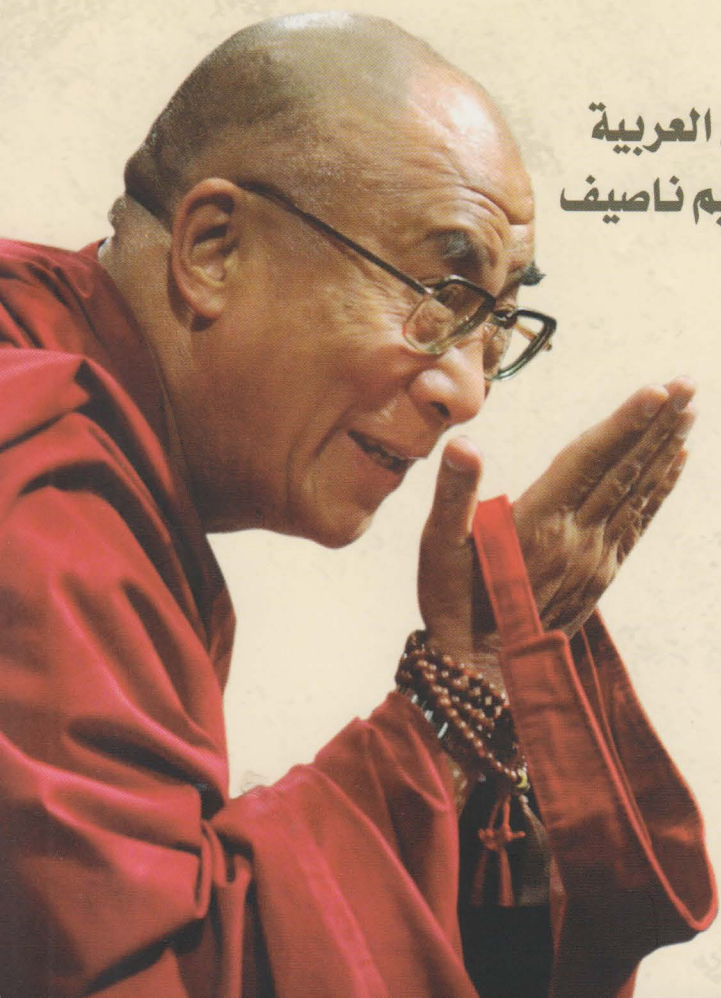


D A L A I L A M A

فن السعادة

قداسة الدالاي لاما و هوارد سي كتلر

نقله إلى العربية
عبد الكريم ناصيف



فن السعادة

عنوان الكتاب : فن السعادة

الكاتب : قداسة الدالاي لاما و هوارد سي كوتلر

**His Holiness the Dalai Lama and
D. Howard C. Cutler**

عنوان الكتاب باللغة الأم: The Art of Happiness

نقله إلى العربية : عبد الكريم ناصيف

الناشر : دار الفرق

الطبعة الأولى : 2017

الإخراج الفني : وفاء الساطي



جميع الحقوق محفوظة

دار الفرق للطباعة والنشر والتوزيع

سورية - دمشق

Email: alfarqad70@gmail.com

alfarqad71@hotmail.com

هاتف : 6660915 - 6618303 (00963-11)

فاكس : 6660915 (00963-11)

ص . ب : 34312

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطباعة والتصوير والنقل والترجمة إلا بإذن خطي من الناشر

فن السعادة

قداسة الدالاي لاما و هوارد سي كتلر

نقله إلى العربية

عبد الكريم ناصيف

المحتوى

9.....	ملاحظة المؤلف
21.....	الجزء الأول: هدف الحياة
23.....	الفصل الأول: الحق بالسعادة
29.....	الفصل الثاني: مصادر السعادة
33.....	العقل المقارن
38.....	الرضى الداخلي
43.....	الجدارة الداخلية
45.....	السعادة مقابل المتعة
51.....	الفصل الثالث: تدريب العقل من أجل السعادة
51.....	الطريق إلى السعادة
56.....	النظام الذهني
62.....	النظام الأخلاقي
69.....	الفصل الرابع
69.....	استعادة حالتنا الفطرية المتعلقة بالسعادة
69.....	طبيعتنا الأساسية
74.....	مسألة الطبيعة البشرية
81.....	التأمل بالغاية من الحياة
85.....	الجزء الثاني: الدفاع البشري والشفقة
87.....	الفصل الخامس: نموذج جديد للحميمية
87.....	الوحدة والارتباط
92.....	الاعتماد على الآخرين مقابل الاعتماد على الذات
96.....	الحميمية
100.....	توسيع تعريفنا للحميمية
109.....	الفصل السادس: تعميق ارتباطنا بالآخرين
110.....	إقامة التقمص العاطفي

123	تفحص القاعدة الأساسية للعلاقة
132	العلاقات القائمة على الرومانسية
143	الفصل السابع: قيمة الشفقة ومنافعها
143	تعريف الشفقة
150	القيمة الحقيقية لحياة الإنسان
159	منافع الشفقة
162	التأمل بالشفقة
165	الجزء الثالث: تحويل المعاناة
167	الفصل الثامن: مواجهة المعاناة
187	الفصل التاسع: المعاناة المصنوعة - ذاتياً
192	لكنه ليس عدلاً
200	الشعور بالذنب
203	مقاومة التحدي
213	الفصل العاشر: تغيير المنظور
219	منظور جديد إزاء العدو
224	هل هذا الموقف عملي؟
228	اكتشاف منظورات جديدة
231	العقل اللدن
235	أهمية التفكير المرن
239	إيجاد التوازن
245	الفصل الحادي عشر: اكتشاف معنى الألم والمعاناة
254	التعامل مع الألم الجسدي
261	ممارسة التونغ - لين
267	الجزء الرابع: التقلب على العراقيل
269	الفصل الثاني عشر: إنجاز التغيير
269	عملية التغيير
283	توقعات واقعية
301	الفصل الثالث عشر: التعامل مع الغضب والكراهية

- 317..... التأمّل بالغضب
- 321..... الفصل الرابع عشر: التعامل مع القلق وتكوين التقدير - الذاتي
- 335..... الاستقامة كعلاج لتقدير - الذات المنخفض أو لتضخم الثقة - بالنفس
- 345..... التأمّل بطاقتنا كترياق شافٍ من الكراهية - الذاتية
- 353..... الجزء الخامس: تأملات ختامية حول العيش حياة روحانية
- 355..... الفصل الخامس عشر: قيم روحية أساسية
- 376..... التأمّل بطبيعة العقل
- 381..... اعترافات

ملاحظة المؤلف

في هذا الكتاب إعادة سرد للمحادثات الواسعة التي أجريتها مع الدالاي لاما. والمقابلات الخاصة معه في أريزونا والهند التي تشكل أساس هذا العمل جرت بهدف محدد هو التعاون في مشروع يقدم وجهات نظره للعيش حياة أكثر سعادة، مضافاً إليها ملاحظاتي وتعليقاتي الخاصة من منظور محلل نفسي غربي. لقد سمح لي الدالاي لاما بكل أريحية أن أختار الصيغة المناسبة للكتابة التي أشعر أنها تنقل أفكاره على نحو أكثر فعالية. فشعرت أن الصيغة السردية التي ستجدها في هذه الصفحات هي الصيغة الأشد إغراء بالقراءة وفي الوقت نفسه الأقدر على خلق الإحساس بالكيفية التي يدمج الدالاي لاما أفكاره بحياته اليومية. لقد نظمت، بموافقة الدالاي لاما، هذا الكتاب طبقاً لمادة الموضوع، ولذلك اخترت، أحياناً، أن أجمع وأكمل المادة التي قد تكون أخذت من عدة محادثات مختلفة. كذلك نسجت، حيث رأيت ذلك ضرورياً من أجل الوضوح أو الاستيعاب، وبإذن من الدالاي لاما، المادة من بعض أحاديثه العامة في أريزونا. ولقد قام مترجمه، الدكتور ثوبتين جينبا. بكل لطف، بمراجعة

المخطوط النهائي للتأكد من أنه لم يحدث، سهواً، تشويهاً لأفكار الدالاي لاما نتيجة عملية التحرير.

لقد تم تقديم عدد من القصص والأحداث الشخصية لتوضيح الأفكار التي هي قيد النقاش. وللحفاظ على السرية وحماية الخصوصية الشخصية في كل مثال. فقد غيرت الأسماء وبدلت في التفاصيل والخصائص المميزة الأخرى للحيلولة دون التعرف على الأشخاص بذاتهم.

الدكتور هوارد كتر

وحيداً، كان الدالاي لاما في حجرة الأدرج المفضلة للمعب كرة سلة، قبل لحظات من مواعده للتحديث مع حشد من ستة آلاف نسمة في جامعة ولاية أريزونا. ولقد وجدته هناك يشرب كأساً من الشاي بهدوء، وبراحة تامة. «يا صاحب القداسة، إن كنت جاهزاً...»

برشاقة نهض، ودون تردد غادر الغرفة، ليظهر في الحشد الكثيف في مؤخرة المسرح والمؤلف من صحفيين محليين، مصورين، رجال أمن وطلاب - منهم الباحثون، والفضوليون والمتشككون. سار عبر الحشد وهو يتبسم ابتسامته العريضة فيما الناس يحيونه وهو يمر بهم. أخيراً مر عبر ستارة، مشى على خشبة المسرح، انحنى، طوى يديه معاً وابتسم. فانطلق هتاف مدو رداً لتحيته. وبناء على طلبه، كانت أنوار المكان مشعشعة، بحيث يمكنه رؤية الحضور بوضوح، ولعدة لحظات وقف ببساطة هناك، يمسح بنظره الحضور وعلى محياه تعبير واضح من الدفء والوداد. بالنسبة لأولئك الذين لم يسبق لهم أن رأوا الدالاي لاما، ربما تركت ثيابه الرهبانية الحمراء والزعفرانية انطباعاً غريباً

بشكل من الأشكال. لكن سرعان ما تكشفت قدرته الملحوظة على إقامة نوع من الإلفة مع جمهوره، حين جلس وبدأ حديثه.

«أظن أن هذه هي المرة الأولى التي ألتقي فيها مع معظمكم. بالنسبة إلي، سواء كان من ألتقي به صديقاً قديماً أم جديداً، ليس هنالك فرق على أية حال، لأنني أعتقد دائماً أننا متماثلون، كلنا كائنات بشرية. بالطبع، قد يكون هناك فروق، لكن تلك الفروق ثانوية. وإذا كان بإمكاننا أن نترك تلك الفروق جانباً، سيكون بإمكاننا، على ما أظن، أن نتواصل، نتبادل الأفكار، ونشارك التجارب.»

بهذا، بدأ الدالاي لاما سنة 1993 سلسلة أحاديث عامة على مدى أسبوع في أريزونا. الخطط لزيارته أريزونا كانت قد وضعت في البداية واستمرت على مدى عقد من الزمن. في ذلك الوقت التقينا للمرة الأولى، حين قمت بزيارة دهارا مسالا في الهند، وقد حصلت على منحة بحث صغيرة للقيام بدراسة الطب التيبتي التقليدي. ودهارا مسالا قرية جميلة، هادئة تقع على سفح تل عند أسفل تلال الهملايا. وطوال أربعين سنة تقريباً، كانت مقر الحكومة التيبتي في المنفى، أي منذ أن غادر الدالاي لاما، مع مئة ألف تيبتي آخر، التبت إثر غزوها من قبل القوات الصينية. لقد توصلت، خلال إقامتي في دهارا مسالا، لأن أتعرف على عدة أفراد من عائلة الدالاي لاما، ومن خلالهم، تم ترتيب لقائي الأول معه.

لقد تكلم الدالاي لاما، في خطابه العام سنة 1993، عن أهمية التواصل بين الناس باعتبارهم كائنات بشرية. هذه الصفة بالذات هي التي كانت السمة الأشد إدهاشاً لمحدثنا الأولى في منزله سنة 1982. إذ بدا أن لديه قدرة غير عادية لوضع الإنسان في حالة راحة تامة، لأن يقيم بسرعة رابطاً بسيطاً ومباشراً مع الآخر ككائن بشري. لقاءنا الأول دام حوالي خمس وأربعين دقيقة، وقد خرجت من ذلك اللقاء، مثل الكثير من الناس الآخرين، بمعنويات عالية وانطباع بأنني التقيت للتو برجل استثنائي فعلاً.

مع تزايد اتصالي بالدالاي لاما خلال السنوات العديدة التالية، توصلت تدريجياً لأن أقدر حق قدرها صفاته الفريدة الكثيرة. إنه يتمتع بذكاء ثاقب لكن دون تصنع، لطف لكن دون عاطفية مفرطة، دعابة شديدة، لكن دون ابتذال، وكما يكتشف الكثيرون، يتمتع بالقدرة على الإلهام بدلاً من الرهبة.

لقد أصبحت مقتنعاً مع الزمن أن الدالاي لاما يعلم كيف يعيش بإحساس من الإيجاز ودرجة من الهدوء لم أرهما لدى إنسان آخر. ولقد صممت على أن أتعرف على المبادئ التي جعلته يتوصل لذلك، وعلى الرغم من أنه راهب بوذي تلقى طوال حياته التدريب على البوذية ودراستها، إلا أنني بدأت أتساءل إن كان باستطاعة المرء أن يتعرف على مجموعة معتقداته أو ممارساته التي يمكن الاستفادة منها من قبل غير البوذيين أيضاً، الممارسات التي يمكن تطبيقها مباشرة على حياتنا كي تساعدنا ببساطة لأن نصبح أسعد، أقوى، وربما أقل خوفاً.

أخيراً، أتيت لي الفرصة لاستكشاف وجهات نظره بعمق أكثر، وأنا ألتقي معه يومياً خلال إقامته في أريزونا، ثم متابعة هذه النقاشات بمحادثات أكثر توسعاً في منزله في الهند. وخلال المحادثات، اكتشفت حلاً أن هناك بعض العقبات التي ينبغي التغلب عليها، إذ علينا أن نسعى للتوفيق بين منظوراتنا المختلفة: هو كراهب بوذي وأنا كمحلل نفسي غربي. إحدى جلساتنا، مثلاً، بدأت بأن عرضت عليه بعض المشاكل البشرية العامة، موضعاً إياها بعدة قصص لحالات مطولة. ولكوني وصفت امرأة كان مصرة على تصرفات مدمرة - ذاتياً رغم الأثر السلبي الهائل على حياتها، فقد سألتها إن كان لديه تفسير لهذا السلوك وما هي النصيحة التي يمكن تقديمها. ولقد دهشت حين قال ببساطة، بعد وقفة طويلة وتفكير «لا أدري»، ثم هز كتفيه وضحك بكل طيبة قلب.

وحين لاحظت دهشتي وخيبة أمني لعدم تلقي جواب أكثر تحديداً، قال الدالاي لاما: «من الصعب أحياناً أن نفسر لماذا يقوم الناس بما يقومون به من أفعال... إذ غالباً ما تجد أنه ليس هناك تفسيرات بسيطة. وإذا كان علينا أن ندخل في تفاصيل حياة كل فرد، نظراً لأن عقل الكائن البشري معقد للغاية، سيكون من الصعب تماماً أن نفهم ما يجري، وما يحدث بالضبط».

فظننت أنه مازال يروغ من الإجابة. «لكنني كمعالج بواسطة التحليل النفسي، أرى أن من واجبي أن أكتشف لماذا يتصرف الناس بالشكل الذي يتصرفون به..»

مرة ثانية، ضحك ضحكة يجدها كثير من الناس خارقة للعادة - ضحكة مشبعة بالدعابة والشعور بالمودة، غير متصنعة، وليس فيها ما يزعج، تبدأ برنين عميق ثم ترتفع، دون جهد، عدة طبقات إلى أن تصل في النهاية إلى درجة عالية من الاستمتاع.

«أظن أنه سيكون من الصعب للغاية أن نحاول تبيان كيف تعمل عقول خمسة مليارات من الناس.» قال وهو ما يزال يضحك. «إنها مهمة مستحيلة! من وجهة النظر البوذية، ثمة عوامل كثيرة تساهم في حدوث أي موقف أو واقعة معينة... إذ يمكن أن يكون هناك عوامل كثيرة لها دورها، بالحقيقة، بحيث أنه لا يمكن أحياناً أن يكون لديك تفسير كامل لما يجري، ليس بالمعنى التقليدي على الأقل.»

ولشعوره بشيء من عدم الراحة من جهتي، لاحظ قائلاً: «حين نحاول أن نحدد مصدر مشاكلنا، يبدو أن الطريقة الغربية تختلف في بعض المجالات، عن الطريقة البوذية. فخلف كل الطرق الغربية في التحليل ثمة ميل عقلاني قوي للغاية - وهو الافتراض بأن كل شيء يمكن تفسيره. في رأس ذلك، أن هناك تحديات، نجمت عن مقدمات معينة تعتبر بمثابة مسلمات. مثال على ذلك، التقيت مؤخراً ببعض الأطباء في معهد طبي جامعي، كانوا كلهم يتكلمون عن الدماغ، وقد ذكروا أن الأفكار والمشاعر هي نتاج تفاعلات كيميائية وتغيرات مختلفة في الدماغ. لذلك طرحت السؤال: هل يمكن أن نفترض العكس فنقول إن الفكرة هي التي تؤدي إلى حدوث سلسلة الوقائع الكيميائية في

الدماغ؟ لكن الجزء الذي وجدته أكثر إثارة للاهتمام هو الجواب الذي قدمه العالم حين قال: «نحن ننطلق من المقدمة التي تقول إن كل الأفكار هي نتاج أو حصيلة التفاعلات الكيماوية في الدماغ.» وذلك ببساطة هو نوع من الجمود، فالقرار هو ألا تتحدى أسلوبهم في التفكير.»

برهة من الزمن ساد الصمت، بعدئذ تابع: «في المجتمع الغربي، على ما أظن، يبدو أن هناك حالة ثقافية سائدة تقوم بالأساس على العلم. لكن في بعض الحالات، المقدمات والمعايير الأساسية التي وضعها العلم الغربي يمكن أن تحد من قدرتنا على التعامل مع بعض الحقائق. مثال على ذلك، لديكم قيود تحدد الفكرة القائلة بأن كل شيء يمكن تفسيره ضمن إطار حياة بمفردها، ثم تضمون إلى هذه الفكرة فكرة أخرى هي أن كل شيء يمكن ويجب أن يفسر ويعلل. لكن عندما تواجه ظواهر لا يمكنك تعليلها، حينذاك يحدث نوع من التوتر، إنه تقريباً شعور بالعذاب.»

وعلى الرغم من أنني شعرت أن هناك نوعاً من الحقيقة في ما قال، إلا أنني وجدت أن من الصعب أن أقبله في البداية. «حسن، في علم النفس الغربي، عندما نصادف سلوكاً بشرياً يصعب تفسيره ظاهرياً، ثمة طرق معينة يمكن اللجوء إليها لفهم ما يجري. مثال على ذلك، فكرة اللاوعي أو ما دون الوعي، وبأنه جزء من العقل، تلعب دوراً بارزاً. إذ نشعر أحياناً أن السلوك يمكن أن يكون محصلة لعمليات سيكولوجية لا نعرفها على

صعيد الوعي - مثلاً، يمكن للمرء أن يتصرف بطريقة معينة لكي يتجنب خوفاً كامناً في نفسه. ودون أن يعي ذلك، يمكن لتصرفات معينة أن تحدث بدافع الرغبة في ألا يسمح لتلك المخاوف بأن تظهر على السطح في العقل الواعي، بحيث لا يضطر لأن يشعر بالانزعاج الذي يصحبها..»

ثم قال بعد شيء من التفكير: في البوذية، ثمة فكرة الميول والبصمات التي تتركها أنماط معينة من التجارب، تشابه بشكل من الأشكال فكرة اللاوعي في علم النفس الغربي. مثال على ذلك، يمكن لنمط معين من الأحداث أن يكون قد وقع في مرحلة أبكر من حياتك وترك بصمة قوية جداً على عقلك وظل مخفياً، لكنه في مرحلة لاحقة يؤثر على سلوكك. وهكذا، هناك هذه الفكرة عن شيء ما يمكن أن يكون في اللاوعي - البصمات التي لا يمكن أن تظهر في الوعي. على أي حال، أظن أن البوذية يمكن أن تقبل الكثير من العوامل التي يمكن للنظريات الغربية أن تأتي بها، لكن فوق ذلك يمكن أن تضيف عوامل أخرى. مثال على ذلك، يمكنها أن تضيف حالات وبصمات من حيوات سابقة. لكن في علم النفس الغربي، أظن أنه يمكن أن يكون هناك ميل للإفراط في التوكيد على دور اللاوعي عند البحث عن مصدر مشاكل المرء. وأظن أن هذا مصدره بعض الافتراضات الأساسية التي ينطلق منها علم النفس الغربي: مثلاً، هو لا يقبل فكرة البصمات المنقولة من حياة ماضية، وفي الوقت نفسه، هناك افتراض بأن كل شيء يمكن

تفسيره في إطار هذه الحياة، وهكذا، عندما لا تستطيع تفسير أسباب سلوك معين أو مشاكل معينة، يكون الميل دائماً هو أن تعزوها إلى اللاوعي. وذلك يشبه إلى حد ما أن تكون قد أضعت شيئاً وتقرر أن ذلك الشيء أضعته في الغرفة. وما إن تقرر هذا حتى تكون قد ثبتت معاييرك، واستبعدت الاحتمال بأن يكون خارج الغرفة أو في غرفة أخرى. لذلك تستمر في البحث وتستمر، لكن دون أن تجده، مع ذلك تستمر في الافتراض أنه ما يزال مخفياً في مكان ما من الغرفة.»

حين خطرت لي لأول مرة فكرة هذا الكتاب، تصورت صيغة تقليدية تقوم على الاعتماد على الذات، حيث يقوم فيها الدالاي لاما بتقديم حلول واضحة وبسيطة لكل مشاكل الحياة، كما شعرت أنني، باستخدام ما لدي من خلفية في علم التحليل النفسي، يمكنني أن أوجز نظراته ضمن جملة من التعاليم السهلة حول الكيفية التي يمكن للإنسان أن يعيش حياته اليومية، لكن مع نهاية سلسلة لقاءاتنا، كنت قد تخلت عن تلك الفكرة. إذ وجدت أن طريقته كانت تشتمل على نموذج أوسع وأكثر تعقيداً بكثير، دامجاً داخله كل ظلال الفروق، التنوع والتعقيد التي يتعين على الحياة أن تقدمها.

لكن، بالتدريج بدأت أسمع النغمة الوحيدة التي كان يطلقها باستمرار. إنها نغمة الأمل. وأمله يقوم أساساً على الاعتقاد بأنه على الرغم من أن التوصل إلى سعادة خالصة ودائمة ليس بالأمر السهل، إلا أنه ليس بالمستحيل. إذ يكمن وراء كل

الطرائق التي يتبعها الدالاي لاما جملة من المعتقدات الأساسية التي تعمل كطبقة تحية لكل تصرفاته: وهي الإيمان بالنبل والخير الأساسي في طبيعة الكائنات البشرية كلها، الإيمان بقيمة الشفقة، الإيمان بسياسة اللطف والإيمان بوحدة الإنسان لدى كل المخلوقات البشرية.

مع كشف رسالته، بات واضحاً على نحو متزايد أن معتقداته لا تقوم على إيمان أعمى أو عقيدة دينية بل تقوم بالأحرى على محاكمة منطقية سليمة وتجربة مباشرة. ففهمه للعقل والسلوك البشري يقوم أساساً على دراسة استغرقت عمره. وجهات نظره تضرب جذورها في تراث يعود تاريخه إلى خمسة وعشرين قرناً من الزمن، لكن تم تعديله من خلال الحس العام والفهم المصقول للمشاكل الحديثة. ولقد تمت صياغة تقييمية للقضايا الحديثة نتيجة وضعه الفريد كشخصية عالمية، وهو ما أتاح له الفرصة لأن يطوف في العالم مرات كثيرة، معرضاً نفسه للعديد من الثقافات المختلفة والناس المختلفين من شتى مسالك الحياة، متبادلاً الأفكار مع أرفع العلماء ورجال الدين والساسة. وما يظهر في النهاية أنه نهج حكيم للتعامل مع مشاكل البشر، هو في الآن ذاته متفائل وواقعي.

لقد سعيت في هذا الكتاب لأن أقدم نهج الدالاي لاما للقارئ الغربي أساساً. وقد ضمنته اقتباسات موسعة من تعاليمه العامة ومقابلاتنا الخاصة. ولكي أحافظ على هدفي الأساسي، وهو محاولتي التوكيد على المادة التي يمكن تطبيقها بجاهزية أكبر

على حياتنا اليومية، اخترت أحياناً أن أحذف أجزاء من مناقشات الدالاي لاما التي تعنى ببعض الجوانب الأكثر فلسفية من البوذية التيبية.

لقد سبق للدالاي لاما أن كتب عدداً من الكتب الممتازة حول شتى جوانب الطريقة البوذية، يمكن إيجاد قائمة بها في نهاية الكتاب. كما يمكن لأولئك المهتمين باستكشاف البوذية التيبية على نحو أكثر عمقاً، أن يجدوا الكثير من القيمة في هذه الكتب.

الجزء الأول هدف الحياة

الفصل الأول الحق بالسعادة

«أعتقد أن الهدف من حياتنا بالذات هو البحث عن السعادة. ذلك واضح. وسواء كان المرء يؤمن بالدين أم لا، سواء كان يؤمن بهذا الدين أو ذاك، فإننا كلنا نسعى لما هو أفضل في الحياة. وهكذا، أظن أن حركة حياتنا بالذات هي باتجاه السعادة.»

بهذه الكلمات التي قيلت أمام جمهور واسع في أريزونا، وصل الدالاي لاما إلى لب رسالته. لكن قوله بأن هدف الحياة هو السعادة أثار سؤالاً في ذهني. فسألته، في وقت لاحق وقد صرنا وحيدين: «هل أنت سعيد؟». «أجل». قال وتوقف، ثم أضاف، «أجل... بشكل محدد»، وكان هناك رزانة هادئة في صوته لم تترك لدي أدنى شك - رزانة انعكست في تعبير وجهه وفي عينيه. «إذن، هل السعادة هدف ممكن لمعظمتنا؟» سألته من جديد. «أهي ممكنة حقاً؟».

«أجل، فأنا أعتقد أن السعادة يمكن الوصول إليها من خلال تدريب العقل.»

ولم أستطع، على صعيد بشري أساسي، منع نفسي من الاستجابة لفكرة السعادة كهدف يمكن تحقيقه، لكن، كمحلل نفسي، وجدت نفسي مثقلاً بأعباء أفكار معينة، كاعتقاد فرويد بأن «المرء يشعر بالميل لأن يقول إن النية في أن يكون الإنسان «سعيداً» ليست من ضمن خطة «الخلق».» هذا النمط من التدريب قاد كثيرين في مهنتي إلى الاستنتاج المقيت بأن أكثر ما يمكن للإنسان أن يأمل به هو «تحويل البأساء الهستيرية إلى تعاسة عامة». من وجهة النظر تلك، فإن القول بأن هناك طريقاً محدداً بشكل واضح للسعادة، بدا أشبه بفكرة متطرفة تماماً. وحين أعيد النظر بسنوات عملي في التدريب على التحليل النفسي، قلما أستطيع التذكر أنني سمعت كلمة «سعادة» تذكر حتى كهدف علاجي. بالطبع، كان هناك الكثير من الكلام عن إراحة المريض من أعراض الاكتئاب أو القلق، عن حل الصراعات الداخلية أو مشاكل العلاقات، لكن أبداً لم يكن هناك ذكر لهدف محدد هو جعله سعيداً.

ذلك أن مفهوم التوصل لسعادة حقيقية بدا دائماً في الغرب وكأنما تم تحديده بشكل سيء ومراوغ بحيث لا يمكن الإمساك به. حتى كلمة «Happy» «سعيد» نجدها مشتقة من الكلمة الآيسلندية «Happ» وتعني الحظ أو الفرصة. وعلى ما يبدو، يتشارك معظمنا بهذه النظرة لطبيعة السعادة الغامضة. إذ في لحظات الفرح، تلك التي تأتي بها الحياة تبدو السعادة وكأنها شيء ما يأتي من السماء الزرقاء. لذا، بالنسبة لعقلي الغربي، لم

تبدُّ لي يوماً ذلك النوع من الأشياء التي يمكن للمرء أن يطورها ويدعمها بـ «تدريب العقل».

حين طرحت ذلك الاعتراض، أسرع الدالاي لاما للتفسير، حين أقول «تدريب العقل» في هذا السياق، فإنني لا أشير إلى «العقل» بمعنى قدرة المرء الإدراكية المحض أو فكره. بل إنني أستخدم المصطلح بمعنى الكلمة التيبية «Seu» التي لها معنى واسع بكثير، أقرب إلى معنى «النفس» أو «الروح». إنها تتضمن الفكر والشعور، القلب والعقل. ويمكن، بتحقيق نوع من الضبط الداخلي، أن نمر بتحويل لموقفنا، لنظرتنا الكاملة وطريقتنا في الحياة.

كذلك عندما نتكلم عن هذا الضبط الداخلي، يمكن طبعاً أن يشمل ذلك الكثير من الأشياء، الكثير من الطرائق. لكن، إن نتكلم بصورة عامة، بادئ ذي بدء يتعرف المرء على هذه العوامل التي تفضي إلى السعادة وتلك العوامل التي تفضي إلى المعاناة، وحين يفعل ذلك، ينطلق لكي يزيل تدريجياً العوامل المؤدية إلى المعاناة ويعزِّز تلك المؤدية إلى السعادة. فتكون تلك هي الطريقة».

كما يقول الدالاي لاما إنه وجد معياراً ما للسعادة الشخصية. وخلال الأسبوع الذي قضاه في أريزونا، غالباً ما شهدت بأم عيني كيف يمكن لهذه السعادة الشخصية أن تظهر على شكل رغبة بسيطة في التواصل مع الآخرين وفي خلق شعور بالقرب والمودة حتى في أكثر المقابلات اختصاراً.

ذات صباح، بعد محاضرتة العامة، كان الدالاي لاما يتمشى على طول الفناء الخارجي، عائداً إلى غرفته في الفندق، محاطاً بحاشيته المعتادة، عند المصعد لاحظ إحدى العاملات في الفندق تقف هناك، فتوقف ليسألها: «من أين أنت؟» للحظة بدت مفاجأة تماماً بهذا الرجل ذي المظهر الأجنيبي وردائه الأحمر الداكن، كما بدت متعجبة من إذعان الحاشية له.

بعدئذ ابتسمت ثم أجابت بشيء من خجل: «المكسيك» حينذاك توقف لفترة وجيزة يرددش معها ثم تابع مسيره، تاركاً إياها، على وجهها السرور وفي عينيها كل الإثارة. في الصباح التالي وفي الموعد نفسه ظهرت في المكان نفسه مع عاملة أخرى من عاملات الفندق، لتحييه كلتاها بحرارة وهو يدخل المصعد. التفاعل كان قصيراً، لكن بدت كلتاها محمرة من السعادة وهما تعودان إلى العمل. بعد ذلك وفي كل صباح، كان ينضم عدد آخر من العاملات في الفندق في الزمان والمكان نفسه، إلى أن أصبح هناك في نهاية الأسبوع عشرات العاملات ببذلاتهن الرقيقة الرمادية والبيضاء، ليشكلن رتل استقبال يمتد على طول الممر الذي يؤدي إلى المصاعد.

أيامنا معدودة. ففي هذه اللحظة، ثمة آلاف كثيرة تولد في العالم، بعضهم مقدر له أن يعيش بضعة أيام أو أسابيع فقط، ثم يتعرضون بصورة مأساوية لمرض أو مصاب آخر. آخرون مقدر لهم أن يتجاوزوا القرن عمراً، وربما أكثر قليلاً ويتذوقون كل ما في الحياة من خير وشر: نصر، يأس، فرح، كراهية وحب.

نحن لا ندرى. لكن سواء عشنا يوماً أو قرناً، يبقى السؤال الأساسي دائماً: ما هو الهدف من الحياة؟ ما الذي يجعل حياتنا ذات معنى؟

الهدف من حياتنا هو أن نبحث عن السعادة. ذلك يبدو وكأنه الحس العام، والمفكرون الغربيون، بدءاً من أرسطو وحتى وليم جيمس، متفقون على هذه الفكرة، لكن أليست الحياة قائمة بالأساس على البحث عن السعادة، نتيجة التركيز على الذات، بل حتى الانغماس - الذاتي؟ ليس بالضرورة فالحقيقة أن دراسة تلو دراسة بينت أن الناس غير السعداء هم الذين يميلون لأن يكونوا الأشد تركيزاً على الذات وغالباً ما يكونون منطوين اجتماعياً، منكمشين على أنفسهم وحتى سلبيين. بالمقابل، الناس السعداء يتبين بصورة عامة أنهم أكثر اجتماعية، مرونة، وإبداعاً، وأنهم قادرون على تحمل إحباطات الحياة بسهولة أكثر من الناس غير السعداء. والأهم أنه تبين أيضاً أنهم أكثر محبة وشفحاً من الناس غير السعداء.

لقد صمم بعض الباحثين تجارب مثيرة للاهتمام تبين أن الناس السعداء يتكشفون عن درجة معينة من الانفتاح والرغبة في التواصل مع الآخرين ومساعدتهم. إنها تعمل، مثلاً، على الحض على مزاج سعيد لدى الخاضع للاختبار، بأن ترتب له، مثلاً، أن يجد بشكل غير متوقع، نقوداً في كسك هاتف، يضعها غريب، هو أحد القائمين بالتجربة، في مكان يمر به ثم يسقط منه بالمصادفة حمل من الورق. إذ كان الباحثون يريدون أن يعرفوا ما إذا كان الشخص الخاضع للتجربة سيتوقف لمساعدة الغريب أم لا. في سيناريو آخر، كانت ترفع معنويات الخاضعين للتجربة

بالاستماع إلى شيء هزلي، ثم يقترب منهم شخص ما بحاجة (وذلك بالاتفاق مع القائم بالتجربة) لأن يستدين بعض المال. فاكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين كانوا يشعرون بالسعادة كان من المحتمل أن يساعدوا الشخص المحتاج أو يقدموا المال، أكثر من «جماعة الضبط» المكونة من أفراد أتاحت لهم نفس الفرصة للمساعدة لكن لم يتعرضوا لرفع معنوياتهم مسبقاً.

وعلى الرغم من أن هذه الأنواع من التجارب تناقض الفكرة القائلة: إن متابعة السعادة الشخصية وتحقيقها يؤدي بشكل ما إلى الأنانية والاستغراق - الذاتي، إلا أننا كلنا يمكن أن نجري تجاربنا الخاصة في مختبر حياتنا اليومية.

لنفترض، مثلاً، أننا عالقون في حركة سير. أخيراً، وبعد عشرين دقيقة يبدأ السير بالحركة مرة ثانية لكن بسرعة بطيئة، ثم نرى شخصاً آخر في سيارة أخرى يشير بأنه يريد أن ينتقل إلى مجازنا متقدماً إيانا، فإن كنا في مزاج جيد يحتمل أكثر أن نبطئ ونشير له بالتقدم. وإن كنا في مزاج تعيس، قد يكون ردنا بكل بساطة أن نسرع ونسد الفجوة، «حسن، أنا هنا عالق، منتظر طوال هذا الوقت، فلماذا لا ينتظر هو؟»

إذن، نحن نبدأ بالمقولة الأساسية وهي أن الهدف من حياتنا هو السعي من أجل السعادة. وبرؤية السعادة كهدف حقيقي، يمكن للمرء أن يتخذ خطوات إيجابية باتجاه تحقيقها. وحين نبدأ بتحديد العوامل التي تفضي إلى حياة أكثر سعادة، سنعلم كيف يقدم البحث عن السعادة فوائد ليس للفرد فحسب، بل لعائلته ومجتمعه بصورة عامة أيضاً.

الفصل الثاني

مصادر السعادة

منذ سنتين، حدث لإحدى صديقتي مكسب مالي غير متوقع. إذ أنها قبل ثمانية عشر شهراً من ذلك الحدث، كانت قد تركت عملها كممرضة لتعمل مع صديقتين بدأتا العمل بافتتاح شركة رعاية صحية صغيرة. ولقد أصابت الشركة نجاحاً قياسيًّا، بحيث أنها خلال ثمانية عشر شهراً جاءها عرض بشراء حصصها من قبل تكتل كبير مقابل مبلغ ضخم. ولأنها دخلت في الشركة على أساس أن لها حصة، فقد خرجت صديقتي من الصفقة بمبلغ مالي - يكفي لأن يتيح لها أن تتقاعد وهي في سن الثانية والثلاثين.

لقد رأيتها قبل فترة وجيزة فسألتها كيف كان تقاعدها وهل تستمتع به. فقالت: «حسن، إنه لشيء عظيم أن تستطيع السفر والقيام بالأشياء التي كنت دائماً تريد القيام بها. لكن» ثم أضافت: «الشيء الغريب أنني بعد أن تجاوزت كل ما سبب لي صنع ذلك المبلغ المالي من إثارة، رجعت الأمور إلى نوع من الحالة

العادية، أقصد أن أشياء كثيرة اختلفت - فقد اشترت بيتاً جديداً وأثاثاً جديداً - لكن إجمالاً لا أظن أنني أكثر سعادة من ذي قبل».

وفي الوقت الذي كانت صديقتي تعد النقود العائدة لها من المكسب غير المتوقع، كان لدي صديق آخر من نفس العمر اكتشف أن لديه مرض نقص المناعة. لقد تكلم عن الكيفية التي يتعامل بها مع هذه الحالة من الإصابة فقال: «بالطبع، شعرت في البداية بأني دُمرت. وقد استغرق الأمر مني حوالي سنة كي أتوصل إلى تقبل الحقيقة وهي أنني مصاب بذلك الفيروس. لكن خلال السنة الماضية تغيرت الأشياء - إذ يبدو لي أنني أحصل كل يوم جديد على أكثر مما كنت أحصل عليه في السابق، وعلى أساس اللحظة - باللحظة، أشعر أنني أكثر سعادة مما كنت من ذي قبل. وعلى ما يبدو بت أقدر الأشياء اليومية حق قدرها أكثر كما أنني ممتن كل الامتنان لأنني حتى الآن لم أشعر بأية أعراض إيدز حادة، كما يمكنني الاستمتاع بالأشياء المتاحة لي. ورغم أنه ليس لدي نقص مناعة حاد، إلا أن علي أن أقر بأنه حول حياتي ببعض الطرق... الإيجابية». «أية طرق؟» سألته فأجاب: «حسن، مثال على ذلك، أنت تعلم أنني كنت أميل دائماً لأن أكون مادياً بشكل ثابت. لكن خلال السنة الماضية توصلت لتقبل حقيقة موتي، ففتح لي ذلك عالماً جديداً كاملاً: قراءة الكثير من الكتب حول الموضوع والتحدث للناس... لأكتشف أشياء كثيرة لم أفكر بها من قبل. إذ يجعلني ذلك في غاية

الإثارة، بسبب نهوضي ذلك الصباح من الفراش فقط، ورؤيتي ما سوف يأتيني به ذلك اليوم.»

هذان الشخصان كلاهما يوضحان نقطة أساسية هي أن السعادة يبت بها أكثر من أي شيء آخر حالة الإنسان الذهنية، لا الوقائع الخارجية. فالنجاح يمكن أن يؤدي إلى شعور مؤقت بالابتهاج، فيما تبعث بنا المأساة إلى حالة من الاكتئاب، لكن عاجلاً أو آجلاً، يميل مستوى السعادة الإجمالي لدينا لان يرتد إلى خط أساسي معين، يدعو علماء النفس هذه العملية بالتكيف، وبإمكاننا أن نرى كيف يعمل هذا المبدأ في حياتنا اليومية، بسبب زيادة راتب، سيارة جديدة، أو اعتراف بتميزنا من أُنْدَاد، كل هذا قد يرفع من مزاجنا لوهلة من الزمن، لكن سرعان ما نعود إلى مستوى سعادتنا العادي. بنفس الطريقة، فإن جدلاً مع صديق، سيارة في ورشة تصليح، أو إصابة خفيفة يمكن أن تسبب لنا مزاجاً سيئاً، لكن خلال أيام، ترتد روحنا إلى حالتها السابقة.

هذا الميل ليس محدوداً بالأحداث اليومية التافهة، بل يمتد حتى للحالات الأكثر خطورة من انتصار أو كارثة. لقد درس باحثون الفائزين بجوائز النصب في ولاية إلينوي وكذلك الفائزين بمثل تلك الجوائز في بريطانيا مثلاً. فوجدوا أن الفرح الأولي يبهت في النهاية ويعود الفائز إلى نطاقه المعتاد من سعادة اللحظة - باللمحة. كما أن دراسات أخرى بينت أن أولئك الذين يعلقون بأحداث كارثية، كالإصابة بالسرطان مثلاً أو العمى أو

الشلل يستعيدون عادة مستوى سعادتهم اليومي العادي أو شبه العادي بعد مرحلة مناسبة من التكيف.

وهكذا، إن كنا نميل للعودة إلى مستوانا الأساسي، أي خطنا الأساسي للسعادة، بغض النظر عن ظروفنا الخارجية، ما الذي يبت يا ترى بهذا الخطّ الأساسي؟

والأهم، هل يمكن تعديل ذلك الخط ورفعته إلى مستوى أعلى؟ لقد ناقش بعض الباحثين مؤخراً قائلين إن مستوى السعادة الخاص بالفرد تحدده إلى درجة ما على الأقل المورثات. إذ اكتشفت دراسات أن توأمين متماثلين (يتشاركان بالتركيبة الوراثية ذاتها) يغب عليهما أن يكون لديهما مستويان للسعادة متماثلان تماماً - بغض النظر عما إذا كانا قد تربيا معاً أو بشكل منفصل - وذلك ما أدى بهؤلاء الباحثين لأن يفترضوا أن هناك جملة بيولوجية خاصة بالسعادة توجد داخل الدماغ منذ الولادة.

لكن حتى إن كانت التركيبة الوراثية تلعب دوراً في السعادة - إنما مع عدم إمكانية التقدير حتى الآن للحجم الذي تلعبه تلك التركيبة - فإن هناك اتفاقاً عاماً بين علماء النفس على أنه بغض النظر عن مستوى السعادة الذي مُنحنا إياه بالفطرة، هناك خطوات يمكن اتخاذها للعمل على «العامل الذهني» لكي نعزز شعورنا بالسعادة. ذلك لأن سعادتنا اللحظة - باللحظة يبت بها إلى حد كبير نظرنا للأمور. والحقيقة، سواء كنا نشعر بالسعادة أو التعاسة في أية لحظة معينة، غالباً ما يكون لذلك

شأن ضئيل جداً بأحوالنا المطلقة، بل هذه بالأحرى نتيجة للكيفية التي ندرك بها حالتنا، والكيفية التي نكون بها راضين عما يتوفر لنا.

العقل المقارن

ترى ما الذي يشكل فهمنا ومستوى رضانا؟ فمشاعرنا بالرضى الذاتي تتأثر كل التأثر بميلنا للمقارنة. ذلك أننا حين نقارن وضعنا الحالي بالماضي ونجد أننا أفضل بكثير، نشعر بالسعادة. هذا يحدث، مثلاً، حين يقفز دخلنا فجأة من عشرين ألف دولار إلى ثلاثين ألفاً في السنة، لكن ذلك ليس هو المقدار المطلق للدخل الذي يجعلنا سعداء، كما نجد ذلك بسرعة، حين نعتاد على دخلنا الجديد، ثم نكتشف أننا لن نكون سعداء ثانية إلا إذا وصل دخلنا إلى أربعين ألفاً في السنة. ذلك أننا ننظر حولنا ونقارن أنفسنا بالآخرين، بغض النظر عن المبلغ الذي نحصله. ويغلب علينا أن نشعر بعدم الرضى عن دخلنا إن كان دخل جارنا أكبر منه. إذ أن الرياضيين المحترفين يشكون مر الشكوى من رواتب سنوية تصل إلى مليون واثنين وثلاثة ملايين دولار، ذاكرين رواتب أعلى لزملائهم في الفريق كمبرر لتعاستهم. هذا الميل يدعم، على ما يبدو، تعريف ه. ل. منكين للرجل الثري وهو: من كان دخله يزيد 100 دولار عن دخل عديله.

وهكذا، يمكننا أن نرى كيف أن شعورنا بالرضى عن الحياة غالباً ما يتوقف على من نقارن أنفسنا بهم. إننا، بالطبع نقارن أشياء أخرى إلى جانب الدخل، والمقارنة المستمرة بأولئك الذين هم أذكى أو أجمل أو أنجح منا غالباً ما تميل لتوليد الحسد، الإحباط والتعاسة. لكن يمكننا أن نستخدم هذا المبدأ ذاته بطريقة إيجابية، إذ يمكن أن نزيد شعورنا بالرضى عن الحياة من خلال مقارنة أنفسنا بمن هم أقل حظاً منا. وكذلك من خلال تفكيرنا بكل الأشياء التي نمتلكها.

لقد أجرى الباحثون عدداً من التجارب التي تبين أننا يمكن أن نزيد أو ننقص إحساسنا بالرضى عن الحياة من خلال تغيير منظورنا، والتي تشير بوضوح إلى هيمنة نظرة المرء الذهنية إلى كيفية العيش حياة سعيدة.

هنا يفسر الدالاي لاما : «على الرغم من أننا يمكن أن نحقق السعادة، إلا أن السعادة ليست بالأمر البسيط. إذ أن هناك مستويات عديدة. في البوذية، مثلاً، هناك إشارة إلى عوامل أربعة للإنجاز أو السعادة: الثروة، الرضى عن الدنيا، الروحانية والتتوير. فهي معاً تتضمن إجمالي ما يبحث المرء عنه من أجل السعادة».

«دعنا نترك جانباً، وللحظة من الزمن، التطلعات الدينية النهائية أو الروحانية مثل الكمال والتتوير والتعامل مع الفرح والسعادة كما نفهمها بالمعنى اليومي أو الدنيوي. ضمن هذا السياق، ثمة بضعة عناصر أساسية نعترف بها تقليدياً باعتبارها

تسهم في الوصول إلى الفرح أو السعادة. مثال على ذلك، الصحة الجيدة تعتبر عاملاً من العوامل الضرورية من أجل حياة سعيدة. العامل الآخر الذي يعتبر مصدراً للسعادة هو تسهيلاتنا المادية أو الثروة التي نراكمها. العامل الإضافي هو أن يكون لدينا أصدقاء أو أصحاب، فكلنا نعترف بأننا لكي نستمتع بحياة سعيدة لا بد لنا من دائرة من الأصدقاء الذين يمكن أن نثق ونرتبط بهم عاطفياً.»

«الآن، كل هذه العوامل هي، بالحقيقة، مصادر للسعادة. لكن لكي يكون الإنسان قادراً على الانتفاع بها انتفاعاً كاملاً، في توجهه نحو هدف محدد هو الاستمتاع بحياة كاملة وسعيدة، فإن حالتك الذهنية هي المفتاح، وهي الحاسمة.»

«فإذا ما انتقمنا بظروفنا المفضلة، كثروتنا أو صحتنا الجيدة، بطرق إيجابية لمساعدة الآخرين، يمكن لذلك أن يكون من العوامل المساعدة للتوصل إلى حياة أكثر سعادة، وبالطبع نحن نستمتع بهذه الأشياء - تسهيلاتنا المادية، نجاحنا وما شابه. لكن بدون الموقف الذهني الصحيح، بدون الانتباه للعامل الذهني سيكون لتلك الأشياء أضراراً على مشاعرنا بالسعادة على المدى الطويل. مثال على ذلك، إن كنت تضمّر أفكاراً مبغضة أو غضباً مكثفاً في أعماق نفسك، إذن ستدمر صحتك. وبذلك تدمر عاملاً من عوامل السعادة. كذلك إن كنت ذهنياً تيمساً أو محبطاً، فإن الراحة البدنية لن تكون ذات عون كبير. من جهة أخرى، إن كان بإمكانك أن تحافظ على حالة ذهنية هادئة

سليمة، سيكون بإمكانك أن تكون شخصاً سعيداً جداً، حتى لو كانت صحتك بائسة. أو حتى لو كانت لديك ممتلكات رائعة، وعندما تمر بحالة غضب شديد أو كراهية شديدة، ستشعر وكأنك طرحت تلك الممتلكات جانباً وحطمتها، لتصبح في تلك اللحظة وكأنها لا شيء. في الوقت الحاضر ثمة مجتمعات نمت مادياً نمواً هائلاً، لكن تجد فيها أناساً ليسوا بالسعداء البتة. ذلك أنه تحت السطح الجميل للوفرة، تجد هناك نوعاً من القلق الذهني، يؤدي إلى الإحباط، المشاجرات غير الضرورية، الاعتماد على المخدرات والكحول، والحالة الأسوأ الوصول إلى الانتحار. لذلك، ليس هناك من ضمانة بأن تستطيع الثروة وحدها توفير الفرح أو السعادة، تلك التي تبحث عنها. الشيء ذاته يمكن أن يقال عن أصدقائك أيضاً. فحين تكون في حالة متوترة من الغضب أو الكراهية، حتى أقرب أصدقائك سيبدون لك بشكل ما وكأنهم نوع من الأصدقاء الجليديين، الباردین، البعيدين والمزعجين تماماً.

كل هذا يدل على التأثير الهائل الذي تتركه الحالة الذهنية، أي عامل العقل، على تجربتنا في الحياة اليومية. إذن، بشكل طبيعي، علينا أن نأخذ ذلك العامل بشكل جدي تماماً.

وهكذا، إن تركنا جانباً منظور الممارسة الروحانية، حتى بمصطلحاتنا الدنيوية، بمصطلحات استمتاعنا بوجود يومي سعيد، فإنه بقدر ما يكبر مستوى هدوء ذهننا وسلام عقولنا، بقدر ما تكبر قدرتنا على الاستمتاع بحياة سعيدة وبهيجة.»

لحظة من الزمن توقف الدالاي لاما، كما لو أنه يريد للفكرة أن تستقر، ثم أضاف: «علي هنا أن أذكر أننا عندما نتكلم عن الحالة الهادئة للذهن أو سلام العقل، علينا ألا نخلط ذلك بحالة الذهن غير الحساس وغير المبالي إجمالاً. فأن يكون لك ذهن هادئ أو ميال للسلام لا يعني أن تكون فارغاً أو أجوف تماماً. سلام الذهن أو الحالة الهادئة له تضرب جذورها عميقاً في العاطفة والشفقة. كما يكون هناك مستوى عالٍ جداً للحساسية والمشاعر».

ثم، مختصراً، قال: «طلما أن هناك نقصاً في الضبط – الذاتي الذي يحمل معه هدوء الذهن، بغض النظر عن التسهيلات المادية أو الشروط المتاحة لك، فإن ذلك لن يمنحك الشعور بالفرح والسعادة الذي تبحث عنه. من جهة أخرى، إذا كان لديك هذه الماهية الداخلية، أي هدوء الذهن، أو درجة من الاستقرار الداخلي، حينذاك حتى لو كانت تتقصدك التسهيلات المادية الخارجية التي تعتبرها عادة ضرورية للسعادة، سيظل بالإمكان أن تكون سعيداً وتعيش حياة بهيجة».

الرضى الداخلي

كنت أعبر فسحة وقوف السيارات في الفندق، وأنا في طريقي للقاء الدالاي لاما ذات عصر، فلم أر نفسي إلا وأنا أتوقف معجباً بطراز جديد من سيارات تويوتا كروزر، وهو الطراز الذي كنت أرغب به منذ زمن طويل. ثم كنت ما أزال أفكر بتلك السيارة حين بدأت جلستي معه فسألته: «أحياناً يبدو أن ثقافتنا، الغربية كلها، تقوم بالأساس على المكاسب المادية فنحن محاطون من كل جانب، وتتصب علينا كالقنابل، الإعلانات عن أحدث الأشياء التي ينبغي أن نشتريها، أحدث سيارة وهلم جراً. ومن الصعب ألا نتأثر بذلك. فهناك الكثير من الأشياء التي نريدها، الأشياء التي نرغب بها، ولا يبدو أن ذلك سيتوقف. ترى هل يمكنك الحديث قليلاً عن الرغبة؟» فأجاب الدالاي لاما:

«أظن أن هناك نوعين من الرغبة. بعض الرغبات إيجابية كالرغبة بالسعادة مثلاً. إنها صحيحة بالمطلق، الرغبة بالسلام، الرغبة بعالم أكثر تناغمًا، أكثر وداً، وبعض هذه الرغبات مفيد جداً.

لكن عند نقطة معينة، يمكن أن تغدو الرغبات غير معقولة، وذلك يؤدي عادة إلى المشاكل، مثلاً، أنا أحياناً أزور

المحلات الكبرى، وأنا حقاً أحب مثل هذه المحلات لأنني أستطيع أن أرى فيها أشياء جميلة كثيرة جداً. لذلك، حين أنظر إلى كل تلك الأشياء المختلفة، ينمو لدي شعور بالرغبة، ودافعي الأول يمكن أن يكون «أوه، أريد هذا، أريد ذلك». بعدئذ، الفكرة الثانية التي تخطر ببالي هي أن أسأل نفسي.. «هل أنا بحاجة لهذا الشيء؟» ليأتي الجواب عادة كلاً. لكن إن اتبعت الرغبة الأولى تلك، الدافع الأول ذلك، إذن، سرعان ما ستفرغ جيوبك. إلا أن المستوى الآخر للرغبة القائم على أساس حاجات المرء الأساسية من طعام، ثياب، مأوى... شيء معقول أكثر.

أحياناً، ما إذا كانت الرغبة مفرطة أو سلبية أمر يتوقف على الظروف أو المجتمع الذي تعيش فيه. مثلاً، إن كنت تعيش في مجتمع مزدهر حيث السيارة مطلوبة للمساعدة في تدبير أمور حياتك اليومية، لا يكون من الخطأ بالطبع أن ترغب في أن يكون لديك سيارة. لكن إن كنت تعيش في مجتمع قروي فقير في الهند، حيث يمكنك تدبير أمورك تماماً بدون سيارة، إنما تظل لديك رغبة بوحدة، حتى لو كان لديك المال الكافي لشرائها، فإن ذلك يمكن أن يجلب في النهاية المشاكل، إذ يمكنه أن يسبب نوعاً من الشعور بالانزعاج لدى الجيران وما شابه. أو إن كنت تعيش في مجتمع أكثر ازدهاراً ولديك سيارة، إنما تظل لديك الرغبة في أن يكون لديك سيارة غالية أكثر، فإن ذلك يؤدي إلى النوع ذاته من المشاكل.

«لكن»، تابعت النقاش، «أنا لا أستطيع أن أرى كيف أن الرغبة بسيارة غالية أكثر أو شراؤها يؤدي إلى مشاكل للإنسان، طالما أنه يستطيع تحمل تكاليفها. إن امتلاكك سيارة أغلى من سيارات جيرانك يمكن أن يكون مشكلة بالنسبة لهم - فهم قد يكونون غياري أو ما شابه - لكن امتلاكك سيارة جديدة سيمنحك أنت نفسك شعوراً بالرضى والمتعة.»

غير أن الدالاي لاما هز رأسه مجيباً بكل يقين: «لا... الرضى الذاتي وحده لا يمكن أن يبيت فيما إذا كانت الرغبة أو العمل إيجابياً أو سلبياً. فالقاتل يمكن أن يراوده شعور بالرضى في الوقت الذي يرتكب فيه الجريمة، لكن ذلك الشعور لا يبرر الجريمة. وكل الأعمال غير الفاضلة - كالكذب، السرقة، سوء التصرف الجنسي وما شابه - يرتكبها أناس قد يكون لديهم شعور بالرضى حين ارتكاب العمل، والفارق بين الرغبة الإيجابية والرغبة السلبية لا يكون في ما إذا كانت تمنحك شعوراً مباشراً بالرضى أم لا، بل ما إذا كانت تؤدي في النهاية إلى عواقب إيجابية أو سلبية. مثلاً، في حالة الرغبة بممتلكات أكثر بنحاً وترفاً، إن كان ذلك يقوم بالأساس على موقف ذهني هو أنك تريد المزيد والمزيد فقط، إذن في النهاية ستصل إلى الحد الذي يحد ما يمكنك الحصول عليه، وستجد نفسك في مواجهة الواقع. وحين تصل إلى ذلك الحد، ستفقد كل أمل وتفرق في حالة من الاكتئاب وما شابه. وذلك هو أحد الأخطار الكامنة في ذلك النوع من الرغبات.

كما أظن أن هذا النوع من الرغبة المفرطة يؤدي إلى الطمع - وهو شكل مبالغ به من أشكال الرغبة يقوم على الإفراط في التوقع، وعندما تفكر بإفراطات الطمع، تجد أنه يؤدي بالإنسان إلى الشعور بالإحباط، خيبة الأمل، الكثير من الإرباك والكثير من المشاكل. وحين يتعلق الأمر بالتعامل مع الطمع، فإن الشيء الوحيد المميز تماماً أنك على الرغم من وصولك بالرغبة إلى الحصول على الشيء الذي ترغب به، إلا أن ذلك لا يحقق الرضى الذاتي. ذلك لأنه يفتقد نوعاً من الرغبة التي لا حدود لها، لا قعر لها، وذلك ما يؤدي إلى المشاكل. شيء آخر مهم يتعلق بالطمع هو أنه على الرغم من أن الدافع الأساسي هو السعي لتحقيق الرضى الذاتي، إلا أن ما يثير السخرية هو أنك بعد أن تحصل على الشيء الذي ترغب به، ستجد نفسك ما تزال غير راض. والعلاج الحقيقي للطمع هو القناعة. فإن كان لديك شعور قوي بالقناعة، لا يعود مهماً ما إذا حصلت على الشيء أم لا، ففي كلتا الحالتين، أنت تظل قانعاً.

لذلك نسأل، كيف يمكننا أن نحقق القناعة الداخلية؟ ثمة طريقتان:

الطريقة الأولى: أن تحصل على كل ما ترغب به وتتمناه - كل المال، البيوت، السيارات، الرفيق الكامل والصحة التامة. لقد أشار الدالاي لاما مسبقاً إلى سيئات هذه الطريقة، ذلك أنه إذا ما بقيت رغباتنا ومتطلباتنا دون ضبط، فإننا عاجلاً أو آجلاً سننصطم بشيء نتمناه لكننا لا نستطيع امتلاكه.

الطريقة الثانية والأكثر موثوقية هي ألا نمتلك كل ما نريد ، بل بالأحرى أن نريد ونقدر حق قدره ما نمتلك.

ذات ليلة ، كنت أشاهد في التلفاز مقابلة مع كريستوفر ريف. وهو ممثل سقط سنة 1994 عن الحصان فأصيب بحبله الشوكي إصابة تركته مشلولاً تماماً من الرقبة وما دون ، كما أنه بحاجة لمنفس آلي كي يتنفس. حين سأله المقابل عن الكيفية التي تعامل بها مع حالة هبوط الروح المعنوية والاكئاب التي نتجت عن إصابته ، كشف ريف أنه مر بمرحلة وجيزة من اليأس التام ، وهو في وحدة العناية المشددة في المستشفى. لكنه تابع قائلاً: إن مشاعر اليأس تلك مرت بسرعة نسبياً ، وأنه الآن بكل صدق ينظر إلى نفسه على أنه «فتى محظوظ» ، ذاكراً نعمة الزوجة المحبة والأطفال ، لكنه تكلم أيضاً ، وبكل امتنان عن التقدم السريع الذي يحققه الطب الحديث (الذي يقدر أنه سيجد علاجاً لإصابات الحبل الشوكي خلال عقد من الزمن) ، ذاكراً أن إصابته لو كانت قبل بضع سنوات ، لكان من المحتمل أن يكون قد مات بسببها. وحين وصف عملية التكيف مع شلله ، قال ريف: على الرغم من أن مشاعر يأسه قد اختفت بسرعة ، إلا أن هناك آلام الغيرة التي تأتيك بين الحين والحين والتي يمكن أن تسببها ملاحظة عابرة وبريئة من شخص يقول مثلاً: «أنا ذاهب لتوي كي أصعد الدرج وأجلب الشيء الفلاني». وفيما يتعلق بتعلمه كيف يتعامل مع هذه المشاعر ، قال: «لقد أدركت أن الطريقة الوحيدة للاستمرار في الحياة هي أن أنظر إلى ما أمتلك ،

أرى ما يمكنني العمل به. وفي حالتي، لحسن الحظ، أنني لم أصب في الدماغ، لذلك ما يزال لدي دماغ يمكنني استخدامه». لقد اختار ريف، بتركيزه على ما لديه بهذه الطريقة، أن يستخدم عقله لزيادة الوعي وتعريف الناس بإصابات الحبل الشوكي وكذلك لمساعدة الآخرين، كما أن لديه خططاً للاستمرار في التحدث، وكذلك في الكتابة وإخراج الأفلام.»

الجدارة الداخلية

رأينا كيف أن العمل على نظرتنا الذهنية هو الوسيلة الفعالة للوصول إلى السعادة أكثر من البحث عنها من خلال مصادر خارجية، كالثروة، المنصب، أو حتى الصحة البدنية. ثمة مصدر داخلي آخر للسعادة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشعور الداخلي بالقناعة، ألا وهو الإحساس بالقيمة الذاتية. ولدى وصفه الأساس الذي يعتمد عليه أكثر بغية تطوير ذلك الإحساس بالقيمة – الذاتية، شرح الدالاي لاما مفسراً: «الآن، في حالتي مثلاً، لنفترض، أنني ليس لدي عمق في مشاعري الإنسانية، وليس لدي مقدرة لصنع صداقات حولي بسهولة، بدون ذلك، عندما فقدت بلدي، وعندما انتهت سلطتي السياسية في التيب، وأصبحت لاجئاً، فإن الأمر، كان سيغدو بمنتهى الصعوبة. ذلك أنني حين كنت في التيب، وبسبب الطريقة التي كان قد خطها النظام السياسي، كان هناك درجة معينة من الاحترام الذي يقدم

لمكتب الدالاي لاما ، وكان الناس يرتبطون بي طبقاً لذلك ، بغض النظر عما إن كانوا يكونون لي شيئاً من العاطفة أم لا . لكن لو كان ذلك هو الأساس الوحيد لارتباط الناس بي ، لكان الأمر ، حين فقدت بلادي ، سيصبح أكثر صعوبة بكثير . لكن ، ثمة مصدر آخر للجدارة والكرامة يمكن من خلاله أن يكون لك علاقة بالكائنات الإنسانية الأخرى . إذ يمكنك أن ترتبط بهم لأنك ما تزال إنساناً ضمن المجتمع الإنساني . تشاركهم تلك الرابطة ، وتلك الرابطة كافية لأن تؤدي للإحساس بالجدارة والكرامة . كما أن تلك الرابطة يمكن أن تغدو مصدراً للعزاء في حال أنك فقدت كل شيء آخر .

لحظة من الزمن توقف الدالاي لاما ليأخذ رشفة شاي ، بعدئذ هز رأسه مضيفاً : «ل سوء الحظ ، حين تقرأ التاريخ ، تجد حالات فقد فيها أباطرة أو ملوك في الماضي عروشهم بسبب انتفاضة سياسية ما ، واضطروا لأن يغادروا البلاد ، لكن القصة بعد ذلك لم تكن تلك القصة الإيجابية بالنسبة لهم . وأظن أنه بدون ذلك الشعور بالعاطفة والارتباط مع الكائنات الإنسانية الأخرى ، تصبح الحياة صعبة للغاية .

وإذا ما تكلمنا بصورة عامة ، يمكن القول إن هناك نوعين مختلفين من الناس . من جهة ، يمكن أن يكون هناك إنسان ناجح ، ثري يحيط به الأقرباء وما شابه . فإذا كان مصدر كرامة ذلك الإنسان وإحساسه بالجدارة هو مادي فقط ، إذن طالما بقيت ثروته ، ربما يظل بإمكان ذلك الشخص أن يدعم إحساسه بالأمان . لكن في اللحظة التي تذهب بها ثروته ، سيعاني ذلك

الإنسان كل المعاناة، إذ لا يوجد ملاذ آخر له. من جهة ثانية يمكن أن يكون لديك إنسان يتمتع بموقع اقتصادي ونجاح مادي مماثل، لكن في الوقت نفسه، ذلك الشخص ذو علاقات دافئة مع الناس، عاطفي ولديه شعور بالشفقة، ولأن ذلك الإنسان لديه مصدر آخر للجدارة، مصدر آخر يمنحه إحساساً بالكرامة، مرساة أخرى، تكون الفرصة أقل في أن تنخفض معنويات ذلك الشخص، إن حدث وفقد ثروته. إننا من خلال هذا النمط من العمليات العقلية يمكننا أن نرى القيمة العملية بالتحديد للدفع البشري والعاطفة في تطوير إحساسنا الداخلي بالجدارة.»

السعادة مقابل المتعة

بعد بضعة أشهر من حديث الدالاي لاما في أريزونا، زرته في منزله في دهالا مسالا. الوقت كان عصراً، وكان عصراً حاراً ورطباً على نحو خاص من أيام تموز. لقد وصلت إلى منزله مبلاً بالعرق بعد مشية قصيرة فقط من القرية. ولأنني جئت من مناخ جاف، وجدت الرطوبة لا تكاد تحتل ذلك اليوم، ثم إنني كنت منزعجاً ولست في أفضل حالات مزاجي عندما جلسنا لكي نبدأ محادثتنا، بينما كان هو في ذروة نشاطه. لكن بعد فترة وجيزة من حديثنا، تحولنا إلى موضوع المتعة. وعند إحدى نقاط النقاش، أبدى ملاحظة حاسمة الأهمية.

«أحياناً يخلط الناس بين السعادة والمتعة. مثال على ذلك، قبل فترة وجيزة كنت أتحدث إلى جمهور هندي في راجبور، فذكرت أن هدف الحياة هو السعادة، فقال أحد الحاضرين المعلم يقول لنا إن أسعد لحظات حياتنا تحدث أثناء النشاط الجنسي، أي من خلال الجنس يمكن للمرء أن يصبح لأكثر سعادة.» هنا ضحك الدالاي لاما من قلبه. «ولقد أراد أن يعلم ما رأيي بتلك الفكرة، فأجبت أنه السعادة الأرفع من وجهة نظري، تتحقق عندما يصل المرء إلى حالة من التحرر، لا يكون فيها أثر من معاناة. تلك هي السعادة الخالصة والدائمة. فالسعادة الحقيقية ترتبط أكثر بالعقل والقلب. أما السعادة التي تعتمد بصورة رئيسية على المتعة الجسدية فهي غير مستقرة، اليوم يوجد سعادة، غداً قد لا يكون لها وجود.»

على السطح، بدت الملاحظة واضحة تماماً، إذ أن السعادة والمتعة هما، بالطبع، شيئان مختلفان. مع ذلك، نحن البشر غالباً ما نخلط بينهما تماماً. بعد فترة وجيزة من عودتي إلى المنزل، وخلال جلسة علاج مع مريض، كان علي أن أحصل على بيعة مادية عن مقدار القوة التي يمكن أن يكون عليها ذلك الإدراك البسيط للفارق بينهما.

المريضة كانت مهندسة عزباء شابة تعمل كمستشارة في منطقة فنيكس. ورغم أنها كانت تستمتع بعملها مع صغار ذوي مشاكل، فإنها لحين من الزمن باتت غير راضية على نحو متزايد

من العيش في منطقة فنيكس. إذ غالباً ما كانت تتذمر من ازدحام السكان المتزايد، حركة السير، والحر الضاغط في الصيف. بعدئذ عرض عليها عمل في بلدة صغيرة جميلة في الجبال. والحقيقة قامت بزيارة تلك البلدة مرات عديدة وحلمت بالانتقال إليها. لقد كانت كاملة. المشكلة الوحيدة هي أن العمل الذي عرض عليها كان يتعلق بنزلاء بالفين. ولأسابيع ظلت في حالة صراع هل تقبل العمل الجديد أم لا. إذ لم يكن باستطاعتها أن تتخذ قراراً. حاولت أن تدرج، في قائمة، حسنات الانتقال وسيئاته، لكن هذه بدت متساوية وكان ذلك أكثر إزعاجاً. فشرحت لي: «أنا أعلم أنني لن أستمتع بالعمل هناك كالعمل هنا، لكن ذلك سيتم تعويضه أكثر، من خلال المتعة الخالصة في أن أعيش في تلك البلدة؟ إنني أحبها فعلاً، تماماً لأنها تجعلني أشعر بأنني على ما يرام، فيما أشعر بالسقم هنا بسبب الحر. وحتى الآن لا أعرف ما أفعل.»

ذكرها لكلمة «متعة» ذكرني بكلام الدالاي لاما، وبعد شيء من التفكير سألتها، «هل تظنين أن الانتقال إلى هناك سيعود عليك بسعادة أكثر أو متعة أكثر؟»

لحظة من الزمن توقفت، وكأنها غير متأكدة من الإجابة. أخيراً أجابت: «لا أدري، أنت تعلم أنا أظن أنه سيعود علي بالمتعة أكثر من السعادة. لكن في النهاية لا أظن أنني سأكون حقاً سعيدة في العمل مع أولئك الزبائن. بل الحقيقة أنني أحصل على قدر كبير من الرضى في عملي مع أطفال صغار...»

أي ببساطة أعادت صياغة مشكلتها بعبارة «هل ستعود علي بالسعادة؟» على نحو بدا وكأنه يوفر شيئاً من الوضوح. فجأة، أصبح أسهل عليها أن تتخذ قرارها. إذ قررت البقاء في فينيكس. وبالطبع، ظلت تتذمر من حر الصيف، لكن، وقد اتخذت قرارها، في البقاء هناك، وهي بكامل وعيها باعتبار أن ذلك سيجعلها أكثر سعادة بشكل ما، فإن ذلك جعل الحر محتملاً أكثر.

كل يوم نواجه بقرارات وخيارات عديدة، ونحاول قدر الإمكان إنما لا نختار في الغالب الشيء الذي نعلم أنه «جيد بالنسبة لنا». جزء من هذا مرتبط بالحقيقة القائلة إن «الخيار الصحيح» هو غالباً خيار صعب - خيار يشتمل على تضحية ما بمتعنا.

في كل قرن من الزمان، ثمة رجال ونساء ناضلوا طويلاً وهم يحاولون أن يحددوا الدور الصحيح الذي يمكن للمتعة أن تلعبه في حياتنا - جيش من الفلاسفة، رجال اللاهوت وعلماء النفس، كلهم حاولوا استكشاف علاقتنا بالمتعة. ففي القرن الثالث قبل الميلاد، أسس أبيقور نظامه الأخلاقي كله على تأكيده الجريء بأن «المتعة هي بداية ونهاية حياة النعيم». لكن حتى أبيقور اعترف بأهمية الحس العام والاعتدال، مدركاً أن الانغماس الذي لا كايح له في المتع الحسية يمكن أحياناً أن يؤدي إلى الألم بدلاً من السرور. وفي السنوات الأخيرة من القرن التاسع عشر، انشغل فرويد في صياغة نظرياته الخاصة بالمتعة. وطبقاً لفرويد، فإن

القوة الدافعة الأساسية للمنظومة النفسية بكاملها إنما هي الرغبة في التخلص من التوتر الذي تسببه الدوافع الغريزية غير الملباة، أي بعبارة أخرى، دافعنا الأساسي هو السعي إلى المتعة. في القرن العشرين، اختار كثير من الباحثين أن يتجنبوا الفرضيات الأكثر فلسفة. وبدلاً من ذلك، عمل حشد من علماء التحليل العصبي على البحث في مناطق ما تحت السرير البصري والأطراف في الدماغ بواسطة الأقطاب الكهربائية، باحثين عن النقطة التي تحقق المتعة، حين تحرّض كهربائياً.

إذن، لا أحد منا بحاجة فعلاً لفلاسفة إغريق ماتوا منذ زمن طويل، ولا لمحللين نفسانيين من القرن التاسع عشر أو علماء من القرن العشرين كي يساعدونا في فهم المتعة. إننا نمر فيها حين نشعر بها. نعرفها من لمسة أو ابتسامة من إنسان نحبه، من نعمة حمام دافئ في يوم مطير بارد، كما نعرفها في جمال غروب الشمس. لكن الكثيرين منا يعرفون المتعة أيضاً في فورة نشاط مسعورة، بعد تناول شيء من الكوكاكين، نشوة الهيرئين العالية، المرح بعد شرب الكحول، نعيم الإفراط الجنسي غير المقيد والابتهاج الشديد نتيجة سلسلة من الانتصارات على المائدة الخضراء في لاس فيجاس. هذه أيضاً متع حقيقية، متع، كثير منها يجب التوصل إلى تقبلها في مجتمعنا.

ورغم أنه لا توجد حلول جاهزة لتجنب هذه المتع الهدامة، إلا أننا، لحسن الحظ، لدينا مكان نبدأ منه: ما يذكرنا ببساطة أن ما نسعى إليه في الحياة هو السعادة، وكما يستتج الدالاي لاما، فإن تلك حقيقة لا مرء فيها. فإذا ما قاربنا خياراتنا في

الحياة، محتفظين بذلك في ذهننا، يسهل علينا أن نتخلى عن الأشياء التي تؤذينا في النهاية، حتى لو كانت تلك الأشياء تعود علينا بالمتعة الآنية. والسبب الذي يفسر لماذا عادة يصعب علينا كثيراً أن نقول لا فقط، موجود في كلمة «لا» ذاتها، فتلك الطريقة تكون مصحوبة بإحساس رفض شيء ما، التخلي عن شيء ما وإنكار أنفسنا.

لكن ثمة طريقة أفضل: صياغة أي قرار نواجهه بأن نسأل أنفسنا: «هل سيعود علي ذلك بالسعادة؟» ذلك السؤال البسيط يمكن أن يكون أداة بالغة القوة تساعدنا في التصرف ببراعة في كل نطاقات حياتنا، وليس فقط في اتخاذ قرار ما إن كنا سننغمس في تعاطي المخدرات أو تناول تلك القطعة من الحلوى المدهونة بالزبدة أم لا. إنها تضي ملامحاً جديداً على الأشياء، كما أن متابعة قراراتنا وخياراتنا اليومية، وفي ذهننا هذا السؤال، تعمل على نقل البؤرة من نكران أنفسنا إلى ما نسعى إليه - أي السعادة النهائية، ذلك النوع من السعادة، كما يحدده الدالاي لاما، الذي يكون مستقراً ومستمراً، حالة السعادة التي تبقى، رغم نزلات الحياة وطلعاتها وتقلبات المزاج العادية، باعتبارها جزءاً من نسيج كينونتتا ذاته. بهذا المنظور، يكون من السهل أكثر اتخاذ «القرار الصحيح»، لأننا نعمل كي نعطي أنفسنا شيئاً ما، دون أن ننكر علي أنفسنا شيئاً ما أو نحرمها منه - إنه موقف التحرك قدماً بدلاً من التحرك بعيداً، موقف احتضان الحياة بدلاً من رفضها. هذا الإحساس الأساسي بالتحرك باتجاه السعادة يمكن أن يكون ذا تأثير عميق. إنه يجعلنا أكثر تقبلاً وأكثر انفتاحاً حيال مباح الحياة.

الفصل الثالث

تدريب العقل من أجل السعادة

الطريق إلى السعادة

إننا، بتحديدنا حالة المرء الذهنية باعتبارها العامل الأول في تحقيق السعادة، لا ننكر بالطبع أن حاجاتنا الجسدية الأساسية من طعام، لباس، مأوى يجب أن تلبى، لكن ما إن تلبى هذه الحاجات الأساسية حتى تفدو الرسالة واضحة: لسنا بحاجة للمزيد من المال، لسنا بحاجة للمزيد من النجاح أو الشهرة. لسنا بحاجة للمزيد من الصحة أو الرفاق الكاملين. الآن تماماً، في هذه اللحظة بالذات، لدينا عقل، هو كل ما نحتاج إليه من معدات لتحقيق السعادة الكاملة.

بعد تقديم طريقته للعمل على العقل، بدأ الدالاي لاما بقوله: «عندما نشير إلى «العقل» أو «الوعي»، يكون هناك أنواع شتى كثيرة، تماماً مثل الظروف أو الأشياء الخارجية، بعض الأشياء مفيدة جداً، بعضها مؤذ جداً وبعضها محايد لا نافع ولا ضار. لذلك عندما نتعامل مع مادة خارجية، نبدأ عادة بمحاولتنا تحديد

أي هذه الأشياء أو المواد الكيماوية المختلفة مفيدة، وبذلك يمكننا أن نعمل على تعزيزها، زيادتها ومن ثم استخدامها. أما تلك المواد الضارة فنعمل على التخلص منها. كذلك الأمر، حين نتكلم عن العقل، هناك آلاف الأفكار المختلفة أو «العقول» المختلفة، منها ما هو مفيد جداً، ينبغي أن نأخذ به ونغذيه، ومنها ما هو سلبي ضار جداً، علينا أن نحاول التخفيف منه ما أمكن.»

«لذلك، الخطوة الأولى في البحث عن السعادة هي التعلم. إننا نتعلم أولاً كيف تضرنا العواطف والتصرفات السلبية، وكيف تقيدنا العواطف الإيجابية. كما أن علينا أن ندرك كيف أن هذه العواطف السلبية ليست سيئة جداً وضارة جداً للشخص نفسه وحسب، بل ضارة للمجتمع ولستقبل العالم ككل أيضاً. ذلك النوع من الإدراك يعزز تصميمنا على مواجهتها والتغلب عليها. ثم هناك إدراك الجوانب المفيدة للعواطف والتصرفات الإيجابية، إذ ما إن ندرك ذلك، حتى نصبح مصممين على تكريس وتطوير وزيادة تلك العواطف الإيجابية بغض النظر عن صعوبة ذلك، إذ يكون هناك نوع من الإرادة العفوية النابعة من الداخل. وهكذا خلال عملية التعلم، وتحليل أي تلك العواطف والأفكار ضارة وأيها مفيدة، نطور بالتدرج تصميماً راسخاً على التغيير، مع الشعور التالي: «الآن، السر المؤدي إلى سعادتي ومستقبلي الأفضل بين يديّ، وعليّ ألا أفوّت الفرصة.»

«لدى البوذية، مبدأ السببية مقبول كمبدأ طبيعي، وحين التعامل مع الواقع، عليك أن تأخذ ذلك القانون بعين الاعتبار.

لذلك مثلاً، في حالة الحياة اليومية، إن كانت هناك حادثة من نمط معين لا ترغب فيها، تكون الطريقة الأفضل لضمان عدم وقوعها، هي أن تتأكد من أن الشروط السببية التي تؤدي عادة لوقوعها، لن تتوفر بعد. كذلك، إن أردت أن تقع حادثة معينة أو تجربة بعينها، فإن الشيء المنطقي الذي تقوم به هو أن تبحث عن الأسباب والشروط التي تؤدي لوقوع تلك الحادثة، ثم تكثفها.

هكذا الأمر أيضاً، بالنسبة للحالات والتجارب الذهنية. فإن رغبت بالسعادة، عليك أن تبحث عن الأسباب التي تؤدي إليها، وإن كنت لا ترغب بالمعاناة، إذن ما يجب أن تفعله هو أن تضمن عدم نشوء تلك الأسباب والشروط التي تؤدي إليها.

إن تقدير هذا المبدأ السببي حق قدره أمر غاية في الأهمية.

الآن، نحن نتحدث عن الأهمية القصوى للعامل الذهني في التوصل للسعادة. لذلك مهمتنا التالية هي أن نتفحص مختلف الحالات الذهنية التي نمر بها. وسوف نضطر لأن نحدد بكل وضوح مختلف الحالات الذهنية، نعرف الفرق بينها ثم نصنفها طبقاً لما إن كانت تؤدي إلى السعادة أم لا.

«هل بالإمكان أن تعطينا مثلاً محدداً عن الحالات الذهنية المختلفة وتصف لنا كيف نصنفها؟» سألته، فشرح الدالاي لاما، «لنأخذ مثلاً الكراهية، الغيرة، والغضب وما إلى ذلك باعتبارها ضارة. إننا ننظر إليها باعتبارها حالات سلبية للذهن لأنها تدمر سعادتنا الذهنية، إذ ما إن تضرر مشاعر الكراهية أو السوء تجاه شخص من الأشخاص، حتى تمتلئ أنت نفسك بالكراهية

أو العواطف السلبية. حينذاك يبدو لك حتى الناس الآخرون عدائيين أيضاً. نتيجة ذلك، يصبح لديك مزيد من الخوف، مزيد من الكبح والتردد، وكذلك الإحساس بعدم الأمان. هذه الأشياء تتطور، كما يتطور الشعور بالوحدة، وأنت في خضم عالم تتظر إليه على أنه عدواني، بل إن هذه المشاعر السلبية كلها تتطور بسبب الكراهية. من جهة أخرى، ثمة حالات ذهنية، كاللطف مثلاً، الشفقة، هي بالتحديد عواطف إيجابية للغاية وهي مفيدة للغاية...»

«لقد أثرت فضولي، تماماً،» قاطعته، «فأنت تذكر أن هناك آلاف الحالات الذهنية المختلفة، فما هو تعريفك بالضبط للشخص السوي سيكولوجياً، أو جيد – التكيف، بحيث يمكننا أن نستخدم تعريفاً كهذا، كدليل للبت في الحالات الذهنية التي ينبغي أن نعززها وتلك التي ينبغي أن نقضي عليها.»

فضحك، ثم، بكثير من التواضع، أجاب: «كعالم تحليل نفسي، ربما يمكنك أن تحدد سيكولوجياً تعريف الشخص السوي وغير السوي.»

«أنا أعني من وجهة نظرك.»

«حسن أنا أعتبر الإنسان الرحيم، طيب القلب، الدافئ في علاقاته شخصاً سوياً. فإن كنت تحتفظ بمشاعر الشفقة، الحب، اللطف، حينذاك شيء ما يفتح بصورة آلية بابك الداخلي، وعبره، يمكنك أن تتواصل بسهولة أكبر مع الآخرين. ذلك

الشعور بالدفء والمودة يخلق نوعاً من الانفتاح، فتجد أن كل البشر مثلك تماماً، وبذلك تتمكن من الاتصال بهم بسهولة أكبر. كذلك يمنحك روح الصداقة، كما تكون لديك، حاجة أقل لإخفاء الأشياء. نتيجة ذلك، فإن مشاعر الخوف، الشك بالذات وعدم الأمان، كلها تطرد بعيداً بشكل آلي. كما أنه يخلق شعوراً بالثقة بك لدى الآخرين. في الحالة الأخرى، مثلاً، يمكن أن تجد شخصاً ما كفوءاً تماماً، كما تعلم أنك يمكن أن تثق بكفاءته، لكن إن شعرت أن ذلك الشخص غير لطيف، ستشعر أن عليك أن تسحب شيئاً ما وترده. ويكون شعورك كما يلي: «أوه، أنا أعلم أن ذلك الشخص يستطيع أن يفعل أشياء كثيرة، لكن هل يمكنني أن أثق به حقاً؟» بسبب ذلك، يكون لديك دائماً حياله نوع من الخوف يخلق نوعاً من المسافة بينك وبينه.

لذلك، أظن على أي حال أن تعزيز الحالات الذهنية الإيجابية مثل اللطف والشفقة، يؤدي بالتحديد إلى صحة وسعادة نفسية أفضل.

النظام الذهني

وهو يتكلم، وجدت شيئاً مرضياً جداً حول طريقة الدالاي لاما للتوصل إلى السعادة. إنها عملية وعقلانية للغاية: حدد الحالات الذهنية الإيجابية وعززها، كذلك حدد الحالات الذهنية السلبية وأزلها. ورغم أن اقتراحه بأن نبدأ بالتحليل منهجياً لشتى أنواع الحالات الذهنية التي نمر بها، قد صدمني في البداية، باعتبار أنه جاف قليلاً، إلا أنني بالتدرج رأيت قوة منطقته وعملياته الفكرية تحملني بعيداً. كما أحببت الحقيقة القائلة بأنه بدلاً من تصنيف الحالات الذهنية، العواطف أو الرغبات بناء على أحكام أخلاقية مفروضة علينا من الخارج، كالقول مثل «الطمع إثم» أو «الكراهية شر»، علينا أن نصنف العواطف باعتبارها إيجابية أو سلبية، وبكل بساطة، بناء على ما إذا كانت تقضي إلى سعادتنا النهائية أم لا.

العصر التالي، استأنفنا حديثنا فسألته: «إذا كانت السعادة ببساطة مسألة أن نرعى أكثر حالات ذهنية إيجابية مثل اللطف... إلخ، لماذا هناك الكثير من الناس تعساء؟» فأجاب:

«قد يتطلب تحقيق السعادة الخالصة نوعاً من التحول في نظرتك، أسلوبك في التفكير، وهذا ليس بالأمر السهل، إنه

يتطلب تطبيق الكثير الكثير من عوامل مختلفة ومن اتجاهات مختلفة. إذ لا ينبغي أن يكون لديك الفكرة القائلة، مثلاً، إن هناك مفتاحاً سرياً واحداً فقط، إن توصلت إليه، سيكون كل شيء على ما يرام. فالأمر يشبه إلى حد بعيد القيام بال العناية الصحية بالجسم. إذ تحتاج إلى مختلف أنواع الفيتامينات والمغذيات، لا إلى واحد أو اثنين فقط. بالطريقة ذاتها، ولكي تحقق السعادة، لا بد لك من مختلف أنواع الطرق والأساليب للتعامل والتغلب على الحالات الذهنية السلبية المتنوعة والمعقدة. فإن كنت تسعى للتغلب على بعض أساليب التفكير السلبية، سيكون من غير الممكن تحقيق ذلك ببساطة من خلال تبني فكرة بعينها أو ممارسة أسلوب بذاته مرة أو اثنتين. التغيير يستغرق وقتاً. حتى التغيير البدني يستغرق وقتاً. مثال على ذلك، إن كنت تنتقل من إقليم إلى إقليم ذي مناخ مختلف، سيحتاج الجسم بعض الوقت للتكيف مع البيئة الجديدة. وبالطريقة ذاتها، فإن تحويل عقلك يستغرق وقتاً، وهناك الكثير من السمات الذهنية السلبية، لذلك، أنت بحاجة لمعالجة كل واحدة منها وتغييرها. ذلك ليس بالأمر السهل، وهو يتطلب التطبيق المتكرر لمختلف الأساليب وأخذ الوقت الكافي للتألف مع الممارسات الجديدة، إنها عملية تعلم.

لكن أظن أنك، مع مرور الزمن، يمكن أن تحقق تغييرات إيجابية. فحين تنهض من نومك كل يوم، يمكنك أن تطور دوافع إيجابية خالصة، بأن تفكر «سأنتفع من هذا اليوم بطريقة أكثر

إيجابية. إذ علي ألا أضيع هذا اليوم هدرًا؟» ثم في الليل وقبل أن تمام، دقق ما فعلت في النهار، سائلًا نفسك: «هل انتفعت من هذا النهار كما خططت؟». إن كان الجواب بالإيجاب ستسر بذلك، وإن كان بالنفي، ستندم على ما فعلت وتنتقد ذلك اليوم. بذلك، ومن خلال طرائق كهذه، يمكنك بالتدريج أن تقوّي الجوانب الإيجابية للعقل.

لنأخذ مثلاً حالتي كراهب بوذي، أنا أوّمن بالبودية، ومن خلال تجربتي الخاصة أعلم أن هذه الممارسات البودية مفيدة كل الفائدة لي. مع ذلك، بسبب التعود، ومن خلال حيوات سابقة كثيرة، قد تظهر أشياء معينة، كالغضب مثلاً أو التعلق. في هذه الحالة ما أفعله هو التالي: أولاً، أستعلم عن القيمة الإيجابية للممارسات، بعدئذ أشكل تصميماً ما ثم أحاول تنفيذه. في البداية، قد يكون تنفيذ الممارسات الإيجابية على مستوى منخفض قليلاً، بذلك تظل التأثيرات السلبية قوية للغاية. لكن، أخيراً ومع قيامك بالتدريج بالممارسات الإيجابية، فإن السلوك السلبي سيزول بشكل آلي. وهكذا، فإن ممارسة «الدهارما»⁽¹⁾ معركة مستمرة داخلياً لإحلال الحالات الإيجابية الجديدة محل الحالات السلبية أو العادات السابقة.»

⁽¹⁾ الدهارما: لهذا المصطلح مضامين كثيرة، لكن ليس له مرادف دقيق بالإنكليزية. إنه غالباً ما يستخدم للإشارة إلى تعاليم بوذا وعقيدته، بما في ذلك التراث المكتوب وكذلك أسلوب الحياة والإنجازات الروحانية الناجمة
==

بعد ذلك تابع قائلاً: «بغض النظر عن النشاط أو الممارسة التي نقوم بها، ليس هناك من شيء لا يصبح أسهل علينا من خلال الإلفة والتدريب المستمرين. فمن خلال التدريب، يمكننا أن نغير كما يمكننا أن نحول أنفسنا. إذ يوجد ضمن الممارسة البوذية طرائق شتى للمحاولة من أجل دعم عقل هادئ، عندما تقع حادثة ما تسبب بلبلة. ومن خلال الممارسة المتكررة لهذه الطرائق، يمكننا أن نتوصل إلى النقطة التي يمكن فيها لاضطراب ما أن يحدث لكن دون أن يترك آثاراً سلبية على ذهننا بل يبقى على السطح، مثل أمواج، قد تضرب سطح محيط، لكنها لا تؤثر في أعماقه. وعلى الرغم من أن تجربتي قد تكون ضئيلة جداً، إلا أنني وجدت هذا ينطبق على ممارستي الضئيلة الخاصة. فإذا ما تلقيت خبراً مأساوياً ما، قد أمر في تلك اللحظة بشيء من الاضطراب الذهني، لكنه سرعان ما يمضي دون أن يترك أثراً. أو قد أتعرض لاستفزاز يشكل عندي حالة غضب، لكن مرة ثانية، سرعان ما يتبدد، دون أن يترك أثراً على الذهن الأعمق. لا

عن تطبيق التعاليم. يستخدم البوذيون أحياناً هذه الكلمة بأكثر من معنى عام - لتدل على الممارسات الروحانية أو الدينية بصورة عامة، على القانون الروحاني الشامل، أو الطبيعة الحقيقية للظواهر - ويستخدم مصطلح «دهارما البوذية» للإشارة بصورة محددة أكثر إلى مبادئ وممارسات الطريقة البوذية، فالكلمة السنسكريتية «دهارما» مشتقة من جذر لغوي يعني «الإمساك بـ»، وفي هذا السياق يكون للكلمة معنى أوسع: أي سلوك أو فهم يفيد في «إمساك المرء بنفسه» أو حمايتها من المرور بالمعاناة وأسبابها.

كراهية. وهذا يمكن تحقيقه من خلال الممارسة المتدرجة، وليس بين عشية وضحاها.»

بالتأكيد لا. فالدالاي لاما مازال مشغولاً بتدريب عقله، منذ كان في الرابعة من عمره.

إن التدريب المنهجي للعقل - رعاية السعادة، والتحول الداخلي الخالص من خلال الانتقاء بشكل متعمد والتركيز على الحالات الذهنية الإيجابية وتحدي الحالات الذهنية السلبية، أمر ممكن بسبب بنية الدماغ ووظيفته بالذات. فنحن نولد بأدمغة مزودة وراثياً ببعض نماذج السلوك الغريزية، ولدينا استعداد مسبق ذهنياً، عاطفياً وجسدياً لأن نتجاوب مع بيئتنا بالطرق التي تمكّننا من البقاء على قيد الحياة. هذه المجموعات الأساسية من التعليمات مرمّزة على شكل نماذج لتفعيل الخلايا العصبية الفطرية التي لا تعد ولا تحصى، ولتركيبات محددة من خلايا الدماغ تنطلق للعمل استجابة لأية حادثة أو تجربة أو فكرة معينة. لكن الكتابة في أدمغتنا ليست ساكنة أو ثابتة على نحو لا يمكن تغييره. فأدمغتنا قابلة للتكيف أيضاً. ولقد سجل علماء الأعصاب حقيقة مفادها أن الدماغ يمكن أن يصمم نماذج جديدة، تركيبات جديدة من الخلايا والناقلات العصبية (المواد الكيماوية التي تنقل الرسائل بين الخلايا العصبية) استجابة لأي وارد جديد. والحقيقة، أدمغتنا مطواعة، في حالة تغير دائم وإعادة تشكيل لترميزاتها طبقاً للأفكار والتجارب الجديدة. ونتيجة للتعلم، فإن وظيفة الخلايا العصبية الفردية نفسها تتغير، سامحة

للإشارات الكهربائية بالانتقال عبرها بسهولة أكثر. هذه المقدرة المتأصلة في الدماغ على التغيير يدعوها العلماء بـ «المرونة».

كما أن هذه المقدرة على تغيير ترميزات الدماغ وتميمته روابط عصبية جديدة أثبتتها التجارب، كالتجربة التي قامت بها الدكتورتان آ في كارفي، وليزمي أندرلايدر في المعهد الوطني للصحة الذهنية. في تلك التجربة، قامت الباحثتان بجعل الأشخاص الخاضعين للتجربة يقومون بتنفيذ مهمة حركية بسيطة، إصبع تقمر نقراً، ثم حددتا أجزاء الدماغ ذات العلاقة بتلك المهمة من خلال إجراء مسح للدماغ. بعدئذ مارس الأشخاص أنفسهم تمرين النقر بالإصبع يومياً لمدة أربعة أسابيع، لتصبح تدريجياً أكثر كفاءة وسرعة. في نهاية الأسابيع الأربعة، تكرر مسح الدماغ فتيبين أن منطقة الدماغ ذات العلاقة بالمهمة قد توسعت، مما يدل على أن الممارسة المنتظمة للمهمة وتكرارها قد أديا إلى تجنيد خلايا عصبية جديدة وكذلك إلى تغيير الروابط العصبية ذات العلاقة أصلاً بالمهمة.

هذه السمة الملحوظة للدماغ تبدو وكأنها الأساس السيكولوجي لإمكانية تحوّل عقولنا. إذ أننا، من خلال تحريك أفكارنا وممارسة أساليب جديدة في التفكير، يمكننا أن نعيد تشكيل خلايانا العصبية وتغيير الطريقة التي تعمل بها أدمغتنا. كذلك هي الأساس للفكرة القائلة: إن التحول الداخلي يبدأ بالتعلم (وارد جديد) ويشتمل على نظام الاستبدال التدريجي لحالتنا السلبية (التي تتطابق مع نماذج تفعيل خلايانا العصبية

الحالية المتميزة) بالحالة الإيجابية (أي تشكيل دارات عصبية جديدة). بذلك، تصبح فكرة تدريب العقل من أجل السعادة إمكانية قابلة للتحقيق تماماً.

النظام الأخلاقي

في مناقشة لاحقة تتعلق بتدريب العقل من أجل السعادة، أشار الدالاي لاما إلى ما يلي: «أظن أن السلوك الأخلاقي هو سمة أخرى لنوع من النظام الداخلي الذي يفضي إلى كينونة أكثر سعادة. فالمعلمون الروحانيون العظام، مثل بوذا، ينصحوننا بأن نقوم بالأعمال المفيدة ونتجنب الانغماس في الأعمال غير المفيدة. أما إن كان عملنا مفيداً أو غير مفيد فيتوقف على إن ذلك العمل أو التصرف ناشئ عن حالة للعقل منظمة أو غير منظمة. إذ تبين أن الذهن المنظم يقود إلى السعادة والذهن غير المنظم يقود إلى المعاناة. وفي الحقيقة يقال إن إدخال النظام داخل عقل المرء هو جوهر التعاليم البوذية.

عندما أتكلم عن النظام، فإنني أشير إلى النظام - الذاتي وليس النظام الذي يفرضه عليك من الخارج شخص آخر. كذلك أشير إلى النظام الذي تطبقة للتغلب على صفاتك السلبية. إذ حتى عصابة إجرام قد تحتاج إلى النظام للقيام بعملية سطو ناجحة، لكن ذلك النظام لا نفع منه.»

توقف الدالاي لاما عن الكلام لحظة من الزمن ثم بدا وكأنه يفكر، مجمّع أفكاره. أو ربما كان ببساطة يبحث عن كلمة بالإنكليزية، لا أدري. لكن التفكير بمحادثتنا حين توقف ذلك العصر جعل شيئاً ما يخص ذلك الكلام. ويتعلق بأهمية التعليم والنظام، يصدمني لكونه مضجراً نوعاً ما حين يقابل بالأهداف الرفيعة للسعادة الحقيقية، النماء الروحي والتحول الداخلي الكامل. كما بدا لي أن البحث عن السعادة يجب أن يكون بشكل من الأشكال عملية عفوية أكثر.

ولطرح هذه القضية، تدخلت، «أنت تصف العواطف السلبية والسلوك السلبي بأنه «غير مفيد» والسلوك الإيجابي «بالمفيد». بل أكثر من ذلك، لقد قلت إن عقلاً غير مدرب أو غير منظم يؤدي عموماً إلى تصرفات سلبية أو غير مفيدة، لذلك علينا أن نتعلم وندريب أنفسنا على زيادة تصرفاتنا الإيجابية. حتى الآن، الأمور جيدة.

لكن ما يزعجني هو: تعريفك للتصرفات السلبية أو غير المفيدة. بأنها تلك التصرفات التي تؤدي إلى المعاناة. فيما تحدد السلوك المفيد بأنه ذاك الذي يؤدي إلى السعادة، في الوقت نفسه، تبدأ بمقولة أساسية هي أن كل الكائنات تريد بالفطرة أن تتجنب المعاناة وتحصل على السعادة - أي أن تلك الرغبة فطرية، لا حاجة لتعلمها. هنا ينشأ السؤال: إن كانت فطرية وكلنا نرغب بتجنب المعاناة، لماذا لا ننفر بالفطرة وبشكل عفوي من التصرفات السلبية، وغير المفيدة، بشكل متزايد ونحن نكبر

ونكبر؟ وإذا كان شيئاً فطرياً أن نرغب بالحصول على السعادة لماذا لا ننجذب أكثر وأكثر بالفطرة وبشكل عفوي إلى التصرفات المفيدة وبذلك نصبح أكثر سعادة مع تقدمنا في الحياة ونضعنا؟ أعني إن كانت هذه التصرفات المفيدة تؤدي بشكل طبيعي إلى السعادة ونحن نريد السعادة، ألا ينبغي أن يحدث ذلك على شكل عملية طبيعية؟ لماذا نحتاج كثيراً للتعلم، التدريب والنظام لكي تحدث تلك العملية؟ فأجاب الدالاي لاما، وهو يهز رأسه:

«حتى في المصطلحات التقليدية، في حياتنا اليومية، ننظر إلى التعليم على أنه عامل مهم جداً لضمان حياة ناجحة وسعيدة، كما أن المعرفة لا تأتي بالفطرة. علينا أن نتدرب، علينا أن نخضع في نوع من البرامج التدريبية المنهجية وهلم جرأ. ثم إننا ننظر إلى هذا التعليم التقليدي والتدريب على أنه صعب تماماً، وإلا لماذا يتطلع الطلاب بشوق كبير للعطل؟ كذلك نعلم أن هذا النمط من التعليم حيوي تماماً لضمان حياة سعيدة وناجحة.

بالطريقة نفسها، فإن القيام بأعمال مفيدة قد لا يأتي بالفطرة، بل علينا وبكامل وعينا أن نتدرب عليه. ذلك هو الأمر، خاصة في المجتمع الحديث، لأن هناك ميلاً للقبول بأن مسألة الأعمال المفيدة وغير المفيدة - أي ما نفع وما لا نفع - إنما هي شيء ما ينظر إليه من ضمن منظور الدين، إذ كان يعتبر تقليدياً أن مسؤولية الدين هي تحديد التصرفات المفيدة والتصرفات غير المفيدة. لكن في مجتمع اليوم، فقد الدين مكانته ونفوذه إلى

درجة ما ، وفي الوقت نفسه ليس هناك بديل ، كأخلاق علمانية مثلاً ، جاءت لتحل محله. لذلك ، يبدو أن هناك انتباهاً أقل للحاجة لخوض الحياة بأسلوب مفيد. لهذا ، أظن أننا بحاجة لبذل جهد خاص ما ، والعمل بوعي تام من أجل تحصيل ذلك النوع من المعرفة. مثال على ذلك ، رغم أنني أؤمن شخصياً بأن طبيعتنا البشرية لطيفة ورحيمة بالأساس ، إلا أنني أشعر أن الاكتفاء بطبيعتنا الأساسية غير كافٍ. إذ علينا أيضاً أن نطور تقديراً لتلك الحقيقة ووعياً لها. كما أن تغيير كيفية فهم أنفسنا ، من خلال التعلم والاستيعاب ، يمكن أن يكون له أثر حقيقي تماماً على الكيفية التي نتفاعل بها مع الآخرين والكيفية التي نعيش بها حياتنا اليومية.»

لكن لكي ألعب دور نصير الشيطان ، عارضته «أنت ما تزال تستخدم القياس التمثيلي للتعليم وكذلك التدريب الأكاديمي التقليدي. ذلك شيء واحد. لكن إن تكلمت عن تصرفات معينة تدعوها «مفيدة» أو إيجابية تؤدي إلى السعادة وتصرفات أخرى تؤدي إلى المعاناة ، لماذا يستغرق الأمر الكثير من الوقت لكي نتعلم كيف نحدد أي التصرفات مفيد وأيها غير مفيد ، وبالتالي نحتاج إلى الكثير من التدريب لكي نقوم بالتصرفات الإيجابية ونقضي على السلبية؟ أعني ، إن تضع يدك في النار تحترق ، فتسحب يدك منها ، لأنك تعلم أن هذا التصرف يؤدي إلى المعاناة. إذن أنت لست بحاجة إلى تعليم أو تدريب موسع كي تتعلم عدم الاقتراب من النار ثانية. فلماذا ليست كذلك ، كل التصرفات أو

العواطف التي تؤدي إلى المعاناة؟ مثلاً، أنت تقول إن الغضب والكراهية عاطفتان سلبيتان تماماً، تؤديان بالنهاية إلى المعاناة، لكن لماذا على المرء أن يتعلم ما يتعلق بالآثار الضارة للغضب والكراهية، لكي يقضي عليهما؟ وبما أن الغضب يسبب مباشرة حالة انفعالية غير مريحة للمرء، من السهل بالتأكيد الشعور بها، في الحال، لماذا لا يعمل المرء بصورة عفوية وطبيعية لتجنبه في المستقبل؟

في الحين الذي كان الدالاي لاما يستمع فيه بانتباه شديد لحججي، كانت عيناه الذكيتان قد اتسعتا قليلاً، وكأنه فوجئ إلى حد ما أو شعر بنوع من التسلية، لسذاجة أسئلتني. بعدئذ، وبضحكة من القلب ملأى بالشعور الودي، قال: «حين تتكلم عن المعرفة التي تؤدي إلى الحرية أو إلى حل مشكلة ما، عليك أن تفهم أن هناك مستويات عديدة مختلفة. مثلاً، دعنا نقول إن الكائنات البشرية في العصر الحجري لم تكن تعرف كيف تطبخ اللحم لكن كان لديها حاجة بيولوجية لأكله، لذلك كانت تأكله مثل الوحوش البرية، ثم مع تقدم الإنسان، تعلم كيف يطبخ، ثم كيف يضع التوابل ليجعل الطعام شهياً ذا مذاق أشهى، ثم جاء بأشكال مختلفة من الأطباق بل حتى في عصرنا الحاضر، إذا كنا نعاني من مرض بعينه، لكن من خلال المعرفة التي كسبناها نعلم أن نوعاً معيناً من الطعام لا يناسبنا، رغم أنه قد يكون لدينا الرغبة التامة في تناوله، فإننا نمتنع عن أكله. إذن من الواضح أنه بقدر ما يزداد مستوى معرفتنا صقلاً ورقياً بقدر ما نكون أكثر فعالية في تعاملنا مع العالم الطبيعي.

أنت أيضاً بحاجة للمقدرة على الحكم على العواقب طويلة - الأمد وقصيرة - الأمد لتصرفاتك والموازنة بينهما. مثال على ذلك، التغلب على الغضب، رغم أن الحيوانات يمكن أن تعرفه، إلا أنها لا يمكن أن تفهم أنه مدمر. لكن فيما يتعلق بالكائنات البشرية، هناك مستوى مختلف، حيث لديك نوع من الوعي - الذاتي الذي يسمح لك بأن تفكر وتلاحظ أنك حين يسيطر عليك الغضب، فإنه يؤديك. لذلك يمكنك أن تصدر حكماً بأن الغضب مدمر. إنك مضطر لأن تكون قادراً للقيام بذلك الاستنتاج. لذا الأمر ليس بسيطاً، كوضع يدك في النار، ثم احتراقك وتعلمك عدم وضعها ثانية في المستقبل. إذ بقدر ما يكون مستوى تعلمك وكذلك معرفتك أكثر صقلاً وارتقاء بما يؤدي إلى السعادة وما يؤدي إلى الشقاء، بقدر ما تكون أكثر نجاحاً في التوصل إلى السعادة. بسبب ذلك أرى أن التعليم والمعرفة حاسما الأهمية.»

ولإحساسه، على ما أظن، بمعارضتي المستمرة للفكرة القائلة بأن التعليم البسيط هو وسيلة للتحويل الداخلي، أبدى الملاحظة التالية: «إحدى مشاكل مجتمعنا الحالي هي أن لنا موقفاً تجاه التعليم، كما لو أنه موجود فقط لجعلك أذكى وأكثر مهارة وبراعة. إذ يبدو لي أحياناً أن أولئك الذين لم يحصلوا على تعليم عالٍ، أولئك الأقل صقلاً من حيث التدريب والتعليم، هم أكثر براءة وأكثر صدقاً وإخلاصاً. ورغم أن مجتمعنا لا يؤكد على هذا، إلا أن الاستخدام الأهم للمعرفة

والتعليم هو في أن يساعدنا على فهم أهمية الانشغال بالأعمال
المفيدة وتحقيق النظام داخل عقولنا. فالاستخدام الصحيح
لذكائنا ومعرفتنا هو في إحداث تغييرات من الداخل لتطوير
القلب وجعله طيباً.»

الفصل الرابع استعادة حالتنا الفطرية المتعلقة بالسعادة

طبيعتنا الأساسية

«إذن، نحن أناس خلقنا للبحث عن السعادة. ومن الواضح أن مشاعر الحب، المودة، الحميمية والشفقة تعود بالسعادة. كما أعتقد أن كلاً منا لديه الأساس لأن يكون سعيداً، لأن يصل إلى حالات الدفء والشفقة الخاصة بالعقل والتي تأتي بالسعادة»، أكد الدالاي لاما، «والحقيقة، أن أحد معتقداتي الأساسية هو أننا لا نمتلك في داخلنا الميل والقدرة على الشفقة وحسب، بل أعتقد أيضاً أن الطبيعة الأساسية أو الكامنة في أعماق الإنسان هي اللطف.»

«على أي أساس تبني هذا الاعتقاد؟»

«تقدم العقيدة البوذية حول «طبيعة بوذا» بعض الأسس لذلك الاعتقاد، وهو أن الطبيعة الأساسية لكل الكائنات العاقلة هي من حيث الجوهر لطيفة وغير عدوانية⁽¹⁾. لكن بإمكان المرء أن

⁽¹⁾ في الفلسفة البوذية، تشير «طبيعة بوذا» إلى طبيعة العقل الأساسية والجوهرية والأشد ذكاء. حالة العقل هذه، الموجودة لدى كل الكائنات البشرية، لا تفسدها البتة العواطف أو الأفكار السلبية.

يتبنى هذه النظرة دون أن يلجأ إلى العقيدة البوذية المتعلقة بـ «طبيعة بوذا». كذلك هناك أسس أخرى أبني عليها هذا الاعتقاد. إذ أظن أن موضوع الود الإنساني أو الشفقة ليس مسألة دينية تماماً. إنه عامل لا مناص منه في حياتنا التي نعيشها يوماً بيوم.

وهكذا، إن ننظر أولاً إلى نموذج وجودنا ذاته من بواكير عمرنا حتى موتنا، يمكن أن نرى الطريقة التي نتغذى بها أساساً على عاطفة الآخر. إنها تبدأ مع الولادة، فعملنا الأول بعد الولادة هو أن نرضع حليب أمنا أو مرضعتنا. وذلك عمل يتعلق بالعاطفة، بالشفقة. بدون ذلك العمل، لا يمكننا أن نبقى على قيد الحياة. ذلك واضح. وذلك العمل لا يمكن إنجازه ما لم يكن هناك شعور متبادل بالمودة. فإذا لم يكن هناك شعور بالمودة، من جانب الطفل، شعور بالارتباط تجاه الشخص الذي يرضعه، قد لا يأخذ الحليب. وبدون مودة من جهة الأم أو الشخص الآخر، لا يمكن للثدي أن يدر الحليب. هكذا هي الحياة. ذلك هو الواقع.

«إذن، بنيتنا الجسدية تبدو متلائمة أكثر مع مشاعر الحب والشفقة. إذ يمكننا أن نرى كم يمكن لحالة الذهن المفيدة، الودودة، الهادئة أن تكون لها آثار مفيدة على صحتنا وعافيتنا البدنية. والعكس صحيح، فمشاعر الإحباط، الخوف، الغضب، والاضطراب يمكن أن تكون مدمرة لصحتنا.

كذلك يمكننا أن نرى أن صحتنا العقلية تعززها مشاعر الود. ولكي نفهم هذا، نحتاج فقط لأن نفكر كيف نشعر حين يرينا الآخرون حرارة في تعاملهم ووداً. أو، لنلاحظ أن مشاعرنا أو

مواقفنا العاطفية تؤثر فينا من الداخل بصورة آلية وطبيعية، وكيف تجعلنا نشعر. هذه العواطف الأنبل والتصرفات الإيجابية التي ترافقها تؤدي إلى حياة عائلية ومجتمعية أكثر سعادة.

لذلك، أظن أننا يمكن أن نستنتج أن طبيعتنا البشرية الأساسية هي طبيعة نبيلة. وإذا كانت هذه هي الحالة، إذن يصبح الأمر ذا معنى أكثر أن نحاول العيش بطريقة في الحياة تتوافق أكثر مع هذه الطبيعة النبيلة الأساسية لكي نونتنا.

فسألته: «إن كانت طبيعتنا الأساسية لطيفة ورحيمة، ترى، كيف يمكنك تفسير كل تلك الصراعات والسلوكيات العدوانية في كل مكان حولنا؟»

أطرق الدالاي لاما برأسه مفكراً لحظة من الزمن قبل أن يجيب. «طبعاً لا يمكننا أن نتجاهل هذه الحقيقة وهي أن الصراعات والتوترات موجودة، ليس فقط داخل ذهن الفرد، بل أيضاً داخل الأسرة، حين نتعامل مع الناس الآخرين، على الصعيد المجتمعي وعلى الصعيد العالمي. لذلك، حين يرى بعض الناس هذا، يستنتجون أن الطبيعة البشرية عدوانية بالأساس. وقد يشيرون إلى التاريخ البشري، قائلين إنه بالمقارنة مع تاريخ الثدييات الأخرى، يبدو السلوك البشري أكثر عدوانية بكثير. أو قد يدعون قائلين «نعم، الشفقة، جزء من عقولنا. لكن الغضب جزء منها أيضاً. وهما بالتساوي جزء من طبيعتنا، كلاهما على المستوى نفسه تقريباً». مع ذلك، قال بصورة توكيدية منحنياً إلى الأمام في كرسيه، شاداً من أعصابه وكرسه «ما تزال قناعاتي

الراسخة أن الطبيعة البشرية شفوقة رحيمة لطيفة أساساً. تلك هي السمة الغالبة للطبيعة البشرية، صحيح، قد ينشأ هناك غضب، عنف، عدوان بالتأكيد لكنني أظن أن ذلك يحدث على صعيد ثانوي أو سطحي أكثر. بمعنى، أنها كلها تنشأ عندما نكون محبطين، ونحن نحاول التوصل إلى الحب والمودة. لكنها ليست جزءاً من طبيعتنا الأعمق والأساسية أكثر.

«لهذا، ورغم أن العدوان يمكن أن يقع، إلا أنني أعتقد أن هذه الصراعات ليست بالضرورة بسبب الطبيعة البشرية، بل هي بالأحرى نتيجة الفكر البشري - الذكاء البشري غير المتوازن، سوء استخدام ذكائنا، ملكتنا التخيلية. الآن، حين ننظر إلى التطور البشري، أظن أنه بالمقارنة مع بعض الحيوانات الأخرى، تبدو بنيتنا الجسدية ضعيفة جداً لكن بسبب تطور الذكاء البشري، استطعنا أن نستخدم أدوات كثيرة ونكتشف طرائق كثيرة للتغلب على الظروف البيئية المعاكسة لنا. ومع تحول المجتمع البشري والشروط البيئية بالتدرج إلى حالة أكثر تعقيداً، فقد تطلب هذا دوراً أكبر وأكبر لذكائنا ومقدرتنا الإدراكية لكي نلبي المتطلبات المتزايدة باستمرار لهذه البيئة المعقدة. لهذا، أعتقد أن طبيعتنا الجوانية أو الأساسية هي اللطف، أما الذكاء فهو تطور لاحق. كما أظن إذا ما تطورت القدرة البشرية وذلك الذكاء البشري في اتجاه غير متوازن، دون أن يكون هناك من الشفقة ما يوازنهما، يمكن أن يصبحا هدامين ويقودان إلى الكارثة.

لكن من المهم أن ندرك على ما أظن، أنه إذا كانت الصراعات حصيلة سوء استخدام الذكاء البشري، فإن بإمكاننا أن ننتفع من ذكائنا لاكتشاف الطرق والوسائل الكفيلة بالتغلب على هذه الصراعات، فحين يستخدم الذكاء البشري والطيبة أو المودة معاً، تصبح كل الأفعال البشرية بناءة. وحين نجمع القلب الدافئ مع المعرفة والتعليم، يمكننا أن نتعلم احترام وجهات نظر الآخرين وحقوق الآخرين. فيصبح هذا هو الأساس لروح التصالح والتسوية التي يمكن أن تستخدم للتغلب على العدوان وحل صراعاتنا.»

هنا توقف الدالاي لاما، نظر إلى ساعته ثم ختم حديثه «لذلك، بغض النظر عن مقدار العنف والأشياء السيئة التي يتعين علينا مواجهتها، أعتقد أن الحل النهائي لصراعاتنا، سواء منها الداخلية أو الخارجية، إنما يكمن في العودة إلى طبيعتنا البشرية الجوانية، الأساسية، التي هي نبيلة ورحيمة شفوقة.»

مرة ثانية نظر إلى ساعته، ثم شرع يضحك بطريقة ودية «يكفي إلى هنا... لقد كان يوماً طويلاً،» ثم للمم حذاءه الذي كان قد خلعه أثناء حديثنا ولاذ بغرفته.

مسألة الطبيعة البشرية

على مر العقود القليلة الماضية، بدأت، على ما يبدو، نظرة الدالاي لاما إلى طبيعة الكائنات البشرية الشفوقة بالأساس، وكأنها تكتسب بشكل بطيء موقعا لها في الغرب، رغم أنه كان هناك صراع. ذلك أن فكرة السلوك الإنساني أناني بجوهره، وأنا كلنا نعمل بشكل أساسي لأنفسنا، مزروعة في أعماق الفكر الفردي. وفكرة أننا لسنا أنانيين بفطرتنا وحسب، بل إن العدوان والعدائية هما جزء من الطبيعة البشرية الأساسية أيضاً، تهيمن على ثقافتنا منذ قرون. بالطبع، هناك، تاريخياً، الكثير من الناس لهم وجهة نظر معاكسة. مثلاً، في أواسط القرن الثامن عشر، كتب ديفيد هيوم كثيراً عن «حب الخير الطبيعي» لدى الكائنات البشرية، وبعد قرن من الزمن، حتى تشارلز دارون نفسه نسب «غريزة التعاطف» إلى جنسنا. لكن لسبب ما، فإن النظرة الأكثر تشاؤمية ضريت جذورها في ثقافتنا، على الأقل، منذ القرن السابع عشر، وذلك بتأثير فلاسفة مثل توماس هوبز الذي كان ينظر نظرة سوداء تماماً للجنس البشري. إذ كان يرى أن العرق البشري، لكونه عنيفاً، تنافسياً، هو في حالة صراع مستمر وغير معني إلا بمصلحته

الذاتية. لكن هوبز هذا الذي اشتهر بحذف أية فكرة عن اللطف البشري الأساسي، شوهد ذات مرة وهو يعطي نقوداً لشحاذ في الطريق. وحين سئل عن هذا الدافع الكريم، ادعى قائلاً: «أنا لا أفعل هذا لمساعدته، بل فقط أفعله كي أريح نفسي من خلال مقارنة وضعي بوضع ذلك الفقير المدقع».

كذلك في الجزء الأبعد من هذا القرن، كتب الفيلسوف الإسباني - المولد جورج سنتايانا أن دوافع الرعاية والأريحية، حين توجد، تكون بصورة عامة ضعيفة وسريعة الزوال وغير ثابتة في الطبيعة البشرية، بل «أحضر قليلاً تحت السطح، تجد الإنسان الشرس العنيد والأناني إلى درجة بعيدة».

لسوء الحظ، قبض العلم الغربي وعلم النفس مثل تلك الأفكار. ثم تفحصها، بل شجع هذه النظرة الفردانية. ذلك أنه منذ الأيام الأولى للسيكولوجيا العلمية الحديثة، كان هناك افتراض أساسي عام يقول بأن الدوافع البشرية هي ذات منشأ أناني بالنهاية، تقوم بصورة خالصة على المصلحة الذاتية.

بعد القبول ضمناً بمقولة أنانيتنا الأساسية، أضاف عدد من العلماء البارزين جداً خلال القرن الماضي، الكثير إلى هذا الاعتقاد بالطبيعة العدوانية الأساسية للبشر. إذ ادعى فرويد «أن الميل للعدوان هو نزعة غريزية أصيلة وقائمة بذاتها». وفي النصف الأخير من هذا القرن، نظر كاتبان بصورة خاصة هما روبرت أردري وكونراد لورنز إلى أنماط السلوك الحيواني لدى بعض الأجناس المفترسة واستنتجا أن البشر حيوانات مفترسة بالأساس أيضاً، لديها دافع فطري أو غريزي للدفاع عن الأرض.

لكن في السنوات الأخيرة، يبدو أن المد قد تحول عن هذه النظرة شديدة التشاؤم للبشر، ليقترّب أكثر من نظرة الدالاي لاما إلى طبيعتنا البشرية اللطيفة، الرحيمة. فخلال العقدين أو الثلاثة الماضية، ظهرت مئات الدراسات العلمية، حرفياً، التي تدل على أن العدوان ليس فطرياً بالأساس وأن السلوك العنيف هو نتاج مختلف العوامل البيولوجية، الاجتماعية، الوضعية، والبيئة، ولعل البيان الأشد استيعاباً لهذا البحث صدر عام 1986 باسم بيان سيفيل حول العنف، الذي كتبه ووقع عليه عشرون من كبار علماء العالم. إنهم يعترفون، في ذلك البيان، بالطبع، بأن السلوك العنيف يحدث، لكنهم يذكرون بشكل تصنيفي أن من غير الصحيح علمياً القول إن لدينا ميلاً متوارثاً لشن الحروب أو القيام بأعمال العنف. كما قالوا على الرغم من أن لدينا الجهاز العصبي الذي يعمل بشكل عنيف، إلا أن ذلك السلوك لا يحدث تفعيله آلياً. فلا شيء في بنيتنا العصبية يجبرنا على أن نتصرف تصرفاً عنيفاً. ولدى تفحص موضوع الطبيعة البشرية الأساسية، فإن معظم الباحثين في هذا الميدان حالياً يشعرون أننا بالأساس لدينا المقدرة والاحتمال لأن نتطور إما إلى أشخاص لطيفين مراعين أو عنيفين عدوانيين، فالدافع الذي يتم التأكيد عليه هو الذي ينمو والمسألة إلى حد كبير مسألة تدريب.

لا يرفض الباحثون المعاصرون فكرة العدوان الفطري لدى الإنسان وحسب، بل إن الفكرة القائلة بأن البشر أنانيون بالفطرة وذاتيون، تعرضت للهجوم أيضاً. فباحثون مثل سي. دانيال باستون

أو نانسي آيزنبرغ، من جامعة ولاية أريزونا، أجروا دراسات عديدة خلال السنوات القليلة الماضية تبين منها أن لدى البشر ميلاً باتجاه السلوك الغيري، كما يسعى بعض العلماء، مثل عالمة الاجتماع د. ليندا ولسون، لاكتشاف لماذا الأمر هكذا. إذ تقول نظريتها: قد تكون الغيرية جزءاً من غريزة البقاء الأساسية لدينا - وهو ما يعاكس تماماً أفكار المفكرين الأوائل الذين نظّروا بالقول إن العدوانية والعدوان هما نقطة علام غريزة البقاء لدينا. إذ بعد فحص ما يزيد على مئة كارثة طبيعية، وجدت د. ولسون نمطاً بارزاً من الغيرية بين ضحايا الكارثة، بدا وكأنه جزء من عملية العودة إلى الوضع السوي، كما وجدت أن العمل معاً لمساعدة بعضهم بعضاً كان في الغالب نوعاً من الصد لمشاكل سيكولوجية لاحقة قد تتجم عن الكارثة.

إن الميل للارتباط على نحو وثيق بالآخرين، والعمل لخير الآخرين وصالحهم وكذلك لخير المرء نفسه، يمكن أن يكون ذا جذور عميقة في الطبيعة البشرية، تشكل في الماضي البعيد، حين ارتبط أولئك الناس معاً وأصبحوا جزءاً من جماعة تزداد فرصها في البقاء. هذه الحاجة لتشكيل روابط اجتماعية وثيقة ما تزال مستمرة حتى الوقت الحاضر. وفي دراسات، كتلك التي أجرتها د. لاري شيروتيز، لتفحص عوامل الخطر الخاصة بمرض الإكليل التاجي، تبين أن الناس ذوي التركيز الأشد - على - الذات (أولئك الذين كانوا غالباً في المقابلة يشيرون إلى أنفسهم باستخدام الضمير «أنا» ومشتقاته) كان الاحتمال في حدوث

مرض الإكليل التاجي لديهم أكبر، حتى عندما يتم التحكم بالتصرفات الأخرى التي تهدد الصحة. كما اكتشف العلماء أن أولئك الذين يفتقرون إلى روابط اجتماعية حميمة يعانون، على ما يبدو، من سوء الصحة ومن مستويات عالية من التعاسة، وهشاشة أكبر تجاه التوتر والأزمات.

فالعامل لمساعدة الآخرين قد يكون أساسياً بالنسبة لطبيعتنا، مثله مثل التواصل. وبإمكان المرء أن يستمد المقياس من تطور اللغة، وهو، شأنه شأن القدرة على الشفقة والغيرية، سمة من السمات الرائعة للعرق البشري. إذ أن مناطق بعينها من الدماغ مكرسة خصيصاً للملكة الخاصة باللغة. وإذا ما وجدنا في ظروف بيئية صحيحة، أي، وجدنا في مجتمع يتكلم، فإن هذه المناطق المحددة في الدماغ تبدأ بالنمو والنضج، ومقدرتنا على النطق واستخدام اللغة تتنامى بالطريقة ذاتها. يمكن لكل الكائنات البشرية أن تكون لديها «بذرة الشفقة» وحين تتعرض للشروط الصحيحة - في البيت، المجتمع بصورة عامة، وفيما بعد ربما من خلال جهودنا الخاصة الموجهة - ستنمو تلك «البذرة». الآن، يعمل الباحثون، وهذه الفكرة في أذهانهم، لاكتشاف الشروط البيئية المثلى التي تسمح لبذرة الرعاية والشفقة بأن تنمو لدى الأطفال. غير أنهم حددوا عدة عوامل: وجود والدين قادرين على تنظيم عواطفهم، كذلك وجود من يشكل نموذجاً لسلوك الرعاية، من يضع الحدود الملائمة لسلوك الأطفال، ومن يوصل لهم أن الطفل مسؤول عن سلوكه، وكذلك من يستخدم

المحاكمة المنطقية كي يساعد في توجيه انتباه الطفل إلى الحالات الفعالة أو العاطفية وعواقب سلوك الطفل بالنسبة للآخرين.

إننا، بمراجعة فرضياتنا الأساسية المتعلقة بطبيعة الكائنات البشرية الأساسية وتحويلها من عدوانية إلى متعاونة، يمكن أن نفتح باب احتمالات جديدة. فإذا بدأنا بافتراض نموذج «المصلحة - الذاتية» لكل سلوك بشري، إذ ذاك يخدمنا الطفل باعتباره نموذجاً كاملاً، «برهاناً» على تلك النظرية. إذ يبدو الأطفال، عند الولادة، مبرمجين على شيء واحد فقط في أذهانهم: تلبية حاجاتهم - من طعام، راحة جسدية، وما شابه. لكن إذا علقنا ذلك الافتراض الأناني الأساسي، فإن صورة جديدة كاملة تبدأ بالظهور، ويغدو بإمكاننا أن نقول بسهولة إن الطفل يولد مبرمجاً لشيء وحيد فقط: الغاية والقدرة على جلب السرور والفرح للآخرين. فحين نراقب طفلاً صحيح الجسم تماماً، سيكون من الصعب أن ننكر الطبيعة «اللطيفة» الأساسية للكائنات البشرية. من هذه النظرة ذات الميزة الجديدة، يمكننا أن نتوصل إلى استنتاج آخر هو أن المقدرة على جلب السرور للآخر، صاحب الرعاية، هي فطرية. مثال على ذلك، تكون حاسة الشم لدى طفل حديث الولادة، نامية ربما بنسبة 5 بالمئة من حاسة شم البالغ. في حين أن حاسة الذوق تكون أقل نمواً. لكن ما يتوفر من هاتين الحاستين لدى الطفل حديث الولادة، يكون معداً لشم رائحة

حليب الثدي وتذوقه. وعملية الإرضاع لا تقدم المغذيات للطفل وحسب، بل تفيد أيضاً في تخفيف التوتر في الصدر.

كذلك، يكون الطفل مبرمجاً بيولوجياً للتعرف على الوجوه والاستجابة لها وهناك قلة من الناس يفشلون في إيجاد نوع من السرور الخالص، حين ينظر الطفل ببراءة إلى عيونهم وبتبسم. ولقد صاغ بعض العلماء هذا على شكل نظرية، تقول إنه عندما يتبسم الطفل في وجه من يرعاه أو ينظر مباشرة إلى عينيه، فإنه ينفذ تعليمات «بصمة بيولوجية» مغروسة في أعماقه، وأنه، غريزياً، يعمل على «إطلاق» تصرفات الرعاية الرقيقة اللطيفة لدى من يرعاه، الذي يطبع هو الآخر ميلاً غريزياً يفرض ذاته أيضاً. ومع عمل الباحثين أكثر لكي يكتشفوا بشكل موضوعي طبيعة الكائنات البشرية، فإن فكرة الطفل كحزمة صغيرة من الأنانية، آلة للأكل والنوم، تتراجع أمام رؤية أخرى لكائن يأتي إلى العالم بألية فطرية هدفها مسرة الآخرين، إنما تتطلب الشروط البيئية الصحيحة فقط، التي تسمح لـ «بذرة الشفقة» الأساسية والطبيعية بأن تنتش وتتمو.

وما إن نستنتج أن الطبيعة الأساسية للبشر شفوقة، بدلاً من عدوانية، حتى تتغير علاقتنا بالعالم من حولنا مباشرة. فنرى الآخرين شفوقين بالأساس بدلاً من كونهم عدوانيين وأنانيين، وهو ما يساعدنا على أن نسترخي، نشق بالآخرين، ونعيش بشيء من الراحة، الأمر الذي يجعلنا أكثر سعادة.

التأمل بالغاية من الحياة

حين جلس الدالاي لاما في صحراء أريزونا ذلك الأسبوع،
يستكشف الطبيعة البشرية ويتفحص العقل البشري بدقة العالم،
فإن حقيقة بسيطة وحيدة بدت تتألق عبر كل مناقشة وتضيئها:
غاية حياتنا السعادة. ذلك القول البسيط يمكن استخدامه
كأداة قوية تساعدنا لكي نواجه مشاكل الحياة اليومية. من
ذلك المنظور، تغدو مهمتنا، نوعاً من طرد الأشياء التي تؤدي إلى
المعاناة بعيداً، ومراكمة الأشياء التي تؤدي إلى السعادة.

تشمل الطريقة، أو الممارسة اليومية، أن نزيد بالتدريج وعينا
وفهمنا لما يؤدي حقاً إلى السعادة وما لا يؤدي.

عندما تصبح الحياة معقدة جداً ونشعر أننا مغلوبون، غالباً
ما يكون مفيداً لنا أن نتوقف ونذكر أنفسنا بهدفنا الشامل،
غاييتنا النهائية. وحين يواجهنا شعور بالركود والارتباك، قد
يكون من المفيد أن نخصص ساعة، عصراً أو حتى عدة أيام
للتأمل ببساطة بما يعود علينا حقاً بالسعادة، ثم نعيد ترتيب
أولوياتنا على أساس ذلك. هذا يمكن أن يعيد حياتنا إلى السياق
الصحيح، يسمح لنا بمنظور جديد ويتيح لنا إمكانية رؤية التوجه
الذي ينبغي أن نتخذه.

من حين إلى حين، تواجهنا قرارات محورية يمكن أن تؤثر على مسار حياتنا بالكامل، فقد نقرر، مثلاً، أن نتزوج، ننجب أولاداً، أو أن نبدأ دراسة القانون كي نصبح محامين، فنانين، أو كهربائيين. وهكذا، التصميم الراسخ على أن تصبح سعيداً - أي أن تتعلم العوامل التي تؤدي إلى السعادة وتقوم بخطوات إيجابية لبناء حياة أكثر سعادة - يمكن أن يكون قراراً مثل هذه القرارات تماماً. فالتوجه نحو السعادة كغاية بذاتها ثم القرار الواعي بالسعي إلى السعادة بأسلوب منهجي يمكن أن يغيراً بقية حياتنا تغييراً عميقاً.

يقوم فهم الدالاي لاما للعوامل التي تؤدي بالنهاية إلى السعادة، بالأساس على مراقبة منهجية مدى العمر لعقله نفسه، مستكشفاً طبيعة الحالة البشرية، ومتقصياً تلك الأشياء داخل إطار العمل الذي أسسه أولاً بوذا قبل ما يزيد عن خمسة وعشرين قرناً من الزمن. من هذه الخلفية توصل الدالاي لاما إلى استنتاجات محددة حول النشاطات والأفكار الأكثر جدارة. كما يلخص معتقداته بالكلمات التالية التي يمكن أن تستخدم في التأمل.

«أحياناً عندما ألتقي بأصدقاء قداماء، يذكرني ذلك بالسرعة الهائلة التي يمر بها الوقت، ويجعلني أتساءل إن كنا انتفعنا بوقتنا بشكل صحيح أم لا. فالانتفاع الصحيح بالوقت مهم للغاية. إذ طالما لدينا هذا الجسد، ولاسيما هذا الدماغ البشري المدهش، أظن أن كل دقيقة شيء ثمين جداً، وجودنا من يوم - إلى

يوم أمر حيوي جداً مفعم بالأمل، رغم أنه ليس هناك من ضمانة لمستقبلنا. ليس هناك ضمانة بأننا غدأ، وفي مثل هذا الوقت، سنكون هنا. مع ذلك نظل نعمل على ذلك الأساس بسبب الأمل. لهذا، نحن بحاجة لأن نستخدم وقتنا على أفضل نحو. وأعتقد أن الاستخدام الصحيح للوقت يكون هكذا: إن كان باستطاعتك، اخدم الناس الآخرين، الكائنات العاقلة الأخرى. وإن لا، امتع على الأقل عن إيذائهم. هذا، على ما أظن، هو الأساس الكامل لفلسفتي. لذا، دعنا نفكر بما هو ذو قيمة حقاً في الحياة، ما يعطي معنى لحياتنا، ونضع أولوياتنا على أساس ذلك. هدف حياتنا يجب أن يكون إيجابياً. فنحن لم نولد من أجل تسبب الأذى والإشكالات للآخرين، ولكي تكون حياتنا ذات قيمة، أظن أن علينا أن نطور خواص بشرية أساسية جيدة - الدفء، اللطف، الشفقة، حينذاك تصبح حياتنا ذات معنى وأكثر سلاماً - أي أكثر سعادة.»

الجزء الثاني الدفاع البشري والشفقة

الفصل الخامس نموذج جديد للحميمية

الوحدة والارتباط

دخلت غرفة الجلوس في جناح الدالاي لاما في الفندق، فأشار لي أن أجلس. وأثناء صب الشاي، مرر لي قطعتين من حلوى «الروكبورت» بالسكر الأسمر والزبدة، ثم استقر مرتاحاً في كرسي كبير الحجم.

«إذن؟» سأل بنبرة عرضية لكن بما يوحي بأنه جاهز لأي شيء. ثم ابتسم لكن بقي صامتاً، ينتظر.

قبل لحظات، عندما كنت جالساً في بهو الفندق أنتظر أن تبدأ جلستنا التقطت وأنا شارد الذهن نسخة من صحيفة محلية، قلبتها إلى قسم «الأمر الشخصية». هناك تفحصت بسرعة الإعلانات المبوبة بكثافة، صفحة بعد صفحة، لأناس يسعون، يائسين، للارتباط بكائن بشري آخر. وحين جلست، كنت ما أزال أفكر بتلك الإعلانات، مبتدئاً بذلك اجتماعي بالدالاي لاما، فقررت فجأة أن أزيح جانباً قائمة أسئلتى المعدة، وسألته مباشرة: «هل شعرت يوماً بالوحدة؟»

«لا»، قال ببساطة. إلا أنني لم أكن مستعداً لهذه الإجابة. إذ كنت أفترض أن إجابته ستكون وفق التالي «طبعاً... أحياناً... نشعر كلنا بنوع من الوحدة...» حينذاك كنت أخطط لسؤاله كيف يتعامل مع الوحدة. ولم أكن أتوقع البتة أن أواجه أحداً لم يشعر بالوحدة قط.

«لا» .. سألته من جديد ، غير مصدق.

«لا».

«لماذا تعزو ذلك؟»

فكر لحظة ثم قال: «أظن أن أحد العوامل هو أنني أنظر لأي كائن بشري من زاوية إيجابية أكثر، أحاول أن أبحث عن جوانبه الإيجابية. هذا الموقف يخلق مباشرة شعوراً بالتقاربة، بنوع من الترابط.

وقد يكون جزئياً لأن لدي قدراً من التخوف أقل، خوفاً أقل من أنني إن عمل بطريقة معينة، ربما ذلك الشخص سيفقد الاحترام أو يفكر بأنني غريب. وهكذا، لأن ذلك النوع من الخوف والتخوف غائب لدي، ثمة نوع من الانفتاح، وأظن أنه هو العامل الرئيسي.»

فسألته، وأنا أناضل لاستيعاب النطاق الكامل والصعب لموقف كهذا، «لكن كيف تقول إن شخصاً يتوصل إلى القدرة على الشعور بأنه مرتاح هكذا مع الناس، وليس لديه خوف أو تخوف من أن يكون مكروهاً أو محكوماً عليه من قبل

الآخرين؟ هل هناك طرائق محددة يمكن بواسطتها للإنسان العادي أن يستخدمها للتوصل إلى هذا الوضع؟»

«اعتقادي الأساسي أنك بحاجة أولاً لأن تدرك منفعة الشفقة.» قال بنغمة المقتنع. «ذلك هو العامل الأساسي. إذ ما إن تقبل بحقيقة معينة هي أن الشفقة ليست شيئاً طفولياً أو عاطفياً، ما إن تدرك أن الشفقة شيء جدير بالاستحقاق فعلاً، ما إن تدرك قيمتها الأسمى، حتى تطور مباشرة نوعاً من الجاذبية باتجاهها، رغبة في أن تتعهدا بالرعاية. وما إن تشجع في ذهنك فكرة الشفقة، حتى تصبح تلك الفكرة ناشطة، ثم يتغير موقفك تجاه الآخرين بصورة آلية. فإن قاربت الآخرين بفكرة الشفقة، سينقص ذلك بصورة آلية من الخوف ويسمح لك بالانفتاح على الناس الآخرين. إنها تخلق جواً ودياً إيجابياً. بذلك الموقف، يمكنك أن تقيم علاقة، تستطيع أنت نفسك من خلالها أن تخلق مبدئياً احتمال تلقي المودة أو التجاوب الإيجابي من الشخص الآخر. بذلك الموقف، حتى لو كان الشخص الآخر غير ودي أو لا يستجيب لك بطريقة إيجابية، فإنك على الأقل تكون قد قاربت ذلك الشخص بشعور الانفتاح الذي يمنحك مرونة معينة كما يمنحك الحرية في أن تغير مقاربتك، إن لزم الأمر. ذلك النوع من الانفتاح يتيح على الأقل إمكانية أن يكون للحديث مع الناس معنى. لكن بدون موقف الشفقة، أي إن كنت تشعر بأنك منغلق، مستثار، أو لا مبالٍ، حينذاك يمكن حتى لو قاربك أفضل صديق لك أن تشعر تماماً بأنك غير مرتاح.

يميل الناس في الكثير من الحالات، على ما أظن، لأن يتوقعوا من الشخص الآخر أن يتجاوب معهم بطريقة إيجابية في البداية، أكثر مما يبادرون هم أنفسهم لخلق ذلك الاحتمال. شعوري أن ذلك خطأ. إنه يؤدي إلى مشاكل كما يمكنه أن يعمل كحاجز يخدم تماماً في تطوير الشعور بالوحدة والعزلة، وأظن أن موقفنا الأساسي يصنع فرقاً كبيراً إذ أن مقارنة الآخرين، وفكرة الشفقة في ذهنك، هي الطريقة الأفضل لصنع ذلك الفرق».

مفاجأتي بقول الدالاي لاما إنه لم يشعر بالوحدة قط، كانت تتماشى مباشرة مع اعتقادي بتغلغل الوحدة في كل خلية من خلايا مجتمعنا. هذا الاعتقاد لم يولد فقط من الإحساس الانطباعي بوحدتي أنا نفسي، أو بخيط الوحدة الذي بدا يمتد كموضوع أساسية في نسيج ممارستي كمحلل نفساني. ففي السنوات العشرين الماضية، بدأ علماء النفس يدرسون الوحدة بطريقة علمية، مجرين عدداً كبيراً من الدراسات والمسوح حول الموضوع. أحد الاكتشافات الأشد إثارة لهذه الدراسات هو أن كل الناس فعلاً يذكرون أنهم يعرفون الوحدة، سواء أكان ذلك في الماضي أو الحاضر. وفي دراسة كبيرة، سجل ربع البالغين في الولايات المتحدة أنهم شعروا بالوحدة إلى حد كبير، مرة واحدة على الأقل في الأسبوعين السابقين. ورغم أنني غالباً ما أفكر بالوحدة المزمنة على أنها مرض واسع الانتشار خصوصاً بين كبار السن المعزولين في شقق خاوية أو في أجنحة خلفية لدور رعاية

المسنين، إلا أن البحث يقول إن المراهقين والراشدين الشباب
يحتمل أيضاً أن يسجلوا أنهم يشعرون بالوحدة مثل كبار السن.

ويسبب حدوث الوحدة على نطاق واسع، بدأ الباحثون
يفحصون المتغيرات المعقدة التي يمكن أن تساهم في خلق الشعور
بالوحدة. مثال على ذلك، وجدوا أن الناس الذين يشعرون بالوحدة
غالباً ما تكون لديهم مشاكل بالنسبة للكشف - الذاتي،
مشاكل في التواصل مع الآخرين، إذ لا يجيدون الاستماع
للآخرين، كما يفتقرون لبعض المهارات الاجتماعية كالتقاط
مفاتيح الحديث مثلاً (معرفة متى تومئ برأسك، تجيب بشكل
مناسب، أو تبقى صامتاً). هذا البحث يدل على أن إحدى الخطط
للتغلب على الوحدة هي أن تعمل لتحسين هذه المهارات الاجتماعية.
مع ذلك، خطة الدالاي لاما، على ما يبدو، هي أن تتجنب العمل
على المهارات الاجتماعية أو السلوك الخارجي، لصالح المقاربة
التي تنصب مباشرة على القلب - أي إدراك قيمة الشفقة ومن ثم
تمهدها بالرعاية.

وعلى الرغم من أنني فوجئت في البداية، وأنا أسمعه يتكلم
بقناعة كاملة، إلا أنني توصلت لأن أعتقد اعتقاداً راسخاً بأنه لم
يشعر بالوحدة قط. فهناك أدلة تدعم قوله ذلك. إذ غالباً تماماً ما
شهدت تعامله الأول مع غريب، وهو تعامل إيجابي باستمرار. كما
بدأ يتضح أن تلك التعاملات الإيجابية ليست بالمصادفة أو هي
ببساطة نتيجة كونه شخصاً ودوداً بالفطرة. لقد أحسست أنه
قضى وقتاً طويلاً وهو يفكر بأهمية الشفقة، يربحها بكل

حرص وعناية ويستخدمها لإغناء وتطرية أرضية تجربته اليومية،
 جاعلاً تلك التربة خصبة ومتقبلة للتعاملات الإيجابية مع الآخرين -
 وهي الطريقة التي يمكن استخدامها، بالتحقيقة، من قبل كل
 من يعاني من الوحدة.

الاعتماد على الآخرين مقابل الاعتماد على الذات

«داخل كل شيء، ثمة بذرة للكمال. غير أن الشفقة مطلوبة
 لتفعيل تلك البذرة الموجودة أصلاً في قلوبنا وعقولنا...» بهذا بدأ
 الدالاي لاما تقديمه لموضوع الشفقة إلى جمع كبير من الناس.
 لقد كان يخاطب حضوراً من ألف وخمسمائة شخص، من بينهم
 نسبة جيدة من الدارسين المكرسين أنفسهم للبوذية، ثم بدأ
 يناقش العقيدة البوذية المتعلقة بحقل الجدارة. بالمعنى البوذي،
 توصف الجدارة بأنها البصمات الإيجابية على دماغ المرء أو
 «المتصل الذهني» الذي يحدث كنتيجة للأعمال الإيجابية. ولقد
 شرح الدالاي لاما بأن حقل الجدارة هو المصدر أو الأساس الذي
 يمكن للمرء منه أن يراكم الجدارة، فطبقاً للنظرية البوذية،
 مخزون الإنسان من الجدارة هو الذي يحدد الشروط المفضلة
 لولادات الشخص الجديدة مستقبلاً. كما شرح أن العقيدة البوذية
 تحدد حقلين اثنين للجدارة، حقل البودات (جمع بوذا) وحقل
 الكائنات العاقلة الأخرى. أما طريقة مراكمة الجدارة فتتعلق
 بتوليد الاحترام، الإيمان، والثقة بالبودات، وهي الكائنات

المستتيرة. الطريقة الأخرى تتعلق بممارسة أعمال مثل اللطف، الكرم، التسامح. وهلم جراً، والتحديد الواعي للأفعال السلبية مثل القتل، السرقة، والكذب.. الطريقة الثانية هذه لاكتساب الجدارة تتطلب تفاعلاً مع الآخرين، وليس تفاعلاً مع البوذات.

على ذلك الأساس، استنتج الدالاي لاما أن الناس الآخرين يمكن أن يكونوا ذوي عون كبير لنا في مراكمة الجدارة.

لقد كان لوصف الدالاي لاما للناس الآخرين كحقل جدارة، ماهية وجدانية جميلة بدت وكأنها تمت لنوع من خصب الخيال. إذ أن محاكمته المنطقية الواضحة والقناعة الراسخة خلف كلماته كانتا تجتمعان معاً كي تعطيا قوة وتأثيراً خالصاً لكلامه، ذلك العصر. وفيما كنت أنظر حولي في القاعة، استطعت أن أرى أن الكثير من الحاضرين كانوا مثارين بشكل ملحوظ، بل أنا نفسي لم أكن أقل استثارة. ونتيجة لمحدثنا السابقة، كنت في المراحل الأولية لتقدير الأهمية العميقة للشفقة حق قدرها، مع ذلك، كنت ما أزال متأثراً بسنوات من التكيف العقلي العلماني الذي جعلني أنظر إلى أي كلام عن اللطف والشفقة على أنه شديد العاطفية بالنسبة لذوقي. وبينما كان يتكلم، بدأ عقلي بالتجول. بدأت، خفية بالنظر حولي في القاعة، باحثاً عن وجوه أليفة أو معارف أو مشاهير. ولكوني كنت قد تناولت وجبة كبيرة تماماً قبل الحديث، فقد بدأت أشعر بالنعاس، وأطوف هنا وهناك. عند إحدى النقاط في حديثه، تم توليف ذهني بحيث استطعت سماعه وهو يقول: «... ذلك اليوم،

كنت أتكلم عن العوامل الضرورية للتمتع بحياة سعيدة وبهيجة، عوامل مثل الصحة الجيدة، السلع المادية، الأصدقاء وما شابه. وإذا ما بحثتم بدقة، ستجدون أن هذه كلها تعتمد على الناس الآخرين. فلكي تحافظ على الصحة الجيدة، لا بد لك من الاعتماد على الأدوية التي يصنعها الآخرون، والرعاية الصحية التي يقدمها الآخرون. وإذا ما تفحصت كل التسهيلات المادية التي تستخدمها كي تستمتع بحياتك، ستجد أن هناك بالكاد أيًا من هذه الأشياء المادية التي ليس لها ارتباط بالناس الآخرين. وإن فكرت بعناية شديدة، ستري أن تلك السلع كلها تأتي إلى الوجود نتيجة جهود الآخرين الكثير، إما بشكل مباشر أو غير مباشر. فالكثير من الناس لهم علاقة في جعل تلك الأشياء ممكنة. ولا حاجة للقول، عندما نتكلم عن الأصدقاء الجيدين والأصحاب الجيدين بأنهم عامل ضروري آخر من عوامل الحياة السعيدة، إننا نتكلم عن التفاعل مع الكائنات العاقلة الأخرى، الكائنات البشرية الأخرى.

وهكذا، يمكنكم أن تروا أن هذه العوامل كلها مترابطة ترابطاً لا فكاك له من جهود الناس الآخرين وتعاونهم. إذ لا بد من الآخرين. لذلك، ورغم الحقيقة القائلة إن عملية الارتباط بالآخرين قد تصطدم بصعوبات ومشاجرات وإشكالات، إلا أن علينا أن نحاول التأكيد على موقف الصداقة والود لكي نعيش حياة فيها ما يكفي من التفاعل مع الآخرين للاستمتاع بحياة سعيدة.»

لكن، وهو يتكلم، شعرت بمعارضة غريزية لكلامه. إذ رغم أنني كنت دائماً أستمتع بوجود أصدقائي وعائلتي، إلا أنني كنت أعتبر نفسي كائناً مستقلاً، أعتمد على نفسي وأفخر بنفسي بسبب هذه الصفة بالحقيقة. وفي سري، كنت أميل للنظر إلى الناس الذين يعتمدون على غيرهم بشكل مفضوح بنوع من الازدراء - علامة ضعف. لكن، ذلك العصر، وأنا أصغي للدالاي لاما، حدث شيء ما. إذ بما أن «اعتمادنا على الآخرين» لم يكن موضوعي المفضل، فقد عاد ذهني للشروود مجدداً، ووجدت نفسي، وأنا شارد الذهن، أفلت خيطاً من كم قميصي. وباعتباري ولفت ذهني لحظة من الزمن، سمعت أنه كان يمر على ذكر الكثير من الذين لهم علاقة بصنع كل ما لدينا من أشياء مادية. حين قال هذا، شرعت أفكر بعدد الناس الذين لهم علاقة بصنع قميصي. شرعت بتصور المزارع الذي زرع القطن، ثم البائع الذي باع المزارع الجرار لكي يحرق الحقل. بعدئذ، ومن أجل تلك المادة، ثمة المئات بل حتى الآلاف من الناس الذين عملوا في استخراج الفلز المعدني من المنجم كي يصنع المعدن لكل جزء من أجزاء الجرار. وكذلك كل المصممين الذين صمموا الجرار. بعدئذ، طبعاً، الناس الذين قطعوا، صبغوا وخاطوا ذلك القماش. ثم عمال الشاحنات وسائقوها وهم يسلمونه إلى المستودع، والبائع الذي باعني القميص. فحدث لي أن كل جانب من حياتي فعلاً إنما يحدث نتيجة لجهود الآخرين. وشعرت أن اعتمادي - الذاتي الذي كنت أؤمنه كثيراً مجرد وهم، خيال بخيال. مع بزوغ هذه

الفكرة في ذهني، هيمن علي إحساس عميق بالترابط والاعتماد المتبادل بين كل الكائنات. فشعرت بالاسترخاء، بشيء ما، لا أدري ما هو، جعلني أرغب في البكاء.

الحميمية

حاجتنا للآخرين فيها الكثير من المفارقة. ففي الوقت الذي تركز ثقافتنا على الاحتفاء بالاستقلال الشديد، نحن أيضاً للحميمية والارتباط بشخص محدد نخبه. فنركز طاقتنا على إيجاد ذلك الشخص الذي يلقي وحدتنا، مع ذلك يحرض وهمنا بأننا ما نزال مستقلين. ورغم أن هذه الرابطة يصعب تحقيقها مع شخص واحد - حتى، أستنتج أن الدالاي لاما قادر ويوصي بالاحتفاظ بالحميمية مع أكبر قدر ممكن من الناس. والحقيقة هو يهدف لأن يرتبط بالجميع.

في لقاء معه ذات عصر في جناحه في الفندق في أريزونا، بدأت بالقول: «في حديثك للناس عصر أمس، تكلمت عن أهمية الآخرين، واصفاً إياهم بأنهم حقل جدارة. لكن لدى تفحص علاقتنا بالآخرين، نجد أن هناك بالفعل طرقاً مختلفة كثيرة يمكننا بها أن نرتبط ببعضنا ببعض، أنواعاً شتى من العلاقات...»
«ذلك صحيح» قال الدالاي لاما.

«مثال على ذلك، هناك نوع معين من العلاقة، التي تتمتع بقيمة عالية في الغرب»، كما لاحظت، «تلك العلاقة التي تتميز بمستوى عميق من الحميمية بين شخصين، أي أن يكون لك شخص خصوصي يمكنك أن تتشارك معه بأعمق مشاعرك، مخاوفك وهلم جراً، ذلك أن الناس يشعرون بأنه ما لم يكن لديهم علاقة من هذا النوع، فإنهم يفقدون شيئاً ما من حياتهم... والحقيقة، غالباً ما يسعى العلاج بالتحليل النفسي الغربي لمساعدة الناس في تعلم كيفية تطوير ذلك النوع من العلاقة الحميمية...»

«أجل. أنا أعتقد أن ذلك النوع من العلاقة الحميمية يمكن النظر إليه كشيء إيجابي». وافق الدالاي لاما. «وأظن أنه إذا ما حرم الإنسان من مثل تلك العلاقة، فإن ذلك سيؤدي به إلى مشاكل...» بعدئذ تابعت:

«هنا، أتساءل فقط، حين تمت تنشئتك في التبت، لم يكن ينظر إليك كملك، بل كان ينظر إليك كنوع من الآلهة. وأفترض أن الناس كانوا يرهبونك، ربما حتى يعصبون قليلاً أو يخافون أن يكونوا في حضرتك، ترى ألم يخلق ذلك نوعاً من البعد العاطفي عن الآخرين، شعوراً «بالعزلة؟» كذلك، لكونك انفصلت عن عائلتك، ونشأت ككاهن منذ عمر مبكر، وكراهب أنت لا تتزوج... إلخ... إلخ. - ترى ألم تسهم هذه الأشياء كلها في خلق شعور بالانفصال عن الآخرين؟ هل شعرت يوماً بأنك لم تستطع تطوير علاقة أعمق من الحميمية الشخصية مع الآخرين أو مع شخص محدد واحد، كالزوجة مثلاً؟»

فأجاب دون تردد «أبدأ. أنا لم أشعر بالحاجة للحميمية. طبعاً والدي توفي منذ سنوات كثيرة، لكنني كنت أشعر بالقرب الشديد من أمي، المعلمين، المربين المشرفين علي والآخرين. وكان باستطاعتي أن أشارك مع الكثير من هؤلاء الناس بأعمق المشاعر، المخاوف، والهموم. حين كنت في التيبث، كان هناك في مناسبات الدولة، والوقائع العامة، نوع من الرسمية، نوع من البروتوكولات التي ينبغي مراعاتها، لكن لم تكن تلك هي الحالة دائماً. ففي أوقات أخرى، مثلاً، كنت معتاداً أن أقضي وقتي في المطبخ، لذا أصبحت وثيق الصلة مع بعض العاملين فيه، وكان بإمكاننا أن نمزح، نتناقل الشائعات أو نتشاطر الأشياء معاً، ونكون في حالة من الاسترخاء التام، بدون ذلك الإحساس من الرسمية أو البعد.

وهكذا، عندما كنت في التيبث، أو منذ أن أصبحت لاجئاً، لم أشعر يوماً بالافتقار للناس الذين يمكن أن أشارك معهم بالأشياء. وأعتقد أن قدراً كبيراً من هذا له علاقة بطبيعتي. إذ من السهل بالنسبة إلي أن أشارك مع الآخرين في أشياء كثيرة - ولست جيداً تماماً في حفظ الأسرار» قال ذلك وضحك. «طبعاً، أحياناً يمكن لهذا أن يكون صفة سلبية. مثال على ذلك، قد يكون هناك نقاش في الكاشاغ (وزارة الحكومة التيبثية في المنفى) حول أشياء سرية، لكن سرعان ما أناقش تلك الأشياء مع الآخرين. لكن على الصعيد الشخصي، ولكوني منفتحاً، وأشارك الناس الأشياء، يمكن أن يكون ذلك مفيداً للغاية،

كما يمكنني بسبب هذه الطبيعة أن أقيم صداقات بسهولة أكثر، وليست المسألة مسألة معرفة الناس وتبادل أحاديث سطحية معهم وحسب، بل أيضاً مسألة التشارك معهم فعلاً بأعمق مشاكلي ومعاناتي. الشيء ذاته يصح عندما أسمع خبراً جيداً إذ أنني أشارك به الآخرين مباشرة. بذلك أشعر بالحميمية والارتباط مع أصدقائي. وبالطبع يكون أسهل علي أحياناً أن أقيم ارتباطاً مع الآخرين، إذ غالباً ما يسعدهم أن يشاركوا الدالاي لاما، صاحب القداسة، الدالاي لاما «فرحهم أو ترحهم».« وضحك ثانية، مستخفاً قليلاً بلقبه. «على أي حال، أشعر أن هذا الإحساس بالارتباط، هذا التشارك موجود مع الكثير من الناس. مثلاً، في الماضي. إذا ما شعرت بخيبة أمل أو تعاسة تجاه سياسة الحكومة التيبية، أو كنت معنياً بمشاكل أخرى، حتى التهديد بالغزو الصيني، كنت أعود إلى غرفتي وأتشاطر هذا مع الشخص الذي يكنس الأرض. من وجهة نظر معينة، يمكن أن يبدو هذا سخيلاً تماماً بالنسبة للبعض. الدالاي لاما، رأس الحكومة التيبية الذي يواجه مشاكل دولية أو وطنية، يشارك بها كناساً.« وضحك من جديد «لكنني أشعر شخصياً أن ذلك مفيد جداً، لأن الشخص الآخر يشاركني حينذاك ويغدو بإمكاننا أن نواجه المشكلة أو المعاناة معاً.»

توسيع تعريفنا للحميمية

يتفق عملياً كل الباحثين في حقل العلاقات البشرية على أن الحميمية أساسية بالنسبة لوجودنا. إذ كتب المحلل النفسي البريطاني، واسع النفوذ، جون بولبي، أن «الارتباطات الحميمية بالكائنات البشرية الأخرى هي المحور الذي تدور حوله حياة الإنسان... فمن هذه الارتباطات الحميمية، يستمد الإنسان قوته والاستمتاع بحياته، كما أنه يسهم، من خلالها، بمنح القوة والاستمتاع للآخرين. هذه هي المسائل التي يعتبر العلم الراهن، والحكمة التقليدية بالنسبة لها منسجمين تماماً.»

إذ من الواضح أن الحميمية ترتقي بخير الإنسان وصالحه نفسياً وجسدياً على حد سواء. وحين النظر إلى المنافع الصحية للعلاقات الحميمية، وجد الباحثون الطبيون أن الناس الذين تتوفر لهم علاقات حميمة، الناس الذين يمكن أن يتجهوا للآخرين من أجل لتعزيز التقمص العاطفي والمودة، يحتمل أكثر أن ينجوا من تحديات صحية مثل نوبات القلب والجراحة الأساسية، كما يكون الاحتمال أقل في أن تظهر لديهم أمراض مثل السرطان والأمراض التنفسية. مثال على ذلك، إحدى الدراسات التي أجريت

على ألف من مرضى القلب في المركز الطبي لجامعة ديوك، تبين أن أولئك الذين يفتقرون للقرين أو الصديق الحميم كان الاحتمال بأن يموتوا ضمن خمس سنوات من تشخيص مرض القلب أكثر بثلاث مرات مقارنة بأولئك الذين كانوا متزوجين أو لديهم صديق حميم.

دراسة أخرى أجريت على آلاف المقيمين في مقاطعة آلاميدا، كاليفورنيا، وعلى مدى تسع سنوات، بينت أن أولئك الذين يحظون بدعم اجتماعي أكبر وعلاقات حميمة أكثر يكون معدل الوفيات لديهم إجمالاً أدنى والإصابة بالسرطان أدنى. كما أن دراسة أجريت في جامعة نبراسكا، للطب، على عدة مئات من كبار السن كشفت أن أولئك الذين لهم علاقات حميمة تكون لديهم المناعة أفضل ومستويات الكولسترول أدنى، وخلال السنوات العدة الماضية، كان هناك عشرات الأبحاث العامة على الأقل التي قام بها عدد من الباحثين المختلفين الذين بحثوا في العلاقة بين الحميمية والصحة. وبعد مقابلة آلاف الناس، توصل الباحثون كلهم على ما يبدو إلى الاستنتاج ذاته: العلاقات الحميمة، بالحقيقة تحسّن الصحة.

كذلك الحميمية مهمة تماماً في الحفاظ على صحة عاطفية جيدة. إذ يقول المحلل النفساني والفيلسوف الاجتماعي إريك فروم إن خوف الجنس البشري الأساسي الأشد هو من خطر انفصاله عن البشر الآخرين. كما يعتقد أن تجربة الانفصال التي يمكن أن يعيشها الإنسان في طفولته أولاً، (فطام) هي مصدر كل قلق

في حياة الإنسان، ويوافق جون بولبي على ذلك، ذاكراً قدراً كبيراً من الأدلة التجريبية والأبحاث التي تدعم فكرة الانفصال عن متعهدي الإنسان بالرعاية - الأم أو الأب عادة - خلال الجزء الأخير من السنة الأولى من الحياة، إذ تترك لا محالة خوفاً وحنناً لدى الأطفال، كما يشعر أن الانفصال وفقدان الأشخاص يكمنان في الجذور ذاتها للتجارب البشرية من خوف، حزن وأسى.

وهكذا، انطلاقاً من أهمية الحميمية، ترى كيف نعمل لتحقيق الحميمية في حياتنا اليومية؟ إن اتباع طريقة الدالاي لاما الملخصة في القسم الأخير، يبدو معقولاً، أي أن نبدأ بتعلم - مع فهم ما هي الحميمية، والسعي لوضع تعريف عملي للحميمية ونموذج لها. لكن، لدى النظر إلى العلم من أجل جواب، يبدو أنه على الرغم من الاتفاق الشامل بين الباحثين حول أهمية الحميمية، إلا أنه يبدو أن الاتفاق ينتهي عند ذلك. ولعل السمة الأكثر إثارة التي نكتشفها، حين نراجع بسرعة مختلف الدراسات حول الحميمية، هي التنوع الواسع للتعريف والنظريات المتعلقة بماهية الحميمية بالضبط.

في الطرف الأشد بعداً لللطيف، نجد هناك المؤلف ديزموند موريس الذي يكتب عن الحميمية من منظور عالم حيوان تدرب على دراسة تشكل سلوك الحيوان. في هذا الكتاب، «السلوك الحميم»، يحدد موريس الحميمية قائلاً: «أن تكون حميماً يعني أن تكون وثيق الصلة... وبمصطلحاتي، يحدث فعل الحميمية في

أي وقت يقع بين شخصين احتكاك جسدي.» ثم بعد تعريف الحميمية من حيث أنها احتكاك جسدي خالص، يمضي ليستكشف الطرق التي لا عد لها والتي يمكن للناس أن يحتكوا جسدياً بعضهم ببعض، بدءاً من التريبة الخفيفة على الظهر وحتى أشد المضاجعات جنسانية. إنه يرى اللمس باعتباره المركبة التي يمكن من خلالها أن نريح بعضنا بعضاً كما نرتاح من خلال الحضن أو الإمساك بالأيدي، وعندما لا تكون تلك الحالات متاحة لنا، فإن هناك وسيلة للاحتكاك الجسدي غير المباشر أكثر، كوضع «المانيكير» مثلاً.

بل ينظر بأن الاحتكاك الجسدي الذي يتاح لنا مع أشياء في بيئتنا، بدءاً من السجارة وحتى الجواهر، الحشية المائية، يخدم كخيار من خيارات الحميمية.

بيد أن معظم الباحثين ليسوا ماديين إلى هذا الحد في تعريفهم للحميمية، بل يتفقون على أن الحميمية أكثر من مجرد القرب الجسدي. إنهم ينظرون إلى جذور الكلمة «iNTIMACY» المأخوذة من اللاتينية «Intima» ويعني «الداخلي» أو «الجواني» وغالباً ما يتشاركون في تعريف أوسع، كذلك التعريف الذي قدمه د. دان ماك آدامز، مؤلف عدة كتب حول موضوع الحميمية إذ يقول: «الرغبة بالحميمية هي الرغبة في أن يشارك المرء ذاته الداخلية «الجوانية» إنساناً آخر.»

لكن تعاريف الحميمية لا تقف عند هذه النقطة. ففي الطرف النقيض من الطيف الذي يقف عليه ديزموند موريس،

يقف خبراء مثل الأب والابن من فريق التحليل النفسي، د. توماس باتريك مالون ود. باتريك توماس مالون. قضي كتابهما «فن الحميمية» يعرفان الحميمية بأنها «تجربة الارتباط». إذ يبدأ فهمهما للحميمية بتفحص شامل «للارتباط بالناس الآخرين لكن مع ذلك، لا يحددان مفهومهما للحميمية بالعلاقات البشرية. بل إن تعريفهما بالحقيقة، واسع إلى حد أنه يشمل علاقتنا بالأشياء غير الحية - مثل الأشجار، النجوم وحتى الفضاء.

كذلك فإن مفاهيم الشكل الأشد مثالية للحميمية تتفاوت من مكان إلى مكان في العالم ومن مرحلة إلى مرحلة في التاريخ. فالفكرة الرومانسية عن ذلك «الشخص الخاص الوحيد» الذي يكون لك معه علاقة عاطفية حميمة هي نتاج عصرنا هذا وثقافتنا هذه، لكن هذا النموذج من الحميمية ليس مقبولاً في كل مكان من العالم ولدى كل الثقافات. مثال على ذلك، يبدو أن اليابانيين يعتمدون على الصداقات أكثر للتوصل إلى الحميمية، في حين أن الأمريكيان يبحثون عنها أكثر في العلاقات الرومانسية مع صديق شاب، أو صديقة شابة، قرين أو قرينة. ولدى ملاحظة هذا، اقترح بعض الباحثين أن الآسيويين الذين يميلون لأن يركزوا أقل على المشاعر الشخصية، كالهوى، ويكون تركيزهم أكثر على الجوانب العلمية من الارتباطات الاجتماعية، يبدو أقل هشاشة تجاه ذلك النوع من خيبة الأمل الذي يؤدي إلى انهيار العلاقات.

بالإضافة إلى التنوع بين الثقافات، فإن مفاهيم الحميمية تغيرت كذلك تغيراً كبيراً بمرور الزمن. ففي أمريكا المستعمرة، كان مستوى الحميمية الجسدية والقربى أكبر عموماً مما هو اليوم، إذ كانت العائلة وحتى الغرباء يتشاركون بفضاءات لصيقة، إذ ينامون معاً في غرفة واحدة ويستخدمون غرفة واحدة للاستحمام، الأكل والنوم. مع ذلك، فإن المستوى المألوف للتواصل بين الأزواج كان رسمياً تماماً بحسب معايير الوقت الحاضر - إذ لا يختلف كثيراً عن الطريقة التي يتكلم بها المعارف أو الجيران مع بعضهم بعضاً. لكن بعد قرن من الزمان فقط، صار الحب والزواج ذا صبغة رومانسية أكثر، كما بات يتوقع أن يكون الكشف - الذاتي الحميمي عنصراً مكوناً من مكونات أية شراكة في الحب.

كذلك، فإن أفكار ما يُعتبر سلوكاً خاصاً وحميمياً تغيرت بمرور الزمن. ففي القرن السابع عشر، مثلاً، كان يتوقع من الزوج والزوجة الجديدين أن يتما زواجهما على سرير يحمله شهود يصادقون على الزواج. كما تغيرت أيضاً الكيفية التي يعبر بها الناس عن عواطفهم. ففي القرون الوسطى، كان يعتبر أمراً عادياً أن تعبر جهاراً عن نطاق واسع من المشاعر بكثير من التركيز والمباشرة - الفرح، السخط، الخوف، الورع وحتى سرورك بتعذيب وقتل الأعداء. كذلك المبالغة بالضحك الهستيري، البكاء العاطفي، والغضب العنيف، كان يتم التعبير عنها كلها على نحو مبالغ به أكثر بكثير مما يمكن قبوله

اليوم في مجتمعنا، غير أن التعبير علناً عن العواطف والمشاعر في ذلك المجتمع شطب إلى حد كبير مفهوم الحميمية العاطفية، ذلك أنه إذا كان باستطاعة المرء أن يكشف عن كل عواطفه علناً ودون تخصيص، إذن لن يبقى هناك مشاعر خاصة للتعبير عنها أمام قلة خاصة.

كذلك، من الواضح أن الأفكار التي نعتبرها بديهية مسلماً بها حول الحميمية، ليست شاملة في الكون كله. إنها تتغير مع الزمن وغالباً ما تتشكل من جديد بحسب الظروف الاقتصادية، الاجتماعية والثقافية. ثم إن من السهل أن نرتبك نتيجة التنوع الشديد في التعاريف الغربية المعاصرة للحميمية - بأشكال تتراوح بين قصة الشعر وعلاقتنا بأقمار نبتون. إذن، أين يتركنا هذا في سعينا لأن نفهم ما هي الحميمية؟ أظن أن المضمون واضح.

ثمة اختلاف وتنوع غير معقول في حياة البشر، وتنوعات غير محدودة بين الناس فيما يتعلق بالكيفية التي يمكنهم بها أن يجربوا إحساس القرب والحميمية. هذا الإدراك وحده يتيح لنا فرصة عظيمة. كما يعني أن هناك في هذه اللحظة بالذات مصادر واسعة للحميمية متاحة لنا. فالحميمية في كل مكان حولنا.

اليوم يضغط على الكثيرين منا شعور بأنهم يفتقدون شيئاً ما في حياتهم ويعانون بشدة من الافتقار للحميمية. ذلك صحيح على نحو خاص حين نمعن النظر في مراحل لا بد منها في حياتنا، حين لا نكون مرتبطين بعلاقة رومانسية أو حين تبتهت عاطفة علاقة ما. ثمة فكرة واسعة الانتشار في ثقافتنا هي أن الحميمية

الشديدة أفضل ما يمكن إنجازه ضمن سياق علاقة رومانسية عاطفية - ذلك الشخص الخاص الذي انفصله عن الآخرين كلهم. يمكن أن تكون هذه وجهة نظر شديدة التحديد تقطعنا عن مصادر أخرى محتملة للحميمية، وسبباً للكثير من التعاسة والبأساء حين يغيب ذلك الشخص.

لكن لدينا ، وضمن سيطرتنا، الوسيلة لتجنب هذا، إذ نحتاج فقط لكي نوسع بكل شجاعة مفهومنا للحميمية بحيث يشمل كل الأشكال الأخرى التي تحيط بنا في حياتنا اليومية. إننا، من خلال توسيع تعريفنا للحميمية، نفتح أنفسنا لاستكشاف الكثير من الطرق الجديدة والمرضية أيضاً للارتباط بالآخرين. ذلك يعيدنا إلى مناقشتي الأولوية لمسألة الوحدة مع الدالاي لاما، تلك المناقشة التي أدت لها رؤيتي بالصدفة لقسم «الشؤون الشخصية» في جريدة محلية. وهو ما جعلني أعجب. ففي اللحظة ذاتها التي كان أولئك الناس يكتبون إعلاناتهم، مكافحين لإيجاد الكلمات المناسبة تماماً التي تجلب الرومانسية إلى حياتهم وتتهي وحدثهم، أتساءل ترى كم من أولئك الناس كانوا من قبل محاطين بالأصدقاء، العائلة، أو المعارف - وهي العلاقات التي يمكن بسهولة رعايتها وتطويرها إلى علاقات حميمية صادقة ومرضية إلى حد كبير؟ الكثيرون، على ما أظن. وإذا كان ما نسعى إليه في الحياة هو السعادة، والحميمية عنصر هام من عناصر الحياة السعيدة، إذن هو أمر ذو معنى أن نعيش حياتنا وفق نموذج من الحميمية يشمل أكبر قدر ممكن من

أشكال الترابط مع الآخرين. أما نموذج الدالاي لاما الخاص بالحميمية فيقوم بالأساس على الانفتاح للكثير من الآخرين، للعائلة، للأصدقاء وحتى للغرباء، كي تشكل روابط صادقة وعميقة تقوم على أساس إنسانيتنا المشتركة.

الفصل السادس

تعميق ارتباطنا بالآخرين

ذات عصر، عقب محاضرة عامة له، وصلت إلى جناح الدالاي لاما في فندقه من أجل مواعيدي اليومي، مبكراً بضع دقائق. أحد المرافقين انزلق ببراعة إلى ممر القاعة ليقول لي إن الدالاي لاما، صاحب القداسة مشغول مع زوار خصوصيين وأن ذلك قد يستغرق منه عدة دقائق أخرى. فاتخذت موقعي المألوف خارج باب جناحه واستفدت من الوقت لمراجعة ملاحظاتي استعداداً لجلستنا، محاولاً في الوقت نفسه، أن أتجنب النظرة المتشككة لحارس الأمن - نفس النظرة التي يرمقها موظفو المخازن لطلاب مدرسة إعدادية وهم يتسكعون حول حوامل سلع المخزن.

خلال بضع لحظات، فتح الباب، ليخرج منه زوجان في متوسط العمر حسناً - الهندام، بدا لي أنهما مألوفان بالنسبة لي ثم تذكرت أنني التقيت بهما لفترة وجيزة قبل عدة أيام. إذ قيل لي إن الزوجة وارثة معروفة جيداً والزوج محام في مانهاتن قوي وثري جداً. خلال ذلك التعارف لم يتبادل إلا بضع كلمات لكنهما

كليهما صدماني بترفعهما الذي لا يصدق. لكن حين خرجا من جناح الدالاي لاما، لاحظت تغيراً مدهشاً. إذ كان قد ولي ذلك السلوك المتغطرس والتعبير المتعجرف ليحل ملحه وجهان مفعمان بالرقّة والعاطفة. لقد كانا أشبه بطفلين فيما سيول من الدموع تجري على كلا الوجهيّن. ورغم أن تأثير الدالاي لاما على الآخرين ليس بالكبير دائماً على هذا النحو، إلا أنني لاحظت باستمرار أن الآخرين يتجاوبون معه بنوع من التغير في العاطفة. إذ كنت منذ زمن طويل أتعجب من قدرته على إقامة روابط مع الآخرين، أيّاً كان مسلكهم في الحياة، وعلى إجراء تبادل عاطفي وعميق معهم.

إقامة التقمص العاطفي

رغم أننا كنا قد تحدثنا عن أهمية الدفاء الإنساني والشفقة خلال محادثاتنا في أريزونا، إلا أنه بعد أشهر من ذلك، وفي بيته في دهارا مسالا، أتحت لي الفرصة لاستكشاف العلاقات الإنسانية معه بقدر أكبر من التفصيل. في ذلك الوقت كنت شديد التوق لأن أرى إن كان باستطاعتنا أن نكتشف مجموعة المبادئ الأساسية التي يستخدمها في تعامله مع الآخرين - المبادئ التي يمكن أن تطبق لتحسين أية علاقة. سواء كانت مع غرباء، أفراد عائلة، أصدقاء أو أحباب. ولشدة توقي لأن أبدأ، قفزت مباشرة إلى الموضوع: «الآن، حول موضوع العلاقات الإنسانية... ما

هي برأيك الطريقة أو الأسلوب الأشد فعالية للترباط مع الآخرين بطريقة ذات معنى، وكذلك لتخفيف الصراعات مع الآخرين؟»
لحظة من الزمن حمله في وجهي، حملة ليست باللطيفة، بل جعلتني أشعر وكأنني سألته للتو أن يعطيني التركيبة الكيماوية لتربة القمر بالضبط.

ثم بعد وقفة وجيزة، أجاب: «حسن، التعامل مع الآخرين قضية بالغة التعقيد. وليس هناك من طريقة يمكنك بها التوصل إلى صيغة وحيدة تحل لك كل المشاكل. إنها أشبه قليلاً بالطبخ. إن كنت تطبخ وجبة شهية للغاية، وجبة خاصة، إذن سيكون هناك مراحل مختلفة للطبخ. يمكنك أولاً أن تسلق الخضار بشكل منفصل، ثم يتعين عليك أن تقلي بعض المواد ومن ثم تجمع الكل بطريقة خاصة وتضع عليها التوابل... إلخ.. إلخ.. أخيراً النتيجة النهائية هي تلك الوجبة اللذيذة. كذلك الأمر هنا، لكي تكون بارعاً في التعامل مع الآخرين، لا بد من وجود عوامل كثيرة، إذ لا يمكنك أن تقول فقط «هذه هي الطريقة» أو «هذا هو الأسلوب»».

لكنه لم يكن الجواب الذي أبحث عنه بالضبط ففكرت أنه كان يروغ مني كما شعرت أن لديه بالتأكيد جواباً محدداً أكثر يمكن أن يقدمه لي. فضغطت من جديد: «حسن، لنفترض أنه لا يوجد حل وحيد لتحسين علاقاتنا، ترى هل هناك خطوط إرشاد عامة أكثر يمكنها أن تكون مفيدة؟»

لحظة من الزمن فكر الدالاي لاما قبل أن يجيب: «أجل، في وقت سابق، كنا قد تحدثنا عن أهمية مقارنة الآخرين، وفي ذهننا فكرة الشفقة. ذلك أمر حاسم الأهمية. طبعاً، مجرد القول لشخص ما «أوه! أمر مهم للغاية أن تكون شفوفاً، ويجب أن يكون لديك المزيد من الحب»، أمر لا يكفي. إذ أن وصفة بسيطة وحدها كتلك الوصفة لا تجدي نفعاً، لكن وسيلة فعالة واحدة مثل تعليم الشخص كيف يكون أكثر حرارة وشفقة إنما تبدأ باستخدام المحاكمة المنطقية لتعليم الفرد كل ما يتعلق بقيمة الشفقة وفوائدها العلمية. وكذلك جعلها تنعكس على الكيفية التي يشعر بها عندما يكون شخص آخر لطيفاً معه وهلم جراً. إذ أن ذلك بمعنى من المعاني يجعله يفتح أكثر، وبذلك يكون ذا تأثير أكبر عندما يمضي في جهوده ليكون أكثر شفقة.

الآن، لدى النظر إلى مختلف وسائل تطوير الشفقة، أظن أن التقمص العاطفي هو عامل مهم، القدرة على تقدير معاناة الآخر حق قدرها. والحقيقة، تقليدياً، إحدى الطرائق البوذية لتعزيز الشفقة تتعلق بتصوير الوضع الذي يوجد فيه كائن ذو حس يعاني - كتصور خروف مثلاً، على وشك أن يذبحه الجزار. ومن ثم تحاول أن تتصور المعاناة التي يمكن أن يمر بها الخروف وهلم جراً.

لحظة توقف الدالاي لاما متفكراً، وهو يطقطق بمسبحته شارداً الذهن. ثم علق «يحدث لي أننا إذا ما تعاملنا مع شخص بارد

جداً ولا مبالٍ، لا يكون هذا النوع من الأساليب مجدياً تماماً. إذ سيكون كما لو أنك تسأل الجزار أن يقوم بذلك التصور: فالجزار قاسي القلب للغاية، معتاد كثيراً على الأمر كله، إلى حد أنه لن يتأثر أدنى تأثر. لذلك، مثلاً، سيكون من الصعب أن تشرح وتستخدم ذلك الأسلوب لبعض الغربيين الذين اعتادوا صيد الحيوانات وصيد السمك، كوسيلة للهو والاستجمام...»

«في تلك الحالة»، اقترحت، «قد لا يكون من المجدي سؤال الصياد أن يتصور معاناة فريسته، لكن يمكنك أن توظف مشاعر الشفقة لديه، حين تبدأ بجعله يتصور كلب صيده المفضل وقد أمسك به شرك وهو «يعوص» ألباً...»

«أجل، بالضبط...» وافق الدالاي لاما. «وأظن أنه بالاعتماد على الظروف يمكن للمرء أن يعدل ذلك الأسلوب. مثلاً، يمكن لذلك الشخص أن لا يكون لديه شعور قوي بالتعاطف تجاه الحيوان، لكن على الأقل يمكن أن يكون لديه تعاطف تجاه فرد من أفراد العائلة أو صديق وثيق. في تلك الحالة يمكن للشخص أن يتصور موقفاً يعاني فيه الشخص المحبوب أو يمر بموقف مأساوي ثم يتصور كيف سيكون حينذاك رد فعله. وهكذا، يمكن للمرء أن يحاول زيادة الشفقة بمحاولة التعاطف مع شعور الآخر أو تجربته.

كما أعتقد أن التعاطف مهم، ليس كوسيلة لتعزيز الشفقة وحسب، بل أعتقد إذا ما تكلمنا بصورة عامة، أنك عندما تتعامل مع الآخرين على أي صعيد، وتواجه بعض الصعوبات، من

المفيد للغاية أن تكون قادراً على أن تحاول وضع نفسك موضع الشخص الآخر وترى كيف سيكون رد فعلك على الموقف. إذ حتى لو لم يكن لديك تجربة سابقة مع الشخص الآخر، أو لك أسلوب مختلف جداً في الحياة، يمكنك أن تحاول القيام بذلك عبر التصور. لكنك قد تكون بحاجة لقليل من القدرة الإبداعية. هذا الأسلوب يتعلق بالقدرة على أن تعلق مؤقتاً إصرارك على وجهة نظرك، ثم بدلاً من ذلك، تنظر من منظور الشخص الآخر كي تتصور ما سيكون عليه الموقف لو كنت مكانه، وكيف ستعامل مع ذلك الموقف. هذا يساعدك في تطوير الوعي والاحترام لمشاعر الآخر، وهو عامل هام في تخفيف الصراعات والمشاكل مع الناس الآخرين.»

مقابلتنا ذلك العصر كانت مختصرة. إذ كنت قد أدخلت نفسي حشراً في برنامج الدالاي لاما المزدحم حتى آخر دقيقة، وقد حدثت، شأنها شأن العديد من محادثتنا، في وقت متأخر من ذلك العصر. في الخارج، كانت الشمس قد بدأت تغرب، مائة الغرفة بنور أصيل لذيد، محولة الجدران الصفراء الباهتة إلى اللون الكهرماني الغامق، وكذلك منيرة تماثيل بوذا في الغرفة ذات اللون الذهبي الثر. بصمت، دخل مرافق الدالاي لاما إلى الغرفة مشيراً إلى أن المقابلة انتهت. ولكي أفلظ المناقشة، سألته: «أعلم أن علينا أن نختم المقابلة، هل لديك أي كلام آخر يتعلق بنصح أو طرائق تستخدمها أنت وتساعد في إقامة التعاطف مع الآخرين؟»

وكأنه يردد صدى الكلمات التي كان قد قالها في أريزونا قبل أشهر عديدة، وبكل لطف وبساطة أجاب: «حين ألتقي بالناس أقاربهم دائماً من خلال الأشياء المشتركة بيننا، والأشد أساسية. فلدى كل منا البنية الجسدية ذاتها، العقل والعواطف ذاتها. كما أننا جميعاً نولد بالطريقة ذاتها وكلنا نموت. كذلك كلنا نريد السعادة ولا نريد أن نعاني. والنظر إلى الآخرين من وجهة النظر هذه، بدلاً من التوكيد على الفوارق الثانوية، مثل: أنا تيببتي أو لوني مختلف أو ديني أو خلفيتي الثقافية، يتيح لي أن يكون لدي شعور بأنني أقابل شخصاً مثلي تماماً. وأجد أن الاتصال بالآخرين على ذلك الصعيد يجعل من السهل أكثر بكثير أن نتبادل ونتواصل بعضنا مع البعض الآخر.»

عند ذلك، نهض، ابتسم، شد على يدي لحظة من الزمن، ثم غاب في غرفته لقضاء ذلك المساء.

في الصباح التالي، تابعنا مناقشتنا في منزل الدالاي لاما. «في أريزونا تحدثنا كثيراً عن أهمية الشفقة في العلاقات الإنسانية، والبارحة، ناقشنا دور التعاطف في تحسين مقدرتنا على الاتصال ببعضنا بعضاً...»

«نعم» قال الدالاي لاما، مومئاً برأسه.

«عدا عن ذلك، هل يمكنك أن تقترح أية طرائق أو أساليب تساعد المرء في التعامل مع الناس الآخرين؟»

«حسن، كما ذكرت البارحة، ليس هناك طريقة واحدة يمكنك بها أن تتواصل مع الآخر أو أسلوبيان بسيطتان يمكنك بهما أن تحل كل المشاكل. لكن، مع قولي ذلك، أظن أن هناك عوامل أخرى يمكن أن تساعد المرء في التعامل مع الآخرين ببراعة أكثر. أولاً، من المفيد أن تفهم وتقدر حق قدرها خلفية الشخص الذي تتعامل معه. كذلك، أن تكون منفتح - الذهن وصادقاً أكثر، صفة من الصفات المفيدة جداً حين يتعلق الأمر بالتعامل مع الآخرين».

وانتظرت لكنه لم يقل كلمة واحدة أخرى.

«أيمكنك أن تقترح طرائق أخرى لتحسين علاقاتنا؟»

فكر الدالاي لاما لحظة من الزمن ثم قال ضاحكاً «كلا». فشعرت أن هذه النتف من النصيحة مبسطة وعامة بالحقيقة، مع ذلك، وبما أن ذلك بدا أنه كل ما أراد أن يقوله حول الموضوع في اللحظة الراهنة، انتقلنا إلى موضوعات أخرى.

ذلك المساء، كنت مدعواً على العشاء في بيت بعض الأصدقاء التيبتيين في دهارا مسالا. وكان أصدقائي قد رتبوا الأمسية بحيث بدت حيوية تماماً. فالوجبة كانت ممتازة، تتكون من نسق مدهش من الأطباق الخاصة وعلى رأسها طبق «الموموز» وهو زلابية شهية باللحم. مع انتهاء العشاء، أصبحت المحادثة أكثر حيوية. إذ سرعان ما بدأ الضيوف يحكون قصصاً عن

أكثر الأشياء المزعجة التي واجهتهم وهم يشربون. وكان عدة ضيوف قد تمت دعوتهم إلى الاجتماع، بما في ذلك زوج معروف جيداً من ألمانيا، الزوجة مهندسة معمارية والزوج كاتب ومؤلف دزينة من الكتب.

ولأنني أهتم بالكتب، اقتربت من المؤلف وبدأنا نتحدث. سألته عن كتابته، فكانت أجوبته مختصرة، سريعة وطريقته سمجة بعيدة عن اللياقة. ولتقديري أنه غير ودي نوعاً ما، بل متعطر حتى، كرهته على الفور. حسن، على الأقل، قمت بمحاولة للتواصل معه، عزيت نفسي ثم قنعت بأنه ببساطة شخص غير مقبول. فالتفت كي أتحدث مع بعض الضيوف الأكثر أنساً.

في اليوم التالي، مررت على صديق في مقهى القرية، ثم رويت له، ونحن نشرب الشاي، وقائع الأمسية الماضية.

«أنا فعلاً استمتعت بالجميع، ما عدا رولف، ذلك الكاتب... لقد بدا متعجرفاً جداً.. أو شيئاً من هذا القبيل... غير ودي البتة.» فقال صديقي:

«أنا أعرفه منذ بضع سنين، وأعلم أنه يتصرف بتلك الطريقة، لكن السبب هو أنه خجول قليلاً، متحفظ قليلاً بادئ ذي بدء. لكنه بالحقيقة شخص رائع حين تعرفه جيداً...» لكنني لم أقتنع. فتابع صديقي مفسراً «رغم أنه كاتب ناجح إلا أنه لاقى في حياته أكثر مما يستحق من المصاعب. لقد عانى رولف أشد المعاناة. عائلته عانت كثيراً أيضاً على يد النازيين خلال الحرب العالمية الثانية، ولديه طفلان، متعلق بهما كل التعلق، لكنهما

ولدا مصابين بمرض وراثي نادر تركتهما جسدياً وعقلياً معاقين، وبدلاً من أن تصبح حياته مريرة أو يقضي حياته وهو يلعب دور الشهيد، تعامل مع مشاكله بالتواصل مع الآخرين وقضاء سنوات عديدة مكرساً نفسه للعمل كمتطوع مع المعاقين. إنه حقاً رجل خاص تماماً إن تعرفت عليه جيداً.»

وكما حدث، فقد التقيت برولف وزوجته مرة ثانية في نهاية ذلك الأسبوع، في حقل صغير على شكل قطعة طويلة ضيقة، يقوم بدور المطار المحلي. إذ كان مخططاً لنا أن نركب الطائرة المغادرة إلى دلهي ذاتها والتي تبين أن رحلتها ألغيت. فيما الرحلة التالية إلى دلهي لن تتم قبل عدة أيام، لذلك قررنا أن نتشارك بركوب سيارة إلى دلهي، أي مسافة عشر ساعات مهلكة.

المعلومات التي كان صديقي قد أدلى لي بها عن رولف، كانت قد غيرت شعوري تجاهه. وخلال تلك الرحلة الطويلة إلى دلهي شعرت بانفتاح أكثر حياله. نتيجة ذلك، قمت بمحاولة لإجراء حديث معه. في البداية، ظل سلوكه هو نفسه، لكن مع ذلك القليل من الانفتاح والإصرار، اكتشفت سريعاً أن تحفظه، كما قال صديقي، ربما يقود إلى خجله أكثر مما يعود إلى الغطرسة والتكبر. وبينما كنا راحلين في سيارتنا «المقرقة» في الريف الهندي الشمالي المغبر، انتقلنا في محادثتنا نحو الأعمق والأعمق إلى أن برهن لي أنه فعلاً كائن بشري دافئ حقاً ورفيق سفر ممتاز.

حين وصلنا إلى دلهي، أدركت أن نصيحة الدالاي لاما «بفهم خلفية الإنسان لم تكن بدائية وسطحية كما بدت لي أول مرة. نعم، هي بسيطة ربما، لكن ليست ساذجة. وأحياناً تبدو النصيحة الأكثر أساسية ومباشرة، أقرب لأن نعتبرها ساذجة ونصرف النظر عنها، بينما قد تكون الوسيلة الأشد فعالية لتعزيز التواصل»

بعد عدة أيام، كنت ما أزال في دلهي وأمامي يومان قبل أن أعود إلى الوطن، لكن انتقالي من هدوء دهارا مسالا إلى ضجيج دلهي كان يخض البدن لذلك كنت في مزاج سيء. إذ عدا عن العراق مع الحر الخائق، التلوث، والزحام، فإن الممرات الجانبية كانت ملأى بجنس عام من مفترسي المدينة المكترسين لشارع سويندل. وأن تمشي في شوارع دلهي اللافحة، وأنت غربي، أجنبي، تصبح هدفاً، يقربك نصف دزينة من المحتالين كتلة واحدة، فيبدو الأمر وكأنه كتب على جبينك كلمة «مغفل» ويكون ذلك مخفضاً للمعنويات.

ذلك الصباح كنت قد وقعت في عملية احتيال في شارع عام من رجلين. أحدهما رش حذائي بدهان أحمر، دون أن أرى ذلك. زميله، عند أسفل البناية، وهو ماسح أحذية ذو مظهر بريء، لفت انتباهي إلى الدهان وعرض علي أن يلمع حذائي بالسعر المعتاد، فوافقت. لمع حذائي ببراعة خلال دقائق. لكن حين انتهى، طلب مني مبلغاً ضخماً - أجر شهرين لكثيرين في دلهي، وحين رفضت، ادعى أن ذلك هو السعر الذي كان قد اشترطه علي، فاعتزمت

مرة ثانية، وبدأ الصبي يجأر، جاذباً بذلك حشداً من الناس، باكياً شاكياً من أنني أرفض أن أدفع له أجره خدماته التي قدمها لي. في وقت لاحق من ذلك اليوم. علمت أن هذه هي الخدعة الشائعة التي يلعبونها على السياح الذين لا يشكون بذلك. بعد طلب المبلغ الضخم، يعمل ماسح الأحذية متمعداً على إثارة جلبة، وجذب حشد إليه بنية الحصول على المال من السائح الذي يدفع في الغالب. وذلك لانزعاجه ورغبته في تفادي المشهد.

ذلك العصر، تغديت مع زميلة لي في الفندق، وسرعان ما نسيت أحداث الصباح حين سألتني عن السلسلة الحديثة من مقابلاتي مع الدالاي لاما. ثم غرقنا في نقاش حول أفكار الدالاي لاما بخصوص التعاطف وأهمية الأخذ بمنظور الشخص الآخر. بعد الغداء قفزنا إلى سيارة وفي ذهننا أن نزور بعض الأصدقاء المشتركين. مع انطلاق السيارة، عادت أفكارني إلى حيلة ماسح الأحذية ذلك الصباح، ومع ازدحام الصور السوداء في ذهني، حدث أن نظرت نظرة سريعة إلى العداد.

«أوقف السيارة»، زعقت، فنطت صديقتي مجفلة من الانفجار المفاجئ. عبس سائق السيارة في وجهي عبر المرآة العاكسة، لكنه استمر في السواعة. «توقف»، وبدأ صوتي يرتعش، فيه أثر من هستيريا، فيما بدت صديقتي مصدومة. توقفت السيارة. فأشرت بإصبعي إلى العداد غاضباً: «أنت لم تعد العداد إلى الصفر! كان هناك أكثر من عشرين روبية على العداد حين انطلقت.»

«آسف جداً يا سيدي!» قال بلا مبالاة بليدة زادتنى غضباً
«نسيت ذلك، سأعيده من جديد».

«لا، لن تعيد أي شيء». انفجرت صارخاً «أنا متخم منكم
أيها الناس الذين تحاولون زيادة الأجور، تدورون وتدورون في
حلقات أو تفعلون كل ما يمكنكم من أن تتهبوا الناس... أنا
متخم منكم تماماً.. تماماً..» صرخت ناثراً لعابي وغضبي بكثير
من الكثافة. فنظرت صديقتي إلي منزعة. أما السائق فاكتفى
بأن حدق إلي بالتعبير المتحدي نفسه الذي تراه غالباً على وجه
بقرة خائفة تتمشى وسط شارع مزدحم من شوارع دلهي ثم تتوقف،
وفي نيتها أن توقف عمداً حركة السير كلها. نظر إلي كما لو
أن انفجاري كان مضجراً ومزعجاً فقط. فألقيت بضع روبيات
على المقعد الأمامي، ثم دون أن أعلق زيادة، فتحت الباب
لصديقتي وتبعتها خارجاً.

خلال بضع دقائق، أشرنا لسيارة أخرى ثم تابعنا طريقنا من
جديد. لكنني لم أستطع ترك الموضوع يمر.

وبينما كان يسوق السائق بنا في شوارع دلهي، تابعت التذمر
من أن الجميع في دلهي يعملون على غش السياح وأنا لسنا بالنسبة
لهم سوى مقلع يستخرجون منه النقود، فيما كانت صديقتي
تستمع بصمت وأنا أرغي وأزيد. أخيراً قالت «حسن، عشرون روبية
عبارة فقط عن ربع دولار، فلماذا تغضب إلى هذا الحد؟»

لكنني كنت أرغي غضباً وظيفية فقلت: «المبدأ هو الذي
يهم. بل أنا لا أرى كيف يمكنك أن تظلي هادئة إزاء ما حدث.
ترى ألا يزعجك ذلك؟»

«حسن» قالت على مهل، «يزعجني لدقيقة، لكنني سرعان ما بدأت التفكير حول ما كنا نقوله على الغداء فيما يتعلق بقول الدالاي لاما عن أهمية أن نرى الأشياء من منظور الآخرين. وبينما كنت أنت تثور وتغضب، حاولت أنا أن أفكر بما يمكن أن يكون هناك من أشياء مشتركة بيني وبين السائق. فوجدت أننا كلينا نريد غذاء جيداً، ننام حسناً، نشعر بأننا على ما يرام، بأننا محبوبون وهلم جراً. بعدئذ حاولت أن أتصور نفسي مكانه، سائق سيارة أجرة. أجلس وراء المقود طوال النهار، بدون مكيف هواء، غاضباً ربما وغيوراً من الأجانب الأثرياء... وطريقتي الأفضل لجعل الأشياء «حسنة» كي أكون سعيداً، هي أن أخترع طرقاً لغش الناس وسلبهم نقودهم. لكن الشيء الذي يحدث، حتى عندما تتجح الحيلة، وأسلب بضع روبيات زيادة من سائح لا يشك بالأمر، هو أنني لا أستطيع أن أتصور أنها طريقة مرضية لكي أكون أسعد أو أعيش حياة مرضية جداً... على أية حال، بقدر ما أتصور نفسي في مكانه، سائق سيارة، بقدر ما أشعر أن غضبي يخف عليه. فحياته تبدو محزنة... أعني ما زلت لا أوافق على ما فعلته وقد كنا على صواب حين خرجنا من السيارة لكنني لم أستطع أن أحمل نفسي على كرهه من أجل ذلك..»

لقد كنت صامتاً، مصدوماً بالحقيقة من القدر الضئيل الذي كنت قد استفدته عملياً من الدالاي لاما في ذلك الوقت الذي كنت قد بدأت فيه بتطوير تقدير خاص للقيمة العملية لنصيحته، أي «فهم خلفية الآخر» وبالطبع وجدت أن أمثلته عن

الكيفية التي ينفذ بها تلك المبادئ في حياته أمثلة ملهمة. لكن، وأنا أعيد التفكير بسلسلة مناقشاتنا التي بدأت في أريزونا واستمرت في الهند، أدركت تماماً أن مقابلاتنا منذ البداية اتخذت منحى سريرياً، كما لو أنني كنت أسأله عن تشريح جسم الإنسان، فقط في هذه الحالة كان التشريح هو تشريح عقل الإنسان وروحه. لكن حتى تلك اللحظة، لم يحدث لي أن طبقت بشكل من الأشكال أفكاره على حياتي الخاصة، على الأقل ليس في ذلك الوقت تماماً - كأنما كان لدي نية غامضة في أن أحاول تطبيق أفكاره على حياتي في نقطة معينة من المستقبل، ربما عندما يتوفر لي المزيد من الوقت.

تفحص القاعدة الأساسية للعلاقة

بدأت محادثاتي مع الدالاي لاما في أريزونا بمناقشة تتعلق بمصادر السعادة. ورغم أنه اختار أن يعيش حياته كراهب، إلا أن الدراسات بينت أن الزواج عامل يمكنه، بالحقيقة، أن يجلب السعادة، وذلك بتوفير الحميمية والعري الوثيقة التي تعزز الصحة والرضى الذاتي الشامل عن الحياة. لقد جرت آلاف الدراسات عن أمريكيين وأوروبيين تبين أن الناس المتزوجين، عموماً، أكثر سعادة ورضى عن الحياة من العزاب أو الأرامل - أو على نحو خاص المطلقين أو المنفصلين. وقد وجدت إحدى الدراسات أن ستة من عشرة أمريكيين يصنفون زواجهم على أنه «سعيد جداً»،

كما يصنفون حياتهم بأنها، ككل، «سعيدة جداً، ولدى مناقشة موضوع العلاقات الإنسانية، فكرت أن من المهم التوصل إلى ذلك المصدر العام للسعادة.

قبل دقائق من إحدى المقابلات المخططة لي مع الدالاي لاما، كنت أجلس مع أحد الأصدقاء في الفناء الخارجي للفندق في توكسن نستمتع بمشروب بارد نتناوله. ولدى ذكر الرومانسية والزواج، الموضوعين اللذين كنت قد خططت لطرهما في المقابلة، سرعان ما بدأت أنا وصديقي نتحسر على أننا ما زلنا عزاباً. وبينما كنا نتكلم دخل زوجان لهما كل المظهر - الصحي السليم، ربما هما لاعبا غولف، يقضيان عطلة سعيدة في نهاية الموسم السياحي، وجلسا على طاولة قريبة. لقد كان لهما مظهر المتزوجين منذ فترة - ليسا في شهر العسل ربما، لكنهما ما يزالان في عز الشباب وفي حالة حب ولا شك. لا بد أن ذلك رائع. فكرت تلك اللحظة. لكن ما إن جلسا حتى بدأا يتشاجران.

«قلت لك سنتأخر»، اتهمت المرأة زوجها بحدة، فبدأ صوتها أجش على نحو مفاجئ. إذ ازدادت خشونة الحبال الصوتية نتيجة سنوات من التدخين وشرب الكحول. «والآن، ليس لدينا إلا بالكاد الوقت الكافي لكي نأكل. بل لا يمكنني حتى أن أستمتع بطعامي.»

«لو لم تستغرق استعداداتك وقتاً طويلاً،» رد الرجل بصورة آلية وبنبرة أكثر هدوءاً، لكن كل مقطع من كلامه كان مشحوناً بالانزعاج والعدائية.

ثم جاء رد «لقد كنت جاهزة منذ نصف ساعة. أنت الذي كان يريد إنهاء قراءة الجريدة...»

هكذا استمر الشجار، دون توقف، مثلما قال المسرحي الإغريقي يورتيبيدس «تزوج، فقد تمضي الأمور بشكل حسن، لكن عندما يفشل الزواج، فإن أولئك الأزواج يعيشون في بيت كالجحيم.»

لقد وضع الجدل، الذي تصاعد بسرعة، نهاية سريعة لتحسرننا على حياة العزوبية. إذ اكتفى صديقي بأن قلب عينيه واقتبس سطرًا من ساينفيلد يقول: «أوه! أجل! أريد أن أتزوج فعلاً حالاً!»

قبل لحظات، كان لدي كل النية بأن أبدأ جلستنا بالدفاع عن رأي الدالاي لاما المتعلق بمباهج وفضائل الرومانسية والزواج. بدلاً من ذلك، دخلت جناحه في الفندق، ثم قبل أن أجلس تقريباً، سألت «لماذا تفترض أن الصراعات تنشأ، غالباً على ما يبدو، في حالات الزواج؟»

«حين يتعلق الأمر بالصراعات، يمكن، بالطبع، أن يبدو معقداً تماماً.» شرح الدالاي لاما. «فهناك عوامل كثيرة تتعلق بالموضوع. لذلك، عندما نتعامل معه نحاول أن نفهم مشاكل العلاقة، والمرحلة الأولى في هذه العملية تتعلق بالتفكير المتروي بالطبيعة الأساسية والقاعدة الأساسية لتلك العلاقة.»

وهكذا، قبل كل شيء، على المرء أن يدرك أن هناك أنماطاً شتى من العلاقات وأن يفهم الفروق بينها. مثال على ذلك، لندع جانباً قضية الزواج لحظة من الزمن، حتى داخل الصداقات العادية يمكننا أن نرى أنماطاً مختلفة للصداقة، بعضها يقوم على أساس الثروة أو السلطة أو المنصب. في هذه الحالة، تدوم الصداقة ما دامت سلطتك أو منصبك أو ثروتك قائمة. لكن ما إن ينتهي الأساس الذي تقوم عليه تلك الصداقة حتى تبدأ الصداقة نفسها بالزوال. من جهة أخرى، ثمة نوع آخر من الصداقة لا يقوم على اعتبارات السلطة أو الثروة أو... بل بدلاً من ذلك يقوم على المشاعر الإنسانية الصادقة، مشاعر القرب الوثيق الذي يتوفر فيه نوع من الإحساس بالمشاركة والارتباط. هذا النوع من الصداقة هو ما أدعوه بالصداقة الخالصة لأنه لا يتأثر بموقع الإنسان، ثروته، سلطته أو منصبه، سواء كانت في حالة زيادة أو نقصان. إن العامل الذي يدعم الصداقة الخالصة هو شعور المودة. فإن كنت تفتقر لذلك الشعور، إذن لن تستطيع أن تقيم صداقة خالصة. نحن، بالطبع، ذكرنا هذا من قبل. وهذا كله واضح تماماً، لكن إن كنت داخلًا في مشاكل صداقة، غالباً ما يكون مفيداً لك أن تتوقف بكل بساطة وتفكر بالأساس الذي تقوم عليه تلك الصداقة.

بالطريقة نفسها، إن كان المرء عالقاً بمشاكل مع زوجته أو الزوجة مع زوجها، يمكن أن يكون مفيداً النظر إلى الأساس التحتي للعلاقة، مثلاً، غالباً ما تجد علاقات قامت بالأساس،

وإلى حد كبير، على الجاذبية الجنسية المباشرة. إذ حين يلتقي زوجان للتو، ثم يرى كل منهما الآخر في مناسبات قليلة فقط، يمكن أن يقعا في غرام جنوني ويكونا سعيدين جداً». هنا ضحك. «لكن أي قرار يتعلق بالزواج يتخذ في تلك اللحظة، سيكون مهزوزاً للغاية. تماماً مثلما يمكن للمرء أن يصبح، بمعنى من المعاني، كالمجنون حين يقع في قبضة غضب أو كراهية مسيطرة، يمكن أيضاً للإنسان أن يصبح بمعنى ما كالمجنون إن سيطرت عليه عاطفة الهوى أو الشهوة. ومن الممكن أحياناً أن تجد مواقف يشعر فيها الإنسان بالتالي «أوه، صديقتي ليست إنسانة جيدة بالحقيقة، ليست ذلك الشخص اللطيف، لكنني ما أزال أشعر بأنها تجذبني». وهكذا، فإن العلاقة القائمة على أساس تلك الجاذبية الأولية، علاقة لا يعتمد عليها البتة، وغير مستقرة البتة، لأنها قائمة إلى حد كبير على ظواهر آنية. ذلك الشعور ذو حياة قصيرة جداً، لذلك بعد قليل من الوقت، سيمضي»، ورفض أصابعه بسرعة. «لهذا، ليس بالأمر المفاجئ، أن يقع ذلك النوع من العلاقة في المشاكل، بل إن الزواج القائم عليه سيقع سريعاً في المشاكل... لكن ماذا يدور في فكرك؟» فأجبت:

«أنا أتفق معك على ذلك، أجل. إذ يبدو أن العاطفة الأولية في أية علاقة، حتى العلاقة التي يكون الأطراف فيها متحمسين جداً، تبرد في النهاية. إذ بيّنت بعض الأبحاث أن أولئك الذين يعتبرون العاطفة الأولية والرومانسية ضرورية لعلاقتهم قد ينتهون

إلى خيبة الأمل أو الطلاق. ولقد تفحصت عالمة النفس الاجتماعي، إلين بيرشايد، من جامعة منيسوتا على ما أظن، تلك القضية وخلصت إلى أن الإخفاق في تقدير نصف - الحياة المحدود من حب عاطفي حق قدره يمكن أن يحكم على العلاقة بالهلاك. إذ شعرت، هي وزملاؤها، أن الزيادة في معدلات الطلاق خلال السنوات العشرين الماضية ترتبط جزئياً بالأهمية المتزايدة التي يعطيها الناس للتجارب العاطفية الإيجابية المكثفة في حياتهم - تجارب مثل الحب الرومانسي. لكن إحدى المشاكل هي أن تلك الأنماط من التجارب قد يكون من الصعب على نحو خاص دعمها مع الزمن...»

«هذا، على ما يبدو، صحيح جداً،» قال متابعاً، «لذلك، عندما تتعامل مع مشاكل العلاقات، يمكنك أن ترى الأهمية الكبيرة لتفحص وفهم الطبيعة الأساسية للعلاقة.»

«الآن، ورغم أن بعض العلاقات تقوم أساساً على الجاذبية الجنسية، من جهة أخرى يمكن أن يكون لديك أنماط أخرى من العلاقات، يدرك الإنسان فيها، وهو في حالة ذهنية باردة، أنه إن تكلم من ناحية جسدية، أي من حيث المظهر، فإن الصديقة أو الصديق قد لا يكون ذلك الجذاب، لكنه هو أو هي شخص جيد حقاً، لطيف ونبيل. هنا، العلاقة التي تبنى على ذلك الأساس، تشكل نوعاً من الرابطة التي تدوم زمناً أطول، لأن هناك نوعاً من التواصل الصادق على صعيد شخصي وإنساني للغاية بين الاثنين..»

لحظة من الزمن توقف الدالاي لاما ، وكأنه يعيد تفحص الموضوع، بعدئذ أضاف «طبعاً، علي أن أوضح أنه يمكن للمرء أن يكون لديه علاقة سليمة جيدة، تشتمل على الجاذبية الجنسية كعنصر من عناصرها. إذن. يبدو أن هناك نوعين رئيسيين من العلاقات يقومان بالأساس على الجاذبية الجنسية، أحدهما يقوم على الرغبة الجنسية المحض. في هذه الحالة، الباعث أو الدافع القائم خلف الرابطة يكون بالحقيقة الإرضاء الآني فقط، الاستمتاع المباشر. وفي هذا النوع من العلاقات، لا يقوم ارتباط الأشخاص بعضهم ببعض كثيراً على أنهم ناس بل على أنهم أشياء، وهذا النوع من العلاقات ليس بالسليم البتة. فإذا كانت العلاقة تقوم فقط على الرغبة الجنسية، دون أن يكون فيها عنصر الاحترام المتبادل، حينذاك تصبح العلاقة أشبه تقريباً بالعهر الذي لا يكن فيه أي طرف الاحترام للآخر، بل إن العلاقة المبنية بشكل أساسي على الرغبة الجنسية أشبه ببيت أساسه من جليد، حالما يذوب الجليد، ينهار البيت.

مع ذلك، هناك نمط ثان من العلاقات يقوم أيضاً على الجاذبية الجنسية، لكن الجاذبية الجسدية فيه ليست الأساس المهيمن للعلاقة. في هذا النوع الثاني من العلاقة، ثمة تقدير أساسي لقيمة الشخص الآخر يقوم أساساً على شعورك بأن الشخص الآخر لطيف، نبيل، رائع، وتكن الاحترام والاعتبار له. أية علاقة تقوم على ذلك الأساس ستكون علاقة يعتمد عليها وتدوم مدة أطول. إنها ملائمة أكثر. ولكي تقيم ذلك النوع من

العلاقة، يكون أمراً حاسماً الأهمية أن تقضي ما يكفي من الوقت لكي يتعرف واحدكما على الآخر جيداً بإحساس خالص، أي يعرف كل منكما المزايا الأساسية للآخر.

«لهذا، عندما يسألني أصدقائي عن زواجهم، أسأل عادة كم مضى من الزمن على معرفة واحدهما بالآخر، فإن قالوا بضعة أشهر أقول عادة «أوه! هذه مدة قصيرة جداً.» وإن قالوا بضعة سنوات، يبدو لي الأمر حينذاك أفضل. فحينذاك لا يعرف واحدهما الآخر بالوجه أو المظهر، بل يعرف على ما أظن الطبيعة الأعمق للشخص الآخر...»

«ذلك أشبه باقتباس من مارك توين يقول: «ما من رجل أو امرأة يعرف حقاً ما هو الحب الحقيقي إلى أن يمضي على زواج واحدتهما ربع قرن.»

أوماً الدالاي لاما برأسه ثم تابع: «أجل.. لذلك، أظن أن كثيراً من المشاكل تحدث ببساطة بسبب الوقت غير الكافي لمعرفة الناس بعضهم بعضاً. على أية حال، أظن أنه إذا ما سعى الإنسان لبناء علاقة مرضية حقاً، فإن الطريقة الأفضل لتحقيق هذا هو التعرف على الطبيعة الأعمق للإنسان الآخر والارتباط به على ذلك الصعيد، بدلاً من الأساس القائم فقط على الخصائص الظاهرية. وفي هذا النوع من العلاقة، ثمة دور للشفقة الخالصة.

الآن، سمعت أن الكثير من الناس يزعمون أن لزواجهم معنى أعمق من مجرد العلاقة الجنسية. ذلك الزواج يتعلق بشخصين

يحاولان أن يربطاً حياتهما معاً، يتشاركاً في السراء والضراء، ويتشاطرا شيئاً من الحميمية. إن كان ذلك الزعم صادقاً، فإنني أعتقد أن ذلك هو الأساس الصحيح الذي يجب أن تبنى عليه العلاقة. إذ أن العلاقة السليمة يجب أن تتضمن الإحساس بالمسؤولية والتزام الواحد تجاه الآخر. بالطبع، التماس الجسدي، والعلاقة الجنسية الصحيحة أو العادية بين الزوجين يمكن أن توفر رضى ذاتياً معيناً سيكون له تأثير مهدئ على عقل الإنسان. لكن، بالنتيجة، إذا ما تكلمنا من الناحية البيولوجية، فإن الهدف الأساسي للعلاقة الجنسية هو إنجاب النسل. ولتحقيق ذلك بصورة ناجحة، لا بد من أن يكون لديك إحساس بالالتزام تجاه ذلك النسل، لكي يبقى على قيد الحياة وينجح. لذلك، تطوير القدرة على الإحساس بالمسؤولية والالتزام أمر حاسم الأهمية. بدون ذلك، لا تقدم العلاقة إلا رضى ذاتياً أنياً فقط. وتكون للهو فقط.» هنا ضحك، تلك الضحكة التي بدا فيها الكثير من التعجب والدهشة من النطاق الواسع للسلوك الإنساني.

العلاقات القائمة على الرومانسية

بدا الأمر غريباً بشكل ما ، وأنا أتكلم عن الجنس والزواج مع رجل تجاوز الستين من العمر وعاش متبتلاً طوال حياته. مع ذلك لم يبدو عليه أنه يعترض على الكلام عن هذه القضايا ، لكن كان هناك نوع من البعد والتحفظ في تعليقاته.

ولقد خطر لي ، إثر التفكير بمحادثتنا التي جرت متأخرة ذلك المساء ، أنه ما يزال هناك عنصر مكوّن مهم من مكونات العلاقة لم نكن قد غطيناه ، وكنت شديد الفضول لأن أعرف رأيه في ذلك ، فطرحت مباشرة في الصباح التالي.

«أمس ، ناقشنا العلاقات وأهمية إقامة علاقة وثيقة أو زواج على ما هو أكثر من الجنس.» هكذا بدأت ، «لكن في الثقافة الغربية ، ليس الفعل الجنسي الجسدي فقط ، بل الفكرة الكاملة للرومانسية - أي فكرة الوقوع في الغرام ، والاستغراق عميقاً في حب الشريك الآخر - ينظر إليها على أنها شيء مرغوب تماماً. وفي الأفلام السينمائية ، الأدب والثقافة العامة ، ثمة نوع من التمجيد لهذا النوع من الحب الرومانسي ، فما رأيك بهذا يا ترى؟» فقال الدالاي لاما دون ترد: «أظن أننا ، إذا ما تركنا جانباً كيف يمكن للمتابعة التي لا نهاية لها للحب الرومانسي ، أن تؤثر

بنموننا الروحي الأعمق، حتى من منظور الطريقة التقليدية في الحياة، فإن إضفاء الصبغة المثالية على هذا الحب الرومانسي يمكن النظر إليه على أنه تطرف. وخلافاً لتلك العلاقات القائمة على الرعاية والمودة الخالصة، فإن هذه مسألة مختلفة، ولا يمكن النظر إليها على أنها شيء إيجابي.» قال جازماً «إنها شيء يقوم على الخيال الذي لا يمكن الإمساك به، لذلك يمكن أن تكون مصدراً للإحباط. وعلى هذا الأساس لا يمكن النظر إليها على أنها شيء إيجابي.»

في نبرة الدالاي لاما كان شيء من القطع النهائي الذي يوصل لك أنه ليس هناك شيء آخر يقوله حول الموضوع. ونظراً للتوكيد الشديد الذي يعطيه مجتمعنا للرومانسية، شعرت أنه كان يشطب ما للرومانسية من إغراء بكثير من الاستخفاف. لكن انطلاقاً من التربية الرهبانية للدالاي لاما، افترضت أنه لا يقدر مباهج الرومانسية حق قدرها، لهذا فإن طرح المزيد من الأسئلة عليه حول قضايا ذات صلة بالرومانسية قد يكون مفيداً بالقدر الذي قد يكون مفيداً الطلب منه أن يخرج إلى فسحة موقف السيارات لكي ينظر في مشكلة حصلت لي مع ناقل السرعة في سيارتي. فقلبت بأصابعي، وأنا خائب الأمل قليلاً، أوراق ملاحظاتي الخاصة عدة لحظات ثم انتقلنا إلى موضوعات أخرى.

ما هو ذلك الذي يجعل الرومانسية جذابة إلى ذلك الحد؟ لدى النظر إلى هذه المسألة، يجد المرء أن الإيروس - الحب العاطفي،

الجنسي، الرومانسي - أي النشوة النهائية، هو مزيج جيد من عناصر ثقافية، بيولوجية ونفسية مكونة له. لقد ازدهرت فكرة الحب الرومانسي، في الثقافة الغربية، خلال المائتي سنة الماضية، بتأثير النزعة الرومانسية، وهي حركة في الأدب عملت الكثير لتشكيل مفهومنا عن العالم، لقد نمت النزعة الرومانسية باعتبارها رفضاً لعصر التنوير السابق، وتأكيداً على العقل البشري. إذ مجدت الحركة الجديدة البديهة، العاطفة، الشعور والهوى. كما أكدت على أهمية عالم الإحساس، تجربة الفرد الذاتية، ومالت باتجاه عالم الخيالات، التصورات، البحث عن عالم ليس هو بعالم الماضي المثالي ولا المدينة الفاضلة المستقبلية. هذه الفكرة كان لها تأثير عميق ليس على الفن والأدب وحسب، بل أيضاً على السياسة وجوانب تنمية الثقافة الغربية الحديثة كلها.

إن العنصر الأشد إلزاماً في متابعتنا للرومانسية هو الشعور بالوقوع في الحب، ذلك أن قوى بالغة الشدة تعمل لدفعنا للبحث عن هذا الشعور، أكثر بكثير من مجرد تمجيد الحب الرومانسي الذي نلتقطه من ثقافتنا. بل يشعر كثير من الباحثين بأن هذه القوى مبرمجة في مورثاتنا منذ الولادة. إذ أن الشعور بالوقوع في الحب، ممتزجاً باستمرار مع إحساس بالجازبية الجنسية، يمكن أن يبت به وراثياً على أنه عنصر مكون من عناصر التزاوج. ومن منظور تطوري، فإن الوظيفة رقم 1 للمتعضية هي أن تبقى على قيد الحياة، تتناسل وتضمن البقاء المستمر للنوع.

إنه الاهتمام الأول للنوع، لهذا، إن كنا مبرمجين للوقوع في الحب، فإن ذلك يزيد بالتأكيد من أعداد الناس التي ستتزوج وتتناسل. بالتالي، ثمة آلية قائمة في داخلنا، تساعد في أن يحدث ذلك، واستجابة لبواعث معينة، إذ أن أدمغتنا تصنع وتضخ مواد كيميائية تخلق شعور الخفة والنشاط «العالي» ذلك الذي يصاحب «الوقوع في الحب». وفي الحين الذي تنتفع أدمغتنا فيه بتلك الكيمائيات، فإن ذلك الشعور يسيطر علينا أحياناً إلى حد أنه يلغي، على ما يبدو، كل شيء آخر.

إن القوى السيكلوجية التي تدفعنا للشعور «بالوقوع في الحب» هي قوى تفرض نفسها بالقوة، مثلها مثل القوى البيولوجية الأخرى. ففي كتاب أفلاطون «الندوة»، يحكي سقراط قصة أسطورة أريستوفان، التي تتعلق بأصل الحب الجنسي. وطبقاً لهذه الأسطورة، فإن السكان الأصليين للأرض كانوا مخلوقات مستديرة الشكل لها أربع أيدي وأربع أرجل، مع ظهر وجوانب تشكل دائرة. هذه الكائنات عديمة الجنس والمكتفية - ذاتياً، كانت متغترسة جداً وتهاجم الآلهة باستمرار. لذا أرسل زيوس، لكي يعاقبهم، صواعق ضربتهم فشطرت كلاً منهم إلى اثنين. بذلك صار كل مخلوق منهم نصفين، كل منهما يتوق للاندماج في النصف الآخر.

والإيروس، أي الدافع نحو حب عاطفي جنسي رومانسي، يمكن النظر إليه على أنه هذه الرغبة القديمة للالتحام بالنصف الآخر. إنها، على ما يبدو، حاجة إنسانية شاملة تدخل في أعماق

اللاوعي. يتعلق ذلك الشعور بالإحساس بالحاجة للاندماج بالآخر، بتحطيم الحدود بينه وبينه وأن يصير كلاً واحداً مع المحبوب.

يدعو علماء النفس هذا بانهيار حدود الأنا. كما يشعر البعض أن هذه العملية تضرب جذورها في تجربتنا الأبر، محاولة من اللاوعي لإعادة العيش في تجربة عشناها كأطفال، وهي الحالة الأولية التي يكون فيها الطفل مندمجاً اندماجاً كاملاً مع الوالدة أو متعهدة الرعاية الأولية.

إذ توحى الأدلة بأن الأطفال حديثي الولادة لا يميزون أنفسهم عن بقية الكون، فليس لديهم إحساس بالهوية الشخصية، أو على الأقل تشمل هويتهم الأم، الآخرين وكل الأشياء الموجودة في محيطهم. إذ لا يعرفون أين ينتهون وأين يبدأ «الآخر». إنهم يفتقرون لما يعرف باستمرارية الشيء، إذ ليس للأشياء وجود مستقل، وإن لم يتفاعلوا مع الشيء، فذلك يعني أنه غير موجود. مثال على ذلك، إن كان الطفل يمسك بخشخاشة، فإنه يعتبر أنها جزء منه، لكن إن أبعدت عنه وأخفيت عن نظره، ستتوقف الخشخاشة عن الوجود.

عند الولادة، لا يكون الدماغ «معداً صلباً» تماماً، لكن مع نمو الطفل ونضج الدماغ، يصبح تفاعل الطفل مع العالم مصقولاً أكثر، ويكسب الطفل بالتدرج الإحساس بالهوية الشخصية، بـ «الأنا» باعتبارها شيئاً غير «الآخر». جنباً إلى جنب مع هذا، ينمو إحساس بالعزلة، وبالتدرج ينمي الطفل وعياً بحدوده الخاصة. يستمر تشكل الهوية، بالطبع، بالنمو خلال الطفولة كلها

والمراهقة أيضاً، طالما هو في حالة احتكاك بالعالم. كما أن إحساس الكائن بمن هو يأتي كنتيجة لتطویر التمثيلات الداخلية، المتشكلة إلى حد كبير نتيجة التفكير بتفاعلاته المبكرة مع الناس المهمين في حياته، وكذلك التفكير بدوره في المجتمع، بصورة عامة. وبالتدریج تصبح الهوية الشخصية والبنية النفسية الداخلية أكثر تعقيداً.

لكن يمكن أن يظل جزء منا في حالة سعي دائم للارتداد إلى حالة سابقة من الوجود، حالة من النعيم، حيث لم يكن هناك أي شعور بالعزلة أو الانفصال. إذ يشعر كثير من علماء النفس اليوم أن تجربة «التوحد» المبكرة تندمج في عقلنا الباطني، ثم تتغلغل، حين نبلغ إلى لا وعينا وخيالاتنا الخاصة. كما يعتقدون أن الاندماج بالمحبيب، عندما يكون الإنسان في «حالة حب» هو عبارة عن صدى لتجارة أخرى، هي اندماجه مع الأم عندما كان طفلاً، فيعيد خلق ذلك الشعور السحري، الشعور بالقوة الكلية، وكأن كل الأشياء ممكنة، شعور أشبه بأن من الصعب أن ينهزم.

لا عجب إذن، أن متابعة الحب الرومانسي أمر بالغ الشدة. لذلك، ما المشكلة، ولماذا أكد الدالاي لاما مباشرة أن متابعة الرومانسية أمر سلبي؟

لقد نظرت إلى مشكلة إقامة علاقة على حب رومانسي، مشكلة اللجوء إلى الرومانسية كمصدر للسعادة. فخطر ببالي مريض سابق اسمه ديفيد. وديفيد هذا معماري يبلغ الرابعة

والثلاثين من العمر، قدم إلى مكثبي في البداية، وهو يعاني من الأعراض العادية لاكتئاب سريري حاد. إذ كان يشكو من أن اكتابه بدأ بتوترات صغيرة ذات صلة بالعمل، لكن «في معظمها كانت تأتي من النوع نفسه». ناقشنا حينذاك خيار استخدام علاج مكافحة الاكتئاب، فأبدى موافقته. لذلك بدأنا تجربة المكافحة المعيارية للاكتئاب. وقد أثبتت المعالجة أنها غاية في الفعالية، إذ ضمن ثلاثة أسابيع، تحسنت أعراضه الحادة، وعاد إلى عمله كالمعتاد. لكن، لدى استكشاف تاريخه، لم يستغرق مني الأمر طويل وقت كي أدرك أنه، علاوة على اكتابه الحاد، كان يعاني أيضاً من «الديستيميا»، وهي شكل أكثر خطورة من الاكتئاب المزمن منخفض - الدرجة. ولقد عانى منها لسنتين عديدة. بعد أن شفي من اكتابه الحاد، بدأنا استكشاف تاريخه الشخصي، واضعين الأساس الذي يساعدنا في فهم الديناميكية النفسية الداخلية التي قد تكون ساهمت في إصابته بالـ «الديستيميا» لسنوات كثيرة.

بعد بضع جلسات، دخل ديفيد المكتب ذات يوم، فرحاً مبتهجاً، ثم أعلن «أشعر أنني رائع! هذا الشعور بالروعة لم أشعر به منذ سنين!»

فكان رد فعلي على هذا الخبر الرائع أنني عزوته مباشرة إلى احتمال الانتقال عبر المرحلة «الهوسية» إلى اضطراب في المزاج. لكن لم تكن تلك هي الحالة. إذ أخبرني «أنا عاشق. لقد قابلتها الأسبوع الماضي في موقع بإمرتي. فبدأت الفتاة الأجمل التي رأيتها

في حياتي... ثم صرنا نخرج كل ليلة تقريباً هذا الأسبوع، وأقسم، إنها تبدو وكأنها رفيقة رוחي - كاملة بالنسبة لكل شخص آخر. أنا فقط لا أستطيع أن أصدق ذلك. فأنا لم أضرب موعداً مع امرأة طوال السنين أو السنوات الثلاث الماضية، وقد توصلت إلى درجة التفكير بأنني لن أواعد امرأة أبداً، ثم فجأة تظهر لي هذه الفتاة.»

بعدئذٍ قضى ديفيد معظم الوقت وهو يعدد كل الفضائل الملحوظة لصديقته الجديدة «أعتقد أن كلاً منا يتمم الآخر بكل طريقة، وليست المسألة مسألة جنس فقط، فنحن نهتم بالأشياء ذاتها، بل إنه لشيء مخيف كم تفكيرنا متشابه. طبعاً، أنا كائن واقعي، أدرك أن لا أحد كامل... مثل تلك الليلة، انزعجت بعض الشيء لأنني ظننت أنها تغازل قليلاً بعض الشبان في النادي الذي كنا فيه... لكننا كلينا كنا قد شربنا كثيراً، وكانت هي تمازحهم فقط. ناقشتها بعد ذلك بالأمر ثم صرفنا النظر عنه.»

في الأسبوع التالي عاد ديفيد ليعلمني أنه قرر ترك المعالجة. «كل شيء على ما يرام في حياتي. ولا أرى بالضبط ما يمكن أن نتحدث عنه في المعالجة.» قال مفسراً أكثر «اكتئابي ولى، حتى صرت أنام مثل طفل، كما عدت إلى العمل، وأشتغل بشكل جيد، كذلك أعيش علاقة رائعة تبدو لي كل يوم أفضل وأفضل. أظن أننا حصلنا على شيء ما من جلساتنا، لكن الآن تماماً لا أرى داعياً لإنفاق نقودي على علاج، لم يعد هناك من مبرر له.»

فقلت له يسعدني أن أموره على ما يرام، لكن ذكرته ببعض القضايا العائلة التي كنا قد بدأنا بتحديدها وتحديد أنها يمكن أن تؤدي إلى حالته أي الإصابة بالـ «ديستيميا» المزمنة. لكن طوال ذلك الوقت، كانت مصطلحات التحليل النفسي العامة مثل «مقاومة» و«اندفاعات»، قد بدأت تظهر إلى السطح في دماغي، غير أنه لم يقتنع. «حسن، قد تكون تلك أشياء أريد أن أنظر في أمرها يوماً ما» قال لي، «لكنني أعتقد فعلاً أن لها شأنًا كبيراً فيما يتعلق بالوحدة، بالشعور بأن هناك أحداً ما تفتقده، شخصاً خصوصياً يمكنني أن أشارك معه. وها قد وجدته الآن في تلك الفتاة.»

لقد كان راغباً بشدة في إنهاء العلاج ذلك اليوم. وقد أجرينا ترتيبات لطبيبه العائلي كي يتبعها في نظامه العلاجي. ثم قضينا الجلسة في المراجعة وإنهاء العلاج، وانتهيت بأن أكدت له أن بابي مفتوح له في أي وقت.

بعد عدة أشهر عاد إلى مكتبي، قائلاً بنبرة البؤس والأسى. «أنا بائس. آخر مرة رأيتك، كانت كل الأشياء غاية في الروعة، وقد فكرت أنني وجدت حقاً قرينتي المثالية، بل حتى فكرت بموضوع الزواج. لكن بدا لي أنني بقدر ما كنت أريد أن أقرب منها أكثر، بقدر ما كانت تنسحب بعيداً أكثر. إلى أن قطعت أخيراً علاقتها بي. فعدت فعلاً إلى الاكتئاب مدة أسبوعين بعد ذلك. ثم بدأت أتصل بها وأغلق السماعه عليّ أسمع صوتها فقط، كما أسوق إلى مكان عملها لكي أرى إن كانت سيارتها هناك

فقط. بعد حوالي الشهر، صار لدي مرض القيام بذلك - وهو شيء يثير السخرية تماماً - لكن على الأقل تحسنت أعراض اكتئابي وصار حالي أفضل. أعني أنا أكل وأنام جيداً، كما أنني مازلت أشتغل بصورة حسنة في العمل ولدي الكثير من الطاقة وكل شيء، لكن مازلت أشعر وكأنني فقدت جزءاً مني. بل يبدو لي الوضع وكأنني عدت إلى المربع الأول. شاعراً المشاعر نفسها التي ظلت لدي طوال سنين...»

واستأنفنا العلاج.

يبدو من الواضح أن الرومانسية، كمصدر للسعادة، لا تترك للإنسان الكثير مما يرغب به. ولعل الدالاي لاما لم يكن بعيداً عن الصواب في رفضه فكرة الرومانسية كأساس للعلاقة. وفي تصويره الرومانسية على أنها مجرد خيال... لا يمكن الوصول إليه، شيء ما لا يستحق منا أي جهد. ولدى تفحص الموضوع على نحو أدق، ربما كان يصف بشكل موضوعي طبيعة الرومانسية أكثر مما يقدم حكم قيمة سلبياً تلونه سنوات من تدريبه كراهب. فحتى مصدر مرجعي موضوعي كالقاموس مثلاً، يحتوي ما يزيد عن دزينة من التعاريف «الرومانسية» و«الرومانسي» مبهرةً بعبارات مثل «قصة خيالية»، «مبالغة»، «زيف»، «خيالي أو تصوري»، «ليس بالشيء العملي»، «لا أساس له في الواقع»، «تتميز أو تشغل بصنع الحب ذي الصبغة المثالية أو الغزل»، وهلم جراً. ومن الواضح أنه في مكان ما من الطريق إلى الحضارة الغربية، حدث تغير ما. فالمفهوم القديم لـ «الإيروس»، بالمعنى

الأساسي لصيرورة الإنسان واحداً أو مندمجاً بالآخر، قد اتخذ معنى آخر. وقد اكتسبت الرومانسية صفة مصطنعة، لها نكهة الاحتيال والخداع، وهي الصفة التي جعلت أوسكار وايلد يلاحظ بشكل مكشوف، قائلاً: «عندما يكون الإنسان في حالة حب، يبدأ دائماً بخداع نفسه، ثم ينتهي دائماً بخداع الآخرين. ذلك ما يدعوه العالم بالرومانسية.»

في وقت أبكر، كنا قد اكتشفنا دور القربى الوثيقة أو الحميمية باعتبارها عنصراً هاماً من عناصر السعادة البشرية. لكن إن كان المرء يبحث عن الرضى الذاتي الدائم عن علاقة، فإن أساس تلك العلاقة يجب أن يكون قوياً صلباً. لهذا السبب يشجعنا الدالاي لاما على أن نتفحص الأساس التحتي للعلاقة، وإلا وجدنا أنفسنا متورطين في علاقة فاسدة. ذلك أن الجاذبية الجنسية، أو حتى الشعور الشديد بـ «الوقوع في الحب»، يمكن أن يلعب دوراً في تشكيل رابطة أولية بين شخصين، تجذب واحدهما إلى الآخر، لكن شأنها شأن الصمغ الجيد، فإن عنصر الربط الأولي يحتاج لأن يمزج بعناصر أخرى قبل أن يتصلب على شكل رابط دائم. ولدى التعرف على تلك «العناصر»، تلتفت مرة ثانية إلى طريقة الدالاي لاما في إقامة علاقة قوية - تقوم بالأساس على صفات المودة والشفقة والاحترام المتبادل بين كائنين بشريين. إذ أن بناء العلاقات على هذه الصفات يجعلنا نتوصل إلى رابطة عميقة وذات معنى ليس فقط مع الحبيب أو القرين، بل أيضاً مع الأصدقاء، المعارف أو الغرباء - أي عملياً أي كائن بشري. إنها تفتح المجال لاحتمالات وفرص لا حدود لها للارتباط.

الفصل السابع

قيمة الشفقة ومانافعها

تعريف الشفقة

مع تقدم محادثتنا ، اكتشفت أن تطوير الشفقة يلعب دوراً أكبر بكثير في حياة الدالاي لاما من أن يعتبر ببساطة وسيلة لتنمية الشعور بالدفء والود ، وسيلة لتحسين علاقتنا بالآخرين. والحقيقة صار واضحاً ، أنه كمارس للبودية ، فإن تنمية الشفقة لديه هي جزء مكمل لمسلكه الروحاني.

«انطلاقاً من الأهمية التي توليها البوذية للشفقة باعتبارها جزءاً أساسياً من النمو الروحاني للمرء ، « سألت الدالاي لاما ، «هل يمكنك أن تحدد بوضوح أكثر ما تعنيه بـ «الشفقة»؟» فأجاب الرجل:

«يمكن تعريف الشفقة بصورة تقريبية بمعنى أنها حالة للذهن ليست مؤذية ، ليست عنيفة ، وليست عدوانية. إنها موقف ذهني يقوم بالأساس على الرغبة بأن يتخلص الآخرون من معاناتهم ، يصحبه إحساس بالالتزام ، المسؤولية والاحترام تجاه الآخرين.»

ولدى مناقشة تعريفنا للشفقة، والكلمة التيبئية المرادفة هي تسي - وا، وجدنا أيضاً معنى آخر للكلمة هو: آلية ذهنية يمكن أن تتضمن الرغبة بالأشياء الجيدة للإنسان نفسه. ثم مع تطور المناقشة، تبين أنه ربما يمكن للمرء أن يبدأ بالرغبة في أن يخلص نفسه من المعاناة، فيشعر بذلك الشعور الطبيعي تجاه نفسه ثم يرعاه، يعززه، ويمده أكثر بحيث يشمل الآخرين.

«الآن، حين يتكلم الناس عن الشفقة، أعتقد أنه غالباً ما يكون هناك خطر الخلط بين الشفقة والتعلق. لذلك حين نناقش الشفقة، علينا أولاً أن نفرّق بين نوعين من الحب أو الشفقة. فهناك نوع من الشفقة يصطبغ بصبغة التعلق - الشعور بالتحكم بشخص ما، حب شخص ما بحيث يبادل ذلك الشخص الآخر الحب. هذا النوع العادي من الحب أو الشفقة هو منحاز ومنحرف تماماً، والعلاقة القائمة على ذلك الأساس وحده تكون متقلقة وغير مستقرة. إن ذلك النوع من العلاقة المتميزة، القائمة على إدراك وتحديد أن الشخص صديق، قد تؤدي إلى ارتباط عاطفي معين وشعور بوثاق الصلة. لكن إن حدث تغير طفيف في الوضع، اختلاف ما ربما، أو إذا قام صديقك بشيء ما يفضبك، حينذاك وبشكل مفاجئ تتغير تصوراتك الذهنية، ولا يعود هناك أثر لمفهوم «الصديق». أي أن الارتباط العاطفي تبخر، وبدلاً من ذلك الشعور بالحب والاهتمام، قد يراودك شعور بالكراهية. لهذا، فإن ذلك النوع من الحب، القائم على التعلق، يمكن أن يكون مرتبطاً ارتباطاً وثيقاً بالكراهية.

لكن، ثمة نوع ثان من الشفقة يخلو من تعلق كهذا. تلك هي الشفقة الخالصة، التي لا تقوم بالأساس على حقيقة أن هذا الشخص أو ذلك عزيز علي. بل تقوم الشفقة الخالصة على الفكرة القائلة إن كل البشر لديهم رغبة فطرية في أن يكونوا سعداء، وأن يتخلصوا من المعاناة، مثلي تماماً. ومثلي تماماً، لهم الحق الطبيعي في تحقيق هذا الطموح الأساسي. على أساس الاعتراف بهذه الصفة المشتركة يمكنك أن تطور الإحساس بالموودة وصلة القربى مع الآخرين، وعلى هذا الأساس يمكنك أن تشعر بالشفقة، بغض النظر عما إن كنت تنظر إلى الشخص الآخر كصديق أو عدو. إنها تقوم على الحقوق الأساسية للآخر، أكثر مما تقوم على تصوراتك الذهنية. وعلى هذا الأساس، يمكنك حينذاك أن تولد الحب والشفقة. تلك هي الشفقة الخالصة.

وهكذا، يمكن للمرء أن يرى كيف يفرق بين هذين النوعين من الشفقة، كما أن رعاية الشفقة الخالصة يمكن أن تكون مهمة في حياتنا من يوم إلى يوم. مثال على ذلك، في الزواج، هناك عموماً، مكوّن من الارتباط العاطفي. لكنني أعتقد أنه إذا كان هناك مكوّن من الشفقة الخالصة أيضاً، يقوم على الاحترام المتبادل ككائنين بشريين، يغلب على الزواج أن يدوم طويلاً. أما في حالة التعلق العاطفي دون شفقة، فإن الزواج يكون أكثر قلقلة ويغلب عليه أن ينتهي سريعاً.

غير أن فكرة تطوير نوع مختلف من الشفقة، نوع شامل أكثر، نوع من الشفقة العامة البعيدة عن الشعور الشخصي، بدت أشبه بترتيب طويل. وبتقليبها في ذهني، وكأني أفكر بصوت عالٍ، سألت، «لكن الحب أو الشفقة شعور ذاتي، كما يبدو أن النعمة العاطفية، أو الشعور بالحب أو الشفقة، هي ذاتها، سواء كانت «مصبوغة بصباغ التعلق» أو أنها «خالصة». لذلك إن كان الإنسان يمر بالتجربة ذاتها من الشعور أو العاطفة في كلا النوعين، لماذا من المهم أن نميز بينهما؟»

فأجاب بنبرة حاسمة: «أولاً، أعتقد أن هناك ماهية مختلفة بين الشعور بالحب الخالص أو الشفقة، والحب القائم على التعلق. فهما ليسا الشيء نفسه. ذلك أن الشعور بالشفقة الخالصة أقوى بكثير، أوسع بكثير، وله ماهية عميقة للغاية. كذلك، فإن الحب والشفقة الخالصة أكثر استقراراً بكثير، وأكثر موثوقية. مثال على ذلك، إذا رأيت حيواناً يعاني معاناة شديدة، مثل سمكة تتلوى وفي فمها الصنارة، يمكن بشكل عفوي أن يراودك شعور بأنك غير قادر على تحمل ألمها. ذلك الشعور لا يقوم على ارتباط خاص بذلك الحيوان بعينه، شعور «أوه، ذلك الحيوان صديقي». في تلك الحالة، تكون شفقتك مبنية ببساطة على حقيقة أن ذلك الحيوان لديه شعور أيضاً، ويعرف الألم، وله الحق في ألا يتعرض لألم كهذا. لذلك، فإن ذلك النوع من الشفقة الذي لا يمتزج برغبة أو ارتباط، هو أسلم بكثير وأكثر استمراراً بكثير على المدى الطويل.»

ولكي أتحرك على نحو أعمق بالنسبة لموضوع الشفقة. تابعت. «الآن، في مثالك عن رؤية السمكة وهي تعاني أشد المعاناة، والصنارة في فمها، تثير نقطة مهمة - هي أن ذلك يصحبه شعور بعجزك عن تحمل ألمها.»

«أجل»، قال الدالاي لاما. «بالحقيقة، يمكن للمرء أن يحدد، بمعنى من المعاني، الشفقة على أنها الشعور بعدم القدرة على التحمل لدى رؤية معاناة الآخرين، معاناة الكائنات الأخرى ذات الإحساس. ولكي يولد لدى المرء ذلك الشعور، يجب أن يكون لديه أولاً تقدير لخطورة أو شدة معاناة الآخر. لذلك أظن أنه بقدر ما يفهم الإنسان المعاناة، وكذلك الأنواع المختلفة للمعاناة التي نتعرض لها أكثر، بقدر ما يكون مستوى الشفقة لديه أعمق.»

فطرحنا السؤال التالي: «حسن، أنا أقدر حق قدره أنه بقدر ما يكبر الوعي بمعاناة الآخر يمكن أن يعزز قدرتنا على الشفقة أكثر. والحقيقة، تتضمن الشفقة، من خلال تعريفها، انفتاح المرء على معاناة الآخر. المشاركة بمعاناة الآخر. لكن، ثمة سؤال أساسي آخر: لماذا نريد أن نأخذ بمعاناة الآخر، عندما لا نريد المعاناة لأنفسنا ذاتها؟ أقصد، معظمنا يذهب إلى أمداء بعيدة كي يتفادى الألم والمعاناة، بل يمكن أن يتوصل إلى درجة تناول الكحول والمخدرات، فلماذا نهتم عمداً بالمشاركة في معاناة الآخرين؟»

فأجاب الدالاي لاما دون ترد: «أشعر أن هناك بوناً شاسعاً بين معاناتك والمعاناة التي يمكن أن تشعر بها في حالة الشفقة التي تلزم نفسك بها وتشارك بها الآخرين - إنه فارق نوعي.» هنا توقف، ثم، كأنه كان يستهدف بلا جهد مشاعري الخاصة في تلك اللحظة، تابع، «عندما تفكر بمعاناتك، يكون لديك شعور بأنك مقهور كلياً، شعور بأنك مثقل بعبء ما، بأن شيئاً ما يضغط عليك - شعور بالعجز. كما يكون هناك تبرد حس وكأن ملكاتك كلها صارت جوفاء.

الآن، لدى توليد الشفقة، عندما تأخذ بمعاناة شخص آخر، يمكن أيضاً أن تشعر في البداية بدرجة معينة من الانزعاج، إحساس بعدم الراحة أو عدم القدرة على التحمل. لكن في حالة الشفقة، فإن الشعور يختلف كثيراً، إذ ما يشكل الأساس للشعور بعدم الراحة هو مستوى عالٍ من التقية والتصميم، لأنك بصورة طوعية ومتعمدة تقبل معاناة الآخر من أجل هدف أسمى. إذ يكون هناك شعور بالارتباط والالتزام، رغبة في مد يد المساعدة إلى الآخرين، شعور بالتعب بدلاً من التبرد... هذا يشبه حالة الرياضي. فحين يخضع لتدريب قاس، يمكن للرياضي أن يعاني كثيراً - يجهد نفسه، يتعرق، يتوتر... وأعتقد أن ذلك يمكن أن يكون تجربة مؤلمة ومهلكة. لكن الرياضي لا يراها كذلك. بل هو ينظر إليها باعتبارها إنجازاً عظيماً، تجربة مصحوبة بإحساس بالفرح. لكن إذا ما خضع الشخص نفسه لعمل جسدي آخر، ليس جزءاً من تدريبه الرياضي، حينذاك قد يفكر «أوه، لماذا

أخضع لهذه المهمة الرهيبة؟» إذن الموقف الذهني يشكل فارقاً كبيراً.

تلك الكلمات القليلة، منطوقة بقناعة كهذه، رفعتني من شعور المضطهد إلى التعرف إلى إمكانية تحمل المعاناة وتصعيدها. «إنك تذكر أن المرحلة الأولى لتوليد ذلك الشعور بالشفقة هو تقدير المعاناة حق قدرها. لكن هل هناك أية أساليب بوذية محددة تستخدم لتعزيز شفقة المرء؟»

«أجل. في تراث المهايانا من البوذية، مثلاً، نجد أسلوبين رئيسيين لرعاية الشفقة. يعرفان باسم «طريقة النقطة السلبية، للسبب والنتيجة» و«التبادل والمساواة بين المرء والآخرين». هذه الطريقة الأخيرة هي الأسلوب الذي تجده في الفصل الثامن من «دليل شانتيدينا للطريقة البوذية في الحياة»، لكن، قال وهو ينظر سريعاً إلى ساعته ويدرك أن وقتنا قد انتهى، «أظن أننا سنمارس بعض التمارين أو التأملات حول الشفقة، خلال حديثنا العام في وقت لاحق من هذا الأسبوع.» قال هذا ثم ابتسم ونهض منهيماً بذلك جلستنا.

القيمة الحقيقية لحياة الإنسان

لكي أتابع مناقشتنا للشفقة في محادثتنا الماضية، بدأت بالقول «لقد تحدثنا عن أهمية الشفقة، عن اعتقادك بأن العاطفة البشرية، الدفء والصداقة وما شابه شروط ضرورية بالمطلق لسعادتنا. لكنني أتساءل فقط. أو دعني أقول، أفترض أن رجل أعمال غنياً جاء إليك وقال «يا صاحب القداسة، أنت تقول إن الدفء والشفقة حاسما الأهمية بالنسبة للمرء لكي يكون سعيداً. لكن بالفطرة أنا لست دافئاً جداً ولا شخصاً عاطفياً. ولكي أكون صادقاً، أنا لا أشعر فعلاً بأية شفقة أو غيرية على نحو خاص. ويغلب علي أن أكون عقلاً بالآخرى، عملياً وربما شخصاً مفكراً، كما أنني لا أشعر البتة بأي نوع من أنواع العاطفة تلك. مع ذلك، حياتي على ما يرام وأشعر أنني سعيد بطريقتي في الحياة التي أعيشها، فلدي أشغال ناجحة جداً، وأصدقاء، كما أنني أوفر كل شيء لزوجتي وأطفالي، وعلاقتي بهم، على ما يبدو، في أحسن حال. فقط، لا أشعر أنه ينقصني شيء. إن تطوير الشفقة، الغيرية، الدفء وما شابه يبدو أمراً حسناً، لكن بالنسبة إلي، ما الهدف؟ ذلك يبدو لي عاطفياً كثيراً فقط...».

«قبل كل شيء» أجاب الدالاي لاما، «إن قال إنسان ذلك، سأظل أشك إن كان ذلك الإنسان سعيداً حقاً في أعماقه. إذ أعتقد فعلاً أن الشفقة توفر الأساس لبقاء الإنسان على قيد الحياة، القيمة الحقيقية لحياة الإنسان، وبدون الشفقة، يكون ثمة شيء أساسي مفقود فالحساسية الشديدة تجاه مشاعر الآخرين عنصر من عناصر الحب والشفقة. وبدون ذلك، أعتقد أنه ستكون هناك مشاكل تتعلق بقدرة الإنسان، مثلاً، على أن يرتبط بزوجته. وإذا كان للإنسان فعلاً ذلك الموقف اللامبالي تجاه معاناة الآخرين ومشاعرهم، حتى لو كان مليارديراً، وحظي بتعليم جيد، وليس لديه مشاكل مع عائلته أو الأطفال، ومحاطاً بالأصدقاء، من رجال الأعمال الأثرياء الآخرين، السياسيين، وقادة الأمة، أعتقد أنه بالرغم من ذلك كله، فإن تأثير هذه الأشياء الإيجابية كلها سيظل على السطح.

لكن إن هو استمر في التوكيد على أنه لا يشعر بالشفقة، مع ذلك يشعر أنه لا ينقصه شيء... حينذاك قد يكون من الصعب قليلاً مساعدته لفهم أهمية الشفقة...»

توقف الدالاي لاما عن الكلام لحظة يفكر، فوقفاته المتقطعة التي كانت تحدث خلال محادثتنا لم تكن على ما يبدو تسبب صمتاً مزعجاً، بل بالأحرى، كانت أشبه بقوة جاذبية، إذ يجمع ثقلاً ومعنى أكبر لكلامه عندما يستأنف الحديث.

أخيراً تابع: «مع ذلك، حتى إن كانت تلك هي الحالة، ثمة عدة أشياء يمكنني الإشارة إليها. أولاً، يمكن أن أقترح عليه أن يفكر بتجربته الخاصة. إذ يستطيع أن يرى أنه إن عامله إنسان ما بشفقة وعاطفة سيجعله ذلك يشعر بالسعادة. لهذا وعلى أساس تلك التجربة، سيساعده ذلك في أن يدرك أن الناس الآخرين يشعرون أيضاً بأنهم على ما يرام عندما يتم التعامل معهم بنوع من الدفء والشفقة. كذلك، فإن إدراك هذه الحقيقة قد يجعله أكثر احتراماً لحساسية الإنسان الآخر العاطفية كما يجعله أكثر ميلاً لمعاملتهم بالشفقة والدفء. في الوقت نفسه سيكتشف أنك بقدر ما تمنح الآخرين دفئاً، بقدر ما تتلقى منهم دفئاً. ولا أعتقد أن ذلك سيستغرق وقتاً طويلاً قبل أن يدرك الحقيقة. نتيجة ذلك، يصبح هذا هو أساس الثقة والصداقة المتبادلة.

«الآن، لنفترض أن هذا الإنسان تتوفر له كل التسهيلات المادية تلك، فهو ناجح في الحياة، محاط بالأصدقاء، مضمون مالياً... إلخ.. إلخ. وأعتقد أن من الممكن حتى أن تكون عائلته وأولاده على صلة جيدة به وبتجربته ولديهم نوع من الرضى، لأن الرجل ناجح، ولديهم وفرة من المال والحياة المريحة. أعتقد أن ذلك سيكون مفهوماً حتى نقطة معينة، وحتى بدون الشعور بالدفء الإنساني والعاطفة، قد لا يشعر بأن شيئاً ينقصه. لكن إن شعر أن كل شيء على ما يرام، وأنه ما من حاجة حقيقية لتطوير الشفقة، سأقول إن هذه النظرة تعود للجهل وقصر النظر. إذ حتى

لو بدا أن الآخرين على صلة حسنة به، فالحقيقة ما يحدث هو أن الكثير من علاقات الناس أو تعاملاتهم معه تقوم على فهمهم له كمصدر للثروة والنجاح. فهم قد يتأثرون بثروته وسلطته وتكون علاقتهم بتلك الثروة والسلطة أكثر مما هي بشخصه ذاته. وهكذا، بمعنى من المعاني، ورغم أنهم قد لا يتلقون دفئاً وعاطفة إنسانية منه، قد يكونون راضين، وقد لا يتوقعون منه أكثر من ذلك. لكن ما يحدث، إن ذهب ثروته، فإن ذلك الأساس الذي تقوم عليه العلاقة يضعف كثيراً. حينذاك يبدأ برؤية الآثار لعدم توفر الدفء لديه ويبدأ بالمعاناة.

لكن، إن كان لدى الناس الشفقة، فإن ذلك، بالطبع، سيكون شيئاً يمكن الارتكاز عليه، حتى لو كانت لديهم مشاكل اقتصادية وحدث انهيار في ثروتهم، إذ سيظل لديهم شيء ما يتشاركون فيه مع زملائهم من الكائنات البشرية. إن اقتصادات العالم ضعيفة جداً دائماً، ونحن نمر بالكثير من الخسائر في الحياة، لكن الموقف الشفوق هو الشيء الذي يمكننا أن نحمله دائماً معناه.

في تلك اللحظة، دخل مرافق بثوب أحمر داكن، الغرفة، وبصمت صب الشاي، فيما تابع الدالاي لاما. «طبعاً لدى محاولتك أن تفسر لشخص ما أهمية الشفقة قد تتعامل في بعض الحالات مع شخص قاسي القلب، فرداني وأنااني، شخص لا يهتم إلا بمصالحه الخاصة. ومن الممكن حتى أن يكون هناك أناس لديهم القدرة على أن يتعاطفوا مع الشخص الذي يحبونه أو يكون

وثيق الصلة بهم. لكن حتى بالنسبة لأشخاص كهؤلاء، يظل من الممكن أن تشرح لهم أهمية الشفقة والحب على أساس أنهما الطريقة الأفضل لتحقيق مصالحهم الخاصة. مثل هؤلاء الأشخاص يرغبون في أن يتمتعوا بصحة جيدة، يعيشوا حياتهم وهم يتمتعون بصفاء الذهن وسلامه، بالسعادة والفرح. وإن كانت هذه هي الأشياء التي يرغبون فيها، فقد سمعت مؤخراً أن هناك أدلة علمية على أن هذه الأشياء يمكن تعزيزها بمشاعر الحب والشفقة... لكن كطبيب، كمحلل نفسي، ربما تعلم على نحو أفضل عن هذه الادعاءات العلمية؟»

«أجل»، وافقت، «أعتقد أن هناك أدلة علمية داعمة بشكل محدد ومساندة للمزاعم المتعلقة بالمنافع الجسدية والعاطفية لحالات الذهن الشفوقة.»

«لذلك أعتقد أن تعليم الإنسان هذه الحقائق واطلاعه على تلك الدراسات العلمية يمكن بل بالتأكيد سيشجع بعض الناس على التعهد برعاية حالة للذهن أكثر شفقة..» علق الدالاي لاما، «لكن أعتقد أنه حتى بمعزل عن تلك الدراسات العملية، هناك حجج أخرى يمكن للناس أن يفهموها ويقدروها حق قدرها من تجربتهم العلمية أو اليومية المباشرة. مثال على ذلك، يمكنك أن تشير إلى أن الافتقار للشفقة يؤدي إلى نوع معين من قسوة القلب. وهناك الكثير من الأمثلة التي تدل على أنه على صعيد معين، عميق نوعاً ما، فإن الناس القساة يعانون عموماً من نوع معين من التعاسة والاستياء، كستالين وهتلر مثلاً. ناس كهؤلاء يعانون

أيضاً من إحساس مزعج بالخوف وعدم الأمان. حتى في نومهم، أعتقد أن ذلك الإحساس يبقى... كل ذلك قد يكون من الصعب للغاية على الإنسان أن يفهمه، لكن باستطاعتك أن تفهم شيئاً واحداً هو أن هؤلاء الناس يفتقرون لما يمكنك أن تجده لدى شخص أكثر شفقة - الإحساس بالحرية، الإحساس بالتنازل، لذلك حين تنام تكون مسترخياً وتدع الأمور على عواهنها. أما قساة القلوب فإنهم لا يعرفون تجربة كهذه. إذ يقبض عليهم دائماً شيء ما. هناك دائماً نوع من القبضة التي تمسك بهم، لهذا ليس بإمكانهم أن يعيشوا ذلك الشعور من الحرية والاسترخاء.»

ثم توقف لحظة من الزمن، حاكاً رأسه وهو شارد الذهن، بعدئذ تابع «رغم أنني أفترض افتراضاً، إلا أنني أخمن أنك إن سألت بعض هؤلاء الناس القساة «متى كنت أسعد، خلال طفولتك، عندما كنت موضع رعاية من أمك وكانت صلتك أكثر وثاقة بعائلتك، أم الآن ولديك السلطة، النفوذ والمنصب؟» أعتقد أنهم سيقولون إن طفولتهم كانت أكثر بهجة بل أعتقد حتى ستالين كانت أمه تحبه في طفولته.» فلاحظت قائلاً:

«بذكرك ستالين، أعتقد أنك ضريت المثال الكامل لما كنت تقوله عن عواقب الحياة بدون شفقة. فمن المعروف جيداً أن السمتين الأساسيتين، اللتين كانتا تميزان شخصيته هما القسوة والشك. لقد كان ينظر للقسوة كفضيلة، بالحقبة، وقد غير اسمه من دجوغاشفيلي إلى ستالين الذي يعني «الرجل الفولاذي» ومع تقدمه في الحياة، صار أكثر قسوة وبقدر ما كان يزداد

قسوة كان يزداد تشككه الذي كان أسطورياً. ثم إن تخوفه وتشككه بالآخرين هما اللذان أديا به في النهاية إلى عمليات تطهير كبيرة وحملات ضد مختلف فئات الشعب في بلاده، مما أدى إلى سجن ملايين الناس وإعدامهم. لكنه ظل يرى الأعداء في كل مكان. وقبل فترة وجيزة من وفاته قال لخروتشوف: «أنا لا أثق بأحد، لا أثق حتى بنفسى.»

في النهاية، انقلب حتى على أشد أعوانه إخلاصاً. ومن الواضح أنه بقدر ما أصبح أكثر قسوة وسلطة، بقدر ما كان أكثر تعاسة. إذ قال أحد الأصدقاء إن السمة الإنسانية الوحيدة التي تركها في النهاية هي تعاسته. كما ذكرت ابنته سفيتلانا كم كان يعاني من الشعور بالوحدة والفراغ في الداخل الذي وصل إلى النقطة التي لم يعد معها يعتقد بأن الناس يمكنهم أن يكونوا مخلصين تماماً أو ودودين.

«على أي حال، أنا أعلم أنه قد يكون من الصعب للغاية أن نفهم شخصاً مثل ستالين ولماذا ارتكب تلك الأشياء الفظيعة التي ارتكبها. لكن إحدى النقاط التي نتحدث عنها هي أن هؤلاء المتطرفين من الناس قساة القلوب أنفسهم يمكن أن ينظروا بنوع من الحنين لبعض جوانب الحياة الأكثر بهجة من طفولتهم كالحب الذي تلقوه مثلاً من أمهاتهم. لكن أين يترك ذلك الكثير من الناس الذين لم تكن لهم طفولة سارة أو أمهات محبات؟ الناس الذين عوملوا بمهانة وما شابه؟ الآن، نحن نناقش موضوع الشفقة. ولكي يطور الناس قدرتهم على الشفقة، ألا

تتصور أن من الضروري بالنسبة لهم أن يتربوا على أيدي والدين أو متعهدي رعاية يبدون لهم الدفء والعاطفة؟»

«أجل، أعتقد أن ذلك مهم.» ثم توقف، وبمهارة فائقة كان يدور حبات مسبخته بين أصابعه وهو يفكر. «ثمة بعض الناس الذين عانوا الكثير منذ البداية، وافتقدوا أية عاطفة تجاه الآخر. بحيث أنهم في مرحلة لاحقة من حياتهم صاروا يبدون تقريباً وكأنهم بدون مشاعر إنسانية، بدون مقدرة على الشفقة والود، أولئك هم المتصلبون والوحشيون...» من جديد، توقف الدالاي لاما. ثم بدا لعدة لحظات وكأنه يفكر جدياً بالمسألة. وحين انحنى على فنجان شايه، كانت حتى خطوط كتفيه الخارجية توهي بأنه كان مستغرقاً في التفكير. لكن لم يبد عليه أي ميل للاستمرار مباشرة، فشرينا الشاي صامتين. أخيراً، هز كتفيه، وكأنه يعترف بأنه ليس لديه حل.

«إذن، هل تعتقد أن الأساليب لتعزيز التعاطف وتطوير الشفقة ليست مفيدة للناس الذين لديهم ذلك النوع من الخلفية الصعبة؟»

«هناك دائماً درجات مختلفة من النفع الذي يمكن للمرء أن يتلقاه من ممارسته الطرائق والأساليب المختلفة، وذلك بالاعتماد على الظروف الخاصة بالإنسان.» شرح الرجل. «ومن الممكن أيضاً أن هذه الأساليب في بعض الحالات، يمكن أن تكون فعالة بالإجمال...».

فقاطعته، محاولاً التوضيح «والأساليب المحددة لتعزيز الشفقة التي تشير إليها هي...»

«تماماً كما سبق وتحدثنا. أولاً، تعلم قيمة الشفقة والفهم الكامل لها - إذ يمنحك هذا شعوراً بالقناعة والتصميم. بعدئذ، استخدم الطرق الكفيلة بتعزيز التعاطف، كاستخدام خيالك مثلاً، قدرتك الإبداعية كي تتصور نفسك في وضع الآخر. وفي وقت لاحق من هذا الأسبوع، ثمة أحاديث عامة سنتحدث فيها عن بعض التمارين أو الممارسات التي يمكنك القيام بها، كممارسة «التونغ - لين» التي تفيد في تقوية شفقتك، لكنني أعتقد أن من المهم أن نتذكر أن هذه الأساليب، كممارسة «التونغ - لين»، تم تطويرها لمساعدة قسم من الناس قدر الإمكان، على الأقل. لكن ليس من المتوقع البتة أن يكون بإمكان هذه الأساليب أن تساعد كل الناس، أي 100٪.

على أن النقطة الأساسية فعلاً - إن كنا نتعلم عن الطرائق المختلفة لتطوير الشفقة - أو الشيء المهم هو أن يبذل الناس جهداً خالصاً لتطوير قدرتهم على الشفقة. والدرجة التي سيكونون فعلياً قادرين بها على رعاية الشفقة تتوقف على متغيرات كثيرة جداً، من تراه يمكنه سردها؟ لكن إذا ما بذلوا كل ما لديهم من جهد لكي يكونوا أطف، يرعوا الشفقة، ويجعلوا العالم مكاناً أفضل، حينذاك يمكنهم في نهاية النهار أن يقولوا «على الأقل بذلنا أفضل ما نستطيع من جهد».

منافع الشفقة

في السنوات الأخيرة جرت دراسة كثيرة تدعم الفكرة القائلة إن لتطويع الشفقة والغيرة تأثيراً إيجابياً على صحتنا البدنية والعاطفية. ففي إحدى التجارب المشهورة، مثلاً، عرض ديفيد ماك ليلاند، وهو عالم نفس في جامعة هارفارد، على مجموعة من الطلاب فيلماً سينمائياً عن الأم تيريزا، وهي تعمل بين مرضى كلكتا وفقرائها. فسجل الطلاب أن الفيلم أثار لديهم مشاعر الشفقة. بعدئذ، حلل عالم النفس لعاب الطلاب فوجد زيادة في الإيمونوغلوبين آ، وهو جسيم مضاد يمكن أن يساعد في مكافحة أمراض التنفس. وفي دراسة أخرى أجراها جيمس هاوس في جامعة متشيفان ومركز أبحاثها، وجد الباحثون أن القيام بعمل تطوعي نظامي، والتفاعل مع الآخرين بطريقة دافئة شفوقة يزيد إلى حد كبير من متوسط حياة الإنسان، وربما من حيويته الإجمالية أيضاً. كما خرج باحثون آخرون كثير في الفرع الجديد لطب الجسم - العقل، باكتشافات مماثلة، مبينين بالوثائق أن الحالات الإيجابية للعقل يمكن أن تحسن من صحتنا البدنية.

علاوة على الآثار المفيدة على صحة الإنسان البدنية، هناك أدلة على أن الشفقة وسلوك الرعاية يسهمان في توفير صحة عاطفية جيدة. كذلك بينت الدراسات أن مد اليد لمساعدة الآخرين يمكن أن يحرض الشعور بالسعادة، ويجعل العقل أكثر هدوءاً ويسبب قدراً أقل من هبوط المعنويات. وفي دراسة استمرت ثلاثين سنة على مجموعة من خريجي هارفارد، خلص الباحث جورج فيلانتي، بالتحقيق، إلى أن تبني أسلوب حياة غيري هو عنصر حاسم الأهمية من عناصر الحياة الذهنية الجيدة. كذلك خلصت دراسة أخرى أجراها آلان لوكز، على عدة آلاف من الطلاب الذين كانوا مرتبطين بشكل نظامي بنشاطات تطوعية لمساعدة الآخرين، إلى أن تسعين بالمئة من هؤلاء المتطوعين سجلوا نوعاً من الروح «العالية» التي تصحب ذلك النشاط، وتتميز بشعور بالدفء، بطاقة، وبنوع من الخفة والنشاط الجسدي أكثر. كذلك كان لديهم شعور متميز بالهدوء والجدارة - الذاتية المعززة التي تبعت ذلك النشاط. إذ لا توفر سلوكيات الرعاية هذه التفاعل مع الناس الذي يغذي الإنسان عاطفياً وحسب، بل تبين أيضاً أن «هدوء المساعد» هذا يرتبط بالخلاص من عدد من الاضطرابات الجسدية ذات العلاقة بالتوتر أيضاً.

وفي حين تدعم الأدلة العلمية بكل وضوح موقف الدالاي لاما حول القيمة الحقيقية والعلمية للشفقة، فإن على المرء ألا يعتمد فقط على التجارب والدراسات لتأكيد حقيقة هذه النظرة. إن بإمكاننا أن نكتشف الروابط الوثيقة بين الرعاية، الشفقة،

والسعادة الشخصية في حياتنا ذاتها وفي حياة من حولنا. فجوزيف، وهو متعهد بناء في الستين من عمره، التقيت به أول مرة قبل بضع سنوات، يفيد كمثال جيد على هذا. إذ طوال ثلاثين سنة كان جوزيف يركب قطار الكسب غير المشروع. موظفاً رأسماله للاستثمار في مرحلة ازدهار حركة البناء في أريزونا مما جعله مليونيراً كبيراً. لكن في أواخر الثمانينات من القرن الماضي، جاءت الصدمة الكبرى في مجال العقارات في تاريخ أريزونا، مما أوقع خسائر كبيرة بجوزيف وجعله يفقد كل شيء. ثم انتهى به الأمر إلى إعلان إفلاسه. غير أن مشاكله المالية سببت نوعاً من التوتر في علاقته الزوجية، مما أدى أخيراً إلى طلاقه من زوجته بعد زواج دام خمساً وعشرين سنة. وليس بالمفاجئ أن جوزيف لم يتعامل مع هذا كله بصورة حسنة. فقد بدأ يشرب كثيراً، لكن لحسن الحظ أنه استطاع في النهاية أن يقلع عن الشراب بمساعدة مكافحة الإدمان. وكجزء من برنامج مكافحة الإدمان الذي اتبعه، صار راعياً لمكافحة الإدمان بل صار يساعد المدمنين الآخرين على أن يبقوا صاعين. فاكتشف أنه كان يستمتع بدوره كراعي مكافحة إدمان ومد يد المساعدة للآخرين. وبدأ التطوع في منظمات أخرى أيضاً. إذ وضع معرفته بالأعمال وعالم الأعمال قيد الاستخدام لمساعدة المحرومين اقتصادياً. ولدى الحديث عن حياته الحالية، قال جوزيف «الآن لدي شغل صغير لإعادة النمذجة، وهو يدر علي دخلاً متواضعاً، لكنني أدرك أنني لن أكون غنياً كما كنت ذات مرة. الشيء المضحك أنه على الرغم

من ذلك، فأنا لا أريد ذلك النوع من المال ثانية. بل أفضل أكثر أن أقضي وقتي متطوعاً لدى مجموعات مختلفة، أعمل مباشرة مع الناس، وأساعدهم قدر استطاعتي. فهذه الأيام أشعر باستمتاع خالص في اليوم أكثر مما كنت أشعر بشهر، حين كنت أكسب الكثير من المال. إنني أكثر سعادة اليوم مما كنت في أي يوم في حياتي.»

التأمل بالشفقة

كما وعدني الدالاي لاما خلال سياق المحادثات، وفي بوعده وأجرى حديثاً عاماً في أريزونا حول التأمل بالشفقة، إنه تمرين بسيط. لكن الرجل بدا فيه، بطريقته القوية، الرشيقة، وكأنه يوجز ويبلور مناقشته السابقة عن الشفقة، محولاً إياها إلى تمرين رسمي مدته خمس دقائق، مباشر ويصيب الهدف تماماً. «لتوليد الشفقة، تبدأ بالتعرف على أنك لا تريد المعاناة وأن لك الحق في أن تحظى بالسعادة. هذا يمكن أن تحققه أو تثبته بتجربتك الخاصة. بعدئذ تتعرف على أن الناس الآخرين مثلك تماماً، لا يريدون أيضاً أن يعانون ولهم الحق في أن يحظوا بالسعادة. على هذا النحو يصبح هذا هو الأساس لابتدائك بتوليد الشفقة.

إذن... دعونا نتأمل الشفقة هذا اليوم. لنبدأ بتصوير شخص يعاني أشد المعاناة، شخص في حالة ألم أو هو في وضع عاثر

للافاة؁ ولنفكر بمعاناة ذلك الإنسان بطرقة تحليلية أكثر - لنفكر بمعاناته الشديدة وبالالة السيئة لوجود ذلك الإنسان. بعد أن تفكر لبضع دقائق؁ حاول؁ في المرحلة التالية أن تربط ذلك بنفسك؁ مفكراً «أن الإنسان لديه الإمكانية نفسها لأن يعيش الأمل؁ الفرح؁ السعادة والمعاناة التي أعيشها». بعدئذ. حاول أن تسمح لاستجابتك الطبيعية حيال ذلك الشخص؁ بأن تظهر - أي الشعور الطبيعي بالشفقة. حاول أن تتوصل إلى استنتاج: إلى التفكير كم هي قوة رغبتك بأن يكون ذلك الشخص قادراً على التخلص من تلك المعاناة. ثم صمم على أنك ستساعد ذلك الشخص لأن يخلص من المعاناة. أخيراً ركز عقلك بشكل محدد على ذلك النوع من الاستنتاج أو التصميم؁ وعلى مدى الدقائق القليلة الأخيرة من التأمل؁ حاول ببساطة أن تجعل ذهنك في حالة الشفقة أو الحب.»

عند ذلك؁ اتخذ الدالاي لاما وضعية التأمل متقاطع - الساقين؁ ليبقى دون حراك تماماً؁ وكأنه يمارس التأمل مع جمهوره كله؁ فساد صمت مطبق. لكن كان هناك شيء مثير تماماً يتعلق بالجلوس بين الحضور ذلك الصباح. إذ أتصور أن أقسى الناس قلباً لا يمكنه أن يمنع نفسه من التأثر بكونه محاطاً بألف وخمسائة إنسان؁ كل منهم يركز عقله على فكرة الشفقة. بعد بضع دقائق؁ انطلق الدالاي لاما بأنشودة تيبيتية؁ وصوته الأجرش؁ المنعم يعلو وينخفض بأنغام لا تحمل معها إلا التهدة والراحة.

الجزء الثالث تحويل المعاناة

الفصل الثامن

مواجهة المعاناة

في أيام بوذا، كانت هناك امرأة تدعى كيزاغوتامي، تعاني الكثير من فقدانها ولدها الوحيد. إذ كانت، هي العاجزة عن تقبل ذلك، تذهب من شخص إلى آخر، بحثاً عن علاج يعيد ابنها إلى الحياة. فقبل لها إن لدى بوذا مثل ذلك العلاج.

ذهبت كيزا غوتامي إلى بوذا، قدمت له فروض الولاء والطاعة ثم سألته «هل يمكنك أن تصنع لي دواء يعيد ابني إلى الحياة؟»

«أنا أعرف دواء كهذا.» أجاب بوذا «لكن لكي أصنعه لا بد لي من بعض العناصر المكوّنة له.» فسألته المرأة، منتعشة «أية عناصر مكوّنة تطلب؟»

«اجلبي لي حفنة من بذور الخردل،» قال بوذا، فوعده المرأة أن تأتيه بها. لكن قبل أن تغادر أضاف «أطلب أن تأتيني ببذور الخردل من البيت الذي لم يمت له طفل أو قرين، والد أو خادم.» وافقت المرأة وبدأت الانتقال من بيت إلى بيت بحثاً عن بذور الخردل. في كل بيت كان الناس يوافقون على تلبية طلبها،

لكن عندما كانت تسألهم إن كان أحد من أهل البيت قد مات، لم تجد بيتاً لم يزره عزرائيل - في أحد البيوت، كانت الابنة قد ماتت، في آخر كان الخادم، في بيوت أخرى الزوج أو الوالدة. وهكذا لم تستطع كيزا غوتامي أن تجد بيتاً خالياً من معاناة الموت. وحين رأت أنها لم تكن وحيدة في حزنها، سمحت الأم لجثمان ابنها بأن يدفن وعادت إلى بوذا، الذي قال لها بكثير من الشفقة: «كنت تظنين أنك وحدك من فقد ابنه، إلا أن حكم الموت سارٍ على كل الكائنات الحية، فليس هناك حياة تدوم.»

لقد تعلمت كيزا غوتامي من بحثها أنه ما من كائن حي يخلو من المعاناة والفقْد. وهي ليست الوحيدة في مصابها الرهيب. هذا التبصر لم يزل المعاناة التي لا مناص منها والتي تأتي بسبب الخسران، لكنه خفف من المعاناة الناجمة عن الكفاح ضد هذه الحقيقة المحزنة من حقائق الحياة.

وعلى الرغم من أن الألم والمعاناة هما من الظواهر الإنسانية العامة، إلا أن ذلك لا يعني أن من السهولة أن نتقبلهما. فالكائنات الإنسانية أعدت مخزوناً واسعاً من الخطط العامة لتفادي الوقوع في المعاناة. «إذ نستخدم أحياناً وسائل خارجية، كالكيماويات مثلاً فتعالج ونقضي على ألمنا العاطفي بالمخدرات أو الكحول. كما أن لدينا نسقاً من الآليات الداخلية أيضاً - دفاعات نفسية، غالباً لاواعية تمنعنا من الشعور بالكثير من الألم والعذاب العاطفي، عندما تواجهنا المشاكل. يمكن لهذه الآليات الدفاعية أحياناً أن تكون بدائية تماماً، كأن نرفض

ببساطة الاعتراف بأن هناك مشاكل موجودة. في أحيان أخرى يمكن أن نعتزف على نحو غامض بأن لدينا مشكلة. لكننا نغمس في مليون تسلية أو ألهية نتجنب من خلالها التفكير بها. أو يمكن أن نستخدم الإسقاط - فحين نعجز عن تقبل مشكلة لدينا، نعمل باللاوعي على إسقاطها على الآخرين ونلومهم على ما نتحمل من معاناة: «أجل، أنا تعيس، لكن لست أنا صاحب المشكلة، بل شخص آخر هو صاحب المشكلة. فلولا أن ذلك الرئيس اللعين في العمل (أو أن «شريكى يجهلني» أو...) يجعل دوامي صعباً جداً، لكنت في أحسن حال».

يمكن تجنب المعاناة بصورة مؤقتة فقط. لكن، مثل المرض الذي ترك دون علاج (أو ربما يعالج معالجة سطحية بطريقة تغطي الأعراض تغطية ولا تشفي الحالة الأساسية)، فإن المرض يزداد خطورة باستمرار وتسوء حالة المريض. إن الروح العالية التي نحصل عليها من المخدرات أو الكحول توقف بالتأكيد ألمنا، حيناً من الزمن، لكن بالاستخدام المستمر لها، يمكن للتلف الجسدي الذي يصيبنا والتلف الاجتماعي الذي يصيب حياتنا، أن يسبب معاناة أكبر بكثير من عدم الرضى الأساسي أو الألم العاطفي الحاد الذي أوصلنا إلى تلك المواد في المرة الأولى. كما أن الدفاعات النفسية الداخلية كالإنكار أو النكوص مثلاً يمكن أن تقينا وتحمينا من الشعور بالألم مدة من الزمن أطول قليلاً، لكنها لا تستطيع أن تقضي على المعاناة.

منذ ما يزيد عن السنة كان رندال قد فقد أباه بالسرطان، هو الذي كان وثيق الصلة تماماً بوالده، وفي الوقت الذي فوجئ فيه الكل بالطريقة المعقولة التي تلقى بها الوفاة، «طبعاً، أنا حزين»، كان يشرح بنبرة فلسفية، «لكن فعلاً أنا حسن، سأفقدته لكن الحياة ستستمر. على أي حال، أنا لا أستطيع التركيز على فقدانه الآن تماماً، علي أن أرتب أمور جنازته وأرعى ممتلكاته من أجل أمي. لكنني سأكون في وضع حسن.» كان يطمئن الجميع، لكن بعد سنة، وبعد فترة وجيزة من الذكرى الأولى لوفاة الأب، بدأ رندال ينحدر إلى حالة اكتئاب حاد. فجاء لرؤيتي ثم شرح: «أنا لا أستطيع أن أفهم تماماً ما سبب هذا الاكتئاب، فكل شيء، على ما يبدو، يسير على ما يرام. ولا يمكن أن يكون السبب وفاة والدي. إذ أنه توفي قبل سنة، وقد توصلت إلى تقبل تلك الوفاة.» لكن بعد قليل من المعالجة، صار واضحاً، أنه من خلال كفاحه للبقاء ممسكاً بنفسه وحركاته جيداً، أي لكي يبقى «قوياً»، لم يكن قد تعامل البتة مع مشاعره المتعلقة بالفقد والحزن. فاستمرت هذه المشاعر بالتنامي إلى أن ظهرت أخيراً على شكل اكتئاب مسيطر أجبره على التعامل معه.

في حالة رندال، ارتفع اكتتابه بسرعة نوعاً ما، بعد أن ركزنا على ألمه وشعوره بالفقد، كما صار قادراً تماماً على مواجهة حزنه وعيش تجربته. لكن أحياناً، تكون خططنا العامة في اللاوعي لتجنب مواجهة مشاكلنا، متوضعة على نحو أعمق -

آليات تكيف مغروسة بعمق يتيح لها أن تصبح من بنية شخصيتنا الأساسية وبالتالي من الصعب استخلاصها. ومعظمنا نعرف أصدقاء، معارف، أفراد عائلة مثلاً، يتجنبون المشاكل بإسقاطها على الآخرين وإيقاع اللوم عليهم - وذلك باتهامهم بارتكاب أخطاء هي بالحقيقة، أخطاؤهم هم. لكن هذه بالتأكيد ليست طريقة فعالة لحل المشاكل، والكثير من هؤلاء الناس محكوم عليهم بحياة من التعاسة تدوم ما داموا مستمرين وفق ذلك النموذج.

لقد تحدث الدالاي لاما بالتفصيل عن مقاربتة للمعاناة البشرية - وهي مقاربة تتضمن في النهاية الإيمان بإمكانية الخلاص من المعاناة، لكنها تبدأ بتقبل المعاناة باعتبارها حقيقة طبيعية من حقائق الوجود الإنساني، ومواجهة مشاكلنا بشجاعة ووجهاً لوجه.

«في حياتنا اليومية لا بد من أن تنشأ المشاكل، وأكبر المشاكل في حياتنا هي تلك التي لا مناص من مواجهتها، كالشيخوخة، المرض، والموت. إن محاولة تجنب المشاكل أو ببساطة عدم التفكير بها، قد يوفر لنا نوعاً من الراحة المؤقتة، لكن أعتقد أن هناك طريقة أفضل. فإذا واجهت معاناتك بشكل مباشر، ستكون في وضع أفضل لأن تقدر حق قدرها عمق وطبيعة المشكلة. فإن كنت في معركة، طالما بقيت جاهلاً بإمكانيات عدوك وقدرته القتالية، ستكون غير مستعد كلياً ومشلولاً تقريباً من الخوف. لكن إن كنت تعرف القدرة القتالية لعدوك وأي نوع من الأسلحة يمتلك، وما شابه، حينذاك ستكون في وضع أفضل بكثير حين تخوض الحرب. بالطريقة نفسها، إن

أنت واجهت مشاكلك بدلاً من تجنبها، ستكون في وضع أفضل للتعامل معها.

هذه المقاربة لمشاكل المرء معقولة تماماً. لكن بغية متابعة الموضوع أبعد قليلاً، سألت «أجل، لكن ماذا إن واجهت مشكلة ما بشكل مباشر ثم اكتشفت أنه ليس هناك من حل؟ إذ سيكون قاسياً جداً أن نواجهه...» فأجاب الدالاي لاما بروح عسكرية: «لكن يظل من الأفضل أن تواجهها، مثال على ذلك، يمكن أن تعتبر أشياء كالشيخوخة، الموت أشياء سلبية، غير مرغوب بها، وتحاول ببساطة أن تنسى كل شيء عنها. لكن في النهاية، هذه الأشياء ستأتي على أية حال. وإن كنت قد تجنبت التفكير بها فإنها حين يأتي اليوم الذي تحدث فيها، ستأتي على شكل صدمة تسبب صعوبات ذهنية لا تحتمل. بيد أنك حين تقضي بعض الوقت مفكراً بالشيخوخة، الموت، وكل تلك الأشياء السيئة الأخرى، فإن عقلك سيكون أكثر استقراراً بكثير عندما تقع هذه الأشياء، نظراً لأنك تكون مسبقاً قد تعرفت على هذه المشاكل وأنواع المعاناة واتخذت استعداداتك سلفاً لها.

ذلك يفسر لماذا أعتقد أنه يمكن أن يكون مفيداً أن تعد نفسك قبل حين من الزمن لكي تألف أنت نفسك تلك الأنواع من المعاناة التي يمكن أن تقع. لنستخدم مثال المعركة كمثال قياسي من جديد، فإن التفكير بالمعاناة يمكن النظر إليه على أنه نوع من التدريب العسكري. والناس الذين لم يسمعو شيئاً عن الحرب، المدافع، القصف وهلم جراً يمكن أن يصابوا

بالإغماء إن اضطروا للدخول في معركة. لكن من خلال التدريبات العسكرية يمكن لعقلك أن يتألف مع ما يمكن أن يحدث، وهكذا إذا ما نشبت حرب، لن يكون صعباً عليك أن تخوضها.»

«حسن، يمكنني أن أرى كيف يمكن لتألفنا مع أنواع من المعاناة أن يجعلنا قادرين على المواجهة، إذ يكون له دور ما في تخفيف الهواجس والخوف منه، لكن ما يزال يبدو لي أن مآزق معينة لا توفر لنا أحياناً أي خيار سوى احتمال المواجهة. فكيف يمكننا تجنب اللبالب في تلك الظروف؟»

«مآزق مثل؟»

فتوقفت كي أفكر. «حسن، لنقل مثلاً إن لدينا امرأة حبلى قاموا بتحليل السائل النخطي لها كما قاموا بالتخطيط بالمرنان لجنينها فوجدوا أنه سيولد مصاباً بمرض خلقي. كما اكتشفوا، أنه سيصاب بإعاقة عقلية شديدة أو إعاقة بدنية. وهكذا، من الواضح أن المرأة ستكون قلقة للغاية لأنها لا تدري ما تفعل. إذ يمكنها أن تختار القيام بشيء يتعلق بالوضع فتجهض جنينها مثلاً، لإنقاذه من حياة محكوم عليها بالمعاناة، لكن بعد ذلك قد تعيش شعوراً بالفقدان الشديد والألم، وربما تعيش أيضاً مشاعر أخرى كالشعور بالذنب مثلاً. أو، يمكنها أن تختار ترك الطبيعة تأخذ مجراها ويأتي الطفل. لكن حينذاك، قد تواجه عمراً من المصاعب والمعاناة، هي والطفل.»

كان الدالاي لاما وأنا أتكلم يصغي بانتباه شديد، ثم بنبرة حزينة نوعاً ما أجاب: «سواء كان المرء يقارب مشاكل كهذه من وجهة نظر غربية أو من منظور بوذي، فإنها مآزق صعبة للغاية، صعبة للغاية. الآن، مثالك بخصوص اتخاذ القرار حول الجنين ذي العاهة الخلقية - لا أحد يعرف فعلاً ما هو الأفضل على المدى الطويل. إذ حتى إن ولد الطفل بتلك العاهة، ربما على المدى الطويل، سيكون خيراً للأم أو العائلة أو الطفل نفسه. وهناك أيضاً احتمال أن تأخذ بعين الاعتبار العواقب على المدى الطويل وتخلص إلى أن من الأفضل القيام بعملية إجهاض إذ سيكون ذلك أكثر إيجابية بكثير. لكن إذ ذاك من يقرر؟ إنها مسألة صعبة. حتى من وجهة النظر البوذية، يعتبر ذلك النوع من الحكم فوق قدرتنا العقلانية.» ثم توقف ليضيف «مع ذلك، أظن أن خلفية الأهل ومعتقداتهم ستلعب دوراً في كيفية تجاوب أناس بعينهم مع هذا النوع من المواقف الصعبة...»

ثم ساد الصمت.

أخيراً قال وهو يهز رأسه: «لدى التفكير بأنواع المعاناة التي نتعرض لها يمكننا ذهنياً أن تعد نفسك لهذه الأشياء سلفاً إلى حد ما، من خلال تذكر نفسك بحقيقة مفادها أنك قد تواجه هذه الأنواع من الأوضاع المآزقية في حياتك. وبذلك تعد نفسك لها عقلياً. لكن عليك ألا تتسى حقيقة أخرى هي أن هذا كله لا يخفف من الوضع. إنه قد يساعد ذهنياً في التكيف معه، يخفف من الخوف وما شابه، لكنه لا يخفف من المشكلة ذاتها. مثال

على ذلك، إن كان الطفل ذو العاهة الخلقية سيولد، بغض النظر عن شدة تفكيرك بالأمر مسبقاً، فإنك ستضطر لأن تجد وسيلة للتعامل معه. إذن ستظل هذه مشكلة صعبة.»

حين قال هذا، كانت هناك نغمة حزن في صوته - بل أكثر من نغمة، ربما حبل طويل. لكن النغم الأساسي لم يكن نغم يأس. وطوال دقيقة كاملة، ظل الدالاي لاما متوقفاً عن الكلام، ناظراً إلى الخارج عبر النافذة، كما لو أنه كان ينظر إلى العالم ككل، بعدئذ تابع: «ليس هناك بالحقيقة من مجال لتجنب حقيقة أكيدة هي أن المعاناة جزء من الحياة. وبالطبع، نحن لدينا ميل لأن نكره مشاكلنا ومعاناتنا. لكن أعتقد أن الناس عادة لا ينظرون إلى طبيعة وجودنا ذاتها على أنها تتميز بالمعاناة...» فجأة بدأ الدالاي لاما يضحك «أقصد في عيد ميلادك يقول لك الناس «عيد ميلاد سعيد» في حين أن يوم عيد ميلادك هو فعلاً عبارة عن مولد معاناتك لكن لا أحد يقول «عيد سعيد لمولد معاناتك»،» وكان يمزح.

حين تقبل أن المعاناة جزء من وجودك اليومي، يمكنك أن تبدأ بتفحص العوامل التي تؤدي عادة إلى نشوء مشاعر الاستياء والتعاسة الذهنية. مثلاً، إن تكلمنا بصورة عامة، أنت تشعر بالسعادة إن تلقيت أنت أو أحد المقربين منك تقريضاً، حظيت بشهرة، ثروة أو أي شيء من الأشياء الأخرى السارة. كما أنك تشعر بالتعاسة والاستياء إن لم تتلق هذه الأشياء أو إن تلقاها منافسك لكن إن تنظر إلى حياتك العادية يوماً بيوم، غالباً ما

تجد أن هناك الكثير من العوامل والشروط التي ينجم عنها الألم، المعاناة ومشاعر النقمة، في حين أن الشروط التي تؤدي لنشوء الفرح والسعادة قليلة نسبياً. ذلك شيء علينا أن نتقبله، سواء أحببنا ذلك أم لم نحبه. ونظراً لأن هذه هي حقيقة وجودنا، فإن موقفنا تجاه المعاناة قد يكون بحاجة لتعديل. إذ أن موقفنا تجاه المعاناة بالغ الأهمية لأنه يمكن أن يؤثر على مقدار تكيفنا مع المعاناة حين تتشأ. الآن موقفنا العادي يتكون من كره شديد وعدم تحمل لألمنا ومعاناتنا. مع ذلك، إن كان باستطاعتنا أن نحول موقفنا تجاه المعاناة، نتبنى موقفاً يتيح لنا قدراً أكبر من إمكانية تحملها، فإن هذا يمكن أن يفعل الكثير للمساعدة في إيجاد ما يوازن مشاعر التعاسة الذهنية، النقمة والاستياء.

بالنسبة إلي شخصياً، أرى أن أقوى وأشد الممارسات فعالية تلك التي تساعد على تحمل المعاناة هي أن ترى وتفهم أن المعاناة هي الطبيعة الأساسية «للسامسرا»⁽¹⁾، للوجود غير المستتير. الآن عندما تمر بتجربة ألم جسدي ما أو مشكلة أخرى، يكون هناك في تلك اللحظة، بالطبع، شعور من نوع «أوه! هذه المعاناة بالغة السوء!» ويكون هناك شعور بالرفض مصحوب بالمعاناة، أي

(1) السامسرا: كلمة سنسكريتية تعني حالة من الوجود تتميز بحلقات لا نهاية لها من الحياة، الموت، والولادة من جديد. كذلك يشير هذا المصطلح إلى وجودنا العادي اليومي الذي يتميز بالمعاناة. والكائنات كلها تبقى في هذه الحالة، مدفوعة بالبصمات الكارمية نتيجة أفعال ماضية وحالات ذهنية سلبية «وهمية» إلى أن تحدث حالة التحرر.

نوع من الشعور التالي «أوه! يجب ألا أعيش مثل هذه التجربة!» لكن في تلك اللحظة، إن استطعت أن تنظر إلى الوضع من زاوية نظر أخرى وتدرك أن هذا الجسد ذاته... ولطم ذراعه للتوضيح، «هو أساس المعاناة بالذات، فإنه سيخفف من ذلك الشعور بالرفض - الشعور بأنك لا تستحق بشكل من الأشكال أن تعاني وبأنك ضحية. لهذا، ما إن تفهم هذه الحقيقة وتقبلها، حتى تعيش المعاناة باعتبارها شيئاً طبيعياً تماماً.

مثال على ذلك، عندما تنظر إلى المعاناة التي يعيشها الشعب التيبتي، يمكنك بطريقة ما أن تنظر إلى الوضع وتشعر بأنك مقهور فتتساءل «كيف حدث هذا يا ترى؟ لكن من زاوية أخرى يمكن أن تفكر بحقيقة أخرى هي أن التيبتي أيضاً في منتصف السامسرا»، وضحك. «مثلاً هو هذا الكوكب بل المجرة كلها،» وضحك ثانية.

«لذلك أعتقد على أي حال أن نظرتك للحياة ككل تلعب دوراً في موقفك بالنسبة للمعاناة. مثال على ذلك، إن كان نظرتك الأساسية هي أن المعاناة سلبية وينبغي تجنبها مهما كلف الأمر، وهي بمعنى من المعاني علامة فشل، فإن هذه النظرة ستزيد من المكون السيكولوجي المتميز من قلق وعدم تحمل عندما تواجه ظروفاً صعبة، وتشعر بأنك مغلوب. من جهة أخرى، إن كانت نظرتك الأساسية تقبل بأن المعاناة هي جزء طبيعي من وجودك، فإن هذه النظرة ستجعلك بلا شك أكثر تحملاً تجاه مصائب

الحياة. وبدون درجة معينة من التحمل تجاه معاناتك، تصبح حياتك بائسة، تصبح أشبه بليل بالغ السوء، ليل يبدو أبدياً وليس له نهاية.» فلاحظت قائلاً:

«يبدو لي عندما تتكلم عن أن الطبيعة الأساسية للوجود تتصف بالمعاناة وأنها غير مرضية أساساً، فإن تلك النظرة تبدو لي أقرب إلى النظرة التشاؤمية، غير المشجعة بالحقيقة.»

فأوضح الدالاي لاما بسرعة: «عندما أتكلم عن الطبيعة غير المرضية للوجود، يحتاج المرء لأن يفهم أن هذا يدخل ضمن سياق الطريقة البوذية الشاملة في الحياة ويجب فهم هذه الأفكار من خلال سياقها الخاص الذي يدخل ضمن إطار تلك الطريقة البوذية. وما لم ينظر إلى نظرة المعاناة هذه ضمن سياقها الخاص، أوافق على أن هناك خطراً أو حتى احتمالاً في سوء فهم هذه المقاربة باعتبارها تشاؤمية نوعاً ما وسلبية. بالتالي، من المهم فهم الموقف البوذي تجاه قضية المعاناة، برمتها. إذ نجد في التعاليم العامة لبوذا أن الشيء الأول الذي تعلمه في حياته هو مبدأ «الحقائق النبيلة الأربع»، وأولها مبدأ «حقيقة المعاناة». هنا يوضع الكثير من التوكيد على معرفة طبيعة المعاناة لوجود المرء.

الشيء الأساسي الذي ينبغي أن يبقى في الذهن كسبب يفسر لماذا التفكير بالمعاناة مهم للغاية هو أن هناك احتمالاً للخروج منها، أن هناك بديلاً. إذ أنك باستبعاد أسباب المعاناة، يحتمل أن تتوصل إلى حالة التحرر، أي حالة الخلاص من المعاناة.

وبحسب التفكير البوذي، فإن الأسباب الجذرية للمعاناة هي الجهل، الرغبة الملحة والكراهية، وتدعى «سموم العقل الثلاثة». هذه المصطلحات لها مضامين محددة عندما تستخدم ضمن السياق البوذي مثلاً، «الجهل» لا يشير إلى نقص المعرفة، كما يستخدم بالمعنى العادي، بل يشير بالأحرى إلى سوء فهم أساسي للطبيعة الحقيقية، للواقع والقضاء على حالات الذهن المؤذية كالرغبة الملحة والكراهية. إذ باستطاعة المرء أن يتوصل إلى حالة ذهنية نقية صافية، خالية من المعاناة. وضمن السياق البوذي، عندما يفكر المرء بحقيقة مفادها أن من خصائص وجوده اليومي العادي إنما هي المعاناة، فإن هذا يفيد في تشجيعه على الانشغال بالممارسات التي تقضي على الأسباب الأساسية لمعاناته. في الحالة الأخرى، إن لم يكن هناك أمل، أو لا يوجد احتمال للتحرر من المعاناة، فإن مجرد التفكير بالمعاناة يصبح رهيباً تماماً كما سيكون سلبياً تماماً.»

حين كان يتكلم، بدأت أحس كم يمكن للتفكير «بطبيعة معاناتنا» أن يلعب دوراً في تقبل أحزان الحياة التي لا مناص منها، وكم يمكن له أن يكون طريقة قيّمة للنظر إلى مشاكلنا اليومية من منظورها المناسب. كما بدأت أدرك كم هو ممكن النظر إلى المعاناة ضمن سياق أوسع، باعتبارها جزءاً من مسلك روحاني أكبر، خاصة من منظور النموذج البوذي الذي يدرك إمكانية تطهير العقل والوصول في النهاية إلى الحالة التي ينتفي فيها المزيد من المعاناة. لكن بالتحول بعيداً عن هذه

الفرضيات الفلسفية الكبيرة، كنت في غاية الفضول لأن أعرف كيف تعامل الدالاي لاما مع المعاناة على صعيد شخصي أكثر، وكيف تعامل مع فقدان شخص يحبه مثلاً.

قبل سنوات عديدة، عندما زرت دهارا مسالا للمرة الأولى، تعرفت على الأخ الأكبر للدالاي لاما لوبسانغ سامدين، وصرت متعلقاً به، كما حزنت كثيراً عندما سمعت نبأ موته المفاجئ بعد بضع سنوات. ولعرفتي أنه هو والدالاي لاما كانا وثيقي الصلة على نحو خاص، قلت: «أتصور أن موت أخيك لوبسانغ كان صعباً عليك للغاية...» فقال: «أجل». قلت، «أنا أتساءل فقط كيف تعاملت مع ذلك؟» فقال بهدوء: «طبعاً، حزنت كثيراً جداً حين عرفت بموته». «وكيف تعاملت مع ذلك الشعور بالحزن؟ أعني، هل كان هناك شيء بعينه ساعدك على تجاوزه؟»

«لا أدري». قال متفكراً «سيطر علي ذلك الشعور بضعة أسابيع، ثم زال تدريجياً. لكن ما يزال هناك نوع من الشعور بالندم!»

«ندم؟»

«أجل. كنت قد ذهبت في الوقت الذي مات فيه، وأفكر لو أنني كنت هناك ربما كان باستطاعتي أن أقدم له مساعدة ما. لهذا، لدي ذلك الشعور بالندم.»

لعل عمراً من التفكير بحتمية المعاناة البشرية قد لعب دوراً في مساعدة الدالاي لاما على تقبل خسارته، لكنه لم يؤدي إلى

خلق إنسان بارد بلا عواطف يعتزل اعتزلاً كالحاً في وجه المعاناة - فالحزن في صوته كشف عن رجل ذي مشاعر إنسانية عميقة، في الوقت ذاته، أوجدت صراحة سلوكه الخالي تماماً من الشفقة - الذاتية أو التمييز - الذاتي، الانطباع الذي لا يخطئه المرء في أنه إنسان كان قد تقبل فقده لأخيه تقبلاً كاملاً.

في ذلك اليوم، دام حديثنا إلى وقت متأخر من الأصيل. وكانت أشعة النور الذهبية تخترق، كالخناجر، المصاريع الخشبية للنوافذ، لتتقدم على مهل في الغرفة التي تزداد عتمة، فأحسست بجو كئيب يهيمن على الغرفة وعلمت أن مناقشتنا وصلت إلى النهاية. مع ذلك، كان لدي أمل بأن أسأله مزيداً من التفصيل عن قضية فقد، لأرى إن كان لديه نصيحة إضافية حول كيفية البقاء إثر موت شخص تحبه، عدا عن أن تتقبل ببساطة حتمية المعاناة البشرية.

لكن، بينما كنت على وشك التوسع بالموضوع، بدا شاردهم الذهن بشكل ما، كما لاحظت إبطاً من التعب حول عينيه. ثم سرعان ما دخل سكرتيه بهدوء إلى الغرفة ونظر إلي النظرية: المشحودة بسنوات من الممارسة والتي تدل على أنه حان الوقت لكي أغادر...

«أجل...» قال الدالاي لاما بنبرة اعتذار. «ربما علينا أن نتوقف... فأنا متعب قليلاً.»

في اليوم التالي، وقبل أن تتاح لي الفرصة للعودة إلى الموضوع في محادثتنا الخاصة، طرح ذلك الموضوع في حديث عام له. إذ

سأل أحد الحضور، وهو بكل وضوح في حالة ألم، الدالاي لاما «هل لديك أي اقتراحات حول كيفية التعامل مع فقدان شخص غالٍ عليك... ابنك، مثلاً؟» فأجاب بنبرة كلها لطف وشفقة «إلى حد ما، يتوقف ذلك على الاعتقاد الشخصي للناس. فإن كانوا يؤمنون بالتناسخ والولادة من جديد، إذن وطبقاً لذلك، أظن أنه سيكون هناك طريقة ما لتخفيف الحزن أو الهم. إذ يكون باستطاعتهم أن يجدوا عزاءهم في أن إنسانهم المحبوب ذاك سيولد من جديد. أما بالنسبة لمن لا يؤمنون بالتناسخ والتقمص، فأعتقد أنه ما يزال هناك طرق بسيطة للمساعدة في التعامل مع الفقد. أول هذه الطرق أنهم يمكن أن يفكروا بأنهم إذا ما حملوا الهم كثيراً جداً، سامحين لأنفسهم بأن يشعروا بالكثير من القهر نتيجة الإحساس بالفقد والحزن، وإذا ما استمروا على ذلك الشعور من الفقد والقهر، فإن ذلك لا يصبح مدمراً ومؤذياً لهم، مخرباً لصحتهم وحسب، بل لن يكون له أيضاً أي فائدة للشخص الذي قضى نحبه ورحل.

مثال على ذلك، في حالتي عندما فقدت معلمي المحترم كثيراً، أمي، وأيضاً أحد أخوتي. حين رحلوا، بالطبع، شعرت بالكثير الكثير من الحزن، بعدئذ رحمت أفكر باستمرار أنه لا جدوى من الحزن الشديد، وإن كنت أحبهم حقاً، إذن علي أن أحقق رغباتهم بعقل هادئ، وأن أبذل قصارى جهدي لكي أفعل ذلك. لهذا، أعتقد أنك إن فقدت شخصاً غالياً عليك جداً، فإن تلك الطريقة هي الطريقة المناسبة لمقاربة الموضوع، وكما ترى،

الطريقة الأفضل للاحتفاظ بذكرى ذلك الشخص، بأفضل ذكرى له، هي أن ترى إن كان بإمكانك أن تلبي رغباته وتنفذها.

في البداية، نجد، بالطبع، أن مشاعر الحزن والقلق هي رد إنساني طبيعي على فقدان. لكن إن سمحت لهذه المشاعر أن تظل دون ضبط، يمكنها أن تؤدي إلى نوع من الاستغراق – الذاتي، وهو الوضع الذي يصبح فيه تركيزك على نفسك أنت. وحين يحدث ذلك، يقهرك إحساس الفقد، ويرادك شعور بأنك أنت وحدك من أصيب بذلك المصاب، فيعقب ذلك الاكتئاب. لكن، بالواقع، أن هناك أناساً آخرين أصابهم ذلك المصاب ومروا بتلك التجربة. لذلك، إن تجد نفسك مهموماً، حزيناً كثيراً، فقد يكون من المفيد أن تفكر بالناس الآخرين الذين أصيبوا بمصاب مثلك أو ربما أسوأ. وما إن تدرك ذلك، حتى لا يعود لك الشعور بالعزلة بعد، وبأنك مستهدف بحد ذاتك وحدك. فقد يقدم لك ذلك نوعاً من العزاء.

وعلى الرغم من أن الألم والمعاناة هما تجربة يعيشها كل البشر، إلا أنني غالباً ما شعرت أن أولئك الذين نشؤوا في بعض الثقافات الشرقية لديهم، على ما يبدو، تقبل وتحمل أكثر للمعاناة. يمكن أن يعود جزء من هذا لمعتقداتهم، لكن ربما يعود ذلك لأن المعاناة تظهر بوضوح أكثر لدى الأمم الأكثر فقراً كالهند مثلاً، مقارنة بالبلدان الأكثر غنى. فالجوع، الفقر،

المرض والموت كلها تقع أمام نظر الإنسان المباشر. وعندما يكبر الإنسان في السن أو يمرض، لا يهتمش، أي ينقل إلى دار للرعاية كي يرعاه فيها مختصون مهنيون، بل يبقى ضمن الجماعة السكنانية لترعاه العائلة. لهذا فإن أولئك الذين يحيون على احتكاك يومي بحقائق الحياة لا يمكنهم أن ينكروا بسهولة أن الحياة تتصف بالمعاناة وأنها جزء طبيعي من الوجود.

لكن مع اكتساب المجتمع الغربي المقدرة على الحد من المعاناة الناجمة عن شروط معيشية قاسية. فقد، على ما يبدو، القدرة على التكيف مع المعاناة المتبقية. إذ أكدت دراسات أجراها علماء اجتماع أن معظم الناس في المجتمع الغربي الحديث يميلون لأن يعيشوا الحياة وهم يعتقدون أن العالم مكان حسن بالأساس للعيش فيه وأن الحياة بمعظمها رائعة وأنهم أناس جيدون يستحقون أن يتاح لهم أشياء جيدة تحدث لهم. هذه المعتقدات يمكنها أن تلعب دوراً مهماً في خوض حياة أكثر صحة وسعادة، لكن ظهور المعاناة التي لا مناص منها يخفف من قدر هذه المعتقدات، وقد يجعل من الصعب أن يحيا الإنسان الحياة بسعادة وفعالية. ففي هذا السياق، يمكن لأذى طفيف نسبياً أن يكون له تأثير نفسي هائل، حينما يفقد المرء إيمانه بالمعتقدات الأساسية المتعلقة بالعالم باعتباره حسناً ومفيداً. نتيجة ذلك تشد المعاناة وتتكثف.

ليس هناك من شك في أنه مع نمو التكنولوجيا، فإن المستوى العام لراحة الإنسان الجسدية قد تحسن كثيراً في المجتمع الغربي. عند هذه النقطة يحدث تغير حاسم في المفاهيم، وذلك مع غياب الكثير من المعاناة عن العين، إذ لا يراها أحد بعد على أنها جزء من الطبيعة الأساسية للبشر، بل على أنها نوع من الشذوذ، الدليل على أن شيئاً ما يسير خطأ بشكل فظيع، علامة على «فشل» منظومة ما، وانتهاك لحقنا المضمون في السعادة!

ذلك النوع من التفكير يحمل مخاطر خفية. فإذا فكرنا بالمعاناة على أنها شيء غير طبيعي، شيء علينا ألا نعيشه، إذن، لن يكون هناك قفزة كبيرة إن نبدأ البحث عن أحد ما ننحو عليه باللائمة كسبب لمعانانا. وهكذا إن صرت تعيساً، إذن لا بد أن أكون «ضحية» أحد ما أو شيء ما - وهي الفكرة المنتشرة كل الانتشار في الغرب، فيما يمكن أن يكون الجلاد هنا هو الحكومة، النظام التربوي، الوالدان المسيئان، العائلة التي لا تقوم بواجبها»، الجنس الآخر أو قريننا الذي لا يعتني بنا. وقد ننحو باللائمة على الداخل، فهناك شيء ما خطأ في أنا نفسي، أنا ضحية مرض، أو ربما مورثات فيها خلل. لكن خطر الاستمرار في التركيز على جلد الذات، وتأكيد حالة الضحية يشكل نوعاً من التأييد لمعانانا - ترافقها مشاعر مستمرة من الغضب، الإحباط، والاستياء.

بالطبع، الرغبة في التخلص من المعاناة، هدف مشروع لكل كائن بشري. وهي النتيجة الطبيعية لرغباتنا في أن نكون سعداء. بالتالي، من المناسب تماماً أن نبحث عن أسباب تعاستنا ونفعل كل ما يمكنه أن يخفف من مشاكلنا، ساعين من أجل حلول على كل الأصعدة - العالمية، المجتمعية، العائلية والفردية. لكن طالما ننظر إلى المعاناة على أنها حالة غير طبيعية، حالة شاذة نخشاها، نتجنبها، ونرفضها، لن يكون باستطاعتنا اجتثاث أسباب المعاناة والبدء بعيش حياة أكثر سعادة.»

الفصل التاسع

المعاناة المصنوعة - ذاتياً

في زيارته الأولى، جلس بطريقة مهذبة لكن متحفظة، السيد متوسط العمر، حسن الهندام، المرتدي، بكل أناقة، بذلة أرمنية سوداء رصينة، وبدأ يروي سبب مجيئه إلى العيادة. بنعومة، وبصوت محسوب خاضع للسيطرة، تكلم، فيما مررت بقائمة من الأسئلة المعيارية الموجهة إليه: الشكوى الحالية، العمر، الخلفية، والحالة الاجتماعية.

«تلك الكلبة»، صرخ فجأة، بصوت يفور غضباً «زوجتي اللعينة! زوجتي السابقة، الآن. لقد كان لها علاقة من خلف ظهري، بعد كل ما فعلته من أجلها. تلك العاهرة... الصغيرة.. الصغيرة.» وغدا صوته أعلى، أكثر غضباً وأكثر حقدًا، ثم طوال الدقائق العشرين التالية، راح يروي مظالمه، الواحدة تلو الأخرى ضد زوجته السابقة.

ولأن وقتنا كان يقترب من نهايته، ولإدراكي أنه سيزداد حماساً تماماً وسيتابع بسهولة حديثه ذاته لساعات، أعدت

توجيهه فقلت: «حسن، معظم الناس يلاقون صعوبة في التكيف مع طلاق حديث، وذلك بالتأكيد هو الشيء الذي يمكننا أن نتناوله في جلسات قادمة.» قلت بنبرة التهذئة، «بالمناسبة، كم مضى على طلاقك؟»

«سبع عشرة سنة كاملة منذ أيار الماضي.»

لقد ناقشنا في الفصل السابق أهمية تقبل المعاناة على أنها حقيقة طبيعية من حقائق الوجود البشري. ورغم أن بعض أنواع المعاناة لا مناص منها، إلا أن أنواعاً أخرى تكون من صنع - ذاتي. إذ اكتشفنا، مثلاً، كيف يمكن لرفض تقبل المعاناة، باعتبارها جزءاً طبيعياً من الحياة، أن يؤدي إلى أن ينظر المرء لنفسه على أنه ضحية دائمة، ولأن نلوم الآخرين على مشاكلنا. وهي صفة مضمونة لحياة تعيسة.

لكننا، نزيد من معاناتنا أيضاً بطرق أخرى. إذ غالباً جداً ما نؤبد وجعنا ونبقيه حياً من خلال إعادة قلب مصابنا في أذهاننا المرة تلو المرة، مضخمين خلال العملية المظالم الواقعة علينا. فنحن نكرر ذكرياتنا المؤلمة بنوع من الرغبة اللاواعية ربما بأن ذلك قد يغير الوضع بشكل من الأشكال - لكنه لا يغيره. أحياناً، يمكن لهذا التكرار الذي لا نهاية له لمصائبنا، أن يخدم، بالطبع، هدفاً محدداً، هو أن يزيد من الحالة الدرامية والإثارة في حياتنا، أو يستدر التعاطف من الآخرين وانتباههم. لكن هذا يبدو بديلاً بائساً للتعاسة التي نستمر في عيشها:

لدى الكلام عن الكيفية التي نزيد بها من معاناتنا، شرح الدالاي لاما قائلاً: «يمكننا أن نرى أن هناك طرقاً كثيرة نسهم بها بفعالية شديدة في زيادة تجربتنا الخاصة بالقلق والمعاناة الذهنية. ورغم أن الإصابات الذهنية والعاطفية، بصورة عامة، قد تأتي من تلقاء ذاتها بشكل طبيعي، إلا أن تعزيزنا الخاص لهذه العواطف السلبية غالباً ما يجعل الأمور أسوأ بكثير. مثال على ذلك، عندما نغضب من شخص أو نكرهه، يكون الاحتمال أقل في أن يتطور إلى درجة شديدة جداً إن تركناه ولم نبال به. لكن إن فكر بالمظالم المتصورة الواقعة علينا، وبالطرق التي عوملنا بها معاملة سيئة، ثم نستمر في التفكير بها المرة تلو المرة، فإن ذلك سيفذي الكراهية وبنميتها، إلى أن يجعلها شديدة جداً وبالغة القوة طبعاً، الشيء نفسه يمكن تطبيقه عندما يكون لدينا تعلق بشخص بعينه، إذ يمكننا أن نفذي ذلك بالتفكير كم هو أو هي جميلة مثلاً، وأن نحافظ على تفكيرنا بالصفات التي نتصورها لذلك الشخص، حينذاك يصبح التعلق أشد وأشد. لكن هذا يبين كيف أننا، من خلال الإلفة والتفكير المستمرين، نجعل، بأيدينا، عواطفنا أكثر شدة وقوة.

كذلك، غالباً ما نزيد من وجعنا ومعاناتنا بأن نكون مفرطي الحساسية، نبالغ في ردود أفعالنا على أشياء صغيرة، ونأخذ الأشياء أحياناً مأخذاً شخصياً. إننا نميل لأن نأخذ الأشياء بكثير من الجدية ونعطيها من الأبعاد أكثر مما تستحق، رغم أننا في الوقت نفسه غالباً ما نبقى غير مباليين تجاه الأشياء الهامة

فعلاً، الأشياء التي لها تأثير شديد ونتائج طويلة - الأمد على حياتنا.

لذلك أعتقد، وإلى حد بعيد، ما إذا كنت تعاني أم لا أمر يتوقف على الكيفية التي ترد بها على وضع معين. مثال على ذلك، لنقل إنك تكتشف أن أحداً ما يتكلم بالسوء عنك في غيابك، فإن ترد على معرفتك بهذه السلبية، بشعور من أصيب بالأذى أو الغضب، فإنك أنت نفسك، تدمر سلامك الذهني، وأملك يكون من صنعك الشخصي. من جهة أخرى، إن امتنعت عن الرد بطريقة سلبية، وتركت النميمة تمر بك وكأنها أنسام ساكنة تمر بجانب أذنك، فإنك تحمي نفسك من شعور الأذى ذلك، شعور العذاب. ورغم أنك قد لا تكون دائماً قادراً على تجنب المواقف الصعبة، إلا أن باستطاعتك أن تعدل من مدى معاناتك نتيجة الكيفية التي ترد بها على الموقف.»

«كذلك غالباً ما نزيد من وجعنا ومعاناتنا لفرط حساسيتنا والمغالاة في ردنا على أشياء صغيرة وأخذها أحياناً مأخذاً شخصياً...» بهذه الكلمات، يعترف الدالاي لاما بمنشأ الكثير من استياءاتنا اليومية التي يمكن أن يضاف بعضها إلى بعض لتصبح مصدراً أساسياً للمعاناة. يدعو المعالجون النفسانيون، أحياناً، هذه العملية بـ«إضفاء الصبغة الشخصية» على ألما - أي الميل لأن نضيّق حقل رؤيتنا النفساني بتأويل أو سوء تأويل كل شيء يحدث من حيث تأثيره علينا.

ذات ليلة ، كنت أتناول العشاء مع زميل لي في أحد المطاعم. وقد تبين أن الخدمة فيه بطيئة جداً. إذ كنا نجلس منذ حين، وقد بدأ زميلي بالتذمر: «أنظر إلى ذلك النادل.. كم هو بطيء لعين! أين هو؟ أظن أنه يتجاهلنا عامداً متعمداً.»

ورغم أنه ما من أحد منا كانت لديه مشاغل ضاغطة ، إلا أن تذمرات زميلي حول بطء الخدمة استمرت في التصاعد خلال تناولنا الوجبة ، ثم اتسعت لتصبح سلسلة طويلة من التذمرات حول الطعام ، أواني المائدة ، وأي شيء آخر لم يكن يعجبه. في نهاية الوجبة ، قدم لنا النادل طبقي حلوى مجانيين ، شارحاً لنا «أنا أعتذر، لعدم وجود ما يكفي من العمال لدينا ، فأحد طهاقتا حدثت لديه وفاة في العائلة وهو خارج الخدمة الليلة ، كما أن أحد الخدم أخبرنا آخر لحظة أنه مريض. أرجو ألا يكون ذلك قد أزعجكم...»

«مازلت لن أجيء إلى هنا ثانية ،» همهم زميلي هامساً حين ابتعد النادل.

هذا هو مثال صغير فقط عن الكيفية التي نسهم بها في خلق معاناتنا وذلك بإضفاء الصبغة الشخصية على كل موقف مزعج ، وكأنه مخطط عمداً لإيقاعنا به. في هذه الحالة ، النتيجة الخالصة هي وجبة طعام مدمرة فقط ، ساعة من الانزعاج ، لكن حين يصبح هذا النوع من التفكير النمط الغالب للعلاقة بالعالم ويتسع ليشمل كل تعليق تقوم به عائلتنا أو أصدقائنا ، بل يشمل حتى الأحداث في المجتمع بشكل عام ، فإنه بذلك يصبح مصدراً هاماً لتعاستنا.

لكن لدى تصويره للدلالات الأوسع لهذا النوع من ضيق التفكير، أبدى جاك لوسيران ذات مرة ملاحظة مهمة. ولوسيران هذا، الكفيف مذ كان في الثامنة، هو مؤسس جماعة المقاومة في الحرب العالمية الثانية. في النهاية، قبض عليه الألمان واعتقلوه في معسكر بوشينوود للتجميع. وفي سرد لاحق لتجاربه في المعسكر، قال لوسيران: «رأيت حينذاك أن التعاسة تحل بنا جميعاً، لأن واحدنا يفكر بأنه مركز العالم، لأن لدينا القناعة التعيسة بأننا وحدنا نعاني، إلى درجة من الشدة لا يمكن احتمالها. والتعاسة دائماً هي أن يشعر المرء بأنه حبيس جلده فقط، حبيس دماغه فقط.»

لكنه ليس عدلاً

في حياتنا اليومية، تنشأ المشاكل باستمرار، لكن المشاكل نفسها ليست هي التي تسبب المعاناة آلياً، فإن كان بإمكاننا أن نعالج مشكلتنا بصورة مباشرة ونركز طاقاتنا لإيجاد حل مثلاً، فإن المشكلة يمكن تحويلها إلى مجرد تحدٍ. لكن إن نقع في الورطة ونشعر بأن مشكلتنا «ظالمة» سيضيف ذلك عنصراً إضافياً. يمكن أن يصبح وقوداً يتخلق منه قلق ذهني ومعاناة عاطفية. في هذه الحالة لن تكون لدينا مشكلتان، بدلاً من واحدة، وحسب، بل إن ذلك الشعور «بالظلم» سيشغل بالنا أيضاً، يستهلكنا ويسلبنا الطاقة التي نحتاجها لحل المشكلة الأصلية.

وهكذا ، لطرح هذه المشكلة مع الدالاي لاما ، سألته ذات صباح: «كيف يمكنك التعامل مع الشعور بالظلم الذي غالباً ما يبدو أنه يعذبنا حين تنشأ المشاكل؟»

«ثمة أنواع عدة من الطرق التي يمكن للمرء أن يتعامل بها مع الشعور بأنه يعاني على نحو غير عادل» أجاب الدالاي لاما. «لقد تكلمت سابقاً عن أهمية تقبل المعاناة كحقيقة طبيعية من حقائق الوجود الإنساني، وأعتقد أن التيبتيين، ببعض الطرق أفضل وضماً بالنسبة لتقبل حقيقة هذه المواقف الصعبة، لأنهم يقولون: «ربما ذلك بسبب كرمي (أعمالي) في الماضي،» وسوف يعزونه إلى أعمال سلبية تم ارتكابها إما في هذه الحياة أو في الحياة السابقة. وهكذا يكون هناك درجة أكبر من التقبل. لقد رأيت بعض العائلات في مستوطناتنا في الهند، في أوضاع صعبة للغاية - تعيش دون خط الفقر بكثير، وفوق ذلك تنجب أطفالاً بأعين كفيفة أو معاقين أحياناً. مع ذلك، تظل تلك السيدات الأمهات يعملن على رعايتهم ويقلن ببساطة «هذا بسبب «كرماهم». إنه قدرهم».

على ذكر «الكرما»، أعتقد أن من المهم أن نشير ونفهم إلى أن مصائب كثيرة تعزى أحياناً إلى سوء فهم المرء لعقيدة الكرما، وأن هناك ميلاً للوم الكرما على كل شيء ومحاولة تبرئة الإنسان من المسؤولية أو من الحاجة لاتخاذ أية مبادرة شخصية. إذ يمكن للمرء أن يقول ببساطة «هذا بسبب «كرماي» الماضية، الكرما السلبية الماضية، فما عساي أفعل؟» ذلك خطأ

فادح في فهم الكرما، إذ رغم أن تجارب الإنسان قد تكون نتيجة لأفعاله الماضية، إلا أن ذلك لا يعني أن الإنسان ليس لديه خيارات أو ليس هناك من مجال للمبادرة من أجل التغيير، من أجل إحداث تغيير إيجابي. وهذا الأمر ينطبق على كل مجالات الحياة. إذ لا ينبغي للمرء أن يصير سلبياً ويحاول تبرير نفسه لعدم اتخاذ مبادرة شخصية، انطلاقاً من أن كل شيء هو نتيجة الكرما. ذلك أنه إذا ما فهم المرء «الكرما» فهماً صحيحاً، سيفهم أنها تعني «الفاعل». «الكرما» عملية نشطة وعندما نتكلم عنها أو عن الفعل، فإن الفعل نفسه هو الذي يرتكبه الفاعل، وهو في هذه الحالة نحن أنفسنا في الماضي. لذا، تكمن نوعية المستقبل الذي سيأتي، إلى حد كبير في أيدينا الآن. وسوف يتم البت بها نتيجة نوع المبادرات التي نقوم بها الآن.»

«إذن، ينبغي عدم فهم «الكرما» على أنها نوع من القوة السكونية السلبية، بل ينبغي فهمها بالأحرى على أنها عملية إيجابية. هذا يدل على أن هناك دوراً مهماً للإنسان يقوم به للبت في مسار العملية «الكرمية». مثلاً، حتى العمل البسيط أو الهدف البسيط مثل تلبية حاجتنا للطعام... لا بد لتحقيقه من القيام بعمل منا نحن إذ نحتاج للبحث عن الطعام، ثم نحتاج لأن نأكله، وهذا يبين أننا حتى في أبسط الأعمال، في أبسط الأهداف التي نريد تحقيقها، لا بد لنا من العمل...».

لكنني قاطعته: «حسن، تخفيف الشعور بعدم العدالة، نتيجة التقبل بأنه بسبب الكرما، قد يكون مجدياً بالنسبة للبوذيين.

لكن ماذا عن أولئك الذين لا يؤمنون بعقيدة الكرماء؟ كثيرون في الغرب مثلاً...»

«الناس الذين يؤمنون بفكرة الخالق، بفكرة الإله، قد يتقبلون هذه الظروف الصعبة على نحو أسهل، نتيجة النظر إليها على أنها جزء من إرادة الإله وخطته في خلقه. فقد يشعرون أنه على الرغم من أن الوضع يبدو سلبياً للغاية إلا أن الإله عزيز قدير، رحمن رحيم. لذلك قد يكون هناك معنى ما، دلالة ما لذلك الوضع وهم لا يعرفونها، إنني أعتقد أن نوع الإيمان يمكن أن يدعمهم ويساعدهم في أيام معاناتهم الصعبة.»

«لكن ماذا عن أولئك الذين لا يؤمنون بالكرما ولا بالإله

الخالق؟»

«بالنسبة للملحد...» فكر الدالاي لاما برهه من الزمن قبل أن يجيب، «ربما يمكن أن تساعد المقاربة العلمية العملية. كما أعتقد أن العلماء يعتبرون، عادة، أن من المهم للغاية أن ننظر إلى المشكلة نظرة موضوعية، أن ندرسها دون التورط عاطفياً كثيراً بها. بهذا النوع من المقاربة، يمكنك أن تنظر إلى المشكلة بموقف «إن كان هناك طريقة لمواجهة المشكلة، إذن واجهها، حتى لو اضطررت لأن تذهب إلى المحكمة!» وضحك. «بعدئذ، إذا وجدت أنه ليس هناك من طريقة للفوز، يمكنك ببساطة أن تتسلى كل ما يتعلق بها.»

يمكن للتحليل الموضوعي للمواقف الصعبة أو الإشكالية أن يكون مهماً تماماً، إذ أنك بهذه الطريقة ستكتشف غالباً أن

خلف الظاهر تكمن عوامل أخرى لها دورها. مثلاً، إن شعرت أنك تعامل معاملة ظالمة من قبل رئيسك في العمل، قد يكون هناك عوامل أخرى تلعب دوراً، إذ قد يكون منزعجاً من شيء آخر، جدال مع زوجته ذلك الصباح أو شيء ما، وقد لا يكون لسلوكه شأن بك شخصياً، كذلك قد لا يكون موجهاً بصورة محددة إليك. بالطبع يظل عليك أن تواجه الموقف أيّاً يكن، لكنك بهذه الطريقة، على الأقل، لا تكون قد أضفت قلقاً إضافياً على قلقك الأصلي».

«ترى هل يمكن لهذه الطريقة «العلمية»، التي يحلل فيها المرء الموقف تحليلاً موضوعياً، أن تساعد المرء أيضاً في أن يكتشف الطرق التي قد تسهم في زيادة المشكلة؟ وهل يمكن لتلك المساعدة أن تخفف من الشعور بالظلم الذي يصحب ذلك الموقف الصعب؟»

«أجل» أجاب بكثير من الحماسة. «ذلك سيصنع فرقاً بالتحديد. وبصورة عامة، إذا ما تفحصنا بعناية شديدة أي موقف بعينه بطريقة صادقة وغير منحازة سندرك أننا: إلى حد كبير، مسؤولون أيضاً عن وقوع الأحداث.»

مثال على ذلك، يلوم الكثير من الناس صدام حسين بسبب حرب الخليج. بعد ذلك وفي مناسبات عديدة ذكرت «أن ذلك ليس عدلاً». ونتيجة ظروف كهذه، أشعر فعلاً بالأسى على صدام حسين. طبعاً، هو دكتاتور، وبالطبع، هناك الكثير من المآخذ عليه، وإن تنظر إلى الوضع بشكل عام، من السهل أن توقع كل

اللوم عليه - فهو دكتاتور، طاغية، بل حتى عيناه تبدوان مخيفتين قليلاً». وضحك. «لكن لولا جيشه، لكانت قدرته على الأذى محدودة، ولولا معداته العسكرية، ما كان بإمكان ذلك الجيش القوي أن يعمل، بيد أن هذه المعدات العسكرية ليست من صنع ذاتها ولم تنزل إليه من السماء لذلك، حين ننظر إلى المسألة على ذلك النحو، نرى أن كثيراً من الدول متورطة وذات علاقة».

«إذن» تابع الدالاي لاما، «غالباً ما نميل لأن نحاول إيقاع اللوم، بسبب مشاكلنا، على الآخرين، على العوامل الخارجية، بل أكثر من ذلك، يغلب علينا أن نبحث عن سبب واحد، ومن ثم نحاول تبرئة أنفسنا من المسؤولية وفي أي وقت على ما يبدو يكون هناك عواطف مكثفة ذات علاقة، يغلب علينا أن يكون هناك تباين بين الكيفية التي تبدو عليها الأشياء لنا، وبين ماهيتها الحقيقية. في هذه الحالة، إن تذهب أبعد وتحلل الوضع بدقة شديدة، ستري أن صدام حسين هو جزء من المشكلة الأساسية، أحد العوامل، لكن، هناك عوامل أخرى ساهمت في المشكلة أيضاً. وما إن يدرك المرء هذا، حتى يغدو موقفه السابق القائم على أنه هو السبب الوحيد، ضعيفاً بصورة آلية، ثم يسقط تماماً وتبرز حقيقة الموقف كاملة.

هذه الممارسة تتعلق بالنظر إلى الأشياء بطريقة كليانية شاملة - الإدراك بأن هناك أحداثاً كثيرة تسهم في خلق موقف بعينه، مثلاً، مشكلتنا مع الصينيين - أيضاً هناك الكثير مما ساهمنا نحن فيه. كما أعتقد أن جيلنا ربما يكون قد ساهم في

إحداث الوضع، لكن أجيالنا السابقة بالتحديد كانت، على ما أعتقد، مهمة، هذا إن عدنا بضعة أجيال على الأقل إلى الوراء. لذلك أفكر أننا، كتيبتيين، ساهمنا في هذا الوضع المأساوي. وليس من العدل أن نلوم الجميع في الصين، لكن هناك الكثير من المستويات، بالطبع، ورغم أننا قد نكون عاملاً مساهماً في الوضع، إلا أن ذلك لا يعني أننا الوحيدون الذين يلامون. مثلاً، لم يركع التيبتيون قط ركوعاً تاماً للاضطهاد الصيني، فهناك مقاومة مستمرة. وبسبب هذه المقاومة، طور الصينيون سياسة جديدة - نقل أعداد كبيرة من الصينيين إلى التبت بحيث يغدو عدد السكان التيبتيين ضئيل الأهمية، أي ينزاح التيبتيون من أماكنهم وتغدو الحركة من أجل الحرية غير مجدية. في هذه الحالة، لا يمكننا القول إنه يجب أن ينحى باللائمة على المقاومة التيبتيية، أو أنها مسؤولة عن السياسة الصينية.»

«أنت تبحث عن إسهامك الخاص في وضع معين، لكن ماذا عن تلك المواقف التي لا تكون بكل وضوح نتيجة خطئك، ولا يمكنك أن تفعل شيئاً بالنسبة لها، كتلك المواقف، مثلاً، التي يكذب فيها أحدهم عليك؟» سألته.

«طبعاً، قد أشعر مبدئياً بنوع من الإحساس بخيبة الأمل، عندما لا يكون شخص ما صادقاً، لكن حتى هنا، إن أتفحص الوضع جيداً، قد أكتشف أن دافع ذلك الشخص، بالحقيقة، هو إخفاء شيء ما عني وليس نتيجة سوء نية، بل ربما يكون ذلك ببساطة نوعاً من نقص ثقته بي. لذلك، أحياناً عندما أشعر

بالخيبة نتيجة أحداث كهذه، أحاول أن أتمعن بها جيداً من زاوية أخرى. إذ أفكر أن ذلك الشخص ربما لم يرغب في أن يوليني ثقته التامة لأنني لست قادراً على كتمان سره. فطبيعتي يغلب عليها أن تجعلني صريحاً تماماً، لهذا السبب، ربما قرر ذلك الشخص أنني لست الشخص المناسب لكتمان الأسرار، وأنني قد لا أكون قادراً على كتمان السر كما يتوقع الكثير من الناس. بعبارة أخرى، قد لا أكون جديراً بثقة الآخر التامة بسبب طبيعتي الشخصية. لذلك، إن نظرنا إلى المسألة بتلك الطريقة، قد أعتبر أن الخطأ خطئي أنا».

حتى وإن جاءت من الدالاي لاما، بدأ هذا العرض المنطقي مطاطاً قليلاً - أي تجد أنك أسهمت في قيام شخص آخر بعمل دنيء، لكن، كان هناك صدق خالص في صوته، وهو يتكلم، مما يوحي بأن هذا، بالحقيقة، هو الأسلوب الذي كان يستخدمه، عملياً في حياته الشخصية كي يساعده في التعامل مع أية محنة. وحين نطبق هذا الأسلوب في حياتنا، قد لا ننجح دائماً، بالطبع، في كشف مساهمتنا الخاص في أحداث وضع إشكالي. لكن سواء نجحنا أم لا، فإن المحاولة الصادقة ذاتها للبحث عن إسهامك في مشكلة تتيح لك إمكانية نقل البؤرة، مما يساعد في اختراق الأنماط الضيقة في التفكير التي تفضي إلى شعور مدمر «بعدم العدالة»، ذاك الذي يعد مصدراً لقدر كبير من الاستياء داخل أنفسنا وداخل العالم.

الشعور بالذنب

لأننا نتاج عالم ناقص، فنحن جميعاً ناقصون. إذ لا بد أن كلاً منا ارتكب خطأ ما. وهناك أشياء نندم عليها - أشياء فعلناها، أشياء كان يجب أن نفعّلها، أو أشياء لم نفعّلها. يمكن للاعتراف بأخطائنا، بالمعنى الخاص للندم أن يفيد في إبقائنا على المجرى الصحيح للحياة وبشجعنا على أن نصحح أخطائنا حين يكون ذلك ممكناً، وأن نقوم بما يصحح الأشياء في المستقبل. لكن إن سمحنا لندمنا أن ينحط إلى الشعور المفرط بالذنب، ويتمسك بذكرى تعدياتنا السابقة مع استمرارنا في لوم - الذات وكره - الذات، فإن ذلك لن يفيد في شيء سوى أن يكون مصدراً لا يرحم لعقاب - الذات والمعاناة ذات الباعث - الذاتي.

خلال محادثة سابقة ناقشنا فيها باختصار وفاة أخيه، تذكرت أن الدالاي لاما تحدث عن الندم المتعلق بوفاة أخيه. ولشدة فضولي لأن أعرف كيف تعامل مع مشاعر الندم، وربما الشعور بالذنب، عدت إلى الموضوع في محادثة لاحقة، سائلاً إياه «عندما تكلمت عن وفاة أخيك، ذكرت شيئاً عن الندم. هل هناك مواقف أخرى في حياتك عرفت فيها الندم؟»

«أوه، أجل. الآن، مثلاً هناك راهب آخر أكبر سنناً يعيش حياة راهب الصومعة، وقد اعتاد أن يأتي لرؤيتي لتلقي التعليمات، رغم أنني أعتقد أنه مكتمل أكثر مني ويأتي إلي كنوع من الشكلائية. على أي حال، ذات يوم جاء إلي وسألني عن القيام بعمل زهدي على مستوى عالٍ، فأبديت ملاحظة بشكل عرضي أن هذا العمل يحتاج إلى ممارسة صعبة، ربما الأفضل أن يقوم به شخص أصغر سنناً، وهو تقليدياً، ممارسة يجب أن يبدأها الراهب في وسط العقد الثاني من العمر، أي زمن المراهقة. فيما بعد، اكتشفت أن الراهب قتل نفسه لكي يولد من جديد في جسم أصغر سنناً لكي يقوم بتلك الممارسة بفعالية تامة.»

فقلت، وقد فوجئت بهذه القصة: «أوه، ذلك رهيب! لا بد أنه كان شديد الوقع عليك حين سمعت به...»
فأوماً الدالاي لاما برأسه حزيناً.

«إذن، كيف تعاملت مع شعور الندم ذاك؟ وكيف تخلصت منه أخيراً؟» فكر الدالاي لاما صامتاً حيناً من الزمن ثم أجاب: «أنا لم أتخلص منه. فهو ما يزال موجوداً..» ثم توقف ثانية قبل أن يضيف «لكن رغم أن الشعور بالندم ما يزال موجوداً، إلا أنه غير مصحوب بشعور ثقيل الوطأة أو بماهية سحبي إلى الوراء. إذ من غير المفيد لأي إنسان، أن أترك ذلك الشعور يثقل كاهلي، ويفدو ببساطة مصدراً للإحباط والاكْتئاب بلا هدف، أو يتدخل بمجريات حياتي ويؤثر على قدراتي.»

في تلك اللحظة، وبطريقة محسوسة جداً، صدمت مرة ثانية باحتمال حقيقي جداً هو أن يواجه الكائن البشري مآسي الحياة

ويستجيب لها حتى بالشعور الشديد بالندم، لكن دون أن ينغمس في الشعور بالذنب أو احتقار - الذات. احتمال أن يقبل الإنسان كلياً، وعلى نحو كامل، كل ما له من محدودية، نقاط ضعف وأخطاء حكم. احتمال إدراك الوضع السيئ كما هو والرد عليه عاطفياً، لكن دون إفراط في ذلك الرد. لقد شعر الدالاي لاما صادقاً بالندم بسبب حادثة ذكرها، لكنه حمل ذلك الندم بكرامة وعظمة، ورغم حمله لذلك الندم، إلا أنه لم يدعه يثقل عليه، مختاراً بدلاً من ذلك أن يتحرك قدماً، ويركز على مساعدة الآخرين بأقصى ما لديه من إمكانيات.

إنني أتساءل أحياناً إن كانت القدرة على العيش دون الانغماس في الشعور بالذنب المدمر - للذات، مسألة ثقافية جزئياً أم لا. فخلال إعادة سردي لمحدثتي مع الدالاي لاما حول الندم إلى أحد الأصدقاء، وهو باحث تيبتي، قيل لي إن اللغة التيبية بالحقيقة ليس فيها مرادف للكلمة الإنكليزية «شعور بالذنب» رغم أنه يوجد فيها كلمات تعني «الشعور بالندم» أو «الندامة» أو «الندم» بمعنى تصحيح الأشياء في المستقبل. لكن أياً يكن العنصر الثقافي، أعتقد أنه من خلال تحدي طرقنا العادية في التفكير ورعاية النظرة الذهنية المختلفة القائمة بالأساس على مبادئ وصفها الدالاي لاما، فإن باستطاعة أي منا أن يتعلم العيش بدون وصمة الشعور بالذنب التي لا تفعل شيئاً سوى أن تسبب لنا معاناة لا ضرورة لها.

مقاومة التحدي

ينشأ الشعور بالذنب عندما نقنع أنفسنا بأننا ارتكبنا خطأ غير قابل للإصلاح. يتجسد العذاب الناجم عن ذلك الشعور بالذنب في تفكيرنا بأن أية مشكلة هي دائمة. لكن لا يوجد شيء لا يتغير، فالألم الشديد يهدم - والمشكلة لا تستمر، هذا هو الجانب الإيجابي للتغير. أما الجانب السلبي فهو أننا نقاوم التغير في كل مجال من مجالات الحياة تقريباً. وبداية تحررنا من المعاناة هي أن نبحث في أحد أسبابها الأولية: مقاومة التغير.

لدى وصف الطبيعة دائمة - التغير للحياة، شرح الدالاي لاما «من المهم للغاية أن نبحث عن أسباب المعاناة أو أصولها، وكيف تنشأ. وعلى المرء أن يبدأ تلك العملية بتقدير الطبيعة الزائلة وغير الدائمة لوجودنا. فكل الأشياء، الأحداث والظواهر هي ديناميكية، تتغير كل لحظة ولا يبقى شيء كما هو أبداً. يمكن للتفكير بالدورة الدموية للإنسان أن يفيد في تعزيز هذه الفكرة: الدم يجري باستمرار، يتحرك ولا يقف ساكناً أبداً. هذه الطبيعة المتغيرة كل لحظة للظواهر هي آلية تدخل في صميم بنية الحياة. ونظراً لأن طبيعة كل الظواهر هي أن تتغير كل لحظة، فإن هذا يدلنا على أن كل الأشياء تفتقر للقدرة على

الاستمرار كما هي، على البقاء تماماً مثلما هي. ونظراً لأن كل الأشياء تخضع للتغير، ولا شيء يوجد في حالة دائمة، إذن لا شيء يبقى كما هو بالذات وبقوته المستقلة. بالتالي، كل الأشياء تخضع لقوة أو تأثير العوامل الأخرى. لذلك في أية لحظة، وبغض النظر عن القدر الذي تكون فيه تجربتك سارة أو غير سارة، فإنها لن تدوم، ويصبح هذا هو الأساس لتصنيف المعاناة المعروفة في البوذية باسم «معاناة التغير».

يلعب مفهوم عدم الاستمرار دوراً رئيساً في الفكر البوذي، كما أن التأمل في عدم الاستمرار هو الممارسة الأساسية، إذ أن التأمل في عدم الاستمرار يقوم بوظيفتين حيويتين أساسيتين في الطريقة البوذية. فعلى الصعيد التقليدي، أو بالمعنى اليومي العام، يتأمل الممارس البوذي عدم استمراريته هو - وحقيقة أن الحياة مضجرة ولا نعرف أبداً متى نموت. عندما يجتمع هذا التفكير مع الاعتقاد بندرة الوجود البشري وإمكانية الوصول إلى حالة التحرر الروحاني، حالة الخلاص من المعاناة والدورات التي لا نهاية لها من التقمص، حينذاك يخدم هذا التأمل في زيادة تصميم الممارس على استخدام الوقت المتاح له لأقصى درجة بالانشغال في الممارسات الروحانية التي ستؤدي إلى التحرر. وعلى صعيد أعمق، فإن التأمل بالجوانب الأكثر عمقاً من عدم الاستمرارية، والطبيعة غير الدائمة للظواهر، يبدأ بسعي الممارس لكي يفهم الطبيعة الحقيقية للواقع، ومن خلال هذا الفهم يزيل الجهل الذي هو المصدر الأساسي لمعاناتنا.

وهكذا، رغم أن للتأمل بعدم الاستمرارية دلالة هامة ضمن السياق البوذي إلا أن السؤال الذي يطرح: هل للتأمل وفهم عدم الاستمرارية أي تطبيق عملي في الحياة اليومية لغير البوذيين أيضاً؟ إذا ما نظرنا إلى مفهوم «عدم الاستمرارية» من وجهة نظر التغير، حينذاك يكون الجواب «نعم» بالتحديد. فبعد كل شيء، سواء كان المرء ينظر إلى الحياة من منظور بوذي أو من منظور غربي، تبقى الحقيقة أن الحياة هي التغير. وطالما نرفض قبول هذه الحقيقة ونقاوم تغيرات الحياة الطبيعية، فإننا سنستمر بإبقاء معاناتنا.

يمكن أن يكون قبول التغير عاملاً هاماً في اختصار قدر كبير من معاناتنا المصنوعة - ذاتياً. إذ غالباً جداً، مثلاً، ما نتسبب في معاناتنا الخاصة برفضنا التخلص من الماضي. وإذا ما حددنا صورتنا - الذاتية طبقاً لما ظهر عليه عادة أو طبقاً لما يمكننا عادة أن نفعل أو لا نفعل، يكون الرهان سليماً تماماً بأننا لن نصبح أكثر سعادة ونحن نتقدم في السن. بل أحياناً، بقدر ما نحاول أن نتمسك بالحياة أكثر، بقدر ما تصبح الحياة مشوهة وفضيحة أكثر. وعلى الرغم من أن قبول حتمية التغير، كمبدأ عام، يمكن أن يساعدنا في التكيف مع الكثير من المشاكل إلا أن القيام بدور أكثر فعالية من خلال تعلمنا، بشكل محدد، تغيرات الحياة العادية، يمكن أن يحول دون قدر أكبر من القلق الذي نعاني منه من يوم إلى يوم، والذي يعتبر السبب في كثير من مشاكلنا.

ولكشف قيمة التعرف على التغيرات العادية، حكّت لي أم جديدة عن زيارة قامت بها لغرفة الطوارئ، الساعة الثانية صباحاً.

«ما الذي يبدو أنه مشكلة؟» سألتها الطبيب المناوب.

«ابني! هناك شيء خطأ،» صرخت كالمجنونة «أظن أنه يخطئ أو شي من هذا القبيل! لسانه نأتى إلى الخارج ويظل يبرزه هكذا تماماً، المرة تلو المرة، وكأنه يحاول إخراج شيء إلى الخارج، لكن لا شيء في فمه...»

بعد بضعة أسئلة وفحص سريع، أكد لها الطبيب «لا شيء يستوجب القلق. إنه، كطفل ينمو، يطور وعياً متزايداً لجسده، وما تراه يفعل؟ لقد اكتشف طفلك لسانه للتو.»

توضح مرغريت، وهي صحفية في الحادية والثلاثين من العمر، الأهمية الحاسمة لفهم التغير وتقبله في سياق العلاقة الشخصية. إذ جاءت إلي وهي تشتكي من قلق خفيف عزته إلى الصعوبة في التكيف مع طلاق حديث.

«فكرت أنها ستكون فكرة جيدة أن أجري بضع جلسات فقط، لكي أتحدث مع أحد الناس»، شرحت الموقف، «علّ ذلك يساعدني فعلاً في وضع الماضي ورائي، وأنتقل من جديد إلى حياة العزوبية، ولكي أكون صادقة، أنا عصبية قليلاً بسبب الموضوع...»

فسألتها أن تصف لي ظروف طلاقها.

«أظن أن علي أن أقول إنها كانت لطيفة. إذ لم يكن هناك شجارات كبيرة أو أي شيء من ذلك القبيل. فأنا وزوجي السابق

كلانا لديه عمل جيد ، لهذا لم تكن هناك أية مشاكل بالنسبة للاستقرار المالي. كما أن لدينا صبياً واحداً ، لكنه يبدو وكأنه تكيف بشكل جيد مع الطلاق ، كذلك عندنا أنا وزوجي السابق ، اتفاق وصاية مشتركة يسير بشكل جيد»....

«أقصد ، هل يمكنك أن تحكي لي ما الذي أدى إلى الطلاق؟»

«أم م م .. أفترض أننا فقدنا الحب» ثم تنهدت. «إذ يبدو أن الرومانسية تزول بالتدرج ، وهكذا لم يعد لدينا الحميمية ذاتها التي كانت لدينا عندما تزوجنا في البداية ، كما كان كلانا مشغولاً بالوظيفة وبالصبي وبدا علينا فقط أننا نبتعد واحدنا عن الآخر. جربنا بضع جلسات من الاستشارة العائلية ، لكن ذلك لم يجد نفعاً. صحيح أننا استمررنا معاً ، لكن ذلك بدا وكأننا أخ وأخته ، لم يعد هناك شيء يشبه الحب ، يشبه الزواج الحقيقي. ثم اتفقنا بشكل مشترك على أن الأفضل أن نحصل على الطلاق. إذ أن شيئاً ما لم يعد هناك قط.»

بعد قضاء جلستين في تحليل مشكلتها ، قررنا القيام بفترة من العلاج النفسي قصير- الأمد ، مركزين بشكل محدد على مساعدتها في تخفيف قلقها والتكيف مع تغيرات حياتها الجديدة. وبالإجمال ، كانت شخصاً ذكياً وحسن - التكيف عاطفياً ، فقد استجابت بشكل حسن لفترة مختصرة من العلاج ، وعادت لتنتقل بسهولة إلى حياة العزوبية.

لكن على الرغم من أن واحدهما كان يعتني بالآخر ظاهرياً ، إلا أن الواضح أن مرغريت وزوجها فسرا التغير على

صعيد «عاطفتهما» بأنه علامة على أن الزواج يجب أن ينتهي. وغالباً جداً ما نفسر نقصان العاطفة كدليل على أن هناك مشكلة خطيرة في العلاقة. والأغلب أكثر أن الهمة الأولى للتغيير في علاقتنا يمكن أن تخلق إحساساً بالهلع، شعوراً بأن هناك شيئاً خطأ إلى حد مخيف. ربما لم نعثر على الشريك الصحيح بالنهاية؟ قريننا لا يبدو أنه هو نفسه الذي وقعت في حبه، وتبدأ الخلافات - إذ قد نكون في مزاج جنسي، بينما شريكنا متعب، وقد نريد مشاهدة فيلم سينمائي لكن شريكنا ليس لديه أدنى اهتمام به أو أنه مشغول دائماً. كما قد نكتشف فوارق لم نلاحظها من قبل. لذلك نخلص إلى أن الزواج يجب أن ينتهي، وبالنتيجة قد لا نفكر بحقيقة هامة هي أننا نتباعد. فالأشياء ليست هي ذاتها بعد، وربما ينبغي أن نحصل على الطلاق.

إذن ماذا نفعل؟ يُصدر خبراء العلاقات كتباً بالعشرات، هذه الكتب تخبرنا بالضبط ما نفعل حين تخمد شعلة العاطفة والرومانسية. كما تقدم مجموعة هائلة من المقترحات المصممة للمساعدة في إعادة إشعال تلك الشعلة - إعادة بناء مخطئك لجعل الأولوية للوقت الرومانسي، تخطيط لعشاءات رومانسية أو عطل خارجية في نهاية الأسبوع، أو بإطراء القرين، والتعلم كيف يكون للمحادثة معنى، فهذه الأشياء تساعد أحياناً. وأحياناً لا تساعد.

لكن قبل الإعلان عن موت العلاقة، أحد الأشياء المفيدة جداً، التي يمكننا أن نفعلها عندما نلاحظ تغيراً، هو أن نتوقف

مع أنفسنا ببساطة ، نقيّم الموقف ونسلح أنفسنا بأكبر قدر ممكن من المعرفة حول أنماط التغيير العادية للعلاقات.

إننا ، مع جريان تيار الحياة ، نتطور من الطفولة المبكرة إلى الطفولة اللاحقة ثم إلى البلوغ فالشيخوخة. إننا نقبل هذه التغيرات في التطور الفردي على أنها حالة طبيعية لسيرورة الحياة. غير أن العلاقة منظومة حية ديناميكية أيضاً. تتكون من متعضيتين تتفاعلان في بيئة حية. وكم منظومة حية ، من الطبيعي أيضاً والصحيح أن تمر العلاقة بمراحل. ففي أي علاقة ، ثمة أبعاد مختلفة للقرب الوثيق - جسدية ، عاطفية وفكرية إذ أن الاحتكاك الجسدي ، والتشارك في العواطف والأفكار وكذلك تبادل الأفكار ، كلها طرق مشروعة للتواصل مع من نحب. والأمر العادي بالنسبة للتوازن أن يعلو وينخفض: فينقص أحياناً الالتصاق الجسدي لكن يمكن أن يزداد الالتصاق العاطفي ، وفي أحيان أخرى ، لا نشعر بأننا نميل للتشارك في الكلام لكن نريد فقط أن نظل متمسكين. وإذا كنا حساسين تجاه هذه القضية ، يمكننا أن نستمتع بالازدهار الأولي للعاطفة خلال العلاقة ، لكن إن هي بردت ، وبدلاً من الشعور بالهم أو الغضب ، يمكننا أن نفتح على أشكال جديدة من الحميمية التي يمكن أن تكون أيضاً مرضية - وربما أكثر. إذ بإمكاننا أن نستمتع بشريكنا كرفيق ، ونستمتع به كحب أكثر ثباتاً وكرابطة أشد عمقاً.

في كتاب «السلوك الحميمي» ، يصف ديزمون موريس ، التغيرات العادية التي تحدث في حاجة الكائن الإنساني للقرب الشديد. فيقول إن كلاً منا يمر دائماً بثلاث مراحل: «أمسك بي

جيداً»، «أنزلي عن كاهلك»، و«دعني وشأني». تصبح هذه الحلقة واضحة أولاً في السنوات الأولى من الحياة عندما ينتقل الأطفال من مرحلة «أمسك بي جيداً» التي تميز الطفولة المبكرة إلى مرحلة «أنزلي عن كاهلك»، عندما يبدأ الطفل باستكشاف العالم، يحبو، يمشي ويحقق نوعاً من الاستقلال الذاتي والانفصال عن الأم. هذا جزء من التطور والنمو العادي. لكن هذه المراحل لا تتحرك فقط في اتجاه واحد. ففي مراحل مختلفة يمكن للطفل أن يعيش شيئاً من القلق عندما يشتد لديه الشعور بالانفصال، ثم يعود إلى الأم للتهدة وثيقة الصلة. في المراهقة، تصبح «دعني وشأني» هي الشعار السائد في المرحلة، بينما يكافح الولد لتشكيل هوية شخصية، ورغم أن هذه قد تكون صعبة، ومؤلمة للوالدين، إلا أن معظم الخبراء يعترفون بها كمرحلة عادية وضرورية للانتقال من الطفولة إلى البلوغ. إذ حتى ضمن هذه المرحلة، يظل هناك اختلاط بين المراحل. ففي حين يصرخ الولد بوالديه في المنزل «دعوني وشأني» فإن حاجات مرحلة «أمسك بي جيداً» قد تتم تلبيتها من خلال التماهي مع مجموعة من الأنداد.

يحدث الاختلاط نفسه في علاقات البلوغ أيضاً. إذ تتغير مستويات الحميمية نتيجة التبادل بين مراحل من الحميمية الأشد ومرحلة من البعد الأشد، هذا أيضاً جزء من الحلقة العادية للنمو والتطور. ولكي نصل إلى طاقتنا الكاملة ككائنات بشرية، نحتاج لأن نتمكن من الموازنة بين حاجاتنا للقرب الوثيق والاتحاد، عندما يتعين علينا أن نتوجه إلى الداخل، وبين الإحساس بالاستقلال الذاتي، لكي ننمو ونتطور كأفراد.

حين نتوصل إلى فهم هذا، لن تعود ردود أفعالنا مصحوبة بالرعب أو الهلع، عندما نلاحظ لأول مرة أننا ننمو بعيداً عن شريكنا، أكثر مما نصاب بالرعب، ونحن نشهد المد يرتفع على رمال الشاطئ. بالطبع، يمكن أحياناً للبعد العاطفي المتنامي أن يكون علامة على مشاكل خطيرة في العلاقة، (تيار خفي من الغضب لا يتم التعبير عنه مثلاً) بل يمكن أيضاً أن تحدث حالات قطيعة. في حالات كهذه، يمكن لإجراءات، كالمعالجة مثلاً، أن تكون مفيدة للغاية. لكن النقطة الأساسية هي أن نبقي في ذهننا أن البعد المتنامي لا يعني بصورة آلية الكارثة. إذ يمكن أيضاً أن يكون جزءاً من الدورة التي تعود إلى تحديد العلاقة بشكل جديد يمكنه أن يمسك مجدداً بالشريك أو حتى يتجاوز الحميمية التي وجدت في الماضي.

إذن فعل القبول أو الاعتراف بأن التغيير جزء طبيعي من تفاعلاتنا مع الآخرين، يمكن أن يلعب دوراً هاماً في علاقاتنا. فقد نكتشف أنه جاء في الوقت نفسه الذي قد نشعر فيه بخيبة أمل، وكأن شيئاً ما فقد في العلاقة، أو أن تحولاً عميقاً يمكن أن يقع، هذه المراحل الانتقالية قد تصبح نقاطاً محورية، عندما يكون باستطاعة الحب الحقيقي أن ينضج ويزهر.

إذ لا تعود عاطفتنا بعد ذلك قائمة على الهوى الشديد، كذلك النظرة إلى الآخر باعتبار أنه يجسد الكمال، أو الشعور بأننا مندمجان الواحد بالآخر. لكن بدلاً من ذلك. نجد أنفسنا في وضع يمكننا فيه أن نبدأ حقاً بأن يعرف واحدنا الآخر، أن يرى الآخر ككائن منفصل، بكل ما فيه من عيوب وأخطاء ربما،

لكنه كائن بشري مثلنا. عند هذه النقطة فقط، يمكننا أن نضع التزاماً خالصاً، التزاماً بنمو الكائن البشري الآخر - بفعل الحب الحقيقي.

ربما كان من الممكن إنقاذ زواج مرغريت بقبول التغيير الطبيعي في العلاقة وصياغة علاقة جديدة تقوم بالأساس على عوامل أخرى غير العاطفة والرومانسية.

لكن لحسن الحظ، لم تنته القصة هنا. إذ بعد سنتين من جلستي الأخيرة مع مرغريت، صادفتها في سوق تبضع (وحالة مصادفة مريض سابق في إطار اجتماعي هي الحالة التي تجعلني باستمرار، مثل معظم المعالجين النفسانيين، أشعر بالحرع قليلاً).

«كيف حالك؟» سألتها، فهتفت «لا يمكن للأمور أن تكون أفضل. لقد عدنا أنا وزوجي السابق وتزوجنا من جديد الشهر الماضي.»

«حقاً؟»

«أجل. وهو شيء رائع. إذ كنا قد ظللنا نرى بعضنا، بالطبع، بسبب الوصاية المشتركة، وقد كان الأمر صعباً في البداية، على أية حال... لكن بعد الطلاق، ذهب الضغط بشكل ما، ولم يعد لدينا أية توقعات أخرى.. ثم اكتشفنا أننا فعلاً نميل واحدنا للآخر ويحب واحدنا الآخر. مع ذلك ليست الأمور كما كانت عندما تزوجنا أول مرة، لكن لا يبدو أن ذلك مهم، فنحن فعلاً سعيدان معاً. والأمور تبدو على ما يرام.»

الفصل العاشر

تغيير المنظور

ذات مرة كان هناك تلميذ فيلسوف إغريقي، أمره سيده طوال ثلاث سنوات أن يعطي نقوداً لكل من يسيء إليه. حين انتهت فترة التجربة هذه قال السيد له: الآن يمكنك أن تذهب إلى أثينا وتتعلم الحكمة. وحين دخل التلميذ إلى أثينا التقى برجل حكيم جالس عند بوابة يسيء لكل من يغدو ويروح. ولقد أهان التلميذ أيضاً الذي اكتفى بالانفجار ضحكاً. لماذا تضحك وأنا أهيئك؟ قال الرجل الحكيم، فقال التلميذ، لأنني طوال ثلاث سنوات كنت أدفع النقود لهذا النوع من الإساءات التي توجهها لي الآن مجاناً. فقال الرجل الحكيم «ادخل المدينة، إنها كلها لك».

في القرن الرابع، كان «آباء الصحراء»، وهم مجموعة أشخاص غريبين اعتزلوا في صحراء قرب «سيت» كي يعيشوا حياتهم للتضحية والصلاة، يروون هذه القصة لتوضيح قيمة المعاناة والصعوبات. لكن لم تكن الصعوبة وحدها هي التي فتحت مدينة الحكمة أمام التلميذ. إن العامل الأساسي الذي سمح له بالتعامل مع وضع صعب بكثير من الفعلية، هو قدرته على تغيير المنظور، أي أن يرى وضعه من زاوية نظر مختلفة.

يمكن للقدرة على تغيير المنظور أن تكون إحدى الأدوات الفعالة والقوية التي تتوفر لدينا كي تساعدنا في التكيف مع مشاكل الحياة اليومية.

ولقد شرح الدالاي لاما ذلك بقوله: «يمكن للقدرة على النظر إلى الأحداث من منظورات مختلفة أن تكون مفيدة جداً. بعدئذ يستطيع المرء، بممارسته هذه، أن يستفيد من تجارب معينة، مأس معينة لتطوير هدوء الذهن. إذ على المرء أن يدرك أن كل ظاهرة، كل حادثة لها جوانب مختلفة. ولكل شيء طبيعة نسبية. مثال على ذلك، خذ حالتني أنا، لقد فقدت بلدي. من وجهة النظر تلك، الأمر مأساوي للغاية - لكن، هناك أمور أسوأ حتى، إذ أن هناك قدراً كبيراً من التدمير يحدث في بلادنا. وذلك أمر سلبي جداً. لكن إن أنظر للحادثة ذاتها من زاوية أخرى، أدرك أنني كلاجئ، ثمة منظور آخر. إذ، ليس هناك، كلاجئ، من حاجة للرسميات، الاحتفالات، البروتوكولات. وإذا كانت المسألة كلها أمراً واقعاً، وإذا كان كل شيء حسناً، فإنك في كثير من المناسبات، تقوم فقط بنوع من التحركات، تدعي. لكن عندما تمر بأوضاع ميؤوس منها، لا يكون لديك وقت للدعاء. لذلك، ومن تلك الزاوية، كانت هذه التجربة المأساوية مفيدة جداً لي. كذلك، مجرد كوني لاجئاً يخلق قدراً كبيراً من الفرص للالتقاء بكثير من الناس، ناس من مختلف الأديان، مختلف مشارب الحياة، ناس ما كان باستطاعتي أن ألتقي بهم لو ظللت في بلادي. لهذا. وبذلك المعنى، فإن كوني لاجئاً أفادني كثيراً.

وعلى ما يبدو، فإن نظرتنا، عندما تنشأ المشاكل، تصبح ضيقة. إذ يتركز انتباهنا كله على همنا المتعلق بتلك المشكلة، وقد يتكون لدينا إحساس بأننا الوحيدون الذين يواجهون مثل تلك المصاعب. ذلك يمكن أن يؤدي إلى نوع من الاستفراق – الذاتي الذي قد يجعل المشكلة تبدو صعبة جداً. وحين يحدث هذا، أعتقد أن رؤية الأشياء من منظور أوسع يمكن أن يساعد بالتأكيد – كأن ندرك، مثلاً، بأن هناك أناساً كثيرين يواجهون مشاكل مشابهة، بل ربما أسوأ حتى. يمكن لممارسة تغيير المنظور هذه أن تفيد حتى في أمراض أو أوجاع معينة. ففي الوقت الذي يشتد فيه الوجع، غالباً ما يكون من الصعب جداً، في تلك اللحظة، أن تقوم بممارسات تأمل رسمي لتهدئة العقل. لكن إن كان باستطاعتك أن تقوم بمقارنات، تنظر إلى وضعك من زاوية أو منظور مختلف، فإن شيئاً ما يحدث بشكل من الأشكال. ذلك أنك إن تنظر إلى تلك الحادثة بمفردها، ستبدو أكبر من حجمها بكثير. وإن تركز بصورة دقيقة جداً، مكثفة جداً، على المشكلة حين تحدث، ستبدو غير قابلة للحل. لكن إن تقارن تلك الحادثة بحادثة أخرى أكبر، إن تنظر إلى المشكلة ذاتها عن بعد، حينذاك ستبدو أصغر وأقل خطورة.»

بعد فترة وجيزة من جلسة أجريتها مع الدالاي لاما، حدث أن صادفت مدير مرفق كنت سابقاً أعمل فيه. وخلال مدة عملي في مرفقه ذلك، كنا قد اصطدمنا عدداً من المرات، لأنني كنت أعتقد أنه كان مريضاً معرضاً للشبهة، يهتم فقط بالاعتبارات المالية. لم أكن قد رأيت منذ وهلة من الزمن. لكن حالما التقيت به، عادت تتدفق في رأسي كل مجادلاتنا معاً، كما كان باستطاعتي أن أشعر بالغضب والكرهية يفوران في داخلي، لكن عندما دخلت إلى جناح الدالاي لاما في الفندق من أجل جلستنا اللاحقة ذلك اليوم، كنت قد صرت أهدأ، إنما كنت ما أزال أشعر بشيء من البلبلة، فبدأت مباشرة.

«لنقل إن أحد الناس يجعلك تغضب، فإن ردك الطبيعي على أن تكون موضع أذى، ردك المباشر هو أن تغضب. لكن في كثير من الحالات، لا تكون المسألة مسألة غضب في الوقت الذي تتعرض فيه للأذى فقط، بل قد تفكر بالحادثة في وقت لاحق، بعد زمن طويل، فتغضب، وكل مرة تفكر بها تغضب من جديد. كيف تقترح أن يكون التعامل مع ذلك النوع من الوضع؟»

أطرق الدالاي لاما برأسه متفكراً، ثم نظر إلي، فتساءلت في سري إن كان قد أحس بأنني لا أطرح الموضوع لأسباب أكاديمية خالصة.

«إن تنظر من زاوية مختلفة»، قال «حينذاك بالتأكيد ستري أن الشخص الذي أثار غضبك، لديه الكثير من الجوانب الإيجابية الأخرى، الصفات الإيجابية. وإن تنظر بدقة أكثر،

ستجد أيضاً أن العمل الذي جعلك تغضب قدم أيضاً فرصاً معينة، شيئاً ما لولا تلك الحالة ما كان بالإمكان أن تراه حتى من وجهة نظرك. وهكذا بشيء من الجهد، ستكون قادراً على أن ترى الكثير من الزوايا المختلفة لحادثة واحدة. وذلك يساعد».

«لكن ماذا إن بحثت عن الزوايا الإيجابية لشخص أو حادثة ولم تستطع العثور على أي منها؟»

«هنا، على ما أظن يكون التعامل مع وضع قد تحتاج فيه لبذل بعض الجهد. أمضِ بعض الوقت باحثاً بجد عن منظور مختلف للوضع، ليس بطريقة سطحية البتة بل بطريقة محددة ومباشرة، تضطر فيها لاستخدام كل قواك الفكرية والنظر إلى الوضع بشكل موضوعي ما أمكن. مثال على ذلك، يمكنك أن تفكر بالحقيقة القائلة إنك حين تغضب حقاً من شخص ما يغلب عليك أن تراه، وكل صفاته سلبية مئة بالمئة، شأنك تماماً حين تتجذب انجذاباً شديداً إلى أحد الناس فيغلب عليك أن تراه، وكل صفاته إيجابية مئة بالمئة. لكن نظرتك هذه لا تتطابق مع الواقع، فإن قام صديقك الذي تنظر إليه على أنه رائع، بعمل ذات يوم، متعمداً إيذاءك بطريقة من الطرق، ستصبح فجأة واعياً وعياً حاداً أنه لا يتصف كما كنت تعتقد بصفات جيدة مئة بالمئة. كذلك إن كان عدوك، الذي تنظر إليه بعين الحقد والكراهية قد جاء يوماً مخلصاً يرجوك الصفح ويستمر في تبيان كل لطف لك، فإن من غير المحتمل أن تستمر في النظر إليه على أنه سيء مئة بالمئة. وهكذا، رغم أنك قد تكون غاضباً من

شخص ما وتشعر أن ذلك الشخص ليس لديه صفات إيجابية، إلا أن الواقع أنه ما من أحد سيء مئة بالمئة. بل لا بد أن لديه بعض الصفات الحسنة ستجدها إن بحثت عنها بجد. وهكذا، الميل لأن ترى شخصاً ما على أنه سلبي تماماً يعود إلى فهمك القائم على تصوراتك الذهنية، لا على الطبيعة الحقيقية لذلك الإنسان.

بالطريقة ذاتها، الوضع الذي تراه بادئ ذي بدء على أنه سلبي مئة بالمئة قد يكون له جوانب إيجابية. لكن أعتقد أنك حتى لو اكتشفت زاوية إيجابية لوضع سيء، فإن ذلك لن يكون كافياً في الغالب لوحده. سيظل عليك أن تدعم تلك الفكرة. لذا قد تحتاج لأن تذكر نفسك بتلك الزاوية الإيجابية مرات عديدة إلى أن يتغير شعورك تدريجياً. وإذا ما تكلمنا بصورة عامة، فإنك ما إن تكن في وضع صعب، حتى لا يعود بالإمكان تغيير موقفك ببساطة، من خلال تبني فكرة بعينها مرة أو مرتين، بل لا بد من المرور عبر عملية تعلم، تدريب، وتعود على وجهات النظر الجديدة التي تتيح لك إمكانية التعامل مع الصعوبة التي تواجهك.»

لحظة من الزمن فكر الدالاي لاما ثم، متمسكاً بموقفه الذرائعي المعتاد، أضاف: «لكن، رغم كل ما تبذله من جهد، إن لم تجد أية زوايا أو منظورات إيجابية لعمل الشخص، يمكنك ببساطة أن تحاول نسيان كل شيء عنه.»

في وقت لاحق من ذلك المساء، وبوحي من كلام الدالاي لاما، حاولت أن أكتشف بعض الزوايا الإيجابية للمدير، بالطريقة التي لا يبقى فيها «سيئاً مئة بالمئة»، ولم يكن ذلك صعباً، فقد كنت أعرفه أباً محباً، مثلاً، يحاول أن يربي أولاده أفضل تربية، كما اضطررت للإقرار بأن مصادماتي معه كانت ذات فائدة لي في النهاية - فقد كانت الدافع في اتخاذي القرار بترك العمل في ذلك المرفق وهو ما أدى بي إلى عمل مرضٍ أكثر. وبالرغم من أن هذه الأفكار لم تؤد مباشرة إلى حب كاسح لذلك الرجل، إلا أنها بدون شك امتصت مرارة مشاعري، مشاعر الكراهية بجهد قليل وعلى نحو مفاجئ. على أن الدالاي لاما سوف يقدم قريباً درساً أكثر عمقاً حتى: كيف يتحول موقف إنسان تحولاً تاماً إزاء أعدائه ويتعلم إعزازهم.

منظور جديد إزاء العدو

تشتمل الطريقة الأولية لدى الدالاي لاما لتحويل موقفنا تجاه أعدائنا على تحليل منهجي وعقلاني لردنا المعتاد على من يؤذينا. إذ شرح قائلاً: «نبدأ بتفحص موقفنا الخاص تجاه منافسينا. وبالطبع، إن تكلمنا بصورة عامة، لن نكون راغبين أبداً بأي خير لأعدائنا. لكن حتى إن كان عدوك قد أصابته التعاسة بسبب أعمالك، ترى ما الذي يجعلك تفرح بذلك؟ وإذا أمعنت

التفكير بالمسألة، كيف يمكن يا ترى أن يكون هناك شيء أسوأ من ذلك، وأنت تحمل ذلك العبء الثقيل من مشاعر مثل العداة وسوء النية، ثم هل تريد فعلاً أن تكون ذلك الخسيس؟

إننا إذا ما انتقمنا من عدونا، سيخلق ذلك نوعاً من الحلقة المفرغة. فإن رددت، لن يقبل الشخص الآخر ذلك - بل سيرد عليك، ثم تفعل أنت الشيء ذاته، وهكذا تستمر الأمور. لاسيما عندما يحدث هذا على صعيد المجتمع، فإن ذلك يمكن أن يستمر من جيل إلى جيل، والنتيجة هي أن كلا الجانبين سيعاني. بعدئذ تصبح الغاية من الحياة كلها فاسدة. بإمكانك أن ترى هذا في مخيمات اللاجئين حيث تترعرع الكراهية ضد جماعة أخرى، بدءاً من الطفولة فصاعداً. أمر محزن للغاية. لذلك، الغضب أو الكراهية مثل صنارة صياد السمك. المهم جداً بالنسبة لنا أن نضمن ألا نعلق بتلك الصنارة.

الآن، يرى بعض الناس أن الكراهية جيدة من أجل المصلحة الوطنية. غير أنني أعتقد أن هذا في منتهى السلبية وغاية في قصر النظر. ما يوازن هذه الطريقة في التفكير إنما هو ترسيخ روح اللاعنف والتفهم.»

ولتحديد موقفنا الخاص تجاه أعدائنا، استمر الدالاي لاما في عرض الطريقة البديلة لنظرة المرء إلى عدوه، وهو المنظور الجديد الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على حياة المرء. إذ شرح قائلاً: «في البوذية، بصورة عامة، يولى قدر كبير من الاهتمام لمواقفنا تجاه منافسينا وأعدائنا. ذلك لأن الكراهية

يمكن أن تكون العائق الأكبر في وجه تنمية الشفقة والسعادة. فإذا كان بإمكانك أن تتعلم كيف تتمي الصبر والتسامح تجاه عدوك، إذن، كل شيء آخر يصبح أيسر بكثير – إذ تبدأ شفقتك تجاه الآخرين جميعاً بالتدفق تدفقاً طبيعياً.

إذن، بالنسبة لمتدرب روحاني، يلعب أعداء المرء دوراً حاسماً. كما أرى أن الشفقة هي جوهر الحياة الروحانية، ولكي تغدو ناجحاً تماماً في ممارسة الحب والشفقة، لا بد من ممارسة الصبر والتسامح. فليس هناك من حصن منيع كالصبر، كما أنه لا يوجد هناك بلوى أسوأ من الكراهية. لذلك، على المرء أن يبذل قصارى جهده كيلا يضمركراهية تجاه عدو، بل يستخدم بدلاً من ذلك، المواجهة كفرصة لكي يعزز ممارسة الصبر والتسامح.

بالحقيقة، العدو شرط ضروري لممارسة الصبر. إذ بدون عمل معادٍ، لا تتوفر الفرصة لنشوء الصبر أو التسامح. فأصدقائنا لا يختبروننا عادة ولا يوفرون لنا الفرصة لتعهد الصبر بالرعاية، لكن أعداءنا فقط يفعلون ذلك. إذن: من وجهة النظر هذه يمكن أن نعتبر أعداءنا بمثابة معلمين عظام لنا، ونحترمهم لمنحنا هذه الفرصة الثمينة لممارسة الصبر.

الآن، هناك الكثيرون من الناس في العالم، لكننا لا نتفاعل إلا مع القلة منهم نسبياً، ونسبة أقل من هذه القلة هي التي تسبب لنا المشاكل. لذلك عندما تواجهك حالة كهذه لممارسة الصبر والتسامح، عليك أن تعاملها بكل شكر وامتنان. إنها نادرة،

تماماً كإيجادك، على نحو غير متوقع، كنزاً في بيتك، يجب أن تكون سعيداً وممتناً تجاه عدوك، لتوفيره لك تلك الفرصة الثمينة. لأنك إن كنت ستتجح يوماً في ممارستك للصبر والتسامح، وهي عوامل حاسمة في موازنة العواطف السلبية، فذلك يعود إلى بذل كل جهد لديك، وكذلك إلى الفرصة التي أتاحتها عدوك.

بالطبع، قد يظل المرء يشعر «لماذا ينبغي أن أحترم خصمي أو أعترف بفضله؟ لأن الخصم لم يكن لديه النية لمنحي هذه الفرصة الثمينة لممارسة الصبر، ولا النية لمساعدتي؟ كذلك لم يكن لدى الخصم النية أو الرغبة في مساعدتي وحسب، بل أيضاً كانت لديه نفسية حاقدة متعمدة لإيذائي! لذلك، الصحيح هو أن أكرهه - فهو بالتحديد غير جدير بالاحترام.» والحقيقة أن حضور هذه الحالة الذهنية من الكراهية لدى الخصم، والنية في إيذائنا، هي التي تجعل عمل الخصم فريداً من نوعه - وإلا إن كان الأمر فقط هو فعل إيذائنا عملياً، إذن سنكره الأطباء ونراهم أعداء، لأنهم أحياناً يعملون بطرق يمكن أن تكون موجهة، كالعلاجات الجراحية مثلاً، لكن، مع ذلك، لا نرى تلك الأعمال مؤذية مثل أعمال الأعداء، لأن نية الطبيب هي مساعدتنا وليس إيذاءنا. لذلك، فإن هذه النية المتعمدة في إيذائنا بالضبط هي التي تجعل العدو نسيح وحده وتمنحنا هذه الفرصة الثمينة لممارسة الصبر.»

اقترح الدالاي لاما أن يحترم المرء أعداءه بسبب فرص النمو التي يتيحونها، قد يكون من الصعب قليلاً تقبله في البداية. لكن الموقف مماثل لموقف شخص يسعى لتحسين بنيته الجسدية وتقويتها من خلال التدريب على الأثقال. بالطبع، عملية رفع الأثقال في البداية ليست بالمرحة – فهي ثقيلة. والمرء يتوتر، يتعرق، ويكافح. لكن، مع ذلك، فعل الكفاح نفسه ضد مقاومة الثقل هي التي تؤدي في النهاية إلى تشكل القوة لدينا. والمرء يقدر معدات الأثقال الجيدة حق قدرها، ليس لأية مسرة مباشرة تقدمها، بل بالأحرى للفائدة النهائية التي يجنيها.

ربما حتى مزاعم الدالاي لاما عن «ندرة» العدو و«قيمتها الثمينة» مجرد تركيبات عقلية خيالية. يصبح هذا واضحاً، عندما أستمع إلى مرضاي وهم يصفون مصابهم مع الآخرين – فحين يتعلق الأمر بذلك، نجد أن معظم الناس ليس لديهم حشود كبيرة من الأعداء والخصوم الذين يكافحون ضدهم، على الصعيد الشخصي، على الأقل. بل ينحصر الأمر عادة ببضعة أشخاص: مدير، ربما، أو عامل – زميل، أو قرين سابق، أو ولد من الأولاد. من وجهة النظر تلك، العدو حقاً «نادر». مادته محدودة. ثم إن عملية الكفاح، عملية حل الصراع مع العدو – من خلال التعلم، التفحص، إيجاد طرق بديلة للتعامل معه – هي التي تؤدي بالنتيجة إلى نمو حقيقي، حسن تبصر، ومحصلة ناجحة للعلاج بالتحليل النفسي.

لنتصور ما يمكن أن يكون عليه الأمر، إن خضنا حياتنا كلها دون أن نواجه عدواً أو حتى أي عوائق أخرى فيها. وإذا كان كل امرئ نلقاه من المهد إلى اللحد سيدلنا، يتمسك بنا بكل حب، يغذينا بيده (غذاء طرياً سهلاً للهضم) يسلينا بكل ما لديه من وسائل. وإذا ما تم حملنا ونحن أطفال بسلال، (ثم فيما بعد بمحمل)، دون أن نواجه أي تحدر، ودون أن نتعرض لأي اختبار - أي باختصار، إن استمر الجميع في معاملتنا كأطفال صفار، فإن ذلك قد يبدو أمراً حسناً في البداية، بل في الأشهر الأولى من العمر قد يبدو مناسباً، لكن إذا ما استمر يمكن أن يؤدي فقط إلى أن يصبح المرء نوعاً من الكتلة الهلامية، نوعاً من الفظاعة حقاً - ذات نمو عقلي وعاطفي أشبه بنمو عجل من البقر. إن الكفاح في الحياة ذاته هو الذي يجعلنا على ما نحن عليه، كما أن أعداءنا هم الذين يعرضوننا للاختبار ويزودوننا بالمقاومة الضرورية من أجل النمو.

هل هذا الموقف عملي؟

ممارسة الطريقة في مقارنة مشاكلنا مقارنة عقلانية، والتعلم بأن ننظر إلى صعوباتنا وأعدائنا من منظورات بديلة، هذه الممارسة بدت بالتأكيد تستحق المتابعة، لكن تساؤلي كان إلى أي مدى يمكن لهذا أن يؤدي حقاً إلى تحول أساسي بالموقف. لقد تذكرت، وأنا أقرأ ذات مرة مقابلة للدالاي لاما، أن إحدى

ممارساته الروحانية اليومية هي تلاوة صلاة «الآبيات الثمانية حول تدريب العقل»، التي كتبت في القرن الحادي عشر من قبل القديس التيبتي لانغري ثانغبا، وفحواها، جزئياً، ما يلي:

كلما أصاحب أناساً، عساي أن أفكر أنني الأدنى بين الكل، وأنظر للآخرين باحترام عظيم نابع من أعماق قلبي...

عندما أرى البشر ذوي الطبيعة الشريرة، يثقلهم الإثم الشديد والبلوى، عسى أن أعامل هؤلاء الناس النادرين العزيزين وكأنني وجدت كنزاً ثميناً.

عندما يعاملني الآخرون بدافع الحسد، معاملة سيئة ومهينة، بالنميمة وما شابه، عسى أن أعاني الهزيمة وأقدم النصر للآخرين.

عندما يؤذيني امرؤ، سبق أن قدمت له الأمل العظيم، أذى شديداً، عسى أن أنظر إليه على أنه «معلم» عظيم لي!

وباختصار، عسى بشكل مباشر وغير مباشر، أن أقدم النفع والسعادة لكل الكائنات، وعسى أن أتحمّل سراً أذى الكائنات البشرية جميعاً ومعاناتهم...

بعد أن قرأت هذه الآبيات، سألت الدالاي لاما قائلاً: «أنا أعلم أنك فكرت بهذه الصلاة كثيراً، لكن هل تعتقد أنها قابلة للتطبيق عملياً هذه الأيام؟ أعني، أن كاتبها راهب قديم في دير - وهو إطار اجتماعي أقصى ما فيه من أذى أن ينشر أحدهم شائعة عنك أو يكذب عليك كذبة أو ربما يوجه لك أحياناً قرصة أو صفة. في تلك الحالة، قد يكون من السهل أن «تقدم له النصر» -

لكن في مجتمع اليوم، قد يتضمن الأذى أو المعاملة السيئة التي يعامل بها الآخرون المرء الاغتصاب، التعذيب، القتل... إلخ. في هذه الحالة، لا يبدو الموقف المذكور في الصلاة قابلاً للتطبيق.» وشعرت أنني معتد بنفسي قليلاً، إذ أبدت ملاحظة ظننت أنها مكينة وأنها «كلمة جيدة».

ظل الدالاي لاما صامتاً عدة لحظات، فيما اكتسى جبينه بتغضنات عميقة وهو يفكر، ثم قال: «قد يكون في ما تقول شيء من الحق.» ثم مضى لمناقشة الأمثلة التي ربما يكون فيها ذلك الموقف بحاجة لبعض التعديل، والتي قد يحتاج فيها المرء لأن يتخذ إجراءات موازنة شديدة ضد عدوان الآخر كي يمنع الأذى عن نفسه أو عن الآخرين.

في وقت لاحق من ذلك المساء، فكرت بمحادثتنا المرة تلو المرة، فظهرت لي، بكل وضوح نقطتان. الأولى أنني صدمت باستعداده الخارق للعادة لأن ينظر نظرة جديدة لمعتقداته الخاصة وممارساته - في هذه الحالة، تبيان الرغبة في إعادة تقييم صلاة عزيزة التحمت، دون شك، بكيانه ذاته لتكرارها طوال تلك السنين. النقطة الثانية أقل إحياء. إذ غلبني إحساس بنوع من الفطرسية، فقد حدث أن ذكرت له أن تلك الصلاة قد لا تكون مناسبة لأنها لا تتماشى مع الحقائق القاسية لعالم اليوم. لكن لم يحدث لي حتى وقت لاحق أن فكرت بمن كنت أكلم - إنسان فقد بلاده كلها نتيجة أشد أنواع الغزو وحشية في التاريخ، إنسان عاش في المنفى أربعة عقود من الزمن، بينما وضعت أمة بكاملها

آمالها وأحلامها بالحرية فيه. إنسان يتمتع بإحساس شديد بالمسؤولية الشخصية، يستمع بكل أذن صاغية لتيار متواصل من اللاجئين الذين يروون له قصص الاغتصاب، التعذيب، القتل والحط من قدر الشعب التيبتي من قبل الصينيين. أكثر من مرة كنت قد رأيت نظرة الرعاية والحزن اللامحدود على وجهه وهو يصفي لتلك القصص، يحكيها في الغالب أناس عبروا جبال الهملايا مشياً على الأقدام (رحلة سنتين) فقط لكي يأخذوا منه لمحة نظر.

ثم إن هذه القصص ليست بقصص عنف جسدي فقط، إذ غالباً ما تتعلق بمحاولة تدمير روح الشعب التيبتي. إذ حكى ذات مرة لاجئ تيبتي عن «مدرسة» صينية في التيبث طلب منه كفتى حضور دروس. الصباحات فيها كانت مخصصة لتعليمه عقيدة ماوتسي تونغ وقراءة «كتابه الأحمر الصغير». أما أوقات العصر فمخصصة لإعادة تسجيل «وظائف» بيتية مختلفة، مصممة عموماً لمحو روح البوذية المغروسة عميقاً في نفوس الشعب التيبتي. مثال على ذلك، التعرف على تحريم البوذية للقتل والاعتقاد بأن كل مخلوق حي هو أيضاً كائن ثمين ذو إحساس، إذ كلف أحد المعلمين طلابه بمهمة قتل شيء ما ثم جلبه إلى المدرسة في اليوم التالي. بعدئذ أعطيت علامات للطلاب. إذ أعطي لكل حيوان مقتول قيمة معينة بالنقاط - فالذبابة، مثلاً تستحق نقطة واحدة، الدودة نقطتين. الفأر خمس نقاط، القطة عشر نقاط وهلم جراً (وعندما رويت هذه القصة لأحد الأصدقاء مؤخراً، هز رأسه

بنظرة اشمئزاز ثم غمغم «أتساءل كم من النقاط سينال الطالب لقتله ذلك المعلم اللعين؟»

من خلال ممارسته الروحية، مثل «تلاوة الأبيات الثمانية حول تدريب العقل»، كان الدالاي لاما قادراً على الوصول إلى تفهم حقيقة هذا الوضع، مع ذلك، هو مستمر بكل نشاط في حملته من أجل الحرية وحقوق الإنسان في التيب منذ أربعين عاماً. في الوقت نفسه، يؤكد على موقف الشفقة والتواضع تجاه الصينيين، وهو ما ألهم الملايين في مختلف أنحاء العالم. وها أنذا أقول إن صلاته قد لا تكون ذات صلة بحقائق عالم اليوم، لكنني أحمر خجلاً وانزعاجاً كلما فكرت بتلك المحادثة.

اكتشاف منظورات جديدة

لدى محاولتي تطبيق طريقة الدالاي لاما في نقل المنظور إلى العدو، حدث لي ذات عصر أن وقعت على أسلوب آخر. إذ أنني خلال فترة الإعداد لهذا الكتاب حضرت بعض تعاليم الدالاي لاما على الشاطئ الشرقي. ولدى عودتي إلى المنزل كانت رحلة الطيران متصلة دون توقف إلى فونيكس. وكالعادة، كنت قد حجزت مقعداً على الممر. ورغم أنني كنت قد حضرت تعاليم روحانية، إلا أنني كنت في مزاج سيء نوعاً ما عندما ركبت الطائرة المزحومة. بعدئذ اكتشفت أنني كنت بالخطأ قد حجزت

مقعداً في الوسط - لأنحصر بين رجل ذي أبعاد فضفاضة، له عادة مزعجة، هي وضع ساعده الغليظ على ذراع المقعد بجائبي، وبين امرأة متوسطة العمر، شعرت مباشرة بالكراهية لها لأنها، كما قررت، كانت قد اغتصبت مقعدي المجاور للممر. كما كان هناك شيء آخر حول تلك المرأة أزعجني حقاً - صوتها حاد جداً، سلوكها فيه الكثير من التسلط، وما إلى ذلك. بعد إقلاع الطائرة مباشرة بدأت المرأة التحدث بشكل متواصل مع الرجل الجالس أمامها، إذ تبين أن الرجل زوجها. عرضت «بكل نخوة» أن أتبادل المقعد معه. لكن ذلك لم يجد نفعاً - فكلاهما كان يريد مقعد ممر. هنا ازدادت انزعاجاً، إذ بدا لي منظور الرحلة لمدة خمس ساعات بجوار تلك المرأة مزعجاً لا يطاق.

ولإدراكي أن رد فعلي كان حاداً جداً ضد امرأة لا أعرفها حتى، قررت أنه ينبغي أن يكون هناك عملية «نقل» ما لا بد أنها باللاوعي قد ذكرتني بشخص ما من الطفولة - مشاعر الكراهية القديمة التي لم تنته تجاه أم أو أحد ما. فتشت في دماغي، لكنني لم أستطع التوصل إلى مرشحة محتملة - فهي لم تذكرني بأحد من الماضي قط.

حينذاك خطر لي أن هذه هي الفرصة الكاملة لممارسة تنمية الصبر. وهكذا، بدأت بأسلوب تصور عدوتي التي في مقعد الممر على أنها فاعلة خير مخلصمة، وضعت بجواري كي تعلمني الصبر والتسامح. وتصورت أن هذه لا بد أن تكون لقطه - إذ بعد كل شيء، حين يذهب «الأعداء»، لا يمكنك أن تحصل على عدو

ألطف من هذه - ذلك أنني كنت قد قابلت تلك المرأة للتو، ولم تكن قد فعلت شيئاً لإيذائي. بعد عشرين دقيقة تخلّيت عن ذلك - إذ كانت المرأة ما تزال تزعجني. وانسجبت عليّ أظلم غير مستثار بقية الرحلة. ثم، بوجه عابس، حدقت إلى إحدى يديها التي كانت خفية تتعدى على مسند مقعدي. فكرهت كل ما يتعلق بتلك المرأة. رحمت أنظر، وأنا شارّد الذهن، إلى ظفر إبهامها، فخطر لي السؤال التالي: هل أكره ذلك الظفر؟ لا، بالتحقيقة. فقد كان مجرد ظفر عادي غير ملحوظ. بعد ذلك، اختلست نظرة سريعة إلى عينيها ثم سألت نفسي: هل أكره حقاً تلك العين؟ أجل. كنت أكرهها. (طبعاً دون سبب موجب، وهو الشكل الخالص للكرهية. بعدئذ ركزت على نحو أقرب. هل أكره ذلك البؤبؤ؟ لا. هل أكره تلك القرنية، تلك القرنية أو ذلك الفشاء الخارجي؟ كلا. وهكذا، سألت هل أكره حقاً تلك العين؟ فاضطررت لأن أعترف بأنني لا أكرهها. وشعرت أنني في طريقي للتوصل إلى شيء ما. انتقلت إلى عقدة الإصبع، ثم الأصبع فالفك فالمرفق، وبشيء من الدهشة تيقنت أن هناك أجزاء من تلك المرأة لا أكرهها. بعدئذ ركزت على التفاصيل، الجزئيات، بدلاً من التعميمات الشاملة، فسمح لي هذا التركيز بتغيير داخلي دقيق، ألطف. لقد أحدث نقل المنظور هذا فتحة في تعصبي واسعة بما يكفي تماماً للنظر إليها ببساطة ككائن بشري آخر. ولدى مرادة هذا الشعور لي، التفتت إليّ فجأة وبدأت حديثاً معي. لا أتذكر عما تحدثنا - إلا أنه بمعظمه كان حديثاً خفيفاً - لكن

مع وصولنا إلى نهاية الرحلة، كان غضبي وانزعاجي قد تبددا. وبالتأكيد هي لم تغدُ صديقتي بالجديدة الأفضل، لكنها لم تعد بعد المغتصبة الشريرة لمقعدي على الممر - صارت كائناً بشرياً آخر، مثلي تماماً، تتحرك في الحياة على أفضل نحو مستطاع.

العقل اللدن

إن القدرة على نقل المنظور، القدرة على النظر إلى مشاكل الإنسان من «زوايا مختلفة»، أمر يتم تغذيته من خلال عقل ذي ماهية لدنة. الفائدة النهائية للعقل اللدن هي أنه يسمح لنا باحتضان كل ما في الحياة - بأن نكون حيويين وإنسانيين تماماً. فذات عصر، وبعد يوم طويل من أحاديث عامة في تكسون، عاد الدالاي لاما مشياً إلى جناحه في الفندق. وبينما كان يسير متمهلاً إلى غرفته كانت كتلة من الغيوم الممطرة الكبيرة قد ملأت السماء. ممتصة آخر ضوء للأصيل، باعثة بجبال كتالينا إلى حالة من الانتعاش العميق، إذ غدا المنظور الطبيعي بكامله لوحة هائلة من الأصبغة الأرجوانية، وكانت النتيجة مذهلة. فالهواء الدافئ المحمل بعبق النباتات الصحراوية، عبق المريمية، إضافة إلى الرطوبة، والأنسام الخفيفة، كل ذلك كان يحمل وعداً بأن عاصفة هوجاء كانت في الطريق. توقف الدالاي لاما، وللحظات عدة راح بهدوء يتفحص الأفق، محيطاً بالمنظر الشامل ككل، أخيراً علق على جمال الوضع نفسه. ثم تابع السير، لكن بعد

بضع خطوات توقف مرة ثانية. منحنيًا كي يتفحص برعم خزامى لم يتفتح بعد، على نبتة صغيرة. تلمسه بلطف، ملاحظاً شكله الدقيق، متسائلاً بصوت عالٍ عن اسم تلك النبتة. فصدمتني السهولة التي كان عقله يعمل بها. إذ بدا وكأن وعيه انتقل بسهولة كبيرة من استيعاب المنظر الطبيعي بشموليته التامة إلى التركيز على برعم بمفرده، أي في الوقت نفسه قام بتقدير شمولية البيئة حق قدرها إضافة إلى أصغر تفاصيلها. إنها القدرة على احتواء كل أوجه الحياة وظيفها الكامل.

باستطاعة كل منا أن يطور لدونة العقل هذه ذاتها. وذلك يحصل جزئياً على الأقل، وبشكل مباشر من خلال الجهود التي نبذلها لمد منظورنا ومحاولتنا بصورة متعمدة إيجاد وجهات نظر جديدة، فتكون النتيجة النهائية وعياً للصورة الكبيرة متزامناً مع وعينا الفردي أيضاً. هذه النظرة المزدوجة، النظرة إلى «العالم الكبير» وإلى «عالمنا الصغير» في الآن نفسه، يمكنها أن تكون نوعاً من المحاولة، تساعدنا في فصل ما هو مهم في الحياة عما هو غير مهم.

في حالتي، احتاج الأمر إلى نوع من الدفع اللطيف من قبل الدالاي لاما خلال مجرى المحادثات، قبل أن أبدأ باختراق منظوري المحدود الخاص. ذلك أنني بالفطرة والتدريب كنت دائماً أميل لتناول المشاكل من موقف الديناميكية الفردية - وهي عمليات سيكولوجية تحدث بشكل خالص ضمن نطاق العقل. كما أنني لم أكن يوماً لأهتم أدنى اهتمام بالمنظورات السياسية

أو منظورات علم الاجتماع. وهكذا، بدأت في إحدى المناقشات مع الدالاي لاما بسؤاله عن أهمية تحقيق منظور أوسع. ونظراً لأنني كنت قد تناولت عدة أكواب من القهوة من قبل، فقد بدأ حديثي حيويًا تماماً كما بدأت أتكلم عن المقدرة على نقل المنظور، كعملية داخلية، متابعة فردية تقوم فقط على قرار الفرد، وهو بكامل وعيه لأن يتبنى نظرة مختلفة.

في منتصف حديثي النشط، قاطعني الدالاي لاما مذكراً «عندما تتكلم عن تبني منظور أوسع، فإن هذا يشمل العمل بصورة تعاونية مع الناس الآخرين. وعندما تواجه أزمات، عالمية بطبيعتها، كأزمة البيئة مثلاً، أو مشاكل البنية الاقتصادية الحديثة، فإن هذا يستدعي جهداً منسقاً ومنظماً من الكثير من الناس، مصحوباً بالإحساس بالمسؤولية والالتزام. وهذا يشتمل على ما هو أكثر من قضية فردية أو شخصية.»

لقد أزعجني أنه كان يريد إدخال موضوع العالم، بينما كنت أحاول التركيز على موضوع الفرد (وهذا الموقف، وهو ما يزعجني أن أعترف، يتعلق بالموضوع ذاته لتوسيع وجهة نظر المرء).

«لكن هذا الأسبوع،» قلت مصراً، «تكلمت، في محادثاتنا الخاصة وفي أحاديثك العامة، كثيراً عن أهمية القيام بالتغيير الشخصي من الداخل، وذلك من خلال التحول الداخلي، إذ تكلمت مثلاً، عن أهمية تطوير الشفقة، القلب الدافئ، قهر الغضب والكراهية، وتعزيز الصبر والتسامح...»

«أجل، بالطبع، التغيير يجب أن يصدر من داخل الفرد. لكن عندما تبحث عن حلول لمشاكل العالم، لا بد أن تكون قادراً على مقارنة هذه المشاكل من موقف الفرد وكذلك من موقف المجتمع بصورة عامة أيضاً. لذلك، عندما تتكلم عن كونك مرناً، عن توفر منظور أوسع لديك وما شابه، فإن هذا يتطلب المقدرة على تناول المشاكل من مستويات مختلفة: المستوى الفردي، المستوى المجتمعي، والمستوى العالمي.

الآن مثلاً، لدى الحديث في الجامعة ذلك المساء، تكلمت عن الحاجة لتخفيف الغضب والكراهية من خلال تعزيز الصبر والتسامح. وتخفيف الكراهية أشبه بنزع السلاح الداخلي، لكن، كما ذكرت في ذلك الحديث، يجب أن يصاحب نزع السلاح الداخلي نزع سلاح خارجي، وذلك، على ما أعتقد مهم جداً جداً.

لحسن الحظ، بعد أن انهارت الإمبراطورية السوفييتية، لم يعد هناك، في الوقت الحاضر على الأقل، تهديد بدمار نووي شامل، وأظن أن هذا زمن حسن جداً، بداية جيدة جداً - وعلينا ألا نضيع هذه الفرصة! الآن، أعتقد أن علينا أن ندعم قوة السلام الخالصة. السلام الحقيقي - وليس فقط مجرد غياب العنف أو عدم وجود حرب. فمجرد غياب الحرب يمكن أن يكون سبباً للسلام - مثل الردع النووي. لكن مجرد غياب الحرب ليس هو السلام العالمي الدائم الخالص. إذ ينبغي للسلام أن يطور الثقة المتبادلة. وبما أن السلاح هو العائق الأكبر في وجه تنمية الثقة

المتبادلة، أعتقد أنه حان الوقت الآن لكي نتبين كيف نتخلص من هذا السلاح. ذلك مهم للغاية، وبالطبع، ليس باستطاعتنا أن نحقق هذا الهدف بين عشية وضحاها، بل لا بد من طريقة واقعية هي الخطوة خطوة. لكن أعتقد على أي حال أن علينا أن نجعل هدفنا النهائي غاية في الوضوح، يجب نزع العسكرة عن العالم كله. وهكذا، على أحد الأصعدة، يجب أن نعمل باتجاه تطوير السلام الداخلي، لكن في الوقت نفسه، من المهم للغاية أن نعمل باتجاه نزع السلاح الخارجي وباتجاه السلام كذلك، مقدمين أي إسهام يمكننا تقديمه، مهما يكن ضئيلاً، وتلك هي مسؤوليتنا.»

أهمية التفكير المرن

ثمة علاقة تبادلية بين العقل اللدن والقدرة على نقل المنظور: فالعقل اللدن المرن يساعدنا على تناول مشاكلنا من عدة منظورات مختلفة، وبالعكس، إن نحاول متعمدين أن نتفحص، بكل موضوعية، مشاكلنا من عدة منظورات مختلفة، عمل يمكن النظر إليه على أنه نوع من التدريب على مرونة العقل. وفي عالم اليوم، فإن محاولتنا أن نطور صيغة مرنة للتفكير، ليست ببساطة نوعاً من التمرين على الانغماس - الذاتى لمفكرين كسالى - بل يمكن أن تكون مسألة بقاء على قيد الحياة. إذ حتى على صعيد تطوري، فإن الأجناس التي كانت أكثر مرونة،

أكثر تكيفاً مع التغيرات البيئية هي التي بقيت على قيد الحياة وأفلحت. واليوم تتميز الحياة بتغيرات مفاجئة، غير متوقعة بل أحياناً عنيفة.

يستطيع العقل اللدن أن يساعدنا في التلاؤم مع التغيرات الخارجية الجارية في كل مكان من حولنا. كما أن باستطاعته أيضاً أن يساعدنا في إنهاء صراعاتنا الداخلية، التناقضات والازدواجيات كلها، وبدون أن نتعهد عقلاً مرناً بالرعاية، تصبح نظرتنا هشة وعلاقتنا بالعالم سمتها الخوف. لكن بتبني نهج مرن مطواع في الحياة، يمكننا أن نحافظ على تماسكنا حتى في أشد الأوقات صعوبة واضطراباً. ومن خلال الجهود التي نبذلها للتوصل إلى عقل مرن، يكون باستطاعتنا أيضاً أن نغذي المرونة الخاصة بالروح الإنسانية.

مع تعريفي على الدالاي لاما، كنت أندهش أكثر وأكثر من المدى الواسع لمرونته، قدرته على التمتع بعدد مختلف من وجهات النظر. ويتوقع المرء أن يكون دوره الفريد، باعتباره ربما البوذي الأكثر شهرة في العالم، هو الذي وضعه في موقع المدافع عن الإيمان.

فسألته، وتلك الفكرة في ذهني، «هل تجد نفسك متصلاً كثيراً في وجهة نظرك، ضيق التفكير كثيراً؟»

«هـ... م... م...» فكر لحظة من الزمن قبل أن يجيب بشكل حازم «لا. أنا لا أعتقد ذلك. بل الحقيقة، أنا أعتقد العكس. فأحياناً أكون مرناً إلى حد أنني أتهم بعدم وجود سياسة متسقة لدي.» ثم انفجر بضحكة مدوية. «أحدهم يأتي إلي ويقدم فكرة معينة، أرى في ما يقول منطقاً وعقلاً فأوافق، وأقول له «أوه! ذلك رائع»... لكن بعدئذ يأتي شخص آخر بوجهة نظر معاكسة، فأرى منطقاً وعقلاً في ما يقول أيضاً، وأوافق على ما يقول كذلك. لهذا توجه إلي الانتقادات أحياناً، ويتعين تذكيري «نحن ملتزمون بسياق العمل هذا، لذا دعنا في الوقت الحاضر نبقى إلى هذا الجانب فقط.»

من هذا القول وحده يمكن أخذ انطباع بأن الدالاي لاما متردد غير حاسم. بين بين بصورة عامة، وبلا مبادئ مرشدة. لكن الحقيقة أن ذلك أبعد ما يكون عن الحقيقة. فالدالاي لاما لديه بكل وضوح مجموعة من المعتقدات الأساسية التي تعمل كطبقة تحية لكل تصرفاته. اعتقاد بالخير الأساسي في طبيعة كل البشر. اعتقاد بقيمة الشفقة، سياسة اللطف. وإحساس بأن يتصف بالصفات ذاتها لكل الكائنات الحية.

غير أنني، عند الكلام عن أهمية كونك مرناً، مطواعاً، وقابلاً للتكيف، لا أعني القول بأن نصبح مثل الحرياء - نلتقط أي منظومة معتقدات جديدة يحدث أن نصادفها في أي وقت، ونغير من هويتنا، لنمتص بشكل سلبي كل فكرة تعرض علينا. إن المراحل العليا من النمو والتطور تتوقف على جملة أساسية من

القيم التي يمكن أن ترشدنا ، منظومة قيم يمكن أن تساعد في تأمين الاستمرارية والتماسك لحياتنا ، كما يمكن من خلالها تقييم تجاربنا. منظومة قيم يمكن أن تساعدنا في البت بالأهداف الجديرة باهتمامنا حقاً والتي تعتبر متابعتها ذات معنى.

هنا ، السؤال هو: كيف يمكننا بشكل متسق وثابت أن نحافظ على هذه الجملة من القيم الأساسية ، ومع ذلك نبقى مرنين؟ لقد حقق الدالاي لاما ، على ما يبدو ، هذه المعادلة من خلال ، أولاً ، اختزال منظومة معتقداته إلى بضع حقائق أساسية: (1) أنا كائن بشري. (2) أريد أن أكون سعيداً ولا أريد أن أعاني. (3) الكائنات البشرية الأخرى ، مثلي تماماً ، تريد أن تكون سعيدة ولا تريد أن تعاني. ثم ، بالتوكيد على الأرضية المشتركة هذه ، يتشارك مع الآخرين ، بدلاً من أن يختلف معهم ، وهو ما يؤدي إلى الشعور بالارتباط بكل البشر كما يؤدي إلى إيمانه الأساسي بقيمة الشفقة والغيرية. وباستخدام الطريقة ذاتها ، يمكن أن يكون مجزياً إلى حد كبير أن تخصص ، ببساطة ، بعض الوقت للتفكير بمنظومة قيمك الخاصة واختزالها إلى مبادئ أساسية محددة. إنها القدرة على اختزال منظومة قيمنا إلى عناصرها الأشد أساسية ، والعيش بتلك النظرة المفيدة التي تسمح لنا بالقدر الأكبر من الحرية والمرونة للتعامل مع النسق الكبير من المشاكل التي تواجهنا كل يوم.»

إيجاد التوازن

ليس تطوير طريقة مرنة للعيش مجرد أداة مفيدة تساعدنا في التكيف مع المشاكل اليومية وحسب - بل يصبح أيضاً حجر الأساس لعنصر أساسي في الحياة السعيدة هو: التوازن.

لقد شرح الدالاي لاما، وهو جالس بكل راحة في كرسيه ذات صباح، قيمة العيش حياة متوازنة. «إن الطريقة المتوازنة والبارعة في الحياة، مع الاهتمام الشديد بتجنب التطرف، تصبح عاملاً مهماً للغاية في أن يعيش المرء وجوده اليومي. إنها مهمة في مجالات الحياة كافة. مثلاً، عندما تزرع غرسة لنبته أو شجرة، فإن عليك في مراحلها المبكرة أن تكون بارعاً ولطيفاً جداً. إذ أن الكثير من الرطوبة يدمرها، والكثير من الحر وأشعة الشمس يقضي عليها. القليل جداً من ذلك سيدمرها أيضاً. لذلك، ما تحتاج هو بيئة متوازنة للغاية يمكن فيها للغرسة أن تنمو نمواً سليماً. كذلك الأمر بالنسبة لصحة الإنسان وعافيته، فإن كثرة الشيء أو قلته الشديدة يمكن أن تكون ذات نتائج مدمرة، مثال على ذلك، إن نجد أنفسنا قد أصبحنا متفطرسين، منتقخين بشعور من الأهمية - الذاتية القائمة على افتراض المرء ما له من إنجازات عملية أو صفات خاصة، حينذاك يكون العلاج الشافي

هو في التفكير أكثر بمشاكل المرء الخاصة ومعاناته، والتأمل بالجوانب غير المرضية للوجود. هذا يساعدك في أن تنزل أكثر باتجاه الأرض. وعلى العكس، إذا وجدت أن التفكير بالطبيعة غير السارة للوجود، بالمعاناة والألم، وما شابه، يجعلك تشعر بأنك مهزوم تماماً، حينذاك، ومرة ثانية، سيكون هناك خطر الانزلاق إلى الطرف الآخر. في تلك الحالة، قد تصبح مثبط العزيمة كلياً، عاجزاً، مكتئباً وتفكر بالتالي: «أوه، لا أستطيع أن أفعل شيئاً. أنا لا أستحق شيئاً.» وهكذا، في ظروف كهذه، من المهم كثيراً أن ترفع معنوياتك بأن تعيد التفكير بما أنجزت، بالتقدم الذي حققته حتى حينه، وبخصائصك الإيجابية الأخرى، بحيث تتمكن من رفع معنوياتك والخروج من حالة الذهن المثبطة أو منخفضة المعنويات تلك. لذا، ما يكون مطلوباً هنا هو نوع من النهج البارع والمتوازن للغاية.»

«هذه الطريقة لا تفيد المرء في الحفاظ على صحته الجسدية والعاطفية وحسب، بل تفيد في نموه الروحي أيضاً. الآن، مثلاً، يتضمن التراث البوذي الكثير من الأساليب والممارسات المختلفة. لكن من المهم جداً أن تكون ماهراً للغاية في تطبيق مختلف الأساليب، وألا تكون مغالياً كثيراً، هنا أيضاً، يحتاج المرء لنهج متوازن وبارع. إذ عندما تقوم بممارسة بوذية، من المهم أن يكون لديك نهج منسق يتضمن الدراسة والتعلم مع ممارسات التأمل والتفكير. ذلك مهم إلى حد أنه قد لا يكون هناك أي توازنات بين التعلم الأكاديمي أو الفكري والتنفيذ العملي، في هذه

الحالة سيكون هناك خطر إضفاء الصبغة الفكرية المفرطة على ممارساتك وهذا سيقضي على الممارسات التأملية أكثر. كذلك، فإن التوكيد على التنفيذ العملي بدون دراسة سيقضي على الفهم. لذلك، لا بد من أن يكون هناك توازن...»

بعد لحظة من التفكير، أضاف «وهكذا، بعبارة أخرى، ممارسة الدهارما، أي الممارسة الروحانية الحقيقية، هي بمعنى من المعاني أشبه بمثبت القوة الكهربائية. إذ أن وظيفة هذا المثبت هي منع اندفاعات الطاقات غير النظامية وتأمين مصدر ثابت ومستمر للطاقة.»

فتدخلت: «أنت تؤكد على أهمية تجنب التطرف، لكن ليس الذهاب إلى التطرف هو الذي يقدم للحياة الإثارة والحماسة؟ ترى، تجنب التطرف في الحياة، واختيار «الطريق الوسط» ألا يؤدي دائماً إلى وجود أجوف لا لون له ولا طعم؟»

فأجاب، وهو يهز رأسه نائفاً «أعتقد أنك بحاجة لأن تفهم أساس السلوك المتطرف أو منبعه. لنأخذ مثلاً متابعة السلع المادية - المأوى، الأثاث، الملابس وهلم جراً. من جهة، يمكن النظر إلى الفقر على أنه نوع من التطرف، لنا كل الحق في السعي للتغلب عليه وتأمين راحتنا الجسدية. من جهة أخرى، الكثير من الترف ومتابعة الثروة المفرطة تطرف آخر، مع أن هدفنا النهائي في البحث عن مزيد من الثروة يمنحنا الإحساس بالرضى والسعادة. لكن الأساس ذاته للبحث أكثر هو شعورك بأن ما لديك لا يكفي، شعورك بالاستياء والسخط. ذلك الشعور بالسخط ويأثنا

نريد المزيد والمزيد والمزيد لا ينشأ عن الرغبة المتأصلة داخلنا بالأشياء التي نبحث عنها بل ينشأ بالأحرى عن حالتنا الذهنية الخاصة.

لهذا، أعتقد أن ميلنا للذهاب إلى الطرف الأقصى غالباً ما يكون وقوده شعور أساسي بالاستياء. وبالطبع، قد يكون هناك عوامل أخرى تؤدي بالإنسان إلى الطرف الأقصى. لكن أعتقد أن من المهم أن ندرك رغم أن الاتجاه نحو الأطراف قد يكون مغرياً أو «مثيراً» ظاهرياً، إلا أنه يمكن أن يكون بالحقيقة ضاراً مؤذياً. وهناك الكثير من الأمثلة على مخاطر الذهاب إلى الطرف الأقصى، إلى السلوك المتطرف. إننا، بتفحص هذه المواقف، على ما أعتقد، سنتمكن بعد أن نرى أن عاقبة الذهاب إلى الطرف الأقصى هي أنك أنت نفسك ستعاني في النهاية. مثال على ذلك، على الصعيد العالمي، إذا ما انغمسنا في صيد أسماك مفرط، دون إحساس بالمسؤولية ودون تفكير بالعواقب على المدى الطويل، سيؤدي ذلك إلى القضاء على الثروة السمكية. أو على الصعيد الجنسي، بالطبع، هناك دافع جنسي بيولوجي من أجل التنازل وما إلى ذلك، ومن أجل الرضى الذاتي الذي يحصل عليه المرء من النشاط الجنسي. لكن إن يصبح النشاط الجنسي مفرطاً، دون إحساس بالمسؤولية، فإنه يؤدي إلى مشاكل كثيرة جداً، إساءات... مثل المفاسد الجنسية وغشيان المحارم.»

«لقد ذكرت أنه إضافة إلى الشعور بالاستياء، قد تكون هناك عوامل أخرى تؤدي إلى التطرف... فأوماً برأسه «أجل، بالتأكيد.»

«هل يمكنك أن تعطيني مثالاً؟»

«أظن أن ضيق الأفق يمكن أن يكون عاملاً آخر يؤدي إلى

التطرف؟»

«ضيق الأفق بمعنى؟»

«مثال صيد السمك المفرط الذي يؤدي إلى انقراض الثروة

السمكية هو مثال عن ضيق الأفق، بمعنى أن المرء ينظر فقط

على المدى القصير، متجاهلاً الصورة الأوسع. هناك، بإمكان

المرء أن يستخدم التعليم والمعرفة لتوسيع منظوره، ليفقدو أقل

ضيقاً في وجهة نظره.»

هنا، التقط الدالاي لاما سبخته من طاولة جانبية، فاركاً

إياها بين يديه وهو يفكر بصمت في القضية قيد البحث، ثم بعد

أن نظر إلى سبخته، تابع على نحو مفاجئ: «أعتقد أن ضيق

التفكير يؤدي بطرق كثيرة إلى التفكير المتطرف. وهذا يؤدي

إلى مشاكل، مثلاً، التيبب أمة بوذية منذ قرون كثيرة. وبالطبع

أدى ذلك بالتبتيين لأن يشعروا بأن البوذية هي خيردين، والميل

إلى الشعور بأنه سيكون أمراً حسناً أن تصبح البشرية كلها

بوذية. فكرة أن على الجميع أن يكونوا بوذيين هي نوع من

التطرف تماماً، وذلك النوع من التفكير المتطرف يسبب المشاكل

بالضبط. لكن باعتبار أننا تركنا التيبب الآن، فإن لدينا فرصة

للاحتكاك بأديان أخرى والتعلم منها. هذا يؤدي إلى الاقتراب

أكثر من الواقع. إلى الإدراك بأن بين البشر، توجد ميول ذهنية

شنتى وكثيرة. حتى إن حاولنا أن نجعل العالم كله بوذياً، سيكون ذلك غير عملي. إذ من خلال الاحتكاك الأشد بالأديان الأخرى، تدرك أن فيها كلها أشياء إيجابية. الآن، حين تواجه ديناً آخر، ينشأ في البداية نوع من الشعور الإيجابي، الشعور المريح، ولسوف نشعر إن وجد ذلك الشخص ديناً مختلفاً مناسباً أكثر، فعلاً أكثر، أن الأمر حسن! إنه أشبه بالذهاب إلى مطعم – يمكننا كنا أن نجلس على طاولة واحدة ونطلب أطباقاً مختلفة، وفق ذوق كل منا، ثم نأكل أطباقاً مختلفة، لكن دون أن يجادل أحد في ذلك.

لهذا أعتقد أننا، بتوسيع نظرتنا عمداً، غالباً ما نتمكن من التغلب على ذلك النوع من التفكير المتطرف الذي يؤدي إلى عواقب سلبية كهذه.»

بهذه الفكرة، زلق الدالاي لاما سبحته حول معصمه، ربّت على يدي بلطف، ثم نهض منهيًا النقاش.

الفصل الحادي عشر

اكتشاف معنى الألم والمعاناة

ذات مرة قال فيكتور فرانكل، وهو محلل نفسي يهودي سجنه النازيون في الحرب العالمية الثانية: «الإنسان جاهز لتحمل المعاناة وراغب فيها حالما وطالما كان باستطاعته أن يرى أن لها معنى.» لقد استفاد فرانكل من تجربته القاسية وغير الإنسانية في معسكرات التجميع على اكتساب حسن التبصر في الكيفية التي بقي فيها الناس على قيد الحياة رغم كل تلك الفظاعات. ذلك أنه بعد أن راقب بدقة من نجوا ومن لم ينجوا، قرر أن النجاة لا تقوم بالأساس على الشباب أو القوة البدنية، بل تقوم بالأحرى على القوة المستمدة من الهدف، من اكتشاف معنى لحياة الإنسان وتجربته.

إن اكتشاف معنى للمعاناة طريقة بالغة القوة لمساعدتنا في التكيف خلال أشد الأوقات صعوبة في حياتنا. لكن اكتشاف معنى المعاناة ليس بالمهمة السهلة. إذ غالباً ما يبدو أن المعاناة تحدث عشوائياً، بلا معنى وبلا تمييز على الإطلاق، ناهيك عن

أن يكون لها معنى هادف أو إيجابي. وحين نكون في خضم المنا، ومعاناتنا، فإن طاقتنا كلها تكون مركزة على التخلص منها. وخلال فترات الأزمات الحادة والمأساة، يبدو من المستحيل أن نفكر بأي معنى معقول يكمن خلف معاناتنا. في تلك الأوقات، لا يكون لدينا إلا القليل مما فعله سوى التحمل. ومن الطبيعي أن ننظر إلى معاناتنا بوصفها بلا معنى وغير عادلة، ثم نتساءل «لماذا أنا؟» يمكن، لحسن الحظ، خلال أوقات الراحة النسبية، في الفترات التي تسبق أو تعقب تجارب معاناتنا الحادة، أن نفكر بالمعاناة، ساعين لتطوير فهم معناها. كما أن الوقت والجهد الذي نبذله بحثاً عن معنى المعاناة سيعود بفوائد كبيرة عندما تبدأ الأشياء السيئة بضرنا مرة ثانية. لكن لكي نجني تلك الفوائد، علينا أن نبدأ بحثنا عن المعنى عندما تكون الأمور بخير. فشجرة ذات جذور قوية يمكنها أن تصمد في وجه أعتى العواصف، لكن تلك الشجرة لا يمكنها أن تتمي جذوراً كهذه في الوقت الذي تظهر فيه العاصفة في الأفق.

إذن. أين يبدأ بحثنا عن معنى المعاناة؟ بالنسبة لكثير من الناس يبدأ البحث بالعودة إلى تراثهم الديني. ورغم أن مختلف الأديان قد يكون لديها طرق مختلفة في فهم المعنى والهدف من المعاناة البشرية، إلا أن كل دين عالمي يقدم خططاً عامة للرد على المعاناة تقوم بالأساس على معتقداته الأساسية. ففي النموذج البوذي والهندوسي، مثلاً، المعاناة هي نتيجة أعمالنا السلبية الماضية وينظر إليها على أنها محفز للبحث عن التحرر الروحي.

في التراث اليهودي - المسيحي، الكون هو من صنع إله خير وعادل. ورغم أن خطته الأساسية قد تكون غامضة ولا يمكن فك رموزها أحياناً، إلا أن إيماننا وثقتنا بخطته تتيح لنا إمكانية تحمل معاناتنا بسهولة أكثر، واثقين، كما يقول التلمود: «بأن كل ما يفعله الإله هو الأفضل». فالحياة قد تكون مؤلمة، لكنه ألم أشبه بذلك الذي تعيشه المرأة أثناء المخاض، تثق بأن ذلك الألم سيقابله خير نهائي ينتج عنه. وفي تراث هذين الدينين، يكمن التحدي في الحقيقة القائلة إنه، خلافاً للمخاض، قلما يتكشف الخير الناجم عن ذلك الألم لأبصارنا. مع ذلك، فإن ذوي الإيمان الجيد بالإله يسندهم اعتقاد بأن هناك هدفاً نهائياً للإله من معاناتنا، كما ينصح أحد الحكماء فيقول: «حين يعاني الإنسان، عليه ألا يقول «ذلك أمر سيء» ذلك أمر سيء!» فلا شيء يقدره الإله للإنسان سيء، بل الصحيح أن يقول: «ذلك مرير، ذلك مرير!» إذ بين الأدوية ما صنع من نباتات مرة. لذلك، ومن المنظور اليهودي - المسيحي، يمكن أن تخدم المعاناة أهدافاً كثيرة: إذ يمكنها أن تختبر إيماننا ومن المحتمل أن تقويه، كما يمكنها أن تقربنا أكثر إلى الإله بطريقة أساسية وحميمية جداً، أو يمكنها أن تحل العرى التي تربطنا بالعالم المادي وتجعلنا نلوذ بالإله باعتباره ملاذنا الأخير.

ورغم أن التراث الديني للإنسان قد يقدم عوناً قيماً في إيجاد المعنى، إلا أن أولئك الذين لا ينتمون إلى نظرة دينية للعالم قد يجدون قيمة ومعنى لمعاناتهم لدى التأمل المدقق بالموضوع. إذ رغم

عدم المسرة الشاملة، ثمة شك طفيف في أن معاناتنا يمكنها أن تختبر تجربتنا في الحياة، تقويها وتعمقها. فذات مرة قال الدكتور مارتن لوثركينغ، الابن، «الذي لا يدمرنا يجعلنا أقوى»، ورغم أن من الطبيعي أن نروغ من المعاناة، إلا أن المعاناة يمكنها أيضاً أن تتحدانا وتستخرج الأفضل لدينا. كما يلاحظ الكاتب غراهام غرين في روايته «الرجل الثالث» قائلاً: «في إيطاليا، وعلى مدى ثلاثين سنة، أثناء حكم البورجيين، لاقى الناس الكثير من الحروب، الرعب، القتل وإراقة الدماء - لكنهم أنتجوا ميشيل أنجلو، ليوناردو دافينتشى والنهضة. في سويسرا، كان لديهم الحب الأخوي، وخمسائة سنة من الديمقراطية والسلم لكن ماذا نتج عن ذلك؟ ساعة الوقواق.

ورغم أن المعاناة أحياناً يمكن أن تخدمنا بتقسيتنا، تقويتنا، إلا أنها في أحيان أخرى يمكن أن تكون قيمتها في العمل بالطريقة المعاكسة - أي بجعلنا أكثر نعومة وأكثر حساسية ولطفاً، كما أن الهشاشة التي نشعر بها في خضم معاناتنا يمكن أن تجعلنا نفتح على الآخرين ونعمق ارتباطنا بهم. لقد ادعى الشاعر ويليم وردزورث ذات مرة بأن «المصيبة الكبيرة تضيف الصبغة الإنسانية على روعي». ولتوضيح هذا الأثر من «إضفاء الصبغة الإنسانية» للمعاناة، يخطر ببالي أحد المعارف ويدعى روبرت.

روبرت هذا يعمل في مؤسسة ناجحة للغاية، عانى قبل بضع سنوات من نكسة مالية خطيرة أدت إلى إصابته باكتئاب حاد

يشل الحركة. ذات يوم التقينا وهو في أشد حالات اكتتابه، رغم أنني كنت دائماً على معرفة بأنه نموذج للثقة بالنفس والحماسة، ولقد أزعجني أن أراه في تلك الحالة من القنوط واليأس. إذ ذكر روبرت، وفي صوته كل العذاب: «هذه أسوأ حالة أشعر بها في حياتي. ولا يمكن، على ما يبدو، أن أتخلص منها. فأنا لم أكن أعلم أنه من الممكن حتى أن أشعر بمثل هذا القهر والعجز وأني خارج السيطرة.» فأشرت عليه، بعد مناقشة صعوباته وهلة من الزمن، بالذهاب إلى زميل لي لمعالجة اكتتابه.

بعد عدة أسابيع، التقيت بزوجة روبرت مصادفة، واسمها كارين، فسألته عن حالته. «هو في حال أفضل، شكراً لك. فالمحلل النفسي الذي نصحته بالذهاب إليه وصف له علاجاً مضاداً للاكتئاب أفاده كثيراً. بالطبع، لا يزال الأمر بحاجة لبعض الوقت لحل مشاكلنا في الشغل، لكنه يشعر على نحو أفضل بكثير الآن، ونحن في طريقنا لأن نكون على ما يرام...»
«يسعدني حقاً أن أسمع ذلك.»

فترددت كارين لحظة ثم أسرت لي «تعلم. كرهت كثيراً أن أراه وقد سيطر عليه ذلك الاكتئاب. لكن بطريقة ما، أظن أنه كان نعمة. فذات ليلة، خلال نوبة اكتتاب له، بدأ يبكي بكاءً مرأً، دون أن يستطيع التوقف عن البكاء. فعملت على أن أحضنه بين ذراعي ساعات وهو يبكي، إلى أن غلبه النوم. وكانت تلك هي المرة الأولى، في زواجنا طوال ثلاثة وعشرين عاماً، التي يحدث فيها شيء كهذا... ولكي أكون صادقة أقول لك إنني لم

أشعر بمثل تلك الحميمية معه في حياتي قط. ورغم أن اكتتابه أفضل الآن، إلا أن الأمور باتت مختلفة بشكل من الأشكال. إذ يبدو وكأن شيئاً ما قد صنع اختراقاً، انفتاحاً تاماً... وذلك الشعور بالحميمية ما يزال موجوداً. إذ أن مشاركتي في مشكلته وكنا نتجاوزها معاً غيرت بشكل ما من علاقتنا، جعلتنا أكثر قريباً.»

لدى البحث عن الطرق التي يمكن لمعانة الإنسان الشخصية أن يكون لها معنى، نعود مرة ثانية إلى الدالاي لاما الذي أوضح كيف يمكن للمعانة أن تكون ذات فائدة عملية ضمن سياق الطريقة البوذية.

«في الممارسة البوذية، يمكنك أن تستخدم معاناتك الشخصية بطريقة رسمية لتعزيز الشفقة لديك - وذلك باستخدامها كفرصة لممارسة التونغ-لين، وهي ممارسة التصور لدى المهايانا التي يمكن فيها للمرء أن يتصور ذهنياً أنه يحل محل الآخر في وجعه ومعاناته، وبدوره يعطيها كل ما لديه من موارد، صحة، ثروة، وهلم جراً. وسوف أقدم معلومات عن هذه الممارسة بتفصيل أكثر في وقت لاحق. وهكذا، لدى القيام بهذه الممارسة، عندما تعاني من مرض، ألم أو معاناة، يمكن أن تستخدمها كفرصة، من خلال تفكيرك «عسى أن تكون معاناتي بديلاً لمعاناة كل الكائنات الأخرى ذات الإحساس. ومن خلال مروري بهذه التجربة، عسى أن أستطيع إنقاذ كل الكائنات الأخرى ذات الإحساس التي يمكن أن تضطر لعيش

معاناة مماثلة.» بذلك، تستخدم معاناتك كفرصة لممارسة معاناة الآخرين وإيقاعها على نفسك.

هنا، علي أن أشير إلى أمر واحد. إن مرضت، مثلاً، ومارست هذا الأسلوب بأن تفكر «عسى أن يحل مرضي محل أمراض الآخرين الذين يعانون من أمراض مماثلة.» وتتصور نفسك وقد أخذت عنهم مرضهم ومعاناتهم، لتعطيهم صحتك الجيدة، غير أنني بذلك لا أقول لك أن تتجاهل صحتك. فحين التعامل مع المرض، من المهم قبل كل شيء أن تتخذ إجراءات وقائية بحيث لا تعاني من تلك الأمراض، مثل اتخاذ كل الإجراءات الاحتياطية كاتباع الحمية الصحية أو أي شيء يتطلبه الأمر. ثم، عندما تصبح مريضاً، من المهم ألا تهمل ضرورة تناول الأدوية المناسبة واتباع كل الطرق الأخرى المفيدة.

لكن ما إن تمرض، حتى يمكن لممارسات مثل التونغ - لين أن تصنع فرقاً مهماً في كيفية الرد على موقف المرض من حيث موقفك الذهني. إذ بدلاً من الأنين والنواح على وضعك، الشعور بالرتاء لنفسك، وتغلب الهم والغم علي، يمكنك بالحقيقة أن تتخذ نفسك من الألم الذهني الإضافي والمعاناة باتباعك الموقف الصحيح. فممارسة التونغ - لين، كتأمل أو «إعطاء وأخذ»، قد لا تنجح بالضرورة في تخفيف الألم الجسدي الحقيقي أو تؤدي إلى الشفاء بالمعنى الجسدي، بل ما يمكنك أن تفعله هو حمايتك من الألم النفسي الإضافي غير الضروري، من المعاناة والعذاب. إذ يمكنك أن تفكر «عساي، بتجربتي هذا الألم والمعاناة أن

أتمكن من مساعدة الآخرين وإنقاذ الناس الذين قد يضطرون للمرور بمثل هذه التجربة. عند ذاك تأخذ معاناتك معنى جديداً كما أنها تقيّد كأساس في ممارستك الدينية أو الروحية. في رأس ذلك، من الممكن أيضاً، في حال ممارسة بعض الأفراد لهذا الأسلوب، أن يكون بإمكانهم النظر إليها كنوع من الامتياز، بدلاً من يحزنوا ويأسفوا لمرورهم بتلك التجربة، والإنسان الذي يمكنه النظر إليها كنوع من الفرصة، يكون، بالحقيقة، مسروراً بها لأن هذه التجربة الخاصة جعلته أغنى.»

«ذكرت أن المعاناة يمكن أن تستخدم في ممارسة التونغ - لين. ومن قبل ناقشت حقيقة أخرى هي أن التأمل المتعمد في طبيعة معاناتنا مسبقاً يمكن أن يفيد في الحيلولة بيننا وبين أن نصبح مغلوبين مقهورين، عندما تنشأ مواقف صعبة... بمعنى تطويرنا تقبلاً أكبر للمعاناة باعتبارها جزءاً طبيعياً من الحياة...»

«ذلك صحيح جداً،» قال الدالاي لاما وهو يومئ برأسه.

«ترى هل هناك طرق أخرى يمكن بها أن نرى أن للمعاناة معنى ما أو على الأقل، أن التأمل بمعاناتنا له قيمة عملية ما؟» فأجابني:

«أجل، بالتحديد. وأظن أنني ذكرت سابقاً أنه ضمن إطار الطريقة البوذية، التفكير بالمعاناة ذو أهمية كبيرة، لأننا من خلال التفكير بطبيعة المعاناة، نطور تصميماً أكبر على أن نضع نهاية لأسباب المعاناة والأعمال السيئة التي تؤدي إليها. كما أنها

ستزيد حماستك للانغماس في الأعمال الجيدة والأفعال المفيدة التي تفضي إلى السعادة والفرح.»

«وهل ترى أية منافع للتفكير بالمعاناة لغير البوذيين؟»

«أجل. أعتقد أن لها نفس القيمة العملية في بعض المواقف. مثال على ذلك، التفكير بمعاناتك يمكن أن يخفف من غطرستك، من شعورك بالاعتداد بالنفس.» وضحك من قلبه. «طبعاً، هذا قد لا ينظر إليه على أنه فائدة عملية أو سبب مقنع بالنسبة لشخص لا يعتبر الغطرسة أو الكبرياء عيباً ونقيصة.»

ثم أضاف الدالاي لاما، وقد أصبح أكثر جداً «لكن، على أي حال، أعتقد أن هناك جانباً واحداً من جوانب عيشنا المعاناة يتصف بأهمية حيوية. فعندما تكون واعياً لألمك ومعاناتك، يساعدك هذا في تطوير مقدرتك على التقمص العاطفي، المقدره التي تتيح لك إمكانية التواصل مع شعور الشخص الآخر ومعاناته، كما أن هذا يعزز قدرتك على الشفقة تجاه الآخرين. وهكذا، بوصفها تساعدنا في الارتباط بالآخرين، يمكن النظر إليها على أنها ذات قيمة. إذن، «ختم الدالاي لاما كلامه، «النظر إلى المعاناة بهذه الطريقة، يمكن أن يجعل موقفنا يبدأ بالتغير، ومعاناتنا قد لا تكون عديمة القيمة وسيئة كما نظن.»

التعامل مع الألم الجسدي

من خلال التفكير بالمعاناة خلال لحظات حياتنا الأهدأ، أي عندما تكون الأمور مستقرة وعلى ما يرام، يمكننا غالباً أن نكتشف قيمة ومعنى أعمق لمعاناتنا. لكن أحياناً يمكن أن تواجهنا أنواع من المعاناة تبدو وكأنها بلا معنى، بلا خصائص قيّمة أياً كانت. إذ غالباً ما يبدو الألم الجسدي والمعاناة وكأنهما يمتان لذلك الصنف من الأشياء. لكن، ثمة فرق بين الألم الجسدي الذي هو عبارة عن عملية فيزيولوجية والمعاناة التي هي ردنا الذهني والعاطفي على الألم. هنا ينشأ السؤال. هل يمكن إيجاد هدف ومعنى أساسي خلف ألمنا يعدل من موقفنا إزاءه؟ وهل يمكن للتغير في الموقف أن يخفف من الدرجة التي نعاني بها، عندما نصاب بأذى جسدي؟

في كتابه «الألم: هبة لا يردها أحد»، يستكشف الدكتور بول براند الهدف من الألم الجسدي وقيّمته. لقد قضى الدكتور براند، الجراح العالمي الشهير والاختصاصي بالجذام، سنواته الأولى في الهند، حيث كان، كابن بعثة تبشيرية، محاطاً بأناس يعيشون في ظروف من المصاعب الشديدة والمعاناة. ولملاحظته أن الألم الجسدي، على ما يبدو، متوقع، ويتم احتمالاً أكثر بكثير

مما هي الحالة في الغرب، أصبح الدكتور براند مهتماً بجهاز الألم في الجسم البشري. في النهاية، بدأ العمل بين مرضى الجذام في الهند وقام باكتشاف هام. إذ وجد أن ما يتلفه الجذام والتشويبات الفظيعة التي ترافقه لا تعود للمرض الذي يسبب للمتعضية اهتراء اللحم، بل تعود لأن المرض يسبب فقدان الإحساس بالألم في الأطراف. وبدون ذلك الإحساس بالألم، يفقد مرضى الجذام الجهاز الذي ينذرهم من تلف النسيج. وهكذا، لاحظ الدكتور براند أن المشي أو الجري على أطراف ذات جلد مهشم أو حتى عظام مكشوفة، يسبب تراجعاً متواصلًا. وبدون إحساس بالألم، قد يدفعون أيديهم أحياناً في النار لاستعادة شيء ما. كما لاحظ لا مبالاة كاملة لديهم تجاه تدمير الذات.

يسرد الدكتور براند في كتابه قصة بعد قصة، عن الآثار التدميرية للكائن الحي دون الإحساس بالألم – عن الإصابات المتكررة، عن حالات جردان تقضم أصابع الأيدي والأرجل بينما ينام المريض بسلام.

بعد عمر من العمل مع مرضى يعانون من الألم ومرضى يعانون من فقدان الإحساس بالألم، توصل الدكتور براند في النهاية لأن ينظر إلى الألم على أنه عدو شامل تماماً كما ينظر إليه في الغرب، لكن كجهاز بيولوجي، هام وراقٍ يحذرنا من التلف الذي يصيب أجسادنا، وبذلك يحمينا. لكن لماذا على تجربة الألم أن تكون غير سارة إلى حد بعيد؟ لقد خلص الدكتور براند إلى أن الإزعاج الذي يسببه الألم ذاته، وهو الجزء

الذي نكره، هو الذي يجعله فعالاً جداً في حمايتنا وتحذيرنا من الخطر والأذى. فالصفة المزعجة للألم تجبر المتعضية البشرية بالكامل لأن تتبته للمشكلة. ورغم أن للجسم تحركات انعكاسية آلية تشكل طبقة حماية خارجية، وتحركنا بسرعة بعيداً عن الألم، إلا أن الشعور بالانزعاج هو الذي ينذر ويجبر المتعضية كلها على الانتباه والعمل. كما أنه يقسّي التجربة في الذاكرة ويعمل لحمايتنا في المستقبل.

بالطريقة ذاتها، يمكن لإيجاد معنى لمعاناتنا أن يساعدنا في التكيف مع مشاكل الحياة. إذ يشعر الدكتور براند أن فهم الهدف من الألم الجسدي يمكن أن يخفف من معاناتنا، حين ينشأ الألم. من هذا المنظور، يقدم الرجل مفهوم «الضمان من الألم». فهو يشعر أن بإمكاننا أن نستعد للألم مسبقاً، حين نكون أصحاء، من خلال التبصر بأسباب التعرض له وأخذ الوقت اللازم للتفكير بما قد تكون عليه الحياة بدون ألم. مع ذلك، ونظراً لأن الألم الحاد يمكنه أن يقضي على الموضوعية، فإن علينا أن نفكر بهذه الأشياء قبل أن يحل بنا الألم. لكن إذا استطعنا التفكير بالألم على أنه «خطاب يوصله جسدك إليك حول موضوع ذي أهمية حيوية بالنسبة لك، وبالطريقة الأشد فعالية لجذب انتباهك»، حينذاك يتغير موقفنا تجاه الألم وتتناقص معاناتنا. كذلك يذكر د. براند «أنا مقتنع بأن الموقف الذي نعززه مسبقاً يمكن أن يبت تماماً في الكيفية التي تؤثر بها المعاناة فينا، عندما يصيبنا الألم». كما يعتقد أن بإمكاننا أن

نطور ما يشبه الامتحان والشكر في مواجهة الألم. وقد لا نكون ممتنين لتجربة الألم، لكن يمكننا أن نكون ممتنين لجهاز الإحساس بالألم.

ليس هناك من شك في أن موقفنا ونظراتنا العقلية تؤثر بشدة على الدرجة التي نعاني بها عندما نكون في حالة ألم جسدي. مثال على ذلك، لنقل إن اثنين يعانيان، أحدهما عامل بناء والثاني عازف بيانو، من الإصابة ذاتها لإصبع من أصابع اليد. ورغم أن مقدار الألم الجسدي قد يكون هو ذاته لكلا الشخصين، إلا أن عامل البناء قد يشعر بقليل من المعاناة، وربما يستمتع بالحقيقة إن أدت إصابته إلى شهر تعطيل مدفوع الأجر، هو بأمس الحاجة إليه، في حين أن الإصابة ذاتها يمكن أن تؤدي إلى معاناة شديدة لدى عازف البيانو الذي ينظر إلى العزف باعتباره مصدر بهجته الأساسية في الحياة.

كذلك فإن الفكرة القائلة بأن موقفنا الذهني يؤثر على قدرتنا على الإحساس بالألم وتحمله ليست محصورة بمواقف نظرية كهذه فقط، بل إن الكثير من الدراسات العلمية والتجارب قد أثبتتها. إذ بدأ الباحثون المهتمون بالقضية بتتبع مسالك الكيفية التي يتم بها إدراك الألم والمرور بتجربته. إن الألم يبدأ بإشارة حسية - إنذار ينطلق عندما تحرّض النهايات العصبية بشيء ما، عبر الحبل الشوكي فألى قاعدة الدماغ التي تصنّف هذه الإشارات ثم تبعث رسالة إلى المناطق العليا من الدماغ لإخبارها بالألم. عند ذلك يقوم الدماغ بفرز الرسائل المرسله والبت

بالرد. في هذه المرحلة، يمكن للدماغ أن يحدد قيمة الألم ومعناه، ثم يكثف أو يعدل من إدراكنا للألم، فنحن نقلب الألم في ذهننا إلى معاناة. ولكي نخفف معاناة الألم، لا بد لنا من أن نفرق بين وجع الألم والوجع الذي نخلقه نحن من خلال أفكارنا حول الألم. إن الخوف، الغضب، الشعور بالذنب، الوحدة والعجز، كلها ردود ذهنية وعاطفية يمكن أن تزيد من الألم. وهكذا، لتطوير طريقة للتعامل مع الألم، يمكننا بالطبع أن نعمل على المستويات الدنيا من الإحساس بالألم، مستخدمين أدوات الطب الحديث كالأدوية والإجراءات الأخرى، لكن باستطاعتنا أيضاً أن نعمل على المستويات العليا، من خلال تعديل نظرتنا وموقفنا.

لقد قام كثير من الباحثين بتفحص دور العقل في فهم وإدراك الألم. بل إن بافلوف درب الكلاب على التغلب على غريزة الألم، وذلك بإرفاق الصدمة الكهربائية بالطعام كجائزة. وقد مضى الباحث رونالد ملزك بتجارب بافلوف خطوة أبعد حتى. إذ ربي كلاباً اسكوتلندية في بيئة محمية لا تواجه فيها الصدمات العادية ومخاوف النمو. هذه الكلاب فشلت في أن تتعلم ردود الفعل الأساسية تجاه الألم، كما فشلت في أن ترد، مثلاً، حين يوخز كفها بدبوس، بعكس أخواتها العاديات التي «تعوص» من الألم حين توخز. وبناء على تجارب كهذه، خلص إلى أن الكثير مما ندعوه بالألم، بما في ذلك الرد الانفعالي غير السار، يتم تعلمه وليس هو بالفريزي. كذلك بينت تجارب أخرى على البشر، بما في ذلك التتويم المغناطيسي والأدوية المهدئة، أنه في حالات

كثيرة، بقدر ما يعمل الدماغ بشكل أرفع، يمكنه التحكم بإشارات الألم الآتية من الطبقات الدنيا من مسالك الألم. هذا يدل كم يمكن للعقل أن يبت غالباً في الكيفية التي نحس بها بالألم ويساعد في تفسير المكتشفات الهامة لباحثين مثل د. ريتشارد ستيرنباك وبرنارد ترسكي من جامعة هارفارد، (وقد تم التأكد من ذلك فيما بعد من خلال دراسة أجرتها د. ماريان بيتز وفريقها، إذ لاحظنا أن هناك فروقاً مهمة بين الفئات العرقية المختلفة في قدرتها على الإحساس بالألم وتحمله).

لذلك، يبدو أن التوكيد على أن موقفنا حيال الألم يمكن أن يؤثر في الدرجة التي نعاني بها، لا يقوم ببساطة على فرضية فلسفية، بل تدعمه تماماً الأدلة العلمية. وإذا كان بحثنا في معنى الألم وقيمه يؤدي إلى تغيير في موقفنا حيال الألم، فإن جهودنا لن تضيع هدراً. يقدم الدكتور براند، في بحثه لاكتشاف الهدف الأساسي لألمنا، ملاحظة إضافية ساحرة وحاسمة الأهمية. إذ يصف الكثير من تقارير مرضى الجذام بالادعاء، «بالطبع، أستطيع أن أرى يديّ وقدمي، لكن بشكل ما لا أشعر أنها جزء مني، بل أشعر وكأنها أدوات فقط.» وهكذا، فإن الألم لا يحذرنا ويحمينا وحسب، بل يوحدنا. إذ بدون الإحساس بالألم في أيدينا وأقدامنا، فإن تلك الأطراف قد تبدو وكأنها لا تمت لجسدنا.

بالطريقة ذاتها، يوحد الألم الجسدي إحساسنا بأن لنا جسداً، وبأننا نستطيع فهم التجربة العامة للمعاناة التي تعمل

كقوة موحدة تربطنا بالآخرين. ولعل ذلك هو المعنى النهائي الذي يكمن خلف معاناتنا. فمعاناتنا هي العنصر الأشد أساسية الذي نشارك به مع الآخرين، العامل الذي يوحدنا مع الكائنات الحية كلها.

هنا نختم مناقشتنا للمعاناة الإنسانية بتعليمات الدالاي لاما حول ممارسة التونغ- لين، التي أشار إليها في محادثة لنا أبكر. وكما يشرح، فإن الهدف من هذا التأمل التصوري هو تقوية الشفقة لدى الإنسان، لكن يمكن النظر إليها أيضاً بوصفها أداة فعالة تساعد في تجاوز المرء لمعاناته. فحين يواجه المرء أي شكل من أشكال المعاناة أو الصعوبات، يمكنه أن يستخدم هذه الممارسة كي يعزز الشفقة لديه بتصوره التخفيف من معاناة الآخرين الذين يواجهون معاناة مماثلة، وذلك بامتصاص معاناتهم وحلها في معاناتك، أي نوع من المعاناة بالوكالة.

هذه التعليمات قدمها الدالاي لاما أمام جمهور كبير، ذات عصر حار على نحو خاص من أيلول في تكسون، حيث كانت وحدات تكييف الهواء، وهي تناضل ضد درجات الحرارة المحلقة في الخارج، قد غلبت في النهاية بسبب الحرارة الناشئة عن ألف وستمائة جسم بشري إذ بدأت درجة حرارة القاعة بالارتفاع، لينجم عنها شعور عام بالانزعاج يتلاءم على نحو خاص مع ممارسة التأمل بالمعاناة.

ممارسة التونغ - لين

«هذا العصر، دعونا نتأمل بممارسة التونغ - لين، «العطاء والأخذ». المقصود بهذه الممارسة هو المساعدة في تدريب العقل بغية تقوية الطاقة الطبيعية وقوة الشفقة. يتحقق هذا لأن التونغ - لين، كتأمل، تساعد في موازنة أنانيتنا. إنها تزيد طاقة العقل وقوته بتعزيز شجاعتنا على الانفتاح على معاناة الآخرين. ولكي نبدأ هذه الممارسة، نتصور أولاً أن على أحد جانبيكم توجد مجموعة من الناس بحاجة ماسة جداً للمساعدة، ناس في حالة بائسة من المعاناة، ناس يعيشون في شروط تعيسة من الفقر، المصاعب والألم. تصوروا هذه الفئة من الناس بشكل واضح في أذهانكم. وهم على أحد جانبيكم، ثم، على الجانب الآخر، تصوروا أن هناك تجسيدا للإنسان المتمركز - ذاتياً، ذي الموقف الأناني العادي، اللامبالي بحاجات الناس الآخرين ومصالحهم. ثم بين هذه الفئة المعانية من الناس وهذا التجسيد الأناني للإنسان، ترى نفسك في الوسط كمراقب محايد. بعد ذلك، لاحظ إلى أي جانب تميل بشكل طبيعي. ترى هل تميل أكثر باتجاه ذلك الشخص المفرد، الذي هو تجسيد للأنانية؟ أم تراها مشاعرك الطبيعية من التعاطف تتجه نحو فئة الناس الأضعف المحتاجين للمساعدة؟ إن تنظر نظرة موضوعية يمكنك أن ترى خير الفئة أو

العدد الأكبر من الناس وصالحهم أكثر أهمية من خير ذلك الشخص المفرد وصالحه.

بعد ذلك، ركز انتباهك على الناس المحتاجين اليائسين. وجّه كل طاقتك الإيجابية لهم. امنحهم ذهنياً نجاحاتك، مواردك، مجموعة فضائلك. ثم بعد أن تفعل ذلك، تصور أن تتحمل بنفسك معاناتهم، مشاكلهم وكل سلبياتهم.

مثال على ذلك، يمكنك أن تتصور طفلاً بريئاً يموت جوعاً في الصومال، وتشعر كيف ترد رداً طبيعياً على ذلك المشاهد. في هذا المثال، عندما يراودك شعور عميق بالتعاطف تجاه معاناة ذلك الطفل. لا يكون ذلك الشعور قائماً على اعتبارات مثل «هو قريبي» أو «هي صديقتي». فأنت لا تعرفه حتى، لكن حقيقة أن ذلك الشخص هو كائن بشري، وأنت نفسك كائن بشري، هذه الحقيقة تتيح لقدرتك الطبيعية الخاصة بالتعاطف أن تظهر وتمكّنك من مد يد العون. وهكذا يمكنك أن تتصور شيئاً ما شبيهاً بذلك وتفكر «هذا الطفل ليس لديه القدرة على تخليص نفسه من حالته الصعبة الراهنة». بعدئذ، تحمّل نفسك ذهنياً كل معاناة الفقر، الجوع، والشعور بالحرمان من كل شيء، ثم تقدم ذهنياً ما لديك من تسهيلات، ثروة ونجاح لهذا الطفل. وهكذا، عبر ممارسة هذا النوع من «العطاء والأخذ» يمكنك أن تدرب عقلك.

لدى الانغماس في هذه الممارسة، من المفيد أحياناً أن تبدأ بأن تتصور أولاً معاناتك أنت نفسك في المستقبل، ثم انطلاقاً من

موقف الشفقة ذاته، حملّ نفسك معاناة المستقبل، الآن تماماً، مع الرغبة الخالصة بتحرير نفسك من كل معاناة مستقبلية. وبعد أن تقوم ببعض الممارسة لتوليد حالة ذهنية شفوقة حيال نفسك، يمكنك بعدئذ أن توسع العملية لتشمل تحملك لمعاناة الآخرين.

عندما تقوم بتصور «تحميل نفسك»، من المفيد أن تتصور حالات المعاناة تلك، المشاكل والصعوبات على شكل مواد سامة، أسلحة خطيرة أو حيوانات مخيفة - أي أشياء مجرد رؤيتها تجعلك ترتجف عادة. وهكذا، تصور المعاناة بهذه الأشكال ثم امتصها مباشرة بقلبك.

إن الهدف من تصور هذه الأشكال السلبية والمخيفة وحلها في قلوبنا هو تدمير مواقفنا الأنانية العادية التي تأخذ مقرأاً لها هناك. لكن بالنسبة لأولئك الأفراد الذين قد تكون لديهم مشاكل بالنسبة للصورة - الذاتية، الكراهية - الذاتية، الغضب من ذواتهم، أو التقدير - الذاتي المتدني، حينذاك من المهم أن يحكموا بأنفسهم ما إذا كان هذا التمرين الخاص مناسباً لهم أم لا. فقد لا يكون.

يمكن لتمرين التونغ - لين هذا، أن يصبح فعالاً تماماً إذا جمعت «العطاء والأخذ» مع التنفس أي أن تتصور «الأخذ» عندما تأخذ النفس و«العطاء» عندما تزفر. وحين تقوم بهذه الممارسة بشكل فعال، ستجعلك تشعر ببعض الانزعاج الطفيف. وذلك دليل على أنها أصابت الهدف - الموقف الأناني، المتمركز - ذاتياً الذي نتصف به عادة. الآن، دعونا نتأمل.»

في ختام تعليماته حول التونغ - لين، أبدى الدالاي لاما ملاحظة هامة. ما من تمرين بعينه سيرضي الجميع أو يكون مناسباً للجميع، ففي رحلتنا الروحانية، من المهم بالنسبة لكل منا أن يقرر ما إذا كان تمرين بعينه مناسباً له أم لا. أحياناً، قد لا يعجبنا التمرين في البداية، وقبل أن يكون فعالاً، لا بد لنا من أن نفهمه على نحو أفضل. هذه، بالتأكيد، هي حالتي، عندما اتبعت تعليمات الدالاي لاما حول التونغ - لين ذلك العصر. إذ وجدت أنني أواجه صعوبة ما بالنسبة لها - شعوراً ما بالمقاومة - رغم أنني لم أضع إصبعي عليها تلك اللحظة. لكن في وقت لاحق من ذلك المساء، فكرت بتعاليم الدالاي لاما فأدركت أن شعوري بالمقاومة نشأ في وقت مبكر من تعاليمه، عند النقطة التي خلص فيها إلى أن مجموعة الأشخاص أكثر أهمية من الشخص المنفرد. إنه المفهوم الذي كنت قد سمعت به من قبل، وبالتحديد، مبدأ فولكان الذي دافع عنه السيد سبوك في كتابه «رحلة نجم: حاجات الكثرة تفوق حاجات الفرد». لكن كانت هناك نقطة تتعلق بتلك المناقشة، وقبل طرحها على الدالاي لاما، ربما لعدم رغبتني في أن أبدو وكأنني مجرد «رقم واحد»، فقد لجأت إلى صديق قضي وقتاً طويلاً كتلميذ للبودية.

«شيء واحد يزعجني»، قلت له، «القول إن حاجات مجموعة كبيرة من الناس تفوق بالأهمية حاجات شخص بمفرده، ويجعل المعنى ذا صبغة نظرية، لكن في الحياة اليومية، نحن لا نتعامل مع الناس بالجملة، بل نتعامل مع فرد في كل مرة، مع سلسلة من

الأفراد. الآن، وعلى ذلك الصعيد، فرد – لفرد، لماذا ينبغي لحاجات ذلك الفرد أن ترجع على حاجاتي؟ أنا أيضاً فرد... وأنا وإياه متساويان.»

لحظة من الزمن فكر صديقي ثم قال: «حسن، ذلك صحيح. لكن أعتقد أنك إذا ما حاولت النظر إلى كل فرد على أنه مساوٍ حقاً لك – أي ليس أكثر أهمية لكن ليس أقل أهمية منك – أعتقد ذلك سيكون كافياً لتبدأ به.»

ولم أطرح الموضوع بعد ذلك على الدالاي لاما قط.

الجزء الرابع التغلب على العراقيين

الفصل الثاني عشر

إنجاز التغيير

عملية التغيير

«لقد ناقشنا إمكانية تحقيق السعادة بالعمل باتجاه القضاء على تصرفاتنا السلبية والحالات السلبية للعقل. بصورة عامة ترى ما هي طريقتك عملياً لإنجاز هذا، للتغلب على السلوك السلبي وإحداث تغييرات إيجابية في حياة المرء؟» سألت الدالاي لاما، فأجاب:

«الخطوة الأولى تتعلق بالتعلم والتعليم. وقد ذكرت في وقت سابق، على ما أظن أهمية التعلم...»

«تقصد حين تكلمنا عن أهمية أن نتعلم كيف للعواطف السلبية والتصرفات السلبية أن تكون مؤذية لمتابعتنا للسعادة، فيما العواطف الإيجابية مفيدة؟»

«نعم لدى مناقشة طريقة التوصل إلى تغييرات إيجابية داخلنا، فإن التعلم هو الخطوة الأولى فقط. لكن، ثمة عوامل أخرى أيضاً: القناعة، التصميم، الفعل والجهد. إذن، الخطوة التالية هي

تطوير القناعة. فالتعلم والتعليم مهمان لأنهما يساعدان المرء في تطوير قناعاته بالحاجة للتغيير كما يساعدان في زيادة التزام المرء. هذه القناعة بالتغيير تتطور بعدئذ إلى تصميم. بعدئذ يحول المرء تصميمه إلى فعل - أي أن التصميم الأكيد على التغيير يتيح للمرء إمكانية بذل جهد مكثف للقيام بالتغييرات العملية. وهذا العامل النهائي، أي الجهد، يعتبر حاسم الأهمية.

وهكذا، مثلاً، إن حاولت الإقلاع عن التدخين، عليك أولاً أن تعي مضار التدخين بالنسبة للجسم. أي عليك أن تتعلم. وأعتقد، على سبيل المثال، أن المعلومات المتاحة والتعليم العام المتعلق بالتدخين ومضاره قد عدلت من سلوك الناس، كما أعتقد أن عدداً أقل بكثير من الناس يدخنون الآن في البلدان الغربية مقارنة ببلد شيوعي مثل الصين. وذلك بسبب توفر المعلومات وإتاحتها للناس. لكن ذلك التعلم وحده ليس كافياً في الغالب. إذ عليك أن تزيد ذلك الوعي إلى أن يؤدي إلى قناعة راسخة تتعلق بمضار التدخين. هذا يقوي تصميمك على التغيير. أخيراً، عليك أن تبذل جهداً لتأسيس نماذج جديدة من العادات. تلك هي الطريقة لإحداث التغيير والتحول الداخلي في كل الأمور وبغض النظر عما تحاول أن تتجز.

الآن، وبغض النظر عن السلوك الذي تسعى لتغييره. بغض النظر عن هدف، أو عمل بعينه توجه جهودك باتجاهه، لا بد لك من أن تبدأ بتطوير رغبة قوية أو إرادة لأن تفعل ذلك. لا بد لك من توليد الحماسة الشديدة. وهنا، يكون الإحساس بكون الشيء

ملحاً هو عامل أساسي. هذا الإحساس بالإلحاح عامل قوي يساعدك في التغلب على المشاكل. مثال على ذلك، معرفتك بالعواقب الخطيرة لمرض الإيدز، يخلق لديك إحساساً بالإلحاح بضرورة تدقيق السلوك الجنسي لعدد كبير من الناس. وأعتقد أنك، في الغالب، ما إن تحصل على المعلومات الصحيحة حتى تشعر بإحساس الخطورة والالتزام.

وهكذا، يمكن لهذا الإحساس بالإلحاح أن يكون عاملاً حيوياً في إحداث التغيير. إذ يمكنه أن يمنحنا طاقة هائلة. مثال على ذلك، في التحرك السياسي، إن كان هناك إحساس بالقنوط، يمكن أن يحدث معه إحساس هائل بالإلحاح - بحيث يمكن للناس أن ينسوا حتى أنهم جائعون، كما لن يكون هناك شعور بالتعب أو الإرهاق في متابعتهم لأهدافهم.

لا تنطبق أهمية الإلحاح على التغلب على المشاكل على الصعيد الشخصي وحسب، بل أيضاً على صعيد المجتمع والعالم أيضاً. مثلاً، عندما كنت في سان لويس التقيت بالحاكم. وكان هناك قبل فترة وجيزة فيضان شديد. فقال لي الحاكم إنه عندما حدث الفيضان أول مرة، كان مهموماً كثيراً، نظراً لأنه انطلقاً من الطبيعة الفردية للمجتمع، قد لا يكون الناس متعاونين كثيراً، بحيث أنهم قد لا يلزمون أنفسهم بهذا الجهد المنسق والتعاوني. لكن عندما حدثت الأزمة، أدهشته استجابة الناس وردهم عليها. إذ كانوا غاية في التعاون، غاية في الالتزام بالجهد المنسق من أجل التغلب على مشاكل الفيضان، إلى حد أنه تأثر

كثيراً. هذا، بالنسبة إلي، يبين أننا لكي ننجز أهدافاً هامة، لا بد لنا من تقدير الإحساس بالإلحاح حق قدره، كما في هذه الحالة، فالأزمة كانت ملحة للغاية إلى حد أن الناس انضموا غريزياً إلى القوات وردوا على الأزمة. «لكن لسوء الحظ»، قال بشيء من الأسى، «غالباً ما نفتقر لهذا الإحساس بالإلحاح.»

لقد فوجئت بمساعده يؤكد على أهمية الإحساس بالإلحاح، مفترضاً أن النمط الغربي يشمل الموقف الآسيوي «ليكن المتأصل في الإيمان بحيوات كثيرة متجددة، إن لم يحدث ذلك الآن، فإن هناك دائماً مرة تالية..»

لكن السؤال الذي يطرح: كيف تطور ذلك الإحساس القوي بالحماسة للتغيير أو الإلحاح في الحياة العادية؟ هل هناك طريقة بوذية بعينها؟ سألته، فأجاب الدالاي لاما: «بالنسبة للمتدرب البوذي، ثمة أساليب مختلفة تستخدم لتوليد الحماسة. فلكي نولد إحساساً بالثقة والحماسة، نجد في نص لبوذا مناقشة للقيمة البالغة للوجود الإنساني. إنها تتحدث عن مقدار الطاقة التي تكمن في جسمنا. وكم يمكن أن تكون ذات معنى، والأهداف النبيلة التي يمكن استخدامها من أجلها، ثم المنافع والفوائد التي تتوفر لك من خلال امتلاكك شكلاً بشرياً، وهلم جرأً. هذه المناقشات إنما تهدف لفرس الإحساس بالثقة والشجاعة فيك، وكذلك تحريض الإحساس بالالتزام كي نستخدم جسدنا البشري بطريقة إيجابية.»

ثم، لكي يولد إحساساً بالإلحاح لينشغل بالممارسات الروحانية، يتم تذكير المتدرب بعدم استمراريته، بموتنا. ونحن نتحدث عن عدم الاستمرارية في هذا السياق، فإننا نتحدث بالمصطلحات التقليدية للغاية، وليس عن الجوانب الأكثر دقة من مفهوم عدم الاستمرارية. أي بعبارة أخرى، يتم تذكيرنا بأننا ذات يوم، قد لا نكون هنا. ذلك النوع من الفهم، ذلك الوعي لعدم الاستمرارية يتم تشجيعه، بحيث أنه عندما يقترن بتقديرنا للطاقة الهائلة الكامنة في وجودنا البشري، سيخلق لدينا إحساساً بالإلحاح بأنه ينبغي علي أن أستخدم كل لحظة ثمينة. هنا أهديت الملاحظة التالية.

«على ما يبدو، ذلك التأمل بعدم الاستمرارية والموت هو أسلوب بالغ القوة للمساعدة في خلق الدافع لدى المرء لتطوير إحساس الإلحاح للقيام بتغييرات إيجابية. فهل بالإمكان استخدام ذلك كأسلوب لدى غير البوذيين أيضاً؟»

«أعتقد أنه يمكن للمرء أن يهتم بتطبيق شتى الأساليب لمن هم غير بوذيين.» قال بشيء من تفكير. «لكن ربما ينطبق هذا أكثر على الممارسات البوذية. وبالنتيجة، « هنا ضحك، « يمكن للمرء أن يستخدم التأمل ذاته لغرض معاكس بالضبط - «أوه، ليس هناك من ضمانة أنني سأكون حياً غداً، إذن يمكنني أن ألهو كثيراً اليوم.»

«هل لديك أي اقتراحات حول الكيفية التي يمكن بها لغير البوذيين أن يطوروا ذلك الإحساس بالإلحاحية؟» سألته فأجاب:

«حسن، كما أشرت، ذلك يكون حيث يدخل التعليم والمعلومات. مثال على ذلك، قبل أن ألتقي ببعض الخبراء أو الاختصاصيين، كنت واعياً للأزمة المتعلقة بالبيئة. لكن ما إن التقيت بهم وشرحوا لي المشاكل التي نواجهها، حتى أصبحت واعياً لخطورة الوضع. وهذا ينطبق على المشاكل الأخرى التي نواجهها أيضاً.

«لكن أحياناً، حتى مع توفر المعلومات لنا، نظل ربما لا نمتلك الطاقة للتغيير. فكيف بالإمكان التغلب على ذلك؟» سألته، فتوقف الدالاي لاما متفكراً، ثم أجاب: «أعتقد أنه قد يكون هنا أصناف شتى. أحدها يمكن أن ينشأ عن عوامل بيولوجية قد تسهم في نقص الطاقة أو الافتقار إليها. وحين يعود سبب نقص الطاقة إلى عوامل بيولوجية، قد يضطر المرء للعمل على أسلوب حياته. وهكذا، إن حاول المرء أن يحظى بقدر كافٍ من النوم، يأكل غذاء صحياً، يمتنع عن شرب الكحول، وما شابه، فإن هذه الأشياء بأنواعها تساعد في جعل عقل المرء أكثر تبهأً. وفي بعض الحالات، قد يحتاج المرء حتى للجوء للعلاج أو الأدوية الجسدية الأخرى، إن كان السبب هو المرض، لكن هناك نوع آخر من فتور الشعور أو الكسل - إنه النوع الذي ينشأ تماماً من ضعف معين في العقل...»

«نعم. ذلك النوع هو الذي أشرت إليه..»

«لكي نتغلب على ذلك النوع من فتور الشعور بغية توليد الالتزام والحماسة من أجل التغلب على السلوك السلبي أو الحالات

الذهنية التي هي من هذا النوع، أعتقد مرة ثانية أن الطريق الأشد فعالية، بل ربما الحل الوحيد هو أن يكون المرء واعياً باستمرار لعواقب السلوك السلبي التدميرية. وقد يحتاج المرء لأن يذكر نفسه دائماً بتلك العواقب المدمرة.»

رنت كلمات الدالاي لاما في أذني صحيحة صائبة، مع ذلك، وكمحلل نفسياني، كنت واعياً بحدة للكيفية التي يمكن بها لبعض التصرفات السلبية وطرق التفكير المتخذقة بقوة، أن تصبح قوية، وكم يصعب على بعض الناس أن يغيروها. ثم، مفترضاً أن هنالك عوامل ديناميكية نفسية معقدة تلعب دورها، كنت قد قضيت ساعات لا حصر لها وأنا أتفحص وأحلل مقاومة المرضى للتغيير. ثم وأنا أستعيد هذا في ذهني، سألته «غالباً ما يريد الناس أن يقوموا بتغييرات إيجابية في حياتهم، ينغمسوا في سلوك صحي أكثر، وهلم جراً. لكن أحياناً يبدو أن هناك بالضبط نوعاً من العطالة أو المقاومة... فكيف نفسر حدوث ذلك؟»

«ذلك سهل تماماً...» بدأ بشكل عرضي.

«سهل؟»

«أجل، ذلك ببساطة لأننا نألف أو نتعود على القيام بالأشياء بطرق معينة. بعدئذ، حين نكون نوعاً من المدللين، نفضل الأشياء التي نحبها فقط، الأشياء التي اعتدنا أن نقوم بها.»

«لكن كيف يمكننا تجاوز ذلك؟»

«باستخدام التعود لفائدتنا. إذ أننا، من خلال الإلفة المستمرة، يمكننا أن نبتكر بالتحديد أنماط سلوك جديدة. مثال على ذلك، في دهارا مسالا، أستيقظ عادة وأبدأ نهاري الساعة الثالثة والنصف، رغم أنني هنا في أريزونا هذه الأيام، أستيقظ الرابعة والنصف، أي أنني كسبت ساعة نوم زيادة.»
 وضحك. «في البداية، لا بد لك من بعض الجهد لكي تتعود على هذا، لكن بعد بضعة أشهر يصبح ذلك نوعاً من النظام ولا تعود بك حاجة لأن تبذل أي جهد خاص. وهكذا، حتى لو كان عليك أن تذهب إلى النوم متأخراً، يمكن أن يغدو لديك ميل لأن تطلب بضع دقائق أخرى من النوم، لكن تظل تستيقظ في الثالثة والنصف دون أن تولي الأمر أي تفكير خاص به. ثم بإمكانك أن تهض من فراشك وتقوم بممارساتك اليومية. وهذا يعود إلى قوة العادة.

إذن، ببذلك جهداً ثابتاً، أعتقد أنك تستطيع التغلب على أي شكل من أشكال التكيف السلبي وتقوم بتغييرات إيجابية في حياتك. لكن ستظل بحاجة لأن تدرك أن التغير الخالص لا يحدث بين عشية وضحاها. لنأخذ على سبيل المثال حالتي، أعتقد أنني إذا ما قارنت حالتي الذهنية العادية بحالتي، مثلاً، قبل عشرين أو ثلاثين سنة، سنرى أن هناك فرقاً كبيراً. لكن هذا الفرق حدث لي بالتدريج، خطوة خطوة. إذ بدأت أتعلم البوذية وأنا في الخامسة أو السادسة من العمر، لكن في تلك الفترة لم يكن لدي اهتمام بالتعاليم البوذية،» وضحك، «رغم أنهم دعوني التقمص الأرفع،

لكن أعتقد أنني حين بلغت السادسة عشرة من عمري، حينذاك فقط بدأت حقاً أشعر ذلك الشعور الجدي بالبوذية. كما حاولت أن أبدأ الممارسة الجدية لها. بعدئذ وعلى مدى سنين كثيرة، بدأت بتطوير تقدير عميق للمبادئ البوذية وممارساتها التي كانت تبدو لي بادئ ذي بدء مستحيلة وغير طبيعية تقريباً، ثم بات من الطبيعي والسهل أكثر بكثير أن أرتبط بها. هذا حدث من خلال الإلفة التدريجية. وبالطبع، استغرقت هذه العملية أكثر من أربعين سنة.

وهكذا ترى، هناك في الأعماق، أن التطور الذهني يستغرق وقتاً. فإذا قال أحد الناس «أوه، خلال سنين كثيرة من المشقة، تتغير الأشياء» يمكن أن آخذ ذلك على محمل الجد. فهناك احتمال أكبر في أن يكون التغير خالصاً وطويل الأمد. وإن قال أحد الناس «أوه، ضمن فترة قصيرة. لنقل سنتين، حدث تغير كبير»، سأعتقد أن كلامه غير واقعي.

ورغم أن نهج الدالاي لاما للتغيير هو بلا جدال معقول، إلا أن هناك مسألة بدت بحاجة لتوضيح، فبدأت ملاحظتي:

«حسن، ذكرت أن هناك حاجة لمستوى عالٍ من الحماسة والتصميم بغية تحويل عقل المرء من أجل القيام بتغييرات إيجابية. مع ذلك وفي الوقت الذي نعترف فيه أن التغير الخالص يحدث ببطء ومن الممكن أن يستغرق وقتاً طويلاً، أن من السهل أن نتعرض للإحباط، ترى ألم تشعر بمثل هذا الإحباط نتيجة التقدم البطيء في علاقتك بممارساتك الروحية، أو في مجالات أخرى من حياتك؟»

«أجل، بالتأكيد.» أجاب الدالاي لاما، فسألته من جديد:
«كيف تعاملت مع ذلك؟»

«بقدر ما تمضي ممارستي الروحية أبعد، إن أنا واجهت بعض العقبات أو المشاكل، أجد أن من المفيد أن أتوقف مكاني وألقي نظرة طويلة - الأمد بدلاً من النظرة قصيرة الأمد. وفي هذا المجال، أجد أن التفكير بأبيات شعرية بعينها يمنحني الشجاعة ويساعدني في دعم تصميمي. إنها تقول:

طلما أن الفضاء باقٍ

طلما أن الكائنات التي تحس باقية

عسى أن أعيش أيضاً

لكي أقضي على بأساء العالم

لكن، بقدر ما يتعلق الأمر بالنضال من أجل حرية التيبث، إن أنتفع من ذلك النوع من الإيمان، فإن تلك الأبيات - لكونها معدة للانتظار «دهوراً ودهوراً طالماً بقي الفضاء» وهلم جراً - ستجعلني أبدو وكأني أحمق. فهنا، يحتاج المرء لأن يقوم بانشغال مباشر أو نشاط أكثر. وبالطبع، النضال من أجل الحرية، في تلك الحالة، عندما أفكر بالسنتين الأربع أو الخمس عشرة من جهود المفاوضات دون جدوى، عندما أفكر بسنوات الفشل تلك، ينمو لدي شعور معين بنفاد الصبر أو الإحباط، لكن شعور الإحباط هذا لا يثبط عزيمتي إلى درجة فقدان الأمل.

ولكي أضغط على المسألة أكثر، سألته «لكن ما الذي

يمنعك بالضبط من فقدان الأمل؟»

«حتى في الموقف المتعلق بالتبیت، أعتقد أن النظر إلى الوضع من منظور أوسع يمكنه أن يساعد بالتحديد. لكن، إن نظرت إلى الوضع داخل التبیت من منظور ضيق، مثلاً، مركزاً فقط على ذلك، حينذاك سيبدو الوضع ميؤوساً منه تقريباً، بيد أنني، إن أنظر من منظور أوسع، من منظور عالمي، حينذاك سأرى الوضع الدولي وقد بدأت فيه الأنظمة الشيوعية والأستبدادية تتهار، إذ حتى في الصين، ثمة تحرك ديمقراطي ومعنويات التيبتيين ما تزال عالية. لذلك لا أستسلم.»

انطلاقاً من هذه الخلفية الرحبة والتدرب على الفلسفة البوذية والتأمل، بدا من المهم كثيراً أن يحدد الدالاي لاما أن التعلم والتعليم هما الخطوة الأولى في تحقيق تحول داخلي، بدلاً من الممارسات الروحانية المتسامية أو الصوفية أكثر. ورغم أن من المعترف به عموماً أن التعليم هام في تعلم المهارات الجديدة أو تأمين وظيفة، إلا أن دوره كعامل حيوي في تحقيق السعادة يتم إغفاله إلى حد كبير. مع ذلك، تبين الدراسات أنه حتى التعليم الأكاديمي المحض يرتبط مباشرة بحياة أكثر سعادة. إذ اكتشفت دراسات عديدة وبشكل حصري أن المستويات العليا من التعليم ذات ترابط إيجابي مع الصحة الأفضل والعمر الأطول بل إنها تحمي الفرد حتى من الاكتئاب. ولدى المحاولة في البت بأسباب هذه النتائج المفيدة للتعليم، يفكر العلماء أن الأفراد ذوي التعليم الأفضل هم أكثر وعياً للعوامل الخطرة على الصحة، وأكثر قدرة على تنفيذ خيارات من أجل أسلوب حياة أكثر

صحة، كما يشعرون بإحساس أكبر بالتمكن من ذاتهم وتقديرهم لذاتهم ولديهم مهارات لحل المشاكل أكبر وخطط عامة للتكيف أكثر فعالية - وكلها عوامل يمكنها أن تسهم في أن يعيش المرء حياة أسلم صحة وأكثر سعادة. وهكذا، إن كان التعليم الأكاديمي وحده مرتبطاً بحياة أكثر سعادة، كم تراه سيكون أكثر فعالية ذلك النوع من التعلم والتعليم الذي يتكلم عنه الدالاي لاما - التعليم الذي يركز بالتحديد على تفهم وتطبيق الطيف الكامل للعوامل التي تؤدي إلى سعادة دائمة؟

الخطوة التالية في طريقة الدالاي لاما للتغيير تتعلق بتوليد التصميم والحماسة. هذه الخطوة مقبولة أيضاً على نطاق واسع من قبل العلم الغربي المعاصر، باعتبارها عاملاً مهماً في تحقيق أهداف المرء. ففي إحدى الدراسات، مثلاً، تفحص عالم النفس التربوي بنيامين بلوم حياة بعض الشخصيات الأشد إنجازاً في أمريكا من فنانيين، رياضيين وعلماء، فاكتشف أن الدافع والتصميم، وليس الموهبة الطبيعية الكبيرة، هما اللذان أديا بهم إلى النجاح، كان كل ميدانه. وبإمكان المرء أن يفترض، مثلما هي الحال في أي ميدان آخر، أن هذا المبدأ ينطبق أيضاً على فن تحقيق السعادة.

لقد بحث علماء السلوك، وعلى نطاق واسع، الآليات التي تباشر، تدعم وتوجه أنشطتنا بالإشارة إلى هذا الميدان باعتباره دراسة لـ «الدوافع البشرية». فحدد علماء النفس ثلاثة أنماط رئيسية للدوافع. النمط الأول يدعى بـ الدوافع الأولية وهي دوافع

تقوم بالأساس على الحاجات البيولوجية التي ينبغي تلبيتها من أجل البقاء. وتشمل هذه، مثلاً، الحاجة للطعام، الماء، الهواء... الصنف الآخر من الدوافع يتعلق بحاجة الكائن البشري للحفز والمعلومات. ويفترض الباحثون أن هذه الحاجة فطرية، لا بد منها للتغذية الصحية، النمو وتشغيل الجهاز العصبي. الصنف الأخير يدعى بالدوافع الثانوية، وهي دوافع تقوم بالأساس على الحاجات والدوافع المكتسبة علماً أن لكثير من الدوافع الثانوية ارتباطات بالحاجات المكتسبة من أجل النجاح، السلطة، المكانة الاجتماعية أو الإنجاز. يمكن لسلوك المرء ودوافعه، على هذا الصعيد من الدافعية، أن يتأثر بالقوى الاجتماعية وأن يصوغه التعليم. وفي هذه المرحلة، فإن نظريات علم النفس الحديثة تلتقي بمفهوم الدالاي لاما عن تطوير «التصميم والحماسة». لكن، حسب منظومة الدالاي لاما، لا يستخدم الدافع والتصميم المتولدان في متابعة النجاح الدنيوي وحسب، بل هو يتطور أيضاً مع اكتساب المرء فهماً أوضح للعوامل التي تؤدي إلى السعادة الحقيقية، ويستخدم في متابعة أهداف أسمى، كاللطف مثلاً، الشفقة والنماء الروحي.

«الجهد» هو العامل الحاسم في تحقيق التغيير. هكذا يحدد الدالاي لاما الجهد، باعتباره عاملاً ضرورياً لتحقيق تكيف جديد، غير أن الفكرة بأن بإمكاننا أن نغير سلوكنا السلبي وأفكارنا السلبية من خلال التكيف لا يشاركه فيها علم النفس الغربي وحسب، بل هي بالحقيقة حجر الأساس للعلاج السلوكي

المعاصر أيضاً. هذا النوع من العلاج يقوم بالأساس على النظرية الأساسية القائلة بأن الناس يتعلمون أن يكونوا بالطريقة التي هم فيها، ومن خلال تقديم خطط عامة لخلق تكيف جديد، برهن العلاج السلوكي على فعاليته بالنسبة لنطاق واسع من المشاكل.

ورغم أن العلم اكتشف حديثاً أن الاستعداد الوراثي المسبق للمرء يلعب بوضوح دوراً بالطريقة التي يتميز بها المرء في استجابته للعالم، إلا أن معظم علماء الاجتماع وعلماء النفس يشعرون أن قدراً كبيراً من الطريقة التي نتصرف بها، نفكر ونشعر إنما يبت به التعلم والتكيف الذي يحدث كنتيجة لتربيتنا وللقوى الاجتماعية والثقافية المحيطة بنا، ونظراً لأنه يُعتقد أن السلوك يقوم إلى حد كبير على التكيف، ثم يعززه ويضخمه التعود»، فإن هذا يفتح الاحتمال، كما يوافق على ذلك الدالاي لاما، للقضاء على التكيف المؤذي أو السلبي واستبداله بتكيف مفيد ومعزز - للحياة.

لا يفيد القيام بجهد مدعم لتغيير السلوك الخارجي في التغلب على العادات السيئة وحسب، بل أيضاً في تغيير مواقفنا ومشاعرنا الأساسية. إذ بيّنت التجارب أن مواقفنا وسماتنا السيكلوجية لا تبت بسلوكنا، أي بفكرة أنه مقبول عموماً وحسب، بل أيضاً يمكن لسلوكنا أن يغير مواقفنا. لقد وجد الباحثون أنه حتى العبوس أو الابتسام المصطنع يغلب عليه أن يحث على عواطف مصاحبة له من الغضب أو السعادة، وهذا يوحي بأن مجرد «القيام بحركات» والانغماس بصورة متكررة في سلوك إيجابي يمكن

في النهاية أن يؤدي إلى تغير داخلي خالص. ولهذا دلالات هامة في طريقة الدالاي لاما لبناء حياة أكثر سعادة. فإذا بدأنا بالعمل البسيط ألا وهو مساعدة الآخرين بشكل منتظم، مثلاً، حتى وإن كنا لا نشعر بلطف خاص أو رعاية، يمكننا أن نكتشف أن تحولاً داخلياً قد حدث، كما تطور بصورة تدريجية تماماً مشاعر خالصة بالشفقة.

توقعات واقعية

يؤكد الدالاي لاما، من أجل تحقيق تحول وتغير داخلي خالصين، على أهمية بذل جهد مكثف. إنها عملية تدريجية وتتقابل بصورة حادة مع تكاثر «التثبيت السريع» لأساليب وعلاجات المساعدة - الذاتية التي باتت شائعة جداً في الثقافة الغربية في العقود الأخيرة - وهي الأساليب التي تتراوح بين «التأكيدات الإيجابية» و«اكتشاف الطفل في داخلك».

تشير طريقة الدالاي لاما إلى النمو البطيء والنضج. إنه يؤمن بقوة العقل الهائلة وحتى غير المحدودة - إنما العقل الذي خضع بشكل منهجي للتدريب، العقل المركز، المكتف، الذي كيفته سنون من التجربة والعمليات الفكرية السليمة، إذ لا بد من وقت طويل لتطوير سلوك وعادات للعقل تسهم في حل مشاكلنا كما لا بد من وقت طويل أيضاً لترسيخ العادات الجديدة التي توصل

للسعادة. إذ ليس هناك من لف ودوران حول هذه المكونات الأساسية: التصميم، الجهد والزمن. فهذه هي الأسرار الحقيقية للسعادة.

حين ننتقل على طريق التغيير، من المهم أن نضع توقعات معقولة. فإذا كانت توقعاتنا عالية جداً، قد نعرض أنفسنا لخيبة الأمل. وإذا كانت منخفضة جداً، فإنها تخمد إرادتنا في تحدي حدودنا وتحقيق طاقتنا الحقيقية. ولاحقاً لمحدثنا المتعلقة بعملية التغيير، شرح الدالاي لاما:

«ينبغي ألا يغيب عنك أبداً أهمية أن يكون لك موقف واقعي - أن تكون حساساً جداً وتحترم كثيراً الواقع الملموس لوضعك وأنت تتقدم على الطريق باتجاه هدفك النهائي. أدرك الصعوبات القائمة في طريقك، وحقيقة أن الأمر قد يستغرق وقتاً وجهداً متواصلين. كما أن من المهم التمييز بشكل واضح في ذهنك بين مثلك العليا والمعايير التي تحكم بها على تقدمك. إنك، كبوذي مثلاً، تضع لك مثلاً علياً رفيعة جداً: إذ أن التنوير هو أملك النهائي. والتمسك بالتنوير الكامل كهدف أسمى لإنجازك ليس شيئاً من التطرف. بل إن التوقع بإنجازه بسرعة، هنا والآن، يصبح تطرفاً. كما أن استخدام ذلك كمعيار بدلاً من مثلك الأعلى يجعلك تصبح مثبط العزيمة وتفقد الأمل كلياً حين لا تصل بسرعة إلى التنوير. لذلك أنت بحاجة إلى نهج واقعي. من جهة أخرى، إن قلت «سأركز مباشرة على الـ «الها والآن»، فذلك هو الشيء العملي، ولا أهتم بالمستقبل أو بالتحصيل النهائي للبوذية.»

سيكون ذلك مرة ثانية تطرفاً آخر. لذلك، لا بد لنا من إيجاد طريقة أو نهج يكون بين بين. إذ لا بد لنا من إيجاد توازن.

إن التعامل مع التوقعات قضية مخادعة حقاً فإن كان لديك توقعات مفرطة دون أساس صحيح، إذن سيؤدي بك ذلك إلى المشاكل. ومن جهة أخرى، دون توقع ودون أمل ومطامح، لا يمكن أن يكون هناك تقدم. فبعض الأمل ضروري. كذلك. إيجاد التوازن الصحيح ليس بالأمر السهل. إذ يحتاج المرء لأن يحكم على كل موقف في المكان.»

لكن كانت ما تزال لدي شكوى مزعجة، إذ رغم أننا قد نعدل بالتأكيد من بعض تصرفاتنا ومواقفنا السلبية، إن أعطيناها ما يكفي من الوقت والجهد، لكن إلى أي حد يا ترى يمكن حقاً التخلص من العواطف السلبية؟ وهكذا، توجهت بالخطاب للدالي لاما، قائلاً: «لقد تحدثنا عن أن السعادة النهائية تتوقف على القضاء على تصرفاتنا وحالاتنا الذهنية السلبية - مثل الغضب، الكراهية، الطمع، وما شابه ... فأوماً الدالاي لاما برأسه.

لكن هذه العواطف، بأنواعها، تبدو وكأنها جزء طبيعي من تركيبتنا النفسية. فالكائنات البشرية كلها، على ما يبدو، تعيش هذه العواطف السوداء إلى هذه الدرجة أو تلك. وإن كانت هذه هي الحالة، فهل من المعقول أن نكره، ننكر ونكافح جزءاً من أنفسنا. أعني، يبدو من غير العملي وحتى غير الطبيعي أن نتخلص كلياً من شيء ما هو جزء لا يتجزأ من تركيبتنا الطبيعية.»

فأجاب الدالاي لاما، وهو يهز رأسه «أجل، بعض الناس يقولون إن الغضب، الكراهية، والعواطف السلبية الأخرى هي جزء لا يتجزأ من عقلنا. ويشعرون أنه نظراً لأن هذه جزء طبيعي من تركيبتنا، ليس هناك من طريقة لأن نغير تغييراً حقيقياً تلك الحالات الذهنية. لكن ذلك خطأ. الآن، مثلاً، كلنا نولد في حالة جهل. بهذا المعنى، الجهل أيضاً طبيعي تماماً. فعندما نكون صغاراً نكون جهلة تماماً. لكن مع نمونا، يوماً بيوم، ومن خلال التعليم والتعلم، يمكننا أن نكتسب المعرفة ونطرد الجهل. بيد أننا، إن نترك أنفسنا في حالة الجهل، دون أن نطور ما نتعلمه عن وعي، لن نكون قادرين على طرد الجهل. أي نترك أنفسنا في «الحالة الطبيعية» دون بذل أي جهد لطردها. فالعوامل المضادة أو قوى التعليم والتعلم لا تأتي من تلقاء ذاتها. وبالطريقة ذاتها، من خلال التدريب المناسب يمكننا تدريجياً أن نخفف من العواطف السلبية ونزيد من الحالات الإيجابية للعقل، كالحب مثلاً، الشفقة والغفران.»

«لكن إن كانت هذه الأشياء جزءاً من نفسيتنا، كيف يمكن بالنهاية أن ننجح في الكفاح ضد شيء هو جزء من أنفسنا؟»

حين نفكر بكيفية الكفاح ضد العواطف السلبية، من المفيد أن نعرف كيف يعمل العقل البشري، «أجاب الدالاي لاما. «الآن، العقل البشري، بالطبع، معقد جداً، لكنه في الوقت نفسه بارع جداً، إذ أن بإمكانه أن يجد طرقاً يستطيع التعامل بها

مع مختلف أنواع الأوضاع والظروف. إن لدى العقل، كل الإمكانيات لتبني منظورات مختلفة يستطيع من خلالها التعامل مع مختلف المشاكل.

تستخدم هذه الإمكانيات في تبني منظورات مختلفة، ضمن الممارسة البوذية، في عدد من التأملات التي تعزل فيها، ذهنياً، جوانب مختلفة من نفسك، ثم تنغمس في حوار بينك وبينها. مثال على ذلك، هناك ممارسة التأمل المصممة لتعزيز الغيرية، حيث تتشغل من خلالها بالحوار بين موقفك الخاص المتمركز على الذات، تلك الذات التي هي تجسيد للمركز - الذاتي، وبين نفسك كمتدرب روحاني، هناك نوع من العلاقة الحوارية. كذلك هنا، أيضاً، رغم أن السمات السلبية، كالكرهية والغضب، هي جزء من عقلك، يمكنك أن تنغمس في المسعى الذي يجعل من غضبك وكرهيتك هدفاً له ويكافح ضده.

إضافة إلى ذلك، ومن تجربتك اليومية، غالباً ما تجد نفسك في أوضاع تلوم فيها نفسك أو تنتقد نفسك، فتقول مثلاً: «أوه، في اليوم الفلاني، تركت نفسي أنحدر.» إذن أنت تنتقد نفسك أو تلومها على ارتكاب خطأ ما، أو لعدم القيام بعمل ما، وتشعر بالغضب حيال نفسك. وهكذا، هنا أيضاً، أنت تنغمس في نوع من الحوار مع نفسك، والحقيقة، ليس هناك ذاتان مختلفتان، بل إنها ذات واحدة متصلة للشخص نفسه، لكن يظل هناك معنى لأن تنتقد نفسك، أي أن تشعر بالغضب حيالها. وهذا أمر تعرفه كله من تجربتك الخاصة.

والواقع، على الرغم من أن هناك متصلاً فردياً واحداً، إلا أن بإمكانك أن تتبنى منظورين مختلفين. فماذا يجري حين تنتقد نفسك؟ إن «الذات» التي تنتقد مصنوعة من منظور ذاتك ككل، ككينونة شاملة، أما «الذات» التي هي موضع انتقاد فهي الذات المأخوذة من منظور تجربة بعينها أو حادثة بعينها. لذلك يمكنك أن ترى إمكانية أن يكون لديك هذه العلاقة «بين الذات – والذات».

وللتوسع في هذه النقطة، من المفيد تماماً أن نفكر بمختلف جوانب الهوية الشخصية للإنسان. لنأخذ كمثال راهباً بوذياً تيبتيًا، ذلك الإنسان يمكن أن يكون لديه إحساس بهوية شخصية مستمدة من كونه راهباً. «أنا راهب». ثم يمكنه أيضاً أن يكون لديه مستوى لهوية شخصية لا تقوم بالأساس كثيراً على اعتباره للرهبة بل لأصله العرقي، كتيبتي، لذلك يمكن أن يقول «أنا تيبتي». ثم هناك مستوى آخر، يمكن معه للشخص أن يكون له هوية أخرى، لا تلعب فيها الرهبة ولا الأصل العرقي أي دور مهم. إذ يمكنه أن يفكر «أنا كائن بشري». بذلك يمكنك أن ترى منظورات مختلفة ضمن الهوية الفردية لكل إنسان.

ما يدل عليه هذا هو أننا عندما نرتبط، مفاهيمياً، بشيء ما، نكون قادرين على النظر إلى ظاهرة بين الظواهر من زوايا مختلفة عديدة. والقدرة على رؤية الأشياء من زوايا مختلفة انتقائية تماماً، إذ يمكننا أن نركز على زاوية بعينها، جانب بعينه من

جوانب تلك الظاهرة، وتبني منظوراً بعينه. هذه القدرة تصبح هامة جداً عندما نسعى لتحديد جوانب سلبية معينة والقضاء عليها أو تعزيز السمات الإيجابية. وبسبب هذه القدرة على تبني منظورات مختلفة، نستطيع عزل أجزاء من أنفسنا نسعى لإزالتها، بخوض معركة معها.

«الآن، لدى التفحص الأعمق لهذا الموضوع، يطرح سؤال مهم جداً: رغم أننا قد نخوض كفاحاً ضد الغضب، الكراهية والحالات الذهنية السلبية الأخرى، ترى ما الذي يضمن أن تتوفر لدينا الإمكانية لكسب النصر عليها؟»

«حين نتكلم عن هذه الحالات الذهنية السلبية، علي أن أشير إلى أنني أرجع إلى ما يدعى في التبتية بـ «النيون - مونغ»، أو «الكليشا» بالنسكريتية. هذا المصطلح يعني حرفياً «ذاك الذي يصيبك من الداخل». إنه مصطلح طويل، لذلك غالباً ما يترجم على أنه «الأوهام». إذ أن أصل الكلمة التبتية «نيون - مونغ» يعطيك معنى بأنه حدث عاطفي وإدراكي يصيب ذهنك بشكل عفوي ويدمر سلامك الذهني أو ينجم عنه اضطراب داخل نفسيتك عندما ينشأ. وإن أولينا انتباهاً أشد إلى حد كاف، يغدو من السهل علينا أن ندرك الطبيعة المؤذية لهذه «الأوهام» وذلك ببساطة لأنها تتصف بالميل لتدمير هويتنا وحضور ذهننا. لكن من الأصعب بكثير أن نتبين ما إذا كان باستطاعتنا أن نتقلب عليها أم لا. تلك هي المسألة التي ترتبط مباشرة بالفكرة الكلية: ما إذا كان بالإمكان التوصل إلى الإدراك الكامل لطاقتها الروحية أم لا. وهي مسألة خطيرة وصعبة للغاية.»

«إذن، ما هي الأسس التي ينبغي علينا بناء عليها بأن نقبل أن تلك العواطف والوقائع الإدراكية التي تصيبنا، أو «الأوهام»، يمكن أن يتم اجتثاثها كلياً وإزالتها من عقولنا؟» في الفكر البوذي لدينا ثلاث مقدمات أو أسس رئيسية نؤمن بناء عليها بأن ذلك يمكن أن يحدث.

المقدمة الأولى هي أن كل حالات الذهن «المضلة بالوهم»، كل العواطف والأفكار التي تصيبنا هي من حيث الجوهر مشوهة، لأنها مغروسة الجذور في سوء فهم الحقيقة الفعلية للوضع، وبغض النظر عن مدى قوة هذه العواطف السلبية، وعمقتها، فإنها بلا أساس مكين. إنها تقوم على الجهل. من جهة أخرى، كل العواطف أو حالات الذهن الإيجابية، كالحب مثلاً، الشفقة، حسن البصيرة، وما شابه، لها أساس متين، وعندما يمر العقل بهذه الحالات الإيجابية، لا يكون هناك تشوه. علاوة على ذلك، هذه العواطف الإيجابية ذات أساس في الواقع، ويمكن التحقق، من خلال تجربتنا الخاصة، من أن لها نوعاً من الأساس والتجذر في العقل والفهم، إنما ليست هذه هي الحالة، بالنسبة للعواطف السلبية، كالغضب والكراهية. في رأس ذلك، لكل هذه الحالات الذهنية الإيجابية صفة واحدة هي أنها يمكن أن تعزز قدراتها وتزيد من طاقاتها إلى درجة لا حدود لها، إن أنت مارستها بشكل منتظم من خلال التدريب والإلفة المستمرة...».

فقاطعته «هل يمكن أن تفسر أكثر قليلاً ما تعني بالحالات الإيجابية للذهن وبأن لها «أساساً مكيناً»، فيما الحالات السلبية للذهن ليس لها «أساس مكين»؟».

فأوضح «حسن، مثال على ذلك، الشفقة ينظر إليها على أنها عاطفة إيجابية، وأنت، لدى توليد الشفقة، تبدأ بالإدراك أنك لا تريد المعاناة وأن من حقلك الحصول على السعادة. هذا يصبح الأساس لأن تبدأ بتوليد الشفقة.

هناك، بشكل أساسي، نوعان من العواطف أو حالات الذهن: إيجابية وسلبية. إحدى الطرق لتصنيف هذه العواطف تتعلق بفهم أن العواطف الإيجابية هي تلك التي يمكن تبريرها، فيما العواطف السلبية هي تلك التي لا يمكن تبريرها. مثال على ذلك، في وقت سابق، ناقشنا موضوع الرغبة وكيف يمكن أن يكون هناك رغبات إيجابية ورغبات سلبية. فرغبة الإنسان بحاجاته الضرورية وضرورة تلبيتها هي نوع من الرغبة الإيجابية، وهي مبررة. إنها تقوم على حقيقة أننا كلنا موجودون ولنا الحق في البقاء. ولكي نبقى، ثمة بعض الأشياء التي نتطلبها، بعض الحاجات التي لا بد من تلبيتها. لذلك، هذا النوع من الرغبات له أساس مكين. وكما ناقشنا الأمر من قبل، هناك أنواع أخرى من الرغبات سلبية، مثل الشهوانية والطمع. هذه الأنواع من الرغبات لا تقوم بالأساس على أسباب صحيحة، وغالباً ما تؤدي إلى مشاكل وتعقيدات في حياة الإنسان. هذه الرغبات تقوم ببساطة على شعور بعدم الرضى والاستياء، شعور بالحاجة للمزيد، رغم أن الأشياء التي نريدها ليست ضرورية بالحقيقة. هذه الرغبات ليس لها سبب معقول يبررها. وهكذا، بهذه الطريقة يمكننا القول إن العواطف الإيجابية لها أساس راسخ

ومكين، أما العواطف السلبية فتفتقر لذلك الأساس الراسخ والمكين.»

بعدئذ تابع الدالاي لاما تفحصه للعقل البشري، محلاً أعمال العقل بالدقة التي يمكن بها لعالم نبات أن يصنف بها أنواع الأزهار النادرة.

«الآن، نصل إلى المقدمة الثانية التي يقوم عليها الزعم بأن عواطفنا السلبية يمكن اجتثاثها والقضاء عليها. هذه المقدمة تقوم بالأساس على حقيقة أن العواطف الإيجابية للذهن يمكن أن تعمل كترياق مضاد لميولنا السلبية وحالات الذهن المضللة بالوهم. وهكذا، المقدمة الثانية هي أنك، وأنت تعزز مقدرة هذه العوامل الترياقية، بقدر ما تشدد قوتها، ستكون أكثر قدرة على التخفيف من قوة البلوى الذهنية والعاطفية، وتكون أكثر قدرة على التخفيف من آثار وعواقب تلك العواطف. لكن عندما نتحدث عن القضاء على العواطف والحالات الذهنية السلبية، ثمة نقطة واحدة يجب أن تبقى في الذهن. فرعاية بعض الصفات الذهنية الإيجابية المحددة كالصبر، التسامح، اللطف وما شابه، ضمن الممارسة البوذية، يمكن أن تعمل كدواء مضاد تحديداً لحالات الذهن السلبية، كالغضب، مثلاً، الكراهية والتعلق. وباستخدام هذه الأدوية المضادة كالحب والشفقة يمكن أن نقص إلى حد كبير من درجة أو تأثير البلوى الذهنية والعاطفية. لكن نظراً لأنهم يسعون للقضاء فقط على بعض العواطف المؤذية المحددة أو المفردة، يمكن النظر إليها بمعنى من المعاني على أنها

إجراءات جزئية فقط. فهذه العواطف المؤذية، كالكرهية والتعلق، تضرب جذورها بالنهاية في الجهل - سوء فهم الطبيعة الحقيقية للواقع. لذلك، يبدو وكأن هناك إجماعاً في كل التقاليد البوذية على أنك، لكي تتغلب تماماً على كل هذه الميول والعواطف السلبية، عليك أن تستخدم الدواء المضاد للجهل - «عامل الحكمة». هذا أمر لا مناص منه. فعامل الحكمة له علاقة بتوليد حسن التبصر بالطبيعة الحقيقية للواقع.

إذن، ضمن التراث البوذي، ليس لدينا أدوية مضادة محددة لحالات ذهن محددة، كالصبر مثلاً والتسامح، تعمل كأدوية مضادة محددة للغضب والكرهية وحسب، بل أيضاً لدينا ترياق شافٍ عام - حسن التبصر بالطبيعة النهائية للواقع - يعمل كترياق شافٍ لكل حالات الذهن السلبية. إنه مشابه للتخلص من نبتة سامة، إذ يمكنك أن تقضي على الآثار الضارة بقطع الأغصان والأوراق المحددة المؤذية، أو تقضي على النبتة كلها بالذهاب إلى الجذور واقتلاعها.»

ولاختتام مناقشته المتعلقة بإمكانية القضاء على حالاتنا الذهنية السلبية، شرح الدالاي لاما مفسراً «المقدمة الثالثة هي أن الطبيعة الأساسية للذهن نقية صافية. إنها تقوم بالأساس على الاعتقاد بأن الوعي الأساسي الدقيق الذي يكمن وراءها لا تلوثه العواطف السلبية وأن طبيعته نقية، وهي الحالة التي يشار إليها على أنها «عقل النور الصافي». كما أن تلك الطبيعة الأساسية للعقل تدعى بـ «طبيعة بوذا». وهكذا، نظراً لأن العواطف السلبية

ليست جزءاً متصلاً من طبيعة بوذا هذه، فإن هناك إمكانية للقضاء عليها والتوصل إلى تنقية العقل.

على أساس هذه المقدمات الثلاث، تقبل البوذية بأن من الممكن إزالة البلاوي الذهنية والعاطفية في النهاية من خلال التنمية المتعمدة لقوى ترياقية شافية مثل الحب، الشفقة، التسامح والغفران ومن خلال ممارسات مختلفة كالتأمل مثلاً.»

أما فكرة أن الطبيعة الأساسية للعقل نقية صافية وأن لدينا المقدرة على أن نقضي كلياً على أنماط تفكيرنا السلبية، فهي الموضوع الذي كنت قد سمعت الدالاي لاما يتحدث عنه من قبل. إذ كان قد قارن العقل بكأس ماء عكر، والحالات الذهنية السلبية أشبه بالعكر أو الشوائب التي يمكن استبعادها لإعادة الطبيعة «النقية» الأساسية للماء. لقد بدا هذا نوعاً من التجريد إلى حد ما، لذلك ومن أجل الانتقال إلى شؤون عملية أكثر، قاطعته:

«لنقل إن المرء يقبل بإمكانية القضاء على عواطفه السلبية، ويقبل حتى بأن يشرع باتخاذ خطوات في ذلك الاتجاه، لكن، من مناقشاتنا، أحسست أنه لا بد من بذل جهود هائلة للقضاء على ذلك الجانب القائم - دراسة جادة، تأمل، تطبيق مستمر للعوامل الترياقية، ممارسات تفكير مكثف وما شابه. ذلك قد يكون مناسباً لراهب أو شخص باستطاعته أن يكرس الكثير من الوقت والانتباه لهذه الممارسات. لكن ماذا عن الإنسان العادي صاحب العائلة وما إلى ذلك، والذي لا يجد الوقت أو الفرصة

لممارسة هذه الأساليب المكثفة؟ بالنسبة إلى أناس كهؤلاء،
أليس الأنسب أن يحاولوا ببساطة التحكم بعواطفهم المؤذية، أن
يتعلموا التعايش معها وتدبر أمرها بصورة صحيحة، بدلاً من أن
يحاولوا اجتثاثها كلياً؟ فهي مثل داء السكري، قد لا يملك
المصاب به الوسيلة للشفاء التام منه، لكن بمراقبة نظامه
الغذائي، أخذ الإنسولين، وما شابه، يمكنه السيطرة على
المرض ومنع الأعراض والعواقب السلبية التي تنتج عنه.»

«أجل، تلك هي الطريقة» رد بكثير من الحماسة «أنا متفق
معك. فأية خطوات، مهما تكن صغيرة، يمكن للمرء أن يخطوها
باتجاه تعلم الكيفية التي يخفف بها من تأثير العواطف السلبية،
قد تكون مفيدة جداً. إذ باستطاعتها أن تساعد المرء تحديداً على
أن يعيش حياة مرضية أكثر وسعيدة أكثر. لكن من الممكن
أيضاً بالنسبة للإنسان العادي أن يتوصل إلى مستويات عالية من
الإدراك الروحي - إنسان لديه وظيفة، عائلة، علاقة جنسية مع
القرين وما شابه، وليس ذلك وحسب، بل هناك أناس لم يبدؤوا
الممارسة جيداً حتى وقت متأخر من حياتهم، أي حين بلغوا
الأربعين، الخمسين أو حتى الثمانين، ومع ذلك يكون باستطاعتهم
أن يصبحوا أساتذة عظاماً ومعتزلاً بهم إلى درجة عالية.»

«هل التقيت شخصياً بكثير من الناس الذين تشعر أنهم
توصلوا إلى تلك الحالات ذات الدرجة العالية؟» تساءلت فأجاب
وهو يضحك. «أعتقد أن من الصعب للغاية الحكم، كما أعتقد
أن الممارسين المخلصين الحقيقيين لا يظهرون مثل هذه الأشياء.»

يلتفت الكثيرون في الغرب إلى المعتقدات الدينية كمصدر للسعادة، لكن نهج الدالاي لاما يختلف بشكل أساسي عن كثير من الأديان الغربية، في أنه يعتمد اعتماداً أشد على المحاكمة المنطقية وتدريب العقل أكثر مما يعتمد على الإيمان. يشابه نهج الدالاي لاما، في بعض أوجهه، علم العقل، وهو النظام الذي يمكن للمرء أن يطبقه على نفسه بالطريقة نفسها التي يستخدم بها الناس العلاج النفسي. لكن ما يقترحه الدالاي لاما يمضي أبعد. إذ رغم أننا متعودون على فكرة استخدام تقنيات العلاج النفسي، كعلاج السلوك مثلاً لمهاجمة عادات سيئة محددة - التدخين، الشرب، طفرات المزاج - إلا أننا لسنا متعودين على رعاية الصفات الإيجابية - حب، شفقة، صبر، كرم - باعتبارها أسلحة مضادة لكل العواطف والحالات الذهنية السلبية. بينما طريقة الدالاي لاما للتوصل إلى السعادة تقوم بالأساس على الفكرة الثورية وهي أن العواطف والحالات الذهنية السلبية ليست جزءاً متأصلاً من عقولنا. إنها عقبات زائلة تعرقل إمكانية التعبير عن حالتنا الطبيعية الأساسية من الفرح والسعادة.

تميل معظم المدارس التقليدية للعلاج النفسي في الغرب لأن تركز على تكييف الجملة العصبية للمرء، بدلاً من الإطاحة التامة بنظرته الشاملة. إنهم يكتشفون تاريخ الإنسان الشخصي، علاقاته، تجاربه اليومية (بما في ذلك الأحلام والخيالات)، بل حتى علاقته بالمعالج النفسي، وذلك في محاولة لحل صراعات المريض الداخلية، دوافع اللاوعي لديه، والديناميكية النفسية

التي قد تسهم في خلق مشاكله أو تعاسته. الهدف هو التوصل إلى خطط تكيف عامة صحية أكثر، وإلى تعديل الأعراض وتحسينها، بدلاً من تدريب العقل مباشرة على أن يكون سعيداً. تتعلق السمة الأشد تميزاً لنهج الدالاي لاما الخاص بتدريب العقل، بالفكرة القائلة إن حالات الذهن الإيجابية يمكنها أن تعمل كترياق شافٍ لحالات الذهن السلبية.

ولدى البحث عن موازيات لهذا النهج في علم السلوك الحديث، ربما يبدو الأقرب إليه هو العلاج الإدراكي. فهذا الشكل من العلاج النفسي بات منتشرًا على نحو متزايد خلال العقود القليلة الماضية، كما أثبت أنه ناجع تماماً في معالجة نطاق واسع من المشاكل العامة ولاسيما الاضطرابات المزاجية، كالإكتئاب والقلق. يقوم العلاج الإدراكي، الذي طوره معالجون بالتحليل النفسي مثل د. ألبرت إليس، د. آرون بيك، على فكرة أن انقلاب مزاجنا وسوء تكيف تصرفاتنا إنما سببه تشوهات في التفكير والمعتقدات اللاعقلانية. يركز العلاج على مساعدة المريض منهجياً لكي يحدد، يتفحص، ويصحح تلك التشوهات في التفكير بحيث تصبح الأفكار التصحيحية، بمعنى من المعاني، الدواء المضاد لأنماط التفكير المشوهة التي هي مصدر معاناة المريض.

مثال على ذلك، شخص يتعرض للرفض من قبل آخر، ويرد على ذلك بشعور مفرط بالأذى. بادئ ذي بدء يساعد المعالج المريض بتحديد الاعتقاد اللاعقلاني الأساسي: «مثلاً، يجب أن

أكون محبوباً ويؤيدني كل شخص مهم تقريباً في حياتي في كل الأوقات، وإن لم يحدث ذلك، يكون الأمر فظيماً وأكون غير جدير بشيء». حينذاك، يقدم المعالج للشخص الأدلة التي تتحدى هذا الاعتقاد غير الواقعي. ورغم أن هذه الطريقة قد تبدو سطحية، إلا أن كثيراً من الدراسات بينت أن العلاج الإدراكي مفيد. ففي حالة الاكتئاب، مثلاً، يجادل المعالجون بأن أفكار المرء السلبية، القائمة على الانهزام - الذاتي، هي التي تشكل أساس الاكتئاب، بالطريقة نفسها تماماً التي ينظر بها البوذيون إلى كل العواطف المؤذية بوصفها مشوهة، كذلك المعالجون الإدراكيون ينظرون إلى كل هذه الأفكار السلبية، المسببة - للاكتئاب باعتبارها «مشوهة بالأساس». ففي الاكتئاب، يمكن للتفكير أن يصبح مشوهاً من خلال النظر إلى الأحداث من منظور كل - شيء - أو لا - شيء، أو المبالغة في التعميم (مثلاً، إن تفقد عملاً أو تفشل في صف، تفكر آلياً بـ «أنا فاشل.») أو من خلال ملاحظة حوادث معينة وبشكل انتقائي (مثلاً، ثلاثة أشياء جيدة واثنان رديتان قد تحدث كلها في يوم واحد، لكن الشخص المكتئب يتجاهل الجيدة ويركز على الرديئة فقط). وهكذا، لدى معالجة الاكتئاب بمساعدة المعالج النفسي، يتم تشجيع المريض على التحكم بالنشوء الآلي للأفكار السلبية (مثلاً «أنا عديم القيمة كلياً»). ثم تصحح بصورة فعالة هذه الأفكار المشوهة من خلال تجميع المعلومات والأدلة التي تناقض أو تدحض تلك الفكرة (مثلاً، عملت بكل جد لتثبئة طفلين، لدي موهبة

في الغناء، كنت صديقاً جيداً، أقوم بمهام عمل صعب... إلخ). لقد برهن الباحثون على أنه من خلال استبدال هذه الأنماط المشوهة من التفكير بالمعلومات الصحيحة، يمكن للمرء أن يتوصل إلى تغيير مشاعره وتحسين مزاجه.

على أن الحقيقة ذاتها، بأننا نستطيع تغيير عواطفنا وموازنة أفكارنا السلبية بتطبيق طرق بديلة من التفكير، تميل لدعم موقف الدالاي لاما في أن باستطاعتنا التغلب على الحالات الذهنية السلبية من خلال استخدام «الأدوية الشافية» أو الحالات الذهنية الإيجابية المصاحبة. وعندما تجتمع هذه الحقيقة مع الأدلة العلمية الحديثة في أن بإمكاننا تغيير بنية الدماغ ووظيفته من خلال تعهد الأفكار الجديدة بالرعاية، فإن الفكرة القائلة بأن بإمكاننا التوصل إلى السعادة من خلال تدريب العقل، تبدو إمكانية حقيقية للغاية.

الفصل الثالث عشر

التعامل مع الغضب والكراهية

إن صادف المرء شخصاً أطلق عليه سهم، فينبغي ألا يضيع الوقت بالتساؤل من أين جاء السهم، أو ما هي طبقة الفرد الذي أطلقه، أو تحليل نوع الخشب الذي صنع منه، أو الطريقة التي صنعت بها حريته، بل عليه أن يركز على إخراج السهم مباشرة.

شاكيا موني، البوذا

نتوجه الآن إلى بعض «السهام»، حالات الذهن السلبية التي تدمر سعادتنا وما يرافقها من أدوية شافية. تعمل الحالات الذهنية السلبية كلها باعتبارها عوائق أمام سعادتنا، لكن لنبدأ بالغضب الذي يبدو أنه أحد أشد العوائق، إذ يصفه الفيلسوف المشائي، سينكا، بأنه «أشد العواطف كلها قضاة واستعاراً». ذلك أن الآثار المدمرة للغضب والكراهية، أثبتتها بالوثائق دراسات علمية حديثة عديدة. وليس المرء بحاجة، بالطبع، للأدلة العلمية كي يدرك كم يمكن لهذه العواطف أن تشوه أحكامنا وتثير مشاعر الانزعاج الشديد، أو تؤدي إلى تدمير علاقاتنا

الشخصية. فتجربتنا الشخصية يمكنها أن نخبرنا بذلك. لكن في السنوات الأخيرة، حدثت اختراقات كبيرة في توثيق الآثار الجسدية الضارة للغضب والعدوانية. إذ بينت عشرات الدراسات أن هذه العواطف سبب أساسي من أسباب المرض والموت السابق لأوانه. وقد قام باحثون، مثل د. ريدفورد وويليامز من جامعة ديوك، أو د. روبرت سابولسكي من جامعة ستانفورد بدراسات بينت أن الغضب، الغيظ والعدوانية تدمر بصورة خاصة الجهاز القلبي الوعائي. كذلك تراكمت الكثير من الأدلة حول الآثار الضارة للعدائية، بل إنها، بالحقيقة، تعتبر الآن عامل خطر أساسياً من عوامل أمراض القلب، يساوي على الأقل أو ربما يفوق عوامل الخطر المعروفة تقليدياً مثل الكولسترول العالي أو ضغط الدم المرتفع.

وهكذا، ما إن نقبل بالآثار الضارة للغضب والكرهية،

حتى يبرز السؤال التالي: كيف نتغلب عليهما؟

في يومي الأول من عملي كمستشار تحليل نفسي لدى مرفق معالجة، أخذتني إلى مكتبي الجديد إحدى العاملات في الإدارة. أثناء ذلك سمعت صرخات تخض - البدن وترج القاعة كلها...

«أنا غضبانة»

«أعلى.. أعلى..»

«أنا غضبانة»

«أعلى. دعيني أرى ذلك.. أظهره لي»

«أنا غضبانة! أنا غضبانة! أنا أكرهك! أكرهك!»

وكان ذلك مخيفاً حقاً فأبدت ملاحظة لمندوبة الإدارة:
«يبدو كأن هناك أزمة بحاجة إلى اهتمام عاجل». فقالت: «لا تبال
بذلك» ثم ضحكت. «هناك جلسة علاج جماعية تحت في القاعة -
لمساعدة المريضة في تحقيق تواصل مع غضبها.»

في وقت لاحق من ذلك اليوم، التقيت بالمريضة على نحو
خاص، فبدت مستنزفة، لكنها قالت:

«أنا مرتاحة جداً. جلسة العلاج تلك نفعتمني حقاً. إذ أشعر
وكأنني أفرغت كل ما فيّ من غضب.»

لكن في جلستنا التالية، اليوم التالي، قالت المريضة «حسن،
أظن بالنتيجة أنني لم أفرغ كل ما فيّ من غضب. إذ بعد أن
خرجت من هنا أمس مباشرة، وبينما كنت أتراجع من فسحة
وقوف السيارات كادت حركة ما توقف السيارة... فغضبت. ثم
ظللت ألعن تلك الحركة في سري طوال الطريق إلى المنزل. أظن
أنني ما أزال بحاجة للمزيد من جلسات الغضب تلك، كي
أتخلص من البقية الباقية منه.»

عند التخطيط للتغلب على الغضب والكراهية، يبدأ الدالاي
لاما بالبحث في طبيعة هذه العواطف الهدامة، فيشرح: «إن نتكلم
بصورة عامة، هناك أنواع مختلفة كثيرة للعواطف المؤذية أو
السلبية، كالخداع مثلاً، الغطرسة، الغيرة، الرغبة، الشهوانية،
ضيق العقل وما شابه. لكن يعتبر الغضب والكراهية شر هذه

العواطف كلها، لأنهما العائقان الأكبر أمام تطوير الشفقة والغيرية، كما يقضيان على فضيلة المرء وهدوء ذهنه.

وحين تفكر بالغضب، نجد أن هناك نوعين: أحدهما يمكن أن يكون إيجابياً. ذلك يعود بشكل رئيسي إلى دوافع المرء. إذ يمكن أن يكون هناك غضب دافعه الشفقة، ومن الممكن استخدامه كحافز أو خميرة لعمل إيجابي. ضمن هذه الظروف، عاطفة إنسانية كالغضب يمكنها أن تعمل كقوة دافعة للقيام بعمل سريع. إنه يخلق نوعاً من الطاقة التي تمكن الإنسان من أن يعمل بسرعة وحسم. إذ يمكنه أن يكون عامل دفع بالغ القوة. وهكذا، أحياناً، يمكن لذلك النوع من الغضب أن يكون إيجابياً. لكن، في الغالب، ورغم أن ذلك النوع من الغضب قد يعمل كنوع من الحامي ويأتي بطاقة إضافية، إلا أن تلك الطاقة تكون عمياء أيضاً، لذلك يبدو من غير المؤكد ما إذا كانت ستصبح بناءة أو هدامة بالنتيجة.

وهكذا، رغم أن أنواعاً من الغضب في بعض الظروف النادرة، قد تكون إيجابية، إلا أن الغضب، بصورة عامة، يؤدي إلى المشاعر السيئة والكراهية، وبقدر ما يتعلق الأمر بالكراهية، فهو ليس بالإيجابي على الإطلاق. وليس له نفع البتة، بل هو سلبي كلياً على الدوام.

لا يمكننا أن نتغلب على الغضب والكراهية بأن نلجأ ببساطة إلى كبتهما. بل لا بد من أن نتعهد بالرعاية، وبشكل نشط، الترياق الشافي من الكراهية: الصبر والتسامح. واتباع

النموذج الذي تحدثنا عنه في وقت سابق، لكي تكون قادراً على أن تعزز بكل نجاح الصبر والتسامح، لا بد من توليد الحماسة والرغبة الشديدة في أن تسعى نحو ذلك. وبقدر ما تشد حماسك، تزداد قدرتك على مواجهة الصعاب التي تواجهك أثناء العملية. فحين تكون منغمساً في ممارسة الصبر والتسامح، ما يحدث، بالتحقيقة، هو أنك تكون عالقاً في معركة مع الكراهية والغضب. ونظراً لأن الوضع وضع معركة، تسعى فيها للنصر - عليك أيضاً أن تكون مستعداً لإمكانية خسارتك تلك المعركة. لذلك، رغم انشغالك في المعركة، عليك أن لا يغيب عن ناظريك حقيقة أنك أثناء العملية، ستواجه العديد من المشاكل، وأن تكون لديك قدرة على مجابهة تلك المشاكل والصعاب. ومن يربح المعركة ضد الكراهية والغضب من خلال عملية شاقة كهذه هو بطل حقيقي.

إننا نولّد هذه الحماسة القوية، إن وضعنا ذلك في ذهننا. فالحماسة تنتج عن التعلم والتفكير بالأثار المفيدة للتسامح والصبر، وكذلك الأثار الهدامة والسلبية للغضب والكراهية. ذلك العمل بالذات، أي ذلك الإدراك بالذات، يخلق صلة بينك وبين مشاعر التسامح والصبر، ويجعلك تشعر بالحدز والتبته أكثر تجاه الغضب أو الكراهية.

الأثار الهدامة للكراهية واضحة غاية الوضوح، وهي مباشرة يمكن أن تراها بالعين المجردة. مثال على ذلك، حين تخطر ببالك فكرة بالغة القوة والشدة للكراهية، فإنها، في تلك اللحظة

تتغلب عليك كلياً وتقضي على سلامك الذهني، كما يختفي حضور العقل اختفاء تاماً. وحين تنشأ كراهية أو غضب مكثف كهذا، فإنه يشطب الجزء الأفضل من دماغنا، أي القدرة على الحكم فيما يتعلق بالصحيح والخطأ، وبالعواقب على المدى الطويل والقصير لأفعالنا. إذ لا يعود باستطاعته أن يعمل. وتصبح قدرتنا على الحكم معطلة كلياً، ليصبح المرء تقريباً أشبه بالمجنون. لذلك، يغلب على هذا الغضب والكراهية، أن يتركاك في حالة من الارتباك التي تفيد فقط في جعل مشاكلك وصعوباتك أسوأ بكثير.

حتى على الصعيد الجسدي، تؤدي الكراهية إلى نوع من التحول الجسدي البشع جداً وغير السار لدى الإنسان. ففي اللحظة ذاتها التي تنشأ لديك مشاعر قوية من الغضب أو الكراهية، بغض النظر عن مقدار الصعوبة التي يحاول بها الشخص أن يدعي أو يتبنى موقفاً فيه كرامة، فإن من الواضح أن وجه الشخص يبدو مشوهاً وقبيحاً. عليه تعابير مزعجة للغاية، ويتكشف الشخص عن نزعة عدائية للغاية، يمكن للآخرين أن يحسوا بها. بل يبدو الأمر لهم وكأنهم قادرون على الإحساس بأن بخاراً ينطلق من جسمه. ولشدته، لا تكون الكائنات البشرية قادرة على الإحساس بذلك فقط، بل حتى الحيوانات، ولاسيما الأليفة منها، إذ تحاول أن تتجنب ذلك الشخص في تلك اللحظة. كذلك، عندما يضمّر المرء أفكار بغضاء، يغلب عليها أن تتجمع داخل الشخص. وهذا قد يؤدي بالشخص إلى فقدان الشهية وإلى الأرق، وبالتأكيد يجعله يشعر أنه مشدود ومتوتر أكثر.

لمثل هذه الأسباب، تقارن الكراهية بالعدو. فهذا العدو الداخلي، هذا العدو الجواني، ليس له من وظيفة أخرى إلا أن يسبب لنا الأذى. إنها عدو حقيقي لنا، عدونا النهائي. وليس لها من عمل آخر سوى أن تدمرنا ببساطة على المدى القصير والمدى الطويل على حد سواء.

هذا العدو يختلف كثيراً عن أي عدو عادي. وعلى الرغم من أن العدو العادي، الشخص الذي ننظر إليه كعدو، قد ينغمس في أنشطة مؤذية لنا، إلا أنه على الأقل يضطر لأن ينام. كذلك يكون لديه أعمال كثيرة أخرى، فهو مضطر لأن يأكل، يشرب... إلخ، لذا لا يمكنه أن يكرس أربعاً وعشرين ساعة في اليوم لمشروع تدميرك هذا. لكن من جهة أخرى، الكراهية ليس لها من عمل أو هدف آخر سوى تدميرك. لهذا علينا، بعد أن ندرك هذه الحقيقة، أن نصمم على أننا لن نتيح فرصة لهذا العدو، أي الكراهية لأن ينشأ داخلنا.

«لدى التعامل مع الغضب، ما رأيك ببعض طرائق العلاج بالتحليل النفسي الغربي التي تشجع على تعبير المرء عن غضبه؟»
«هنا أعتقد أن علينا أن نفهم أنه قد يكون هناك أوضاع مختلفة.» شرح الدالاي لاما. «ففي بعض الحالات يكنّ الناس مشاعر غضب وأذى بسبب شيء ما من أذى تلقوه في الماضي، إساءة أو شيء من هذا القبيل، ثم تم حفظ ذلك الشعور وسد القنينة عليه. في التبيت تعبير يقول إن كان هناك أي مرض في قوقعة المحارة يمكنك إزالته بنفخه. أي بعبارة أخرى إن كان

هناك أي شيء يسد القوقعة انفخه فقط وسوف يزيله ذلك. كذلك الأمر هنا، من الممكن أن تتصور وضعاً جرت فيه عملية سد القنينة على عواطف معينة أو مشاعر غضب معينة، لذا قد يكون من الأفضل تركها تفلت تماماً وتعبر عن نفسها.

مع ذلك أعتقد، إذا ما تكلمنا بصورة عامة، أن الغضب والكراهية هما نمط من العواطف، وإن تتركهما دون تمحيص ودون اهتمام، يغلب عليهما أن يتفاقما سوءاً ويستمران في التزايد. وإن تعودت أكثر وأكثر على أن تتركهما يحدثان وتستمر فقط في التعبير عنهما، فإن هذا يؤدي عادة إلى زيادتهما وليس إلى نقصانهما. لذلك، أشعر أنك بقدر ما تتبنى موقف الحذر أكثر، وتحاول بكل فعالية أن تخفض مستوى قوتيهما، بقدر ما يكون ذلك أفضل: «إن كنت تشعر أن التعبير عن الغضب أو إرخاء العنان له ليس هو الحل، فما الحل إذن؟» تساءلت.

«قبل كل شيء، مشاعر الغضب والكراهية منشأها العقل الذي ينزعج لسبب ما نتيجة عدم الرضى والسخط. لذلك، يمكنك أن تستعد مسبقاً من خلال العمل المستمر لبناء رضى داخلي ورعاية اللطف والشفقة. هذه الخطة العامة تحقق نوعاً من هدوء العقل الذي يمكنه أن يساعد في منع الغضب من النشوء في المقام الأول. ثم، عندما يحدث الموقف الذي يجعلك تغضب، عليك مباشرة أن تواجه غضبك وتحلله. ابحث ما هي العوامل التي أدت إلى نشوء تلك الحالة من الغضب أو الكراهية. بعدئذ، تعمق بالتحليل أكثر، لترى ما إذا كان الغضب رداً مناسباً أم لا،

خاصة ما إذا كان بناءً أو هداماً. كما عليك أن تبذل جهداً ما لفرض ضبط داخلي وكبح، ثم مجابته بفعالية من خلال استخدام الأدوية الشافية: موازنة هذه العواطف السلبية بأفكار الصبر والتسامح.»

هنا توقف الدالاي لاما، ثم أضاف بشيء من ذرائعته المعتادة: «بالطبع، عند العمل باتجاه التغلب على الغضب والكراهية، في المرحلة الأولى قد تظل تعيش هذه العواطف السلبية. لكن، هناك أصعدة مختلفة - فإذا كان الغضب بدرجة لطيفة يمكنك في تلك اللحظة أن تحاول مواجهته مباشرة والقضاء عليه. لكن إن كان انفعالاً سلبياً قوياً متنامياً، قد يكون من الصعب في تلك اللحظة تحديه أو مواجهته. وإن كانت تلك هي الحالة. قد يكون من الأفضل في تلك اللحظة أن تحاول ببساطة نسيانه. فكر بشيء آخر ثم ما إن يهدأ عقلك قليلاً. حتى يغدو بإمكانك أن تحلل غضبك، يغدو بإمكانك أن تقوم بمحاكمة منطقية للوضع». ففكرت أنه بعبارة أخرى كان يقول «نفس عنه بأخذ بعض الوقت».

بعدئذ تابع: «عند السعي للقضاء على الغضب والكراهية، لا مناص من الرعاية المتعمدة للصبر والتسامح. وبإمكانك أن تدرك قيمة وأهمية التسامح والصبر من هذه المصطلحات: بقدر ما يتعلق الأمر بالآثار الهدامة لأفكار الغضب والكراهية، ليس باستطاعتك أن تحصل من الثروة على الحماية منها. إذ حتى لو كنت مليونيراً، تظل عرضة للآثار الهدامة للغضب والكراهية.

كذلك لا يمكن للتعليم وحده أن يعطيك ضماناً بأن تكون محمياً من تلك الآثار. كما أن القانون لا يمكن أن يمنحك مثل تلك الضمانة أو الحماية، بل حتى الأسلحة النووية، بغض النظر عن المقدار الذي قد يكون الجهاز الدفاعي متطوراً وراقياً، لا يمكنها أن تمنحك الوقاية أو تدافع عنك ضد هذه الآثار..»

توقف الدالاي لاما لحظات كأنما يريد تجميع زخم جديد، ثم اختتم بصوت ثابت واضح، «العامل الوحيد الذي يمكنه أن يوفر لك الملاذ أو الحماية من الآثار الهدامة للغضب والكراهية هو ممارستك للصبر والتسامح».

مرة ثانية، نجد أن الحكمة التقليدية للدالاي لاما تتسجم تماماً مع المعطيات العلمية. فقد أجرى د. دولف زيلمان من جامعة ألباما، تجارب تثبت أنه يغلب على أفكار الغضب أن تخلق حالة من الاستثارة الفيزيولوجية تجعلنا أكثر استعداداً حتى للغضب، أي الغضب يجر الغضب. ومع تفاقم حالة استثارتنا، يكون من الأسهل كثيراً تحريكنا بأي مثير بيئي يستثير - الغضب.

وإن ترك الغضب دون كبح، يغلب عليه أن يتصاعد. إذن، ماذا نعمل من أجل تبديد غضبنا؟ يقول الدالاي لاما: التنفيس عن الغضب والغيظ له منافع محدودة جداً. والتعبير العلاجي عن الغضب، كوسيلة للتنفيس، يبدو أنه يقود بالأصل إلى نظريات فرويد حول العاطفة التي رأى أنها تعمل وفق النموذج الهيدروليكي: عندما يشتد الضغط، يجب أن يفلت الماء. ولقد لاقت فكرة التخلص من غضبنا بالتنفيس عنه رضى كبيراً،

وبطريقة ما ربما بدت أشبه بنوع من الهزل. لكن المشكلة أن هذه الطريقة، بكل بساطة، لا تجدي نفعاً. إذ بينت كثير من الدراسات التي أجريت خلال العقود الأربعة الماضية، وعلى نحو متسق، أن التعبير اللفظي والجسدي عن غضبنا لا شأن له بطرده بل يجعل الأمور تزداد سوءاً. ويعتقد د. آرون سيجمان، وهو عالم نفس وباحث في الغضب من جامعة ماريلاند، مثلاً، أن هذا النوع من تكرار التعبير عن الغضب والغيظ هو الذي يطلق للعمل أجهزة الاستثارة الداخلية والردود الكيميائية الحيوية التي يحتمل أكثر أن تسبب تلفاً لأوعيتنا الدموية.

وبما أن التنفيس عن غضبنا ليس هو الحل بكل وضوح، كذلك ليس بالحل أن نتجاهل غضبنا أو ندعي أنه غير موجود. وكما ناقشنا في الجزء الثالث، فإن تجنب مشاكلنا لا يحلها. إذن، ما هي الطريقة الأفضل؟ الأمر المثير للاهتمام أن هناك إجماعاً بين الباحثين الحديثين في الغضب مثل د. زيلمان ود. ويليامز، على أن الطرق المشابهة لطريقة الدالاي لاما تبدو أنها الأشد فعالية ونجاعة. إذ نظراً لأن التوتر يخفف من العتبة المتعلقة بما يثير الغضب، يجب أن تكون الخطوة الأولى وقائية: أي تعزيز الرضى الداخلي وحالات الذهن الأهدأ. كما يوصي بذلك الدالاي لاما، التي يمكن أن تساعد بشكل محدد. وعندما يحدث الغضب، بينت الأبحاث أن مواجهته بفعالية، تحليله بصورة منطقية، وإعادة تقييم الأفكار التي تثير الغضب كلها يمكن أن تساعد في تبديده. هناك أيضاً أدلة تجريبية على أن الأساليب

التي ناقشناها سابقاً، كنقل المنظور مثلاً، أو النظر إلى الوضع من زوايا مختلفة، يمكن أيضاً أن تكون ناجعة. بالطبع، هذه الأمور غالباً ما يكون من الأسهل القيام بها عند المستويات المنخفضة أو المتوسطة من الغضب. كذلك فإن ممارسة التدخل المبكر قبل تصاعد أفكار الغضب والكراهية يمكن أن تكون عاملاً هاماً.

ويسبب أهميتهما الشديدة في التغلب على الغضب والكراهية، فقد تكلم الدالاي لاما ببعض التفصيل عن معنى الصبر والتسامح وقيمتها.

«في تجارب حياتنا اليومية، نجد أن للصبر والتسامح فوائد جمة. مثال على ذلك، تطويرهما يسمح لنا بدعم حضورنا الذهني والحفاظ عليه. وهكذا، إن كان الإنسان يمتلك هذه المقدرة على الصبر والتسامح، حتى وإن كان يعيش في وسط متوتر للغاية ويسبب الكثير من التوتر والشد، طالما أنه يتصف بالصبر والتسامح، فإن هدوءه وسلامه الذهني لن يختلا.

ثمة فائدة أخرى للرد على المواقف الصعبة بالصبر بدلاً من الاستسلام للغضب، هي أنك تحمي نفسك من العواقب المحتملة وغير المرغوبة التي يمكن أن تحدث إن كان رد فعلك غاضباً. ذلك أنك إن رددت على وضع ما بالغضب والكراهية، فإن ذلك لن يحميك من الضرر أو الأذى الذي لحق بك من قبل وحسب - بل سيخلق أيضاً سبباً إضافياً لمعاناتك في المستقبل. لكن إن كان ردك على الأذى بالصبر والتسامح، وعلى الرغم من أنك قد تواجه

انزعاجاً وأذى مؤقتاً، إلا أنك ستظل قادراً على تجنب العواقب الخطرة على المدى الطويل التي يحتمل أن تحدث. إنك، من خلال التضحية بأشياء صغيرة، بتجاوز المشاكل أو الصعوبات الصغيرة، ستكون قادراً على تجاوز تجارب أو حالات معاناة في المستقبل قد تكون أكبر بكثير. وللتوضيح، إذا استطاع سجين معتقل أن ينقذ حياته بالتضحية بذراعه كعقاب، ألن يشعر ذلك السجين بالامتنان لتلك الفرصة؟ إنه، بتحمل الألم والمعاناة نتيجة قطع إحدى ذراعيه، سيكون قد أنقذ نفسه من الموت، وهو معاناة أكبر بكثير.»

هنا أبديت الملاحظة التالية: «بالنسبة للعقل الغربي، ينظر إلى الصبر والتسامح كفضيلتين بالتأكيد، لكن عندما يتعلق الأمر بالآخرين، ويؤذيك أحدهم أذى شديداً، فإن الرد بـ «الصبر والتسامح» يبدو وكأن له نكهة الضعف والسلبية.»

فقال الدالاي لاما، وهو يهز رأسه بعدم الموافقة، «طالما أن الصبر والتسامح يصدران عن القدرة على البقاء ثابتاً وراسخاً لا تقهرك المواقف أو الظروف المعاكسة التي تواجهك، فإن عليك ألا تراهما علامة ضعف أو استسلام، بل هما بالأحرى علامة قوة صادرة عن قدرة عظيمة على بقاءك ثابتاً لا تتزعزع. إن الرد على موقف مثير بالصبر والتسامح، بدلاً من الغضب والكراهية، يشتمل على قدرة فعالة على الضبط، وهذا يأتي من عقل قوي قادر على ضبط ذاته.»

لدى مناقشة مفهوم الصبر، كما هي الحال في أمور أخرى، يمكن أن يكون هناك بالطبع أنواع إيجابية وأنواع سلبية للصبر. فنفس الصبر ليس دائماً بالأمر السيئ. مثال على ذلك، يمكنه أن يساعدك في القيام بأشياء يجب القيام بها، حتى في نطاق أعمالك اليومية، كتنظيف الغرفة مثلاً، إن كان عليك أن تكون صبوراً كثيراً، فإنك قد تتحرك ببطء شديد وتقوم بقدر ضئيل من العمل. أو نفاذ الصبر لتحقيق السلام العالمي - ذلك بالتأكيد إيجابي، لكن في المواقف الصعبة والمتحديّة، فإن الصبر يساعد في الحفاظ على قوة إرادتك كما يكون دعماً لك.

ولكونه أصبح أكثر حيوية بصورة متزايدة، مع غوصه أعمق وأعمق في بحثه عن معنى الصبر، أضاف الدالاي لاما «أعتقد أن هناك صلة وثيقة جداً بين التواضع والصبر. فالتواضع يتعلق بامتلاك القدرة على اتخاذ موقف مواجهة أكثر، والقدرة على الرد إن ترغب، مع ذلك تقرر عامداً ألا ترد. ذلك ما أدعوه بالتواضع الخالص. وأعتقد أن الصبر أو التسامح الحقيقي فيه عنصر من الضبط - الذاتي والكبح - أي الإدراك أن باستطاعتك أن تعمل بطريقة أخرى، أن تبني طريقة أكثر عدوانية لكنك تقرر ألا تفعل ذلك. من جهة أخرى، إن كنت مضطراً لأن تقوم برد سلبي معين، انطلاقاً من الشعور بالعجز أو عدم القدرة - فذلك ما لا أدعوه بالتواضع الخالص. ذلك قد يكون نوعاً من الخنوع، لكنه ليس بالتسامح.

الآن، عندما نتحدث عن الكيفية التي ينبغي علينا أن نطور بها التسامح تجاه من يؤذينا، علينا ألا نسيء فهم هذا بأنه يعني أن علينا أن نقبل بخنوع تام كل ما يفعله الناس بنا.» هنا توقف الدالاي لاما ثم ضحك «بل، إن لزم الأمر، الأفضل والأكثر حكمة أن نهرب - نجري بعيداً أميلاً.»

«لا يمكنك دائماً أن تتجنب التعرض للأذى بالهرب...» سألته فأجاب «ذلك صحيح، أجل. أحياناً قد تواجه مواقف تتطلب إجراءات مضادة بالغة القوة، لكن أعتقد أن باستطاعتك أن تتخذ موقفاً قوياً، بل حتى تتخذ إجراءات مضادة قوية انطلاقاً من الشعور بالشفقة أو الإحساس بالاهتمام بالآخر، بدلاً من الغضب. أحد الأسباب التي تفسر لماذا هناك حاجة لاتخاذ إجراء مضاد بالغ القوة ضد أحد ما، هو أنك إن تركت الأمر يمر - أيأ كان الأذى أو الجرم الذي ارتكب ضدك - فقد يكون هناك خطر هو أن يتعود ذلك الشخص على ذلك الأسلوب السلبي للغاية الذي سيسبب، في الواقع سقوط ذلك الشخص ويكون مدمراً تماماً على المدى الطويل له نفسه. لذلك، الإجراء المضاد القوي ضروري لكن يمكنك وأنت تضع هذه الفكرة في بالك، أن تقوم بذلك الإجراء انطلاقاً من الشفقة والاهتمام بذلك الشخص. مثال على ذلك، بقدر ما يتعلق الأمر بتعاملنا مع الصين، حتى لو كان هناك احتمال نشوء شعور ما بالكراهية، فإننا نكبح أنفسنا عمداً ونحاول أن نختزل ذلك، نحاول أن نطور عن وعي شعوراً بالشفقة تجاه الصينيين. وأعتقد أن الإجراءات المضادة يمكن في النهاية أن

تكون أكثر فعالية، إن لم تكن مصحوبة بمشاعر الغضب والكراهية.

الآن، نكون قد اكتشفنا طرقاً لتطوير الصبر والتسامح والتخلي عن الغضب والكراهية، طرقاً مثل استخدام العمليات الفكرية لتحليل الموقف، تبني منظور أوسع والنظر إلى الموقف من زوايا أخرى. النتيجة النهائية، أو محصلة الصبر والتسامح هي الصفح. وعندما تكون صبوراً متسامحاً حقاً، فإن الصفح يأتي بشكل طبيعي.

على الرغم من أنك قد تكون مررت بأحداث سلبية كثيرة في الماضي، فقد يكون بالإمكان، مع تطوير الصبر والتسامح، أن تتخلى عن إحساسك بالغضب والاستياء. وإذا ما حلت الموقف، ستدرك أن الماضي مضى وولى، لذلك لا فائدة من الاستمرار في الشعور بالغضب والكراهية، الذي لا يغير من الموقف شيئاً بل يسبب فقط اضطراباً لذهنك، كما يسبب تعاستك المتواصلة. بالطبع، قد تظل تتذكر الحوادث. فالنسيان والغفران أمران مختلفان. وليس هناك من خطأ في أن تتذكر ببساطة تلك الأحداث السلبية، وإن كان لديك حدة ذهن فإنك سوف تتذكر دائماً. «واعتقد أن البوذا هنا كان يتذكر كل شيء، لكن بتطويرك للصبر والتسامح، من الممكن أن تتخلص من المشاعر السلبية التي رافقت الأحداث.»

التأمل بالغضب

في كثير من هذه المناقشات، كانت طريقة الدالاي لاما للتغلب على الغضب والكراهية، تتعلق باستخدام العمليات الفكرية والتحليل للبحث في أسباب الغضب ومكافحة هذه الحالات الذهنية الضارة من خلال التفهم. هذه الطريقة، بمعنى من المعاني، يمكن النظر إليها على أنها استخدام المنطق لتحديد الغضب والكراهية ولتعزيز الأدوية المضادة من صبر وتسامح. لكن ذلك لم يكن أسلوبه الوحيد. ففي أحاديثه العامة كان يلحق بمناقشته تقديم تعليمات عن هاتين الحالتين البسيطتين، لكن الفعالتين، للتأمل، في التغلب على الغضب.

التأمل بالغضب: تمرين أول

دعنا نتصور موقفاً فيه أحد الناس الذي تعرفه جيداً، إنسان قريب أو غالي عليك، في موقف يفقد فيه أعصابه. ومن الممكن أن تتصور حدوث هذا إما في علاقة حادة جداً، أو موقف حدث فيه شيء شخصي يعكر المزاج، بحيث يغضب ذلك الإنسان إلى حد يفقد معه كل سيطرة على نفسه ويقوم بتحركات سلبية للغاية، كأن يضرب نفسه مثلاً أو يحطم أشياء حوله.

حينذاك، تفكر بالنتائج المباشرة لغضب ذلك الإنسان، وترى التحول الجسدي الذي حدث له. فذلك الإنسان الذي تشعر أنه قريب منك، تحبه، بل مجرد رؤيتك له في الماضي يبعث في نفسك السرور، يتحول الآن إلى ذلك الشخص البشع، حتى إن تكلمنا جسدياً. أما السبب الذي يفسر لماذا أعتقد أن عليك أن تتصور هذا يحدث لشخص آخر، فهو أن من الأسهل أن ترى عيوب الآخرين من أن ترى عيوبك أنت، لذلك، باستخدام مخيلتك قم بهذا التأمل والتصور لوضع دقائق.

في نهاية ذلك التصور، حلل الموقف واربط بين الظروف وبين تجربتك الخاصة، لترى أنك أنت نفسك مررت بهذه الحالة العديد من المرات. ثم صمم بقولك «لن أدع مثل هذا الغضب والكراهية يسيطران علي، لأنني إن أفعل ذلك، سأكون في الوضع ذاته. كما أنني سوف أعاني من تلك العواقب كلها، أفقد سلامي العقلي، أفقد تماسكي، ويصير لي هذا المظهر الجسدي القبيح... إلخ». لذلك، ما إن تتخذ ذلك القرار، حتى تركز ذهنك، في الدقائق القليلة الأخيرة من تأملك، على ذلك الاستنتاج دون تحليل أبعد، ثم ببساطة، دع ذهنك يبقى على ذلك التصميم دون أن يقع تحت تأثير الغضب والكراهية.

التأمل بالغضب: تمرين 2

لنقم بتأمل آخر مستخدمين التصور. لنبدأ بتصوير إنسان تكرهه، إنسان يزعجك ويسبب لك الكثير من المشاكل أو يثير أعصابك. بعدئذ تصور موقفاً يثيرك فيه ذلك الإنسان، أو يقوم بشيء يشكل إساءة لك أو إزعاجاً عندما تتصور هذا، دع، في خيالك، ردك الطبيعي يتبع ذلك. فقط دعه يتدفق بشكل طبيعي. ثم انظر كيف تشعر، انظر ما إذا كان ذلك يسبب لك ارتفاعاً في معدل دقات القلب، وما إلى ذلك. افحص نفسك وانظر ما إذا كنت مرتاحاً أو منزعجاً، إن تصبح مباشرة مسالماً أكثر أو يتطور لديك شعور ذهني غير مرتاح. احكم بنفسك، وابحث، هكذا، لبضع دقائق، ثلاث أو أربع ربما، احكم وجرب، ثم في نهاية بحثك، إن اكتشفت أن الجواب «نعم، لا فائدة من السماح لذلك الغضب بالتطور، فأنا أفقد مباشرة سلامي الذهني،» إذن، قل لنفسك «في المستقبل، لن أفعل ذلك.» طور ذلك التصميم. أخيراً، وفي الدقائق القليلة الأخيرة من التمرين، ركز عقلك بكل ما تستطيع وبشكل محدد على ذلك الاستنتاج أو التصميم. فتكون بذلك قد قمت بالتأمل.

لحظة من الزمن توقف الدالاي لاما ثم نظر حوله في القاعة بحثاً عن طلاب مخلصين مستعدين لممارسة هذا التأمل، ثم ضحك وأضاف: «أعتقد لو أنني أمتلك الملكة الإدراكية، المقدرة

أو الوعي الصافي الذي أستطيع به أن أقرأ عقول الآخرين، فإنه سيحدث هنا مشهد رائع.»

وانطلقت موجة من الضحك بين الحضور، ثم خمدت بسرعة، حين بدأ المستمعون له بتمرير التأمل، كبداية للعمل الجدي من أجل خوض المعركة ضد غضبهم.

الفصل الرابع عشر

التعامل مع القلق

وتكوين التقدير- الذاتي

تقول التقديرات إنه في سياق عمر الإنسان، واحد على الأقل، من كل أربعة أمريكيين، يعاني من درجة موهنة من القلق أو الهم الحاد بما يكفي لتلبية المعايير الخاصة بالتشخيص الطبي، لما يدعى باضطراب القلق. لكن حتى أولئك الذين لا يعانون من حالة مرضية أو موهنة من القلق، سيمرون من حين إلى آخر بتجربة مستويات مفرطة من الهم والقلق الذي لا يخدم غرضاً نافعاً ولا يفعل شيئاً سوى الحط من سعادتهم والتدخل بقدرتهم على تحقيق أهدافهم.

إن الدماغ البشري مجهز بمنظومة معقدة مصممة لتسجيل كل انفعالات الخوف والهم. هذه المنظومة لها وظيفة هامة - إنها تحركنا للرد على الخطر من خلال تشغيل سلسلة معقدة من الوقائع البيولوجية الحيوية والنفسية. أما الجانب التكميلي للهم فهو أنه يتيح لنا أن نستبق الخطر ونتخذ إجراء وقائياً. لذلك،

بعض أنواع الخوف وقدر معين من الهم يمكن أن يكون صحيحاً. لكن مشاعر الخوف والقلق يمكنها أن تستمر وتتصاعد حتى في غياب أي تهديد صادق، وعندما تتنامى هذه الانفعالات بما يتنافى مع أي خطر حقيقي، تصبح نوعاً من سوء التكيف. فالقلق، وكذلك الهم والغم المفرط، يمكن، شأنه شأن الغضب والكراهية أن يكون ذا آثار تدميرية على الفعل والجسم، كما يصبح مصدراً للكثير من المعاناة العاطفية وحتى للسقم الجسدي. على الصعيد الذهني، يمكن للقلق المزمن أن يصعد المقدره على الحكم، يزيد قابلية الغضب ويعيق الفاعلية الشاملة للمرء. كما يمكنه أن يؤدي إلى مشاكل بدنية من ضمنها انخفاض دور المناعة، مرض القلب، الاضطرابات الهضمية، الإرهاق، ثم التوتر العضلي والألم. كما تبين أن اضطرابات القلق، مثلاً، تسبب تأخراً في النمو لدى الفتيات في سن المراهقة.

لدى البحث عن خطط عامة للتعامل مع القلق، علينا أولاً أن ندرك، كما سيشير الدالاي لاما، أنه قد يكون هناك عوامل كثيرة تسهم في حدوث القلق. في بعض الحالات، قد يكون هناك عنصر بيولوجي قوي، فبعض الناس على ما يبدو، لديهم هشاشة عصبية معينة تجاه المرور بحالات من الهم والغم والقلق. لقد اكتشف العلماء حديثاً مورثة ذات صلة بالناس الذين لديهم استعداد للقلق والتفكير السلبي، لكن ليست كل حالات الهم المؤذي وراثية المنشأ، فهناك بعض الشك في أن التعلم والتكيف يلعبان دوراً هاماً في أسباب الإصابة به.

لكن، بغض النظر عما إذا كان قلقنا بشكل مهيمن ذا منشأ جسدي أو نفسي، فإن النبأ الحسن هو أن هناك شيئاً ما يمكن فعله بالنسبة إليه. ذلك أنه، في الحالات الأشد حدة للقلق، يمكن للتأمل أن يكون جزءاً مفيداً من نظام المعالجة. لكن معظم من يصابون بالاضطراب نتيجة الهموم اليومية والقلق اليومي ليسوا بحاجة لتدخل دوائي علاجي. إذ يشعر الخبراء في ميدان التعامل مع القلق، عموماً، أن الطريقة المتعددة الأبعاد هي الطريقة الأفضل. تتضمن هذه الطريقة أولاً حذف الحالة الطبيعية الأساسية كسبب لقلقنا. كما يمكن للعمل على تحسين صحتنا البدنية، من خلال نظام غذائي صحيح وتمارين رياضية، أن يكون مفيداً. وكما أكد الدالاي لاما، فإن رعاية الشفقة وتعميق ارتباطنا بالآخرين يمكن أن يرتقي بالصحة العقلية إلى مستوى جيد ويساعد في الكفاح ضد حالات القلق.

لكن لدى البحث عن خطط عملية عامة للتغلب على القلق، ثمة أسلوب واحد يبرز بصفته فعالاً بشكل خاص: التدخل الإدراكي، وهذا أحد الأساليب المستخدمة من قبل الدالاي لاما للتغلب على الهموم اليومية والقلق. يتعلق هذا الأسلوب، عند تطبيق الإجراءات ذاته المستخدم بالنسبة للغضب والكراهية، بمواجهة الأفكار المولدة - للقلق مواجهة فعالة واستبدالها بأفكار ومواقف إيجابية فكرنا بها جيداً.

ويسبب تغلب القلق في ثقافتنا، كنت تواقاً لأن أطرح الموضوع على الدالاي لاما، علني أعلم كيف يتعامل معه، على أن جدول

أعماله لذلك اليوم كان مزدحماً على نحو خاص. وكان باستطاعتي أن أشعر أن مستوى قلقي قد ارتفع، قبل لحظات من مقابلتنا، حين أعلمني سكرتيره أننا قد نضطر لاختصار مقابلتنا. وهكذا، لشعوري بضغط الوقت ولبالي بأننا قد لا نستطيع أن نتناول كل الموضوعات التي أردت مناقشتها، جلست بسرعة وبدأت، مرتداً إلى ميلي أحياناً لمحاولة إثارة أجوبة بسيطة منه.

«تعلم، يمكن للخوف والقلق أن يكونا عائقاً هاماً في وجه تحقيق أهدافنا، سواء كانت أهدافاً خارجية أو داخلية. في علم التحليل النفسي، لدينا طرائق شتى للتعامل مع هذه الأمور، لكن كلي فضول لأن أعرف من وجهة نظرك، ما هي أفضل طريقة للتغلب على الخوف والقلق؟»

فأجاب الدالاي لاما، بعكس نيتي في تبسيط المسألة، إلى أبعد حد، بطريقته المميزة الشاملة.

«لدى التعامل مع الخوف، أعتقد أننا نحتاج أولاً لأن ندرك أن هناك أنواعاً كثيرة مختلفة من الخوف. بعض أنواعه خوف خالص يقوم على أسباب صحيحة، كالخوف من العنف أو من إراقة الدماء مثلاً. إننا ننظر إلى هذه الأمور على أنها بالغة السوء. بعدئذ، هناك خوف يتعلق بالعواقب الوخيمة على المدى الطويل لأعمالنا السلبية، خوف من المعاناة، خوف من العواطف السلبية كالكرهية، أعتقد أن هذه هي الأنواع السليمة من الخوف. ووجود هذا الخوف لدينا يأتي بنا إلى الطريق الصحيح، يجعل واحداً أقرب لأن يصبح شخصاً دافئ القلب.» هنا توقف لحظة

يفكر بعدئذ قال: «ورغم أن هذه أنواع من الخوف، بمعنى من المعاني، أعتقد أنه ربما هناك فرق بين الخوف من هذه الأشياء ورؤية العقل للطبيعة الهدامة لتلك الأشياء..»

مرة ثانية توقف عن الكلام عدة لحظات ثم بدا وكأنه يتفكر، فيما اختلست نظرة سريعة إلى ساعتى. من الواضح أنه لم يكن يشعر بضيق الوقت ذاته الذي كنت أشعر به. أخيراً تابع الكلام بطريقة من لديه فراغ واسع.

«من جهة أخرى، هناك بعض أنواع من الخوف هي من صنعنا ذهنياً، هذه المخاوف قد تكون قائمة بشكل أساسي على التصور العقلي. مثال على ذلك، هناك مخاوف طفولية جداً» وضحك. «مثل تلك التي شعرنا بها عندما كنا أطفالاً صغاراً ومررنا في مكان مظلم، لاسيما بعض الغرف المظلمة في قصر البوتالا، ثم خفنا - ذلك الخوف قائم بصورة كاملة على التصور الذهني. أو عندما كنت صغيراً، فإن الكناسين والناس الذين كانوا يشرفون على رعايتي دائماً يحذرونني من أن هناك بومة تمسك بالأطفال الصغار وتأكلهم.» وضحك الدالاي لاما أكثر وأكثر. «والحقيقة كنت أصدقهم.»

«هناك أنواع أخرى من الخوف تقوم على التصور الذهني.» تابع بعد لحظة: «مثلاً، إن كان لديك مشاعر سلبية بسبب وضعك الذهني، قد تقوم بإسقاط هذه المشاعر على شخص آخر، فيظهر لك شخصاً سلبياً وعدائياً. نتيجة ذلك، تشعر بالخوف، ذلك النوع من الخوف مرتبط، على ما أعتقد، بالكراهية ويأتي

كنوع من خلق ذهننا له. لذلك، لدى التعامل مع الخوف، لا بد لك أولاً من أن تستخدم ملكة الحكم المنطقي في محاولة لكشف ما إذا كان هناك أساس سليم لذلك الخوف أم لا.

فسألت «حسن، غير الخوف الشديد أو المركز من إنسان أو وضع بعينه، كثيرون منا يبتلون بما هو أكثر من الهم الشديد المستمر حول أنواع شتى من المشاكل اليومية، هل لديك أية اقتراحات حول كيفية التعامل مع ذلك؟»

فأجاب مومئاً برأسه، «إحدى الطرق التي أجدها شخصياً مفيدة لتخفيف ذلك النوع من الهم والغم هي تعزيز التفكير: فإذا كانت المشكلة أو الوضع من النوع الذي يمكن علاجه، إذن ليس هناك من حاجة لأن تغتم بسببها. أي بعبارة أخرى، إن كان هناك حل أو طريقة لتجاوز الصعوبة، لا ضرورة لأن يشعر المرء بأنها تتغلب عليه. العمل المناسب هو البحث عن حلها. من المعقول أكثر أن تتفق طاقتك وأنت تركز على الحل، بدلاً من أن تنفقها بالهم والغم على المشكلة. لكن إن لم يكن هناك طريقة لتجاوزها، أي لا حل، لا إمكانية للحل، لا يكون هناك أيضاً فائدة من أن تقلق وتغتم بسببها، لأنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً بالنسبة لها على أية حال. في تلك الحالة، بقدر ما تقبل هذه الحقيقة على نحو أسرع، بقدر ما يسهل الأمر عليك أكثر. تتضمن هذه الصيغة بالطبع، مواجهة المشكلة مباشرة. وإلا لن تكون قادراً على اكتشاف ما إذا كان هناك حل لها أم لا.»

«ماذا إن كان التفكير بذلك لا يساعد في تخفيف قلقك؟»
«حسن، قد تحتاج لتقليب هذه الأفكار أكثر قليلاً ثم تعزیزها. ذكر نفسك بها بشكل متكرر. وعلى أية حال، أعتقد أن هذه الطريقة يمكنها أن تفيده بتخفيف القلق والهم، لكن ذلك لا يعني أنها دائماً تنفع. فإن كنت تتعامل مع قلق مستمر، أعتقد أنك تحتاج للنظر إلى وضع محدد بذاته. فهناك أنواع مختلفة من القلق وأسباب مختلفة، مثلاً، بعض أنواع القلق أو العصبية يمكن أن يكون لها أسباب بيولوجية. مثال على ذلك، يغلب على بعض الناس أن يصابوا بتعرق شديد في راحة الكف، يمكن، حسب التراث الطبي التيبتي، أن يدل على خلل في مستويات الطاقة الدقيقة. بعض أنواع القلق، كذاك الذي ينجم مثلاً عن بعض أنواع الاكتئاب، قد تكون له جذور بيولوجية، لهذا، فإن المعالجة الطبية قد تكون مفيدة. وهكذا، لكي تتعامل بفعالية، لا بد لنا من أن ننظر إلى نوعه وإلى سببه.

وشأنه شأن الخوف، يمكن أن يكون هناك أنواع مختلفة من القلق، مثلاً، أحد أنواعه وأظن أنه قد يكون عاماً، يمكن أن يتعلق بالخوف من أن يبدو المرء أحمق أمام الآخرين أو يخاف من أن الآخرين قد يأخذون عنه فكرة سيئة..» فقاطعته:

«هل خبرت في حياتك مثل ذلك النوع من القلق أو العصبية؟»

انفجرت ضحكة مدوية من الدالاي لاما، ثم بدون تردد

أجاب: «أوه أجل.»

«هل يمكنك أن تعطيني مثلاً؟» ففكر لحظة ثم قال: «مثلاً، سنة 1954 في الصين. في اليوم الأول للقائي بالزعيم ماوتسي تونغ، وكذلك في مناسبة أخرى عندما التقيت بتشاو إن لي. في تلك الأيام لم أكن أعرف تماماً البروتوكولات والتقاليد الرسمية، فيما كان الإجراء العادي للقاء، أن يبدأ بحديث عرضي ما ثم يمضي إلى مناقشة الشغل. لكن في تلك المناسبة، كنت عصبياً جداً إلى حد أنني في اللحظة التي جلست فيها، قفزت مباشرة إلى الشغل.» وضحك الدالاي لاما على ذكره تلك. «إنني أتذكر أن مترجمي بعد ذلك، وهو شيوعي تيبتي كنت أعتمد عليه كثيراً، كما كان صديقاً عظيماً من أصدقائي، نظر إلي وبدأ يضحك ويشاكس حول ذلك.

أعتقد أنني حتى في هذه الأيام، قبل أن أبدأ حديثاً عاماً أو تعاليم تماماً، أشعر دائماً بقليل من القلق، لذلك يقول بعض مرافقي عادة «إن كانت تلك هي الحالة، لماذا قبلت دعوة لإلقاء تعاليمك، في المقام الأول؟» وضحك مرة ثانية. فسألته:

«إذن، كيف تتعامل شخصياً مع ذلك النوع من القلق؟»

فقال بهدوء لكن بصوت ذي نبرة نكدة لا عاطفة فيها: «لا أدري...» ثم توقف فجلسنا صامتين برهة من الزمن، كما بدأ مرة ثانية وكأنه يفكر ويتأمل بكثير من الاهتمام.

أخيراً قال: «أعتقد أن امتلاك الدافعية الصحيحة والصدق والإخلاص هو مفتاح التغلب على هذه الأنواع من الخوف والقلق. لذلك، إن كنت قلقاً قبل مباشرتي حديثاً عاماً. أذكر نفسي بأن

السبب الرئيسي، الهدف من إلقاء المحاضرة هو أن تكون مفيدة للجمهور على الأقل، وليس لاستعراض معرفتي. تلك النقاط التي أعرفها سأشرحها، أما النقاط التي لا أفهمها بشكل صحيح، فلا يهم، فقط سأقول: «بالنسبة لي، هذه النقاط صعبة». إذ ليس هناك من سبب لأن نخفي أو ندعي. انطلاقاً من ذلك الموقف، وتلك الدوافع، لا أجد نفسي مضطراً لأن أقلق أو أهتم حول ظهوري كأحمق، أو أفكر بما يمكن أن يفكر به الآخرون حولي. لذلك، أجد أن الدافعية المخلصة تعمل كعلاج شاف لاختزال القلق والخوف.»

«حسن. يتعلق القلق أحياناً بما هو أكثر من أن يظهر المرء أحمق أمام الآخرين. إنه أكثر من الخوف من الفشل، الشعور بكونك غير كفوء.» ثم فكرت لحظة، متأملاً كم من المعلومات الشخصية علي أن أكشف.

بانتباه وصمت، كان الدالاي لاما يصغي إلي، مومناً برأسه وأنا أتكلم. فأنا غير متأكد من الأمر ربما كان موقفه المتعلق بالفهم التعاطفي، لكن قبل أن أعرفه، انتقلت من مناقشة القضايا العريضة العامة إلى طلب نصيحته حول التعامل مع مخاوفي وقلقي.

«لا أدري... أحياناً مع مرضاي مثلاً... بعضهم أرى من الصعب جداً معالجتهم - حالات لا تكون فيها المسألة مسألة تشخيص واضح، كالاكتئاب أو بعض الأمراض الأخرى التي يمكن معالجتها بسهولة. هناك بعض المرضى لديهم اضطرابات حادة في

الشخصية، مثلاً، لا يستجيبون للمعالجة ويفشلون في تحقيق شيء من التقدم في المعالجة بالتحليل النفسي رغم كل ما أبدله من جهد. أحياناً لا أعلم ما علي أن أفعل مع هؤلاء الناس أو كيف أساعدهم. ولا يمكنني أن أبدو وكأني لم أضع يدي على ما يجري معهم. فيجعلني ذلك أشعر بالجمود، بنوع من العجز، كما يجعلني أشعر بأنني غير كفوء، إنه يخلق لدي حقاً نوعاً معيناً من الخوف، من القلق..»

برصانة شديدة أصفى إلي، ثم سألتني بصوت فيه الكثير من اللطف: «هل يمكنك القول إنك قادر على مساعدة 70 بالمئة من مرضاك؟»

«على الأقل» أجبته.

فريت يدي بلطف شديد ثم قال: «إذن أعتقد أنه لا مشكلة هنا. لكن لو كنت قادراً على مساعدة 30 بالمئة من مرضاك فقط، لقلت لك فكر بمهنة أخرى، إنما أظن أنك تعمل بصورة حسنة. في حالتي أيضاً، يأتي الناس إلي طلباً للمساعدة. كثيرون منهم يبحثون عن معجزات، عن الشفاء بمعجزة وما شابه، وبالطبع لا يمكنني أن أساعد الجميع. لكن أظن أن الشيء الأساسي هو الدافع: أن تكون لديك دوافع صادقة للمساعدة.

إذن، ابذل قصارى جهدك، ولا تقلق بعد ذلك على شيء. كذلك، في حالتي أنا، هناك بالطبع مواقف دقيقة إلى حد كبير أو خطيرة حتى، وفيها الكثير من المسؤولية، لكن أعتقد أن أسوأ ما في الأمر عندما يضع الناس الكثير من الثقة أو الإيمان

بي، في الظروف التي تكون فيها بعض الأشياء تتجاوز قدراتي. في حالات كهذه، ينشب لدي قلق أحياناً. هنا، مرة ثانية نعود إلى أهمية الدوافع، إذ أحاول حينذاك أن أذكر نفسي، بقدر ما يتعلق الأمر بدوافعي، فإنني صادق وإنني أحاول أن أبذل قصارى جهدي. بدوافع صادقة كهذه، بدافع كدافع الشفقة، حتى لو أخطأت أو فشلت، لا يكون هناك سبب للندم. من جهتي، بذلت جهدي. إذن، أنت ترى، إن فشلت فذلك لأن الوضع يتجاوز قدراتي وجهودي. وهكذا فإن الدوافع الصادقة تبعد عنك الخوف وتمنحك ثقة بالنفس. من جهة أخرى، إن كان دافعك الأساسي هو غش أحد الناس، فإذا فشلت، تصبح عصبياً حقاً، لكن إن عززت دافع الشفقة، حتى لو فشلت لن يكون هناك ندم.

لذلك، مرة ثانية أعتقد أن الدافع الصحيح يمكن أن يكون نوعاً من الحامي الذي يحميك من مشاعر الخوف والقلق هذه. الدوافع غاية في الأهمية. والحقيقة، كل فعل إنساني يمكن النظر إليه من حيث المحرك، والمحرك خلف كل الأفعال إنما هو دوافع المرء. فإن طورت دوافع نقية وصادقة، يكون كل تحرك لك بسبب الرغبة في المساعدة، انطلاقاً من اللطف، الشفقة والاحترام، وبالتالي يمكنك أن تقوم بأي نوع من العمل في أي مجال ويكون عملك فعالاً أكثر بقدر أقل من الخوف أو القلق، لكونك غير خائف مما يفكر به الآخرون أو ما إذا كنت في النهاية ستججج في تحقيق هدفك أم لا، بل حتى لو فشلت في الوصول إلى هدفك، يمكنك أن تشعر أنك بخير، لأنك بذلت

كل ما لديك من جهد. لكن بوجود دوافع سيئة، يمكن للناس أن يثبوا عليك أو يمكنك أن تصل إلى أهدافك، لكن مع ذلك لن تكون سعيداً.»

لدى مناقشة العلاج المفيد للقلق، يقدم الدالاي لاما علاجين، كل منهما يعمل على صعيد مختلف. الأول يتعلق بالكفاح بفعالية ضد الهم والقلق المزمنين، وذلك باستخدام الفكرة المتوازنة المضادة: تذكر نفسك: إن كان هناك حل للمشكلة، إذن لا حاجة للهم، وإن لم يكن هناك حل، لا معنى لأن يصيبك الهم أيضاً.

العلاج الثاني علاج أوسع طيفاً، إنه يتعلق بتحويل دوافع المرء الأساسية. وهناك طباق مثير للاهتمام بين طريقة الدالاي لاما بالنسبة للدوافع الإنسانية وطريقة العلم الغربي وعلم النفس. وكما ناقشنا سابقاً، فإن الباحثين الذين درسوا الدوافع البشرية، بحثوا في الدوافع البشرية العادية، ناظرين إلى كل من الحاجات والدوافع الغريزية والمكتسبة على حد سواء. على هذا الصعيد، يركز الدالاي لاما على تطوير واستخدام «الدوافع المكتسبة» لتعزيز «حماسة المرء وتصميمه». في بعض المجالات، هذا يشبه نظرة الكثير من خبراء الدوافع الغربيين التقليديين الذين يسعون أيضاً لأن يلهبوا حماسة المرء وتصميمه لتحقيق أهدافه. لكن الفرق هو أن الدالاي لاما يسعى لتكوين الحماسة والتصميم للانغماس في تصرفات أكثر فائدة، والقضاء على السمات الذهنية السلبية، لا التوكيد على إنجاز نجاح دنيوي،

مال أو سلطة. ولعل الفرق الأكثر هو أنه على الرغم من أن المتكلمين بالدوافع مشغولون بالتهوية للهب دوافع موجودة من قبل بغية تحقيق نجاح دنيوي، فالمنظرون الغريبيون مشغولون مسبقاً بتصنيف الدوافع البشرية المعيارية، إلا أن الاهتمام الأول الدالاي لاما بالدوافع البشرية يكمن في إعادة صياغة دوافع المرء الأساسية وتغييرها إلى دوافع شفقة ولطف.

ففي نظام الدالاي لاما الخاص بتدريب العقل وتحقيق السعادة: بقدر ما يكون المرء أقرب للتوصل إلى أن يكون دافعه هو الغيرة، بقدر ما يتخلص أكثر من الخوف في مواجهة الظروف الباعثة - على - القلق إلى حد كبير. لكن المبدأ نفسه يمكن تطبيقه بطرق أخف حتى عندما تكون دوافع المرء أقل من الغيرة بالمعنى الكامل. إن التوقف والتأكد ببساطة من أنك لا تقصد الأذى، لأن دوافعك مخلصمة، يمكن أن يساعد في تخفيف القلق في الأوضاع اليومية العادية.

بعد فترة وجيزة من المحادثة المذكورة أعلاه مع الدالاي لاما، تناولت الغداء مع مجموعة من الناس، من ضمنهم شاب لم يسبق لي أن التقيت به، وهو طالب في جامعة محلية. خلال الغداء سألت أحدهم كيف هي سلسلة محادثاتي مع الدالاي لاما، فسردت المحادثة المتعلقة بالتغلب على القلق، وبعد أن استمع إلي بهدوء، وأنا أصف فكرة الدوافع الصادقة كعلاج للقلق، ذكر الطالب أنه دائماً خجول إلى حد مؤلم، كما أنه يضطرب كثيراً في المواقف الاجتماعية. ولدى التفكير في كيفية التي يمكنه بها

أن يطبق هذا الأسلوب في التغلب على قلقه، همهم الطالب «حسن، كل هذا مثير للاهتمام تماماً، لكن أظن أن الجزء الصعب دائماً هو أن يكون لديك هذا الدافع الرفيع من الشفقة واللطف.» فاضطرت لأن أعترف:

«ذلك صحيح.»

ثم تحول الحديث إلى موضوعات أخرى إلى أن أنهينا غداءنا. بعدئذ صدف أن التقيت بالطالب نفسه في المطعم ذاته، الأسبوع التالي.

فاقترب مني بطريقة مرحة ثم قال: «تتذكر أننا تحدثنا عن الدوافع والقلق ذلك اليوم؟ حسن، لقد حاولت تجريب ذلك وقد أجدى نفعاً. إذ هناك هذه الفتاة التي تعمل في مستودع الإدارة في سوق بيع، كنت قد رأيتها الكثير من المرات - وكنت دائماً أرغب في سؤالها أن نخرج معاً، لكنني لا أعرفها وكنت دائماً أشعر بالخجل والقلق حيالها، لذلك لم يسبق لي أن تكلمت معها حتى. حسن، ذلك اليوم، دخلت إلى هناك، لكن هذه المرة بدأت التفكير بدوافعي وأنا أطلب منها الخروج. وكان دافعي، بالطبع، هو أنني أحب أن أواعدها. لكن خلف ذلك كانت هناك الرغبة في أن أجد فتاة أحبها وتحبني. حين فكرت بذلك، وبأن دافعي صادق، لا أرغب بأي أذى لها أو لنفسني، بل فقط بالأشياء الحسنة. عند ذاك وضعت ذلك في ذهني، مذكراً نفسي به المرة تلو المرة، فبدا أنه مفيد بشكل ما، إذ منحني الشجاعة لأن أبدأ حديثاً معها. قلبي كان ما يزال يدق لكنني شعرت بالروعة، لأنني على الأقل استطعت أن أمتلك الشجاعة للتكلم معها.»

«يسرني أن أسمع ذلك» قلت له «ثم ماذا حدث؟»

«كما تبين، لديها صديق دائم من قبل، فأصبت قليلاً بخيبة أمل، لكن كنت على ما يرام. إذ بدا أمراً حسناً تماماً أنني استطعت التغلب على خجلي، كما جعلني ذلك أدرك أنني إذا ما كنت متأكداً من أنه ليس هناك خطأ في دوافعي، وأن أبقى ذلك في ذهني، فإنه قد يساعد في المرة التالية إن كنت في الموقف نفسه.»

الاستقامة كعلاج لتقدير الذات المنخفض

أو لتضخم الثقة - بالنفس

إن الإحساس السليم بالثقة بالنفس هو عامل حاسم في تحقيق أهدافنا. ويصح هذا سواء كان هدفنا أن نحصل درجة جامعية أو ندرب العقل على أن نصبح أكثر سعادة - أما الثقة المنخفضة بالنفس فتكبح جهودنا للتحرك قدماً، لمواجهة التحديات، وحتى القيام ببعض المجازفات، إن لزم الأمر، لمتابعة أهدافنا. فيما الثقة المتضخمة بالنفس يمكن أن تكون خطيرة أيضاً. إذ أن أولئك الذين يعانون من الإحساس المبالغ به بقدراتهم وإنجازاتهم، يكونون عرضة باستمرار للإحباط، خيبة الأمل والسخط عندما يتدخل الواقع ولا يصادق العالم على نظرتهم المبالغ بها لأنفسهم. ثم هم دائماً قريبون إلى حد الخطر من الغوص في حالة اكتئاب

عندما يفضلون في أن يعيشوا صورتهم - الذاتية التي يصفون عليها الصفة المبالغ بها. علاوة على ذلك، غالباً ما يؤدي انتفاخ هؤلاء الناس إلى إحساس بالعظمة ونوع من الفطرسية يبعدهم عن الآخرين ويحول دون علاقات عاطفية مرضية. أخيراً، يمكن للغلو بتقدير إمكاناتهم أن يقودهم إلى القيام بمغامرات خطيرة، إذ يقول لنا المفتش ديرتي هاري كالاهان، بإطار فلسفي للعقل، في الفيلم السينمائي: «القوة العظمى» (فيما نشاهد أحرق، معتداً بنفسه يتمنخ)، «على المرء أن يعرف حدوده»

في التراث الغربي للعلاج بالتحليل النفسي، يربط المنظرّون كلاً من فرط الثقة بالنفس وتدنيها باضطرابات في الصورة - الذاتية للمرء، ويبحثون عن جذور هذه الاضطرابات في تربية المرء المبكرة، إذ يرى كثير من المنظرّين أن الصورة - الذاتية البائسة والصورة - الذاتية المتضخمة كلتيهما وجهان لعملة واحدة - حيث تفهم الصورة - الذاتية المتضخمة، مثلاً، باعتبارها دفاعاً من اللاوعي لديهم ضد نقاط أساسية من عدم الأمان والمشاعر السلبية حيال أنفسهم. ولقد صاغ المعالجون النفسيون ذوو التوجه التحليلي النفسي، على نحو خاص، نظريات معقدة حول الكيفية التي تحدث بها تشوهات الصورة - الذاتية. كذلك يشرحون كيف أن الصورة - الذاتية تتشكل بينما يضي المرء الصبغة الذاتية على ما يرده من البيئة. إنهم يصفون كيف أن الناس يطورون مفاهيم عمّن يكونون من خلال دمج الرسائل الضمنية والصريحة عن أنفسهم من والديهم، وحين تحدث التشوهات

تكون تفاعلاتهم المبكرة مع المسؤولين عن رعايتهم غير سليمة ولا مفذية.

وعندما تكون تشوهات الصورة - الذاتية حادة إلى حد يكفي لأن يؤدي إلى مشاكل مهمة في حياتهم، فإن الكثير من هؤلاء الناس يتحولون إلى العلاج النفسي. أما المعالجون النفسيون ذوو التوجه - الاستبصاري، فيركزون على مساعدة المريض في التوصل إلى فهم أنماط الاختلال الوظيفي في العلاقات المبكرة التي كانت سبب المشكلة، كما يوفرون تغذية ارتجاعية مناسبة وبيئة علاجية، يمكن فيها للمريض أن يعيد بصورة تدريجية بناء صورته - الذاتية السلبية بعد تصحيحها. من جهة أخرى، يركز الدالاي لاما على «إخراج السهم» بدلاً من تضييع الوقت في التساؤل عن أطلاقه، وبدلاً من التساؤل لماذا لدى الناس تقدير - ذاتي منخفض أو اعتداد - بالنفس متضخم، فإنه يقدم طريقة لمكافحة هذه الحالات الذهنية السلبية المباشرة.

في العقود الأخيرة، كانت طبيعة «الذات» أحد الموضوعات الأهم التي طرحت للبحث في ميدان علم النفس. وفي «عقد الأنا» أي الثمانينات من القرن الماضي، مثلاً، كانت آلاف المقالات تظهر كل سنة، لاستكشاف القضايا المتعلقة بتقدير - الذات والاعتداد - بالذات. بعد أن وضعت كل هذا في بالي، طرحت الموضوع على الدالاي لاما قائلاً: «في إحدى محادثاتنا السابقة، تكلمت عن التواضع كسمة إيجابية، وكيف أنه يرتبط بتعزيز الصبر والتسامح. في علم النفس الغربي، وثقافتنا بصورة عامة،

يبدو أن تواضع الإنسان أمر يتم إغفاله إلى حد كبير لصالح تطوير صفات مثل مستويات عالية من التقدير - الذاتي والثقة - بالنفس. والحقيقة، يوضع الكثير من الأهمية في الغرب على هذه الصفات. وإنني لأتساءل فقط - ترى هل تشعر أن الغربيين يميلون أحياناً للتوكيد كثيراً على الثقة - بالنفس، باعتبار أنها نوع من الانغماس بالذات أو الاستغراق كثيراً في الشؤون الذاتية؟»

«ليس بالضرورة،» أجاب الدالاي لاما، «رغم أن الموضوع يمكن أن يكون معقداً تماماً. مثال على ذلك، كبار الممارسين الروحانيين الذين التزموا بعهد أو طوروا التصميم للقضاء على كل حالاتهم الذهنية السلبية، لكي يساعدوا في تحقيق السعادة النهائية لكل الكائنات ذات الإحساس، لديهم مثل هذا النوع من الرؤية والطموح. وهذا يتطلب إحساساً عالياً بالثقة - بالنفس. هذه الثقة - بالنفس يمكن أن تكون مهمة للغاية، لأنها توفر لك قدراً معيناً من الجرأة الذهنية التي تساعدك في تحقيق أهدافك الكبرى، وبطريقة من الطرق - قد يبدو هذا أشبه بنوع من الفطرسية، إنما ليس بالمعنى السلبي. إذ أنه يقوم على أسباب سليمة. لذلك، هنا، أنظر إلى أمثال هؤلاء الناس باعتبارهم شجعاناً تماماً - وأنظر إليهم على أنهم أبطال.» فتدخلت:

«حسن، بالنسبة إلى أستاذ روحاني كبير، قد يظهر على السطح وكأنه شكل من الفطرسية، إنما هو بالحقيقة نوع من الثقة - بالذات والشجاعة، لكن بالنسبة لإنسان عادي، في ظروف عادية، يحتمل أكثر أن يحدث العكس - امرؤ يبدو أن

لديه ثقة شديدة بالنفس أو تقديراً عالياً للذات، إلا أن ذلك هو بالحقيقة، وبكل بساطة، غطرسة. إنني أفهم أن الغطرسة، لدى البوذية، تصنّف باعتبارها إحدى «عواطف البلوى الأساسية». والحقيقة، قرأت أنهم، طبقاً لأحد الأنظمة، يدرجونها بين الأنماط السبعة لهذه البلوى. لذلك، تجنب الغطرسة أو التغلب عليها يعتبر غاية في الأهمية. لكن باعتبار أن من يتصف بها يكون لديه إحساس قوي بالثقة بالنفس، فهل باستطاعتك أن تقول لي ما الفرق بينهما وكيف نرعى إحداهما، بينما نحاول تخفيف الثانية؟»

«من الصعب تماماً، أحياناً، أن نميز بين الثقة والغطرسة»، تنازل وأجاب. «ربما إحدى الطرق للتمييز بين الاثنتين هي أن ترى ما إذا كانت سليمة أم لا، إذ يمكن للمرء أن يكون لديه إحساس بالتفوق سليم جداً أو صحيح جداً، بالنسبة لشخص آخر، ويكون إحساسه مبرراً جداً وصحيحاً جداً. ثم قد يكون هناك أيضاً إحساس متضخم بالذات، بلا أساس بتاتاً. تلك هي الغطرسة. لذلك، من حيث حالتها، كظاهرة، قد تبدوان متشابهتين.»

«لكن الشخص المتغطرس يشعر دائماً أن لديه أساساً سليماً ل...»

«ذلك صحيح. ذلك صحيح». اعترف الدالاي لاما، فتساءلت:

«إذن، كيف يمكنك التمييز بين الحالتين؟»

«أعتقد أن بالإمكان الحكم على ذلك أحياناً فقط بالرجوع إلى الوراثة، إما من منظور الإنسان ذاته أو من منظور شخص ثالث»، وتوقف الدالاي لاما ثم قال مازحاً: «ربما ينبغي سوق الشخص إلى المحكمة لاكتشاف إن كانت حالته كبرياء متضخمة أو غطرسة،» وضحك. بعدئذ تابع: «لدى القيام بالتمييز بين الغرور والثقة السليمة بالنفس، يمكن للمرء أن يفكر بالأمر بحسب نتائج موقف المرء ذاته - فالغرور والغطرسة يؤديان بصورة عامة إلى نتائج سلبية، في حين تؤدي الثقة السليمة بالنفس إلى نتائج إيجابية أكثر. لذلك عندما تتعامل مع الثقة بالنفس، تكون بحاجة إلى أن تنظر إلى ما هو الإحساس الأساسي «للذات». وأعتقد أن بإمكان المرء أن يصنف نوعين، إحساساً بالذات أو «الأنا» معنياً فقط بتحقيق المصلحة - الذاتية للمرء، ورغباته الأنانية، مع الإهمال الكامل لصالح الآخرين وخيرهم. النوع الآخر من الأنا أو الإحساس بالذات يقوم بالأساس على اهتمام خالص بالآخرين والرغبة في خدمتهم. ولكي ينجز تلك الرغبة في أن يخدمهم، يحتاج المرء لإحساس قوي بالذات، إحساس بالثقة بالنفس. هذا النوع من الثقة بالنفس هو الذي يؤدي إلى نتائج إيجابية.»

فلاحظت «في وقت أبكر، أعتقد أنك ذكرت أن إحدى الطرق للمساعدة في تخفيف الغطرسة أو الكبرياء، إن كان المرء يعترف أن الكبرياء نقيصة ويرغب في الخلاص منها، إنما هي التأمل في معاناة المرء - التفكير بكل الطرق التي نكون فيها

عرضة أو معرضين للمعاناة وما شابه. لكن إضافة إلى تأمل المرء بمعاناته، هل هناك أي أساليب أو أدوية شافية أخرى تجدي نفعاً مع الكبرياء؟»

فقال: «الدواء الشافي هو أن تفكر باختلاف الأنظمة التي قد لا تعرف شيئاً عنها. مثلاً، في المنظومة التربوية الحديثة، هناك عدد كبير من الأنظمة، ومن خلال التفكير بالميادين التي تجهلها، قد يكون ذلك مفيداً في التغلب على كبريائك.»

ثم توقف الدالاي لاما عن الكلام، ظاناً أن ذلك كل ما كان عليه أن يقوله حول الموضوع، فيما بدأت النظر في ملاحظاتي لإثارة موضوع جديد. لكنه فجأة استأنف الكلام بنبرة من تأمل: «أنت تعلم، كنا قد تكلمنا عن تطوير الثقة السليمة بالنفس... وأعتقد أنه ربما كانت الاستقامة والثقة بالنفس مترابطتين ترابطاً وثيقاً.»

«هل تعني كونك مستقيماً صادقاً حول ماهية إمكانياتك وما شابه، أم تعني كونك مستقيماً صادقاً مع الآخرين؟» سألته، فأجاب:

«كلا الأمرين. إذ بقدر ما تكون صادقاً، تكون أكثر انفتاحاً وأقل خوفاً في داخلك ولا تشعر بأي قلق من أن تعرض نفسك أو تكشفها للآخرين. لذلك، أعتقد أنك بقدر ما تكون صادقاً أكثر، ستكون واثقاً بنفسك أكثر.»

«إنني معني بأن نستكشف أكثر قليلاً الكيفية التي تتعامل بها شخصياً مع قضية الثقة - بالنفس»، قلت له، «فقد ذكرت أن

الناس، على ما يبدو، يأتون إليك ويتوقعون أن تجترح لهم المعجزات، كما يضغطون كثيراً عليك ويبدو أن لديهم توقعات عالية كهذه. فحتى لو كان لديك دافع أساسي صحيح، ترى ألا يجعلك هذا تشعر بنوع من الافتقار للثقة بإمكانياتك؟»

«هنا، أعتقد أن عليك أن تبقي في بالك ماذا تعني حين تقول إما «الافتقار للثقة» أو «امتلاك الثقة» فيما يتعلق بعمل خاص أو أي شيء آخر، أياً كان، فلكي يكون لدى المرء افتقار للثقة تجاه شيء ما يدل على أن لديك نوعاً من الاعتقاد بأنك تستطيع القيام به، وأنه، إن تكلمنا بصورة عامة، ضمن مجالك. وإذا كان شيء ما ضمن مجالك، ولا تستطيع القيام به، ستبدأ بالشعور، «أوه، أنت تعلم، ربما لست جيداً أو كفوفاً كفاية لكي أفعله». أو شيء ما مشابه لهذا الشعور. لكن، بالنسبة لي، كوني أدرك أنني لا أستطيع اجتراح المعجزات - فذاك لا يؤدي إلى فقدان الثقة، لأنني لم أؤمن يوماً بأن لدي تلك المقدرة أولاً، كما أنني لا أتوقع من نفسي أن أكون قادراً على القيام بأعمال مثل البودات ذوي الاستتارة - التامة، أن أكون قادراً على معرفة كل شيء، إدراك كل شيء، أو القيام بما هو صحيح في أي وقت وكل وقت. لذلك، عندما يأتي الناس إلي ويطلبون مني أن أشفهم أو اجترح معجزة أو شيئاً من هذا القبيل، بدلاً من أن يجعلني ذلك أشعر بفقدان الثقة، فإنه يجعلني فقط أشعر بالانزعاج تماماً.

إذ أعتقد، إذا ما تكلمنا بصورة عامة، أن كونك صادقاً مع نفسك ومع الآخرين، حول ما تستطيع أن تفعله وما لا تستطيع، يمكن أن يكون عكس ما يفعله الشعور بفقدان الثقة بالنفس. لكن، مثلاً، لدى التعامل مع الوضع بالنسبة للصين، أشعر أحياناً بفقدان الثقة بالنفس، إنما أعود عادة إلى رسميين وأحياناً غير رسميين للتشاور معهم حول المسألة. فأسأل أصدقائي ما رأيهم، ثم أناقش المسألة. ونظراً لأن الكثير من النقاشات ينظر إليها على أنها نقاشات مع ناس مختلفين ولا يؤخذ بها بسرعة، فإن أي قرار يتخذ بعد ذلك، يجعلني أشعر بثقة تامة وبأنه ليس هناك من إحساس بالندم لاتخاذ ذلك المسار.»

يمكن للتقييم – الذاتي الصادق والخالي من الخوف أن يكون سلاحاً بالغ القوة ضد الشك – بالذات والثقة – بالنفس المتدنية. واعتقاد الدالاي لاما بأن هذا النوع من الصدق يمكنه أن يقوم بدور الترياق الشافي لتلك الحالات الذهنية السلبية أثبتته، بالحقيقة، عدد من الدراسات الحديثة التي بينت بوضوح أن أولئك الذين يتصفون بنظرة واقعية ودقيقة لأنفسهم يغلب عليهم أن يحبوا أنفسهم، على نحو أفضل، وتكون لديهم ثقة أكثر من أولئك ذوي المعرفة – الذاتية البائسة أو غير الدقيقة.

وغالياً ما شهدت، بمرور السنين، الدالاي لاما يوضح كيف للثقة – بالنفس أن تصدر عن كونك مستقيماً صادقاً حول قدراتك. ولقد فوجئت تماماً حين سمعته لأول مرة يقول أمام حشد كبير من الناس، وبكل بساطة، «لا أدري» جواباً على أحد

الأستلة. إذ خلافاً لما اعتدت عليه مع المحاضرين الأكاديميين أو الذين ينصبّون أنفسهم كمرجعيات، أقر بافتقاره للمعرفة دون أي انزعاج أو «فبركة» أقوال، أو محاولة الظهور بأنه يعرف شيئاً، بلفه ودورانه حول القضية.

بل على ما يبدو، كان يستمتع بالحقيقة حين يواجه سؤالاً صعباً ليس لديه إجابة عليه، وغالباً ما كان يمزح حول ذلك. مثلاً، ذات عصر في تكسون، كان يعلق على بيت لشانديفا «دليل إلى طريق الحياة البوذية»، كان معقداً على نحو خاص، في منطقته، وقد حاول جاهداً شرحه، بل انغمس في ذلك حتى أذنيه. بعدئذ انفجر ضاحكاً ثم قال: «أنا محتار، وأعتقد أن من الأفضل أن نتركه إلى ما بعده...»

ثم رداً على ضحكة تقديرية من الجمهور، ضحك أكثر وأكثر، بعدئذ علق: «ثمة تعبير خاص حول هذه الطريقة. هذا التعبير يقول: مثل رجل مسن يأكل، رجل مسن أسنانه في أسوأ حال، فيأكل الأشياء الطرية ويترك الأشياء القاسية،» وكان ما يزال يضحك حين قال: «لذلك سوف نتركه اليوم.» ولم يتزحزح في تلك اللحظة قيد شعرة عن ثقته الفائقة بنفسه.

التأمل بطاقتنا كترياق شافٍ من الكراهية - الذاتية

في رحلتي إلى الهند سنة 1991، وقبل سنتين من زيارة الدالاي لاما إلى أريزونا، التقيت به في منزله لفترة وجيزة في دهارا مسالا. ذلك الأسبوع كان يلتقي يومياً مع مجموعة متميزة من العلماء الغربيين، الأطباء، علماء النفس. ومعلمي تربية، في محاولة لاكتشاف الرابطة بين العقل والجسم وفهم العلاقة بين التجربة العاطفية والصحة البدنية، ذات عصر وفي وقت متأخر، التقيت الدالاي لاما، بعد جلسة من جلساته مع العلماء. عند نهاية مقابلتنا، سأل الدالاي لاما «هل تعلم أنني هذا الأسبوع، ألتقي مع هؤلاء العلماء؟» فقلت «أجل.» «شيء ما حدث هذا الأسبوع ووجدته مفاجئاً. مفهوم «كراهية - الذات» هذا، هل مر معك هذا المفهوم؟»

«بالتأكيد. ونسبة كبيرة من مرضاي يعانون منه.»

«عندما بدأ هؤلاء الناس يتكلمون عنه، لم أكن متأكداً في البداية، إن كنت قد استوعبت المفهوم بشكل صحيح أم لا»، وضحك. «إذ فكرت» طبعاً نحن نحب أنفسنا، فكيف يمكن لشخص أن يكره نفسه؟» وعلى الرغم من أنني فكرت أنه كان لدي شيء من الفهم المتعلق بالكيفية التي يعمل بها العقل، إلا أن

فكرة كره المرء لنفسه هذه كانت جديدة علي تماماً، والسبب الذي يفسر لماذا وجدتها غير قابلة للتصديق بتاتاً هو أن البوذيين الممارسين يبذلون أقصى جهدهم للتغلب على موقفنا المتمركز - ذاتياً، أفكارنا الأنانية ودوافعنا. من وجهة النظر هذه، ذلك يعني أننا نحب أنفسنا ونعزها كثيراً جداً. لذلك، أن أفكر بأن هناك احتمالاً بأن أحد الناس لا يعز نفسه، بل يكرها حتى، كانت غير قابلة للتصديق البتة. فهل تستطيع، كعالم نفس أن تشرح لي هذا المفهوم، وكيف تحدث كراهية كهذه؟ باختصار، وصفت له نظرة علم النفس للكيفية التي تنشأ بها الكراهية - الذاتية كما شرحت كيف تصاغ صورتنا - الذاتية من قبل الوالدين وتربيتنا، وكيف نلتقط الرسائل الضمنية المتعلقة بنا منهم، ونحن نكبر وننمو، ثم لخصت شروطاً بعينها تخلق الصورة - الذاتية السلبية، بعدئذ مضيت لأفصل العوامل التي تقاوم الكراهية - الذاتية، كما هي الحال مثلاً عندما يفشل سلوكنا في التماشي مع صورتنا - الذاتية المثالية، كما وصفت بعض الطرق التي يمكن أن تعزز بها، ثقافياً، كراهيتنا الذاتية، لاسيما لدى بعض النساء والأقليات. وأنا أناقش هذه الأمور، كان الدالاي لاما مستمراً في الإيماء برأسه متفكراً، وعلى وجهه تعبير غريب، وكأنه ما يزال يجد صعوبة في الإمساك بهذا التعبير الغريب.

ذات مرة، قال غروشو ماركس: «أنا لا أنضم أبداً إلى نادٍ يأخذني فيه عضواً» وقال مارك توين، توسيعاً لهذا النوع من النظرة السلبية للذات، في إحدى ملاحظاته حول الطبيعة البشرية:

«ما من إنسان، في صميم قلبه وأعمق أعماقه، لديه أي احترام معتبر لنفسه.» وبتبني هذه النظرة التشاؤمية للبشر ودمجها في نظرياته السيكلوجية، زعم ذات مرة عالم النفس ذو النزعة الأنانية، كارل روجرز فقال: «معظم الناس يحتقرون أنفسهم، وينظرون إليها على أنها عديمة القيمة لا تُحَبَّ».

ثمة فكرة عامة في مجتمعنا، يشترك بها معظم علماء النفس المعاصرين، هي أن كراهية - الذات قائمة في الثقافة الغربية. ورغم أنها موجودة بالتأكيد، إلا أنها لحسن الحظ قد لا تكون واسعة الانتشار كما يعتقد الكثيرون. إنها مشكلة عامة بالتأكيد بين أولئك الذين يبحثون عن علاج نفسي، لكن أحياناً يكون لدى المعالجين النفسيين بالممارسة السريرية، نظرة منحرفة، ميل لتكوين هذه النظرة العامة للطبيعة البشرية بناء على أولئك الأفراد القلة الذين يدخلون عياداتهم. لكن معظم المعطيات القائمة بالأساس على أدلة تجريبية تثبت حقيقة مفادها أن الناس غالباً ما يميلون لأن يروا (أو على الأقل يريدون أن يروا) أنفسهم بمنظار التفضيل، مصنفين أنفسهم على أنهم «فوق المعدل». وذلك في أية دراسة تسأل عن الصفات المرغوبة ذاتياً واجتماعياً.

لذلك، ورغم أن الكراهية قد لا تكون فكرة شاملة بصورة عامة، إلا أنها يمكن أن تظل عقبة هائلة في وجه الكثير من الناس. ولقد فوجئت برد فعل الدالاي لاما مثلما فوجئ هو لدى سماعه مفهوم الكراهية - الذاتية. فرد فعله الأولي وحده يمكن أن يكون كاشفاً وشافياً للغاية.

ثمة نقطتان تتعلقان برد فعله الملحوظ، تقتضيان التمعن. النقطة الأولى ببساطة هي أنه لم يألف وجود شيء اسمه الكراهية - الذاتية. والافتراض الأساسي بأن كراهية - الذات مشكلة إنسانية واسعة الانتشار تؤدي إلى إحساس مؤثر إلى حد أنه يصبح سمة من سمات النفس الإنسانية تنفرس عميقاً. لكن الحقيقة أن بعض الثقافات لم تسمع بها عملياً البتة، وفي هذه الحالة الثقافة التيبية، التي تذكرنا بشدة أن هذه الحالة الذهنية المزعجة، شأنها شأن كل الحالات الذهنية السلبية الأخرى التي ناقشناها من قبل، ليست جزءاً متصلاً في العقل البشري، ليست بالشيء الذي يولد معنا ثم نحمله على نحو لا خلاص منه، كما أنها ليست صفة من صفات طبيعتنا يتعذر محوها. إذ أن بالإمكان إزالتها. هذا الإدراك وحده يمكن أن يلعب دوراً في إضعاف قبضتها، في منحنا الأمل وزيادة التزامنا بالقضاء عليها.

النقطة الثانية المتعلقة برد فعل الدالاي لاما الأولى هو جوابه: «يكره المرء نفسه؟ طبعاً، نحن نحب أنفسنا! بالنسبة لأولئك الذين يعانون من كراهية الذات قد يبدو لدى النظرة الأولى سذجاً على نحو لا يصدق. صحيح أن من الصعب أن نحدد معنى كلمة «حب». وقد تكون هناك تعاريف مختلفة، لكن أحد هذه التعاريف للحب، وربما الأنقى والأسمى، هو الرغبة التامة والمطلقة بسعادة الشخص الآخر. إنها رغبة تشعر بها في القلب من أجله، بغض النظر عما إذا كان يفعل ما يؤذينا أو حتى إن كنا نحبه. وعميقاً في قلوبنا، لا شك أن كلاً منا يريد أن يكون سعيداً.

لذلك، إن كان تعريف الحب يقوم على الرغبة الخالصة بسعادة أحد الناس، إذن كل منا، بالحقيقة، يحب نفسه - كل منا يرغب مخلصاً في تحقيق سعادته الخاصة. لقد قابلت في الممارسة السريرية، أشد حالات كراهية - الذات سوءاً إلى حد أن المصاب كثيراً ما كان يفكر بالانتحار. لكن حتى في هذه الحالات المفرطة تقوم فكرة الموت، في النهاية، على رغبة المرء (المشوهة والمضلة كما قد تكون عليها الحالة) في تحرير هذا المرء من المعاناة، لا في تسببها.

لذلك، ربما لم يكن الدالاي لاما بعيداً عن الصواب في اعتقاده أننا كلنا نتصف بحب أساسي للذات، وهذه الفكرة توحى بالتريق القوي الشايف لكراهية - الذات. إن بإمكاننا أن نجد مباشرة الأفكار التي تعمل عكس احتقار - الذات بتذكير أنفسنا بأننا، بغض النظر عن المقدار الذي نكره به بعض صفاتنا، خلف ذلك كله نرغب في أن نكون سعداء، وذلك نوع عميق من الحب.»

في زيارة لاحقة لدهارا مسالا، عدت إلى موضوع الكراهية الذاتية مع الدالاي لاما. في ذلك الوقت، كان قد تألف مع المفهوم وبدأ بتطوير طرائق لمكافحته، فشرح لي:

«من وجهة النظر البوذية، أن تكون في حالة انخفاض معنويات، في حالة تشبيط عزم، فإن ذلك يعتبر نوعاً من التطرف الذي يمكن بكل وضوح أن يكون عائقاً أمام اتخاذ الخطوات الضرورية لتحقيق أهدافك. أما حالة الكراهية - الذاتية فهي

أكثر تطرفاً من كونك مثبط العزم ببساطة، وهذه قد تكون خطرة جداً، جداً. بالنسبة لأولئك المنهمكين بالممارسة البوذية، الترياق الشايفي للكراهية - الذاتية هو أن تفكر بأن كل الكائنات، بما في ذلك أنت نفسك لديها طبيعة بوذا - البذرة أو إمكانية الوصول إلى الكمال والاستتارة التامة - بغض النظر عن مقدار الضعف أو البؤس أو الحرمان الذي قد يكون عليه وضعك الحالي. لذلك، على الناس المشغولين بالممارسة البوذية الذين يعانون من كراهية الذات أو الاشمئزاز من الذات، أن يتجنبوا التأمل بطبيعة المعاناة في الوجود، أو الطبيعة الأساسية غير المرضية للوجود، بل بدلاً من ذلك عليهم أن يركزوا أكثر على الجوانب الإيجابية لوجود الإنسان، مثل تقدير الإمكانيات الهائلة، التي تكمن داخله ككائن بشري، حق قدرها. ومن خلال التفكير بهذه الإيجابيات والإمكانيات، سيكونون قادرين على زيادة إحساسهم بجدارتهم وثقتهم بأنفسهم»

فسألته، وأنا أنظر من زاوية إنسان غير بوذي، «حسن، ما الدواء الشايفي لإنسان قد لا يكون سمع بمفهوم طبيعة بوذا، أو لإنسان غير بوذي؟»

«شيء واحد يمكننا بصورة أساسية أن نشير إليه بالنسبة لشخص كهذا، ألا وهو أننا، ككائنات بشرية، ننعيم بهبة عظيمة هي هذا الذكاء البشري العجيب. فوق ذلك كله، تتمتع الكائنات البشرية بالقدرة على التصميم البالغ، وتوجيه الإحساس الشديد بالتصميم في اتجاه يودون أن يستخدموه فيه.

ذلك لا شك فيه، لذلك، إن يؤكد المرء على وعيه بهذه الإمكانيات ويذكر نفسه بها بصورة متكررة إلى أن تصبح جزءاً من طريقته العادية في فهم الكائنات البشرية، بما فيها هو نفسه - فإن هذا يمكن أن يخدمه في إعانته على تخفيف مشاعر تثبيط العزم، العجز واحتقار - الذات.»

توقف الدالاي لاما برهة من الزمن، ثم تابع، بإبداء إشارة أو حتى بأنه ما يزال يستكشف بكل فعالية، كما أنه منهمك كل الانهماك في عملية الاستكشاف تلك.

«أعتقد أنه قد يكون هناك نوع من الخط الموازي للخط الذي نعالج به الأمراض البدنية، فعندما يعالج الأطباء مريضاً يعاني من مرض محدد، لا يعطونه المضادات الحيوية الخاصة بالحالة المحدودة وحسب، بل يتأكدون أيضاً من أن الحالة البدنية الأساسية من النوع الذي يستطيع أخذ المضادات الحيوية وتحملها. ولكي يضمنوا ذلك، يتأكد الأطباء، مثلاً، من أن تغذية الشخص حسنة، وغالباً أيضاً ما قد يضطرون لإعطائه فيتامينات أو أي شيء يبني الجسم. وطالما كان ذلك الشخص يمتلك القوة الأساسية بدنياً، تكون هنالك الإمكانية أو القدرة الجسدية على أن يشفى، من خلال المعالجة. كذلك، طالما نعم ونحتفظ بوعينا بأن لدينا هذه الهيئة الرائعة، الذكاء البشري، والقدرة على تطوير التصميم واستخدامه بطرق إيجابية، فإننا، بمعنى من المعاني، نمتلك تلك الصحة العقلية الأساسية، وهي القوة الأساسية التي تتبع من إدراكنا بأننا نمتلك هذه الإمكانية

الإنسانية العظيمة. هذا الإدراك باستطاعته أن يعمل كآلية داخلية تتيح لنا أن نتعامل مع أية صعوبة، بغض النظر عن الوضع الذي نواجهه، ودون أن نفقد الأمل أو نفرق في كره - الذات.»

كما أن تذكرنا لأنفسنا بالخواص العظيمة التي نتشارك بها مع كل الكائنات البشرية يعمل لتحديد أي دافع يدفعنا لأن نذكر بأننا سيئون أو لا نستحق أية قيمة. وكثير من التيبتيين يفعلون هذا كممارسة تأمل يومية. ولعل ذلك هو السبب الذي يفسر لماذا لا يوجد في الثقافة التيبتية مرادف للكراهية - الذاتية.

الجزء الخامس
تأملات ختامية حول العيش
حياة روحانية

الفصل الخامس عشر قيم روحية أساسية

يتكون فن السعادة من مكونات كثيرة. إنه يبدأ ، كما رأينا ، بتطوير فهم لما هي المصادر الحقة للسعادة.، ووضع أولويات تقوم بالأساس على رعاية وتعزيز تلك المصادر. إنها تتعلق بنظام داخلي، عملية تدريجية لاجتثاث الحالات الذهنية الهدامة وإحلال قيم إيجابية بناءة محلها، كاللطف مثلاً، التسامح، والغفران، وبتحديدنا العوامل التي تؤدي إلى حياة كاملة ومرضية، نختم بمناقشة العنصر النهائي - الروحانية.

ثمة ميل طبيعي لإرفاق الروحانية بالدين، وقد صيغت طريقة الدالاي لاما لتحقيق السعادة من خلال سنوات على تدريبه الديني كراهب بوذي مرسوم. كما أنه يعتبر على نطاق واسع باحثاً بوذياً بارزاً. لكن، بالنسبة للكثيرين، ليست قبضته على القضايا الفلسفية المعقدة هي التي تشكل أشد ما يغري في شخصيته، بل هو دفته الشخصي، روحه المرحة وطريقته المتواضعة جداً في الحياة. والحقيقة خلال مسار محادثاتنا، بدت إنسانيته الأساسية تفوق حتى دوره الأولي كراهب بوذي. وعلى الرغم من رأسه

الحليق وثيابه الحمراء الداكنة اللافتة للنظر، ووضعه كواحد من أبرز الشخصيات الدينية في العالم، إلا أن نبذة محادثاتها كانت ببساطة نبذة كائن بشري لآخر، ونحن نناقش المشاكل التي نتشارك فيها جميعاً.

ولكي يساعدنا على الفهم الحقيقي للروحانية، بدأ الدالاي لاما بالتمييز بين الروحانية والدين.

«أعتقد أن من الضروري أن نقدر حق قدرها إمكاناتنا ككائنات بشرية، وأن ندرك أهمية تحولنا الداخلي. هذا ينبغي أن يتم من خلال ما يدعى بعملية التنمية الذهنية. لكن أحياناً، أدعو هذا بتوفير بعد روحاني لحياتنا.

هناك مستويان اثنان للروحانية. المستوى الأول ذو شأن بالمعتقدات الدينية. فهناك، في هذا العالم، كثير جداً من الناس المختلفين وكثير جداً من الاستعدادات والميول المختلفة. إذ هناك خمسة مليارات (والآن أكثر من سبعة) من البشر. وبطريقة ما أعتقد أننا نحتاج لخمسة ملايين دين مختلف، ذلك لأن هنالك بوناً واسعاً بين مختلف الميول. إذ أعتقد أن كل فرد ينبغي أن يسلك طريقاً روحانياً يتناسب على نحو أفضل مع ميوله الذهنية، مزاجه، رغباته الطبيعية، معتقداته، عائلته وخلفيته الثقافية.

الآن، كراهب بوذي، مثلاً، أجد البوذية تتناسبني أكثر لكن ذلك لا يعني أن البوذية هي الأنسب للجميع. قول كهذا سيكون حماقة، لأن الناس المختلفين لهم ميول ذهنية مختلفة. لذلك، اختلاف الناس يستدعي اختلاف الأديان. الهدف من الدين

هو نفع الناس، وأعتقد أننا إذا ما كان لنا دين واحد فقط، فإنه بعد فترة من الزمن سيكف عن نفع الكثيرين من الناس. إذ لو كان لدينا مطعم واحد، مثلاً، ويقدم طبقاً واحداً فقط، يوماً بعد يوم، في كل وجبة - فإن ذلك المطعم لن يظل لديه الكثير من الزبائن بعد فترة. ذلك أن الناس يحتاجون للتنوع في طعامهم ويقدرونه حق قدره، لأن لهم أذواقاً متنوعة ومختلفة. بالطريقة ذاتها، المقصود من الأديان أن تغذي الروح البشرية، وأعتقد أن بإمكاننا أن نتعلم الاحتفاء بذلك التنوع في الأديان وتطوير تقدير عميق لتنوع الأديان. وهكذا، قد يجد شعب معين اليهودية أو البوذية، المسيحية أو الإسلام الدين المناسب أكثر له. لذلك يجب أن نحترم ونقدر حق قدرها قيمة كل الأديان العالمية الأساسية المختلفة.

يمكن لكل هذه الأديان أن تقدم إسهاماً فعالاً لخير البشرية ومنفعتها. فكلها مصممة لجعل الإنسان أكثر سعادة والعالم أفضل مكان، لكن لكي يكون للدين تأثير يجعل العالم مكاناً أفضل، أعتقد أن من المهم بالنسبة للإنسان الممارس أن يمارس بإخلاص تعاليم ذلك الدين. وعلى الإنسان أن يدمج تعاليمه الدينية بحياته الخاصة، في أي وقت من الأوقات. بذلك يمكنه أن يستفيد منها كمصدر للقوة الداخلية وعلى المرء أن يحصل فهماً أعمق لأفكار الدين وليس على الصعيد الفكري وحسب، بل أن يجعلها، مع أعمق المشاعر، جزءاً من تجربته الداخلية.

كما أعتقد أن بإمكان المرء أن يعزز احتراماً عميقاً لكل التقاليد الدينية المختلفة، أحد الأسباب لاحترام هذه التقاليد الأخرى هو أنها كلها يمكن أن توفر الإطار الأخلاقي الذي يحكم سلوك المرء وتكون له آثار إيجابية عليه. مثلاً، في التقاليد المسيحية، ثمة إيمان بالإله يمكن أن يزودك بإطار أخلاقي متماسك وواضح، يستطيع أن يتحكم بسلوك المرء وطريقة حياته - ومن الممكن أن يكون نهجاً بالغ القوة لأن هناك حميمية معينة موجودة في علاقة الإنسان بالإله، وطريقة لتبيان حب الإنسان للإله، الإله الذي خلقك، وهي إبداء الحب والشفقة للكائنات البشرية المماثلة له.

هناك، على ما أعتقد، أسباب مماثلة أخرى لاحترام التقاليد الدينية الأخرى أيضاً. إذ قدمت كل الأديان الأساسية، بالطبع، فوائد هائلة لملايين البشر، عبر القرون الكثيرة في الماضي. وحتى هذه اللحظة، مازال ملايين الناس يحصلون على فائدة ما، نوع ما من الإلهام من هذه الأديان المختلفة، الأمر واضح، كذلك في المستقبل، فإن هذه الأديان المختلفة ستظل تلهم الملايين من الأجيال القادمة. وتلك حقيقة: لذلك، من المهم جداً جداً أن ندرك ذلك الواقع ونحترم الأديان الأخرى.

إحدى الطرق، كما أعتقد، لزيادة ذلك الاحترام المتبادل، هي من خلال الاحتكاك الأوثق بين تلك الأديان المختلفة - الاحتكاك الشخصي. وقد قمت، خلال السنوات القليلة الماضية، بمحاولات لكي ألتقي بجماعة مسيحية، مثلاً، وجماعة يهودية

وأقيم حوارات معهما، كما أعتقد أن بعض النتائج الإيجابية نجمت عن ذلك. إننا، من خلال هذا النوع من الاحتكاك الأوثق، يمكننا أن نتعلم كل ما يتعلق بالإسهامات المفيدة التي قدمتها هذه الأديان للبشرية، كما نجد جوانب أخرى مفيدة لأديان أخرى باستطاعتنا التعلم منها. بل قد نكتشف طرقاً وأساليب يمكن أن نتبناها في ممارساتنا.

لذلك من الضروري أن ننمّي عرى أوثق بين شتى الأديان. من خلال ذلك يغدو باستطاعتنا أن نبذل جهداً مشتركاً لمنفعة البشرية. فهناك أشياء كثيرة جداً تفرق البشرية، مشاكل كثيرة جداً في العالم. وعلى الدين أن يكون علاجاً يساعد في تخفيف الصراع والمعاناة في هذا العالم، وليس مصدراً آخر للصراع.

غالباً ما نسمع الناس يقولون إن كل البشر متساوون. ونعني بذلك أن الكل لديهم الرغبة نفسها في السعادة. لكل الحق في أن يكونوا سعداء كما كان لهم الحق في التغلب على المعاناة. وإذا كان شخص ما يستمد السعادة أو المنفعة من دين بعينه، يغدو من الهام أن يحترم أديان الآخرين، بالتالي، علينا أن نحترم كل الأديان الأساسية هذه. ذلك واضح.

خلال أسبوع الأحاديث العامة التي ألقاها الدالاي لاما في تكسون، كانت روح الاحترام المتبادل أكثر من مجرد تفكير متمدد. إذ كان يوجد الكثير من أتباع ديانات مختلفة بين الحضور، بما فيهم تمثيل كبير الحجم للإكليروس المسيحي.

ورغم الفوارق في التقاليد، فإن جواً سلمياً متناغماً ساد القاعة. لقد كان ملموساً، كما أن هناك نوع من روح التبادل أيضاً، وليس القليل من الفضول بين غير البوذيين من الحضور، فيما يتعلق بالممارسات الروحانية اليومية للدالاي لاما، هذا الفضول دفع أحد الحضور لأن يسأل «سواء كان المرء بوذياً أو من دين مختلف، فإن ممارسة صلاة كهذه تبدو شديدة التركيز، ثم لماذا الصلاة مهمة بالنسبة للحياة الروحية؟»

فأجاب الدالاي لاما: «أعتقد أن الصلاة، بمعظمها، نوع من المذكر اليومي البسيط بالمبادئ والقناعات التي نعتنقها. أنا نفسي، أكرر بعض الآيات كل صباح. والآيات قد تبدو أشبه بالصلاة لكنها عملياً تذكر. تذكرنا كيف علينا أن نتكلم مع الآخرين. كيف نتعامل معهم، كيف نعالج المشاكل في حياتنا اليومية، وما شابه ذلك. وهكذا، فإن ممارساتي، بمعظمها، تتعلق بما يذكر - بمراجعة أهمية الشفقة، الغفران وكل هذه الأمور. كما تتضمن بالطبع تأملات بوذية معينة تتعلق بطبيعة الواقع وكذلك ممارسات تصويرية معينة. لذلك، فإن ممارساتي اليومية الخاصة، صلاتي اليومية، إن يكن لدي فراغ، تستغرق مني أربع ساعات، مدة طويلة تماماً.»

على أن فكرة قضاء أربع ساعات كل يوم في الصلاة، حفزت مستمعة أخرى لأن تسأله: «أنا أم عاملة، لدي أطفال صغار، وقدر ضئيل من الفراغ، بالنسبة للإنسان المشغول حقاً، كيف يجد الوقت للقيام بهذا النوع من الصلاة وممارسات التأمل؟»

«حتى في حالتي، أرغب كثيراً في الشكوى، بل يمكنني دائماً أن أشكو من ضيق الوقت». لاحظ الدالاي لاما، «فأنا مشغول جداً. لكن إن بذلت جهداً يمكنك دائماً أن تجدي بعض الوقت، مثلاً، في الصباح الباكر، ثم أظن أن هناك أوقاتاً أخرى مثل عطلة الأسبوع. بإمكانك أن تضحي بشيء من وقت اللهو،» وضحك، «بحيث يمكنك أن تجدي، مثلاً، ثلاثين دقيقة في الصباح وثلاثين دقيقة مساءً. وإن فكرت بذلك حقاً، ربما تكتشفين أن من الممكن إيجاد طريقة، للحصول على المزيد من الوقت.

لكن، إن نفكر تفكيراً جدياً بالمعنى الحقيقي للممارسات الروحانية، نجد أن لها شأنًا بتمية وتدريب حالتك الذهنية، مواقفك وحالتك النفسية والعاطفية ثم سعادتك. لذا ينبغي عدم حصر فهمك للممارسة الروحانية بأنها بعض الحركات الجسدية أو الأنشطة العاطفية كتلاوة الصلوات والترانيم الدينية. فإذا ما حصرت فهمك بهذه الأنشطة فقط، ستحتاجين بالطبع، إلى وقت خاص، وقت منفصل تحددينه للقيام بممارساتك، لأنك لن تستطيعي الذهاب هنا وهناك والقيام بأعمالك اليومية، كالطبخ وما شابه، بينما تتلين صلواتك وترانيمك. وذلك قد يكون مزعجاً لمن هم حولك. لكن إن تفهمي الممارسة الروحانية بمعناها الصحيح، حينذاك يمكنك استخدام الأربع وعشرين ساعة الكاملة من يومك لممارستك. فالروحانية الحقيقية هي موقف ذهني باستطاعتك أن تمارسيه في أي وقت. مثال على ذلك، إن

وجدت نفسك في وضع يمكنك فيه أن تتعرضي للإغراء بالإساءة لأحد ، فعليك مباشرة اتخاذ الاحتياطات وكبح نفسك عن فعل ذلك. كذلك، إن واجهت وضعاً قد تفقدين فيه مزاجك، عليك مباشرة أن تفكري وتقولي: «لا، ليست هذه بالطريقة المناسبة»، فتكون تلك ممارسة روحانية فعلاً. وإذا ما نظرت إليها من ذلك المنظار، ستجدين دائماً لديك الوقت.

هذا يذكرني بواحد من أساتذة «الكاوامبا» التيبتيين، بوتوا، الذي قال إنه بالنسبة للمتأمل الذي تتوفر له درجة معينة من الاستقرار الداخلي والإدراك، فإن كل حادثة، كل تجربة يتعرض لها تغدو نوعاً من التعليم. إنها تجربة تعلم. وهذا ما أعتقد أنه صحيح تماماً.

لذا، ومن هذا المنظور، حتى عندما يتعرض المرء، مثلاً، لمشاهد عنف أو جنس تسبب له الاضطراب، كما هي الحال في التلفاز والأفلام، هناك إمكانية للنظر إليها انطلاقاً من التفكير الأساسي بالنتائج الضارة للتطرف، ثم، بدلاً من أن يتغلب عليه المشاهد كلياً، باستطاعته أن يعتبر هذه المشاهد نوعاً من المؤشر لطبيعة العواطف السلبية المؤذية - حين لا تكبح - وذلك ما يمكن أن يتعلم منه دروساً.

لكن تعلم الدروس من العروض الثانية القديمة للفريق آ أو محل ميلروز شيء واحد. إنما كمارس بوذي، يتضمن النظام الروحي الشخصي للدالاي لاما بالتأكيد سمات فريدة بالنسبة للطريقة البوذية في الحياة. فهو الذي وصف ممارسته اليومية،

مثلاً، يذكر أنها تتضمن تأملات بوذية بطبيعة الواقع، إضافة إلى ممارسات تصور معينة، وعلى الرغم من أنه في سياق هذه المناقشة، ذكر هذه الممارسات فقط بشكل عابر، إلا أنني كان لدي على مر السنين الفرصة لأن أسمعه يناقش هذه الموضوعات بصورة مطولة، كما كانت أحاديثه تشتمل على بعض أشد النقاشات تعقيداً، سبق لي أن سمعتها حول أي موضوع. فأحاديثه عن طبيعة الواقعة كانت مألوفة بالحجج الفلسفية العويصة، وبالتحليل، وبأوصافه لتصورات «تانتريّة» (أصوات أبواق) معقدة ومتداخلة إلى حد غير مفهوم - وهي التأملات والتصورات التي بدأ هدفها أن يشيد المرء داخل مخيلته نوعاً من المصورات الكلية للكون. لقد قضى عمره وهو منهمك في دراسة هذه التأملات البوذية وممارستها. إن باستطاعته، وهذا في باله، أن يعرف النطاق الضخم لجهوده، لذلك سألته: «هل يمكنك أن تصف النفع أو التأثير العملي لهذه الممارسات الروحانية على حياتك اليومية؟»

صمت عدة لحظات ثم أجاب بكل هدوء: «رغم أن تجريبي قد تكون ضئيلة تماماً، إلا أن شيئاً واحداً يمكنني قوله وأنا متأكد منه، هو شعوري، من خلال التدريب البوذي، أن عقلي بات أكثر هدوءاً بكثير. ذلك أكيد، ورغم أن التغيير حدث بصورة تدريجية، ربما سنتيماً بعد سنتيماً، وضحك، «إلا أنني أعتقد أنه حدث في موقفي تجاه نفسي وتجاه الآخرين. ورغم أن من الصعب الإشارة إلى أسباب هذا التغيير بالضبط، إلا أنني

أعتقد أنني تأثرت بأنني أدركت، ليس إدراكاً كاملاً، بل هو نوع من الشعور أو الإحساس، الطبيعة التحتانية الأساسية للواقع، وذلك من خلال التأمل بموضوعات مثل عدم الاستمرارية، طبيعة معاناتنا وقيمة الشفقة والغيرية.

وهكذا، مثلاً، حتى عندما أفكر بأولئك الصينيين الشيوعيين الذين أوقعوا أشد الأذى بشعبي التيبتي، ونتيجة لتدريبي البوذي، أشعر بالشفقة حيالهم، هم الذين عذبوا شعبي، لأنني أفهم أن هذا المعدب كان بالحقيقة مدفوعاً بقوى سلبية أخرى. بسبب هذه الأمور، وبسبب قسمة البوذيساتفي⁽¹⁾ والتزاماتي، حتى لو ارتكب الشخص الفضاعات، لا يمكنني ببساطة أن أشعر أو أفكر أنه بسبب فضاعاته يجب أن يمر بتجريب أشياء سلبية أو لا يعيش لحظة من السعادة. ولقد ساعدني القسم البوذيساتفي على تطوير هذا الموقف، كما كان مفيداً جداً، لذلك وبشكل طبيعي أحب هذا القسم.

هذا يذكرني بأستاذ ترانيم كبير كان يقيم في دير نامجبال، كان قد أمضى في السجون الصينية كسجين سياسي وفي مخيمات العمل فترة من الزمن تقارب العشرين سنة. ذات مرة

⁽¹⁾ في القسم البوذيساتفي، يؤكد المتدرب الروحاني نيته في أن يصبح «بوذيساتفا». وهذه حرفياً، تعني «المحارب المتيقظ»، وهو الشخص الذي يتوصل، انطلاقاً من الحب والشفقة، لإدراك «البوذيسايا» أي الحالة التي تتميز بالطموح العفوي الخالص للتوصل إلى الاستتارة الكاملة من أجل منفعة كل الكائنات.

سألته ما أصعب موقف واجهته عندما كنت في السجن. وبشكل مفاجئ قال لي شعوره بأن الخطر الأكبر هو أن يفقد إحساسه بالشفقة على الصينيين.

هناك الكثير من القصص المماثلة. مثلاً، قبل ثلاثة أيام التقيت براهب قضى سنين كثيرة في السجون الصينية. قال لي إنه كان في الرابعة والعشرين من العمر عندما حدثت الانتفاضة التيبية سنة 1959، وهو الوقت الذي انضم فيه إلى القوات التيبية في نورتولنغا. ثم ألقى الصينيون القبض عليه ووضعوه في السجن جنباً إلى جنب مع ثلاثة أخوة قتلوا هناك. كما قتل أخوان آخرون أيضاً. بعدئذ مات والداه في مخيم للشغل. لكنه قال لي، عندما كان في السجن، كان يفكر بحياته حتى ذلك الحين، فخلص إلى استنتاج أنه حتى لو قضى حياته كلها كراهب في دير دريونغ، كان سيشعر أنه ليس بالراهب الجيد. إذ كان يشعر أنه راهب بليد. في تلك المرحلة، أخذ على نفسه عهداً بأنه، وهو في السجن، سيعاود أن يكون راهباً جيداً بشكل خالص. وهكذا، نتيجة لممارساته البوذية، وبسبب هذا التدريب للعقل، استطاع أن يبقى، ذهنياً، سعيداً جداً حتى وإن كان في حالة ألم جسدي، حتى عندما كان يتعرض للتعذيب والضرب القاسي، كان بإمكانه أن يتجاوزه ويظل يشعر بالسعادة، من خلال النظر إلى ذلك بوصفه تطهيراً لـ «كارماه» السلبية الماضية.

وهكذا، يمكن للمرء، من خلال هذه الأمثلة، أن يقدر حق قدرها قيمة دمج هذه الممارسات الروحانية بحياة المرء اليومية.»

بذلك أضاف الدالاي لاما العنصر المكوّن الأخير للحياة الأكثر سعادة - البعد الروحي. لقد وجد الدالاي لاما وآخرون كثير، من خلال تعاليم بوذا، إظاًراً ذا معنى يمكنه من أن يتحمل بل يصعد الألم والمعاناة اللذين تأتي بهما الحياة. وكما يقترح الدالاي لاما، فإن كل دين من الأديان الأساسية في العالم يمكنه أن يقدم الفرص ذاتها لمساعدة المرء في تحقيق حياة أسعد. إن قوة الإيمان، التي تولدها هذه الأديان على نطاق واسع، تدخل في نسيج حياة الملايين. كما أن ذلك الإيمان الديني العميق يدعم أناساً لا عد لهم ولا حصر في الأوقات العصيبة. قوة الإيمان تلك تعمل أحياناً بطرق خفية هادئة، وأحياناً من خلال تجارب تحويلية عميقة. لقد شهد كل منا ولا شك، في وقت ما من حياته، تلك القوة تؤثر في أحد أفراد العائلة، أو في صديق، أو أحد المعارف، كما أن أمثلة عن قوة الإيمان الداعمة تجد طريقها إلى الصفحات الأمامية في الصحافة من حين إلى حين. فالكثيرون قرؤوا، مثلاً، عن محنة تيري أندرسون، وهو شخص عادي خطف فجأة من شارع في بيروت ذات صباح من سنة 1985، ثم أقيت بطانية على رأسه وهو ينقل في سيارة. وعلى مدى سبع سنين تم احتجازه كرهينة من قبل حزب الله، وهو مجموعة من المتطرفين الأصوليين الإسلاميين. إذ ظل حتى سنة 1991 سجيناً في قبو رطب قدر وزنازين صغيرة، معصوب العينين ومقيداً بالسلاسل لفترات طويلة من الزمن، يتحمل عمليات الضرب والتعذيب المنتظمة والظروف القاسية. أخيراً، حين أطلق سراحه، جذب أنظار العالم

إليه، العالم الذي وجد فيه رجلاً شديداً لابتهاج لعودته إلى أسرته وحياته - لكن بقدر ضئيل إلى حد مدهش من المرارة والكرهية تجاه خاطفيه. وحين سألته الصحافيون عن مصدر قوته الملحوظة، قال إنه الإيمان والصلاة، وهما عاملان هامين ساعداه في تحمله نكبته.

يمتلئ العالم بأمثلة كهذه عن الطرق التي يوفر فيها الإيمان الديني مساعدة ملموسة في الأوقات الصعبة. كما تثبت الدراسات الحديثة الواسعة، على ما يبدو، حقيقة أن الإيمان الديني يمكنه بشكل أساسي أن يسهم في حياة أكثر سعادة. فالدراسات التي أجراها باحثون مستقلون ومنظمات استطلاع للرأي (كشركة غالوب مثلاً) وجدت أن الناس المتدينين يقرون بأنهم غالباً ما يشعرون بالسعادة والرضى عن الحياة أكثر من الناس غير المتدينين. كما بينت الدراسات أن الإيمان لا يتكهن بتسجيلات - ذاتية عن مشاعر السعادة وحسب، بل إن الإيمان الديني القوي يبدو أيضاً وكأنه يساعد الأفراد في التعامل بفعالية أكثر مع قضايا مثل الكبر في السن، التكيف مع الأزمات الشخصية والحوادث المسببة للضرر. إضافة إلى ذلك، تبين الإحصائيات أن العائلات ذات الإيمان الديني القوي غالباً ما يكون لديها معدلات أدنى فيما يتعلق بالجنوح، إدمان المخدرات والكحول، والزيجات الفاشلة. بل هناك بعض الأدلة التي تدل على أن الإيمان قد يكون له منافع بالنسبة لصحة الإنسان البدنية - حتى أولئك الذين يعانون من أمراض خطيرة. وهناك، بالحقيقة، مئات الدراسات العلمية

والمرضية التي تثبت أن هناك علاقة بين الإيمان الديني القوي ومعدلات الوفيات الأدنى، والصحة المتحسنة. في إحدى الدراسات، كانت نساء مسنات، ذوات إيمان ديني قوي، قادرات على المشي بعد جراحة مفصل الورك، لمسافة أبعد من نسوة ذوات قناعات دينية أقل، كما كن أقل انخفاضاً للمعنويات إثر الجراحة. كذلك وجدت إحدى الدراسات التي أجرتها د. رونا كازرهاريس. ود. ماري أماندا ديو من جامعة المركز الطبي لبطرسبورغ، أن مرضى زراعة القلب ذوي الإيمان الديني القوي، تظهر لديهم، صعوبة أقل في التكيف مع النظام الطبي ما بعد العملية، ويتكشفون عن صحة بدنية وعاطفية أفضل على المدى الطويل. في دراسة أخرى أجراها د. توماس أوكسمان وزملاؤه من معهد دارتماوث الطبي، تبين أن المرضى فوق سن الخامسة والخمسين الذين تجري لهم عمليات قلب مفتوح للشريان التاجي أو مرضى صمام القلب الذين يجدون ملاذاً في معتقداتهم الدينية، كان الاحتمال لديهم أكبر بثلاث مرات في أن ينجوا من العملية مقارنة بأولئك الذين لا يؤمنون بمعتقدات دينية كهذه.

تتحقق منافع الإيمان الديني القوي أحياناً كنتيجة مباشرة لبعض العقائد والمعتقدات المحددة من دين بعينه، فكثير من البوذيين، مثلاً، يساعدهم على تحمل معاناتهم إيمانهم الراسخ بعقيدة «الكارما». بالطريقة ذاتها، فإن أولئك الذين يؤمنون إيماناً راسخاً بالإله غالباً ما يكونون قادرين على مواجهة الصعاب الشديدة بسبب إيمانهم بإله محب، كلي القوة، إله قد

تكون إرادته محجوبة عنا في الوقت الحاضر، لكنه الإله الذي سيكشف أخيراً، ونتيجة حكمته، عن حبه لنا. إنهم، من خلال الإيمان بتعاليم الإنجيل، يتمكنون من أن يرتاحوا لآيات مثل «كل الأشياء تعمل معاً لخيرهم، هم الذين يحبون الإله، لخيرهم هم الذين يلبون إشارته.»

وعلى الرغم من أن بعض مكافأة الإيمان قد تقوم بالأساس على عقائد محددة فريدة بالنسبة لتراث ديني بعينه، إلا أن هناك سمات أخرى مانحة - للقوة لحياة روحانية مشتركة بين كل الأديان. فالارتباط بأية مجموعة دينية يمكن أن يخلق شعوراً بالانتماء، شعوراً بالرابطة الجماعية ورابطة الرعاية للزملاء في المجموعة. كما يقدم إطاراً ذا معنى يمكن فيه للمرء أن يرتبط ويكون ذا صلة بالآخرين. ثم يمكنه أن يمنح المرء شعوراً بالقبول. فالمعتقدات الدينية ذات القبضة القوية يمكن أن تمنح المرء إحساساً عميقاً بالهدف وتوفر معنى لحياة المرء كما يمكنها أن توفر الأمل في وجه المحنة، المعاناة والموت. كذلك يمكنها أن تساعد المرء في أن يتبنى منظوراً دائماً يتيح له أن يخرج من ذاته عندما تتغلب عليه مشاكل الحياة اليومية.

وعلى الرغم من أن كل هذه المنافع المحتملة متاحة لمن يختارون ممارسة تعاليم دين راسخ الأركان، إلا أن من الواضح أن توفر الإيمان الديني وحده ليس ضماناً للسعادة والسلام. مثال على ذلك، في اللحظة ذاتها التي كان فيها تيري أندرسون يجلس في الزنزانة مقيداً بالسلاسل، متجلباً عن أدق صفات الإيمان

الديني، كان، خارج الزنزانة، يحدث عنف جماهيري وكراهية يتكشfan عن أسوأ صفات للإيمان الديني. فطوال سنوات كان لبنان في حالة حرب، طوائف إسلامية مختلفة ضد مسيحيين، يغذي ذلك كراهية شديدة من كل الأطراف وتؤدي إلى فظاعات لا يمكن الحديث عنها ترتكب باسم الإيمان. إنها قصة قديمة، قصة جرى الكلام عنها كثيراً في التاريخ وغالباً ما تتكرر في العالم الحديث.

بسبب هذا الاحتمال في تنشئة الفرقة والحقد، من السهل أن نفقد الإيمان بالمؤسسات الدينية. وهذا ما أدى ببعض الشخصيات الدينية، كالدالاي لاما لأن يحاولوا تقطير عناصر الحياة الروحية تلك التي يمكن أن تطبق بصورة شاملة من قبل أي إنسان لتعزيز سعادته، بغض النظر عن الدين الذي ينتمي إليه، أو ما إذا كان يؤمن بالدين أم لا.

وهكذا، ختم الدالاي لاما بمسحة من قناعة تامة مناقشته بالحديث عن رؤيته للحياة الروحانية حقاً: «إذن، لدى التحدث عن توفر بعد روحي لحياتنا، حددنا معتقداتنا الدينية كمستوى واحد من الروحانية. الآن، احترام الدين، إن كنا نؤمن بأي دين، أمر جيد، لكن حتى بدون إيمان ديني، يمكننا أن نظل قادرين على تدبر الأمر. وفي بعض الحالات، يمكننا أن نتدبر أمرنا بصورة أفضل، لكن ذلك هو من حقنا كأفراد، إن أردنا أن نؤمن، خير، وإن لم نرد، فهو، خير أيضاً! لكن حينذاك، يكون هناك مستوى آخر للروحانية، هو ما أدعوه بالروحانية الأساسية –

صفات إنسانية أساسية من خير، لطف، شفقة، رعاية. وسواء أكننا مؤمنين أو غير مؤمنين، فإن هذا النوع من الروحانية ضروري، إنني شخصياً أنظر إلى هذا المستوى الثاني من الروحانية باعتباره أهم بكثير من الأول، إذ بغض النظر عن مقدار الروعة التي يمكن أن يكون عليها دين بعينه، فإنه سيظل مقبولاً من عدد محدود من البشر، أي جزء من البشرية. لكن طالما نحن كائنات بشرية، وطالما نحن أفراد من العائلة الإنسانية، فإننا كلنا بحاجة حقيقية لهذه القيم الروحية. بدون هذه، يبقى الوجود الإنساني صعباً، وجافاً جداً. نتيجة ذلك، لا أحد منا يمكنه أن يكون سعيداً، فيما تعاني عائلته كلها، ثم مجتمعه كله في حالة عذاب. بذلك، يصبح من الواضح أن رعاية هذه الأنواع من القيم الروحية الأساسية أمر حاسم الأهمية ولدى البحث عن رعاية هذه القيم الروحية الأساسية، أعتقد أننا بحاجة مثلاً لأن نتذكر أنه من أصل خمسة مليارات كائن بشري على هذا الكوكب، ربما هناك مليار أو ملياران من المؤمنين المخلصين الصادقين بالدين. طبعاً، عندما أشير إلى المؤمنين المخلصين، لا أتكلم عن أولئك الذين يقولون ببساطة، مثلاً، «أنا مسيحي»، لأن خلفيتهم العائلية، بشكل أساسي، مسيحية، لكنهم في الحياة العادية لا يعتبرون كثيراً الإيمان المسيحي ذا أهمية أو يمارسونه بصورة فعالة. لذلك، باستثناء هؤلاء الناس، أعتقد أن هناك ربما حوالي مليار ممن يمارسون الدين بإخلاص. ذلك يعني أن أربعة مليارات، أي غالبية الناس على سطح هذا

الكوكب، هم من غير المؤمنين. لذلك علينا أن نجد طريقة نحاول بها تحسين حياة هذه الأغلبية من الناس، المليارات الأربعة التي لا علاقة لها بدين محدد - طرق تساعدكم لأن يصبحوا كائنات بشرية صالحة، ناس أخلاقيين، دون التدخل من أي دين. هنا، أعتقد أن التعليم حاسم الأهمية - إذ يفرس في الناس إحساساً بأن الشفقة، اللطف، وما شابه صفات أساسية جيدة للبشر، وليست فقط مسألة موضوعات دينية. كما أعتقد أننا تكلمنا من قبل، بشيء أكثر من التفصيل عن الأهمية الأساسية للدفع الإنساني، الود والشفقة وتأثيرها على صحة الإنسان البدنية، سعادته وسلام ذهنه. هذه قضية عملية للغاية، وليست نظرية دينية أو فرضية فلسفية. إنها قضية أساسية وأعتقد أن هذه، بالتحقيق، جوهر كل التعاليم الدينية لمختلف الأديان. لكنها تبقى حاسمة الأهمية تماماً بالنسبة لمن اختاروا ألا يتبعوا ديناً بعينه. بالنسبة لهؤلاء الناس، أعتقد أن بإمكاننا أن نعلمهم ونطبع في ذهنهم أن بقاءهم بلا دين لا غبار عليه، شرط أن يكون أحدهم كائناً بشرياً خيراً، عاقلاً، ذا إحساس بالمسؤولية والتزام بالسعي من أجل عالم أسعد وأفضل.

من الممكن، بصورة عامة، أن تشير إلى طريقتك الدينية أو الروحانية الخاصة في الحياة من خلال وسائل خارجية، كأن تلبس ملابس معينة مثلاً، أو يكون لديك مذبح في منزلك، أو تقوم بتلاوات وترانيم وما شابه. فهناك طرق لتبيان ذلك خارجياً. لكن هذه الممارسات أو النشاطات ثانوية بالنسبة لسلوك طريقة

روحانية حقة في الحياة، تقوم على قيم روحية أساسية، إذ من الممكن أن تظل تلك الأنشطة الدينية الخارجية كلها متمشية جنباً إلى جنب مع سيطرة حالة ذهنية سلبية للغاية على المرء. فيما ينبغي على الروحانية الحقيقية أن تؤدي إلى جعل الإنسان أكثر هدوءاً وسعادة وسلاماً.

هذه الحالات الفاضلة للذهن - من شفقة، تسامح، غفران، رعاية وما شابه من صفات ذهنية، هي «الدارما» الخالصة، أو الصفات الروحية الخالصة، لأن هذه الصفات الذهنية الداخلية كلها لا يمكنها أن تتعايش مع المشاعر السيئة أو الحالات الذهنية السلبية.

لذلك، الانغماس في التدريب، أو الطريقة لتحقيق ضبط داخلي ضمن عقل المرء، هي جوهر الحياة الدينية، هي الضبط الداخلي الذي يهدف لرعاية وتعزيز هذه الصفات الذهنية الإيجابية. إذن، ما إذا كان المرء يعيش حياة روحانية أم لا، أمر يتوقف على ما إذا كان ناجحاً في التوصل إلى تلك الحالة الذهنية المنظمة المروضة أم لا، وترجمة تلك الحالة الذهنية إلى أفعال يومية.»

كان الدالاي لاما مدعواً لحضور استقبال صغير على شرف مجموعة من المانحين الذين كانوا داعمين أشداء للقضية التيبية. خارج قاعة الاستقبال، كان حشد كبير من الناس قد تجمعوا بانتظار ظهوره. وحين وصل، كان الحشد قد صار كثيفاً تماماً. بين هؤلاء الناس، رأيت رجلاً كنت قد رأيته مرتين خلال ذلك

الأسبوع، من الصعب تحديد عمره، لكن أظن أنه كان في أواسط عشريناته، وربما في أوائل ثلاثيناته، طويلاً ونحيفاً للغاية. مظهره المشعث الملحوظ لفت انتباهي، لكن ما لفت انتباهي أكثر تعبيره، ذاك التعبير الذي غالباً ما شاهدته على وجوه مرضاي - قلق، حزن شديد، وتوجع. كما فكرت أنني لاحظت حركات لا إرادية متكررة خفيفة للعضلات المحيطة بفمه، فشخصت المرض بصمت «اختلال حركي متأخر»، وهي حالة عصبية ناجمة عن الاستخدام الدائم للأدوية المضادة للذهان، «مسكن» فكرت في حينها، لكن بسرعة نسيت الأمر.

حين وصل الدالاي لاما تكثف الحشد، ضاغطاً إلى الأمام لتقديم التحية له. فيما كان رجال الأمن، ومعظمهم متطوعون، يكافحون لإرجاع الحشد المتقدم إلى الوراء وإفساح الطريق إلى قاعة الاستقبال. أما الشاب صاحب المشكلة الذي شاهدته من قبل، والذي كان على وجهه تعبير المحتار بشكل من الأشكال، فقد كان منسحقاً بين الحشد وهو يدفعه إلى الأمام حتى حافة الفسحة التي كان قد صنعها الفريق الأمني. حين شق الدالاي لاما طريقه قدماً، لاحظ الرجل فتخلص من ربطة رجال الأمن وتوقف كي يكلمه. أجفل الرجل في البداية. ثم بدأ يتكلم بسرعة كبيرة مع الدالاي لاما الذي رد عليه ببضع كلمات، لم أستطع أن أسمعها، لكنني رأيت الرجل، وهو يتكلم، قد بات أكثر اضطراباً بشكل واضح. كان الرجل يقول شيئاً، لكن بدلاً من أن يرد عليه، أخذ الدالاي لاما بكل عفوية، يد الرجل

بين يديه، ربت عليها بلطف، ولعدة لحظات ظل واقفاً هناك، ببساطة يومئ برأسه وهو صامت. وبينما كان يمسك بثبات بيد الرجل وينظر إلى عينيه، بدا وكأنه كان غير واعٍ لحشد الناس من حوله. فجأة بدأت نظرة الألم والاضطراب تتسحب من وجه الرجل، والدموع تسيل على وجنتيه. ورغم أن الابتسامة التي طفت على السطح ثم امتدت ببطء إلى سيمائه كانت خفيفة، إلا أن نظرة الراحة والسرور بدت ظاهرة في عيني الرجل.

لقد أكد الدالاي لاما مراراً وتكراراً على أن الضبط الداخلي هو أساس الحياة الروحانية، وهو الطريقة الأساسية لتحقيق السعادة. وكما شرح في ثانيا هذا الكتاب، يشتمل الضبط الداخلي، من منظوره، على مكافحة الحالات الذهنية السلبية، كالغضب، الكراهية والطمع، ورعاية الحالات الإيجابية كاللطف، الشفقة، والتسامح. كذلك يشير إلى أن الحياة السعيدة تبني على أساس من حالة ذهنية مستقرة هادئة. يمكن لممارسة الضبط الداخلي أن تتضمن تقنيات التأمل التي تهدف للمساعدة في التوصل إلى استقرار العقل وتحقيق تلك الحالة الهادئة.

تتضمن معظم التقاليد الروحانية ممارسات تسعى لتهدئة العقل، ووضعنا في تماس أكثر مع طبيعتنا الروحية الأعمق. عند اختتام سلسلة أحاديثه العامة في تكسون، قدم الدالاي لاما تعليماته حول أحد التأملات المصممة لمساعدتنا كي نبدأ بتهدئة أفكارنا ومراقبة الطبيعة الأساسية للعقل، وبالتالي تطوير «سكينة العقل».

لقد بدأ، بعد أن نظر إلى المجتمعين، يتكلم بطريقة الميزة، وكأنه بدلاً من توجيه خطابه إلى مجموعة كبيرة، كان يعطي تعليماته بصورة شخصية لكل فرد من الحضور. أحياناً كان يسكن ويركّز، أحياناً يكون أكثر حيوية، مرفقاً تعليماته بإيماءات رأس دقيقة، حركات يدين، وحركات اهتزاز لطيفة.

التأمل بطبيعة العقل

«هدف هذا التمرين هو أن نبدأ بالتعرف وكذلك الشعور بطبيعة عقلنا،» بدأ الدالاي لاما، «على صعيد تقليدي على الأقل. وبصورة عامة، عندما نشير إلى عقلنا، فإننا نتكلم عن مفهوم مجرد، دون أن تكون لدينا تجربة مباشرة لعقلنا، مثال على ذلك، إن سألنا أحد أن نحدد ماهية العقل، قد نضطر إلى أن نشير فقط إلى الدماغ، أو إن سألنا عن تعريف العقل، فقد نقول إنه شيء ما يتصف بالقدرة على أن «يعرف»، شيء ما «واضح» و«مدرک». لكن دون أن نستطيع القبض مباشرة على العقل من خلال ممارسات التأمل، فإن هذه التعاريف تظل مجرد كلام. إذ من المهم أن نكون قادرين على تحديد ماهية العقل من خلال التجربة المباشرة، وليس فقط كمفهوم مجرد، لذا، الهدف من هذا التمرين هو جعلك قادراً على أن تلمس أو تقبض مباشرة على الطبيعة التقليدية للعقل، وهكذا، حين تقول إن للعقل خواص

«الإدراك» و«الوضوح»، تكون قادراً على تحديد ذلك من خلال التجربة، وليس فقط كمفهوم مجرد.

هذا التمرين يساعدك في أن توقف بشكل متعمد الأفكار الجواله وتبقى تدريجياً في تلك الحالة مدة أطول فأطول. خلال ممارستك لهذا التمرين، ستحصل في النهاية على نوع من الشعور وكأنه لا يوجد شيء هناك، إحساس بالخواء. لكن إن تذهب أبعد، تبدأ في النهاية بإدراك طبيعة العقل الأساسية وخاصتي «الوضوح» و«المعرفة» وذلك أشبه بأن يكون لديك كأس من بللور مملأ بالماء، إن كان الماء صافياً، يمكنك أن ترى قعر الكأس، لكنك تظل تدرك أن الماء هناك.

لهذا، دعونا اليوم نتأمل بعدم - المفاهيمية. وهذه ليست مجرد حالة من التبدل، أو حالة من خواء العقل. بل ما يجب أن تفعله هو، قبل كل شيء، توليد التصميم بأنني «سأحافظ على حالة ليس فيها أفكار مفاهيمية». أما الطريقة التي تعمل بها ذلك فهي التالية: إن نتكلم بصورة عامة، عقلنا موجه على الأغلب باتجاه الأشياء الخارجية. وانتباهنا يأتي في إثر تجارب الإحساس. إنه يبقى في الغالب على صعيد حسي ومفاهيمي أي بعبارة أخرى، يوجه وعينا عادة باتجاه التجارب الحسية المادية والمفاهيم العقلية. لكن في هذا التمرين، ما يجب أن تفعله هو أن تسحب عقلك إلى الداخل، لا تدعه يشرد أو يولي انتباهاً للأشياء الحسية. في الوقت نفسه، لا تسمح له بأن ينسحب كلياً، بحيث يكون هناك نوع من التبدل أو الافتقار للتبته. إذ عليك أن تحافظ على حالة كاملة

تماماً من التتبع والتيقظ، ثم تحاول أن ترى الحالة الطبيعية لوعيك - الحالة التي لا يكون فيها وعيك مبتلى بأفكار من الماضي، أشياء حدثت، ذكرياتك وتذكراتك. كذلك ألا يكون مبتلى بأفكار مستقبلية، كخططك للمستقبل مثلاً، توقعاتك، مخاوفك وآمالك. بل بدلاً من ذلك، حاول أن تبقى في حالة طبيعية ومحيدة.

هذا يشبه قليلاً نهراً يجري بقوة ولا يمكنك أن ترى قاعه بشكل واضح تماماً. لكن إن كان هناك طريقة ما يمكنك بها أن توقف التدفق في كلا الاتجاهين، الاتجاه الذي يتدفق منه الماء والاتجاه الذي يتدفق صوبه الماء، حينذاك يمكنك أن تبقى الماء ساكناً. وذلك سيسمح لك بأن ترى قاع النهر بوضوح تام. كذلك، عندما تكون قادراً على إيقاف عقلك عن أن يكون «خاوياً» كلياً أيضاً، حينذاك تبدأ برؤية ما تحت ذلك الاضطراب من عمليات التفكير. فهناك سكون أساسي، وضوح أساسي للعقل. وعليك أن تحاول مراقبة هذا أو تجربته...

ذلك قد يكون صعباً للغاية في البداية، لذلك دعونا نبدأ بالممارسة بدءاً من هذه الجلسة. في المرحلة الأولى، حين تبدأ بتجريب هذه الحالة الطبيعية الأساسية من الوعي، فإنك قد تجربها على شكل نوع من «الغياب». هذا يحدث لأننا معتادون على فهم عقلنا من حيث علاقته بالأشياء الخارجية - إذ يغلب علينا أن ننظر إلى العالم من خلال مفاهيمنا، صورنا وما إلى ذلك. لهذا، عندما تسحب عقلك من الأشياء الخارجية، يبدو تقريباً

وكأنك لا تستطيع التعرف عليه. ثمة نوع من الغياب، من الخواء. لكن، مع تقدمك ببطء وتعودك على تلك الحالة، تبدأ بملاحظة الوضوح الأساسي، الإشراق. ويكون ذلك حين تبدأ بتقدير الحالة الطبيعية للعقل حق قدرها وإدراكها تماماً.

ينبغي على الكثير من التجارب التأملية العميقة حقاً أن تقوم على أساس هذا النوع من سكينته العقل... أوه» وضحك الدالاي لاما. «لكن علي أن أحذركم من أنه في هذا النوع من التأمل، ونظراً لأنه لا يوجد موضوع محدد للتركيز عليه، هناك خطر الاستغراق في النوم.

الآن، دعونا نتأمل.

نبدأ أولاً بالقيام بثلاثة أشواط من التنفس، مركزين انتباهنا ببساطة على هذا التنفس. فقط ركز وعيك على الشهيق، الزفير، ثم الشهيق، الزفير، - ثلاث مرات. بعدئذ ابدأ التأمل.»

هنا، خلع الدالاي لاما نظاراته، طوى يديه في حجره، وبقي دون حراك في حالة تأمل. صمت مطبق ساد الصالة، فيما كان ألف وخمسمائة عالم من العوالم الخاصة تبحث عن سكينته أفكارها وربما تأخذ لمحة عن الطبيعة الحقيقية لعقولها الخاصة. بعد خمس دقائق، كسر الصمت، لكنه لم يتحطم، عندما بدأ الدالاي لاما يرتل بكل نعومة وبدأ صوته المنخفض الموسق يسحب سحباً لطيفاً مستمعيه من تأملهم.

في ختام الجلسة، ذلك اليوم، وكالعادة دائماً، طوى الدالاي لاما يديه معاً، انحنى لجمهوره بكل ود واحترام، نهض وشق طريقه عبر الحشد المحيط، يداه بقيتا مضمومتين معاً، كما تابع الانحناء وهو يغادر القاعة. حين كان يمشي ضمن الحشد المزدهم كان ينحني انحناءات منخفضة جداً، بالحقيقة، إلى حد أن أي شخص يقف على بعد أكثر من بضع أقدام، كان من المستحيل أن يراه. وكان يبدو وكأنه ضائع في بحر من الرؤوس. لكن عن بعد ظل بإمكان المرء أن يتبين طريقه، نتيجة التغير الدقيق في حركة الحشد وهو يمر به. إذ بدا وكأنه توقف عن أن يكون شيئاً مرثياً، بل بات ببساطة حضوراً تشعر به.

اعترافات

ما كان هذا الكتاب ليرى النور لولا جهود كثير من الناس ولطفهم. أولاً، أود أن أقدم تشكراتي القلبية لتزين غياتسو، الدالاي لاما الرابع عشر، مع الامتنان الشديد للطفه الذي لا حدود له، كرمه، إلهامه وصداقته. ثم إلى والديّ، جيمس وبتي كتر؛ في ذكراهما الحبيبة، لتوفيرهما الأساس لي من أجل طريقي إلى السعادة في الحياة.

تشكراتي الخالصة تمتد أيضاً إلى آخرين كثير:

د. ثوبتن جينبا، لصداقته ومساعدته في تحرير الأقسام الخاصة بالدالاي لاما من هذا الكتاب، ولدوره الحاسم في العمل كمترجم، للأحاديث العامة للدالاي لاما وللكتير من محادثاتنا الخاصة. كذلك أقدم شكري للوبسانغ جور دهن، لعمله كمترجم لعدد من محادثاتني مع الدالاي لاما في الهند.

وإلى تزين غيش تيتونغ، زشين دهارلو، وداواتسيرينغ، لدعمهم ومساعدتهم بطرق كثيرة على مر السنين.

كذلك إلى الناس الكثر الذين عملوا بكثير من الجهد لتأمين زيارة الدالاي لاما سنة 1993 إلى أريزونا، لأنها كانت

نوعاً من المكافأة لكثيرين آخرين: إلى كلود ديستري، كين باتشير، وهيئة مؤسسة تعاليم أريزونا والعاملين فيها، إلى بيغي هيتشكوك وهيئة أصدقاء التيبث في أريزونا، إلى د. بام ويلسون، وكل من ساعد في تنظيم خطاب الدالاي لاما في جامعة ولاية أريزونا، وإلى عشرات المتطوعين المخلصين، لجهودهم التي لم تعرف الكلل لصالح أولئك الذين حضروا تعاليم الدالاي لاما في أريزونا.

أيضاً الشكر إلى وكلائي الخارقين للعادة، شارون فريدمان، ووالف فيسينانزا وأركانهما الرائعين، لتشجيعهم، لطفهم، وإخلاصهم في مساعدتي في الكثير من المجالات في هذا المشروع، ولعملهم الجدي الذي فاق ما يقتضي الواجب منهم، فأنا مدين لهم بمقدار خاص من الامتنان.

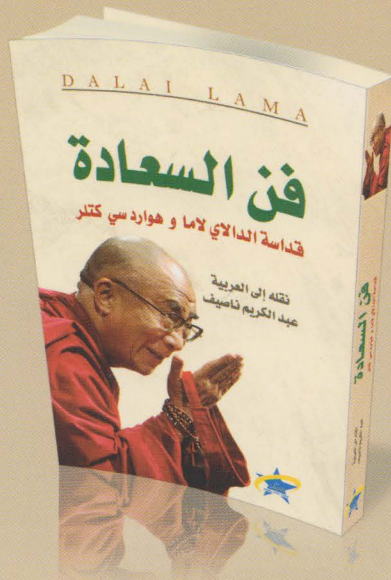
كذلك شكري إلى كل من قدم مساعدة لا تقدر بثمن في التحرير، التبصر والخبرة، وكذلك الدعم الشخصي خلال عملية الكتابة التي طالت: إلى روث هبغود، لجهودها البارعة في تحرير النسخ الأولى من المخطوط، بربارا غيتس ود. رونا كباتزنريك لمساعدتهما التي كان لا بد منها أثناء الخوض في المادة الضخمة، ثم التركيز وتنظيم تلك المادة على شكل بنية متماسكة، وإلى محررتي الموهوبة جداً في ريفرهيد، آمي هرتز لإيمانها بالمشروع، ومساعدتها في صوغ الكتاب بشكله النهائي هذا. أيضاً إلى جنيفر ريبو ومحرري النسخ الذين بذلوا كل جهد، كذلك العاملين في دار نشر ريفرهيد، كما أود أن أقدم تشكراتي

الحارة لكل من ساعد في تدوين الأحاديث العامة للدالاي لاما في أريزونا، تنضيد تسجيلات محادثاتي مع الدالاي لاما، وكذلك تنضيد أجزاء من النسخ الأولى لمخطوطي.

ختاماً شكري العميق:

لمعلمي،

لأسرتي، وللأصدقاء الكثر الذين أغنوا حياتي بطرق أكثر من أن يكون بإمكانني التعبير عنها: جينا بكويث إكيل، د. ديفيد وايس ود. افني أتكيسون، د. جيليان هاملتون، هيلين متسيوس، ديفيد غرينوولت، ديل بروزوسكي، كرسطي إنغهام إسبيناس... إلخ... إلخ. وكذلك إلى الأصدقاء الآخرين الذين قد أكون فشلت في ذكرهم هنا بالاسم، لكنني أحمل لهم في قلبي، وعلى الدوام، كل حب وامتنان واحترام.



بالتدرّج، بدأت أسمع في لقاءاتنا النعمة الوحيدة التي كان يطلقها باستمرار. إنها نعمة الأمل، وأمله يقوم بالأساس على الاعتقاد بأن التوصل إلى السعادة الخالصة والدائمة ليس بالأمر السهل إلا أنه ليس مستحيلاً. إذ يكمن وراء الطرائق التي يتبعها الدالاي لاما جملة من المعتقدات الأساسية، التي تعمل كطبقة تحتية لكل تصرفاته، هي: الإيمان بالنبيل والخير الفطري في طبيعة البشر، والإيمان بقيمة الشفقة وأهميتها في حياة المجتمع الإنساني، والإيمان بسياسة اللطف والإيمان بوحدة البشر والمساواة بين الناس، وحقهم الطبيعي في البحث عن السعادة، وتحقيقها هو الهدف الأهم للإنسان في الحياة.

دار الفرقد

للطباعة والنشر - دمشق - سوريا