة على «الاستقبال» جيداً قبل أن يتوفّر لنا ما يطمئنا -بكل صبر- إلى حفظ قيمتنا وإلى أنّ من حقّنا أن نفشل.

ثاني المستلزمات الجوهرية هو ألا يكون «المعلّم» خائفاً. فالمعلم المصاب بالهستيريا يفقد -منذ البداية- قدرته على تحقيق أهدافه. من مفارقات هذا الميدان أن الجهد الذي نبذله في التعليم يكون نجاحه أكثر احتمالاً كلما قلّ «اهتمامنا المهووس» بنجاحه. فعندما لا يكون لدينا مانع من فشل دروسنا في تحقيق الأثر المرجو منها نكون أكثر قابلية لأن نظلّ صابرين إزاء «المتعلّم»، وبالتالي، ننجح في مهمتنا. وأما إحساس المرء بأن كل شيء معرّض للخطر وبأن هذه هي نهاية العالم (في العلاقات العاطفية، وفي العمل، يسهل كثيراً أن يصل المرء إلى هذه النقطة)، فهو الضمانة الأكيدة لأن نصبح معلّمين «كارثيين».

يدرك المعلم الجيد أن التوقيت أمر بالغ الأهمية لنجاح عملية التعليم. فنحن نميل ميلاً تلقائياً إلى محاولة «إلقاء الدرس» لحظة نشوء المشكلة بدلاً من اختيار اللحظة المناسبة التي يزداد فيها احتمال أن يستطيع المتلقّي أن يتعلّمه (قد تأتي تلك اللحظة بعد أيام كثيرة). وهكذا، ينتهي بنا الأمر عادة أن نقدم على أداء المهمة التعليمية، التي هي عملية شديدة الحساسية والتعقيد، تماماً عندما نشعر بأقصى قدر من «الكرب»، وعندما يكون «الطالب» في أقصى درجات الإنهاك أو التوتر. علينا أن نتعلّم كيف نتصرّف مثلما يفعل قائد عسكري ماكر يعرف

كيف ينتظر إلى أن تأتي الظروف الملائمة للتحرك. علينا أن نهتم بتطوير ملكة اختيار التوقيت الصحيح لتناول الأمور الصعبة أو المربكة، وأن نصغي إلى حكايات تتداولها الأجيال، حكايات عن القائد العسكري الذي أنفق سنوات في هجمات فاشلة على الجبهة مدفوعة باحتياجات آنية. وذلك أن «معلمة» ناجحة تعرف كيف تنتظر عند آلة غسل الأطباق انتظارًا صبورًا إلى أن يضع زوجها الصحيفة من يده فتحدثه عن مشاريعهما للعطلة القادمة، ثم تنتقل انتقالًا حذرًا إلى الأمر الذي تركته ينتظر طويلًا فتحقق «نصرًا تعليميًا» حاسمًا.

في أحيان كثيرة، لا يكون ما يضايقنا مقتصرًا على إدراكنا ضرورة أن علينا أن «نعلّم»، بل ينبع أيضًا من أن «الطالب» لا يعلم حتى الآن، وذلك بالنظر إلى مستواه، تعليمه، أو خلفيته، أو راتبه. نغتاظ غيظًا يثقل على نفوسنا لأن ثمة من لا يعرف، حتى الآن، أمرًا من الأمور لم تسنح له من قبل أية فرصة لتعلمه. تكون خيبة أملنا كبيرة جدًا فتجردنا من الاتزان الضروري لتعليم ذلك الشخص كيف يقدر رؤيتنا حق قدرها (وربما كيف يعمل بها بعد ذلك).

نحن من ورثة التقليد الرومانسي (من غير أن نعي ذلك)، ذلك التقليد الذي يدعو إلى الشك في أي تعليم يقع خارج مجالات «تقنية» ضيقة. فمن الممكن أن يبدو لنا غريبًا - أو حتى مستحيلًا - أن يحاول المرء تعليم واحد من الناس كيف يكون أكثر «ابتهاجًا» في ما يعدّه من وثائق، أو كيف يغيّر استجابته للأفكار الجديدة، أو تعليمه كيف يتعامل مع الصعوبات بقدر

أكبر من العزم. نفشل في هذا لأننا لا ندرك حجم المهمة التعليمية، ولا إمكاناتها، ولا منزلتها.

عندما ننفذ اليد من مهمة التعليم (وبالتالي ننفذ اليد ممن ينبغي أن نعلمهم)، نصير ميّالين إلى تفادي الأمور التي تثير يأسنا، أي الأمور التي ينبغي تعليمها. نقول للشخص الآخر إن عمله لا بأس به، ثم نستعين بأشخاص آخرين كي نصحّحه أو كي نعيد إنجازه. ننشئ مجموعات جانبية سرّية. يكون مطلوبًا أن يقوم تعاون بين عشرين شخصًا من الأنداد. لكننا نذهب ونستعين باستشاريين من خارج الشركة. يبدو هذا سلوكًا ماكيافيلياً، لكنه ليس إلا نتاجًا لشخصية شديدة التوتر قليلة الثقة بالآخرين وبفرص العمل معهم من أجل تجاوز المشكلات. في حياته الشخصية، قد يكون الإنسان الذي من هذا النوع متزوجًا، لكنه يبحث عن حبيب: هذا لأن لديه مساحة من الغضب وخيبة الأمل لم يستطع أبدًا أن يعثر على سبل لمناقشتها، فبدا له أن من الأفضل أن «يلتف» متجنبًا المواجهة وأن يجد «حبيبًا» كي يتخفّف من بعض ما يضره. وفي ميدان العمل أيضًا، قد يحاول العثور على «حبيب»، أو أكثر، لأنه لا يستطيع أن يطبق التوترات وحالات الغموض وسوء الفهم الناتجة عن بقاءه ملتزمًا بمجموعة الزملاء التي التزم - في الأصل - بأن يعمل معها. هذه المناورات السرية أشبه بالتعبير عن عدم الثقة بما يحمله الإقناع، أو التعليم، من إمكانات. وهذا ناتج عن «استنتاج كبير» موجود في مكان ما داخل العقل: ما من شيء حسن يمكن أن ينتج عن التعامل مع الناس تعاملًا مباشرًا.

لا يحدث كثيرًا أن نفكر في هذا - وقد لا نناقشه مع الآخرين أبدًا - إلا أن كل إنسان تقريبًا لديه في رأسه أصوات تكلمه: تيار من الأفكار يجري في عقولنا معظم الوقت. بعض الأحيان، يكون ذلك الصوت الداخلي مشجعًا يدعونا إلى أن نجتاز تلك الخطوات القليلة الباقية: كدت تصل. تابع تقدمك. تابع تقدمك. أو يمكن أن يدعونا الصوت إلى أن نهذاً لأننا نعرف أن كل شيء سيكون على ما يرام في نهاية المطاف. وفي أحيان أخرى، لا يكون الصوت الداخلي حسناً على الإطلاق. يكون صوتاً انهزامياً، لَوَّامًا، مثقلًا بالذعر وباستصغار الذات. صوت ليس فيه أبدًا ما يشبه أفضل ما فينا من أفكار وبصائر، ولا يشبه أبدًا ما فينا من إمكانيات وقدرات ناضجة. إنه ليس الصوت المعبر عن أفضل ما في طبيعتنا. نجد أنفسنا نقول: «أنت تثير قرفي. وأنت تفشل دائماً... في كل أمر». أو: «أنت، أيها الغبي الذي لا نفع فيه». فمن أين تأتي هذه الأصوات الداخلية؟

دائماً، يكون الصوت الداخلي، في الأصل، صوتاً خارجياً. إننا «نتشرب» ما نسمعه من الآخرين: أب غاضب، أو أم متوترة. تهديدات مخيفة من قبل أخ أكبر منا يريد إخضاعنا. كلمات زميل متنمر في المدرسة، أو معلم يبدو إرضاءه مستحيلاً. نحمل معنا تلك الأصوات الضارة لأنها، في لحظات مهمة في الماضي، بدت لنا أصواتاً قادرة على فرض أنفسها علينا. لقد كرّر «أصحاب السلطة» رسائلهم مرة بعد مرة إلى أن صارت مستقرة داخل طريقتنا في التفكير. أن يكون المرء معلماً جيداً يعني، في جزء منه، أن يغير كيفية كلامه مع نفسه... ثم ينطلق

إلى الكلام مع الآخرين. حتى يفعل هذا، لا بد له من مصادفة أصوات واثقة مقنعة (بناءة وحريصة على المساعدة)، وذلك على امتداد فترات طويلة من الزمن؛ ولا بد له من أن يحرص على جعلها «أصواتًا داخلية» عنده: صوت صديق، أو معالج نفسي، أو كاتب، أو معلم حريص. علينا أن نسمع كثرة من هذه الأصوات كي نصير كأنها استجابات طبيعية عندنا في مواجهة المسائل الصعبة المربكة. نصير تلك الأصوات أشبه بأفكار لدينا نستطيع أن نحدث بها أشخاصًا آخرين. يكون أفضل الأصوات الداخلية لطيفًا عندما يخاطبنا، ويكون متأنياً. ينبغي أن يكون صوتًا نحسّه أشبه بذراع عطوف تطوق كتفينا، ذراع شخص عاش طويلاً ورأى أمورًا حزينة كثيرة جدًا، لكنها لم تترك في نفسه مرارة ولا ذعرًا. وأما في أسوأ لحظات القلق عندما نكون في العمل، فقد نسمع داخل رؤوسنا أصواتًا ساخرة، مناكفة، مزدرية تحاول القول لنا إن الحب والاحترام واللطف لا سبيل إليها كلها إلا من خلال النجاح المادي. نحس بأن فشلنا (أي عدم قدرتنا على جعل فريقنا يعمل، وعدم قدرتنا على السيطرة على مجريات الأمور والتخلص من الأشياء السيئة) يحول بيننا وبين تلقي الحب والتقدير. نحن في حاجة إلى أن يكون في داخلنا صوت قادر على الفصل بين الإنجاز والحب: صوت يذكّرنا بأن من الممكن أن نستحقّ العطف والتفهم حتى إذا فشلنا، وبأن كون المرء ناجحًا ليس إلا جزءًا واحدًا من أجزاء هويته... وهو ليس بالضرورة الجزء الأكثر أهمية.

تقليديًا، يكون هذا الصوت صوت الأم؛ لكن من الممكن

أيضاً أن يكون صوت الحبيب، أو صوت شاعر يعجبنا، أو صوت طفل في التاسعة من العمر. إنه صوت شخص يحبك لذاتك أنت بصرف النظر عما استطعت إنجازه. لقد ترعرع كثير منا على مقربة من أشخاص متوترين يفقدون أعصابهم لحظة يعجزون عن العثور على مفاتيح السيارة، أشخاص تخرجهم عن أطوارهم عقبات بيروقراطية صغيرة (فاتورة الكهرباء، على سبيل المثال). هؤلاء الناس لا يؤمنون بأنفسهم؛ وبالتالي فهم غير قادرين على الإيمان بقدراتنا، من غير أن يعني هذا بالضرورة أنهم يريدون إيذاءنا. يصيرون أكثر منا توترًا كلما كان لدينا امتحان. يسألوننا مرات كثيرة إن كانت ملابسنا دافئة بما فيه الكفاية عندما نريد الخروج من البيت. يقلقهم أمر أصدقائنا ومعلمينا. ويكونون واثقين من أن تلك الرحلة في العطلة ستقلب إلى كارثة. الآن، صارت هذا الأصوات جزءاً منا وصارت تقلل من قدرتنا على التقييم الصحيح لما نستطيعه وتجعلنا عاجزين عن تعليم الآخرين كيف يحققون إنجازاً. إنها أصوات الخوف غير المنطقي، أصوات الضعف والهشاشة، لكنها صارت موجودة فينا.

نحن في حاجة إلى صوت بديل قادر على تهدئة المخاوف التي تغرينا بالهرب، قادر على تذكيرنا بالقوى الكامنة فينا، تلك القوى التي تخفيها موجات الذعر عن أنظارنا. رؤوسنا أماكن ضخمة عميقة الأغوار فيها أصوات كل من عرفناهم من البشر. علينا أن نتعلم كيف نُسكت الأصوات غير المفيدة، وكيف نركّز على الأصوات التي نحتاج إليها حقاً كي تأخذ بأيدينا في

الطرق الصعبة. إن معرفة المرء أنه سيظل محبوبًا مهما وقع له في العالم شرطٌ مسبق لأن يكون أدائه حسنًا، فهذه معرفة تزوده بالطاقة اللازمة لخوض المخاطر وللإحساس بالقوة من غير السماح للقلق الشديد بأن يقف عشرة في وجه الأداء الناجح. ليس أكثر اللحظات اضطرابًا في الحياة، من حيث الجوهر، إلا لحظات تعلّم غير ناجحة. عندما يدرك المرء هذا فهو يكتشف منطلقًا إلى الأمل. ففي أماكن كثيرة غير المدارس، يجد المرء فرصًا لأن يُعلّم ولأن يقبل حقيقة أن التعليم مهارة يستطيع اكتسابها (مهما يكن القيام بدور المعلم أمرًا غير مألوف لدينا)، مهارة من المنطقي تمامًا أن يعتقد المرء أنه قادر على تطويرها لديه، ولو قليلًا.

جـ في الدفاع عن التهذيب

من المستغرب أن يكون المرء عديم التأثير بحسن الطباع. ولكن، في الوقت عينه، تعتمد ثقافتنا موقف الشك إزاء أي «عرض» واضح للتهذيب. فكرة أن يكون المرء «حسن الطباع» تتطلب إبقائه بعض جوانب ذاته بعيداً عن الأنظار. وهي تعني أن يتعمد ضبط كلماته وتعابير وجهه وأي إظهار مباشر لمشاعره. في الحقبة الرومانسية، صار لدى كثيرين إدراك حاد للجوانب السلبية المحتملة في ما يتصل بـ «حسن الطبع». اعتبر الفيلسوف جان جاك روسو -خاصة- حسن الطباع هذا نوعاً من أنواع الفساد. كان يمقت الطرق التي يسمح فيها «التهذيب» لشخص من الأشخاص بأن يمؤّه مقاصده الأنانية القاسية ويخفيها خلف قناع خارجي ناعم مبتسم. بحكم طبيعتها -هكذا رأى روسو- ينبغي أن ترافق النوايا العدوانية تكشيرة أو زمجرة ندرك من خلالها ما يعتزم الآخر فعله. من هنا، صار سعي المرء إلى أن يكون مهذباً أو مجاملاً يُعتبر أشبه بإهانة موجهة إلى «الذات الأصلية». وذلك أن التهذيب يقضي بأن تشكر أشخاصاً لا تريد أن تشكرهم، وأن تمتدح (نفاقاً) أشخاصاً لا تعرفهم، وأن تنكر آراءك الحقيقية وتبيع فردانيتك كي تفوز بالاحترام. صحيح أن هذه الآراء متطرّفة، لكن ثمة شكوكاً لا تزال باقية. في يومنا هذا، يحمل تعبيراً «صريح» و«مباشر» مسحة من الإعجاب.

كانت تلك المخاوف الرومانسية متركزة على لحظات مؤلمة عندما يمكن للذات الحقيقية أن تُنحى جانباً بفعل اتفاق اجتماعي طاع، أو بفعل إصرارٍ استبداديٍّ على أن يكون المرء مهذباً مهما تكن تكلفة ذلك. وتساهم في هذا الأمر أيضاً الفرص التي تنهياً لمن يكون «مصفولاً» من الخارج، لكنه ذو طبع داخلي خبيث. على أن من الممكن الإقرار بأن ثمة مخاطر لا شك فيها متصلة بفكرة التهذيب مع الاعتقاد بأن هناك أيضاً منافع كثيرة يستطيع حُسن الطبع أن يحققها.

فهل نستطيع العثور في أفكارٍ عن التهذيب وحسن الطبع على ما يفيدنا فيما يتصل بكون المرء أكثر هدوءاً في علاقته بالآخرين؟ لا يعني كون المرء هادئاً في علاقته مع الآخرين أنه ساع إلى نوع من اللامبالاة الباردة حيالهم، أي إنه راغب في البقاء غير متأثر بهم ولا مكترث بحياتهم. المشكلة هي أن درجة الهياج والانزعاج التي يمكن أن يحسّها المرء تعترض سبيل إقدامه على فعل ما يعرف أن عليه فعله وما يعرف أنه راغب في فعله. ما أسهل أن يؤدي إحساسنا بالضيق أو الانزعاج إلى إفساد علاقاتنا مع الآخرين.

كي نكون فكرة عن غاية «حُسن الطبع»، يستحق الأمر أن نعود إلى الفرضية الرومانسية القائلة إن فطرتنا الطبيعية ميالة إلى أن تكون خيرة وسليمة؛ وهذا ما من شأنه أن يجعل العادات المصطنعة التي ندعوها «حسن الطبع» من غير معنى، أو حتى ضارة بعض الشيء. هذه فكرة جذابة بالمعنى المجرد. لكن من بين الغرائز المستقرّة فينا، ويا للأسف، افتراض أن الغضب

سبيل إلى جعل الأمور أفضل مما هي عليه. إذا أحسست إهانة أو إهمالاً، أو إذا أحسست أي نوع من الخطر، فإن غريزتك تحثك على أن تكثر عن أسنانك وتصيح بصوت مرتفع، ويزداد جريان الدم سرعة، وتتخذ مظهرًا هجومياً. أو، على الأقل، يمكن أن تفعل أمورًا من قبيل أن تطلق شتائم في حق واحد من الناس، وتهينه، وتصفق الباب، وتندفع خارجًا، وتهدد باللجوء إلى إجراءات قانونية. من الناحية النظرية، نرى أن هذا أمر لا معنى له، وذلك أن من شأن ثورة الغضب أن تجعل الأمور أكثر سوءًا (هذا أمر مؤكد، تقريبًا). لكن ميلنا إلى التصرف عكس هذه الفكرة ضعيف جدًا.

يعني كون المرء مهذبًا حسن الطباع أنه يلتزم أعرافًا بعينها. فعلى سبيل المثال، ليس حسنًا أن يصيح المرء في مطعم بصرف النظر، إلى حد كبير، عما حدث. وأيضًا، لا يجوز أن يغضب غضبًا ظاهرًا من شخص يقدم إليه خدمة. تفترض هذه القواعد أنك تشعر بحاجة إلى التنفيس عن ضغط في داخلك، وأنت تكون قد ضقت ذرعًا... وهي تصر إصرارًا مقصودًا على ضرورة ألا تتصرف بموجب ذلك الإحساس. الغاية من وجود «نظام للتهذيب» ومن أفكارنا عن «حسن الطباع» هي إقامة حاجز بين وجود المشاعر وبين التعبير عنها. فبدلاً من القول: «أظن أن هذه الفكرة سخيفة جدًا»، ويكون لديك الإحساس نفسه، لكنك تقول: «أمر لافت أن ترى الأمر هكذا، لكنني أتساءل إن كانت هذه هي الاستراتيجية الصحيحة فعلاً. هل يمكنك أن تشرح لي الأمر أكثر قليلاً؟».

لا يَحُول التهذيب دون إحساس المرء بالغضب أو الحزن أو الجرح. ما يفعله هو أنه يؤخّر التعبير عن ذلك الإحساس. يعني هذا أن «حُسن الطباع» يخفّف اندفاعنا إلى إطلاق الأحكام. إنه يتيح بضع لحظات إضافية كي يظهر لنا مزيدٌ من المعلومات، وكي تهدأ ثورة الغضب قليلًا قبل أن نُقدِّم على تصرّف «حاسم». فهذا التأخير الناجم عن التهذيب يتيح لنا وقتًا نستطيع فيه أن نتوصّل إلى تحديد الحقائق الصحيحة. وهو يمنحنا فسحة لفهم ما هو كامن من خلف الغضب. إن علمت أكثر، فقد لا تظل غاضبًا هكذا.

يعود قسم كبير من أسباب فقدان المرء أعصابه إلى تعجّله. إذا تمكّن من فهم ما يجري فهمًا أفضل ومن إدراك نوايا الشخص الآخر وما ظن أنه يفكر فيه... إذا التقط التقاطًا أفضل قليلًا «الخلفية» المتشابكة لحالات سوء الفهم، فلن يحس غضبًا شديدًا، ولن يجد نفسه مدفوعًا إلى اتخاذ موقف «يائس». إذا سَنَح لك قليل من الوقت حتى تتبيّن ما يجري حقًا في ذهنك، فسوف تكتشف أن من خلف غضبك إحساس بالخلل من ضعفك وهشاشتك، وقد تكتشف أن من خلف نفاد صبرك خوف من احتمال الفشل. إذًا، ليس التهذيب إنكارًا لما لدى المرء من أحاسيس حقيقية أصيلة، بل هو أسلوب يرمي إلى إتاحة فرصة أكبر لاكتشاف المرء انفعالاته وفهمها فهمًا أكثر دقة.

يوفّر لك التهذيب سبيلًا لأن «تراجع» محتفظًا باحترامك وكرامتك. في الطبيعة، ثمة سبب واحد وحيد لأن تتخلّى عن

موقعك: اعترافك بالهزيمة. تنحني أمام قوة أكبر منك. أما أمام قواعد التهذيب، فأنت تترك الشخص الآخر لا لأنك ضعيف أو جبان أو فاشل، بل لأنك تُقدّم الهدوء على الفوضى. التهذيب يجعل من الأسهل عليك أن تعتذر لأن الاعتذار ليس مجرد فعل معبر عن «الخضوع».

يقوم التهذيب على رؤية للطبيعة البشرية وعلى فكرة إيجابية كبيرة عن معنى المدنية وما يجعلنا في حاجة إليها. وهذا رأي طرحه في القرن السابع عشر -خاصة- الفيلسوف توماس هوبز. كان لدى هوبز إدراك حاد لحقيقة أن غرائزنا العادية غير المضبوطة بعيدة كل البعد عن أن تكون «لطيفة» كلها. فقد ننزع نزوعًا شديدًا، بفعل الطبيعة، إلى الإضرار بخصومنا ومنافسينا، أو إلى تدميرهم، وكذلك إلى استغلال ضعف مَنْ هم أقل منا قوة، وإلى أخذ ما يتجاوز نصيبنا العادل من أي شيء، إن استطعنا، وإلى الانتقاص من شأن من نرى أنهم غرباء بصورة من الصور، وإلى الثأر لأنفسنا من كل مَنْ نرى أنه يضايقنا أو يسبب لنا الحزن، وإلى فرض آرائنا ومعتقداتنا عن الآخرين، إن تسنى لنا فعل ذلك. يقول هوبز إن هذه ميول طبيعية، وبالتالي، فنحن في حاجة إلى منظومة أعراف تُقيّدنا وتفرض -فرضًا مصطنعًا- أسلوبًا أفضل في التعامل مع البشر الآخرين. ليس التهذيب زينة فحسب. إنه أداة للتعامل مع مشكلة بشرية كبرى: نحن في حاجة إلى «حُسن الطباع» كي نضبط الوحش الذي فينا.

د- في البيروقراطية

نحن ننشأ في قلب عالم له استجاباته. يُعيد الآباء والأمهات تنظيم حياتهم بحيث يصير فيها متّسع لاحتياجات المولود الجديد. وهما ينفقان أزمانًا طويلة في اختيار الهدايا المناسبة في الأعياد ويلومان نفسيهما إن فشلت الهدية في إسعاد الطفل. يُحسب حساب مزاج الطفل وحالته الجسدية. إن كان متعبًا، فسنعود إلى البيت؛ وإن كان جائعًا، فسوف نأكل. إن من بين «الإنجازات الغامضة» لسلوك الأهل مع الطفل هو أنه يصير ميالًا إلى الاعتقاد بأن البشر الآخرين يستطيعون حقًا أن ينتبهوا إلى حاجاته. لا يحصل الطفل دائمًا على كل ما يريد، لكن احتياجاته الحقيقية -المقدّرة تقديرًا سليمًا- سوف تلقى تفهّمًا واعترافًا.

لكننا سنصطدم أكثر الأحيان، لا محالة، بما في العالم الكبير من لا مبالاة قاسية. لن تُلغى غرامة إيقافك السيارة حيث يُمنع إيقافها لأنك كنت في عجلة من أمرك عندما أردت أن تدخل المتجر الذي عند الزاوية كي تشتري ليمونًا من أجل حشوة الدجاجة التي تريد إعدادها لوجبة العشاء. لن يقول لك مكتب الضرائب إنه يتفهم وضعك ويعرف أنك تعاني بعض الصعوبات في الآونة الأخيرة، فلماذا لا تأتي مرة أخرى عندما تستطيع: نعرف كم تجادلت مع زوجتك وكم جعلك هذا

خائر القوى، فلم تستطع إكمال البيانات اللازمة. إن من شأن ذكر هذه الحاجات والمشكلات أن يكون منطقيًا تمامًا في علاقة حميمة. فنحن نعرف كيف نتسامح مع أصدقائنا وأفراد أسرتنا وجيراننا... وبطبيعة الحال، نتسامح مع الأطفال أيضًا. نستطيع أن نكون مرّنين عندما نريد ذلك. لكن هذا الموقف يتغيّر عندما نجتاز الفاصل بين التعاملات الشخصية وبين تلك المنطقة التي يمكن، بشكل عام، أن نسميها «البيروقراطية». إن البيروقراطية مصدر موثوق للتوتر في حياتنا، بل هي أيضًا مصدر مهم للتوتر. تتصل بشركة الهاتف كي تُدخل تعديلات على اشتراكك. يريدون أن يعرفوا رقم حسابك على الإنترنت؛ لكنك نسيت الرقم. إلا لأن لديك كلمة مرور، وعنوان، واسم عائلة أمك، ومعلومات عن حيوانك الأليف الأول (كلب من نوع كولي كيلبي كروس اسمه بيبي؛ وهو يحب أن يمضغ أطراف السجادة). بكل أسف، هذا غير كافٍ! ليس لدى الموظف الذي يكلّمك أي شك في هويتك؛ فكلما يعرف أن من غير المتوقع أن يحاول شخص آخر استخدام بطاقتك المصرفية كي يخفض تكلفة اشتراكك الهاتفي. إذا كان شخص غريب قد سرق بطاقتك المصرفية، فلماذا يهتم بتوفير مبلغ صغير كل شهر مع أن هذا يعني أن لا بد له من سرقة هاتفك أيضًا. أمر يثير الجنون! لكنك لن تستطيع متابعة الأمر إلا إذا تذكرت رقم الحساب. لا أهمية لما يريده الموظف لأن النظام الحاسوبي في الشركة لن يُجري التغيرات المطلوبة إلا إذا أدخل ذلك الرقم. ليس للتعاطف البشري دور كبير في مواجهة تلك الضرورة الفنية البحت، ضرورة إدخال الرقم.

هذا أمر يثير الجنون لا لأنه يستهلك الوقت فقط، ولا لأنه مزعج فقط: إنه يطلق «أجراس إنذار» مهمة جداً. وهو يضع المرء في حالة لا يتّصف فيها التعاطف والتفاهم والصلوات البشرية بأية قدرة على حل المشكلات. هنا، لا أهمية لـ «من أنت» (أي لا أهمية لأن تكون شخصاً صادقاً، مهذباً، حسن النية).

ومن الممكن أن تكون في واحد من المطارات وتصل إلى مكتب تسجيل الدخول متأخراً دقيقتين فقط عن الموعد الرسمي لانتهاء فترة تسجيل الدخول. تعلم أن الصعود إلى الطائرة لم يبدأ بعد. وتعلم أنهم لم يطلبوا بعد من المسافرين أن يتوجّهوا إلى البوابة. صديقك الذي وصل منذ عشر دقائق -وهو مسافر على الطائرة نفسها- يقف على مقربة منك. ليس لديك إلا حقيبة صغيرة تحملها بيدك؛ ثم إن الطائرة ليست ممتلئة (عرضوا على صديقك إمكانية تغيير مقعده، إن أراد)، لكنك لا تستطيع أن تحصل على بطاقة الدخول لأن لديهم قاعدة تقول: إذا انتهى الوقت، فقد انتهى الوقت! لن تستطيع أن تصل إلى بيتك كي تقرأ لابنتك قصة قبل نومها.

يتتابك توتر عميق (يضاف هذا إلى الإزعاج الناجم عن اضطراك إلى انتظار الطائرة التالية) لأن تفاصيل حاجاتك لا شأن لها أبداً في مواجهة الشروط الشكلية تماماً للنظام الإداري في شركة الطيران. فهنا، لا يمكن لأمر ذي أهمية بشرية كبرى -دفع حياتك العائلية- أن يكون له أي وزن. وأنت غير قادر على أن تتوسّل إليهم من أجل طفلتك الوحيدة ولا أن تشرح لهم كم أنت مشتاق إليها. لا تستطيع الآلة أن تفهم هذا (أو لا

يستطيع أن يفهمه ذلك الموظف المثقل بأعباء العمل مع أنك تحاول أن تشرح له مشكلتك).

لم يحدث نشوء البيروقراطية وتطورها بفعل المصادفة. في مجتمع تقليدي، تكون السلطة شخصية، وتكون العلاقة مع الناس مباشرة. يعرف زعيم القبيلة أفراد جماعته وله صلة بهم. لذا، فإن فكرة أن يكون المرء «مفهوماً للآخرين» موجودة دائماً، أو متوقعة دائماً (مع أن هذا التوقع يمكن أن يخيب، في التطبيق العملي، بعض الأحيان): هناك إحساس لدى الجميع بأنك إذا اعتديت على واحد من الناس، ففي وسعه أن يفعل ما يظنه مناسباً أو مقبولاً؛ أي إنه يقرر ما يفعله. أو... من الممكن أن تكون ردة الفعل غير منصفة أبداً، فثمة احتمال لأن تكون محاباة، أو تفضيلاً للأقارب، أو رشوة، أو غير ذلك.

البيروقراطية -بشكل عام- مكوّن ضروري من مكونات المجتمع الذي يسير سيراً مقبولاً. وقد أوضح هذه النقطة بالتفصيل عالم الاجتماع الألماني ماكس فيبر في أواخر القرن التاسع عشر. فالحكومة والصناعة الحديثان تعملان على نطاق واسع. وهما متميزتان بمستوى رفيع من الكفاءة والإنصاف من خلال إرساء عمليات وآليات منهجية وقواعد وأنظمة عامة، وكذلك من خلال تحديد ما يجعل هذه الطريقة أو تلك في القيام بالأمور «فاسدة». ويكون مطلوباً من الموظفين والعاملين تطبيق القواعد تطبيقاً دقيقاً غير متحيز. في وسعنا أن نرى السبب الذي يدعو إلى أن تكون الأمور هكذا. فالغاية هي تفادي المحاباة وتفادي الطلبات الخاصة المعقدة التي من شأنها أن

تعرقل سير النظام عرقلة شديدة. بطبيعة الحال، يؤدّي هذا إلى نوع من التعارض في تفاصيل بعينها في حالة هذا الفرد أو ذاك. ليس ما يبدو على البيروقراطية من «قلة استجابة» ناتجًا عن رغبة مقصودة في تجاهل الحالات الخاصة لدى الناس. إنها نتيجة جانبية مؤسفة، لكن من غير الممكن تجنبها، لمقاصد منطقية خيرة. يجري تجاهل بعض الحاجات بعينها انطلاقًا من مصالح عامة أكثر اتساعًا، من بينها الحرص على الإنصاف وتقليل التكاليف والمحافظة على سلامة سير مشاريع، أو مؤسسات معقدة كبيرة. يستبدّ بنا الضيق عندما نجد أنفسنا عند نقطة التقاطع بين بعض احتياجاتنا الخاصة وبين الحالة المعتادة العامة التي صُمم النظام بحيث يستطيع أن يتعامل معها جيدًا. قد توحى ردود أفعالنا الغاضبة أو المذعورة، بأن غاية البيروقراطية أن توقع بنا، أو بأنّ من يديرونها بشر آليون لا أرواح لهم؛ لكن الأمر ليس كذلك. فالتفسير مبتذل إلى حد غريب: هذا ثمن التوجّه العام إلى الكفاءة، إذ تصير نسبة صغيرة من الحالات معقدة تعقيدًا رهيبًا لأسباب تبدو صغيرة جدًا. يحدث كثيرًا أن نجد أنفسنا واقعين في هذه المشكلة.

إن الضيق الذي نحسه أحيانًا إزاء البيروقراطية جزء من حقيقة أكثر اتساعًا، حقيقة قسوة العالم الخارجي ولا مبالاته. ففي لحظات مفصلية، تظل احتياجاتك من غير تلبية مهما تكن احتياجات مشروعة: لن يستقبلك الفندق لأنّ لديك رغبة حقيقية في زيارة المدينة أو لأنك تستطيع الاكتفاء بالنوم بضعة أيام على أريكة في الحديقة؛ ولا تستطيع تجاوز صف الانتظار في السوبر

ماركت لمجرد أنك ضجرت؛ ولن يعطيك ذلك المتجر بنطلونًا لمجرد أنه مناسب لك تمامًا؛ ولن يقدم المطعم إليك طعامًا لمجرد أنك جائع. وأيضًا، من الممكن أن يكون عليك إنجاز عمل مهم جدًّا، لكن ثمة مشكلة في الاتصال بين الكمبيوتر والطابعة: تظهر لك رسالة تقول: فشل العثور على الطابعة. عندها، قد يبدو لك أن ما من شيء تفعله يمكن أن يغير في الأمر شيئًا. وأما اهتماماتنا الخاصة (مهما تكن شديدة أو منطقية أو حسنة)، فلا قيمة لها في حد ذاتها عندما تكون في مواجهة قوى غير ذات طابع شخصي، كقوى التجارة أو الطبيعة أو التكنولوجيا. لا نحظى بأي قدر من التهاون من جانب تلك القوى.

يرى منهج «الهدوء» في هذه الحوادث والحالات المؤسفة أمورًا لا سبيل إلى تفاديها، ولا يعتبرها «مصادمات» يمكن تجنبها. فبأي معنى نقول إنها حوادث لا سبيل إلى تجنبها؟ في ما مضى، كان إتمام رحلة من إدنبره إلى لندن يستغرق مدة لا تقل عن أسبوع كامل مهما يكن المسافر مستعجلًا. وكانت نظرة الناس إلى العالم تجعل تلك الفترة الزمنية غير مفاجئة ولا محبطة ولا مثيرة للجنون، بل ضرورة لا بد منها. وكانت آمال المرء، والأمر التي تقض مضجعه، متركزة في مساحة هامشية: قد يأمل المرء كثيرًا أن يبلغ لندن بعد مئة وسبع وستين ساعة، ويستبد به الضيق عندما يطول الزمن أكثر من مئة وإحدى وسبعين ساعة وهو لا يزال في «إيست آنغليا» التي تفصلها عن لندن مسافة لا تقل عن مئة ميل. إذا أدخل المرء في حسابه، منذ بداية الرحلة، أن «التكنولوجيا» كثيرًا ما تخذل المسافرين

(لأن الزمن كان لا يزال زمن السفر بالعربات)، فسوف تكون إخفاقاتها أقل إزعاجًا بالنسبة إليه. وإذا اعتبرنا أن المصارف والشركات وخطوط الطيران والمؤسسات الحكومية ستبدي، بالتأكيد، عجزًا واضحًا في ما لا يقل عن خمسة بالمئة من الحالات، فسوف نفهم إمكانية حدوث «تعثر» في تعاملاتنا معها بعض الأحيان. إن هذا «الهدوء» قائم على الفهم. وذلك أن فهمنا العام للعالم والتاريخ هو ما يشكّل إطار إدراكنا ما يُحتمل أن يحدث، وما يجعل حدوثه ممكنًا. نتقل من التفسيرات النابعة عن انزعاجنا - الشركة غير مبالية؛ أهل التكنولوجيا حمقى - إلى تفسيرات أقل «حرارة» وأكثر دقة: لا بدّ أن يُنتج السعي إلى رفع الكفاءة عددًا من الحالات التي تثير الجنون لأنها غير متّسقة مع القواعد والأنظمة؛ كما أن نشوء تكنولوجيا جديدة ستكون فيه - لا محال - بعض النواقص في حالات تُقصر تقصيرًا واضحًا عن مستوى الأداء الأمثل.

أن يكون المرء هادئًا لا يعني أنه يرى الوضع لطيفًا أو مقبولًا أو جذابًا. فهو لا يعني شيئًا سوى إدراك المرء أن غضبه واستياءه اللذين لا يفيدانه شيئًا قد يؤدّيان إلى تفاقم الصعوبات. إذا استخدمنا تعبيرًا مجردًا، نستطيع القول إن هذا الأمر يبدو كأنه «تطور» صغير جدًا. وأما إذا تذكرنا عدد المرات التي غضبنا فيها غضبًا شديدًا فسوف نرى أنه إنجاز كبير ذو أثر محمود جدًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

الفصل الثالث

العمل

أ- الرأسمالية

نحن جديرون بقدر كبير من العطف لأننا نعيش في ظل الرأسمالية. من حيث التجربة البشرية، الرأسمالية أسلوب جديد في تنظيم الحياة، لكنه شديد التعقيد. يعرف الاقتصاديون الرأسمالية بعبارات «تقنية» تمامًا: تعني الرأسمالية المنافسة بين الشركات للوصول إلى مصادر التمويل؛ وهي تعني أن يكون الطلب شديد الحركية إذ ينتقل المستهلكون من مورد إلى آخر باحثين عن صفقات أفضل؛ وتشتمل الرأسمالية على تمسك شديد بالابتكار والتجديد في ظل معركة تنافسية دائمة من أجل تزويد الجمهور بمنتجات أفضل وأكثر جدّة، وذلك بأسعار أدنى. لهذا، تدخل الرأسمالية في حياة الناس أشياء حسنة كثيرة. تعطينا سيارات أنيقة، مثيرة؛ وتعطينا سندويشات لذيذة، وتعطينا فنادق ساحرة على جزر نائية؛ وتوفر لنا حضانات الأطفال اللطيفة الجميلة. لكنها تنتج أيضًا - وهذا ما يثير أشد القلق - مواطنين شديدي القلق والتوتر.

القوة الدافعة الأولى في الرأسمالية هي توفير سلع أكثر إغراء بأسعار منخفضة. صحيح أن هذا الأمر جذاب بالنسبة إلى المستهلكين، لكنه عناء كبير بالنسبة إلى المنتجين. وبطبيعة الحال، هذا أمر يعني الكثير بالنسبة إلى نواح رئيسية من حياة الناس جميعًا. كلما كان الاقتصاد أعلى إنتاجية، كلما كانت

شروط العمالة أقل أمانًا وأقل «سلامًا» وأكثر اضطرابًا مما يفضلُه الإنسان.

إن للرأسمالية عواقب نفسية كبرى. في منتصف القرن التاسع عشر، لخص كارل ماركس هذا الجانب بعبارة شهيرة قال فيها إنه، في الرأسمالية «كل ما هو متماسك يتبخّر في الهواء». ما يعنيه بذلك هو أن المجتمعات التي سبقت الرأسمالية، كانت -على وجه الإجمال- مجتمعات أكثر استقرارًا. لعلّها كانت مجتمعات أشد فقرًا لكنها كانت أيضًا، ومن نواح بالغة الأهمية، أكثر قابلية لأن يعيش الناس فيها. ففي بلدة صغيرة، قد تظل الشوارع الرئيسية على حالها مئة عام. ومن حين إلى حين، يمكن أن يقوم بيت من الحجر محل بيت ذي أعمدة من الخشب؛ وقد تُزال بضع أشجار وتُنشأ حظيرة جديدة. لكن نمط الحياة يظل قليل التغير من جيل إلى جيل. وأما في القرن التاسع عشر، فقد بدأت الأمور تشهد تغيرات كبيرة. ظهرت مصانع ضخمة؛ وقامت مشاريع إسكان جديدة؛ وحوّلت السكك الحديدية اقتصاد البلدة في غضون بضع سنين؛ وفرص العمل التي لم تكن موجودة، ظهرت سريعًا في قطاعات واسعة كثيرة؛ وتكونت طبقات جديدة ذات نفوذ عظيم، ثم لم تلبث أن حلّت محلّها طبقات غيرها. وصار الناس يحلمون بـ«صفاء أيامهم» في الماضي، لكن هذا لم يكن حنينًا إلى الماضي فحسب.

انطلاقًا من تفاصيل الحياة المعاصرة، ما تعنيه الرأسمالية من حيث تجربة الحياة اليومية هو أن إحساسك بقيمتك من ناحية كونك كائنًا بشريًا، وإحساسك الأساسي بما تعنيه حياتك،

يصير (على نحو لا يكاد تجنّبه يكون ممكناً)، على صلة وثيقة بمدى حسن أدائك في مسارك المهني. يسكن المرء دائماً هاجس يقول له: فقط لو كنت أكثر ذكاء وأكثر جدّاً في العمل، لاستطعت تحقيق المزيد وكسب دخل أفضل كي تعيش حياة أكثر إشباعاً ورضاً! هذا الاتجاه في التفكير يعدّ بنا لأن «الجائزة» ماثلة أمام عيوننا دائماً. إنها أدوات المطبخ الجميلة، ومقاعد الطائرة المريحة، والنزهات السعيدة مع الأسرة، وإحساس المرء بأن أقرانه يحترمونه. لكن هذه الأمور الحسنة لا تكون في متناولك إلا إذا بذلت جهداً وحققْتَ نجاحاً في المنافسة. وما من ضمانة تجعلك مطمئناً إلى أن هذا سيرحك حقاً.

يظل احتمال الفشل ماثلاً على الدوام. ويكون السقوط أكثر مرارة وإيلاماً لأن صوت الاقتصاد التنافسي القائم على «الجدارة» وحدها سينقل الرسالة القاسية التالية: النتائج معتمدة عليك. إذا فشلت فالذنب ذنبك أنت! يكون هذا أشبه بحكم في حق شخصيتك نفسها.

إن من شأن الشروط الاقتصادية التي نلخصها بأنها «الرأسمالية» أن تنتج توترات مضمّنة بين متطلّبات الحياة البيّنة ومتطلّبات حياة العمل. وذلك لأن تغييراً مفاجئاً في موعد مهم متصل بالعمل سيعني ضرورة بقائك في العمل حتى ساعة متأخرة مع أنك كنت تأمل في قضاء وقت لطيف هادئ مع أسرّتك. وسينتهي بك الأمر إلى أن تكون متعباً ضيق الصدر عندما تحب أن تكون لطيفاً دافئاً. وفي الوقت نفسه، ستواجهك على الدوام صوّر الأمور التي تتوق إليها لكنك غير

قادر على تحقيقها في حياتك الخاصة... صورة الأسرة التي تعيش انسجامًا حقيقيًا، وصور الأماكن التي يمكن فيها أن تسترخي كي تستعيد قواك، وصورة الزوجة المحبة الجميلة (أو الزوج)... يأتيك ذلك كله معًا.

لست مذنبًا في ذلك الشعور المزعج بأنك منشغل جدًا وبأنك خاضع لمتطلبات أكثر مما تطيق. قد يبدو قول هذا غريبًا بعض الشيء، لكن عذاباتنا الخاصة مرتبطة بعمليات تاريخية كبرى. فالآلام والمشكلات التي يبدو لنا، عندما ننظر إليها عن قرب، أن ما من تفسير لها غير مشاعرنا نحن، تستحق أن نضعها ضمن سياق أكثر اتساعًا. ذلك أن التاريخ يجعل اللوم غير ذي صفة شخصية. المشكلة ليست أنت: إنها هذه المرحلة من التاريخ التي شاء حظك أن تعيشها.

ليس هذا النزاع للصفة الشخصية (وما يرافقه من نقل المسؤولية إلى مجريات التاريخ) قادرًا على جعل الصعوبات تختفي. إلا أن التفسير الجديد، الأكثر صحة، يظل مريحًا على الرغم من ذلك. فالوالدان اللذان يعانيان صعوبات مع ابن مراهق صار بعيدًا عنهما واتخذ منهما موقفًا انتقاديًا يمكن أن يجدا عونًا كبيرًا في فكرة «الانفصال الصحي». فبدلًا من اعتبار أن سلوك طفلهما ليس إلا استجابة لإخفاقاتهما في القيام بدوريهما (وهي استجابة طبيعية)، هناك فكرة أكثر صحة وأقل إثارة للاضطراب يستطيعان الاستعانة بها: يمر الطفل بمرحلة هي، بطبيعتها، شديدة الصعوبة على المعنيين جميعًا، لكنها ليست انعكاسًا لأية إخفاقات بعينها من جانب أي شخص من

الأشخاص. يبقى الأمر مؤلماً، لكنه لا يظل أشبه بحالة ميؤوس منها. ومع تراجع الملامة، يصير ممكناً أن يحاول الأبوان «إدارة ما يجري» بمزيد من التوازن.

عندما نتأمل القوى الموجودة في الرأسمالية وأثرها على حياتنا الخاصة، نكون كأننا «نوسّع نظرتنا» من تجربتنا الخاصة المباشرة إلى تفسير كبير، أو إلى تفسير عام. من شأن هذا أن يزيح عن كواهلنا قدرًا لا يستهان به من عبء الإحساس بالذنب. الفكرة هنا ليست كامنة في القول إن الرأسمالية متميزة بسوئها. صحيح أن العمل في ظل الرأسمالية يكون أحيانًا شديد التطلب، ويكون مصدرًا للتوتر، لكن هذا لا يعني أنه لا يستحق القيام به، أو أن في متناول اليد بديل أفضل من الرأسمالية. على سبيل المثال، نوافق جميعًا على أن تنشئة الأطفال غالبًا ما تكون مرهقة، وغالبًا ما تكون مهمة ذات متطلبات ثقيلة، لكننا لا نخلص من هذا إلى أنها مهمة لا تستحق القيام بها. كل ما في الأمر هو أننا نصير أكثر إدراكًا لحجم التحدي الذي يواجهنا. لا نعيش جميعًا عصر المنافسة وقلة أمان العمل نتيجة غلطة ارتكبتها، أو نتيجة غلطة ارتكبتها غيرنا. وإذا كنا نشعر بالتوتر معظم الوقت، فالذنب ليس ذنبنا أبدًا.

ب- الطموح

نميل كلنا إلى اعتبار الطموح أمرًا عظيمًا جدًا. قلة هم الناس الذين تعجبهم فكرة أن يعتبرهم الآخرون أشخاصًا من غير طموح. ولكن، وعلى الرغم من كل ما للطموح من وجوه إيجابية، فهو من العوامل المهمة التي تؤدي إلى زيادة الهياج والكرب في الحياة. وقد يتنكر الطموح في هيئة قلق يسكن حياة المرء لأنه لا يعرف ما يفعله في حياته. يبدو له أن الآخرين يعرفون أين يضعون أقدامهم وكيف يخطّون لأنفسهم مسارًا واضحًا، وهو يحس بأنه يريد أن يفعل شيئًا... إلا أنه لا يعرف كيف يحدّد ذلك الشيء. يبدو له أنه ضائع. وقد يمضي مساء يوم العطلة كله في تفكير كثيب قلق في الخطوة التالية التي يجب أن يخطوها في مساره المهني. فما هي الخطوة الصحيحة؟ وأين تكمن المخاطر؟ وما الميدان الأكثر ملاءمة لأن يتجه إليه؟ هل صار الوقت مناسبًا لتغيير الشركة التي يعمل فيها، أم لمحاولة إقامة شركته الخاصة؟ أم إن الوقت قد حان لتغيير الوجهة كلها والاستقرار في مجال عمل جديد؟

بطبيعة الحال، يكون انشغالنا بالعمل أو بالمسار المهني ذي صلة بالمال. لكنه متّصل بأمر آخر أيضًا: الطموح إلى الاستفادة المثلى من مواهبنا وتقديم ما نستطيعه من أجل حياة البشر الآخرين. فالدافع إلى «أن يصير المرء ما يُفترض أن

يصيره» هو ذلك الأمر الذي يحرم الإنسان من النوم في الليل. نحسّ بأن فينا قدرات كامنة وأن «المسار المهني الأمثل» ينبغي أن يكون قصة تعبّر عن قدراتنا الداخلية وإظهارها على نحو مثمر إلى أقصى حدّ ممكن. تسكننا «أشباح» إمكاناتنا: إنها تلك الأجزاء من أنفسنا التي لا تستطيع أن تعرف راحة، والتي تجعل حضورها محسوسًا عند الساعة الثالثة صباحًا أو عندما نقود السيارة في الطريق السريعة أو ننظر في مرآة الحمام. ثمة «فجوة» مؤلمة بين ما نقوم به فعلًا وبين ما نحس بأننا قادرون عليه؛ لكن العمر ينفذ يومًا بعد يوم. ما نقرّر فعله في شأن عملنا هو أكثر القرارات مصيرية وأخطرها عاقبة، وذلك نظرًا لآثاره الكبيرة على نوع الحياة التي ستكون لنا، وعلى الطريقة التي ننفق بها فترة وجودنا القصيرة على وجه الأرض. هذه أفكار مرهقة... وحتى يصير الأمر أكثر سوءًا، نحسّ أيضًا بأن هذه الأفكار ينبغي ألا تدور في أذهاننا!

إن الفكرة الحديثة عن حياة العمل مخصصة إحصًا غريبًا لنظرة «ما قبل صناعية» إلى القرارات المتصلة باختيار المهنة أو المسار المهني. وتلك الرؤية مستمدّة من المثل الرومانسي القائل بـ«النداء الداخلي». ففي الحقبة الرومانسية، كان أكثر ما يلقي تقديرًا اجتماعيًا هو أن يصير المرء شاعرًا أو فنانًا. كانوا يعتبرون هذا الأمر «نداء داخليًا». فالمرء لا يصير فنانًا، ولا يصير شاعرًا، بفعل اختيار حقيقي يقدم عليه. ولا يرى الإنسان نفسه كمن ينتقي انتقاء عقلائيًا واحدًا الخيارات المطروحة المتنافسة؛ ذلك أن ثمة شيئًا عميقًا في طبيعته نفسها - بل في

روحه- يرغمه على سلوك درب بعينها ويقول له: هذا المسار هو قدرك الطبيعي! يكون المرء واثقًا كل الثقة من أن هذا ما هو «مقدّر» له. لقد ظلت فكرة «النداء الداخلي» ذات الحمولة النفسية الكبيرة مقتصرة على جملة ضيقة من النشاطات. لكنها توسّعت شيئًا بعد شيء وصارت أكثر امتدادًا. فبدلاً من أن يظل وجود «النداء الداخلي» أمراً نادراً، صار الناس يرونه سبيلاً طبيعياً لأن يعثر كل إنسان على عمله. وبفضل فكرة «النداء الداخلي» هذه نجد سهلاً علينا افتراض أن ثمة عملاً مثالياً بالنسبة إلينا -عمل نحن ملائمون له تماماً، بحكم طبيعتنا، وسوف يجعلنا سعداء-. المشكلة الآن هي أن نعرف ذلك العمل. توحى فكرة «النداء الداخلي» بأن العمل المناسب ينبغي أن يعلن لك عن نفسه، وينبغي أن يناديك وأن يستولي على مخيلتك. إذا لم يحدث هذا، فقد تكون لديك مشكلة.

حتى نستطيع مواجهة هذه المشكلات ونحن في حالة ذهنية أكثر هدوءاً، وإن قليلاً، علينا الإقرار بما تشتمل عليه مسألة العثور على ما نعمله من جلال وتعقيد. وهذا هو ما تؤدّي فكرة «النداء الداخلي» -سرّاً- إلى تشييطه وإلى الإقلال من شأنه. فهي تقول: نعم، ما نعمله أمر له أهميته، لكن مهمة اكتشاف العمل الصحيح ليست، في حد ذاتها، شيئاً يلزمك أن تهتم به اهتماماً خاصاً. ينبغي أن تعرف ذلك بحدسك... ما عليك إلا أن تتبع قلبك!

بدلاً من طاعة ولع الحقبة الرومانسية بالمشاعر الحدسية، ينبغي أن تكون عملية اكتشاف ما نعمله -أو ما سنعمله في

الخطوة التالية - مفهومة على حقيقتها: هي واحدة من أصعب المهمات التي يكون علينا أن نقوم بها، بل هي أيضًا واحدة من أكثرها إرباكًا وتعقيدًا. وينبغي أن يكون أمرًا طبيعيًا أن نغدق على هذه المهمة قدرًا غير قليل من نشاطنا العقلي. ينبغي أيضًا توقع أننا سنحتاج، بعض الأوقات، إلى الاستعانة بقدر كبير من المساعدة الخارجية. وفي أوقات أخرى، قد يلزمنا أن نخصّص أسبوعًا نبتعد فيه عن كل شيء وعن كل شخص كي نتيح لأنفسنا وقتًا من أجل التفكير على انفراد بعيدًا عن أي إحساس بضغط ضرورة إسعاد أي شخص غيرنا (أو بضرورة إزعاجه).

لا يستلزم تحديد ما نفعله هذا القدر كله من الجهد والزمّن لأننا أغبياء، أو لأننا مفرطون في التساهل مع أنفسنا، بل لأنه قرار قائم على معلومات ودلائل مبعثرة وغير مكتملة. فعلى امتداد تجربتنا كلّها، نعثر هنا وهناك على نتف مشوّشة من تلك المعلومات. فما هي نقاط القوة لدى المرء؟ ثمة لحظات من الضجر، ومن الحماسة، وأمور ألفناها جيدًا، وأمور حيرتنا حينًا من الزمّن ثم أهملناها. هذا كلّه في حاجة إلى أن نحدّد موقعه ونفكّ رموزه ونفسّره، ثم نجمعه معًا. علينا أن نوازن بين اهتمامات ومصالح متباينة، بل متنافسة أيضًا. ما مقدار المخاطرة الذي يستطيع المرء احتماله من غير أن يكون ضاغطًا عليه أكثر مما ينبغي؟ وما مقدار أهمية الإحساس بأن ينظر الآخرون إلى ما نعمله بقدر كبير من الاحترام؟ يعني العثور على إجابات صائبة عن هذه الأسئلة تحقيق مستوى رفيع من فهم الذات. في ثقافة مُثلى، ينبغي أن تتوفر روايات

كثيرة تجعل من فترة التفكير في تحديد العمل أو المهنة مركز اهتمامها: تختتم الشخصية المركزية رحلة الاستطلاع البطولية هذه بأن تصل إلى قناعة واضحة بأن عليها أن تتجه إلى العمل في إدارة المناسبات العامة، أو إلى تغيير التوجّه والالتفات إلى تحويل اهتمامها القديم بثمرة الأفوكادو إلى مهنة لها.

إن من المهارات «المؤلمة» التي تنشأ لدى البشر الذين يصيرون كتاباً هي مهارة التسامح مع المسودات الفظيعة الأولى لأي عمل. وذلك فضلاً عن التسامح مع المسودتين الثانية والثالثة، بل ربما مع مسودّات كثيرة غيرها. في نظر شخص يبدأ الكتابة الآن، يبدو هذا كأنه علامة على عدم أهليته لهذا العمل لأنه سينتج نسخة أولية تفتقر إلى قدر كبير من الخصائص التي ينبغي توقع رؤيتها في عمل أدبي مصقول. يتوقع ذلك الشخص أن يكون تسطير بضع فقرات جيدة وجمعها معاً أمراً سهلاً بعض الشيء. لكن الفكرة المؤلمة - وإن تكن مثمرة - هي أن فعل ذلك أمرٌ ليس سهلاً أبداً. تنسكب الأفكار والمعاني مضطربة، مشوشة من غير انتظام. ويظلّ ما تريد قوله خبيئاً خلف أفكار أكثر شيوعاً. تظن أن ثمة ارتباطاً بين هذه الفكرة وتلك؛ لكن الارتباط ليس ظاهراً أبداً. ولا تستطيع - حتى تلك اللحظة - أن تهتدي إلى ما ينبغي أن يأتي أولاً وما ينبغي أن يأتي لاحقاً. قد يجد الكاتب نفسه في حاجة إلى إعادة صوغ ما كتبه عشر مرات أو عشرين مرة قبل أن يتوصّل إلى فهم ما يريد قوله في حقيقة الأمر. بكل بساطة، يحتاج الكتاب إلى هذا الوقت كلّ كي يفكّوا تشابكات أفكارهم. صحيح أننا لا نكتب روايات،

لكن كثرة المسودات تقول لنا شيئاً عن العقل البشري عامة. سوف تكون هناك عمليات طويلة مضمنة فيها قدر كبير من التغيير والحذف وإعادة ترتيب ما لدينا من مادة أثناء محاولتنا الرامية إلى فهم أنفسنا.

ثم إن الخيارات الكبيرة ذات العواقب المهمة التي نحاول الاهتمام إليها في ما يتصل بالعمل والتطور المهني لا بد من أن تجري في ظل ظروف غير مواتية أبداً. هذا أمر لا مفر منه. فغالباً ما نكون على عجلة من أمرنا؛ وغالباً ما تكون معرفتنا بالخيارات المتاحة غير كافية. ففي نهاية المطاف، نحن نحاول أن نصف شخصاً لا نعرفه معرفة كافية، نحاول أن نصف أنفسنا في تاريخ لاحق، وأن نخمن بأفضل ما نستطيع التخمين ما سوف يكون خياراً أفضل بالنسبة إلى ذلك الشخص. وسوف تتغير الظروف لأن قطاعات اقتصادية بأسرها ستنشأ، وستختفي قطاعات أخرى. لكننا سنكون قد كوّنا مجموعة من المهارات واكتسبنا صلات اجتماعية متميزة وأعدنا أنفسنا لمستقبل لا نعرف عنه إلا ما نتخيله.

يحدث كثيراً أن نرى في الميدان العام -أكثر من غيره- أشخاصاً ذوي قدرة متميزة على إظهار مواهبهم والعمل بموجب طموحاتهم وتطلعاتهم. وبالضرورة، يكون أولئك أكثر من نسمع بهم، مع أنهم حالات نادرة جداً في حقيقة الأمر. بالتالي، لا يمكن اعتبار هذا أساساً مفيداً، أو منطقياً لإجراء أية مقارنات. سيكون أكثر فائدة لنا أن نسمع عن مجموعة مختلفة من نماذج الناس الذين يكشفون لنا عن نمط آخر أكثر شيوعاً:

يتشبّثون بافتراضات خاطئة، ويقدمون على خطوات غير صحيحة، ويتعدون محترسين عما يتبيّن لاحقاً أنه كان أفضل الخيارات، ويتمسّكون تمسّكاً حماسياً بتوجهات كارثية.

إنها مشكلة عامة محزنة إلى حد كبير. فمن شبه المؤكد أننا سنموت من غير أن نتاح لكثير من قدراتنا فرصة الظهور والتطور. وسيبقى كثيرٌ مما تستطيع فعله غير مكتشف. ومن الممكن جداً أن تموت وفي نفسك أجزاء لا تزال تتوسّل أن تلقى اعترافاً، أو وأنت تحمل إحساساً بالفشل لأن ثمة الكثير مما لم تستطع فعله. لكن الحقيقة هي أن هذا ليس مدعاة لأي خجل. ينبغي أن يكون القدر المشترك الذي يواجهنا من بين الأمور الأكثر أهمية التي يقر بها الواحد منا للآخر. هذا محزن جداً. لكنه ليس حزناً فريداً خاصاً بأي واحد منا. بل إن ثمة فكرة مأساوية ذات قدرة غريبة على مواساتنا ألا وهي أن المخيلة تتجاوز القدرات دائماً وعلى نحو لا فرار منه. لا يصل أحد منا إلى الرضا التام؛ وهذا ليس إلا نتيجة المسار الغريب الذي سلكه تطور عقولنا.

ج - الصبر

من الناحية النظرية، العمل هو ذلك الجزء من الحياة الذي تُنَجَز فيه الأمور؛ فنحن لا نستسلم لأحلام اليقظة بل نضع الأفكار موضع التطبيق فتظهر نتائج ملموسة ويتحقق تقدّم. من الممكن للمرء أن يكون شديد الإعجاب بما يحققه العمل البشري من إنجاز جمعي وذلك عند النظر إليه بمجمله: يصنع عمل البشر مدناً وخطوطاً جوية وبنى مستشفيات ومدارس ويخلق سلاسل تزويد دولية ويأتي إلى حيّز الوجود بمبتكرات مذهشة جديدة. ولكن، إذا قلّصنا نطاق الصورة ونظرنا إلى مجرى الأمور اليومي، من الممكن أكثر الأحيان أن يبدو ما نراه مختلفاً اختلافاً مخيفاً. ففي هذا الصباح، علينا أن نناقش بعض المعلومات مع فريق دراسات السوق، لكن الشخص المسؤول ليس موجوداً؛ وعلينا أن نعقد مؤتمراً هاتفياً كي نتأكد من أن العميل موافق على أسلوبنا، لكننا نكتشف أنه لا يستطيع أن يعطينا إلا موافقة أولية فهو في حاجة إلى مزيد من الوقت كي يناقش المشروع مع شركائه (حتى بعد ذلك، سيتضح أن هناك من يدفع في اتجاه مزيد من المراجعات)؛ وبعد ثمانى جولات من المناقشة نجد أن الشخص الرئيسي المؤيد للمشروع قد انتقل إلى وظيفة أخرى وأن من حلّ محله لديه وجهة نظر مختلفة؛ ثم يتبين لنا أن هناك مشكلات قانونية معقدة في حاجة

إلى حلول، وكذلك أن التبعات الضريبية المترتبة على الشركة جراء تلك المشكلات لا تزال غير واضحة؛ ونحن الآن نحاول إقناع واحد من شركائنا لديه شيء من التردد بأن يبدي قدرًا أكبر من التعاون معنا. بعد هذا كله، يصير من الممكن جدًا أن يبدو لنا العمل ميدانًا حقيقيًا للتوتر والغضب وإضاعة الوقت.

عندما كان الفيلسوف الإغريقي القديم أرسطو يحاول تحديد قوام الدراما الجيدة، ذهب إلى التركيز على كل ما يجعل القصة قابلة للفهم إلى أقصى حد: رأى أن على القصة أن تجري سريعًا في مكان واحد، وأن لا تحتوي إلا على عدد محدود من الشخصيات الرئيسية الموصوفة وصفًا واضحًا. لا يجوز أن تكون الحوادث شديدة التعقيد؛ ولا بد من أن يجري كل شيء بطريقة منطقية: نقطة بداية واضحة، ونهاية قاطعة، و«طريق» مباشرة تصل بين هذه وتلك. لقد كان يرسم مسارًا أمثل نتمنى أن تسير حياة عملنا وفقًا له.

لكن هذا بعيد أشد البعد عن سير الأمور في الواقع الحقيقي. ذلك أن «دراما» حياتنا المهنية يمكن أن تشتمل على عشرات -أو مئات- الشخصيات التي لا نكاد نعرف شيئًا عن بعضها، أو التي لا نستطيع أبدًا أن نفهم دوافعها فهمًا واضحًا. لسنا قادرين على تحديد متى يكون أمر من الأمور قد انتهى. فلعل هذه ليست إلا وقفة قصيرة ريثما يرتب الناس أمورهم! أم لعل الأمر قد انتهى حقًا! أليس ممكنًا أننا لا نزال عند بداية عملية أكبر؟ أو لعلنا نسير في اتجاه خاطئ، ولعلنا نزداد بعدًا عن «نقطة النهاية» المأمولة! تطالب عقولنا (وهذا طبيعي) بنموذج

أكثر وضوحًا وإقناعًا مما تتيحه لنا فعلًا العمليات المتشابهة
الفوضوية التي تجري في الواقع. ليست تعابير «الإحباط»
و«خيبة الأمل» و«نفاد الصبر» إلا بعض الأسماء التي نستطيع
إطلاقها على هذا الفارق بين النموذج المثالي وبين المسار
الذي تتخذه الأمور في الواقع.

إن من بين العبارات التي ابتكرت في سياق محاولة إشاعة
قدر أكبر من التحمل الصبور في عقول «المتعجلين» تلك
العبارة الشهيرة التي تقول إن «روما لم تُبنَ في يوم واحد».
يُراد من استخدام هذا العبارة لفت أنظارنا إلى مثال مهم من
أمثلة الإنجازات التي كانت عظيمة مع أن تحقيقها كان بطيئًا.
فبحسب الروايات، انقضى زهاء تسعة قرون كي تتطور تلك
المدينة من مستوطنة بشرية صغيرة ذات أكواخ مبنية من الطين
إلى أعظم وأقوى عاصمة، وذلك في عهد الأنطونيين، وخاصة
في عهد ثالثهم، الفيلسوف الرواقي ماركوس أوريليوس الذي
كان إمبراطورًا من سنة 161م. حتى 181م.. وعلى امتداد
الطريق، كانت هناك «ردّات» كثيرة، ومرت فترات زاهرة
بمصاعب جمّة: حوصرت المدينة ونُهبت وأُحرقت، وجرت
فيها حروب أهلية، ووقعت فيها حوادث شغب، وكان بعض
قاداتها في غاية السوء. مع هذا كله، ومن تحت ذلك السطح
المضطرب، كان ممكنًا تتبّع مسار التطور الطويل تتبّعًا واضحًا.
كان مسارًا تصعب على الناس رؤيته في أية لحظة بعينها، لكن
من الممكن رؤيته بكل سهولة عند استعادة مجرياته كلّها.

من خلال استحضار هذا المثال الشهير، نحاول أن نفرّض

على عقولنا حقيقة تبدو، من الناحية المجردة، واضحة أشد الوضوح؛ وأما في الواقع، فإن من الصعب علينا كثيرًا أن نقدّرها حق قدرها في اللحظات المهمة عندما نكون في حاجة حقيقية إليها. علينا أن نعيش من يوم إلى يوم. لكن ثمة مشاريع مهمة كثيرًا تستغرق سنين طويلة جدًا. يستبد بنا الضيق لضالة ما نراه من تقدم. فمعدل التقدم الذي يبدو في غاية الصغر يخالف حاجتنا إلى السرعة وإلى «تماسك القصة». نتوق إلى الإحساس بأننا استطعنا أن نصل إلى مكان ما؛ ونتوق إلى رؤية نتائج ملموسة.

ليس مثال روما مجرد دعوة إلى الصبر؛ وليس مرادًا منه الاكتفاء بالقول إن «ثمة أمورًا تستغرق وقتًا طويلًا كي تكتمل، فلماذا تتذمّرون؟». إنه تذكرة بالأساس الذي يقوم عليه الصبر: إنه فهم كيف يسير هذا التطوّر أو ذاك. يشير مثال روما إلى سبب مهم من أسباب الهياج والانزعاج: ليس لدينا فهم صحيح لطول الزمن الذي يُحتمل أن يستغرقه أمر من الأمور؛ وبالتالي، نتوق إنجازه بسرعة زائدة عما هو «منطقي» في الواقع.

إن من الأفكار التي تثير القنوط في النفس عندما يحاول المرء تعلّم العزف على البيانو، أو تعلم اللغة الإيطالية، فكرة أن التقدم بطيء إلى حد لا يمكن احتماله. لدينا في أذهاننا صورة «الاكتساب السريع»، لكنها صورة غير واقعية أبدًا. لا تقوم توقّعاتنا على فهم سليم للعملية التي يمكن أن تصل بنا فعلًا إلى إجادة أمر من الأمور (والذي يتخذ مسارًا غير مباشر فيه كثير من المنعطفات والنكسات، مثلما كانت قصة بناء روما).

يمكن القول إن تذكير أنفسنا بأن بناء روما قد استغرق زمناً طويلاً جداً (وقدرًا كبيرًا من التوتر والمعاناة أيضًا)، محاولةً لموازنة ذلك الأثر الجانبي غير المواتي الناتج عن سلوك بعض الشركات التي تباهي بمنتجاتها وكذلك عما يسمونه «الطف الإبداعي»، ألا وهو إخفاء طبيعة العمل الذي بُذل في إيجاد السلع والخدمات التي نتمتع بها. بكل تهذيب، تحجب الشركات عنا حقيقة أن الشخص الذي أسس شركة المياه المعلّبة التي نستهلك إنتاجها الآن قد أمضى أيامًا كثيرة من الإحباط الشديد، ومرت به نوبات غضب، وابتعد عن أطفاله، وبكى، وتقياً ذات مرة بعد اجتماع مزعج جدًا مع مورّد للبلاستيك من فرنسا. لأننا أكثر ميلًا إلى النظر إلى النتيجة النهائية المتألّقة -بعد أن تكون المشكلات كلها قد حُلّت- يصير من السهل علينا كثيرًا أن ننشئ في أذهاننا صورة سلسلة مبسّطة غير صحيحة عما استلزمه الوصول إلى تلك النتيجة.

لا يصيبنا نفاذ صبر مزعج كثيرًا إزاء حقيقة أن من الأمور ما يستغرق بطبيعته زمناً طويلاً؛ فما يزعجنا هو إحساسنا بأن الأمر يستغرق زمناً «أطول مما ينبغي». بعض الأحيان، يمكن أن يكون هذا صحيحًا، لكن المشكلة تتمثل غالبًا لا في الزمن الذي تستغرقه «الأمور» بل في افتراضاتنا عما ينبغي أن تستغرقه من زمن. نحن لا نأتي بهذا الإطار الزمني المحدود إلا نتيجة جهلنا؛ وذلك لأننا لا نفهم جيدًا طبيعة المهمة ولا نستطيع أن نحدّد الزمن الذي تستلزمه تحديدًا صائبًا.

د- الزملاء

على امتداد القرنين التاسع عشر والعشرين، بدأ ظهور صورة جديدة واسعة التأثير عن بيئة العمل المثلى: الاستوديو. غالبًا ما كان ذلك الاستوديو يُصوّر على هيئة مكان متّسم بسقف مائل ونوافذ واسعة وإطلالة على سطوح البيوت المجاورة، مكان فيه قطع أثاث قليلة، ورائحة ألوان الرسم وطاولات في حالة فوضوية لكثرة ما عليها من أنابيب الألوان، ومع ذلك كله لوحات نصف مكتملة متكئة على الجدران. إلّا أن ثمة عاملاً إضافيًا كان يستهوي المخيلة الجمعية بقوة متميزة: الاستوديو مكان للعزلة. فهناك يكون الفنان وحيدًا من غير إزعاج أو مقاطعة، ويكون قادرًا على متابعة خطته ومشاريعه من غير داع إلى طلب إذن أحد أو موافقته. فمن البداية حتى النهاية، تكون له سيطرة تامة على عمله.

لا يزال الاستوديو قادرًا على أن يكون له حضور قوي في المخيلة الحديثة لا من حيث كونه مكانًا ماديًا متميزًا فحسب، بل من حيث إنه «محلُّ حالةٍ مثالية». وذلك أن المصنع، والمكتب خاصّة، يبدوان محلّين للقبول بالحلول الوسط والإزعاجات والمنغصات وتواضع الشأن والتدخلات والمقاطعات الكثيرة، وذلك مقارنة بالمثال الرومانسي الذي هو استوديو الفنان. في الاستوديو تستطيع أن تقوم بكل شيء

منفردًا، ولا تكون في حاجة إلى زملاء. بالتالي، تصير متحررًا من واحد من أعمق منابع الضيق في الحياة المعاصرة وأكثرها غنى: الحاجة إلى التعاون والعمل مع أشخاص آخرين.

ثمة قدر مؤلم من الحقيقة في تفضيلنا الاستوديو على المكتب أو المصنع. لكن الأمر لم ينته بنا، كلنا تقريبًا، إلى العمل في المكاتب والمصانع لأننا فشلنا (بطريقة غامضة) في الانتباه إلى أن أداءنا سيكون أفضل كثيرًا إن استطعنا أن نعمل وحدنا. منطق المكاتب وفرق العمل كامن في حقيقة عنيدة لا مهرب منها تتمثل في وجود جملة هائلة من المهمات الإدارية والتجارية التي لا سبيل إلى أدائها من خلال أشخاص يعمل كل منهم منفردًا. من المؤسف أنك لا تستطيع بمفردك تشغيل شركة نقل جوي أو مكتب للتصميم العمراني. فثمة مهمات كثيرة لا نستطيع إنجازها فرادى؛ وبالتالي، فإننا نواجه مجموعة كبيرة من المشكلات التي لا حل لها إلا بأن نقبل أمورًا تكون -على امتداد حياة كاملة- أكثر نجاعة من أي شيء آخر في حرمان حياتنا من الهدوء: المديرون، والزملاء، والعاملون.

إن الفنانين المنفردين مهيمنون على «حكاية» العمل المتداولة بيننا. وقد تراكم من حول نضالاتهم المتوحدة وإنجازاتهم الفردية قدر كبير من الألق. ترتبط المكانة، ويرتبط اهتمام الناس، بالجهود الفردية؛ فمن الأكثر احتمالًا أن نقرأ مقابلة مع نجم من النجوم لا مع «العاملين في فريق الدعم». نعتبر هذا أمرًا طبيعيًا، ونرى أن من الواضح أن تكون تجربة النجم أكثر إثارة لاهتمامنا. رؤيتنا الخيالية لما ينبغي أن يكون

عليه العمل تأخذنا بعيداً عن التقدير والفهم المنصفين لما يُرجح كثيراً أن نواجهه في كل يوم من أيام حياتنا. من هنا، لا ينشأ لدينا ذلك الاعتراف السليم بالمهارات والصفات الذهنية التي تسمح بأن يكون التعاون بين الناس ناجحاً أو مُنتجاً، أو ممتعاً.

إن التعاون -في حقيقة الأمر- مهمة جميلة على قدر غير قليل من الأهمية. إنها واحدة من أعظم الجهود الرامية إلى تنسيق عمل مجموعات من الأشخاص. لقد تعلمنا أن نقدر هذا الأمر في بضع حالات خاصة، فنحن نكون معجبين بالجوقة التي تغني غناء متناغمًا، وبفرقة الأوركسترا القادرة على أن تؤدي، أداء جماعيًا، هذه السيمفونية أو تلك. يجدر بنا أن نعرف كيف نُقرّ بأن مهارات تعاون مماثلة أيضًا لا بد من توفرها في نشاطات أقل «مكانة»، لكنها ضرورية مثلها مثل غيرها. مثلاً: تطبيق ومراقبة برامج إدارة المخاطر بغية ضمان استمرار التوريدات القادمة إلى سلسلة متاجر عندما تسود ظروف غير مواتية.

يتطلب المكتب مجموعة من المهارات التي هي ضرورية في الاستوديو أيضًا. لكننا، في زوايا خفية من عقولنا، نزدري الاضطرار إلى اكتساب تلك المهارات. إنها مهارات من قبيل القبول بحلول وسط، وتقديم تعليقات تكون بسيطة وواضحة، والإصغاء جيدًا قبل إبداء أي اعتراض، وإبقاء المرء «ذاته» تحت السيطرة، وعدم الاستياء عندما لا تكون الإساءة مقصودة، وتعلم المرء رؤية ما قد يكون حسنًا في فكرة لم تتبادر إلى ذهنه.

لا يزال ينبغي أن تحظى هذه الصفات بمستوى من التقدير العام لأنها تستحقها فعلاً. صحيح أنها لا تغري مخيلتنا، لكنها ينبغي أن تغريها لأنها قادرة على أن تقدّم لحياتنا مساهمات ليست بأقل - إن لم تكن أكثر - من الصفات التي صارت في أذهاننا مرتبطة بالفنانين.

عندما نغضب، أو نفقد صبرنا، أو نحس إحباطاً، أو يصيبنا الجنون بسبب من يعملون معنا، فثمة تفسير شديد الجاذبية، متاح دائماً، لتلك المشكلات كلّها: نحن محاطون ببشر منخفضي الكفاءة، كسولين إلى حد غير معقول. وأما في حقيقة الأمر، فإن من الصعب أن نعمل مع بشر غيرهم. إن لهذا الأمر عدداً من الأسباب المهمة التي لا نستطيع تجاهلها.

المشكلة الأهم في زملائك هي أنهم ليسوا أنت. وحتى ندرك ما يتسم به هذا الأمر من أهمية كبيرة، علينا أن نتأمل حالة الطفل الرضيع الذي لا يدرك أن والدته كائن آخر مستقلّ عنه في حقيقة الأمر. لا يستطيع ذلك الطفل، إلا بعد عملية تطور طويلة شديدة الصعوبة، إدراك أن أمه (أو أباه) شخص قائم بذاته، شخص له حياته وتاريخه خارج علاقته بطفله - وقد يمضي المرء عمره كله في عملية تقبّل تدريجي لهذه الحقيقة. إن لدينا إصراراً كبيراً على «نموذج» بعينه لرؤية البشر الآخرين ووصفهم (وكذلك لوصف ما قد يكون جارياً في أذهانهم). ونحن ننشئ هذا النموذج انطلاقاً من تجاربنا الذاتية. نجد صعوبة كبيرة في أن نتخيل تخيلاً واضحاً هادئاً أن الآخرين قد لا يكونون مثلنا على الإطلاق. إن لدى الآخرين مهارات

مختلفة، ونقاط ضعف مختلفة، ودوافع مختلفة، ومخاوف مختلفة. يبدو أن الدماغ البشري لم يجد أثناء ارتقائه حاجة إلى تناول هذه المشكلة بعينها وإلى معالجتها. ولعله كان كافياً -خلال الجزء الأكبر من وجود الكائنات البشرية على الأرض (من أجل بقاء الفرد والجماعة)- أن يعمل الإنسان ويتصرف من غير أن يهتم اهتماماً كبيراً بكم يمكن أن يكون الآخرون مختلفين عنه من حيث طريقة عمل عقولهم.

في المكتب، يكون الآخرون خارج نطاق سيطرتنا، لكننا في حاجة إلى معونتهم كي نستطيع إنجاز مهمات تتسم بالدقة والتعقيد. نحن لا نوجه إلى أنفسنا أوامر واضحة عندما نعمل منفردين. إذا استطعنا أن نصغي إلى الحوار الداخلي المرافق لأدائنا عملاً من الأعمال، فسوف نجد أنه مكوّن من سلسلة محيرة (إن سمعها شخص غيرنا) من عبارات وكلمات متداخلة: «ماذا؟ نعم. هيا. آه، تقريباً. لالالالالا، تراجع... لا بأس. هذه هي، هذه هي... لا. نعم، هذا جيد». قد تكون هذه هي مجموعة التعليمات أو الأوامر الداخلية (يرافقها عض على الشفة السفلى وانحناء طفيف إلى الأمام) من أجل عملية اختيار الصور التوضيحية التي ينبغي أن نضعها إلى جوار فقرة من فقرات النص الذي نعمل عليه.

أما حين يكون علينا أن نعمل في تعاون مع الآخرين، فلا بد لنا من تعلم كيف نحوّل تيار الوعي الداخلي (الذي لا يستطيع غيرنا أن يتابعه) إلى تعليمات واقتراحات وأوامر تكون واضحة للآخرين بحيث يستطيعون العمل بها. فهم لا يستطيعون

بغريزتهم وحدها أن يفهموا ما نريد منهم فعلة: هم لا يشاركوننا رؤيتنا، ولا تطابق اهتماماتهم اهتماماتنا. ثمة صعوبة كبيرة جدًا في تحويل قناعاتنا ومواقفنا ودوافعنا الداخلية إلى «مادة» يستطيع الآخرون فهمها. وإذا كنا غير ماهرين في هذا الأمر، فالذنب ليس ذنبنا... هذه هي طبيعتنا!

وأيضًا، يكون التعاون صعبًا لأن كل إنسان (تحت السطح الظاهر) كائن غريب. ينتج من هذا أنه لا بد من توفر قدرات خاصة، ومن تنمية هذه القدرات، كي نستطيع أن نصل إلى أفضل النتائج من خلال العمل مع الآخرين. يضايقنا التعاون لا لمجرد أنه أمر صعب، بل أيضًا لأنه أصعب كثيرًا جدًا مما نفترض أنه سيكون. إن إدراك ما في الآخرين من غرابة داخلية (وفينا أيضًا)، والإقرار بهذه الغرابة، يوفر لنا أساسًا صالحًا لافتراض أن التعاون أمر تكتنفه مخاطر كثيرة؛ ومن المحتمل إلى حد كبير جدًا أن يواجه عقبات ضخمة يستلزم تذليلها زمنًا طويلاً.

نحن في حاجة إلى «تغذية مستمرة» لاستعدادنا المتناقص سريعًا للتسامح مع الآخرين، ولقبول أن ما هو سهل علينا يمكن أن يكون صعبًا عليهم، وأنهم في حاجة إلى تشجيع، وأن عبارة قاسية (وإن تكن محقّة) يمكن أن ينتج عنها أثر كارثي. في الأحوال العادية، نحن لا نفسح (في وعينا) متسعًا للنفسيات المعقّدة والجروح القديمة ومواضع الهشاشة غير المتوقّعة التي لا بد أن تكون موجودة لدى الآخرين، لكن من النادر أن يبدو عليهم ما يشير إلى وجودها. قد يكون الأمر في حاجة إلى

قدر كبير من الانتباه والتفكير كي يعرف المرء كيف يتعامل مع واحد من الزملاء في هذا الأمر أو ذاك. لكنه لن «يستثمر» هذا الوقت والجهد إذا افترض أن الذين حوله «أسوياء»، أو أنهم ينبغي أن يكونوا كذلك. نقطة البدء الأكثر هدوءًا هي افتراض أن التعاون أمر شديد الصعوبة، لكن مهمة العمل جيدًا مع الآخرين مهمة نبيلة تستحق بذل الجهد: مهمة تستحق أن نهتم بها ونطيل التفكير فيها، وتستحق محاولات متكررة كثيرة من أجل إنجاحها.

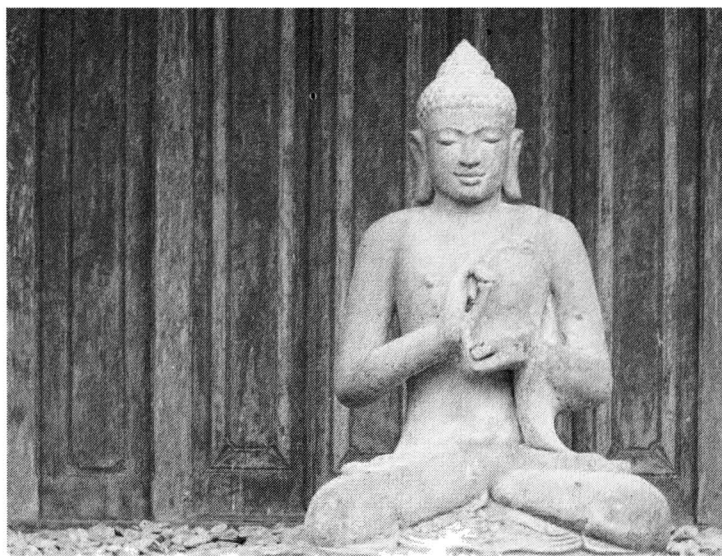
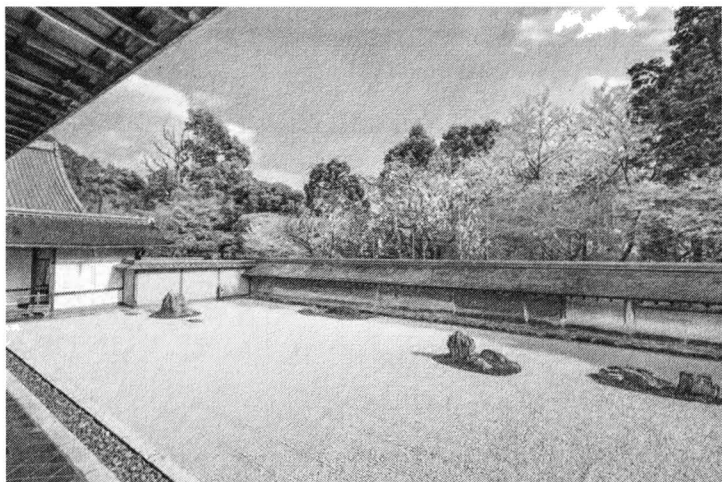
الفصل الرابع

منابع الهدوء

أ- البصر

من الممكن أن تسير الدرب المفضية إلى الهدوء في اتجاهين اثنين: الأول هو ما اتبعناه حتى هذه النقطة (الفلسفة)؛ والثاني، هو ما ننتقل إليه الآن (الفن). تهدف الفلسفة إلى تهدئتنا من خلال «الوصول إلينا» عن طريق ملكاتنا العقلية. وأما الفن فهو معني بكيفية تأثير الأفكار علينا من خلال حواسنا. تعرف الفنون أننا كائنات جسدية/ حسية وأن ثمة حالات يكون فيها من الأكثر حكمة مسنا داخلياً، لا مخاطبتنا عن طريق عقولنا.

إن حديقة معبد زن المسمى «معبد راويان - جي» وجهة سياحية مهمة تقع عند الأطراف الشمالية لجزيرة كيوتو في اليابان. يذهب الزوار إليها كي يجلسوا على شرفتها الخلفية وينظروا زمناً طويلاً إلى بقعة مفروشة بالحصى المصفوف على هيئة خطوط وإلى بضع صخور تحيط بها كتل من الطحالب. قد يبدو هذا مكاناً شديد الغرابة في نظر من اعتادوا الوجهات السياحية الغربية. لا يبدو للعين أن الحصى والصخور «تعني» أي شيء. فهي لا تذكر المرء بأية حادثة مهمة، فضلاً عن كونها غير مرتبطة بأي أمر خارق للطبيعة. بدلاً من ذلك كله، ما من غاية للمجيء إلى هذا المكان غير اكتساب إحساس عميق بالهدوء. يتعلم الزائر كيف يعيش حياة أكثر صفاء نتيجة هذه التجربة البصرية، تجربة النظر إلى حديقة معتنى بها جيداً، حديقة مكونة من حصى وصخور وطحالب.



في الأعلى: حديقة معبد رايوان-جي في الربيع - كيوتو، اليابان
في الأسفل: تمثال حجري لبوذا، بالي

الحديقة قائمة على فكرة واحدة بسيطة مفادها أن ما يُقدّم خارجيًا إلى حواسنا يمكن أن يكون له أثر كبير على ما يجري لنا في الداخل، في أفكارنا وفي مشاعرنا. بكلمات أخرى، يمكن القول إن العقل قابل لأن توجّهه الحواس. تقليديًا، ينفر الأذكاء من هذه الفكرة لأنها تتجاوز مراكز الذكاء المعرفي وتخالف المبدأ القائل بأن العقل يتأثر، في المقام الأول، بالمعلومات وبالحجج. إن هذه الحديقة لا تقدّم أبدًا أية معلومات أو حقائق أو نظريات. إنها لا تصارعنا عقليًا، بل تكتفي بأن تعرض أمام أعيننا تجربة حسّية على درجة رفيعة من التنظيم.

نرى تلك الفكرة نفسها -فكرة أن التجربة الحسية قادرة على صوغ مشاعرنا- في أجزاء أخرى من الديانة البوذية. فعلى امتداد قرون، كان المؤمنون بها يصنعون تماثيل لبوذا نفسه. عادة ما يظهر متربّعًا، وتكون عيناه مغمضتين إغماضة تأملية وعلى وجهه ابتسامة لا تكاد تُرى. يبدو في سلام تام مع نفسه. الغاية من تأمل تمثال بوذا بسيطة بساطة شديدة: علينا أن نتعلم كيف نكون مثلما يبدو لنا. علينا أن نصوغ عالمنا الداخلي مسترشدين بصورته هذه بحيث نبحت عن نسختنا الخاصة من سكينته المريحة.

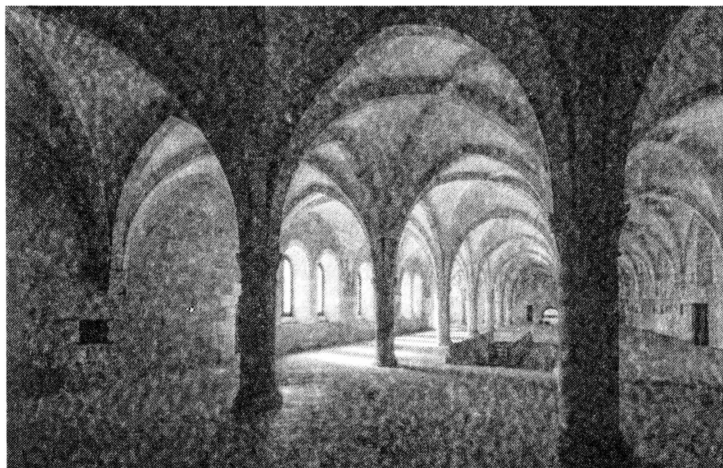
يطالبنا التقليد الغربي بأن نركز على أفكار بوذا. وذلك أن البوذية تتذكّر (بقدر كبير من الحكمة) أننا نتأثر أحيانًا بابتسامة واحد من الناس. تبدأ وجوه الأشخاص الذين نحيط بهم تشكيل مشاهدنا الداخلية وصوغها. يقول المحلّلون النفسيون إن ابتسامة الأم تبث الرضا في نفس الطفل الذي يتلقّى الرسالة ويتشربها،

ويجيب بابتسامة مماثلة. الأمزجة مُعدية. فإذا أكثرنا من النظر بعناية إلى وجه بوذا الهادئ، المسيطر على نفسه، فسوف نعزز في أنفسنا جملة من الخصائص المرغوبة ونقوّي احتياطاتنا من السكينة والهدوء، تلك الاحتياطات التي هي موضع تهديد دائم. ليس التطلّع إلى خلق بيئات يُراد منها تهدئة النفوس بالأمر المقتصر على البوذية وحدها. فقد كان أيضًا قوة جبارة في العمارة المسيحية في العصور الوسطى. بنى الرهبان السيستيرسيانيون كنيسة سيتو غير البعيدة عن مدينة ديجون الفرنسية خلال القرن الثاني عشر. عند وصول الرهبان إلى ذلك المكان لم يكن من حوله شيء غير البراري والمستنقعات، لكنهم سرعان ما حوّلوه إلى مركز مهم للمشاريع الصناعية. باثروا أعمال استصلاح الأراضي، وإنشاء المباني، والزراعة، والتعدين، وزراعة الكروم وتخمير المشروبات والتعليم. وكانوا أيضًا مؤمنين بأن هذا النشاط الكثيف ينبغي أن يجري في مناخ من النظام والهدوء. كانوا يحبون مباشرة أعمالهم وهم في أفضل حالة ذهنية. لقد كان الهدوء مبدأهم الموجه من الناحية النفسية، وكذلك كان من الناحية المعمارية أيضًا.

استخدم أولئك الرهبان الحجر الكلسي المحلي في إقامة مبانيهم البسيطة المتناغمة ذات الألوان الهادئة والزينات القليلة. كانت مخططات البناء تشتمل على التكرار المنتظم: لا اختلافات كبيرة بين الأبواب والنوافذ وقناطر السقف، وذلك بحيث لا تجد العين صعوبة في العثور على «نقاط مرجعية». كان كل شيء يوحى بالصلابة والقدرة على التحمل. وكانت

هشاشتنا الطبيعية البشرية تجد نفسها على طرفي نقيض مع ما توحى به تلك الهياكل الحجرية القوية من دوام وخلود. لقد كان لدى الرهبان حرص خاص على الأروقة المسقوفة: ممرات مغطاة تنفتح على ساحة مركزية هادئة يستطيع المرء أن يدور حولها في نزعات تزيل عنه توتره، وذلك حتى في الأيام الماطرة. كانت الكنيسة في سيتو واحدة من آلاف الكنائس التي بُنيت وفق التوجّه ذاته على امتداد فترة طالت مئات السنين. ليس من المصادفة في شيء أن العمارة التي تريد خلق جوّ من السكينة والتأمل يمكن بسهولة أن نسميها «عمارة الأديرة» مع أن ما من شيء مسيحي، أو ديني، في أن يسعى المرء إلى الهدوء. إن التّوق إلى السكينة حاجة بشرية دائمة نجدها في كل مكان [مع أن الخلفيات الدينية الصريحة للأديرة والكنائس سمة غير مواتية، فهي تجعل الأماكن الهادئة تبدو (وهذا غير صحيح أبدًا) كأنها ذات صلة ضرورية أصيلة بالإيمان المسيحي]. إن علينا أن نعيد اكتشاف سبل البحث عن الهدوء من حيث هو تطلّع أساسي للعمارة كلها بحيث لا يكون ذلك مقتصرًا على المباني الخاصة بزماننا الذي يسوده التعجل. وعلى مر القرون، جعل الفنانون بدورهم إشاعة الهدوء في مركز رسالتهم إلى العالم. ففي القرن السابع عشر، تخصصّ الرسام الفرنسي كلود لورين في تصوير السماء الوادعة والمياه الساكنة والأشجار الضخمة الموحية باللطف. وكان من أساليبه الشهيرة أن يقود العين أعمق فأعمق في المدى البعيد الفضّي صوب ذرى التلال البعيدة، فيشدّنا بذلك إلى عالم أهدأ كثيرًا

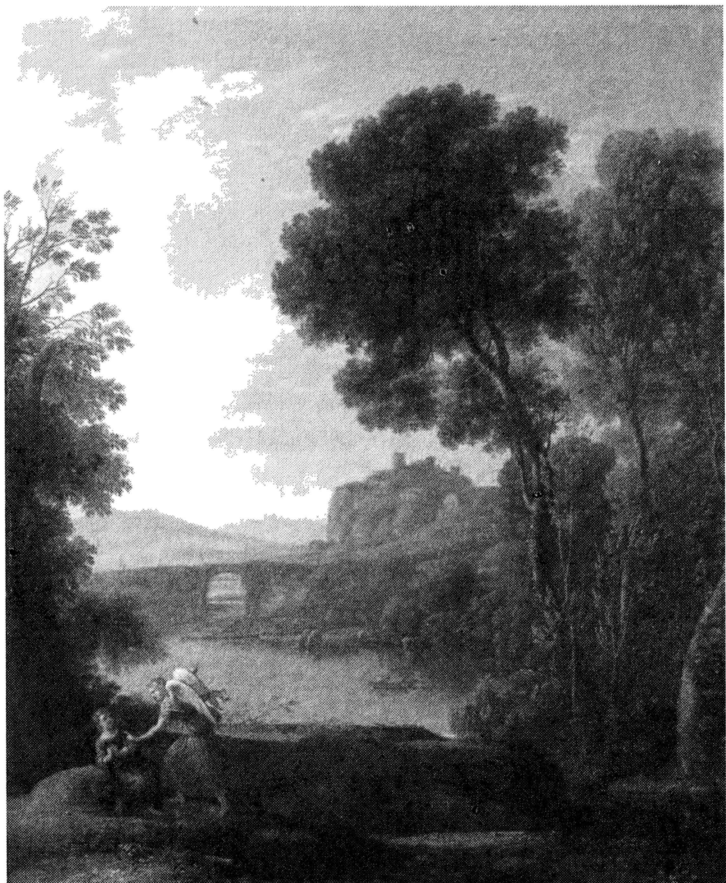
من العالم الذي نقطنه في حياتنا العادية. كان كلود لورين يحاول خلق إحساس بصري قادر على تسكين مشاعرنا وجعلها تنعم بالسلام كي تستطيع عقولنا أن تصير (فترة وجيزة) مشبعة بالتناغم والسكينة مثلها مثل المناظر التي صورها في لوحاته. كان يعمل انطلاقاً من الفرضية الكلاسيكية القائلة بأن الرسم - كحال الفنون كلها - ينبغي أن يعيننا على تطوير أرواحنا؛ وبما أن المحافظة على السكينة والهدوء واحد من الاهتمامات الكبرى في الحياة، فقد قبل أن يكون هذا الاهتمام من بين الأهداف الكبرى التي يضعها نصب عينيه أي فنان ذي طموح حقيقي.



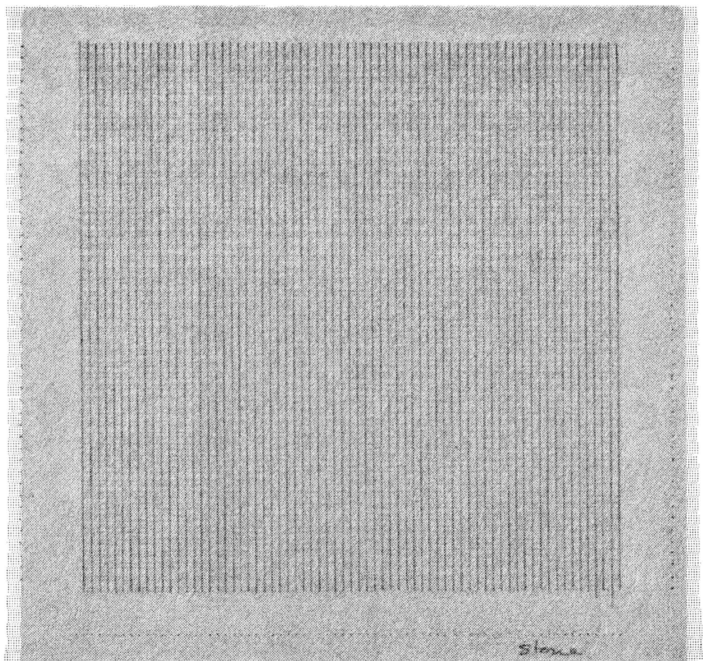
مهبج الرهبان في دير سانتا ماريا، منطقة ريباتيجو، البرتغال

إلا أن هذا الأسلوب في النظر إلى الفن قد خرج عن مساره نتيجة نزوع رومانسي أحدث عهداً صار يرى أن الفن موجود «من أجل الفن في حد ذاته». هذا ما يخلق صعوبة في العثور على أي سبيل واضح أو مباشر تستطيع الأعمال الفنية من

خلاله أن تكون مفيدة لنا. صارت الفكرة كلّها، فكرة أن الفن يمكن، بطريقة من الطرق، أن يصير ذا وظيفة علاجية تبدو فكرة «ساذجة». لذا، وحتى عندما تكون أعمال الفنون البصرية الحديثة أدوات بالغة الأهمية من أجل تهدئة نفوسنا، يمكن أن تجد عقولنا صعوبة في تقبل هذا الأثر.



كلود لورين، منظر طبيعي مع هاجر والملاك، 1646



آغنيس مارتين، حجر، 1964

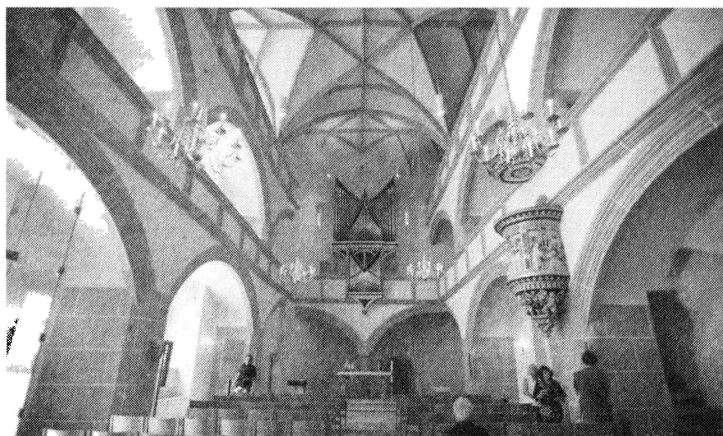
فعلى سبيل المثال، كانت فنانة القرن العشرين الأميركية آغنيس مارتين مهتمة جدًا بما للفن من أثر مهدئ. وعندما طُلب منها في إحدى المقابلات أن توضح الغاية من لوحاتها بما فيها من تجريد مدروس ومن شبكات شاحبة متكررة، قالت إن الحياة المعاصرة «تهيجنا» على نحو لا سابق له، وبالتالي، فهي تأمل أن يكون الزمن الذي نمضيه مع أعمالها قادرًا على «أخذ عقولنا في اتجاه مختلف». مع أن ما نسمعه في المتاحف وما يقوله لنا الأدلاء المثقفون نادرًا ما يعبر عن الأمور بهذا القدر من البساطة والنجاعة، فقد كانت مارتين تقدّم (من خلال

شبكاتها وخطوطها الأنيقة) العون نفسه الذي تقدّمه الغيوم المتألّقة والآفاق البعيدة في لوحات كلود؛ وهو نفسه ما تقدّمه رهبان معبد راويان - جي من خلال الصخور والطحالب، وما تقدّمه تماثيل بوذا من خلال الابتسامة الهادئة الناطقة بحكمة فلسفية. في تلك الحالات كلّها، نجد أنفسنا أمام تصوير لشكل خارجي ينبغي أن يستحثّ فينا حالة داخلية، وأن يعززها.

في لحظات بعينها، من الممكن أن يبدو واضحًا كم يبلغ أثر ما هو خارجي على طبع الإنسان ومزاجه. ينظر المرء إلى خزانة مرتبة فيحس ألق الرضا. كما أن نزهة وقت الغسق في حديقة أو عند شاطئ يمكن أن تحمل للنفس مواساة عميقة جدًا. ففي بضع «لحظات شخصية»، نكون منفتحين جدًا على أثر ما نراه. لكن ما يحدث أكثر الأحيان هو أننا لا نتمسّك بهذا الموقف تمسّكًا قويًا. ذلك لأن فكرة تأثر المزاج بالبيئة البصرية تمثل ضربة لما لدينا من احترام عقلائي للذات ولإحساسنا بأننا أفراد أقوياء فعلاً. نتردّد في القول إننا قد نعاني نتيجة «الفوضى البصرية»، ومن السهل أن يبدو في هذا القول شيء من التظاهر الكاذب أو من التشكيّ الزائد. ولهذا نرى - على مستوى السياسات - أن السعي إلى تصميم يتسم بالهدوء في المدن أو في الريف لا يحتل موقع الأولوية أبدًا. ففكرة أن صحّتنا العقلية معتمدة على وجود بيئات هادئة من حولنا تحظى بجاذبية قليلة جدًا. لهذا فإن لدينا كثرة من اللافتات المتألّقة بمصابيح النيون وكثرة من الأبراج السكنية القبيحة من حولنا.

احتل هذا الأمر (مدى أهمية البيئة الخارجية البصرية) مركز

واحد من أكبر النزاعات في تاريخ الأفكار في الغرب؛ وقد اتخذ التياران الدينيان الرئيسيان -الكاثوليكي والبروتستانتي- منه موقفين متعاكسين.



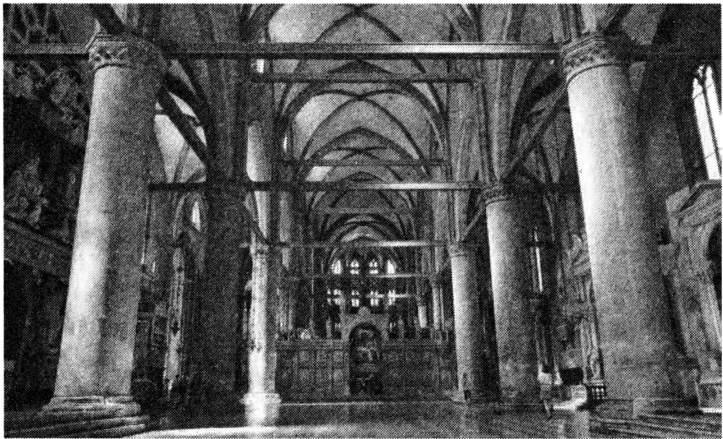
منظر داخلي لكنيسة القلعة في تورغاو، ساكسونيا، ألمانيا

كانت أول كنيسة أقيمت من أجل التعبد البروتستانتي وحده «كنيسة القلعة في تورغاو» (على مسافة ساعتين بالسيارة إلى الجنوب من برلين)؛ وقد افتتحها مارتن لوثر سنة 1544. كان تصميم الكنيسة «حادًا» عمليًا، وذلك بشكل مقصود، فهي ليست إلا مكانًا يقي المؤمنين البرد والمطر كي يستطيعوا أن يصلّوا ويفكّروا ويستمعوا إلى القداس. كان منتظرًا أن يتأثر المرء بالأفكار وحدها. فأمر آخر -اللوحات، والتماثيل، والجمال عامة- كان يُعتبر «فخًا» من شأنه أن يغوي الرعية ويبتعد بها عما هو مهم حقًا. هذا ما كانت النظرة الكاثوليكية تعارضه معارضة تامة. فعلى سبيل المثال، تشتمل كنيسة

فيراري الكاثوليكية في مدينة البندقية على عدد من اللوحات الكبيرة ذات التعقيد الشديد، فضلاً عن منحوتات كثيرة. كان المقصود بهذا أن تصير الكنيسة مكاناً مغرياً من الناحية الحسية. كانت الكنيسة مكاناً يحب الناس أن يمضوا وقتاً فيه حتى في الأيام التي لا تتوقّد فيها مشاعرهم الدينية. استرشد إنشاء الكنيسة وتزيينها بقناعة راسخة مفادها أن من الممكن استخدام البيئة البصرية لجعل الناس في حالة مزاجية سليمة، وهذا ما يجعلهم أكثر تقبلاً للأفكار. كانت هذه النظرة الكاثوليكية ناشئة عن فكرة أننا كائنات «مختلطة»، كائنات حسية بقدر ما هي روحانية. الحياة الداخلية شديدة الاعتماد على ما هو خارجي مما يوجب علينا أن نكون شديدي الطموح وشديدي الانتباه إلى تنظيم الحيز الخارجي بأفضل ما يخدم احتياجاتنا الداخلية. هذا ما جعل الكنيسة الكاثوليكية، في أقوى فتراتها، تمضي عميقاً جداً في الاستثمار في إقامة أجمل المباني وأرفع ما أنتجه العالم من فن في ذلك الزمن. لم تُصنع تلك الأشياء من أجل ذاتها، بل كانت محاولات منهجية متسقة رامية إلى الارتقاء بأرواح البشر.

تشهد أزمئتنا الحديثة ذلك الجدل نفسه في شأن دور ما هو بصري، مع أنه صار الآن جدلاً خالياً من الإحالات الدينية. تُنكر «البروتستانتية الجديدة» أية صلات بين المجالين الداخلي والخارجي، وهي ترى أن ما من أهمية للملابس التي يرتديها المرء، أو لمظهر بيته، أو لما تتسم به مدينته من شخصية بصرية. تعتبر هذه الأمور كلها موضوعات غير مهمة لا تحتاج،

بل حتى لا تستحق، أي اهتمام جمعي بها. ثمة شك إزاء أي تشديد على ما هو خارجي، ويُنظر إلى ذلك نظرة غير محبّدة باعتباره نوعًا مزعجًا من أنواع التظاهر والسعي إلى المكانة. على النقيض من هذا، نجد مقاربة «كاثوليكية جديدة» تذهب إلى أن ثمة أسبابًا حقيقية توجب الاهتمام بالمظهر الذي تبدو عليه الأشياء: ينبغي أن يكون لدينا نوع «صحيح» من الشوارع ومحطات القطارات والمكتبات والمطابخ والملابس، وذلك حتى يكون لدينا نوع «صحيح» من الناس. فعلى نحو مستقل عن أي انشغال ذي طابع ديني، تواصل الكاثوليكية الجديدة العلمانية الحديثة اعتبار الفن والتصميم البصريين سبيلين مهمين إلى الرضا الداخلي.



صحن كنيسة سانتا ماريا غلوريوزا دي فيراري، البندقية، إيطاليا

من المغربي -بمعنى من المعاني- أن يتخذ المرء صف وجهة النظر البروتستانتية الجديدة. فهذا ما يجعلنا أقل هشاشة

إزاء ما هو قائم من حولنا، إزاء ألوان الجدران، أو تصميم المدينة، أو جودة غرف الفنادق. فمعظم ما نراه من حولنا مختلطاً، فوضوياً، عدوًّا مناهضاً للهدوء وللتركيز. لكن، قد يكون من الأكثر صحة أن نقبل (مهما يكن ذلك القبول معقداً، أو مهما يكن فيه من تواضع)، بأن الجو البصري الذي نتحرّك فيه يلعب دوراً حاسماً في تكوين طباعنا وأمزجتنا. ليس من الحماسة في شيء أن نلتمس الهدوء في قراءة الكتب وفي أفكارنا وأحاديثنا. ولكن، إلى جانب ذلك كله، ليس لنا أن نحسّ إهانة إذا وُجِّهنا صوب مجموعة من التدابير التي هي أكثر أهمية: الحرص على أن تكون خزائنا منسّقة تنسيقاً جيداً، وعلى أن تكون أسرتنا مرتبة، وجدراننا مزدانة بلوحات هادئة، وحدائقنا معتنى بها جيداً. نحن في حاجة إلى أن تستقر أعيننا المتعبة على أعمال فنية تهدئنا بقدر ما نحن في حاجة إلى أن تستحجم عقولنا بمنطق يشيع فيها سكينة وهدوءاً.

بـ السمع

إن من أهم الأمور المهدّئة التي ابتكرتها المجتمعات حتى الآن تلك الأغاني المستخدمة لهددة الأطفال. ففي كل حضارة ظهرت إلى حيز الوجود، تهدهد الأمهات أطفالهن الصغار وتغنين لهم إلى أن يناموا. فمن الواضح أن الأصوات يمكن أن يكون لها علينا أثر مهدّئ عميق. نرى الظاهرة نفسها عندما نجد أن سماع الأمواج على الشاطئ، أو حفيف أوراق الأشجار في النسيم، يبعث راحة في نفوسنا.

ليست الفكرة العامة القائلة إن الأصوات قادرة على التأثير في حالتنا الذهنية موضع جدل في حد ذاتها. مع هذا، لا نضعها عادة موضع استخدام منهجي طموح. ونحن لا نستخدمها أداة لضبط مشاعرنا وانفعالاتنا ولا استهداف «أكثر حالاتنا اضطرباً» استهدافاً قوياً ناجعاً.

ثم إن أية أغنية من أغنيات الأمهات المستخدمة لهددة الأطفال كي يناموا تكشف لنا أن كلمات الأغنية ليست هي، بالضرورة، ما يجعلنا نحس سكوناً أكبر. لا يفهم الطفل الصغير كلمات الأغنية، لكن الصوت له أثره عليه. يبين لنا الأطفال الصغار أننا نكون «كائنات نغمية» تستجيب لطبيعة الأصوات قبل زمن طويل من تحولنا إلى كائنات قادرة على الفهم وعلى إدراك معاني الكلمات. نحن نعمل على أكثر من مستوى

تواصل واحد؛ وقد تكون الموسيقى أول مستويات تواصلنا وأكثرها نجاعة. بطبيعة الحال، نكبر فنصير أكثر ألفة مع التواصل اللفظي: ندرك معاني الكلمات والعبارات والجمل التي يستخدمها شخص آخر. لكن ثمة مستوى حسيًا تلعب فيه نبرة الصوت الذي نسمعه، وإيقاعه، وشدته، دورًا في التأثير أكبر كثيرًا مما يمكن أن يحققه أي مستوى آخر. بعض الأحيان، يستطيع الموسيقي أن يصدق بكل ما قد يعبر عنه الفيلسوف.

كانت الميثولوجيا الإغريقية القديمة مسحورة بقصة الموسيقي الشهير أورفيوس. فقد كان عليه ذات مرة أن ينقذ زوجته من العالم السفلي. وحتى يبلغ ذلك المكان، كان لا بد له من المرور بثيربروس، ذلك الكلب الشرس ذو الرؤوس الثلاث الذي يحرس مدخل «أرض الأموات». يقال إن أورفيوس عزف موسيقى حلوة ساحرة جعلت الوحش الشرس يهدأ ويصير -حينًا من الزمن- لطيفًا طيِّعًا. بهذه الحكاية، كان الإغريق يذكرون أنفسهم بالقوة التي تتمتع بها الموسيقى. لم يجادل أورفيوس ثيربروس، ولم يحاول أن يشرح له مدى أهمية السماح له بالدخول، ولم يأتِ على ذكر شدة حبه لزوجته وكم هو راغب في استعادتها. لقد كان ثيربروس (مثلما نكون نحن أيضًا في أوقات الكرب) شديد المناعة إزاء المنطق. لكنه كان لا يزال قابلاً للتأثر؛ وكانت المهمة متمثلة في العثور على «القناة» الصحيحة لمخاطبته.

عندما نحس قلقًا أو حزنًا، يحاول الأشخاص اللطيفون -أحيانًا- إشاعة الراحة في نفوسنا مستخدمين المستوى

اللفظي فيعرضون علينا حقائق وأفكارًا: يحاولون التأثير في تفكيرنا؛ ومن خلال حجج منطقية متأنية، يحاولون تهدئة ما بنا من ضيق وكرَب. إلا أن السبيل الأكثر نجاعة للتعامل مع المشكلة قد يكون أحيانًا (مثلما كان عند ثيربروس) محاولة إراحتنا وتهدئتنا من خلال أحاسيسنا. فمن المرجح أن نكون في حاجة إلى أن نهْدأ ونصير «لطيفين» قبل أن نصبح قادرين على الإصغاء إلى صوت المنطق.

ثمة تاريخ طويل من الربط بين أنغام بعينها وبين «مناطق» من التجربة الانفعالية. لقد ربط الشاعر الفيلسوف الألماني كريستيان دانييل فريدريك شوبرت بين مفتاح ج ماجور G major وبين «الهدوء وعاطفة الرضا... والعرفان الرقيق... وكل ما في القلب من مشاعر لطيفة مسالمة». هذه تعميمات حسنة جدًا، وهي تؤيد أن الفكرة القائلة بقدرة بعض المقطوعات الموسيقية على تهدئتنا ليست -في جوهرها- فكرة غريبة أو غامضة. فإزاء مقطوعات موسيقية بعينها، تبدأ قلوبنا (التي هي «صناديق موسيقى» في حدّ ذاتها) بمتابعة الإيقاع البطيء للأصوات والآلات، ويصير التنفّس أكثر استقرارًا وهدوءًا. لسنا في حاجة إلى أن يقنعنا أحد بأي شيء: يحدث الأثر على المستوى الجسدي/ الحسيّ أولاً، ثم لا يلبث أن ينتقل إلى طبيعة أفكارنا.

معنى هذا أننا قادرون -من حيث المبدأ على مباشرة وضع موسيقى تستهدف الاحتياجات الانفعالية استهدافًا مقصودًا، وذلك على نحو غير مختلف اختلافًا تامًا عن محاولة الباحثين الطبيين ابتكار أدوية ذات أثر ناجع على الاعتلالات النفسية.

في الوقت الحاضر، لا تلقى هذه المهمة الإبداعية كبير تقدير. لكن الأمر لم يكن هكذا على الدوام. فعندما كانت المواهب الموسيقية العظيمة في العالم تعمل من أجل أهداف دينية، كان المؤلفون الموسيقيون يتعمّدون محاولة جعل المستمع يدخل حالة ذهنية بعينها. وفي أحيان كثيرة، كانوا يتطلّعون إلى إشاعة إحساس بالسلام الداخلي. فعلى سبيل المثال، يستمع المرء إلى «هافه ماريا» لشوبرت (ألّفها سنة 1825)، فيحسّها أشبه بمعانقة رقيقة سخية، ويحسّ أنه لا يواجه أي انتقاد أو تقييد نتيجة مشكلاته، بل فهمّ وتعاطفٌ لا حدّ لهما. تعلو الموسيقى بنا وتخلّصنا تخليصاً لطيفاً من أسباب الاضطراب المباشرة (مثلما تحاول أم إلهاء طفلها ومواساته عندما يبكي).

صمّم بيتر غابرييل أغنية «لا تستسلم» كي تكون نوعاً مماثلاً من العلاج الموسيقي. والمراد من هذا العلاج أن نأخذ عندما نحسّ بأننا موشكون على الاستسلام، عندما نفقد كل ثقة بالنفس ونشعر بأننا ننهار تحت وطأة متطلبات هذا العالم. و«الاستراتيجية» هنا هي أن تكون الأغنية متعاطفة كأنها أمٌ مُتخيلة: الإقرار أولاً بالإحساس المؤلم الفظيع بالفشل، ثم تقديم نوع من الطمأننة اللطيفة. فليست الرسالة أن خُطط المرء سوف تنجح بكل تأكيد، بل إن قيمة الإنسان لا تكون موضع شك إذا لم تنجح خطته. تمنح الموسيقى نفوسنا في لحظات من هذا النوع ما لا نستطيع منحها لها بطريقة أخرى: التعاطف والثقة.

إلا أن هذه الإبداعات الموسيقية أقرب إلى الاستثناء أكثر مما

ينبغي. فمن الناحية الثقافية، لم ندرك تمامًا ما تتيحه الموسيقى من فرص لإشاعة الهدوء في النفوس. لقد صرنا نرى أنه ليس على الموسيقى أن تكون لها غاية مقصودة. ليس مطلوبًا منها أن تسعى إلى تدخل واضح حميد في حياة الإنسان الانفعالية. صرنا أكثر استعدادًا للاتكال على الدواء بدلًا من الأغنية.

في وضع اجتماعي أكثر حكمة وأبعد طموحًا، ستكون لدينا اختبارات موسيقية تشبه الاختبارات الدوائية مع مختبرات سمعية قادرة على إدخال تعديلات طفيفة على عناصر المقطوعة كلها - الإيقاع والمجال الصوتي وتسلسل النغمات وطابع الأصوات وشدتها - وكذلك على تقييم ما يكون لهذه التعديلات من أثر على مَنْ يستمعون إلى المقطوعة. بهذا، نبني معرفة بما تستطيع التدخلات السمعية فعله إزاء كل نوع من أنواع التوتر. عندها، نتوصل إلى أن مِنْ الناس مَنْ قد تكون لديهم استجابات غير مواتية لنغمة على مقام (أ) مينور، وسنعرف أن صوت الفلوت، على سبيل المثال، مناسبٌ خاصة في حالة التوترات الناشئة عن الخيالات الجنسية عند المتزوجين.

كانت لدى الكنائس المسيحية محاولات طموحة لاختبار فكرة استخدام الموسيقى بغية التأثير في أمزجة الناس. فقد كانت حريصة على توظيف مواهب أهم المؤلفين الموسيقيين. في ثلاثينيات وأربعينيات القرن الثالث عشر، أنتج جون سيباستيان باخ معزوفة «القداس» التي كانت على مقام (ب) مينور. كما كُتبت مقطوعات موسيقية كي تثير المشاعر

الملائمة لكل جزء من أجزاء الطقس الديني. فمثلاً، تُستخدم معزوفة «كيربي» في البداية كي تدعو أفراد الرعية إلى الإقرار بما ارتكبوه من أذى في حق الآخرين، وكي يتوسلوا إلى الله أن يغفر لهم سوء صنيعهم. هنا، تكون الموسيقى شديدة الوقار مع متتالية نغمية من خمسة أصوات (آلتو، سوبرانو 1، سوبرانو 2، تينور، باص) ولحن متصاعد على درجات يقطعه صوت تنهّد منخفض يدعونا إلى الإحساس بالندم على إخفاقاتنا ويُلَمِّح إلى إمكانية الغفران. بعد ذلك، يأتي الـ«كريدو»: تعبير عن الإيمان الديني حيث تصوير الموسيقى أكثر ثقة وجلالاً فتمضي ضمن تشكيلة صوتية متعدّدة ترافقها تشكيلة الأصوات الخمسة التي كانت في البداية. كانت الغاية مساعدة الناس في الوصول إلى الحالة الذهنية المناسبة لأفضل اندماج في كل جزء من أجزاء القداس. لقد أدرك باخ أن الإنسان قد يحتاج نوعاً من التشجيع كي يحسّ أسفاً، أو كي يحسّ ثقة. وقد كان شديد الواقعية في شأن ميلنا الطبيعي إلى تشبّت الذهن وإلى بدء التفكير في تفاصيل عشوائية لا محل لها حتى في لحظات بالغة الأهمية، فاستخدم كل وجه من وجوه عبقريته الموسيقية بغية إبقائنا على صلة بما كان يرى أنه أهم ما في الكون من أفكار.

وأيضاً، كان الدين المسيحي شديد الاهتمام بالقدرات الموسيقية لآلة الأرغن التي شهدت استخداماً واسعاً جداً في الكنائس. وعلى نحو خاص، كان الاهتمام منصباً على قدرة الأرغن على إصدار نغمات موسيقية شديدة الانخفاض. مع دخول الرعية كنيستهم، يعزف الأرغن سلسلة نغمات هارمونية

عميقة تشتمل أحيانًا على نغمات أكثر انخفاضًا من أن تستطيع الأذن البشرية التقاطها، لكن لها أثرًا ماديًا. وكان من شأن تلك الارتجافات العميقة أن تؤثر في مشاعر الناس فتجعلهم يحسّون رهبة وتواضعًا وهدوءًا.

إلا أن العصر الحديث يتخذ من تلك المحاولات موقفًا يكاد يكون سلبياً، فمن الممكن أن تُعتبر نوعاً من التلاعب أو محاولة لـ«غسل أدمغة الحاضرين». لكن المرء ليس مضطراً إلى قبول الرسائل التي كانت الكنيسة تريد إيصالها حتى يرى قيمة المورد النفسي الذي تستخدمه استخداماً منهجياً. إن في وسعنا الاتفاق على فكرة أن الصوت والموسيقى قابلان للاستخدام بطريقة منظّمة جدًّا (وينبغي أن يُستخدم) لمساعدتنا في احتواء مشاعرنا وتوجيهها بطرق تؤدي إلى تحسين حياتنا حتى إن كانت لدينا وجهات نظر متباينة في شأن ما يمكن أن يعنيه ذلك التحسين.

لو كنا أبعد طموحًا وأكثر منهجية في استخدام قدرات الصوت من أجل تطوير حياتنا الانفعالية وتحسينها (وتهدئة نفوسنا خاصّة)، فسوف نستعرض أيامنا استعراضًا متأنياً ونحدد النقاط التي تطلق حالات التوتر والهيّاج، ثم ننشئ مجموعات من المقطوعات الموسيقية القادرة على الاستجابة لها. قد يكون الصباح الباكر لحظة مناسبة جدًّا لسماع عزف آلة نغوني، الآلة الوترية التقليدية المستخدمة في غرب أفريقيا، فهي تصدر صوتًا ضخماً مُطمئنًا أشبه بصوت الأب المهدئ، وهي آلة مصنوعة من قطعة خشبية مفرغة على شكل زورق كانت

مشدودة عليها طبقة من جلد مجفّف. من الممكن أن تنفعنا في هذه اللحظة جرعة من شيء بهيج حيوي. وفي الدقائق التي تسبق جلوسنا إلى طاولة العشاء مع الأسرة، يمكن أن يكون مفيدًا سماع شيء مثير أو مشجع - من قبيل الأغاني التي ينشدها الناس قبل دخول معركة - أو قد يكون أمرًا مفيدًا أن نستمع إلى موسيقى توحى بمنظورات أبدية من قبيل موسيقى الكورال لهاندل التي من شأنها أن تعزّز مناعة المرء في مواجهة المنغصات التافهة.

نعلم أننا نكون في بعض الحالات المزاجية أكثر قدرة على الاعتذار (بحيث نهدي نزعًا يشغلنا)، أو على أن نصير واضحين في شأن احتياجاتنا فنتفادى تراكم الاستياء. أو من الممكن أن نتوصّل بسهولة أكبر إلى أن نكون قادرين على نسيان نكسة أصابتنا أو على تقبّل الخلاف، أو أكثر استعدادًا للتنحّي جانبًا وترك غيرنا يتولى الأمور. إن العثور على موسيقى تساعدنا في دخول هذه الحالات الذهنية الحميدة مهمة جدية ذات فائدة كبرى. ونحن لم نكن ميّالين إلى التقليل من شأنها إلا لبطننا في الإقرار بالأثر الكبير لحالاتنا المزاجية على حياتنا ولبطننا في الإقرار بكم تكتسب الإدارة الحكيمة للأمرجة من أهمية حاسمة.

يقع لنا بعض الأحيان أن نبدي استجابات شديدة السلبية عندما نجد أنفسنا أمام أشياء أكبر منا وأقوى منا كثيرًا. ومن الممكن أن يداهمنا هذا الإحساس عندما نكون وحدنا في مدينة جديدة ونحاول العثور على طريقنا في محطة كبيرة للسكك الحديدية، أو ضمن شبكة المترو ساعة الازدحام، فينتابنا ذلك الشعور بأن ما من أحد يعرف عنا شيئًا، أو بأن ما من أحد يبالي بما نحن فيه من ارتباك واضطراب. يفرض علينا حجم المكان حقيقة لا تعجبنا، ألا وهي أن ما من أهمية كبيرة لنا ضمن النظام العام للأمر، وأن الأشياء التي تهمننا كثيرًا لا تحتل حيزًا كبيرًا في أذهان الآخرين. من الممكن أن تكون تجربة التوحد هذه شديدة الثقل فتزيد وطأة قلقنا واضطرابنا.

لكن ثمة شكلاً آخر لمقابلة «الأحجام الكبيرة» يمكن أن يكون أثره في نفوسنا مهددًا لنا.

يعود المرء إلى المطار بعد سلسلة اجتماعات مضية ويرى غروب الشمس الرائع عند الجبال: طبقات من الغيوم المستحمة بضياء ذهبي وأرجواني، وحزم ضخمة من أشعة الشمس تخترق الغيوم وتنير ضواحي المدينة. يبدو للمرء أن انتباهه كله مشدود إلى الأعلى (إحساس ينتابه فيتذكّره من غير أن يكون فيه أي شيء روحاني)، مشدود إلى تلك الفرجة

المتألقة بين السحاب والتلال. يراوده لحظة سريعة إحساس بأنه مندمج بالكون. لا تكون السماء عادة محور اهتمام كبير، لكنها الآن ساحرة. تمر برهة يبدو للمرء فيها أن لا أهمية كبرى لما جرى في الاجتماع أو لحقيقة أن العقد التجاري -أمر يثير الجنون!- لا بد من إعادة التفاوض عليه من قبل الفريق العامل في باريس. ما أغرب أن يكون انشداد المرء إلى تأمل شيء أكبر منه كثيرًا، بل كثير جدًا، مريحٌ ومهدئ لنفسه.

لقد منح الفنانون والفلاسفة هذا الشعور اسمًا: التسامي. نعيش شعور التسامي هذا كلما تأثرنا تأثرًا كبيرًا بشيء يبدو لنا أكبر منا كثيرًا وأقوى منا كثيرًا فيطغى على وجودنا بعظمته، لكنه يتيح لنا أيضًا إحساسًا حيًا بضآلتنا النسبية. في هذه اللحظة، يبدو لنا أن الطبيعة تبعث إلينا برسالة تجعلنا ندرك حجمنا الحقيقي فتتواضع: حوادث حياتنا ليست بذات أهمية كبيرة ضمن نظام الأشياء. مع هذا، ويا للغرابة، لا تكتئب نفوسنا لأن هذا الإحساس يمكن أن يكون مهدئًا لها ومريحًا إلى حد كبير جدًا.

يهدئنا ذلك لأنه يعاكس أثر ما في حياتنا من منابع الكرب المألوفة كثيرًا. من طبيعة عقولنا أنها تركز على ما هو أمامنا مباشرة. وبالغريزة، نصير منخرطين انخراطًا عميقًا في أي أمر قريب منا، سواء أكان ذلك قريبًا في الزمان أم المكان. وتكون لنا علاقة «أخفض شدة» بكل ما نحسّه شديد البعد عنا. يتناسب «انخفاض الشدة» مع بُعد ذلك الشيء. ليس هذا أمرًا مفاجئًا. ففي حالات كثيرة جدًا، يكون ما هو ماثل أمامنا مباشرة أشد

صلة ببقائنا مما وقع منذ خمس سنين، أو مما يمكن أن يقع في مرحلة لاحقة من حياتنا. وذلك أن عقولنا مهيأة للفرار من أفعى أو للسعي إلى سد جوعنا. إذا ترجمنا هذا إلى لغة الحياة المعاصرة، فهو يعني أن المشاجرة التي جرت يوم أمس في شأن بقع معجون الأسنان المتناثرة على المرأة، والموعد النهائي لإنجاز العمل صباح يوم الثلاثاء يبدو أن قادرين على إثارة قدر كبير من الهياج والاضطراب، مع أنهما ليسا أكثر من حادثتين تافهتين جدًا ضمن سياق المعنى العام لحياتنا البتية. المشكلة هي أن عقولنا مكوّنة بحيث تولي أكبر اهتمام لما يجري الآن - وأما من أجل رؤية الأهمية الحقيقية لأي أمر، فعلينا أن نضعه ضمن «إطار مرجعي» أكبر كثيرًا.

ما يفعله «التسامي» هو أنه - وهو أمر غير معتاد أبدًا - يعرض ما يشغل أذهاننا على خلفية آفاق الوجود الواسعة الكبيرة. فبدلًا من النظر إلى هذا التفصيل أو ذاك (تفصيل يبدو كبيرًا جدًا لأنه يكون مهيمنًا على اللحظة الراهنة)، نجد أنفسنا في «تجربة» تظهر فيها دقائق حياتنا أصغر كثيرًا فتصير أقل خطرًا علينا. أمور كانت حتى الآن تحوم في أذهاننا وتبدو لنا كبيرة جدًا (ما المشكلة في مكتب الشركة في سنغافورة؟ ذلك التصرف البارد من جانب واحد من الزملاء. الخلاف في شأن أثاث الصالة)، تميل إلى أن تصير أصغر حجمًا. يأخذنا التسامي بعيدًا عن التفاصيل الصغيرة التي تشغل انتباهنا عادة (وهذا مما لا يمكن تجنبه) ويجعلنا نركّز على ما هو كبير حقًا. ولوهلة، تتضاءل قدرة المنغصات المحلية المباشرة على إزعاجنا.

إن المقارنة المؤلمة بين وضعنا وأوضاع البشر الآخرين الذين نشعر أنهم أوفر حظًا منا هي منبع مؤسف من منابع الكرب النفسي. فهذه المقارنة قادرة على جعلنا نحس ضيقًا إزاء أنفسنا ونحس انزعاجًا منها: فقط لو أننا بذلنا جهدًا أكبر ولم نرتكب ذلك القدر كله من الأغلاط، ولو استطعنا التغلب على كسلنا، فلربما كنا قادرين على أن نرتقي بأنفسنا ونصل إلى مستواهم. أو أننا نقع فريسة ضيق وانزعاج متزايدين بفعل عقبات خارجية يبدو لنا أنها تعترض طريقنا. إن الإحساس بـ«التسامي» مفيد هنا أيضًا لأنه لا يقف عند حد جعل المرء يرى نفسه صغيرًا (نسبيًا)، بل إنه أيضًا يقلل من شأن مكانة أي شخص كان ويجعلها -حينًا من الزمن- على الأقل، تبدو غير مهمة كثيرًا. لن يظهر المدير التنفيذي، ولا حتى الملك، شديد القوة والبأس عندما يقف عند وادٍ كبير أو على شاطئ المحيط! إن مشهد امتداد الصحراء الشاسع الجاف يتيح «فلسفة هدوء» مجسدة في المادة: يقول لنا إن التغير على مر السنين بسيط جدًا، فسوف تسقط بضع حجارة من التل، وستظهر بضع نباتات إلى حيز الوجود، وستتكرر دورة النور والظلام من غير نهاية. إن في هذا انفصالًا حادًا عن اهتمامات البشر وأولوياتهم. وهو انفصال يشمل كل شيء على قدم المساواة. ليس اتساع الصحراء غير مبالٍ بي وحدي، بل بالبشرية كلها. فاهتمامي بأن يكون لي مكتب كبير، أو قلقي لأن خدشًا صغيرًا قد أصاب سيارتي عند العجلة الخلفية اليسرى، أو انشغالي بأن الأريكة صارت تبدو قديمة بعض الشيء، لا معنى له كله أمام

ما أراه من اتساع لا نهائي في الزمان والمكان. الفوارق بين الناس في الإنجازات والمركز والأمل لا تبدو ذات أهمية أو أثر خاصين عند النظر إليها انطلاقاً من الحالة الانفعالية التي تخلقها الصحراء في نفوسنا. تبدو الصحراء كأنها تحاول إقناعنا بعدد من الأمور الصائبة المفيدة وتحاول إشاعة شيء من التوازن في أسلوبنا في التفكير. فهنا، تبدو الأمور الصغيرة غير مستحقة أي قدر من الحزن أو القلق. لا حاجة إلى السرعة فالأمور تحدث على امتداد قرون. اليوم والغد متماثلان من حيث الأساس. وجودك أمر صغير مؤقت. سوف تموت. وسيكون ذلك كأنك لم توجد أبداً.

قد يبدو هذا ثقيلاً على النفوس. لكنها مشاعر كريمة مفيدة لنا؛ وإلا فما أسهل أن نبالغ في أهميتنا، ثم نعاني تبعات تلك المبالغة. نحن ضئيلون حقاً، ومن الممكن الاستغناء عنا تماماً؛ وسوف يتابع العالم سيره من غيرنا ولن يتغير فيه شيء. ليس «التسامي» تصغيراً لنا وإعلاء من شأن الآخرين، بل هو ما يجعلنا نحس بتواضع منزلة البشر الأشقياء جميعاً.

في الوقت الراهن، لا تكاد تحدث «لقاءاتنا» النافعة مع حالة التسامي هذه إلا مصادفة. فقد يقع للمرء أن يرى غروب شمس رائعاً، أو أن ينظر من نافذة الطائرة أثناء مرورها فوق جبال طوروس أو جبال دولوميت الإيطالية. لكن هذا لا يبلغ به فهم مكانة التسامي في حياتنا الانفعالية. فلو رأينا ما يستطيع فعله من أجلنا، لما تركناه رهن المصادفة. سوف نصير أبعد نظراً، ف«نضع مواعيد» منتظمة مع الصحارى والجليديات

والمحيطات. لدينا نموذج لكيفية فعل هذا، مع أن ذلك النموذج يأتي «متنكرًا» في هيئة غير مواتية تمامًا. لقد حرصت الديانات -أكثر الأحيان- على أن «يصادف» اتباعها حالة التسامي كل أسبوع في كاتدرائية أو كنيسة لا تبعد كثيرًا عن مكان عيش كل واحد منهم. وكانت تقام المباني المصممة خصيصًا على نحو يدفع بالرعية إلى الخشوع. لكن تلك الأماكن لم تبق مكتفية بترقب توافد الناس إليها: لقد وضعت لذلك مواعيد ثابتة من كل أسبوع.

على سبيل المثال، لو كنت من قاطني ضاحية ويدن في فيينا، فستذهب إلى كنيسة كارل كيتش عند الساعة الحادية عشرة من كل يوم أحد حيث يلاقيك «التسامي». إن هذه «الخدمة» النفسية المفيدة متميزة، في حقيقة الأمر، عن القناعات الدينية الخاصة التي تقف من خلفها. إلا أن تراجع الإيمان الديني في نواح كثيرة من العالم أزال التزامنا الجماعي بالإحياء المتكرر المنتظم لإحساسنا بالتسامي.

السفر واحد من المنابع المحتملة لاستعادة هذا الإحساس. ففي واقع الأمر، كان السعي إلى التسامي يوفر (في لحظة مهمة من لحظات التاريخ) دافعًا مركزيًا وقف من خلف ابتكار صناعة السفر الحديثة. فعندما ظهرت في القرن التاسع عشر فكرة قضاء العطلات في أماكن تقع ما وراء البحار، لم يكن التركيز منصبًا على الاستمتاع بالشمس (مثلما صار في القرن العشرين)، بل إن وجهات السفر الأكثر شعبية كانت جبال الألب: إنها الرغبة في ذلك الإحساس بالخشوع. وقد صارت

هذه الفكرة هي المعنى المرجو للسفر نتيجة تعاقب طويل من أعمال شعرية وفنية تمتدح ما في الجبال من تسامٍ ومن قدرة على إشاعة الهدوء والسكينة في العقول.

لم يكن زائرو الجبال ممن يرغبون في تسلق القمم. كانوا يريدون النظر إليها من الوديان المجاورة. وكان كثيرون منهم يعمل بنصيحة الشاعر شيلي. ففي شهر يوليو من سنة 1816، زار الشاعر وادي شاموني القريب من مدينة جنيف، وكانت معه زوجته ماري وابنتها كليز. نزل الثلاثة في فندق «دولوندر»، وكان شيلي يجد متعة خاصة في السير على جسر ممتد من فوق نهر آرفه القريب. لقد وصف في واحدة من قصائده وقوفه على الجسر ورفع ناظريه أعلى فأعلى، فوق الشلالات وفوق التلال المشجرة وفوق حزم الغيوم الخفيفة إلى أن «يظهر جبل مون بلان بعيداً، بعيداً في الأعالي، مخترقاً السماء التي لا نهاية لها». كان يقول إن مشهد عظمة الجبل النبيلة يجعل الناظر إليه يفكر في مسائل الحياة الأساسية. هذا كفيلاً بتصحيح مقياس القيم عندنا. في أوقات لاحقة، كان الزائرون المسترشدون بشيلي لا يقصدون الجبال بغية رؤية مناظرها فحسب، بل كي تشهد حياتهم الداخلية تحولاً بفضل هذه المقابلة «السامية» مع تلك الجبال الغرائبية العتيقة. كانت الرحلة الخارجية تجري كي تكون سنداً لرحلة تطور وارتقاء داخلية.

الحقيقة أننا لا نزال نواصل الارتحال بحثاً عن الهدوء. فثمة منتجات كثيرة تروج لأنفسها انطلاقاً من قدرتها على «تهدئة» الجسد. وهي تدعو إلى الفكرة القائلة بأن السبيل

الأفضل إلى صفاء النفس يكون عبر الراحة الجسدية. إلا أن هذا لا يستفيد استفادة كاملة من الفكرة الكبرى التي كانت تثير حماسة المرتحلين في زمن سابق. هذا لأن تلك الفكرة كانت قائمة على ما صار اليوم أقل شيوعاً: إحراز هدوء النفس عن طريق «مقابلة» شيء من مستوى ومقاس جديدين. قد تدب فينا الحماسة إزاء رؤية ذلك المشهد، لا لأننا متعبون بل لأن منظورنا إلى حوادث حياتنا كان غير صحيح. بالتالي، فإن السفر الذي يفيدنا هو السفر الذي يعزز لدينا إحساساً أفضل بـ«المقياس»، أي بحقيقة حجمنا.

ثمة منبع رئيسي آخر للمنظور الذي يواسي النفس، منظور «التسامي»، ألا وهو مشهد السماء في الليل. يرفع الناس أنظارهم عن سطح الأرض المضطرب فيجدون في مشهد السماء ذي النظام العقلاني الجميل مواساة لهم. فمثلاً، كان قدامى الإغريق والرومان يربطون بين آلهتهم وبين الأنوار التي يرونها في سماء الليل، تلك الأنوار التي نعرف الآن أنها كواكب ونجوم ونواصل استخدام أسمائها التي منحها لها أولئك المتعبّدون القدامى: زحل وزهرة والمشتري والمريخ وغيرها. ظل هذا الاتجاه في التفكير مستمراً بنسخ مختلفة، وذلك على امتداد زمن طويل جداً. ففي أواخر القرن الثامن عشر، على سبيل المثال، اعتبر الفيلسوف الألماني إيمانويل كانط أن منظر «السماء المرصعة بالنجوم في الأعالي» أسمى مشهد في الطبيعة، وأن تأمل هذا المشهد الذي لا حدود له يمكن أن يقدم لنا مساعدة كبيرة جداً في مواجهة مشقات الحياة اليومية.

على الرغم من أن كانط كان مهتمًا بتطور علم الفلك، لكنه ظل يرى أن النجوم «تخدم» غاية نفسية كبرى. وللأسف، مالت تطورات فيزياء الفلك ميلاً متزايداً إلى نوع من الإحساس بالحرَج إزاء هذا الجانب المتصل بالنجوم. اليوم، يبدو أمراً غريباً جداً أن يخصَّص واحد من مناهج الدراسات العلمية قسمًا لا يكون مهتمًا بحقيقة أن نجم الدبران (واحد من نجوم برج الثور) نجمٌ عملاق ذو لون برتقالي محمّر يصنّف طيفه الضوئي على أنه من النوع (K5III) ويفقد حاليًا كتلته بمعدل $(1-1.6) \times 10^{-11}$ / 1 مليون سنة وبسرعة تبلغ 30 كم/ثا، بل يكون مهتمًا بحقيقة أن منظر النجوم يمكن أن يعيننا على تدبّر حياتنا الانفعالية وعلاقاتنا العائلية. هذا ما يُستبعد حدوثه مع أن معرفة كيفية التعامل مع القلق بطريقة أفضل هي مهمة -في حياة أكثر الناس- أشد أهمية وإلحاحًا من معرفة المرء كيف يرسم مسار صاروخه الخاص به بين المجرات. صحيح أننا حققنا تقدّمًا علميًا هائلًا منذ زمن كانط، لكننا لم نُعنَ جيدًا باستكشاف ما يمكن أن يقدمه لنا الفضاء من حيث هو منبع للحكمة، وذلك بالتضاد مع كونه أحجية يسعى علماء الفيزياء الفلكية إلى حلها.

في نزهة مسائية، ترفع رأسك وترى كوكبي الزهرة والمشتري متألّقين في السماء التي بدأ الظلام يلفها. ومع اشتداد الظلمة، يمكن أن ترى بضعة نجوم... كوكبة «الصيد»، ونجوم كثيرة غيرها. ليس ما تراه إلا طرفًا من امتدادات لا يستطيع العقل تخيلها، امتدادات الفضاء عبر النظام الشمسي

والمجرة والكون كله. كانت تلك الأجرام كلها موجودة، تدور بهدوء، ويشعّ نورها على الأرض منذ أن كانت الضباع المرقطة ترقب قرى البشر في العصر الحجري، ومنذ أن أبحر يوليوس قيصر بسفينته بعد منتصف الليل كي يعبر القنال ويرى جروف الساحل الإنجليزي في ضياء الفجر. إن للمشهد أثره المهدئ لأن لا صلة له أبدًا بشيء من مشكلاتنا وحياتنا وآمالنا. فكل ما يحدث لنا، وكل شيء نفعله، لا أثر ولا أهمية له أبدًا من وجهة نظر الكون.

د- الزمن

قد يبدو أمرًا بعيدًا عن الاحترام أن نسأل عن الغاية من الاهتمام بالتاريخ. فالتاريخ واحد من مواضيع الدراسة يحظى بمكانة كبيرة منذ زمن بعيد. ومن غير أن نفكر في الأمر تفكيرًا حقيقيًا، نفترض تلقائيًا أنه لا بد أن يكون أمرًا حسنًا بالنسبة إلينا أن نعرف عن الماضي مع أن الطبيعة الدقيقة للمنفعة الناجمة عن ذلك نادرًا ما تكون موضع توضيح. قد يستطيع المسؤولون عن حكم الأمم أن يستمدوا من التاريخ إرشادات عملية في شأن تفادي خوض حرب على جبهتين معًا أو في شأن التصنيع المفرط السرعة. ولكن، ما الفائدة التي يمكن للوجود الشخصي أن يستخلصها من الاهتمام بالماضي البعيد؟

من الأمور المهمة التي يمكن أن نستخدم التاريخ من أجلها هو أن نعود إليه كي نجعله ترياقًا للقلق والذعر. فعلى سبيل المثال، يمكن أن نفعل هذا من خلال الرجوع إلى كتابات المؤرخ التاريخي القديم ثيوتونيوس.

ولد غايوس ثيوتونيوس غرانكويلوس قرابة آخر القرن الأول الميلادي، وعمل سنوات كثيرة في أعلى مستويات الإدارة الإمبراطورية حيث بلغ وظيفة المستشار الأول لدى الإمبراطور أدريان. وكان أول مؤرخ يحاول رسم صورة مقبولة الدقة لما كان عليه حكام الإمبراطورية الرومانية.

ففي عمله «القياصرة الإثنا عشر» يقدّم خلاصة لمنجزات تلك الشخصيات، من يوليوس قيصر إلى دوميتيان الذي استمر حكمه حتى سنة 96م. عندما كان ثيوتونيوس نفسه في العشرينات من العمر. لقد سجّل ملاحظاته على طبيعة العمل مع أولئك الأشخاص وكيف كان مسلكهم في حياتهم الخاصة. كان قادرًا على الوصول إلى الأرشيف، كما أقام صلات صداقة مع كثيرين ممن شغلوا مناصب عليا.

وفي كتابه، يصنّف ثيوتونيوس ما كان لأول اثني عشر رجلاً حكموا العالم الغربي من حماقات وجرائم، ومنها:

يوليوس قيصر: «أراد يوليوس قيصر أن يشغل منصب كبير الكهنة، واستخدم أشد أساليب الرشوة وقاحة كي يكون له ما أراد». كاليغولا: «أهين بأوامر منه عدد كبير من رجال منحدرين من عائلات كريمة وأرسلوا للعمل في المناجم أو في أشغال الطرق، أو رُمي بهم إلى الوحوش المفترسة. حُبس آخرون في أقفاص ضيقة حيث كانوا مضطرين إلى الجثو على أربعة مثلما تفعل الحيوانات، أو شقّوا نصفين - لا لأنهم ارتكبوا جرائم كبرى، بل لمجرد إقدامهم على انتقاد سلوكه أو امتناعهم عن أن يقسموا بعبقريته، وأشياء من هذا القبيل».

كانت طريقة الإعدام المفضلة عنده إحداث عدد من الجروح الصغيرة مع تفادي إصابة أعضاء السجين الحيوية. وسرعان ما صار أمره المعتاد «اجعلوه يحس أنه يموت» قولاً سائراً.

نيرو: «قفز من حفرة مرتدياً جلود حيوانات متوحّشة وراح يهاجم الأعضاء الجنسية لرجال ونساء مقيّدين إلى أعمدة».

«من بين ألعابه أنه كان يهاجم الرجال العائدين إلى بيوتهم بعد العشاء فيطعنهم إن قاوموه، ثم يلقي بجثثهم في المجاري». فيتيليوس: «كانت الشراهة والقسوة أبرز ردائل فيتيليوس. كان يولم ثلاث مرات، أو أربع مرات، كل يوم: في الصباح وعند الظهر وبعد الظهر وعند المساء - تكون الوجبة الأخيرة مباراة في الشرب - كان يعالج ذلك بأن يكثر من التقيؤ». «ومن قسوته أنه كان يقتل أو يعذب أي شخص مهما يكن، وذلك بذرائع واهية».

دوميتيان: «في بداية حكمه، كان دوميتيان يمضي ساعات من كل يوم وحيداً لا يفعل شيئاً غير اصطلياد الذباب بأن يطعن الذبابة بريشة كتابة دقيقة كالإبرة».

مع أن ثيوتونيوس يكتب عن أشخاص غريبين جداً - أشخاص كانوا في ذلك الوقت من أوسع الناس نفوذاً في العالم - وعن حوادث مخيفة، فمن الممكن أن تجعل قراءته المرء يحس قدراً غير قليل من السكينة. قد يكون جالساً في واحد من المطارات يقلب صفحات كتابه ويقضم تفاحة و«يتسامى» على ضيقه الناجم عن تأخر إقلاع الطائرة. أو قد يكون جالساً في الفراش بعد مشاجرة عنيفة مع زوجته. يمكن أن تكون هذه التجربة باعثة على الاسترخاء إلى حد غريب. يبدو هذا مفارقة لأن ثيوتونيوس لا يفعل - في الظاهر - غير أن يعرض علينا سجلاً لأعمال شنيعة جداً. لكن تأثيره علينا هو أنه يتركنا نشعر بمزيد من الراحة والاسترخاء ويجعلنا أقل جزءاً في شأن مشكلاتنا اليومية أو أقل استياء من تواضع شأننا.

ومما يجعل دراسة التاريخ قادرة على مساعدتنا في أن نصير أكثر هدوءاً أنها ميّالة إلى أن تكون «حكاية عن القوة والمقاومة» لقد كان كاليغولا ونيرو، قائلين على درجة كارثية من السوء. يكتب ثيوتونيوس عن الزلازل والأوبئة والحروب والتمردات والثورات والمؤامرات والخianات والمذابح الجماعية. إذا نظرنا إلى هذا في حد ذاته، فإنه يبدو لنا سجلاً لتاريخ فاسد كله، تاريخ عامر بالفشل، تاريخ رديء لا بد أن يكون انهياره الشامل وشيكًا. لكن حقيقة الأمر هي أن ثيوتونيوس كان يكتب قبل - لا بعد - أهم حقبة من إنجازات الإمبراطورية الرومانية، تلك الإنجازات التي ستظهر بعد خمسين سنة في ظل الإمبراطور الفيلسوف الرواقي ماركوس أوريليوس. فعلى نحو شديد الغرابة كما سوف يتضح لاحقاً، ليست هذه حوليات مجتمع في طور التفكك والانهيار. إنها قصص عن أمور فظيعة حقاً كانت متوافقة مع مجتمع يسير صوب السلم والازدهار. توحى قراءة ثيوتونيوس بأن وجود مشكلات في المجتمع ليس بالأمر الذي يعني أنه محكوم عليه بالهلاك، فمن المؤلف أن يتخذ بعض الأمور وجهة سيئة إلى حد ما. من هذا المنظور، تولّد قراءة التاريخ القديم مشاعر عكس التي تولّدها متابعة الأنباء في أيامنا هذه. ذلك أن «آلة الأنباء» قائمة على فكرة تهيجنا. تحاول الأنباء دائماً إخبارنا بأن ما يحدث أمر جديد تماماً، أمر خطير: ثمة مخاطر صحية جديدة تماماً، ونزاع دولي، وخطر على الاستقرار العالمي، وملامح أزمة اقتصادية. لكن ثيوتونيوس لا يضطرب أبداً لسماع أي شيء

من هذا. لقد ساءت الأمور كثيرًا في الماضي، بل كثير جدًا، ثم صارت آخر الأمر لا بأس بها. أن يكون سلوك الناس في غاية السوء أمر عادي تمامًا. هكذا كانت الحال دائمًا: في كل وقت، ثمة قادة يخيبون الآمال، وأثرياء جشعون. وعلى الدوام، كانت هناك أخطار تهدد وجود الحضارة والجنس البشري. لا معنى لتخيل أن الشذوذ أو الفوضى من اختصاص زماننا وحده، فهذا نوع من نرجسية مريضة. لو علم ثيوتونيوس بفضائح زماننا الحديث لما تأثر بها لأنه سمع بما هو أسوأ منها كثيرًا، من قبل. نقرأ كتابه فنشاركه -من غير وعي- استجاباته التي كانت أقل هياجًا وأكثر حكمة وصبرًا.

على نطاق واسع، يفسر هذا الأمر حقيقة أن لدى الأجداد والجدات -عادة- مقارنة أكثر هدوءًا من مقارنة الآباء والأمهات في ما يتصل بتنشئة الأطفال. وذلك أن لديهم إدراكًا أكثر صحة لفكرة أن وجود مشكلات كثيرة أمر طبيعي؛ وبالتالي فهو ليس منذرًا بالخطر. هدوؤهم هذا قائم على معرفتهم أمرين اثنين. يعرفون أنك مهما فعلت فسوف يظل أطفالك بعيدين عن الكمال كثيرًا. وبالتالي يكون القلق الشديد من إمكانية وقوع خطأ في هذا الأمر أو ذاك أمرًا في غير محله. لكنهم يعرفون أيضًا أن الأطفال يظلون عادة قادرين على التكيف بالقدر الضروري حتى عندما تتخذ الأمور مجرى خاطئًا بعض الشيء. لقد صار إحساسهم بكل من الخطر والأمل أكثر صحة بفعل التجربة. إن التاريخ ينمّي في نفوسنا الجوانب الأقل ميلًا إلى الذعر.

في القرن الثامن عشر، كتب إدوارد جيبون دراسة فائقة

الأهمية بعنوان «تاريخ صعود الإمبراطورية الرومانية وسقوطها». كان الرجل عميق التأثير بما كتبه ثيوتونيوس، فتوصل إلى رأي مفاده أن «التاريخ ليس، في واقع الأمر، أكثر من سجل لجرائم البشر وحقاقتهم وسوء صنيعهم». لقد بدأ كتابه باستحضار ما كان للإمبراطورية الرومانية أيام أوجها من قوة وأمن واتساع كبير. وعلى امتداد سبعة أجزاء، مضى في وصف الأخطاء والكوارث والفشل والانهيارات، وذلك على أوسع نطاق ممكن. وفي فعله هذا، اكتشف منبعًا جديدًا من منابع الهدوء والسكينة: لقد استغرق سقوط روما بضعة قرون. يمضي جيبون عبر جملة كبيرة من الحوادث ويلاحظ أن أكثرها، مهما بدا كل واحد منها في زمانه ضخماً، «لم يترك إلا أثرًا واهياً على صفحة التاريخ». يغدو كل شيء منسياً. وسوف يقع الأمر نفسه لنا ولمشكلاتنا. أسلوبنا في طلب الأشياء، ذلك الأسلوب الذي يبدو لنا مهماً، بل أساسياً، سوف يصير آخر الأمر غريباً جداً، وسوف يتجاوزه الزمن. يقوم التاريخ بدور تصحيحي. وهو يكتسب قوته من أنه يجعل مشاغلنا الأكثر تمرکزًا من حول ذواتنا أميل إلى التوازن. وهو يحفظنا عندما يبدو الحاضر كأنه كل ما هو موجود لنا.

كان جيبون نفسه شخصاً شديد الرزانة وهدوء الطبع. وقد أمضى الشطر الأكبر من حياته جالساً إلى طاولته، قادراً على التأقلم إلى حدٍّ مدهشٍ مع ما شهدته حياته من تقلبات مضطربة - ساءت علاقته بأبيه، ولم يستطع الزواج ممن أرادها، وعانى سنوات طويلة مشكلة تورم الخصيتين. كان شخصاً هادئاً لأنه عرف الماضي

معرفة جيدة، ولأنه أحبه، على الرغم من سرده أهواله وما فيه من أدلة على أن كل شيء ينتهي آخر الأمر إلى الخراب.

هـ- اللمس

مع أن الأمر لم يكن على هذا النحو دائماً، فقد صار الناس مستعدين على نطاق واسع، ومنذ زمن طويل، لقبول أن الجنس حاجة من حاجات الجسد المشروعة. وقد صار اليوم مفهوماً تماماً أن عدم الحصول على القدر الكافي منه يمكن أن يكون مشكلة حقيقية وأن يؤدي إلى الإحساس بالشدة النفسية وبالعزلة، فضلاً عن صعوبة التركيز. لكن ثمة ميداناً آخر من ميادين الحاجات الجسدية لم يحظ بعد بما يستحقه من تقدير: عندما تحسّ توترًا أو قلقًا، فمن الممكن أن تكون معانقة شخص آخر هي كل ما يلزمك. ليست المعانقة موضع اعتراض بين الناس، لكن لدينا إحجاماً جماعياً عن رؤية أنها قادرة على تلبية حاجات انفعالية جدية.

عادة ما يميل الناس إلى اعتبار المعانقات أمراً مرتبطاً بصغار السن. فحتى سن الرابعة تقريباً، يمكن أن يتلقّى الطفل معانقات كثيرة وأن يُحمل ويُهدد ويُداعب. فنحن نقبل أن ذلك الكائن الصغير غير قادر على تدبّر كل شيء بمفرده. تمر به أوقات يجد نفسه فيها محتاجاً إلى شخص كبير يعتني به ويسانده ويطعمه ويريحه ويحميه ويعانقه كي يهدّئه. عندما يكون الشخص بين ذراعي شخص آخر ينشأ لديه -جزئياً- إحساس بأن من حوله بيئة خالية من التوتر: رحم الأم. لا نستطيع مساعدة طفل صغير من خلال المنطق ولا من خلال تفسير الأمور له... إنه

يستجيب للمسأتنا: ضغط رقيق دافئ كفيل بأن يهدئ الجسد ويجعله يسترخي فيهدأ العقل المستثار.

إلا أن من غير الممكن حقاً فهم المعانقة من الناحية الجسدية وحدها. ذلك أن قدرتها على المواساة وإشاعة الراحة ناجمة أيضاً عما تعبّر عنه من وعود غير منطوقة. فالمعانقة الحقيقية وعد بالحماية، والذراعان اللتان تحتضنان طفلاً سوف تدافعان عنه في مواجهة كل ما يثير خوفه، وسوف تبقياه آمناً في مواجهة كل ما يسكن مخيلته من أخطار.

في أقصى حالات صدقها، تكون المعانقة أيضاً إشارة مباشرة إلى الاستعداد لفهم الآخر فهماً لطيفاً. توحى المعانقة بأن صاحبها سيكون رقيقاً متمهلاً ولن يطلق أحكاماً سلبية، بل سيكون صبوراً في بحثه عن حقيقة الأمر، وسيرى كل شيء بالطف ما يستطيع: التعاطف مضمون؛ والصفح متاح إن كان ثمة حاجة إلى الصفع. المعانقة عرض لما لدى البالغ من حكمة في مواجهة مصادر الخوف والوجل غير الناضجين حيث سيكون الشخص البالغ قادراً على الرؤية عبر التشوش، وعلى وضع كل شيء في مكانه... على التعليم والمساعدة وحل المشكلة بأحسن طريقة. عندما يعانق الأهل أطفالهم فهم يوحون لهم بالقدرة على إصلاح ما انكسر. وعلى غرار أي عمل فني عظيم، تكون المعانقة تجسيدا حسياً لأفكار مهمة، وتكون إشارة واضحة إلى سخاء داخلي وافر. صحيح أننا قد لا نعبر بالكلمات عن شيء من هذا كله، لكن المعانقة تظل منبعاً من منابع «الحكمة التطبيقية».

لكن الطفل ينمو ويصير كبيراً، فتشهد تلك المعاني نقلة
دراماتيكية. فالاستقلالية والاعتماد على الذات أمران مركزيان
في فكرة النضج. يصير لدينا نفور كبير من كل ما يشير إلى أننا
قد نكون في حاجة إلى شخص أقوى منا وأكثر حكمة كي
يرعانا ويهتم بنا. ونصير «حذرين» إزاء أي إلماح إلى أن من
الممكن لأحد أن يوجهنا أو أن يعطف علينا. إن «الحماية» من
أكبر المحظورات في ميدان الأفكار السياسية لأن هذا يعني
اعترافاً برغبة جماعية في تلقي ما يشبه إشراف الوالدين، أمر
نعتبره مهيناً جداً.

ضمن هذا المناخ الانفعالي، يصير صعباً أن نتعامل مع
الحاجة إلى المعانقة تعاملاً جاداً. ومن الممكن أن تبدو المعانقة
كأنها ليست أكثر من نمط سلوك اجتماعي محبّب فيه قدر من
الانتقائية: بديل «موسّع» عن المصافحة باليد التي هي، بالطبع،
أمر قادر على التعبير عن القدر الكافي من المودة، لكنه لا يكاد
يقترّب من التعبير عن كل ما في معانقة طفولتنا من رقة ولطف.
عندما نقول إن واحداً من الناس في حاجة إلى معانقة، فهذا
يعني أننا نقول إن من المحتمل -من المحتمل فقط- أن يكون
فيه شيء من «النقص». وذلك لأن في هذه الفكرة إيحاء بأنه
أشبه بطفل، في تلك اللحظة على الأقل. إن لديه النوع نفسه
من الحاجة الانفعالية التي نعتبرها طفولية من حيث الجوهر.
فإن يحتاج المرء معانقة يعني الإقرار بأنه غير قادر على تدبّر
الأمر وحده، وبأنه في حاجة إلى نوع من الحماية والإرشاد
والمساعدة من جانب شخص أكثر منه قدرة أو حكمة، يعني

أيضاً أنه في حاجة إلى أن «يفسّر» له عقل أكثر حكمة ما يعتريه من اضطراب أو قلق. اختصاراً، تكون تلك الحاجة التي لديه كأنها تقول: «في هذه اللحظة، أنا مثل طفل، وأنا في حاجة إلى من يكون -لفترة قصيرة فقط - مثل أمي أو أبي».

حتى إذا كان الإقرار بهذا لا يعجبنا عادة، فحقيقة الأمر أننا نمر بأوقات كثيرة ينبغي أن نكون فيها قادرين على الارتداد إلى حياة الطفولة. ففي حياة الشخص الناضج لحظات يصير فيها كأنه مذعور أو ساخط أو خجول، أو كأنه واثق من أن كل ما من حوله صار يبدو له غير منصفٍ أبداً. عندها، تشهد قدرته على رعاية نفسه تناقصاً مخيفاً. في تلك اللحظات، وحتى نستطيع استجماع شتات أنفسنا، نكون في حاجة إلى شخص آخر يحمل عنا ذلك العبء. نكون في حاجة إلى ما يكافئ ما تقدّمه الأم إلى طفلها. نكون في حاجة إلى من يربّت على رؤوسنا، ويضعنا في الفراش، ويغطينا جيداً، ويحتضننا بقوة.

يصعب الإقرار بأن ظهور هذه الميول «النكوصية» لدينا أمر طبيعي ومنطقي لأن في هذا «إهانة للفردانية والكرامة الشخصية». فمن الممكن أن يُعتبر ظهورها مدعاة للإشفاق أو إفراطاً في «التساهل مع الذات». من المربك الإقرار بأن مشاعر من هذا القبيل يمكن أن تكون موجودة لدى شخص يبلغ طول قامته متراً وأربعة وسبعين سنتيمتراً، شخص يعمل طبيب أسنان أو محامياً في القضايا ذات الطابع التجاري.

من هنا، فإن من المفيد جداً أن نعرّض على مواضيع ثقافية متمتعة بالاحترام والمكانة تتعامل مع هذه الحاجة إلى المعانقة

تعاملاً جاداً. يبين ساندرو بوتشيللي في واحد من أعماله الأخيرة اسمه «الولادة الغامضة» ملائكة تعانق بشراً ناضجين. (كان بوتشيللي مراقباً عظيماً لمعانقة الأهل لأطفالهم).

كان بوتشيللي شديد الانتباه إلى أن الفشل والخوف يعرفان دائماً كيف يجدان طريقهما إلى حياة كل إنسان مهما بدا من الخارج واثقاً أو متفائلاً. بالنسبة إلى شخص ناضج، لا تكون المعانقة قادرة على جعل كل شيء أفضل حالاً، لكنها إقرار بأن أي شخص قوي يحسّ أحياناً - لا محالة - كأنه طفل، وهذا ما لا تصحّ مقابلته بالازدراء بل بحلاوة ودفء لا حدود لهما.



ساندرو بوتشيللي، «الولادة الغامضة» - (جزء من اللوحة)، 1500م.

لا ينبغي اعتبار هذا النكوص إلى الطفولة من حين إلى آخر علامة على ضعف في النضج لأنه وجه من وجوه القبول الحكيم الناضج بأن في نفس المرء اختلالات ونواقص عميقة. من الممكن تفسير هذه الحالة بأنها اعتراف صريح بأن ما يعانيه صاحبها قد ازداد كثيرًا. ومن الممكن أن يكون النكوص إشارة إلى ثمة حاجة مشروعة إلى العون ظلت زمنًا طويلًا من غير استجابة لأن المطالبة ببعض أنواع المساعدة صارت كأنها وصمة تلحق بالمرء. نحن نعيش في بيئة تنافسية تجعل الفشل أمرًا كثير الحدوث، لكنه يثير الذعر. لدينا تطلّعات وتوقعات كبيرة، ولدينا قلق إزاء البدانة والحياة العائلية والأمن العالمي والنظافة الشخصية، وصعوبة العيش بعد التقاعد، واستهلاك الوقود، والمخاطر الصحية المتصلة بمأكولات يحبها المرء، ومقدار الدخل الذي يمكن الاستغناء عنه، وملكية المسكن والتخلّص من الأشياء الزائدة في البيت، والمحطات المهمة في تطور الأطفال وحجوزات الفنادق، والأهداف الموضوعة لنا في العمل والتي ينبغي أن نحققها كل ربع سنة، ومؤشرات الأداء... لا يعني النكوص إنكار هذه الأمور المقلقة، لكنه قد يكون وقفة قصيرة كي يستريح من يحمل هذه الأعباء كلها، وقفة فيها قدر كبير من الحكمة.

في علاقات أكثر نضجًا ولطفًا، يفسح كل منا متسعًا للحظات النكوص عند الآخر. وذلك أن جزءًا من أن يحب إنسان إنسانًا آخر يتمثل في قبول هذه الحاجات والتعامل معها تعاملًا كريمًا. ففي الحالة المثلى، يكون ما في النكوص من «سلوك

غريب» دليلًا على أن الشخص المعني يحسّ معك قدرًا كافيًا من الأمان يسمح له بأن يصير «موضع شفقة» حينًا من الزمن. أن تحب شخصًا آخر ليس أمرًا مقتصرًا على أن تكون معجبًا بنقاط قوته، وعلى أن ترى فيه ما هو رائع أو عظيم. ينبغي أن يشتمل الحب أيضًا على رعاية الحبيب وحمايته في لحظات ضعفه. عندما يطلب المرء معانقة، فهذا ليس مجرد مطالبة بتواصل جسدي، بل إن فيه معنى أكبر من ذلك لأنه اعتراف بقلة القدرة على «التلاؤم» ولأنه يعبر عن نداء من أجل الحماية والمساندة. المعانقة رمز لما نفقده في ثقافتنا الفردانية المتسمة بقدر كبير من التنافس، وهي إقرار إيجابي بما نحسه من هشاشة وحاجة إلى الاعتماد على الآخر.

الحياة الهادئة

ما أحسن أن يفكر المرء في أن التوصل آخر الأمر إلى هدوء عميق دائم أمر ممكن! إلا أن هذا الأمل، في حد ذاته، قد يصير مصدر اضطراب. يقود وضع هدف شديد الإغراء - لكنه غير قابل للتحقيق في الواقع - إلى إحباط وإلى خيبة أمل. فكلما كبر «الاستثمار» في فكرة الهدوء الذهني الذي لا يعكره شيء، كلما صار الفشل أشد إزعاجًا. أمر مؤلم، بالطبع! إلا أن ثمة وجهًا كوميديًا لذلك الصراع بين الأمل وبين ما هو أكثر ميلًا إلى أن يحدث: معلم يوغا أمضى سنوات في السعي إلى الصفاء والهدوء في دير منعزل ينطلق كي يجعل العالم يرى اتزانه فيتوتر، ويخرج عن طوره في المطار عندما ينتظر طويلًا أن تظهر له حقيبتة كي يستلمها، لكنها لا تظهر. ليست معاناته هي العنصر المضحك هنا، نحن نضحك بارتياح لأن هذا يذكرنا بأن الاضطراب والهيّاج الذي يصيبنا ليس ناجمًا عن ضعف أو فشل من جانبنا: إنه جزء من الشرط البشري، شرطٌ عام شامل لا مهرب منه.

ليس لنا أبدًا أن نلتمس إلغاءً كليًا لما يعترينا من قلق. فنحن نحمل في داخلنا منابع كثيرة جدًا لذلك الاضطراب المعنّد. وبصرف النظر عن أي أمر بعينه يثير لدينا قلقًا، فإن ثمة استنتاجًا واضحًا لا نستطيع الهرب منه أبدًا: بكل بساطة، نحن قلقون

معظم الوقت، قلقون حتى أعماقنا، وذلك أمر ملازم لجوهر وجودنا نفسه. صحيح أنه قد يكون لدينا، من يوم إلى يوم، تركيز على هذا النوع بعينه أو ذاك النوع بعينه من القلق الذي يغدو كأنه ثابت في أذهاننا، لكن ما نحن في مواجهته حقًا هو قلق يمثل سمة دائمة من سمات الحياة، أو يمثل أمرًا وجوديًا لا سبيل إلى التغلب عليه، أمرًا «مصممًا» على تخريب جزء مهم من فترة إقامتنا الوجيزة على هذه الأرض. يعذبنا القلق فيكون طبيعيًا أن نسقط فريسة خيالات وأوهام في شأن ما قد يستطيع -آخر الأمر- أن يأتينا بشيء من الهدوء. في لحظات بعينها، في المناطق الشمالية خاصّة، تتركّز تلك الخيالات على السفر. ففي جزيرة مشمسة سننعم بسلام النفس بعد طول انتظار: تحت سماء زرقاء صافية، في جزيرة على مسافة إحدى عشرة ساعة ونصف الساعة، جزيرة تفصلنا عنها سبع حزم توقيت، ومياه البحر الدافئة تترقرق عند أقدامنا، ودرب تؤدي إلى فيلا على شاطئ البحر عند مرسى القوارب، وملاءات سرير مصنوعة من القطن المصري، ونسمات منعشة! لا يقتضي الأمر أكثر من الانتظار بضعة شهور أخرى والتخلي عن مبلغ كبير من المال. أو من الممكن أن ننعم بالهدوء في البيت لو كان البيت مثلما نريد له حقًا أن يكون: كل شيء في موضعه، ولا مزيد من الفوضى والضجيج، وجدران رائقة الألوان، وخزائن كافية، وأثاث من خشب البلوط، وجدران من الحجر الكلسي، وإنارة مخفية، ومجموعة كاملة من أجهزة منزلية جديدة.

أو... لعلنا ننعم بالهدوء ذات يوم عندما نبليغ الموقع المناسب في الشركة، أو عندما تباع رواية نكتبها، أو عندما

نتج فيلمًا، أو عندما تصير قيمة أسهمنا خمسة ملايين جنيه استرليني. عندها، من الممكن أن ندخل غرفة فيها أشخاص غرباء فيدركون على الفور ما حظينا به من نعمة.

أو... (هذا أمر نميل إلى الاحتفاظ به لأنفسنا فقط)، قد نظفر بذلك الهدوء إذا كان في حياتنا شخص من النوع المناسب، شخص قادر على فهمنا، مخلوق لن يكون التعامل معه صعبًا هكذا، مخلوق لطيف، مرح، متعاطف معنا، مخلوق له عيان فطنتان حانيتان نستطيع أن نستلقي بين ذراعيه بأمان كأنا أطفال، تقريبًا... لكن، ليس تمامًا.

السفر والجمال والمكانة والحب: المثل المعاصرة العظيمة الأربعة التي تتجمع من حولها خيالنا عن الهدوء، المثل التي هي مسؤولة - إن أخذناها كلها معًا - عن نصيب الأسد من سعينا المحموم في الاقتصاد الحديث: مطاراته، وطائراته التي تسافر مسافات طويلة، وفنادق منتجعاته؛ أسواقه العقارية الملتهبة، وما فيه من شركات أثاث ومقاولي بناء ملتوين؛ ومناسباته التشبيكية، ووسائل إعلامه المتزاحمة على المكانة، وصفقات أعماله التنافسية؛ وممثلوه الساحرون، وما فيه من أغاني حب عاصف ومحامون منشغلون دائمًا.

ولكن، على الرغم من الوعود الكثيرة والحماسة الوافرة من أجل السعي خلف هذه الأهداف، فلن يكون أي منها ناجحًا. سنعاني القلق عند شاطئ البحر، وفي ذلك البيت الرائع، وبعد صفقة ناجحة لبيع الشركة، وبين ذراعي أي شخص نفلح في استمالته... سيحدث هذا مهما فعلنا.

القلق هو «حالتنا الأساسية»، وذلك لأسباب وجيهة جدًا:

- لأننا كائنات مادية شديدة الضعف والهشاشة؛ ولأننا شبكة معقدة من أعضاء سريعة العطب يستهلك كل منها عمره قبل أن يخذلنا آخر الأمر خذلانًا كارثيًا في لحظة يختارها بنفسه.

- لأننا من غير معلومات كافية نستطيع الاعتماد عليها كي نتخذ أهم القرارات الكبرى في حياتنا: نحن أشبه بمن يسير من غير أن يرى.

- لأننا نستطيع أن نتخيل ما هو أكبر كثيرًا مما لدينا ونعيش في مجتمعات شديدة الحركية وذات إعلام كثيف، مجتمعات يكون القلق والاضطراب سمة دائمة فيها.

- لأننا أحفاد أعظم محاربي جنسنا بعد أن مزقت الحيوانات البرية الآخرين؛ ولأننا لا نزال نحمل أهوال البراري في عظامنا حتى عندما نكون في بيوتنا الهادئة في الضواحي.
- لأن تقدّم مساراتنا المهنية وأحوالنا المالية مربوط بالآليات العشوائية التنافسية المدمرة العنيدة لدى «المحرك» الرأسمالي الذي لا سبيل إلى ضبطه.

- لأننا معتمدون في تقديرنا أنفسنا وفي إحساسنا بالراحة على حب أشخاص لا سيطرة لنا عليهم، أشخاص لا يمكن أبدًا أن تتفق حاجاتهم وآمالهم اتفاقًا تامًا مع حاجتنا وآمالنا.

وهذه كلها أمور لا نستطيع القول عنها إنها أفضل السبل من أجل فهم حالتنا.

لكن القول يظل أفضل ما نستطيع فعله. فلا حاجة - قبل أي شيء آخر - إلى أن تقلقنا حقيقة أننا قلقون. ليست هذه الحالة المزاجية دليلاً على أن حياتنا قد اتخذت وجهة خاطئة... بل هي الدليل على أننا أحياء.

علينا أن نرحم أنفسنا من عبء الوحدة. نحن لسنا أبداً الوحيدين الذين نعاني هذه المشكلة. فكل شخص يعاني قلقاً أكبر مما يحب أن يقول لنا. حتى ملوك المال يعانون؛ وحتى العاشقان يعانين. نحن جميعاً نفشل في الاعتراف لأنفسنا بحقيقة أنفسنا.

علينا أن نتعلم كيف نضحك من قلقنا ومخاوفنا لأن الضحك هو التعبير عن الراحة الأكثر سخاء عندما تتخذ المعاناة الخاصة هيئة نكتة حسنة التكوين. علينا أن نعاني وحدنا. لكننا قادرون - على الأقل - أن نفتح أذرعنا لجيراننا المعذبين المحطّمين مثلنا، والقلقين مثلنا، وكأننا نقول لهم بأرق طريقة ممكنة: «نعرف أن...».

ليست الحياة الهادئة تامة الصفاء دائماً، بل هي حياة نكون فيها ملتزمين بأن نظل أقرب إلى الهدوء، حياة نسعى فيها إلى أن تكون لدينا توقعات وتطلّعات أكثر واقعية. حياة نستطيع فيها أن نفهم ما يجعل مشكلات بعينها تصيبنا ونستطيع فيها أن نكون أكثر براعة في امتلاك منظور قادر على مواساة أنفسنا. التقدّم في هذا محدود على نحو مؤلم، وغير مكتمل... لكنه حقيقي. كلما كان الهدوء أكثر أهمية في نظرنا، كلما كنا أكثر انتباهاً للأوقات الكثيرة جداً التي نكون فيها أقل هدوءاً مما نحن

قادرون عليه. نصير أكثر حساسية إزاء ما يصيبنا من نوبات هياج وانزعاج كثيرة كثرة مؤلمة. قد يبدو هذا سلوكًا منافقًا بطريقة مضحكة. فهل نحن واثقون من أن الإخلاص الحقيقي للهدوء يعني سكينه دائمة؟ لكن هذا ليس حكمًا منصفًا حقًا لأن كون المرء هادئًا طيلة الوقت ليس خيارًا ممكنًا أو معقولًا. المهم هو التزام المرء بفكرة أن يكون أكثر هدوءًا. من المشروع اعتبارك من محبي الهدوء إذا كنت راغبًا فيه حقًا، وذلك من غير ضرورة لأن تنجح كل مرة في أن تكون هادئًا. مهما يكن من كثرة الهفوات، يظل الإخلاص للفكرة حقيقيًا.

فضلاً عن هذا، فإن من هم أكثر حبًا للهدوء يكونون أيضًا، على الأرجح، ذوي ميل أكبر إلى سرعة الانزعاج وتكون طبيعتهم أميل إلى سوية مرتفعة من القلق. هذا قانون في علم النفس. إن لدينا صورة خاطئة عن «محب الهدوء»؛ فنحن نفترض أنه ينبغي أن يكون واحدًا من أكثر الناس سكينه. نعتقد هذا انطلاقًا من افتراض خاطئ جدًا مفاده أن من يحب شيئًا ينبغي توقع أن يكون بارعًا فيه حقًا. لكن الحقيقة هي أن من يحب شيئًا يكون لديه إحساس شديد بأنه يفتقر إليه كثيرًا. من هنا، فهو شديد الرغبة في امتلاكه.

إنه القانون النفسي العام ذاته الذي نراه ماثلاً في حقيقة غريبة متصلة بالتاريخ، حقيقة بينها الفيلسوف الألماني ويلهيلم وورنغر في مقالته «التجريد وفهم الشاعر» (1907). ركز وورنغر على فترات الاضطرابات الاجتماعية والثقافية الكبيرة التي سادها، في الوقت ذاته، اهتمام خاص بالأعمال الفنية

«الهادئة». فعلى سبيل المثال، بُني «الجامع الأزرق» الضخم الهادئ في اسطنبول خلال العقود الأولى من القرن السادس عشر، أي عندما كانت الدولة العثمانية منخرطة في عدد من الحروب. والواقع أن مشروع بناء الجامع بدأ عقب هزيمة عسكرية كبيرة. جرى إكساء جدران المساحات الداخلية الكبيرة ببلاطات عليها رسوم تجريدية دقيقة ذات مفعول مهدئ عميق. يذهب وورنغر إلى القول إن العثمانيين كانوا مشدودين إلى هذا النوع من العمارة لأن حياتهم الفعلية آنذاك كانت تفتقر إلى ما توحى به من خصائص. ليس الإعجاب بالهدوء تعبيرًا عن قدرة على الهدوء متوفرة لدى المرء. فالتوق إلى الهدوء يمكن أن يكون جزءًا ثمينًا من شخصية المرء، جزءًا عميق الدلالة، وذلك خاصة عندما يكون العقل واقعًا في حالة اضطراب. إذا كان السلوك النشط عند واحد من الناس هو ما يلفت نظرك فقط، فأنت لا ترى إلا جانبًا ضيقًا من طبيعته. عليك أن ترى ما يتوق إليه (أو أن تتخيله). فحتى عندما يثور غضبه ويصفق الباب ويطلق الشتائم ويقع فريسة نوبة من القلق، يظل المرء محبًا حقيقياً للهدوء.

إن ثقافتنا شديدة الاستعداد لاحترام الهدوء احترامًا شكليًا. نحن لا نزدريه، بكل تأكيد، ولا نقلل من شأنه. لكننا، وعلى قدم المساواة، لا نراه مكونًا من مكونات الحياة الحسنة متسمًا بأية أهمية خاصة. من هنا تنبع حقيقة أن فكرة عيش حياة هادئة تظل في أذهاننا فكرة بعيدة عن أن تكون ذات وقع إيجابي بالكامل. نرى هذا عندما ندقق في الأمر تدقيقًا حقيقياً. فعندما

نقول إن واحدًا من الناس قد اختار عيش حياة هادئة، يكون هذا أسلوبًا في توجيه قدر من اللوم إليه لأنه استسلم أمام «تحديات الوجود» التي هي تحديات صعبة، لكنها جدية ومجزية أيضًا. نميل إلى الربط بين «الوقت الهادئ» وبين الراحة، أو فترة التعافي من مرض من الأمراض، أو زمن التقاعد. بكلمات أخرى، لا يختار الإنسان الحياة الهادئة إلا عندما لا يكون قادرًا على مجاراة الممكنات الأخرى الأكثر جاذبية وإثارة. إلا أن هذا ليس فهمًا صحيحًا لدور الهدوء في حياتنا. وذلك أن المحافظة على قدر نسبي من الهدوء شرط أولي مهم للنجاح في التعاطي مع كثير من جوانب الوجود. ليست الحياة الهادئة «نزولًا» أو تراجعًا - أكثر الأحيان، تكون الحياة الهادئة اكتشافًا أكثر صحة لنمط الحياة الذي لا بد لنا منه كي نَسعد ونزدهر.

المال هو أكثر ما يعتبره مجتمعنا مكونًا أساسيًا من مكونات الحياة الحسنة. يجري تذكيرنا دائمًا بالصلة بين امتلاك مزيد من المال وبين تحقيق قدر متزايد من الرضا والإشباع. لكن ما لا يكون واضحًا في أذهاننا على الدوام هو أن في جوهر عملية كسب المال مجموعة من احتمالات التكلفة النفسية التي نميل كثيرًا إلى تجاهلها وغض النظر عنها. ندفع ثمن ثروتنا حرمانًا من النوم في ليالٍ كثيرة، وعلاقات محطمة، وصلات عائلية ضعيفة... بل نخسر الحياة نفسها أحيانًا. علينا ألا ننظر إلى ما جنيناه من مال فحسب، بل أيضًا إلى الهدوء الذي فرّطنا فيه وخسرناه أثناء فعلنا ذلك.

يتكلم مجتمعنا كثيرًا على منافع المال ومزاياه، لكنه يصمت

صمتًا ضارًا عن منافع تفويت بعض فرص اكتسابه، وذلك خاصة من حيث الهدوء الذي يمكن أن نظفر به.

تصعب على أكثرنا رؤية أية منافع ممكنة في فكرة الحياة الهادئة لأن المدافعين عن تلك الحياة يظهرون لنا عادة في قطاعات اجتماعية شديدة البعد عن أن تكون خيارًا معقولًا: المتكاسلون، والهيبيون، ومن لا يحبون العمل، والمفصولون من وظائفهم... بشر يبدوون لنا كأنهم لم يظفروا أبدًا بفرصة اختيار كيف يرتّبون شؤونهم. تبدو لنا الحياة الهادئة «مفروضة عليهم» بفعل عجزهم أو قلة حيلتهم. إذا، فإن حياتهم الهادئة ليست إلا «مكسبًا» يستحق الرثاء.

مع هذا، وعندما نتفحص الأمر بقدر أكبر من الدقة، نرى أن في الحياة المزدهمة الصاخبة تكاليف عارضة كبيرة إلى حد مفاجئ لكننا نميل إلى تجاهلها ميلًا جماعيًا. فالنجاحات الواضحة تجعلنا نحسد الآخرين ونصير في منافسة معهم فنغدو أهدافًا حقيقية للغلّ والإحباط وخيبة الأمل. من الممكن أن يبدو لنا كأننا مذبذبون في أن هذا الشخص أو ذاك لم يبلغ النجاح. يجعلنا الفوز بمكانة أرفع شديدي الحساسية إزاء خسارة تلك المكانة ونبدأ ملاحظة كل نظرة قد تحمل شيئًا من ازدرائنا أو التعالي علينا. فمن شأن تراجع بسيط في حجم المبيعات، أو في قلة امتداح الناس لنا أو إعجابهم بنا، أن يبدو أشبه بكارثة أصابتنا. نعاني عواقب صحيّة. ونسقط فريسة أفكار مذعورة كلها شكوك وأوهام. نرى في كل مكان مؤامرات محتملة تحاك ضدنا... وقد لا نكون مخطئين في ذلك. يسكننا

خوف فضيحة مدبرة بغية الانتقام منا. فإلى جانب ما ننعم به من مزايا، نصير أكثر «فقراً» من نواحٍ كثيرة. وتصير قدرتنا على التحكم بأوقاتنا محدودة جداً.

قد نكون قادرين على إغلاق واحد من مصانعنا في الخارج. وقد يصغي الناس ضمن مؤسستنا إلى كل كلمة نقولها باحترام شديد؛ لكن ما لا نستطيعه أبداً هو الإقرار بأننا -أيضاً- مرهقون إلى أقصى حد ولا نريد شيئاً غير قضاء الأمسية جالسين على الأريكة نقرأ كتاباً. لم نعد قادرين على التعبير عن جوانبنا الأكثر تلقائية وخيالاً وهشاشة. عالمنا شديد الاهتمام بالتائج؛ وعلينا أن نظل محترسين طيلة الوقت لأن الآخرين ينظرون إلينا منتظرين منا إرشاداً أو قيادة. ومع سيرنا في تلك الطريق، نصير غرباء عن أولئك الذين يحبوننا بصرف النظر عن ثروتنا أو مكانتنا، لكننا نصير أكثر فأكثر اعتماداً على الاهتمام المتقلب من جانب أولئك الذين لا يرون فينا شيئاً غير إنجازاتنا وحدها. يُمضي أطفالنا معنا أوقاتاً لا تنفك تتناقص وتتناقص، وتغزو المرارة علاقاتنا بأزواجنا وزوجاتنا. قد نمتلك ثروة هائلة، لكن عشر سنين مرت، أو أكثر، ولم نحظ فيها بفرصة قضاء يوم كامل من غير أن نفعل شيئاً. لقد كانت الشخصية الثقافية الأكثر شهرة في الغرب شديدة الاهتمام بما يمكن أن تُدرّهُ الحياة الهادئة من منافع. في إنجيل مرقس (6: 8 - 9)، يقول يسوع لتلاميذه «ألا يأخذوا معهم في رحلتهم شيئاً غير عصا - لا خبز، ولا حقيبة، ولا مال - صندل في القدمين ورداء واحد، لا اثنين». تفتح المسيحية في مخيلاتنا فضاءات بالغة الأهمية من خلال التمييز بين نوعين اثنين من الفقر: ما تدعوه «الفقر الاختياري»

من ناحية، و«الفقر الاضطراري» من ناحية ثانية. لكننا الآن في مرحلة من التاريخ تشهد تركيزاً شديداً على فكرة أن الفقر لا بد له، دائماً، من أن يكون غير اختياري، وبالتالي، من أن يكون ناتجاً عن ضعف في القدرة والموهبة؛ بل نحن غير قادرين حتى على تخيل أن الفقر يمكن أن يكون نتيجة اختيار يقرره شخص ذكي لديه مهارات كثيرة، لكنه يفضلُه بعد تقييم منطقي للتكاليف والمنافع. فمن الممكن حقاً أن يقرر واحد من الناس ألا يختار وظيفة أعلى دخلاً، أو ألا ينشر كتاباً آخر، أو ألا يسعى إلى منصب رفيع. لا يمتنع عن فعل تلك الأمور لأنه غير قادر عليها، بل لأنه يختار عدم خوض قتال من أجل أي أمر منها، وذلك بعد أن يدرس جوانبها كلها.

أتت لحظة بالغة الأهمية في تاريخ المسيحية سنة 1204، عندما قرر شاب ثري نعرفه الآن باسم القديس فرانسيس الأسيزي، أن يتخلى طوعاً عن متاع الدنيا الذي كان ما لديه منه وافرًا (بيتان اثنان ومزرعة وسفينة، على الأقل). لم يفعل هذا نتيجة أي اضطراب خارجي، بل لإحساسه بأن من شأن ذلك كله أن يتعارض مع أمور أخرى كان أكثر رغبة فيها: فرصة التأمل في تعاليم المسيح، وتعظيم خالق الوجود، والإعجاب بالأشجار والزهور، ومساعدة من هم أكثر فقرًا في المجتمع.

كان لدى الثقافة الصينية أيضًا احترام كبير لمن يدعونهم «يينشي» (الزاهد، أو المعتزل) وهو الشخص الذي يؤثر الابتعاد عن عالم التجارة والسياسة الصاحب المزدحم فيعيش حياة أكثر بساطة؛ وعادة ما يكون ذلك في كوخ على سفح واحد

من الجبال. كانت بداية هذا التقليد في القرن الرابع الميلادي عندما تخلّى مسؤول حكومي رفيع اسمه طاو يوانمينغ عن منصبه في البلاط الإمبراطوري وانتقل إلى الريف كي يزرع الأرض ويصنع النبيذ ويكتب. وهو يعدد في قصيدة اسمها «في شرب الخمر» النعم التي أتاه الفقر بها:

أقطف زهرات الأقحوان من عند السياج الشرقي.

وأنظر إلى البعيد، إلى الجبل الذي في الجنوب.

نسيم الجبل منعش عند مغيب الشمس.

عندما تعود أسراب الطيور إلى أعشاشها.

هي أشياء أجد فيها معنى حقيقياً،

لكني أحاول التعبير عنه فلا أجد الكلمات.

لقد باتت صور طاو يوانمينغ موضوعاً رئيسياً في آداب الصين وفنونها. وكان كوخه القريب من جبل يوشان («كوخ الجبل») يشجع الآخرين على رؤية مزايا المسكن الرخيص البسيط. عاش عدد من شعراء حقبة أسرة تانغ فترات من العزلة. كتب باي جووي (772 - 846) قصيدة فيها وصف جميل للكوخ الذي اشتراه لنفسه عند أطراف غابة. وقد عدّد في قصيدته المواد الطبيعية البسيطة في ذلك الكوخ (سقف من القش و«درجات حجرية، وأعمدة خشبية، وسياج من القصب المضفور»). كما كتب الشاعر دو فو الذي عاش في تشينغ دو في مقاطعة سيتشوان قصيدة بعنوان «كوخي القشي هدمته ريح الخريف». لم تكن في قصيدته حسرة، بل احتفاء بحرية العيش البسيط بساطة تجعل هبة ريح قوية قادرة على أن تهدم مسكناً.

بالنسبة إلى كثيرين منا، ثمة خيارات كثيرة لانتقاء مسارات مهنية تحقق مكانة رفيعة. ومن الممكن أن يكون لدينا رد عميق الأثر نجيب به من يسألوننا عما سنقرر فعله. لكن هذا لا يعني بالضرورة أن علينا السير خلف تلك الإمكانيات. عندما نصير عارفين مقدار الثمن الذي سيفرضه علينا عمل من الأعمال، قد ينشأ لدينا إدراك «بطيء» لحقيقة أننا غير راغبين في دفع الثمن خوفًا وقلقًا وغشًا وحسدًا. أيا منا على الأرض محدودة. وقد نكون مستعدين لاختيار أن نصير أفقر قليلًا وأكثر بعدًا عن الشهرة كي نظفر بالثراء الحقيقي... إن في هذا الظفر قدرًا غير قليل من احترام الذات.

من الناحية النظرية، نستطيع أن نتخذ قرارانا الشخصي الخاص بعيش حياة هادئة إن كان هذا ما نريده لأنفسنا. لسنا في حاجة إلى التماس رضا الناس أو موافقتهم. لسنا في حاجة إلى الاهتمام كثيرًا بما إذا كان الآخرون يشاركوننا موقفنا هذا. يعجبنا الظن بأننا مستقلون استقلالًا حقيقيًا. وأما في الممارسة العملية، فإن ثمة اختلافًا كبيرًا جدًا بين اعتقادنا بأن ما نفعله عادي (بمعنى أن ثمة بشرًا كثيرين يمكن أن نتوقع منهم فهم فكرتنا والاتفاق معها)، وبين أن نراه غريبًا أو شاذًا بعض الشيء (بمعنى أن قرارنا سيكون مثار دهشة كبيرة، أو محل اعتراض). حقيقة الأمر أننا «حيوانات اجتماعية» إلى حد كبير جدًا. يعني هذا أننا نتشرب من غير توقف إشارات عما هو مهم أو غير مهم، وذلك من خلال ما يفعله أكثر الناس الذين من حولنا. بطبيعة الحال، لا يكون الأمر هكذا طيلة الوقت، لكن إحساسنا

العام بما هو «طبيعي» أو «عادي» يظلّ قوة كبيرة الأهمية من جملة القوى التي ترسم سلوكنا وتفكيرنا. فكثير من اهتمامنا بالمال والفاعلية يتقرّر على المستوى الاجتماعي. لا نكون عندما نولد ساعين بطبيعتنا إلى مناصب في شركات كبيرة أو إلى قضاء العطلات في الكاريبي. نتعلّم ما يصير أولويات في حياتنا، ونتعلّم ما يصير في أذهاننا من صور عن النجاح ومن أهداف لطموحاتنا وتطلعاتنا... نتعلّم هذا كله من الآخرين. وإن كان لنا أن نعثر على ما قد يكون موازنًا لذلك، فسوف نكون في حاجة إلى السوية نفسها من العون الاجتماعي.

ينبغي أن يكون هناك اعتراف جماعي قوي بأن السعي إلى الهدوء يلعب دورًا مركزيًا كبيرًا في التوصل إلى حياة حسنة. لكن هذا غير موجود حتى الآن. لا تزال النظرة العامة إلى النجاح متركّزة تركّزًا مبالغًا فيه على تحريض الإثارة والدهشة. حتى يحدث التغيير، لا بد لنا من ثقافة توفر لنا اعترافًا قويًا بقيمة الحياة الهادئة وبقيمة الأمور المفضية إليها. فما ندعوه ثقافة (مع أن التعبير عن الأمر قد يبدو غريبًا)، هو من حيث الأساس الإعلان عن الآراء والترويج لها. تقدّم لنا الثقافة «وصفة» لكيفية العيش وكيفية التفكير وكيفية تقييم ما هو مهم أو غير مهم. وهي تزوّدنا بصورة عما يستحق أن يكون موضع إعجاب وما لا يستحق ذلك. على وجه الإجمال، لم تكن الثقافة الغربية -في العقود الأخيرة- معنية كثيرًا بالترويج لفكرة الهدوء. نحن في حاجة إلى مزيد من التعبيرات الواضحة المرموقة عما في الحياة الهادئة من جاذبية. ففي «يوتوبيا» هادئة، ستركّز أهم

الأفلام والأغاني وألعاب الفيديو ذات الرواج الكبير على التواضع والصبر، وعلى تقدير المباهج الصغيرة. في اللحظة الراهنة، يبدو هذا خيالياً بعض الشيء لأن نظرنا إلى «الشعبية والانتشار الواسع» مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بفكرة الإثارة.

وأما من الناحية النظرية، فلا يمكن أن يكون مستحيلاً التوصل إلى سوية عالية من رؤية جاذبية الأشياء الهادئة. كل ما في الأمر هو أن هذا سيكون أكثر صعوبة... قليلاً. إن ظهور هذه «المهارة» واحد من مفاتيح نشوء ثقافة أكثر هدوءاً من شأنها أن تجعل سعي المرء إلى أن يحظى بحياة هادئة أسهل مما هو الآن. هذا خيال - بالطبع - لكنه يشير إلى توجّه مهمّ. نأمل أن يكون هذا الكتاب الذي بلغ الآن نهايته مساهمة حقيقية، وإن تكن متواضعة، في الاتجاه صوب حياة أكثر هدوءاً.

مكتبة

t.me/soramnqraa

مدرسة الحياة منظمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعًا. فمن خلال مجموعة الكتب والهدايا ومستلزمات القرطاسية، نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكيرًا ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفره من محتوى وتواصل. يمكنكم أن تجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدم دروسًا ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

تشهد مدرسة الحياة نموًا عالميًا سريعًا، ولديها ستة ملايين مشترك عبر You Tube، ويتابعها 351000 شخص على Facebook و218000 على Instagram و163000 على Twitter. تجمع كتب «منشورات مدرسة الحياة» أفكار فريقها المبدع العامل تحت إشراف محرر المجموعة آلان دوبوتون. وتشارك الكتب كلها في بث رسائل متسقة منتقاة ناطقة بصوت واحد: الهدوء والطمأنينة والتعقل.



telegram @soramnqraa

يعلّمنا التأمل أن نبعد أنفسنا عن أفكارنا. وتعلّمنا "مدرسة الحياة" أن نظلّ متصلين بها. فعوضاً عن ممارسة التنفس البطيء وشرب أنواع خاصة من الشاي، نستطيع بلوغ حالة من الهدوء والسكينة من خلال التفكير. يذهب هذا الكتاب الطريف المُقنّع الى القول بأن قدرتنا على البقاء هادئين هي أقوى ما لدينا من أدوات.

فمن خلال التعمق وصولاً إلى جذور قلقنا وخيباتنا، يزودنا هذا الكتاب بأدوات بالغة الأهمية لدفع الغضب والذعر عن أنفسنا.

- مقارنة جديدة للتفكير المتعمّق تقدّمها مدرسة الحياة.
- دليل مفيد إلى التعامل مع مشاعرنا.
- مهارات عملية في الحياة: كيف تجد الهدوء وتحافظ عليه.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعاً. إننا نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكّراً، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعِشرة الاجتماعية والعثور على الهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكننا أن نجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروساً ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

ISBN 978-614-472-229-9



مدرسة
الحياة THE
SCHOOL
OF LIFE