

مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

# مسرات صغيرة

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: الحارث النبهان



مدرسة الحياة  
THE SCHOOL  
OF LIFE

سلسلة مدرسة الحياة  
مسرات صغيرة

مكتبة  
t.me/soramnqraa

الكتاب: مسرّات صغيرة  
سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون  
ترجمة: الحارث النبهان  
عدد الصفحات: 224 صفحة  
الترقيم الدولي: 3 - 234 - 472 - 614 - 978  
الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

SMALL PLEASURES

Copyright © 2016 by The Scool of Life

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر

دار التنوير

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة.

هاتف: 0097153976948

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

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

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

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: ألان دو بوتون

مكتبة  
t.me/soramnqraa

# مسرات صغيرة

ترجمة

الحارث النبهان



## المحتويات

- 9 ..... مقدمة: غاية هذا الكتاب
- 11 ..... 1 - متجر الأسماك
- 15 ..... 2 - الجزر الصغيرة
- 19 ..... 3 - النجوم
- 23 ..... 4 - الجدّات
- 28 ..... 5 - الصديق الذي يصغي
- 32 ..... 6 - لحظة إقلاع الطائرة
- 35 ..... 7 - ليلة بمفردك في فندق
- 39 ..... 8 - تحت أشعة الشمس
- 42 ..... 9 - الصحراء
- 45 ..... 10 - الثقة بالنفس في بلدٍ غريبٍ
- 48 ..... 11 - سهر الليل
- 49 ..... 12 - سحر الأبقار
- 51 ..... 13 - الاستيقاظ فجرًا
- 54 ..... 14 - النظر من النافذة
- 57 ..... 15 - حمّامٌ حارٌّ
- 61 ..... 16 - التشاؤم المتسامح مع النفس
- 65 ..... 17 - الإشفاق على الذات

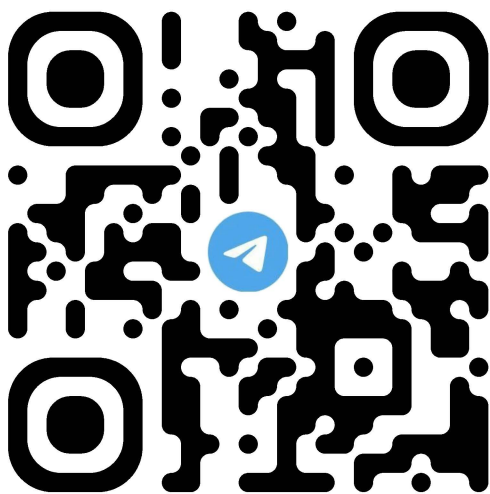
- 18 - الافتتان العابر..... 68
- 19 - عدم خلع الملابس ..... 72
- 20 - القبلة ..... 75
- 21 - رسوم الأطفال..... 78
- 22 - أنباء الجرائم في الصحف ..... 82
- 23 - القيادة على الطريق السريعة في الليل..... 85
- 24 - صبيحة يوم العطلة ..... 89
- 25 - رسغ يد المحبوب ..... 93
- 26 - كنزة قديمة تحبها ..... 95
- 27 - إمساك يد طفل صغير ..... 97
- 28 - الجدران الحجرية القديمة ..... 99
- 29 - نفور كما المشترك من شخصٍ ذي شعبيّة ..... 101
- 30 - شعور الارتياح في البحر ..... 103
- 31 - المجلّات «السيّئة» ..... 105
- 32 - أغنية تحبُّ سماعها مرّةً بعد مرّة ..... 108
- 33 - الكتاب الذي يفهمك ..... 113
- 34 - البكاء عند موت شخصيّة في قصّة ..... 117
- 35 - مسرّة الإحساس بالإرهاق بعد يومٍ متعبٍ ..... 122
- 36 - صور الوالدين القديمة ..... 126
- 37 - همس في الفراش تحت جنح الظلام ..... 130
- 38 - أشجار السرو..... 134
- 39 - نبأ عن اكتشاف علمي ..... 138
- 40 - عندما تحسُّ بأن ذلك الشخص مخطئٌ ..... 142

- 41 - مناكفة صديق قديم ..... 146
- 42 - تجاوز المشاجرة ..... 149
- 43 - وضع النظام الأمثل ..... 154
- 44 - وأخيراً، الفوز باحترام زميل كان متشككاً ..... 159
- 45 - أن تحصل لنفسك على عملٍ فنيٍّ عظيمٍ ..... 162
- 46 - دعابة شديدة السّواد ..... 167
- 47 - نزهة عند منتصف الليل ..... 170
- 48 - الغَزَل ..... 179
- 49 - أول يوم من العافية بعد المرض ..... 183
- 50 - الأَقْحوان ..... 186
- 51 - التين ..... 190
- 52 - مجموعة من مسرّات صغيرة جداً ..... 196
- خاتمة: إيديولوجية المسرّات الصغيرة ..... 213

سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط



## غاية هذا الكتاب

أمور صغيرة كثيرة تلقي علينا بسحرها - كنز قديمة مفضّلة لدينا، أو همسات في الظلام، أو طعم ثمرة تين - عندما يكون لدينا وقت كي نلاحظها. إنها المسرّات الصغيرة في الحياة اليومية. يلقي هذا الكتاب نظرة تفصيلية على اثنتين وخمسين واحدة منها... لعلها مسرّة واحدة لكل أسبوع من أسابيع السنة! ليس مألوفاً أن يُحتفى كثيراً بالمسرّات الصغيرة، ولا حتى أن تكون موضوع كلام كثير. في هذا الكتاب، يضع كل فصل واحدة من لحظات المتعة تلك تحت «العدسة المكبّرة» كي يكتشف ما يجري حقاً فيها، وما يجعلها تمسّ أرواحنا وتحركها، فتجعلنا نبتمس. هذا بحث عن معنى أكبر قابع سرّاً في كل ما نجده لطيفاً. يتضح لنا أن المسرّات الصغيرة ليست صغيرة على الإطلاق: إنها «نقاط دخول» إلى أعظم موضوعات حياتنا شأنًا.

قد يبدو شيئاً من الغرابة - أول الأمر - القول إننا لا نعرف تلقائياً، ولا على نحو طبيعي، كيف نمتّع أنفسنا. لكن السعي إلى المسرّة مهارة نحن في حاجة إلى تعلّمها؛ وهو أمر نستطيع أن نتقنه أكثر فأكثر. يبدأ ذلك بالمسرّات الصغيرة.

لا حاجة بنا إلى القول إننا لم نورد هنا كل ما في حياتك من

مسرّات صغيرة. وذلك أنّ سعينا متجه إلى بناء «فلسفة تقدير» تشجّعنا على مزيد من التعمق في اكتشاف منابع السعادة الكثيرة التي هي الآن مهملة بعض الشيء، وكذلك على الخروج منها بحصيلة أكبر. نعتقد بأن المسرّات الصغيرة هي تلك المسرّات التي لم تظفر أهميتها الحقيقية بعد بالقدر الملائم من الفهم. هذا الكتاب خطوة ضمن مشروع ثقافي أكثر اتساعاً: نقل هذه المسرّات الصغيرة من الهامش وجعلها أقرب قليلاً إلى مركز حياتنا ووعينا الجمعيّين.

## متجر الأسماك

واجهته العرض في متجر الأسماك مغرية، لكن المرء لا يدخل المتجر عادة. أما عندما يدخل، فسوف يعجب من أنه لا يزور هذا المكان كثيرًا.

يقف المرء منتظرًا دوره فيفاجئه الجمال والغرابة في الأسماك ومخلوقات البحر المعروضة فوق ألواح من جليد: المحارات التي تصنع بيوتها بأنفسها تبدو من الخارج أشبه بحجارة لكن داخلها ناعم مصقول على نحو مغرٍ. يتأمل المرء لحظة في أقدار سمكة موسى، التي «تهاجر» وإحدى عينيها دائرة من حول رأسها إلى أن تبلغ سن النضج، ويتأمل في أقدار سمكة الراهب التي تُنْفَر العين رؤية فمها المزدهم بالأسنان وجسدها الأعجف مع أن لحمها لذيذ بعد شيّه ودهنه بزيت الزيتون.

تبدو تلك المخلوقات شديدة الغرابة. لكننا نكاد نكون أبناء عمومتها في هذا الكون المؤلف -كله تقريبًا- من غازات وصخور تدور في عدم فضائي لا آخر له. ألسنا نسكن معها، فترة وجيزة، على سطح هذه الأرض؟ ففي الأحقاب قريبة العهد من تاريخ الكون، كان لنا أجداد مشتركون لم تلبث ذريّتهم أن تنوّعت،

فصارت أخطبوطات وأسماكًا، أو ارتقت شيئًا بعد شيء إلى أن صارت محامين ومعالجين نفسيين ومصممين غرافيكيين.

تخيّل أن تُمضي هذا الشيء الذي نسميه «الحياة» على هيئة سرطان البحر الذي يواجه العالم من خلال عينيه الشبيهتين بحبتي فلفل؛ عينان تتيحان مجال رؤية أوسع كثيرًا من رؤية البشر، لكنها أقل تركيزًا. قد تصادفك أيام مشهودة تحفر فيها جحرًا لك خلف صخرة بازلتية مستقرة في الطين الناعم على قاع البحر في خليج فيدن القريب من جزيرة مول. ثم يكون عليك أن تمر بدراما إلقاء غلافك الخارجي والتخلي عنه. ستكون في حاجة إلى إتقان عملية التكاثر الشاقة حيث يكون على الذكر أن يثقب بطن الأنثى كي يضع فيها نطافه. وأخيرًا، يصيبك ذلك الفضول الكارثي الذي أغراك منذ يومين فقط، فانهى بك الأمر إلى وعاء سرطانات البحر في هذا المتجر.

ليس متجر الأسماك مكانًا تأخذ منه حلقات الكالاماري وشرائح سمك القد فحسب، بل هو أيضًا مكان ذو سحر متجدد. إن بنا مَيلاً بالغ السوء إلى أن نضجر سريعًا. فالأشياء المألوفة تفقد قدرتها على تحريض خيالنا. لكن النظر في عيني سمكة البوري، أو التأمل في البنية الداخلية لسمكة مسطحة، يعيد إلى المرء اتصاله بما في الطبيعة من روح ابتكار غريبة وأنيقة. إننا نبالغ في التعجّل فنسهو عن ملاحظة كل شيء تقريبًا. العالم ممتلئ سحرًا، وفيه الكثير الكثير مما لم نكتشفه بعد. وقد قادنا إلى «شهية» الاكتشاف المتجددة هذه رأس سمكة رأيناه هنا.

لقد جيء بكل كائن من الكائنات المعروضة هنا من أعماق

البحر، أو من أنهار بعيدة، أو اقتلع اقتلاعًا من صخور تحت الماء. سمكة التراوت المبقعة آتية من مزرعة أسماك كانت مقلع حجارة قديمًا في لينكولنشاير. سمكة الماكاريل اصطادتها شبكة عند دوفر بانك، ثم نُقلت إلى بيترهيد. وأسماك القاروص البحري أفرغتها زوارق الصيد على الرصيف الحجري في غريل، ثم نقلتها شاحنات مبرّدة عبر الطريقين M90 و A1(M) فلم تتوقف إلا فترة وجيزة في ساحة وقوف الشاحنات عند محطة ويدربي.

وها هي الآن كلها مجتمعة هنا، منظّفة، مفرّغة من أحشائها، مبرّدة، مرتبة ترتيبًا أنيقًا. لقد جرى «تمدين» الطبيعة فصارت جذابة المظهر بفعل الجليد والمعدن والزجاج والبلاط والرخام، وبفعل مياه باردة لا تنقطع وسكاكين حادة. إنّ متجر الأسماك يوحى بمثال لعلنا نحب التماسه على نحو أكثر اتساعًا: الإحساس بأن ما هو مزعج قد أزيل وبأن الجزء الطيب المرغوب فيه يأتي ويدخل حياتك مغلفًا تغليفًا أنيقًا بورق لامع أبيض اللون.

لعل زيارة متجر الأسماك تحمل المرء على رسم خطط صغيرة من أجل إصلاح أخلاقي: في حياة أخرى أفضل قليلًا، يقصد المرء هذا المكان طيلة الوقت. يصير ماهرًا في إعداد بعض الأطباق. وخلال وجوده هنا، تسنح له فرصة عابرة لأن يكون على تماسٍ أوليٍّ مع ذاته الخبيثة التي تحب طهو السلمون وإعداد سلطة سرطان البحر وإضافة نقاط من زيت الزيتون، تلك الذات التي يأتي أصدقاؤها لتناول الحساء. ثمّة نسخة مستقبلية محتملة من ذات المرء، نسخة تبدأ الحياة تدب فيها عند متجر الأسماك، ذاتٌ تعيش على وجبات خفيفة مغذية مصنوعة من الأسماك، ذاتٌ

يسبح دماغها في تلك السوائل السائغة المالحة قليلاً. يعرف المرء أن الحياة، عامةً، ستظل ناقصة نقصاً كبيراً؛ لكنه سيصير أقرب إلى أن يكون ذلك الشخص الذي كان ينبغي أن يكونه دائماً إن هو صار أكثر اهتماماً - ولو قليلاً - بما يأكله، وإن تكن أجزاء كثيرة من حياته غير حسنة، وإن استطاع المجيء إلى هذا المكان كي يأخذ من الرجل ذي المريلة الزرقاء بعض أسماك موسى ويذهب إلى بيته حيث يُعنى بأن يتعامل مع حياته تعاملًا أكثر جدية. إن مسرات متجر الأسماك ناشئة عن أمور صغيرة جدًا - رائحة الملح والماء، ونفحة هواء باردة آتية من ألواح الجليد، وجلود أسماك السلمون الأطلسي ذات اللون الفضي - لكنها لا تلبث أن تنمو فتصير فكرة كبيرة: احترام للحضارات التي تخصص قدرًا أكبر من الوقت لأمر هي سارة ومفيدة معًا.

## الجزر الصغيرة

مع بدء الطائرة انحدارها شيئاً فشيئاً، تطلّ من نافذتك فترى القسم الأكبر من الجزيرة: الجروف التي في آخرها ومنحنى طويل ذهبي اللون يرسمه الشاطئ الرملي البعيد، وكروم الزيتون، وقرية معزولة، وغابة صغيرة، ورصيف رسوّ العبّارات الذي أقيم منذ سبعينيات القرن العشرين، وبرج المراقبة في المطار وقد حالت ألوانه. صالة صغيرة لاستلام الأمتعة. يبدو الناس هنا كأن كل واحد منهم يعرف الآخرين. تبلغ السيارة المستأجرة البلدة الرئيسية الصغيرة بعد فترة وجيزة. تقودُ السيارة ماراً بمركز التسوق، وبالفيلات التي تنتصب أمامها شجرة عجوز، وبالمدرسة الابتدائية، وبالمطعم المتخصّص في المأكولات البحرية، وبمركز إدارة المدينة... يأتيك إحساس غريب متميز بالرغبة في العيش هنا. لكنك لن تفعل هذا، لن تفعله أبداً. والأسباب كثيرة، كثيرة وصغيرة. إلا أن فكرة أن تكون سعيداً هنا تظل ناطقة بأمر مهم، بأمر يستحق التفسير مع أنه لن يؤدي -آخر الأمر- إلى خطط للانتقال إلى هذا المكان.

توحي الجزر الصغيرة بذلك الإحساس السار بالإمساك بمقاليد الأمور... إحساس يأتي نتيجة الحجم الصغير، فأنت تحس نفسك

أكثر قدرة على التعامل معها. هذا ما يجعل «ليغولاند» وجهة سياحية كبرى؛ إنه الإحساس نفسه الذي يجعل بوب بنويس - هو بيت دمي - أكثر الموجودات شعبية في متحف «ريكسموزيام» الملكي في أمستردام. عندما يصير العالم أصغر حجمًا، نرى أننا نكبر ونحسّ أنفسنا أقل ضعفًا وأشدّ بأسًا وقدرة. إن الجزر الصغيرة تحقق حلم الطفولة بأن يصير المرء كبيرًا. أخيرًا، سنصير أشخاصًا كبارًا مثلنا مثل البالغين الذين كنا معجبين بهم وكانوا مصدر طمأنينة لنا.

ما أسهل أن تقود السيارة إلى أعلى نقطة في الجزيرة: مرتفع صغير على مقربة من ساحة وقوف السيارات شبه الفارغة. ومن هناك، تستطيع رؤية المكان كله تقريبًا: الخليج حيث تحلو السباحة. وبعده بمسافة صغيرة على امتداد الساحل يأتي الميناء ومن حوله البلدة متجمّعة. وترى في البعيد برج الدّير. إن للجزيرة الصغيرة حدودًا واضحة تستطيع أن تراها. وأنت قادر على اجتياز الطريق الساحلي الملتف حول الجزيرة في بضع ساعات فقط. حتى عندما تكون وسط البلدة، تظل قادرًا على رؤية لمحطات من التلال البعيدة المحيطة بها أو لمحطات من الخليج تلوح في آخر هذا الشارع أو ذاك.

هذا تضاد جذّاب مع ضخامة تلك المشكلات التي لا حدود لأكثرها، المشكلات التي لا بد لنا من التعامل معها في كل ناحية من نواحي وجودنا: من أهم أسباب الشدة النفسية أننا غالبًا ما نواجه مشكلات غير قابلة للحل ضمن أيّ فترة زمنية معقولة، أو مشكلات غير قابلة للحل أبدًا. ستمر بضع سنين أخرى قبل أن



تصير جاهزًا للعمل الذي أنت راغب فيه حقًا. وذلك المشروع الكبير في العمل سوف يستغرق أربعة وعشرين شهرًا قبل أن تظهر عليه أي علامات تشير إلى إحراز تقدّم حقيقي. وزميلك المزعج في العمل تحدّ يواجهك كل يوم، ولا يبدو أن لهذا الوضع نهاية. وحتى الآن، بعد زمن طويل من بلوغ زمن النضج، لا تزال أختك، أو والدك، مصدر إحباط مستمر. دارت المجادلة نفسها مع زوجتك للمرة العشرين؛ ينتهي الأمر دائمًا باعتذارات متبادلة، لكن التقدّم الحقيقي يظل بعيد المتناول. ومن جديد، مزق طفلك قماش الأريكة. بكلمات أخرى، يلقي توقنا إلى الكمال والإمساك بزمام الأمور إحباطًا مستمرًا.

هذا الشعور الذي يأكل النفس أكلاً هو ما يجعل الجزيرة تبدو كأنها تتيح ترياقاً له: واضحة المعالم، محدودة الحجم - في مقدورك أن تقود السيارة مسافة قصيرة جدًا كي تصل إلى أي مكان فيها. ما أسهل أن ننسى كم نحب أن نكون قادرين على الاهتمام بأمر من الأمور والعناية به. ننكفئ إلى الداخل فنصير ما يُدعى «أنانيين» عندما تبدو المشكلات الاجتماعية أكبر من طاقتنا؛ تبدو متداخلة معقدة، فنحس بأن مساعينا كلها تصير سقيمة لا معنى لها. المراكز الحضرية الكبرى كبيرة جدًا بحيث لا يمكنك أن تحبها. إنها ترغمننا دائمًا على الإقرار بأننا لسنا إلا لا شيء. والجزيرة الصغيرة تسرنا كثيرًا لأنها تجعلنا نرى عالمًا من نوع آخر، عالمًا نحس فيه أن السخاء والجهد الرامي إلى الخير العام، أمران منطقيان بناءً، يمكن أن يصلا إلى نتيجة. المسافة الفاصلة

بين ترتيب المرء غرفته الخاصة واهتمامه بترتيب عالم الجزيرة الصغيرة ليست مسافةً كبيرةً جدًا.

تدفع الجزيرة الصغيرة إلى الواجهة ما هو خاص، محدّد، بدلاً مما هو عمومي (هذا إذا أردنا التعبير عن الأمر بطريقة مجردة). يتضح هنا أن ثمة نسخة واحدة من معظم الأشياء تقريبًا: مدرسة ثانوية واحدة، ومطعم فاخر واحد، ودار سينما واحدة، ومتجر جيد واحد لشراء الأصداف والقواقع البحرية، ومطار واحد، ومتجر واحد لبيع الكتب، ومتحف واحد، ونادٍ ليلي واحد، والشاطئ حيث تذهب للسباحة في الأيام الحارة واحد، والجبل حيث الطقس لطيف دائمًا واحدًا أيضًا. تعود إلى المكان نفسه مرة بعد مرة لأن ما من شيء آخر ينافس على استقطاب اهتمامك. تصير الأمور والأشياء مألوفة، وتصير العلاقات حميمة.

بكل تأكيد، لن يكون الواقع الحقيقي لأية جزيرة صغيرة بعينها على هذا النحو تمامًا، فلا بد دائمًا من ظهور خلل هنا أو هناك. لكن ما نحسّه من مسرّة عند الوصول، عائدٌ في جزء منه إلى عمل المخيلة. فواقع الأمر أن مسرّة الجزيرة الصغيرة قائمة على خصائص يستطيع المرء أن يعثر عليها في أماكن أكثر قربًا إلى موطنه (بعد أن يتعلم كيف يميزها). ليست الجزيرة الصغيرة مكانًا على الخريطة فحسب، بل هي وجهة نفسية أو نموذج لتبسيط حياتك وتدبّر أمرك بما هو في متناول يدك مباشرة. قد لا تكون مضطرًا حتى إلى السفر بطائرة أو سفينة كي تحظى بذلك.

## النجوم

ما أغرب رؤية أن ثمة كثرة كبيرة منها، مع أننا نعلم -في موقع معزول داخل الدماغ- أنها تعد بآلاف الملايين. لكننا ننسى أن ننظر. دائماً، نعتزم النظر إليها؛ لكن من الممكن ألا نجد أنفسنا -أكثر من مرة في السنة، أو مرتين، رافعين أبصارنا كي ننظر إلى سماء الليل في هذه الناحية الصغيرة من الكون.

وعندما ننظر، يأتينا إحساس سار بالصغر أمام جلال ما نتأمله، أمام عظمته. ومع تجدد صلتنا بالفضاء اللانهائي، ندرك ضآلة شأننا من غير أن تكون في هذا أية إهانة لنا. ليس الأمر مقتصرًا علينا -شخصيًا أو فرديًا- ولسنا وحدنا من نتضاءل إزاء هذه المقارنة، فكل ما يزعجنا ويقضّ مضاجعنا يصير بدوره صغيرًا.

مشهد النجوم -الذي قد نلمحه لمحًا فوق محطة قطار في الضواحي عند عودتنا إلى البيت في ساعة متأخرة بعد اجتماع أزمة طويل في المكتب، أو قد نلمحه من نافذة غرفة النوم في ليلة سُهاد- تعطينا انطباعًا حسيًا مباشرًا بعظمة الكون. فمن غير معرفة التفاصيل الدقيقة، نكون على إدراك تام بأن ضياءها يواصل إشعاعه علينا من غير أدنى تبدل على امتداد التاريخ المسجّل كلّه، وندرك أن أجداد أجدادنا لا بد أن يكونوا قد نظروا إلى هذه النقاط

المضيئة نفسها مثلما نظر إليها الآن. تبدو لنا كثيفة مترابطة، لكننا نعلم أن امتدادات مذهلة من العدم الخاوي تفصل بينها. ونعلم أن عوالم مجهولة تدور من حولها - لعلها عوالم لا حياة فيها، أو لعلها مزدهرة بأشكال حياة غريبة عنا. لعل فيها أحلامًا عن روعة لا سبيل إلى إدراكها وعن مأساة لن نعلم عنها شيئًا أبدًا مع أن أحفادنا، ربما بعد مئات الأجيال، أو آلاف الأجيال - قد يبلغون تلك الأماكن، وقد يعرفونها. هذا أمر رفيع سام لأننا ننجذب كليًا إلى ما هو خارج مجرى اهتماماتنا اليومية المعتادة، فتتجه أفكارنا إلى أمور لا علاقة لها بأية مصالح أو رهانات شخصية. تتراجع حياتنا الخاصة إلى خلفية المشهد فنجد في هذا التراجع راحة مخالفة تمام المخالفة للحالة المعتادة من الانشغال القلق بما هو موضعي وبما هو آني.

يُقال لنا إن الاهتمام بالنجوم أمر «علمي»، لكن من الواجب أن يصير أمرًا «بشريًا». إذا أثارت النجوم اهتمام طفل، فسوف يشعر والداه بأن عليهما أن يأخذهما إلى زيارة مرصد فلكي، وبأن عليهما أن يشرح له عملية الاندماج الحراري النووي، والجاذبية، وسرعة الضوء، والنجوم الحمراء العملاقة، والأقزام البيض، والثقوب السوداء. الافتراض السائد هو أن اهتمامًا بالنجوم ينبغي أن يوجه صوب معرفة الفيزياء الفلكية.

لكن قلائل جدًا سيصيرون اختصاصيين في ميادين العلوم هذه. إن في وسعنا احتمال أن نكون «انطباعيين» فحسب لأنه لن تكون هناك أية أهمية حقيقية لمدى قدرتنا (أو عدم قدرتنا)، على تذكر تفاصيل علمية كثيرة. نحن هواة؛ ونحن في حاجة إلى هذا.

النجوم مهمة في حياتنا لأنها توفر لنا «مقابلة» تريح نفوسنا، مقابلة مع العظمة والجلال. وذلك أنها توحى لنا بنظرة ليست عديمة الفائدة إلى ما يتسم به الوجود البشري من ضآلة وسرعة زوال. فلماذا لا نزيد استفادتنا من هذا المورد الطبيعي ونكثر من تواصلنا مع مجرّة درب التبانة فنجدد مرة بعد مرة هذه المسرّة النافعة لنا؟

يكثر ظهور هذه الفكرة كلما اتجه التفكير إلى المسرّات الصغيرة. وذلك أن ثمة عشوائية عارضة في مصادفتنا لها. نحن نترك الأمر للمصادفات. لكن من الأفضل كثيرًا أن «نرتّب» مزيدًا من المواعيد. من الأفضل أن نسجّل في مفكرتنا اليومية: لقاء مع النجوم يوم الثلاثاء (ليلة لا قمر فيها - يُتوقّع ألا تحجب الغيوم أكثر من عشرين بالمئة من السماء)، عند التاسعة والربع ليلاً. نزهة بعد العشاء.

إن نموذجنا الجمعي للحياة الجيدة ميّال إلى التركيز على التقدّم في المسار المهني وعلى حسن الإدارة المالية. وعادة ما لا نقيم كبير وزن لما إذا كان الشخص قد ذهب إلى متجر الأسماك مرات كثيرة، أو أطال التفكير في الجزر، أو نظر كثيرًا إلى النجوم. إلا أن الاهتمام المنتظم بهذه المسرّات، وبما يشبهها من مسرّات صغيرة أخرى، من شأنه أن يكون مساهمة كبرى في فكرة «نوعية الوجود» التي هي فكرة مخاتلة، لكنها ذات أهمية حاسمة. من الممكن القول عن هذه المسرّات إنها صغيرة لأنه ليس لها عادة نتائج كبيرة أو فورية أو دراماتيكية. نحن لا نتشوق إليها، بل هي التي تأتينا صامتة إلى حد كبير يجعل من السهل أن نخطئها ونفوتها لكثرة ما يتزاحم في أذهاننا ولكثرة ما يشتت انتباهنا ويبعده عنها.

لسنا مضطرين إلى فعل أي شيء من أجلها. وهكذا، ما أسهل أن تنزلق تلك المسرات بعيداً عن أنظارنا مهما تكن حلوة ولطيفة. إن من أكبر مهمات الحضارة أن تعلمنا كيف نستمتع بالحياة استمتاعاً أفضل. تقول الفرضية الرومانسية إننا نعرف بالفطرة، وإننا لسنا في حاجة إلا إلى أكبر قدر من الحرية في اتباع فطرتنا. أما النظرة الكلاسيكية فتقول إن الحياة السارة السعيدة هي، في واقع الأمر، إنجاز مقصود. إنها مآثرة عقلانية قائمة على الملاحظة المتأنية للتجربة، وهي مشتملة على استراتيجيات مقصودة نستطيع الركون إلى أنها ستوجهنا صوب الأمور التي تسرنا حقاً.

## الجَدَّات

من الطبيعي أن تكون لكل إنسان تجربته الخاصة، وأن تكون تلك التجارب مختلفة في ما بينها اختلافاً كبيراً جداً. لكننا نستطيع تكوين صورة مثالية ساحرة للجدّة من خلال نِتَفِ ذكريات حلوة كثيرة.

لعلك أمضيت يوماً أو يومين وحدك مع جدّتك في بيتها عندما كان أهلك غير موجودين، لسبب أو لآخر، فكنت ضيفها. كنت في السادسة من عمرك؛ وساعدتها في المطبخ؛ وشممت تلك الرائحة الخاصة في الخزانة التي تضع فيها الأطباق، وتلك المجموعة الغريبة من كؤوس زجاجية ذات لون أخضر داكن. كانت لديها محمصة خبز غريبة الشكل لها مقبض طويل أحمر، وكذلك سكين خاصة صغيرة من أجل الزبدة فقط. أخذتك جدتك بسيارتها الصغيرة إلى واحدة من المزارع حيث أطعمت العنزة جزرة. قصّت عليك جدتك كيف كان لديها حيوان أليف في طفولتها التي أمضتها في الريف. قطّعت لك تفاحة بطريقة خاصة جداً بعد أن قشّرتها على نحو جعل قشرتها كلها على شكل حلزون طويل رائع. أعطتك قطعة شوكولاته رقيقة بالنعناع، ثم ضحكت عندما لم يعجبك طعمها. لكنّ هذا لم يزعجها. قدمت لك العشاء على صينية، وسمحت لك بمتابعة التلفزيون وأنت جالس على الأريكة الكبيرة عندها.

كان لديها صندوق خشبي فيه أشياءها الخاصة: قطع نقود معدنية قديمة، ومروحة يدوية مصنوعة من العاج، وقلم رصاص صغير من الذهب، وصورة لها عند شاطئ البحر، وصورة أخرى رأيتها فيها واقفة إلى جوار رجل في ملابس عسكرية قالت لك إنها التُقِّطت «أثناء الحرب». كنت تتعرّف إلى عالم خارجي أكبر كثيرًا من عالم والديك. كان عالمًا غريبًا، لكن وجود جدتك فيه جعلك تحسّ بأن لك صلة به.

إن في مقدور الجدّة أن تقوم بدور ما دعاه المحلل النفسي البريطاني دونالد وينكوت «جسمًا انتقاليًا». الجسم الانتقالي (الذي يمكن أن يكون بطانية مفضلة أو دمية قديمة على هيئة أرنب) شيء يرمز إلى البيت، أو إلى الموطن، لكن من الممكن أيضًا أن يرافق الطفل في «غزواته» الأولى في العالم الكبير الواسع. وهو يوفر له «حبل أمان» نفسيًا طويلًا يظل يوحى له بالحب والأمان الأموميين. ففي وجوده، يشعر الطفل بأمان عاطفي فيصير قادرًا على المخاطرة بتجريب أمور تكون أول الأمر غريبة عنه، أو مخيفة له.

الجدّة لطيفة وحنون، يستطيع الطفل في حضورها أن يبدأ بـ«ملاقة» أفكار يمكن أن تثير في نفسه كربًا: حقيقة أن العالم كبير جدًّا؛ وأنه ذو ماضٍ معقّد، وأنه غاصٌّ ببشر غرباء.

ثمة «تحالف» حلو بين الجدّة، التي تقدّمت السن بها (وبدأ ينتابها ضعف متزايد)، وبين الحفيد الفتى (الذي يصير أقوى فأقوى، وإن يكن ذلك بطيئًا). لكنهما، كلاهما، يفهمان الهشاشة والضعف فهما جيدًا في تلك اللحظة انطلاقًا من طرفي الطيف المتقابلين. إن في موقف الجدّة من حفيدها رقّة لا حدود لها لأن إدراكها القليل ممّا بقي من عمرها يجعلها تحسّ كم أن الوجود



ثمين في حد ذاته. فمن الممكن أن تموت قبل أن يبلغ الحفيد سن النضج. وقد لا تكون قادرة على الكلام معه على لعبة ماينكرافت، ولا تعرف كيف تصنع سفينة فضائية من قطع الليغو. ليست قادرة على بناء مضمار جري في غرفة الجلوس باستخدام الوسائد والكراسي المقلوبة. لكنها شديدة الاهتمام بما إذا كنت لا تزال تحب شوكلاته «توبليرون»، وبما إذا كنت تحس قليلاً من البرد. قد تكون هي الشخص الوحيد الذي لا يريد شيئاً غير سعادتك. تعرف كيف تكون حنوناً ودافئة. وما أطف أن تلتصق بها وهي تقرأ لك قصة! إنها تجسيد لجنس من أجناس الحكمة: تدرك الجدة أن الناس يبالغون في تقدير الإنجازات بعيدة المدى، وأن مجرد الإحساس بالراحة عند الجلوس إلى جانب شخص آخر ومتابعة التلفزيون الذي يعرض برنامجاً عن الحقول أو الحدائق، أو سقاية أزهار الجيران يوم المزرعة في أصيص بصحبة طفل صغير، يمكن أن تكون أيضاً أموراً ذات أهمية عميقة.

المفارقة في الأمر هي أن هذا اللطف النقي الخالص هو ما يصير شديد الإزعاج عندما تكبر قليلاً وتصير مراهقاً. بطبيعة الحال، تكون جدتك في غاية السرور إذا فزت في مسابقة القفز الطويل، وهي تهدل فرحة إذا أحرزت نتيجة جيدة في امتحان الرياضيات. لكنك تحس بأنها ستظل على دفتها نفسه إذا كنت شخصاً مشوّه الجسد، أو إذا كنت لا تفهم شيئاً في الجبر. ولأن حبها غير مشروط، فمن الممكن أن يكون لديها ميل شديد الإزعاج إلى عدم التوقف عند بعض مزاياك الحقيقية التي هي الموضع الذي يتركز فيه الآن إحساسك بمن أنت، بهويتك. لا تريد غير أن تحضنك، أو تدسك في الفراش وتغطيك جيداً، أو أن تلعب معك لعبة بسيطة.

تبدو الجدة كأنها تمثل نقيض الجنس (وذلك بطريقة سوف  
تصير مدعاة للارتباك). كانت شديدة الاختلاف يوم كان عمرها  
اثنين وعشرين عامًا. حقيقة الأمر أنها تكاد تكون مرت بتقلبات  
الوجود كلها. لكن الأمر لا يبدو لك هكذا عندما تنظر إليها وأنت  
في الثالثة عشرة. يبدو لك أنها شخص لا تستطيع الإثارة الآن أن  
تمسه. ستحس، لا محالة (لكن إحساسك هذا خاطئ تمامًا)، أنها  
ستغضب وتتأبها صدمة كبيرة إن عرفت التعقيدات الداخلية التي  
تأتيك بها مخيلتك التي تنمو الآن. أنت لا تزال أصغر كثيرًا من أن  
تستطيع إدراك أن جدتك - مع أنها الآن من محبي الكنزات ذات  
الرسوم التقليدية، ورغم أنها تخطو بحرص شديد عندما تنزل  
السلم - هي الفتاة نفسها التي أمضت، ذات مرة، صيفًا «صاحبًا  
جدًا» بصحبة رسام سكير في برلين الغربية.

تظل أذهان الآباء والأمهات شديدة الانشغال بأن ينمو الطفل  
نموًا سليمًا؛ ويريد المحب من حبيبه أن يفهمه؛ ويبحث الصديق  
عن شريك له في مغامراته. لكن الجدة لا تريد منك شيئًا... لا تريد  
منك شيئًا غير حضورك. تثير هذه البراءة قلقك: قلة الحسابات  
وغياب الرغبات! تبدو الجدة كأنها لا تُقرّ بأي قوة من القوى  
الدافعة في حياتك. ليس هذا لأنها لم تعرف هذه القوى يومًا، بل  
لأنها لم تعد متأثرة بها أي تأثير خاص. لقد رأت أولادًا يكبرون  
فيصيرون محامين، ثم يصيرون قضاة أو طلبة متفوقين أو أطباء  
أو جراحين. لا يثير هذا عجبها لأنها رأت أولئك الناس أنفسهم  
يعيشون حياة شخصية مضطربة، وتتدهور أجسادهم ويصابون  
بتضخم البروستات ويموتون ميتات مفاجئة. يعني هذا أنها تركز  
على «الآن»؛ وهذا ما يجعلها تبدو مضجرة: على سبيل المثال،

اهتمامها بتذكّر أن محلاً لتنظيف الملابس كان قائماً حيث يوجد الآن متجر المأكولات الصحية، وعادتها في القول «الفيسبوك» بدلاً من «فيسبوك»، وما تعانيه من ارتباك عندما تستخدم هاتفها.

إن المسرة التي نستمدّها من فكرة الجدة كامنّة في إقرارنا، في واقع الأمر، بشدة إعجابنا بالركة البشرية. بالاتساق مع هذا، ينبغي أن تتعلم العلاقات العاطفية درساً في الحب من هذا الوضع الذي لا يخلو من قدر من الطرافة: اللقاء بين طفل وسيدة تقدّمت بها السن. يبدو لنا مستبعداً أن يكون هذا الوضع: «غرفة صف» يمكن أن نحظى فيها بقدر من التعلم. لكن اختبار الحب الحقيقي موجود هنا... هذا الأمر الذي نكرس له الكثير، لكننا نعاني فيه إخفاقات كثيرة جداً. ما نتعلمه هو مقدار أهمية تواضع التطلعات. فهنا نرى كيف أن الحب يمكن أن ينفصل (انفصلاً حميداً جداً) عن أيّ توقعات، بل حتى عن فكرة التبادلية. لا تتطلّع الجدة أبداً إلى أن يكون الطفل قادراً على فهمها. حسبها أن تمضي معه يوماً لطيفاً من غير فعل الكثير: صنعنا حصاناً صغيراً من الورق المقوى، وشربنا حليباً، واستمتعنا بلعبة ورق، وحاولنا أن نرسم زهرة. عما قريب، سيبدأ الطفل ذو الستة أعوام بالظن أن ذلك اليوم كان سخيفاً، وقد يمر ستون عاماً قبل أن يتعلم من جديد أن هذا هو معنى الحياة، وأن هذه هي غايتها.

الأمل الذي يتجسد في هذه الفكرة السعيدة، فكرة الجدة، هو أن نستطيع تعلم هذا الدرس على نحو أفضل قليلاً، وفي وقت أبكر قليلاً: أن نستطيع اكتساب قدر من هذا الحب/الحكمة قبل أن ينقضي شطر كبير من حياتنا.

## الصديق الذي يصغي

بالنظر إلى ما نخص به الصداقة من قيمة كبيرة، يكون أمرًا مستغربًا أننا لا نركز كثيرًا على واحدة من أهم مسراتها: أن نجد من يصغي إلينا.

لا يعرف كيف يفعل هذا إلا قلة منا، لا لأننا أشرار، بل لأن أحدًا لا يعلمنا كيفية فعله، وأيضًا لأن (هذا جانب آخر) أحدًا لا يصغي إلينا. من هنا، نأتي إلى الحياة الاجتماعية «جائعين» إلى الكلام، لا إلى الإصغاء. نكون «جائعين» إلى لقاء الآخرين، لكننا مترددون في الاستماع إليهم. تنحدر الصداقة إلى عشرة أنانية. وكما يكون الأمر في أشياء كثيرة جدًا، فإن المشكلة هنا مشكلة «تعلم». في حضارتنا كتب عظيمة كثيرة عن كيفية الكلام - كتابا «الخطيب» لشيرون و«المحاورة» لأرسطو، كانا اثنين من أعظم الكتب في العالم القديم - لكن من المحزن أن أحدًا لم يؤلف كتابًا اسمه «من يصغي». كثيرة هي الأمور التي يفعلها من يصغي جيدًا فيصير قضاء الوقت بصحبته لطيفًا. أول ما يفعله هو أن يستحسنا كي نواصل الكلام. ليس سهلًا علينا أن ندرك ما في رؤوسنا من أفكار. وكثيرًا ما نكون قريبين من أمر من الأمور، لكننا لا نستطيع وضع اليد تمامًا على ما يضايقنا أو ما يثير حماسنا. نجني فائدة

عظيمة ممن يشجعنا على الإسهاب وعلى المضي في سرد مزيد من التفاصيل... على دفع الأمر قليلاً إلى الأمام. نحن في حاجة إلى شخص لا يندفع إلى الكلام اندفاعاً، بل يكتفي بقول هاتين الكلمتين السحريتين: وماذا بعد؟... تُحدّثه عن شقيقك فيريد أن يعرف المزيد. كيف كانت العلاقة بينكما في الطفولة؟ وكيف تغيرت على مر الزمن؟ لديه فضول إلى معرفة مصدر حماسنا أو منابع مخاوفنا. يطرح علينا أسئلة من قبيل: لماذا يزعجك هذا الأمر تحديداً؟ لماذا رأيت ذلك الأمر مهماً جداً؟ يتذكّر قصصنا، ويشير إلى أمر قلناه من قبل، فنحس بأنه يبني قاعدة راسخة للعلاقة التي بيننا.

الأمر الثاني هو أنه يحثنا على التوضيح. ثمة سهولة «قاتلة» في قول أمور غامضة. نكتفي بالقول عن شيء من الأشياء إنه جميل، أو فظيع، أو لطيف، أو مزعج. لكننا لا نستطلع أن ندرك حقاً ما جعلنا نحسّه هكذا. كثيراً ما يكون لدى الصديق الذي يحسن الإصغاء شك بناءً في بعض ما نقول، فيبحث عن «الموقف» الأكثر عمقاً الذي يكون مختبئاً في الخلفية. يسمعنا نقول أموراً من قبيل، «لقد ضقت ذرعاً بعملتي» أو «تنشب مشاجرات كثيرة بيني وبين زوجتي»، فيساعدنا في التركيز على ما نراه مشكلة حقيقية في عملنا وعلى ما لا نحبه فيه، أو على الموضوع الحقيقي الذي قد يكون جذر تلك المشاجرات البيتية. إنه يصغي إلينا متطلعاً إلى استيضاح المشكلات الكامنة خلف ما يسمعه منا. وهو لا يرى في الحديث «تبادلاً للحكايات»، بل يعيد الوصل بين كلام تبادله وأنتما تأكلان البيتزا، وبين الطموحات الفلسفية التي كانت لدى

سقراط الذي كانت محاوراته سجلًا لمساعيه الرامية إلى مساعدة مواطنيه الأثينيين في فهم ما لديهم من أفكار وقيم.

الأمر الثالث هو أنه لا يلقي علينا مواعظ أخلاقية. وذلك أن لدى المستمع الجيد إدراكًا حادًا لمقدار ما بنا جميعنا من جنون. وهو على معرفة بعقله كافية لئلا يجد في هذا الأمر مفاجأة أو سببًا للذعر. إنه ماهر في إطلاق أصوات إيجابية عارضة: مهمات «استراتيجية» تحمل إشارة رقيقة توحى بالتعاطف، لكن من غير مقاطعة لما نريد قوله. يعطينا انطباعًا بأنه يقرّ بحماقاتنا ويقبلها، ويطمئننا إلى أنه لن يجرح كرامتنا. إن في حياتنا قلقًا كبيرًا يفرضه علينا عالمنا التنافسي ألا وهو أننا غير قادرين على التعبير الصادق عن شدة ما بنا من كرب. إن قال المرء إنه يحس نفسه فاشلاً، فقد يؤدي هذا إلى أن «يمضي الناس ويتركوه حيث هو». وأما من يصغي جيدًا فهو يرسل إشارات واضحة مبكرة نفهم منها أنه لا ينظر إلينا بهذه الطريقة. وأنه يستجيب لضعفنا وهشاشتنا بقدر كبير من الدفء، ولا يرى فيهما أمرًا مستفظعًا.

وأما الأمر الرابع فهو أن هذا الصديق يُفصل بين انتقاده لنا وعدم اتفاهه معنا. ثمة ميل ضخم إلى الإحساس بأن عدم موافقتنا الرأي ليس إلا تعبيرًا عن موقفٍ معادٍ. من الواضح أن هذا يكون صحيحًا بعض الأحيان. لكن المستمع الجيد يحرص على توضيح أنه يحبك فعلاً لكنه، في الوقت نفسه، يراك مخطئًا. يعني هذا وضوحًا في أن محبته لك ليست متوقفة على وجود اتفاق دائم بينكما. فهو يدرك تمام الإدراك أن شخصًا محببًا حقًا يمكن أن يكون مخطئًا أو مرتبكًا أو محتاجًا إلى «يد لطيفة» تحلّ تشابكاته وعقده.

نعيش مسرّة كبيرة جدًّا عندما نكون مع أشخاص يعرفون كيف يصغون جيّدًا؛ لكن ما يحدث كثيرا هو أننا لا ندرك أن هذا هو ما يجعل أولئك الأشخاص يبدوون لنا لطيفين هكذا. من خلال اهتمامنا الحقيقي بهذه المسرّة، نستطيع تعلم «تكبير حجمها» وتقديمها إلى الآخرين أيضًا، إلى الآخرين الذين سيلاحظونها ويستفيدون منها ويردّون عليها بمثلها. يستحق الإصغاء أن نستكشفه من حيث هو واحد من المفاتيح المؤدية إلى مجتمع أفضل.

## لحظة إقلاع الطائرة

قليلة هي لحظات الحياة التي ترافقها نشوة كمثل لحظة إقلاع الطائرة وارتفاعها في السماء. ننظر من نافذة الطائرة الجاثمة عند بداية مدرج المطار فنرى جملةً من أبعاد وتناسبات مألوفة: طريق، وخزانات وقود، وأعشاب، وفنادق لها نوافذ مظلمة... إنها الأرض مثلما عرفناها على الدوام، الأرض التي نسير فيها سيرًا بطيئًا حتى عندما نستعين بسيارة، الأرض التي تتعب فيها عضلات الساقين، وتتعب المحركات، قبل بلوغ قمة جبل. في الأحوال كلها تقريبًا، يُحدّ من أنظارنا صف من الأشجار، أو من المباني. وعلى نحو مفاجئ، مصحوبًا مع زئير المحركات المضبوط (لا نميزه إلا من اهتزاز الكؤوس البسيط في زاوية الخدمة في الطائرة)، نرتفع في الجو ارتفاعًا انسيابيًّا فينفتح أمامنا أفق فسيح تسرح فيه العين من غير حاجز يعيقها. رحلة تستغرق على الأرض فترة بعد ظهيرة كاملة تنجزها الآن حركةً صغيرةً من العين: نجتاز بركشاير، ونلمح ميدنهيد، ونستعرض براكنيل، ونرى كل سيارة على الطريق M4.

ثمة أيضًا مسرّة نفسية في هذا الإقلاع إذ تعلقو الطائرة سريعًا فيكون ذلك رمزًا نموذجيًا لحدوث تحول. من الممكن أن يحملنا عرض القوة هذا على تخيل نقلات حاسمة مماثلة في حياتنا وعلى



تخيل أننا قد نندفع، ذات يوم، فنعلو فوق كثير مما كان مُحدِّقًا بنا. إن هذه الإطالة الجديدة تضيي نظامًا ومنطقًا على المشهد الذي من تحتنا: طرقٌ تتعرَّج كي تتفادى التلال، وأنهار تتبع مجاريها إلى البحيرات، وأبراج نقل الكهرباء ممتدة من المحطات إلى المدن، وشوارع كانت تبدو من الأرض كأنها مرسومة من غير تفكير، يظهر لنا الآن أنها شبكات حسنة التخطيط. تحاول العين أن تضاهي بين ما تراه وما تعلم أنه ينبغي أن يكون موجودًا هناك، وكأنها ساعية إلى فك رموز كتاب تعرفه لكنه مكتوب الآن بلغة جديدة. ينبغي أن تكون تلك الأضواء بلدة نيوبري؛ وتلك هي الطريق A34 عند تفرعها من الطريق M4. ينحو بنا التفكير إلى أن حياتنا كانت على الدوام صغيرة هكذا، مخفية عن أنظارنا: العالم الذي نعيش فيه لكننا لا نكاد نراه؛ وكيف نبدو في أعين النسور أو الآلهة عندما تنظر إلينا من عُلاها.

لا يظهر على المحركات ما يوحي بذلك الجهد اللازم لأخذنا إلى هذا المكان. إنها معلقة وسط ذلك البرد الشديد إلى حد يصعب تصوّره، تدفع الطائرة دفعًا صبورًا غير مرئي وتنحصر مطالبها (المكتوبة عند حوافها بحروف حمراء) بألا نسير عليها وبألا نغذيها بشيء غير أنواع الوقود والزيوت الخاصة بها: رسالة موجّهة إلى مجموعة رجال في ملابس العمل لا يزالون الآن نائمين على مسافة أربعة آلاف ميل من هذا المكان.

لا يتكلّم الناس كثيرًا عن الغيوم التي تُرى من هذا العلو. ولا يجد أحد عجبًا في مرورنا، في مكان فوق المحيط، بجزيرة كبيرة بيضاء كأنها من قطن مندوف، جزيرة يصح أن تكون مستقرًا للملاك

- أو حتى للإله نفسه - في واحدة من لوحات بييرو ديلا فرانشيسكا. ففي الطائرة، لا ينهض أحد واقفًا كي يعلن أننا الآن طائرون فوق غيمة... مع أن هذه حقيقة كفيلة بأن تأسر لب ليوناردو دافنشي أو بوسان أو كلود أو كونستابل!

في حضرة هذه الغيوم، يكتسب الطعام الذي من شأنه أن يكون تافهًا، أو حتى مجافيًا للذوق لو أكلناه في مطبخ، طعمًا وجاذبية جديدين (مثلما يصير الخبز والجبين طعامًا بهيجًا في نزهة إلى قمة جرف مشرف على بحر زاخر). تأتي صينية الطعام فنجد أنفسنا مرتاحين كأننا في بيوتنا مع أن المكان بعيد كل ذلك البعد: نتأقلم مع هذا المشهد السماوي مستعينين بلفافة خبز باردة وسلطة البطاطس الموضوعة في طبق من البلاستيك.

تتالي الغيوم في هدوء تام. من تحتنا أعداء وزملاء ومواضع أحزان ومخاوف... كلها الآن متناهية في الصغر، خدوش على وجه الأرض. قد يكون لدينا قدر كاف من المعرفة السابقة بهذا الدرس، لكن من النادر أن يبدو لنا صادقًا بقدر ما نراه عندما نلصق وجوهنا بزجاج النافذة البارد وتصير هذه الآلة الجميلة القوية من آلاتنا كأنها مُعلِّمٌ يلقي علينا درسًا فلسفيًا عميقًا.

## ليلة بمضردك في فندق

لقد أمضيت في الجو اثنتي عشرة ساعة. وأنت الآن في هذه العلبة التي لا شيء يميّزها عن غيرها. كان مبيتك هنا فكرة شركتك لأنه سيسمح لك بفرصة نيل قسط من النوم قبل أن يحين موعد بدء رحلتك الجوية التالية التي تستمر إحدى عشرة ساعة تصل بعدها إلى مكان انعقاد المؤتمر.

أعطوك غرفة في الزاوية الغربية العليا من المبنى، غرفة تستطيع أن ترى منها جانبًا من جوانب مبنى المطار وصفاً من أضواء حمراء وبيضاء تشير إلى نهاية مدرجه. في كل دقيقة، على الرغم من العناية العظيمة التي بذلها المقاولون في تركيب زجاج النافذة المحكم، تسمع زئير إقلاع طائرة نفائة على متنها مئات المسافرين المنطلقين من فوق مضائق سنغافورة... لعل منهم الآن من يمسكون بأيدي أزواجهم وزوجاتهم، ولعل بينهم من يتصفح صحيفة إيكونومست بكل جدّ ووقار!

تحسّ جوعًا فتنظر في قائمة الطعام الخاصة بخدمة الغرف. «السمكة الصخرية من المحيط الهادي، ومعها صلصة بالليمون والفلفل فوق شريحة لذيدة من المانغو». «شوربة الطاهي لهذا اليوم»... رديئة الطعم دائمًا! ربما، في آخر المطاف، ما من خيار

أفضل من «كلوب سندويتش Club sandwich» الذي لم تجربته أبدًا (بل ربما حتى لم تلاحظه أبدًا)، في أي مكان آخر إلا في أماكن من هذا النوع!

نقرات على الباب بعد عشرين دقيقة من ذلك. إنها لحظة غريبة يلتقي فيها شخصان راشدان: الأول عارٍ إلا من ثوب نوم بسيط، والثاني في ملابس العمل الموحدة باللونين الأبيض والأسود مع مريلة وبطاقة صغيرة عليها اسمه (قادم حديثًا إلى سنغافورة من قرية صغيرة في أندونيسيا اسمها أوجونغ باتو، ويعيش مع أربعة غيره في غرفة على مقربة من الاستاد الرياضي). يصعب عليك أن تعتبر الأمر عاديًا تمامًا، فتقول بصوت فيه قدر من نفاذ الصبر: «عند التلفزيون، من فضلك»، تقولها وأنت تتظاهر بترتيب أوراقك - لكنك تعرف أنك ستعتاد الأمر أكثر مع ذهابك إلى مزيد من المؤتمرات الدولية.

تناول عشاءك برفقة مذيعة اسمها كلوي تشو كانت تعمل مع شبكة CNBC لكنها الآن في قناة «آسيا نيوز» في سنغافورة. توافيك الآن بأخر أبناء الأسواق الإقليمية وتوقعات أداء شركة سامسونغ في هذا الربع من السنة. تتساءل في نفسك عمّا قد يكون لدى كلوي تشو من اهتمامات خارج عملها.

يستحيل أن تستطيع النوم. فذلك الجزء من عقلك، الجزء العائد إلى ما قبل التاريخ، مدرّب على الإصغاء إلى أي صرخة بين الأشجار، وعلى تفسيرها؛ وهو مستمر في أدائه هذه المهمة فلا يغفل عن صوت إغلاق باب ولا عن تدفق المياه في المراحيض في أماكن مجهولة في هذا المبنى. للسماء لون برتقالي... كيميائي.

أن تكون عاجزًا عن النوم ليلة بعد ليلة، وأن يستمر هذا أسابيع متتالية، شيء من الجحيم، بالطبع. وأما جرعات صغيرة من الأرق في فندق منعزل في بلد أجنبي، فهي ليست بحاجة إلى دواء. بل إنها شيء تستطيع الاستعانة به للتعامل مع بعض من أكبر مشكلات الروح. أمور بالغة الأهمية عليك أن تفكر فيها تحظى هنا بفرصة لأن تتكشف على عقلك. خلال يومك في موطنك، تكون عليك واجبات إزاء الآخرين لأنك فرد في فريق عمل مكون من ثلاثين شخصًا. تأتي إيميلات كثيرة كل عشر دقائق. وأما هنا، الآن فقط، في هذه العلبة الواقعة في آخر الممر الطويل، فأنت تصير قادرًا على العودة إلى واجب أكبر: إلى نفسك. مكتبة سر من قرأ إن في هذا الفندق القابع على مقربة من مدرج المطار قدرة على «تصحيح» متطلبات المجتمع، على «تصحيح» عدم القدرة على التفكير في زحمة مشاغل الأيام العادية وضغوطها. فهو أشبه بدير في أزمان مضت. تستطيع الآن تقليب الأمور على وجوهها. قد تبدو أفكارك في هذه الليلة الطويلة شديدة الغرابة بالنسبة إلى زوجتك وأصدقائك وأطفالك. ذلك أن أولئك الناس في حاجة إلى أن تكون معهم بطريقة أخرى. لا يستطيعون احتمال كل ما لديك من رغبات وممكنات... ولديهم أسباب وجيهة لذلك. أنت لا تريد خذلانهم، فمن حقهم أن ينعموا بالقدرة على توقع ما تفعله. لكن توقعاتهم هذه تخنق جوانب مهمة من شخصيتك. والآن، في هذه الليلة التي لا آخر لها، عند مدرج المطار، نافذتك مفتوحة والسماء في الأعالي تصفو من غيومها، ليس هنا إلا أنت والكون وطائرة A380 موشكة على الهبوط قادمة من دبي.

في زحمة النهار، لا يتسع الوقت للأسئلة الكبرى: أين يأخذني مساري المهني؟ وكيف صارت علاقتي العاطفية شبه خالية من الرقة؟ كيف لي أن أعيد تواصلتي مع أطفالي؟ ما الذي أريده حقًا من هذه الحياة القصيرة؟ أمر يثير القلق أن تدور هذه الأسئلة في ذهنك فتحسّ بأنك لست إلا مبتدئًا؛ لكنك تمضي معها على الرغم من ذلك. تدوّن عبارات على دفتر الملاحظات الصغير في غرفة الفندق. أنت الآن تتمتع بحماية الليل والأرض الأجنبية حيث لا يعلم أحد بك، وحيث لا يبالي أحد بك أبدًا. إذا اختفيت هنا، فلن يظل من خلفك أي أثر.

من طبيعتك أنك ميّال إلى الرغبة في أن تكون «شخصًا عاديًا». لكن ليلة الأرق هذه تهيب لك فرصة مهمة للقاء ذاتك الأكثر صدقًا، الأكثر غرابة. ليست صورتك وقت النهار في مكتبك إلا انعكاسًا مضللًا لما هو أنت حقًا. هذا الأرقُ نعمة؛ وقد صار هذا الفندق المنعزل قيمًا عليها، قيمًا كريمًا لم تكن تتوقّعه.

## تحت أشعة الشمس

لم تأت إلى رودس كي تستكشف المدينة القديمة العائدة إلى العصور الوسطى ولا كي تزور معبد أبولو العتيق. لم يشدك إلى هذا المكان توق إلى تذوق لذائد الأطباق المحلية، فطائر البازلاء وجبن الغنم غير المملح. قد يرى معارفك «الأكثر ذكاء» أن ما جاء بك إلى هنا ليس إلا شيئًا تافهًا... لكنك أتيت من أجل أمر واحد فقط: أتيت من أجل الشمس.

على الشاطئ، هنا وهناك، كراس للاستلقاء ومن فوقها مظلات كبيرة مصنوعة من القش. الماء دافئ. تحيط بك الحرارة من كل ناحية فتحس كأنها تفك تشنج العضلات في كتفك اليسرى. في كل يوم، سماء زرقاء نقية من غير غيوم. تطل من شرفة غرفتك في الفندق فترى تلاً أجرد. يعجبك مشهد الأرض المتشقة تحت الشمس لأنها تنبئ بأسابيع وأسابيع من طقس جاف حار. أنت في شوق شديد إلى الشمس، منذ شهور - عملياً - لديك إحساس يقول لك إنك أمضيت عمرك كله مشتاقاً إليها.

لا تبدو البيئة رحيمة في بلاد الشمال. لا سبيل إلى الثقة بها. تحاول دائماً أن تدفع عن نفسك أمراً من الأمور: الريح أو المطر أو البرد. وعلى امتداد الشتاء الطويل طويلاً غير معقول، ثم الربيع

البارد من بعده، كنت ترتدي الملابس طبقات فوق طبقات. تكاد لا تظفر حتى برؤية ساقيك، اللهم إلا لمحة سريعة من شحوبهما البارد أثناء استحمامك. تتساءل قَلْبًا إن كان يمكن لأي إنسان أن يرى جسدك جذابًا هذه الأيام. تأكل حتى تريح نفسك. تجد نفسك دائم الرغبة في تناول الفطائر أو الكعك أو حلوى التفاح. ولهذا كله أثر ظاهر عليك... ظاهر في مكان ما تحت كنزتك ومعطفك. لكنك تحس في دخيلة نفسك بأنك أنت الكائن المصنوع خصيصًا من أجل صباحات مشمسة وأمسيات كسول حارة وليالٍ دافئة. هذا هو المكان الذي أنت مصمّم لأن تعيش فيه، أنت الـ«إنسان العاقل». لكن جنس هذا الإنسان العاقل نجح من خلال «مناورات» عبقرية شاقة (بل لعلها تبدو مشؤومة) في أن يديم بقاءه في أماكن عجيبة جدًا تجتاحها رياح شديدة ورطوبة وجليد، أماكن تظل كالحبة كئيبة معظم أيام السنة ولا تكاد تتغير إلا نادرًا. لقد صنعنا لأنفسنا حياة حسنة في تلك الأماكن... في ويسبادن وتروندهيم وكيفينكا وكالغاري... لكن التكلفة باهظة!

ليس ضياء الشمس «لطيفًا» فحسب. إن له دورًا جوهريًا في حياتنا. وهو يأتي بفضائل أخلاقية: الكرم والشجاعة والثقة وتقدير اللحظة الراهنة... عندما يبدو العالم سخياً وافراً، تصير مراكمة الثروة المادية أقل إثارة للإعجاب. تفقد المنافسة أهميتها الكبرى عندما تصير الحياة سهلة. عندما يشتد الحر، لا معنى لأن تحاول القراءة... ولا معنى حتى لأن تكثر من التفكير. يكون الإنسان في اللحظة الحاضرة، ولا شيء أكثر من ذلك. هذه آراء ومواقف «تصحيحية» لا تلبث أن تنقلب إلى ضدها إن أكثر المرء منها.



أنت في حاجة إلى «فضائل الجنوب» إن كانت «أساليب الشمال» شديدة الهيمنة والتجذّر في حياتك. تأتي كي تستلقي عند الشاطئ في بيفكوس لا لأنك كسول أو «قليل العقل»، بل بالضبط لأنك صرت -بفعل العادة- شديد الجدية والإحساس بالواجب، ولأنك تبذل في العمل جهدًا كبيرًا جعلك منفصلًا عن جسدك وجعلك شخصًا شديد الانتباه زائد العقلانية.

إنه بحث بالغ النبل، بحث عن الحكمة والاتزان (اللذين هما الهدفان المثاليان للفن والحضارة)، بحثٌ أتى بك إلى هذا المكان، إلى عالم الكريزمات الواقية من الشمس والنظارات الداكنة، وكراسي الاستلقاء على الشاطئ، وتناول كؤوس الكوكتيل ذات الألوان الزاهية عند بركة السباحة.

## الصحراء

بكل ما في الكلمة من معنى، أنت الآن كأنك خارج العالم كله. وعلى غير انتظار، تجد هذا الأمر مفيداً، بل مفيداً جداً. فكم نكون متوترين من دونه، وكم نكون قلقين! نعيش حياة مجنونة بالتنافس: نقارن أنفسنا دائماً بمن يمتلكون أكثر منا، بمن هم أذكى منا، بمن يبدوون أكثر منا تنظيمًا أو بمن يبدوون أكثر منا شبابًا...

ثمة أسباب كثيرة جداً لأن يكون المرء متوترًا؛ لكننا نعرف في أعماق قلوبنا أنه ينبغي أن تكون هناك أولوية لأن نلتقي -أحياناً - شخصاً لا نكاد ننتبه إليه في مجرى جنون حياتنا المعتاد: إنه ذلك الجزء من أنفسنا، الجزء الأكثر عمقاً وهدوءاً. نظفر بلمحات منه وقت الليل أو أثناء السفر على الطرق السريعة أو في السكون الرمادي في ساعة مبكرة من الصباح. ونحن نحس به إحساساً قوياً هنا في أعماق «أرض نافاجو» عند الحدود بين ولايتي يوتا وأريزونا. يخيل إلينا أن كل ما نفعله مهمٌ كثيراً، لكننا نصغي هنا إلى رسالة مختلفة، إلى رسالة تجعلنا أقل إحساساً بخطورة شأننا: في حقيقة الأمر، لا معنى لكل ما نفعله، ولا معنى لكل ما نحن عليه... وذلك عند النظر من مسافة كافية، من زاوية هذه الصخور الأبدية والآفاق التي لا حدود لها، ومن زاوية هذه السماوات اللانهائية.

حتى نعر على ما يوازن ميولنا إلى المبالغة والذعر، ليس علينا إلا أن نتأمل في الانعدام التام لأي مغزى لنا إن قسنا أنفسنا بدهور الزمان واتساع المكان. منذ مئتي مليون سنة، انحسر البحر الترياسي وارتفعت الأرض، فصارت هضبة صحراوية عالية، ثم راحت الرياح والأمطار تحثُّها ببطء شديد. ظهرت قمم الصخر القاسي شيئاً بعد شيء فحمت الصخور التي تحتها وتشكّلت تلك الذرى الرشيقة وتلك التلال الواسعة في «مونيومنت فالي».

الحر شديد هنا أثناء النهار. والهواء خفيف. مكان غير مبالٍ بحياتنا أبداً. لا أهمية للمرء هنا... هذا واضح، لكنه وضوح هادئ ليس فيه شيء من الفظاظة. واضح أن حياة الإنسان أمر بالغ الصغر. توفر لنا الصحراء فرصة مهمة لتجديد منظورنا.

من خلف الذرى الصخرية العجيبة، تنداح مساحة خالية فيها تموجات بسيطة وتمتد إلى ما لا نهاية من غير أية علامة على وجود الإنسان. ضباب رقيق يجتمع عند الأفق. وأطراف سحابة بعيدة تتلون وتصير وردية وذهبية مع بدء انحدار الشمس. أشعة الشمس الأفقية تضيء أعالي كثبان الرمل كأنها تشعل فيها ناراً. هنا، تتراخي الذات وتنسى نفسها.

تكرر الصحراء بهذه المظاهر الفخيمة درساً يكثر أن تُلقيه علينا الحياة العادية بطريقة قاسية: الكون أقوى منا كثيراً؛ ونحن ضعفاء عابرون لا خيار لدينا غير قبول محدودية إرادتنا. علينا أن ننحني أمام ضروراتٍ أعظم من ذواتنا. هذا هو الدرس المكتوب على الصخور وعلى الرمال الحمراء. لكنه مكتوب بطريقة متدرّجة جداً تجعلنا قادرين على الابتعاد عن تلك الصحراء غير محطمين، بل

مفعمون إلهامًا بفعل ما هو أبعد منا، بفعل ما يتجاوزنا، فنتشرف  
بأن نكون خاضعين لتلك الضرورات الجليلة.  
ليس هذا سفرًا إلى مكان فحسب... فقد سمعنا عبر هذه  
الأرض القاحلة المُحمرّة همسات فلسفة الحكمة.

## الثقة بالنفس في بلدٍ غريبٍ

كان الأمر صعبًا في يومك الأول هنا. ذهبت إلى ذلك المتجر عند الزاوية على مقربة من شارع موتوماتشي، شارع التسوق الرئيسي في يوكوهاما، كي تشتري بطاقة مسبقة الدفع من أجل هاتفك المحمول. أشرت إلى الهاتف، وتظاهرت أنك تجري مكالمة. لكن هذا لم يجد نفعًا. لم يستطع السيد نيشيمورا أن يفهمك... لم يفهمك أبدًا. كنت مربكا، وشعرت بحرٍّ شديدٍ (بلغت الحرارة ثلاثين درجة، وكان الجو شديد الرطوبة). أحسست بأنك غبي تمامًا.

وكان هذا مألوفًا إلى حدٍّ مفرغ: أمر يشبه تلك المرة عندما طلب منك في المدرسة أن تلقي كلمةً، فصار ذهنك فارغًا من كل شيء؛ ويشبه أيضًا تلك الأمسية في الجامعة عندما بدا لك أن زملاءك كلهم انطلقوا متجهين إلى مكان ما ولم تعرف إن كان من الجائز لك أن تطلب مرافقتهم.

وعلى مر السنين -في موطنك- تعلمت كيف تتفادى مواقف كثيرة تجدها مربكة (مع أن الآخرين يبدوون لك قادرين على تدبرها من غير أي قلق). معظم الوقت، تكون قادرًا على الالتفاف من حول الصعوبات وتفادي أن تصير مركز الانتباه؛ وهذا ما تدعوه

بعض الأحيان «خجلاً». عندما يبدو أمر من الأمور غريباً عنك، أو تحس فيه شيئاً من الخطر، تقول لك فطرتك أن تنسحب. لم يقع لك يوماً أن سألت غريباً في الشارع عن الاتجاهات؛ وكنت تحس بأن ذهابك إلى مجموعة من الناس في حفلة ومبادرتهم بالكلام أمرٌ يثير ذعرك. لكنك بدأت الآن تشعر بالإرهاق من الجانب السلبي الملازم لأسلوب النجاة هذا: ثمنه كبير جداً.

في اليابان، كل شيء غريب بالنسبة إليك. وبطبيعة الحال، لا يمكنك معرفة ما يُفترض أن تفعله. ومن الصعب جداً ألا يلاحظك الناس هنا؛ فكيف لا يلاحظونك وأنت الغريب بينهم؟ بشكل من الأشكال، لم يعد الخجل «خياراً متاحاً». أنت بعيد جداً عن شاطئ الأمان.

لذا... تعود أدراجك إلى ذلك المتجر. تستخدم الصراف الآلي (اختيار اللغة الإنجليزية ممكن). تشتري مقرمشات بنكهة الـ«واسابي» وتبتسم للرجل ابتسامة عريضة. يرد بابتسامة مثلها. بدأت تتعلم أن يكون لديك شيء من الثقة بالنفس. بدأت تتعلم كيف تفعل شيئاً. بدأت تتعلم أن تواجه خجلك وتتغلب عليه بدلاً من الاكتفاء بالالتفاف من حوله. من شأن عطلة تلقي بك في حياة مختلفة أشد الاختلاف عن حياتك المعتادة أن تكون فرصة لممارسة مهارة حقيقية (رغم أننا نميل إلى اعتبار هذا حظاً حسناً أو حظاً سيئاً). لم تنزل في فندق عالمي كبير، بل استأجرت شقة على مقربة من حدائق سانكين الرائعة، استأجرتها من شخص لطيف جداً اسمه كازوتاكا.

اشتريت اليوم علبة بسكويت «شوكوبي». فيها قطع بسكويت

بالشوكولاته صغيرة على شكل نجمات. حاولت أن تمزح أيضًا. قلت «أمي بيسو» - تمرنت على قولها بعد الإفطار، ورجوت أن تعني شيئًا من قبيل «إنها تمطر» - ثم أشرت إلى شعرك المبتل. ابتسم لك السيد نيشيمورا ابتسامة عريضة. ما أحسن هذا! الناس الذين في حياتك ممن يصعب إرضائهم لا يمثلون حالة طبيعية، فالأمر الطبيعي هو أن يكونوا مثل السيد نيشيمورا!

في أحيان كثيرة، تكون واحدة من المسرات الصغيرة مصدر رضا كبير لأن المرء يظفر بلمحة من حقيقة عظيمة الفائدة تتجلى عبر تفصيل شديد الوضوح (حتى إذا كانت تلك المسرة أمرًا صغيرًا لا يعدو ابتسامة تتجاوز حاجز اللغة). حركات عضلات وجه البائع في المتجر ليست إلا إعلانًا مُرَحَّبًا صغيرًا عن حقيقة عميقة: إن في العالم قدرًا كبيرًا جدًّا من النوايا الحسنة، لكنه كامن تحت السطح مباشرة. وعادة ما لا نبحث عنه، إلا في ما ندر. ولكن، لعلنا الآن نصير قادرين على التعمق في البحث أكثر من ذي قبل. نستطيع أن نحمل معنا هذا التنامي، تنامي الثقة بالنفس، ونعود به إلى موطننا. لقد صار ما «يستوجب» الخشية أهون شأنًا.

## سهر الليل

الوقت متأخر كثيرًا. نام البشر الأكثر تقليدية منذ وقت طويل، لكننا بقينا ساهرين، كي نقرأ، كي نفكر، كي نتبادل الكلام مع شخص طال نسيانه... شخص هو نحن أنفسنا. آخر الليل هو الوقت الذي قد تتاح فيه لأمر كبيرة -أخيرًا- فرصة لأن تجري في الذهن.

الليل تصحيحٌ لما يفرضه المجتمع من متطلبات. قد أكون طبيب أسنان، أو معلم رياضيات. لكنني كنت قبل ذلك بزمن طويل، ولا أزال حتى الآن (كلما أتيت لي أن أجلس مع نفسي)، «وعيًا» لا اسم له ولا حدود له، وعيًا شديد الاتساع، شخصًا منطلقًا إذا إمكانات لا حد لها وأفكارًا نادرة، مقلقة، متناقضة، غريبة، رؤيوية.

قد تبدو أفكار لي الليلة غريبة بالنسبة إلى أمي أو صديقي أو طفلي أو مديري في العمل. يريد منا أولئك الناس جميعًا أن نكون على صورة بعينها. لا يستطيعون احتمال وجوهنا الممكنة الكثيرة؛ وهم محققون في هذا. لا نود أن نخذلهم لأن لهم حقًا في الاستفادة من قدرتهم على توقع أفعالنا. لكن توقعاتهم تقول لنا وتجعلنا ما نحن عليه وتخلق جوانب مهمة فينا.

وأما في الليل، مع نافذة مفتوحة وسماء صافية، فنحن نكون وحدنا مع الكون فقط - ولوقت، نغدو قادرين على عيش قدر بسيط من لا محدوديته.



## سحر الأبقار

- ما أغرب أنها موجودة أصلاً!
- لا يمكنك أن تحزر ما تفكر فيه بقرة مع أنها، بكل تأكيد، تفكر في أمر ما.
- منظر الأبقار في الحقول جميل.
- طباعها لطيفة: قبضة عشب أو حزمة قش تجعلها سعيدة. وهي لا تجد مشكلة في الوقوف تحت المطر.
- الأبقار ليست أنانية.
- إذا نظرت إلى بقرة مدة خمس دقائق، فسوف يستقر في نفسك جزء صغير من صفاتها وهدوئها.
- لقد صمّم أذانها كوميدي عبقرى.
- فضلاً عن هذا، هي حريصة على حفظ كرامتها.
- الأبقار أكبر قليلاً مما تظن.
- لن تتمرد الأبقار يوماً، ولا هي تضمّر أي حقد أو مرارة.
- الأبقار خبيرة في الانتظار.
- البقرة لا تقيّمك، ولا تحكّم عليك: بالنسبة إليها، أنت ما أنت.
- الأبقار لا تتململ ولا تتدمر.

- يبدو عليها أنها خجولة.
- بالمناسبة، يشرب كثير من الناس حليبها.
- لا تؤمن الأبقار بالسياسة.
- لا تعاني الأبقار قلق المكانة الاجتماعية.
- لا تبالي الأبقار برأيك فيها.
- لا تفكر الأبقار طويلاً في مشكلاتها.
- ما من شيء تفعله يستطيع أن يسلي بقرة أو يؤثر فيها.
- الأبقار شديدة التركيز على اللحظة الراهنة.
- النظر إلى الأبقار يمكن أن يجعل نهارك جيداً.

## الاستيقاظ فجرًا

إنها الخامسة وخمسة وأربعون دقيقة من صباح يوم صيفي. لقد استيقظت في وقت مبكر. لا يزال الهدوء مهيمًا في الخارج، ولمّا تشرق الشمس حتى الآن. عادة ما تكون نائمًا في هذا الوقت. كأنك الآن تعيد اتصالك بحياتك. هدير شاحنة وحيدة آتٍ من مكان بعيد. تقول توقّعات الطقس إن الجو سيكون حارًا في وقت لاحق من هذا اليوم. لا يزال الدفء والألق الحقيقيين مختفيين خلف الأفق. لكنهما آتيان. بدأ لون الغيوم الخفيفة يستحيل برتقاليًا؛ وفي ذلك الاتجاه، بدأت السماء تصير وردية وقرمزية شاحبة. تبدو الغيوم الواطئة كأنها عائمة في بحر ذهبي. إن كنت لم ترها منذ زمن، فقد نسيت كم يكون منظرها مؤثرًا في النفس. يشهد كل صباح نسخة مختلفة من هذا المشهد، لكنك تكون نائمًا - معظم الأحيان - عندما يحدث هذا.

لا تزال في المطبخ بقايا قليلة من يوم أمس. الخلاف الذي نشب الليلة الماضية يبدو لك الآن بعيدًا جدًا. لماذا كان مهمًا؟ الفجر تذكيرة لنا من العالم بأن نترك الأمس وشأنه. عندما يكون الجميع نائمين، تحسّ كأن البيت كله لك وحدك. أنت قادر على تذكر ما يجعلك تحب هذا الإحساس.

في الليلة الماضية، كان الجو متوترًا هنا أثناء إعدادك طعام

العشاء. كانت زوجتك مزعجة... على الأقل، هذا ما أحسسته وقتها. لن يستيقظ أحد إلا بعد وقت من الآن. المكان كله لك. يبدو البيت مختلفاً في هذه الساعة من النهار. بقعة أشعة الشمس السحرية المبكرة على الجدار تعيد ذاكرتك إلى أيام طفولتك. تكون وحدك صباح يوم العطلة لأن والديك يتأخران في النوم قليلاً. تتسلل إلى المطبخ وتسرق قطعاً من البسكويت. تحس بأنك ذاهب في مغامرة... مغامرة في بيتك نفسه!

تسمع الآن أصوات الطيور. بعد قليل، سوف يُغرقها ضجيج عالم البشر. خلال الليل، اجتازت حلزونة رحلة طويلة من حافة النافذة إلى أصيص الزهور. عند الفجر، تنتبه إلى أشياء تفوتك في زحمة النهار حيث تضيع معها أجزاء من نفسك أيضاً... أجزاءً أكثر رهافة، وأكثر ميلاً إلى التساؤل والعجب. أنت في شوق إلى تلك النسخة من نفسك التي لا تلتقيها إلا في مثل هذا الوقت.

تخرج كي تشتري بضعة أشياء من متجر قريب. تحس الهواء طازجاً، منعشاً. كل شيء هادئ. هدير السيارات الذي يأتي من الشارع الرئيسي لم يبدأ بعد. رفرة أجنحة سريعة، وطائر يعلو منطلقاً من شجرة قريبة. تستطيع سماع صوته واضحاً، حاداً؛ وتسمع معه صوتاً آخر مختلفاً أكثر انخفاضاً ودفئاً. ما أسهل أن تخرج تفاصيل عالم الطبيعة من حيز ملاحظتنا!

تري جمالاً هادئاً في بناية سكنية برجية كنت لا تحب شكلها قبل الآن. تحس بمشاعر ودّ تجاه رجل ذي شعر رمادي قصير يُخرج من المتجر سلال التسوق وصناديق الموز مُصدرًا ضجيجًا. أحدهم سائر مع كلبه في الشارع. إنه واحد ممن استيقظوا في وقت مبكر مثلك... اليوم على الأقل. لقد أراد أن يكون هنا. لا تعرف

عنه أي شيء آخر؛ لا تعرف عنه غير هذا الأمر الذي يبدو لك، في هذه اللحظة، أمرًا مهمًا. تكاد تلقي عليه تحية الصباح. لعلك تحييه في المرة القادمة. تسير في الشارع بخطوات واسعة. عادة، يكون عليك أن تنتظر إشارة المرور قبل اجتياز الشارع. لديك وقت لمراقبة كيف تلقي الغيوم عنها ذلك الألق الوردي وتعود إلى مظهرها الرمادي المعتاد. في هذه الساعة، يصير إنعام التفكير في العالم أسهل قليلًا. تبدو المدينة هادئة، وادعة، أنيقة. تحس هدوءًا، وتحس شيئًا من الاعتزاز بنفسك لأنك الآن هنا.

تحسّ بدفقة نشاط، وتحس بحماسةً لأمر تجد نفسك - أكثر الأحيان - غير راغب في مواجهتها. تستعرض في ذهنك حسنات وسيئات الإقدام على تغيير كبير في المسار المهني ثم تضع ذلك كله على ورقة كبيرة. تقلّب مجموعة صور عائلية قديمة، وتكتب إلى والدتك رسالة طويلة. تسدد عبر الإنترنت فاتورتين مزعجتين، وتزيحهما من طريقك. تُعدّ لنفسك إفطارًا لذيذًا من البيض المقلي. أمر غريب! مهما يكن الوقت المتاح طويلًا، فهو في حقيقة الأمر محدود. لا تستطيع جعل يومك يمتد خمسًا وعشرين ساعة. لكنك تحس الآن بأن في حوزتك «قطعة» إضافية من الوجود. هذه القطعة موجودة دائمًا، لكنك لم تعثر عليها إلا الآن. إن في مقدورك إعادة ترتيب الوقت. ثمة أمور كثيرة يمكن أن تساهم في عيش حياة أكثر اقترابًا من الحياة التي نريدها لأنفسنا. سيتيح لنا هذا فرصًا جديدة. ومن الممكن أن يحدث ذلك كل يوم. وفي كل يوم، تكون لديك فرصة أن تصير من جديد الشخص الذي أنت هو الآن، وذلك في أول باكورة الصباح.

## النظر من النافذة

نحن ميالون إلى لوم أنفسنا عندما ننظر من النافذة إلى الخارج. ينبغي أن نكون عاكفين على العمل، أو على الدراسة، أو على إنجاز هذا الأمر أو ذاك من أمور كثيرة علينا إنجازها. يكاد يكون الوقوف عند النافذة والنظر منها «تعريفًا» لتضييع الوقت. يبدو لنا أنه لا ينتج شيئًا ولا يخدم أية غاية. نضاهي بينه وبين الضجر وتشتت الانتباه والعقم. عادة، لا يحظى بمكانة مرموقة أن يضع المرء يده على ذقنه وهو واقف خلف زجاج النافذة وأن يترك عينيه تسرحان في المدى. ولا نقول عادة: «كان يومي رائعًا...» وكان النظر من النافذة أحلى ما فيه». ولكن، لعل هذا يكون -في مجتمع أفضل- أمرًا يقوله الناس لأصدقائهم.

غاية النظر من النافذة -ويا للمفارقة- ليست معرفة ما يجري في الخارج. إنها، في حقيقة الأمر، تمرين على اكتشاف محتويات عقولنا، وما هو مختلف فيها. يسهل تخيل أننا نعلم ما نفكر فيه، وما نحسه، وما يجري في رؤوسنا. لكن من النادر جدًا أن نكون على علم بذلك كله. فثمة قدر هائل مما يجعلنا «نحن» يكون جاريًا في رؤوسنا من غير أن نستطلع له أو نستخدمه. تظل إمكاناته غير مرصودة. إنه محتوى خجول لا يحب الظهور تحت ضغط

أي استجواب مباشر. أما إذا فعلنا الأمر بطريقة سليمة، فإن النظر من النافذة يتيح لنا سبيلاً إلى الإصغاء جيداً كي نسمع الإيحاءات والأفكار خفيضة الصوت التي تجول في أعماق نفوسنا.

طرح أفلاطون تشبيهاً مجازياً للعقل: أفكارنا طيور ترفرف داخل «قفص» الدماغ. كي تستطيع تلك الطيور أن تهدأ وتستقر، أدرك أفلاطون أننا في حاجة إلى فترات هدوء «من غير غاية»، هدوء لا يسعى إلى شيء. النظر من النافذة يوفر لنا فرصة من هذا النوع. نرى العالم متحرّكاً، ماضيًا في سبيله: بقعة من أعشاب برية متمسكة بالأرض في مواجهة الريح؛ وبناية سكنية مرتفعة رمادية اللون تلوح لنا عبر المطر الخفيف. لكننا لسنا في حاجة إلى أية استجابة، وليست لدينا أي «نوايا» تحرّكنا. عندها، تصير للأجزاء والنواحي المتردّدة من نفوسنا فرصة في أن يُسمع صوتها... تمامًا مثلما يُسمع صوت أجراس الكنيسة في المدينة عندما يهدأ ضجيج الحركة في الليل.

إن ما تتمتع به أحلام اليقظة من قدرات ليست موضع اعتراف المجتمعات التي يسكنها هاجس الإنتاجية. لكن بعضًا من أعظم أفكارنا وبصائرنا يأتي عندما نتوقّف عن محاولة أن نكون «ساعين إلى غاية» وعندما نحترم ما للأحلام من قدرة على الإبداع. إن «أحلام اليقظة عند النافذة» نوع من تمرّد صغير مهم في مواجهة المتطلبات المفرطة التي تفرضها علينا الضغوط الآنية (التي هي قليلة المعنى في آخر المطاف)؛ وذلك من أجل البحث غير المركز، وإن يكن بحثًا بالغ الجدّيّة، عن الحكمة في أعماق الذات غير المستكشفة.

إن من المسرّات ما هو صامت إلى حد يجعلنا نغفل عنه بكل سهولة؛ ومن ذلك مسرة النظر من النافذة والتفكير في الحياة. لا ننتبه إليها مع أنها موجودة حقًا (مثلما يمكن ألا يسمع المرء همسة إعجاب في مكان مزدحم). لكن تنبيهنا إليها يجعلنا أكثر قدرة على توجيه اهتمامنا صوب أمر يتبين لنا أنه جميل أو رقيق. غالبًا ما تكون المسرات الصغيرة من هذا النوع. ومن مهمة ثقافتنا أن تلفت أنظارنا إليها كي يصير في مقدورها أن تشغل في حياتنا حيزًا أكثر اتساعًا وأعظم نفعًا لنا.



## حمام حار

ما أسهل أن يمضي خيال المرء بعيداً في تخيل حياة سعيدة! يرسم المرء في ذهنه صورة عمل مثاليّ وعلاقة عاطفية مثالية ومجموعة واسعة من الأصدقاء السّاحرين الذين يسرّه دائماً أن يكون معهم.

جميل أن نفكر في هذه الأمور، لكن إفراطنا في التعلّق بتلك الآمال ليس مفيداً لنا لأن من الممكن ألا تتيح الحياة فرصة تحقّقها. يظل الإنسان خائب الرّجاء، على الدوام. من هنا تأتي حكمة التركيز على منابع المسرة والرضا التي نستطيع الاطمئنان إلى اتكالنا عليها لأنها في متناول أيدينا. والحمام الحار واقع ضمن هذه الفئة.

أفضل الأمور أن يكون الماء في الحوض عميقاً وأن يكون، أول الأمر، زائد الحرارة. تضع قدمك في الماء، ثم تتأوه لحرارته فتضيف دفعة ماء بارد. تنزلق في الماء بطيئاً فيعلو إلى جانبك مع نزولك وتفلح موجة صغيرة في اجتياز حافة الحوض. لكنك لا تجد في الأمر مشكلة كبيرة. تستلقي على ظهرك وترفع قدمك فتضعها عند الصنبور. ركبة واحدة في الماء الدافئ. ثم تعيد ساقك إلى الماء الدافئ من جديد وترفع ساقك الأخرى.

تحس بلحظة امتنان صغيرة عندما تفكر في أن هذه الوسيلة الممتعة من وسائل الراحة لم يمض على وجودها إلا زمن قصير. فهذا الإنجاز الذي يبدو متواضعاً (حوض فيه سائل مسخن بما يعادل نسبة مئوية من حرارة الجسم) حصيلة أعمال كبيرة جداً: سدود وخزانات مائية أنشئت على أنهار بعيدة؛ وأنابيب مدها أشخاص تكسرت أظافر أيديهم؛ ومخترعون ماتوا منذ زمن بعيد كانوا يسهرون الليالي مفكرين في النماذج الأولى لصنابير المياه المحكمة؛ ورواد أعمال أقاموا مزارع ريحية لتوليد الكهرباء؛ وعلماء نوويون؛ وضافدع بشرية تعمل في إنشاء منصات نفطية في البحر؛ ومهندسو مناجم... أشخاص عملوا جميعاً كي يصير الماء الحار متاحاً لك على الدوام.

يتيح لنا الحمام أن نكون في دفاء وراحة مع أننا عراة. فعادة ما تكون البيئة الطبيعية معادية إلى حد كبير ما لم يكن المرء من سكان بضع مناطق «محظوظة» في كوكبنا: علينا وقت النهار أن نلف أنفسنا بطبقات من الصوف والقطن، وأن نندس في الليل تحت البطانيات واللحف. أما في الحمام، فهذا كله ليس موجوداً... وإن يكن ذلك لفترة وجيزة. الحمام أشبه ببعد ظهيرة دافئ وسط الصيف. إنه عودة إلى العري اليسير الذي عاشه أسلافنا الأوائل. وهو يحمل إلينا أيضاً أصداء شهور أمضاها الإنسان عائماً في مياه دافئة في «حمام» الرحم المقفل، حيث كان يريحه سماع قعقة أمعاء أمه وأصوات أحشائها ونبضات قلبها. يلمح الحمام للجسد بماض بعيد كان كله راحة ورضا قبل أن تقذف به الولادة إلى هذا العالم البعيد عن الكمال.

على أن مسرة الحمام مسرة ذهنية في المقام الأول. الحمامات أماكن مثالية للتفكير. ولعل قدرتها على تسهيل اتجاهنا صوب أفكار منتجة أعظم من قدرة الأماكن التي نعهد إليها «رسميًا» بهذه المهمة: المكتب، وغرفة الاجتماعات، والمكتبة، والمختبر. السبب في ذلك هو أن أفكارنا الكبيرة لا تقبل أن تأتي عندما نستدعيها. إنها ميّالة إلى الظهور عندما لا نكون منتبهين إليها... تمامًا مثلما يفعل غزال وجِل متردد في الخروج من ظلال الغابة الكثيفة خوفًا من الصيادين. إن الماء الدافئ كفيّل بتهدئة العقل المتوتر. نصير في الحمام متحررين مما يعذب أذهاننا. وتصير لنا حرية تامة في ألا نفكر على الإطلاق (في ألا نفكر وفق منطق الدماغ الأعوج)؛ وهذا ما يجعل التفكير أكثر سهولة علينا. نستطيع عندها المخاطرة بأن نكون مخطئين تمامًا؛ ونستطيع تخيل سيناريوهات فيها مغامرات كثيرة. وتصبح أفكارنا «الثابتة» قابلة لأن تُزاح جانبًا لحظات كافية لأن يُسمع فيها صوت أفكار جديدة قد تكون أفضل منها.

إن لدى بعض الديانات «تطلعات» معقودة حول الاستحمام. فرجال الدين الهندوس يعلّمون أتباعهم كيف يغمرّون أجسادهم في مياه نهر الغانج. وفي طقوس التحوّل إلى الديانة اليهودية، يدخل المرشّح بركة عميقة. وفي الأصل، كانت طقوس التعميد المسيحية تشتمل على غمر الجسد كله في الماء. ترسل تلك الديانات الناس إلى الماء في لحظات كبرى: عند «فتح صفحة جديدة» والبدء من جديد، والفوز بفرصة جديدة. وكما يحدث كثيرًا في الحياة البعيدة عن الدين، نخلق لأنفسنا من جديد نسخًا

شخصية من تلك الطقوس الدينية العتيقة. حقيقة الأمر أن حدوث هذا ليس مفاجئاً لأن الديانات كانت شديدة الاهتمام بأثر الأفعال الجسدية - ومنها الاستحمام- على العقل. كان لديها اهتمام بالغ بأن تضع المؤمنين بها في حالة ذهنية «صحيحة»، وكانت مستعدة للاستعانة بكل ما من شأنه أن يسهل ذلك. وعلى امتداد أزمان طويلة، راکمت تلك الديانات خبرات وتجارب كثيرة. قد لا نشاطرها إيمانها، لكن تبصّرها في حقيقة أن الجسد يمكن أن يصير وسيلة للتأثير في النفس لا يزال مفيداً لنا. فنحن قادرون أيضاً -عندما نريد- على الذهاب إلى الحمام كي نجعل أنفسنا في حالة ذهنية أفضل.

صحيح أن المسافة صارت بعيدة، لكننا لا نزال نسير على خطى الديانات الكبرى عندما نغلق على أنفسنا باب الحمام ونترك الماء يتدفق في الحوض. ليست غاية هذا مقتصرة على أن تصير أجسادنا نظيفة. إننا نحاول الابتعاد عما في يومنا من جوانب مؤلمة أو مزعجة. ونحن نأمل أن يساعدنا هذا في إزالة ما لحق بنا من أذى وجعله «يذوب» في الماء شيئاً فشيئاً. نروم تحرير أفضل ما في عقولنا من آمال وتطلعات من خلال استسلامنا المريح لمياه الحمام الحارة.

## التشاؤم المتسامح مع النفس

لا نتوقع عادة أن يكون التشاؤم قادرًا على أن يصير مصدر مسرّة - التشاؤم بمعنى ترقب الأسوأ والاستعداد للجانب الأكثر ظلمة في الوجود. لكن التشاؤم يخفي من خلف «سمعته» السيئة عناصر من فلسفة تتسم باللطف والسخاء. هذا ما يتبين لنا عندما نفكر في أصول هذه الطريقة في التفكير. نشأت النزعة إلى التشاؤم في روما القديمة؛ وكان أهم دعائها المسرحي الفيلسوف سينيكا، الذي كان أيضًا مستشارًا سياسيًا؛ ثم أعقبه الإمبراطور ماركوس أوريليوس. لم يكن هذان الاثنان من أعداء البهجة. فنزعة التشاؤم كانت استراتيجية محسوبة بحيث «تحمي السعادة» في عالم مضطرب خطير. كان الاثنان مسحورين بما لخبية الأمل من قدرة على أن تكون أكالة للنفوس. لأن الآمال والتطلعات المتضخمة يمكن أن تسلب أي إنسان رضاه واطمئنانه، وذلك مهما تكن الأمور حسنة من الناحية الموضوعية. نصير بائسين لا لأن الأمور قد اتخذت -بالضرورة- منحى سيئًا، بل لأنها قصّرت عن المعايير التي رجوناها. وأما توقع حدوث الأسوأ فهو ويا للغرابة موقف يستجلب البهجة. تقول لنا نزعة التشاؤم إن الحياة ليست بائسة بفعل مصادفة من المصادفات: إنها صعبة على كل إنسان، وذلك بفعل طبيعتها العميقة نفسها.

في ما يلي عدد من المسرّات الصغيرة في التفكير المتشائم:  
نفكر مطمئنين في مقدار الزمن الباقي لنا في الحياة من خلال  
تصور أن موتنا سيكون في تاريخ موافق لمتوسط العمر المتوقع  
للإنسان، لكننا لا نتذكر أننا سنمر - قبل زمن طويل من بلوغنا  
نقطة النهاية تلك- بسنوات من ضعف متزايد، ومن إحساس  
بالخوف كلما مات صديق لنا. وشعورنا بأننا لم نعد «مرتاحين»  
في هذا العالم، وكذلك «تألّمنا» من أن أي شخص يفعل أي شيء  
مهم قد صار أصغر منا بعشرات السنين. نتتابنا مشكلات محرّجة  
في المثانة، ويعذبنا أننا صرنا غير جذابين. بكلمات أخرى، ليس  
صحيحًا أبدًا أن نبعد أنفسنا عن «الخوف المفيد» من ضيق الوقت  
الباقي لنا.

نتخيل أننا سننعم بالهدوء والرضا عندما نفلح في إيجاد حل  
لواحد من أسباب قلقنا الكبرى. لكن ما نفعه في حقيقة الأمر يظل  
مقتصرًا على «تحرير» فسحة جديدة كي يندفع إليها قلق جديد  
أشدّ وقعًا وأكثر قدرة على تسميم حياتنا... هذا ما يحدث دائمًا.  
لا يمكن للحياة إلا أن تكون عملية دائمة من إحلال قلق محل قلق  
آخر.

ينشأ القسم الأكبر من معاناتنا عن آمالنا (في الصحة والسعادة  
والنجاح). من هنا، يكون ألطف ما نستطيع فعله لأنفسنا إدراك أن  
معاناتنا ليست عارضة ولا عابرة، بل هي وجه جوهري من وجوه  
وجودنا سوف يظل يزداد سوءًا إلى أن يأتي أسوأ الأمور كلها.  
البشر الوحيدون الذين نستطيع الظن بأنهم «طبيعيون» هم  
أولئك الذين لم نعرفهم جيدًا بعد.

نحن نحفظ بأماكن خاصة في قلوبنا لأولئك الذين لا «يرون أهميتنا». فبدلاً من تجاهلهم، نضع شكوكهم في مكان عميق في قلوبنا، ونمضي القسم الأكبر من حياتنا في استنباط استراتيجيات لإقناعهم بقيمتنا... لن ننجح في هذا أبداً.

السبيل الأفضل إلى أن يكون المرء شخصاً أكثر هدوءاً ولطفاً هو «صرف النظر عن الجميع». لن يمنحك أحد أبداً ما تستحق من تقدير؛ ولن تستطيع أبداً إرضاء حاجات إنسان آخر إرضاءً تاماً. فالطريق إلى التسامح وإلى حسن الطبع الصبور كامنة في إدراك أن الإنسان يظل - في كل أمر مهم - وحيداً على نحو لا سبيل إلى شفائه.

الحكمة الحقيقية هي الاعتراف بأن الحكمة - أكثر الأحيان - لا تكون خياراً متاحاً. فمن ناحية نظرية، نحب أن نواجه المشكلات مواجهة هادئة، ونحب أن نكون متزنين إزاء ما نلقاه من معارضة، وأن نكون متواضعين عندما نتلقى انتقاداً، وأن نقبل قبولاً مسالماً حقيقة أن أشخاصاً لا يعجبوننا سوف يتفوقون علينا. وأما في الواقع، فسوف نتلوى غضباً ونحزن ونخاف ويستبد بنا الحنق. لن نكون أبداً ناضجين تماماً. وسوف «نتمرد» دائماً على بعض الحقائق التي تؤلمنا. من الحكمة أن نقر لأنفسنا بأننا هكذا.

إن في النجاح الدنيوي مواساة، أو جائزة ترضية، لتلك الأرواح التعسة التي حوّلت ما كان بها من إحساس بالمهانة وبأنها ليست «جيدة بما فيه الكفاية» إلى «إنجازات»... لكن هذا لن يعوّضها أبداً عن الحب غير المشروط الذي ستظل تحمل ذلك التوق العميق إليه، ولكن عبثاً.

نتخيل أن الناس الذين يؤذوننا قد يشعرون بالذنب بعد ذلك، لكن الحقيقة أنهم عادة ما يكرهوننا... لأننا نصير تذكيرًا لهم بوضاعتهم.

وأما في ما يتصل بالتفكير المهووس في «ما يظنه الآخرون»، فتذكر أن الحب قليل جدًا، والكره قليل... وتذكر أن الجميع، تقريبًا، لا يبالون بك ولا يهتمون لأمرك.

يبدأ تعرّفنا الحقيقي على شخص من الأشخاص عندما تبدأ آمالنا فيه تشهد خيبة حقيقية.

اختيار من نتزوجه ليس إلا تقريرًا لنوع المعاناة الذي نحب أن يظل ملازمًا لنا.

علاج الافتتان بواحد من الناس يكون في معرفته معرفة أفضل؛ فسرعان ما تتكشف لنا عيوبه التي هي موجودة بكل تأكيد.

لا علاقة للمسرة الناجمة عن الميل إلى التشاؤم بأن يكون المرء وضيعًا أو بأن تكون في نفسه مرارة دائمة. فأساس الأمر عائد، في الواقع، إلى التعاطف الذي هو ترياق للمطلب المعاصر الطاغي دائمًا، والذي يفرض علينا أن ننظر إلى الجانب المشرق وحده. يسمح لنا التشاؤم بالارتباط بالآخرين وبالاقتراب منهم من خلال الإقرار الصادق ببعض الحقائق التي تجعلنا «أكثر صحواً».

# مكتبة

t.me/soramnqraa



## الإشفاق على الذات

نتعلم الإشفاق على الذات عندما نكون صغارًا. كان ذلك بعد ظهر يوم أحد مشمس عندما كنت في التاسعة من العمر. رفض أبوك وأمك السماح لك بتناول الآيس كريم إلا بعد أن تنجز واجب الرياضيات. كان هذا ظلمًا مؤلمًا. كل طفل آخر كان يلعب كرة القدم أو يتابع التلفزيون. ما من أحد لديه والدان سيئان إلى هذا الحد! كان ذلك أمرًا فظيعةً! نحن جميعًا محصّنون في مواجهة الإشفاق على الذات... نظريًا فقط. فهو إحساسٌ يبدو منقرًا جدًا لأنه كاشف للأناية في أعماق صورها: الفشل في وضع معاناتنا ضمن منظور سليم على الخلفية الكبيرة التي هي خلفية معاناة البشرية كلها. نتحسّر كثيرًا على مصائبنا الصغيرة وننظر إلى أكبر مآسي العالم بعين لا مبالية. مشكلةٌ في مظهر المرء، أو شريحة لحم لم تنضج جيدًا، تصير مهيمنة على العقل في حين نتجاهل شروط العمل السائدة في الصين والفقير الشديد في البرازيل. لا يحب أحد أن يكون مشفقًا على نفسه. مع ذلك، وإن كنا صادقين، فإن هذا ما نشعر به في أحيان كثيرة. والواقع أنه غالبًا ما يكون «شعورًا حلواً» بعض الشيء.

الحقيقة هي أننا نستحق قدرًا كبيرًا من الشفقة، بل نستحق قدرًا

من الشفقة يفوق ما يحتمل أن يحسه أحد نحونا. فواقع الأمر أن الحياة صعبة صعوبة شديدة، وذلك من نواح كثيرة، حتى إذا كان لدى المرء هاتف محمول ممتاز وبراد رائع التصميم. مواهبنا لا تلقى أبدًا اعترافًا منصفًا بها، وسوف تمضي أفضل سنوات عمرنا قبل أن نعثر على كل ما نحن في حاجة إليه من حب. نستحق الشفقة، وليس من حولنا أحد غيرنا يستطيع منحنا إياها. لذا، يكون علينا أن «نسعف أنفسنا» بجرعة وافية منها. من منظور مُترفع، قد يبدو السبب المحرك لتلك الشفقة أمرًا سخيًّا... مسكين أنا لأنني لم أركب سيارة فيراري! أو، أمر محزن، ظننت أننا ذاهبون إلى مطعم ياباني لكنهم حجزوا مكانًا في مطعم عادي! لكن هذه هي الفرص الملائمة لأن نقرب من مسألة أكبر كثيرًا من ذلك كله: أحزان الوجود العميقة التي تجعلنا مستحقين أكبر قدر من العطف والشفقة.

تخيل كيف تكون الأمور لو كنا غير قادرين على هذا الإشفاق على الذات. سنكون واقعين ضمن فئة شديدة السوء من فئات الاضطرابات العقلية: الاكتئاب! الإنسان المكتئب شخص فقد مهارة الإشفاق على الذات وصار بالغ التصلب والتشدد مع نفسه. إذا فكرت كيف يهدئ الأهل طفلًا، فسوف ترى أنهم ينفقون ساعات طويلة على أمر صغير جدًا: لعبة ضاعت أو دمية فقدت عينها، أو حفلة لم يُدعَ إليها. لكنهم لا يكونون سخيِّين عندما يفعلون ذلك، فهم يحاولون تعليم الطفل كيف يعتني بنفسه ويفسحون في عقله متسعًا للفكرة المهمة القائلة بأن النكسات «الصغيرة» يمكن أن تكون لها عواقب داخلية كبيرة جدًا. نتعلم

شيئاً بعد شيء كيف نقلد ما يفعله الأهل كي نطبّقه على أنفسنا فنصير قادرين على الإشفاق عليها عندما لا نجد من يفعل ذلك من أجلنا. ليس ضرورياً أن يكون ذلك أمراً عقلاً تاماً، لكنه واحدٌ من «آليات التلاؤم». إنه «قوّة» الحماية الأولى التي ننشئها لأنفسنا كي نصير قادرين على التعامل مع بعض الخيبات الكبيرة وعوامل الإحباط التي ترمينا بها الحياة دائماً. ليس هذا الموقف الدفاعي المتمثل في الإشفاق على الذات أمراً داعياً إلى الازدراء؛ فهو ليس كذلك أبداً. إنه أمر مهم. لقد امتلكت ديانات كثيرة تعبيراً عن هذا الموقف من خلال ابتكار آلهة تشفق على البشر إشفاقاً كبيراً. ففي الكاثوليكية، على سبيل المثال، كثيراً ما تُصوّر مريم العذراء في هيئة باكية تفيض رقة على ما في حياة البشر العادية من بؤس. في حقيقة الأمر، هذه «الكائنات اللطيفة» تعبيرات عن حاجتنا إلى أن نكون موضع إشفاق.

الإشفاق على الذات نوع من التعاطف نسعف به أنفسنا. يحنو الجانب الأكثر نضجاً في النفس على جانبها الأكثر ضعفاً وعلى أجزاء النفس البشرية الضائعة كي يخفف عنها ويواسيها ويقول لها إنه يفهم ما بها... يقول لها إنها جيدة حقاً، لكن ثمة من يسيء فهمها. إنه يتيح لها - حيناً من الوقت - فرصة أن تكون أشبه بطفل صغير لأنها تكون كذلك في حقيقة الأمر. هذا ما يمد الإنسان بالحب المؤكد غير المشروط الذي يحتاجه كل طفل صغير ويحتاجه (هذا أهم كثيراً) كل شخص راشد كي يغدو قادراً على المضي عبر عذابات الوجود.

## الافتتان العابر

تكون في واحد من المؤتمرات فتتعرف على شخص هناك. يبدو لك ذلك الشخص لطيفاً. تتبادلان حديثاً قصيراً عمّا جاء في كلمة المتحدث الرئيسي في المؤتمر. لكنك تجد أنك توصلت إلى استنتاج طاع لا تستطيع مقاومته (ناجم في جزء منه عن تكوين رغبة ذلك الشخص أو عن نبرة مرحة في طريقة كلامه). أو تكون جالساً في عربة القطار وتكون قبالتك فتاة لا تستطيع أن تكف عن النظر إليها طيلة الرحلة. لا نعرف شيئاً عن الشخص الآخر. ولا نسترشد بشيء غير ما يوحي به مظهره. تنتبه إلى أن مع الفتاة كتاباً (مأكولات الشرق الأوسط)، وتلاحظ أنها قد قضت أظافرها ووضعت شريطاً مطاطياً من حول معصمها الأيسر. تلاحظ أيضاً أنها تضيق عينها عندما تنظر إلى الخريطة المعلقة فوق الباب، وذلك مثلما يفعل شخص يعاني مشكلة ضعف النظر. يكون هذا كافياً لإقناعك! وفي يوم آخر، تكون خارجاً من المتجر وسط حشد من الناس فتلمح وجهاً من الوجوه، تلمحه مدة لا تتجاوز بضع ثوانٍ، لكنك تعيش -هنا أيضاً- ذلك الإحساس الطاغي نفسه الذي يقول لك إنك مشدود إلى هذا الشخص... إحساس يعقبه حزن مرير لأنه اختفى بين جموع الناس.

من الناس من يمر كثيرًا بحالة الافتتان العابر هذه؛ لكن كل إنسان يمكن أن يعيشها أحيانًا. فعلى الدوام، تلقي بنا المطارات والقطارات والشوارع والاجتماعات والمؤتمرات (أي كل ما في الحياة الحديثة من ديناميات) في حالات اتصال عابر مع أشخاص غرباء عنا قد نتقي من بينهم بضعة نماذج لا تبدو لنا جذابة فحسب، بل ينتابنا إحساس قوي بأنها قد تكون حلًا لمشكلات حياتنا. إن هذه الظاهرة -ظاهرة الافتتان العابر بشخص غريب- نابعة من قلب الفهم الحديث للحب. فمن الممكن أن تبدو لنا «حادثة صغيرة»، (حادثة فكاوية من حيث جوهرها، بل هزلية بعض الأحيان) أشبه بـ«كوكب صغير» بين كواكب الحب الكبيرة؛ لكن الحقيقة هي أنها تشتمل على «شمس» مركزية سرّية تدور من حولها أفكارنا عمّا هو رومانسي.

يمثل الافتتان العابر (تمثيلًا نقيًا مكتملًا)، واحدًا من أشكال ديناميات الفلسفة الرومانسية: التفاعل المتفجر بين المعرفة المحدودة والعقبات الظاهرية المنتصبة في وجه مزيد من الاكتشاف... والرجاء الذي لا يعرف حدودًا.

يكشف هذا الافتتان العابر مقدار ما بنا من استعداد لأن نترك التفاصيل الجزئية بأن توحى لنا بالكل. نسمح لتقوس حاجب واحد من الناس بأن يوحى لنا بشخصيته. قد نرى في أسلوب هذا الشخص أو ذاك في الوقوف معتمدًا على ساقه اليمنى أكثر من اليسرى وهو مصغ إلى حديث شخص آخر مؤثرًا على استقلالية في التفكير تعجبنا كثيرًا. أو يمكن أن تبدو لنا طريقته في خفض رأسه برهانًا على مزيج مركّب من الحساسية والحياء. فانطلاقًا من

مؤشرات قليلة، نتوقع سعادة تدوم أعوامًا طويلة ملؤها تعاطف ورقة متبادلين عميقين. سيكون ذلك الشخص قادرًا على أن يدرك فورًا أنك تحب أمك، مع أن علاقتك بها ليست حسنة، وأنت مجتهدٌ في عملك على الرغم مما يظهر عليك من تشتت؛ وسيفهم أنك لست غاضبًا، بل متألّم! تلك النواحي من شخصيتك التي تربك الآخرين وتحيرهم ستجد لها آخر الأمر «شقيق الروح» الحكيم المتبصر الذي يستطيع أن يفهمها وأن يريحها.

لكن الحقيقة هي أن الشخص الذي نبني هذه الأفكار من حوله سيكون بالتأكيد - لا شك في هذا أبدًا - إنسانًا مختلفًا تمام الاختلاف عما تصورناه. ستكون فيه خصال حلوة بالفعل؛ ولكن ستكون لديه مشكلات وإخفاقات ونقاط ضعف وخصال مزعجة جدًا. سيكون حاملًا آثار جراح أصابته (بطريقة أو بأخرى) أثناء طفولته؛ وستكون لديه جوانب ناطقة بأنانية عميقة؛ وسوف نكتشف فيه أمورًا مهمة نجدها مؤذية لنا أو غير قابلة للفهم. لن يتأخر الوقت قبل أن نكتشف هذه الأمور كلها إذا حاولنا تحويل ذلك الافتتان العابر إلى واقع عملي وارتبطنا بذلك الشخص (أي إذا فعلنا ما توحى لنا خيالاتنا بفعله).

كي يكون الانجذاب العاطفي العارض مصدر مسرّة لنا، علينا أن نفهم أنه ليس أكثر من ذلك. وأما إذا ظننا أننا نقابل حقًا ذلك الشخص الذي سيجعلنا سعداء، وسيكون فعلاً شخصًا مثاليًا لأن نعيش معه عمرنا حتى نصل إلى الشيخوخة، فنحن نخرب - من غير قصد - ما تأتي به هذه الحالة من مسرّة ورضا. فالمسرّة هنا معتمدة على إدراكنا أننا نتخيل شخصًا مثاليًا، لا على أننا نجده بالفعل.

أن يكون الافتتان العارض حسناً يعني أن ندرك حقيقة أن الشخص الجذاب الذي نرسمه في أذهاننا ليس إلا صورة من صنع أذهاننا: صورة ناطقة بما فينا، لا بما في ذلك الشخص. إلا أن ما تقوله تلك الصورة عنا أمر مهم، فالافتتان العارض يتيح لنا سبل الوصول إلى رؤية مُثلنا. قد لا نصل إلى معرفة الشخص الآخر معرفة حقيقية، لكن نظرنا إلى أنفسنا ومعرفتنا بأنفسنا تنموان وتتطوران حقاً.

## عدم خلع الملابس

ثمة افتراض واسع الانتشار مفاده أن الجاذبية الجنسية، في جوهرها، متصلة بالعري والكشف. ينتج عن هذا -منطقيًا- أن أكثر السيناريوهات جاذبية من الناحية الجنسية ينبغي أيضًا أن تكون سيناريوهات مشتملة على أكبر قدر من العري.

لكن من المحتمل أن تكون حقيقة الإثارة أمرًا مختلفًا بعض الشيء. فهناك فكرة كامنة في جوهر الجاذبية الجنسية: فكرة السماح بدخول حياة شخص آخر عندما تكون فكرة «المنع» في أوج وضوحها. تنبع الجاذبية الجنسية من التضاد بين الصدِّ والقبول. وهي نوع من الراحة والامتنان نتيجة «نيل الإذن» باللمس و«بالذهاب» حيث نشاء.

والغريب أن هذا الإحساس بالامتنان لا يُنتظر أن يكون أكثر حضورًا عندما يمنحنا شخص آخر «رخصة كاملة»، بل عندما نكون لا نزال واقفين عند الحد الفاصل، أي لحظة بدء تلقينا «إذن المرور»، وعندما تكون ذكرى التابو الجنسي (تلك الذكرى الماثلة في أذهان أكثر الناس) لا تزال قوية. إن تذكرنا خطر الصدِّ يدفع بـ«الأعجوبة» إلى أن تصير إحساسًا حادًا بالراحة والانفراج، إحساسًا مدوّخًا.



يفسر هذا ما يجعل قرار المرء بالبقاء محتفظًا بملابسه زمنًا أطول قليلًا مما هو ضروري فعلاً، أو بتعمد البقاء بتلك الملابس أثناء ممارسة الجنس، مصدرًا ممكنًا لقدر كبير من الإثارة. وكى نزيد تلك الإثارة إلى حدودها القصوى، يمكن أن نخترع سيناريو يكون فيه «غير مسموح لنا» إلا بأن يحتضن أحدهما الآخر ويضغط بجسده عليه قليلًا من غير أي تجاوز لتلك المعانقة والحركات الصغيرة... شيء يشبه ما نكون مرغمين عليه في أوائل المراهقة، أو في مجتمع محافظ.

عندما نبقى مرتدين ملابسنا، نكون محتفظين بما ينطوي عليه الترقب من إثارة. ثمة نشوة خاصة في مراحل التعارف الأولى - عندما يكاد يبدو أنك تسند ذراعك (من غير قصد تقريبًا) على ظهر الأريكة، وتمس بأصابعك مسًا خفيفًا أعلى كتفة الشخص الآخر تحت تلك الرقبة الجميلة بسنتيمترات قليلة، أو عندما تنظر مترددًا إلى ساقه تحت طاولة المطعم وأنت مستمر في الحديث عن الحدائق الفرنسية أو عن مستقبل منطقة اليورو، أو عندما ينحني الآخر كي يلتقط عن الأرض حبة فستق سقطت على السجادة، مقدمًا «عرضًا محسوبًا» لك وحدك، إذ ينحسر القميص قليلًا عن كتف مشدودة العضلات أو عن أعلى الصدر من تحت ياقة فستان أسود.

تعني هذه الألعاب أننا نستطيع العودة دائمًا إلى تلك الفكرة العجيبة الرائعة، فكرة السماح: تذكرنا قطع الملابس الخارجية بالعوائق التي تمكن المرء أخيرًا من تجاوزها من غير عقاب. فاقتصار المرء اقتصارًا لعوبًا على «الضغط» عبر طبقات الصوف والقطن يحقق اتساقًا مثيرًا بين ما كان من «إقصاء» وبين القرب العجيب الرائع الذي يحظى به الآن.

القاعدة التي نعرف معرفة تامة أنها قاعدة زائفة - («لا تمض بعيدًا في الأمر») - تزيد حقيقة أننا «عشاق فعليون» اضطرارًا وتجعلها أكثر إثارة. فنحن نحاول - من خلال اللعبة - أن نتجاوز ما بنا من رضوض نفسية في ما يتصل بالمنع والاستبعاد. فبدلًا من أن يكون المنع مائلًا أمامنا (مثلما يكون الأمر عادة مع أشخاص نشتهيم)، يمكن هنا، مع الشريك الذي يتقبلنا ولا يمنع عنا شيئًا، أن يُستحضر المنع استحضارًا مقصودًا: يصير المرء متحكمًا بما كان في السابق بعيدًا عن تناوله بعدًا مؤلمًا. يصير «التعقل» مدعواً إلى اللعبة من حيث هو أسلوب في التخلص من المشقات التي سببها لنا التعقل في ما مضى. فالآن، بعد أن صار ذلك التعقل جزءًا من عملية التواصل الجنسي، بات مجردًا من قدرته على أن يؤلمنا، بل صار وسيلة لتوكيد هذه الثقة النضرة بأن المرء قد حظي الآن بالقبول.

ما إن نألف كوننا من غير ملابس على مقربة من شخص آخر، حتى يختفي ذلك العجب من أنه سمح لنا بدخول حياته، فيصير ذلك كله أمرًا مفروغًا منه لا ترقّب فيه ولا انتظار. قد ينتهي بنا الأمر إلى الجلوس عراة لمتابعة التلفزيون بعد الاستحمام من غير أن يحفل أحد بالالتفات إلى مقدار الجاذبية التي لا تزال أجسادنا العارية محتفظة بها. إن لعبة إبقاء المرء ملابسه عليه تحاول المحافظة على الاهتمام بالعري حيًا زمنيًا أطول، وذلك من خلال لفت الانتباه إلى ما ينطوي عليه «السماح» من مزية تفضيلية. ترمز هذه اللعبة إلى رغبة جارفة في الاستمتاع الكامل بجمال الوجود... ذلك الاستمتاع الذي صار متاحًا بعد طول صدّ وانتظار.

## القبلة

بطبيعة الحال، نعرف كم يكون فعل التقبيل لطيفاً. ليست الغاية من تناوله هنا لفت الانتباه إلى الأمر، لأننا لا نكاد ندرك كم هو لطيف، بل هي تجديد تقديرنا لهذه المسرة المألوفة وتعميقه.

عادة ما يتم التعبير عن الرغبة المتبادلة من خلال فعل غريب حقاً: عضوان مستخدمان من أجل الأكل والكلام ينضغط أحدهما على الآخر بقوة متزايدة يرافقها إفراز اللعاب. واللسان الذي يُستخدم عادة -على وجه التحديد- لنطق المقاطع الصوتية، أو لدفع البطاطس المهروسة أو البروكولي إلى جوف الفم، يتقدم الآن كي يلتقي لساناً آخر ويمس قمته بحركات يتكرر إيقاعها. قد يصعب على المرء أن يشرح ما يجري في تلك اللحظات لمخلوق فضائي آتٍ من كوكب كبلر 9B. فقد يحاول طمأنة الزائر الفضائي بالقول له إن أحداً من هذين الشخصين لن يقضم قطعة من فم الآخر، وإن أيًا منهما لن يحاول أن «ينفخ» الآخر، («من فضلك، حاول أن تنسى لحظة كل ما قلته لك في وقت سابق عن البالونات التي ننفخها في الحفلات... لا صلة بين الأمرين أبداً!»).

يعيننا تذكير أنفسنا بالطبيعة الغريبة لفعل التقبيل على تجديد حيرتنا وفضولنا إزاء سؤال مهم: لماذا تكون للتقبيل هذه الأهمية كلها، ولماذا يمكن أن يكون مثيراً إلى هذا الحد؟ إن كان أمراً غريباً هذه الغرابة كلها، فلماذا نحب فعله؟

الإثارة الجنسية أمر نفسي. وليس إحساسنا بالإثارة الشديدة شديد الارتباط بما يتفق أن تفعله أجسادنا. المهم هو ما يكون جاريًا في أدمغتنا.

إن الإثارة الكامنة في تبادل القبل ناتجة -في جزء منها- عن مواضع اجتماعية. فليس وضع الشفتين على شفتي شخص آخر بذي مغزى كبير، ولا هو أمر جوهرى من الناحية الطبيعية المحض. من الممكن أن نتخيل مجتمعًا يكون فيه أمرًا بالغ الأهمية أن يدعك شخصان أصابعهما معًا: يندفع المرء ويصير في غاية الإثارة نتيجة الاحتكاك المتبادل بين عضلات الإبهامين! ويستلقي في الليل صاحبًا إذ تُداعب ذهنه أحلام إقدامه على فعل هذا مع شخص آخر، لكنه غير واثق من ردة فعل ذلك الشخص. وتكون أول مرة تُقدم فيها على فعل هذا الأمر شيئًا تتذكره طيلة حياتك. إن المعنى الكبير للقبلة أمرٌ أنشأناه بفعل اتفاق اجتماعي؛ وتعريفها الجوهري هو: إنني أتقبلك... أتقبلك إلى حد يجعلني مستعدًا لأن أخوض معك مخاطرة كبيرة. على هذا الأساس، لا يعود التقبيل لطيفًا من الناحية الجسدية وحدها، بل يصير بهجة نفسية.

التقبيل مثير لأن من السهل كثيرًا أن يكون منفرًا. باطن الفم مكان شديد الخصوصية لا يدخله أحد -عادة- غير طبيب الأسنان. إنه مكان خاص بك وحدك. إذا فكرت في فم شخص لا يعجبك، فسوف تجد ذلك التفكير مزعجًا إلى حد كبير جدًا. وفي الأحوال العادية، يكون أمرًا مقززًا بكل معنى الكلمة أن يمس لسان شخص غريب وجهك. وما أفضح أن يبذل لعبه شفتيك! من هنا، فإن سماحك لواحد من الناس بأن يفعل هذا، تعبير عن قبول شديد به. إن المتعة الخاصة لمسّ أضراس واحد من الناس بلسانك أمر لا يعني أبدًا أن لعق ميناء الأسنان أمر جذاب. يعاني كل منا قدرًا

كبيراً من مشاعر عدم قبوله من جانب الآخرين، تلك المشاعر التي تستطيع قبلة من شخص آخر أن تبدأ معالجتها والتغلب عليها. بمعزل عن الأشخاص المنفتحين كثيراً أمام الآخرين، تكون لكل شخص «ذات عميقة» يصعب تحديدها لأنها تظل مختبئة بعيداً عن أولئك الآخرين، لكنها مألوفة جداً عندما ينظر إليها صاحبها من داخله. تكون هذه الذات العميقة الخاصة نشطة في أي قبلة حقيقية لأنك تحس عندها أنك تمنح الآخر إذناً بالدخول إلى ذاتك العميقة وتتقبل منه إذناً مماثلاً. في القبلة، يصير الفم مكاناً متميزاً نتخلى فيه عن دفاعاتنا ونهب الآخر أنفسنا. نكون عندها مكشوفين تماماً. القبلة مسرّة لأنها إشارة إلى أمر أكثر إثارة حتى من الجنس: راحة وجيزة من حالة الوحدة.

ثمة اتجاه في التفكير (يصح اعتباره اتجاهاً رومانسياً) ينفر من تحليل المسرّات. يخشى هذا الاتجاه أن يؤدي تحليل الفرحة إلى قتلها. وهذه خشيةٌ من أن تخرب المعرفة الغموض الذي تكون كل تجربة سعيدة أو سارة معتمدة عليه، وذلك مثلما تفقد أي حيلة سحرية ألقها عند انكشاف سر كيفية أدائها. لكننا نأخذ بموقف آخر، موقف نقیض، أكثر ميلاً إلى النزعة الكلاسيكية، يعتبر الأفكار سبيلاً إلى تعزيز حلاوة اللحظة. وذلك أنه يتضح في حالات كثيرة أن مسرّة صغيرة، كالقبلة مثلاً، تكون متصلة اتصالاً وثيقاً بتلبية حاجة كبيرة. فالرضا الذي نحسه إقراؤً منا بأننا حصلنا على ما هو مهم فعلاً بالنسبة إلينا، وذلك حتى إذا لم يكن لدينا عادة فهم شديد الوضوح لطبيعة ذلك الشيء المهم. من هنا، يصير تحرّي المسرّات (مناوشة معانيها) منبعاً لقدر أكبر من الإحساس بقيمتها. تصير المسرّة أشد اتقاداً وأهمية عندما ندرك ما يجعلنا نحسّها.

## رسوم الأطفال

في أيامنا هذه، لا يكاد أحد يجادل في أن رسوم الأطفال يمكن أن تكون ساحرة إلى حد كبير. مع هذا، لا يقيم واحد منا لتلك الرسوم كبير وزن إلا إذا كان والدًا لطفل (أو لطفلة) في السادسة من عمره، أو إذا كانت جدته المتيمة به. وكما يحدث كثيرًا، لا ننكر أن تلك الرسوم يمكن أن تكون «سارة» جدًّا، لكننا لا نقوم بأي مسعى لأن نفسح لها مكانًا في حياتنا... نترك الأمر للمصادفات. وقد تمضي سنين تغيب فيها عن وجود المرء تلك المتعة الصغيرة بعينها، متعة النظر إلى رسوم الأطفال.

إذا تكلمنا من وجهة تاريخية، فمن الغريب فعلاً أن تكون لدينا مسرّة من هذا النوع. فحتى زمن قريب نسبيًا، كان مما لا يخطر على بال أحد ممن يصح أن يدّعوا لأنفسهم نضجًا أو فهمًا أو رزانة أن يعلق على جدار مكتبه - أو على جدار غرفة رئيسية في بيته - لوحة رسمها طفل لم يتجاوز السادسة، أو أن يجد أي شخص ناضج ما يسحره في صورة شخص له ابتسامة معوجة وذراعان منبثقتان أفقيًا من وسطه، وثلاثة أصابع منتصبه في كل يد... من غير أيّ قدمين ظاهرتين. فحتى زمن متأخر من القرن العشرين، كانت قلة من الناس مستعدة للإعجاب بأي نوع من الفن يفترق إلى إتقان واضح

للمهارات التقنية، أو غير وفيّ لمظهر الأشياء الحقيقي وفاء ظاهرًا. لم تكن أعمال الأطفال الفنية لتبدو أكثر من محاولات خرقاء من جانب مبتدئين بكل ما في الكلمة من معنى.

لقد ازدادت كثيرًا رغبتنا في تلقي المسرّات. لكن، ماذا عن الأعمال الفنية لمن لم يبلغوا السابعة بعد. تلك الأعمال التي صرنا الآن نرى فيها مزيّة خاصة؟ ما الحاجات، في أنفسنا، التي بدأنا الآن نتعرّف عليها والتي تفسّر ما نحسّه من سرور؟ (غالبًا ما يمكن فهم المسرّة من حيث هي إرضاء لحاجة من الحاجات). إذا قلنا إن رسوم واحد من الأطفال حلوة، فما الذي نعنيه حقًا بكلمة «حلوة»، ولماذا يبدو لنا أننا في حاجة كبيرة إلى هذا النوع من الحلوة في هذه المرحلة من التاريخ؟

ما يمس نفوسنا -غالبًا- في فن الأطفال هو اجتماع عدد من الخصائص التي هي «معرّضة للخطر» في حياة البالغين، لكن لديهم إدراك غير واع لحقيقة أنها ثمينة من أجل توازنهم الداخلي وحسن حالهم من الوجهة النفسية. فذلك الشيء «الحلو» جزء من نفوسنا بالغ الأهمية... لكنه الآن مُبعد عنها.

إن من بين الخصائص الأكثر ظهورًا في فن الأطفال ما نحسّه فيها من ثقة بائلة. فطالما كانت الأمور تجري على نحو ذي ظاهر حسن، يظل الطفل قادرًا على تصديق ما يراه على السطح: إذا ابتسمت ماما، فهذا يعني أنها بخير! ففي أوائل العمر، ثمة متسع صغير جدًا للغموض؛ وهذه نعمة كبيرة. لا يحاول الأطفال النظر إلى ما تحت السطح لاكتشاف ما هو موجود من تنازلات وألعيب تخصّ عالم الكبار وحده. من هنا، يصير فن الأطفال تريبًا ناجعًا.

نادراً ما تسمح لنا «حياة الكبار» بألا نكون حذرين أو متشككين. نتوقّع ظهور المشكلات من كل اتجاه. ونظل منتبّهين إلى ما في الأمور من هشاشة، وكم يمكن أن يكون تحطم الأمان والآمال سهلاً. يندر أن تمر بنا خمس عشرة دقيقة من غير أن تجتاحنا موجة قلق جديدة. من هنا، يصير مفهوماً أن يكون مبعث ارتياح نفوسنا التفاتنا إلى ذلك الموقف الواثق لدى أولئك الفنانين العظماء الصغار إذ إنهم أصحاب قدرة كبيرة على تحسين روحنا المعنوية نتيجة ما لديهم من انعدام تام للقدرة على إنتاج تمثيلات دقيقة للأشجار أو لوجوه البشر.

ثمة ميزة محبّبة ضرورية من الناحية النفسية نراها في فن الأطفال، ألا وهي قلة ما فيه من دقة. وذلك أن ما يُنتظر - تقليدياً - من الفن كي «يكون جيداً» يُعبّر عنه على النحو التالي: ينبغي أن يضع المرء متطلباته الذاتية الأنانية جانباً كي ينتبه انتباهاً دقيقاً إلى ما هو موجود في الواقع. على الفنان أن يتعلّم كيف يلاحظ العالم؛ وحتى يفعل هذا عليه أن يُنحّي جانباً قدرًا كبيراً من ذاته. لكن الطفل لا يكون مهتمًا ببذل ذلك الجهد، ولا مخلصاً لهذا التوقع، بل يبهجه ألا يعبر الواقع الحقيقي أي اهتمام. ما نراه حلواً في هذا هو ذلك الغياب الجريء لأي اهتمام بـ«فعل الأمر على وجه صحيح». وهذا ما يرمز إلى تحرر بهيج من أي قلق في شأن ما إذا كان الآخرون سيرون نتيجة العمل حسنة أو غير حسنة. ومن جديد، يكون تعبير «حلو» أسلوباً في الإقرار بأن هذا أمر يجدر بنا أن نمارسه قليلاً في حياتنا، لكننا نجد صعوبة في المطالبة به مطالبة مباشرة. فمن المفهوم تماماً أننا نتعلم - بما أننا كبار - كيف



نوطن أنفسنا على تقبل متطلبات الواقع ومتطلبات الآخرين. إلا أنّ من الممكن أن نفرط في تكريس أنفسنا لهذا الهدف بحماسة كبيرة تؤدي بنا إلى جفاف الروح.

في واقع الأمر، ليس غريباً أن تكون هذه المرحلة من تاريخ البشرية أول مرحلة تهتم اهتماماً حقيقياً بحلاوة فن الأطفال. فالمجتمعات تصير أكثر حساسية إزاء ما تفتقر إليه. نحن نعيش في عالم التكنولوجيا بالغة التعقيد، والعلوم شديدة الدقة، والبيروقراطيات الضخمة، وقلّة الأمان، والمنافسة الشديدة القائمة على الكفاءة. وحتى يكون لنا أي حظ من النجاح في البقاء في ظل هذه الظروف، علينا أن نتمتع بقدرة استثنائية على ضبط النفس والتفكير الاستباقي، وعلينا أن نكون مخلوقات منطقية حذرة. لكننا نميل إلى عدم الانتباه إلى ما صار ينقصنا في هذه الحياة. من النادر أن نسمع من يقول: نحن في حاجة إلى مزيد من شطحات الخيال والثقة البريئة، وإلى مزيد من قلّة الاكتراث بما هو متوقّع منا... فنحن ننسى أن هذا ما نريده. بدلاً من ذلك، نجد مصادفةً هذه الأشياء في شكلها الرمزي من خلال «خربشات طفل» أمراً إذا أثر كبير في نفوسنا، ونجده أمراً «حلوّاً».

يوفر لنا فن الأطفال فرصة لأن نبدأ التعرف على ما بنا من حاجات. فهذا الفن، بطريقته الخاصة، نوع من مطالب سياسية وبيانات بليغة تعبر عن بعض ما نحن في حاجة ماسة إلى مزيد منه ضمن شروط حياة الكبار القلقة التي تهددها المخاطر دائماً.

## أنباء الجرائم في الصحف

مجادلة بينك وبين أطفالك. وفي وقت لاحق من النهار، عليك أن تكون في العمل وأن تعض على لسانك فلا تفصح عن رأيك في مديرك. أنت الآن في الحمام، تقرأ صحيفة. قصة على الصفحة الأولى. طاه في كاليفورنيا بات مقتنعا بأن زوجته تقيم علاقة مع شخص آخر فقتلها وقطع جسدها ثم سلقها جزءاً بعد جزء على أربعة أيام. لم يبق منها غير أجزاء من جمجمتها. ومن تلك الأجزاء، تعرّفت الشرطة على هويتها. ثم تقرأ خبراً مفاده أن رجلاً وامرأة من سكان منطقة قريبة من نيوتن زعما أنهما يقدمان استشارات مالية وأقاما علاقات صداقة مع عدد من كبار السن الذين قصدوهما للاستفادة من خدماتهما، ثم قتلوهم بالسّم. قصة أخرى تخبرك عن امرأة في إسبانيا طعنت جاريتها ثلاث عشرة مرة: على امتداد شهور، كان كلب تلك المرأة ينبح طيلة النهار فيزعجها في عملها (تعمل خبيرة في صحة الأسنان). شكّت الأمر لجاريتها أكثر من مرة، وكتبت لها رسائل تهديد، واتصلت بالشرطة عدة مرات، وركلت الكلب ذات يوم عندما رأته في الشارع. ثم اختفى الكلب، ولم يُعثر عليه أبداً. وبعد يومين من ذلك، تم اكتشاف جثة المرأة. وقد تحيّرك قصة مدير من مستوى متوسط في شركة أسترالية للخدمات الطبية اتضح أنه أقدم على تزوير عقود كثيرة لتقديم مستلزمات طبية، ثم أنفق المال على مشتريات فاخرة. خلال السنتين الأخيرتين اللتين

سبقتا انكشاف أمره، كان من بين مشترياته تلك سبعٌ وأربعون حقيبة من صنع لويس فيتون وإحدى عشرة ساعة يد ماركة باتيك فيليب. عند إلقاء نظرة سريعة على الأمر، لا يكاد يبدو لنا منطقيًا على الإطلاق أن نجد في هذه الأشياء أي مصدر للمسرّة. فتلك القصص تتناول أمورًا من الواضح أنها فظيعة، وأنها مرعبة. لكن الغريب في الأمر أن سماعها يشيع في نفوسنا اطمئنانًا، بل هو يمنحها بعض المتعة أيضًا (مع أننا لا نحب قول هذا). لعلنا نخشى أن يكون استمتاعنا بالقراءة عن تلك الجرائم نوعًا من «تبنيها» والموافقة عليها. لكن الحقيقة أننا لسنا معجبين بالمجرمين ولسنا مسرورين بوقوع تلك الجرائم. على العكس من ذلك، فإن حقيقة أنها أمور شديدة السوء هي ما تخلق لحظات رضا في نفوسنا.

من بين منابع مسرّتنا أن أولئك الناس يبدوون، من نواح كثيرة، بشرًا عاديين جدًا. يذكرك الطاهي بذلك الولد الصفيق الذي كان معك في المدرسة. وتشبه المرأة صاحبة الكلب، امرأة رأيتها في السوبر ماركت. ففي أكثر الأحيان، لا تسنح لنا رؤية ما يتجاوز النسخ المنقّحة من البشر الآخرين، في حين تظل مكشوفة أمامنا على الدوام نسخة من أنفسنا ليست منقّحة على الإطلاق. تعني هذه المقارنة غير المنصفة أننا نحس بأنفسنا - لا مهرب لنا من هذا - أغرب كثيرًا مما نحن عليه في حقيقة الأمر. ثمة ذلك الأمر الجنسي الغريب الذي يشرك. وتحس بأنك موشك على البكاء عندما تجد نفسك عالقًا في زحمة الشوارع. وعندما تكون ضمن مجموعة من الناس، ينشأ لديك إحساس غريب يقول لك إنهم «طبيعيون» جميعًا، إلا أنت. وفي العمل، تحس برغبة في الضحك من عبارة ليس فيها (إن أردنا الصدق) أي شيء مضحك.

وهنا تأتي أنباء المجرمين في الصحف. إنهم يعيدون تحديد «مقياس الغرابة». فيما أنهم معروضون هنا على صورة أكثر غرابة بخمسين مرة، فهم «يصححون» ما بنا من خصائص وطباع نظمتها «غريبة» فيعيدونها إلى دائرة ما هو مألوف أو معتاد. لم يتبادر إلى ذهنك أبدًا أن تسلق زوجتك! وقد عشت حياة خالية من الرغبة في جمع أمتعة من صنع مصممين كبار عن طريق عقود مشتريات زائفة تغش بها المستشفيات! وأما في ما يتصل بتسميم جيرانك وطعنهم، فإنك شخص بريء، ناصع البياض كالثلج.

ما من شك في أن هذا واحد من الأسباب الخفية الكامنة خلف إقبال كثير من الرجال، في أواسط العمر، على قراءة كتب تتحدث عن أدولف هتلر. إن ما بلغه هتلر من مستويات كارثية من الغضب المجنون والخداع والتدمير والقسوة تجعل أي شخص غيره يبدو لطيفًا إن هو قورن به. لعل المرء قد أمضى أمسيته في الشرب، وتلفظ ببضع عبارات فيها شيء من الإساءة، وأهمل تنظيف أسنانه قبل أن يرقد في فراشه ويناوم. لكن هذا كله يبدو أمرًا لا مشكلة فيه أبدًا إذا نظرنا إليه بالمقياس الهتلري.

لا يعني هذا أنك لم تنل نصيبك من التحديات. فقد ألحقت بك الخيانة أذى عميقًا؛ وتمنيت أن تحصل على مال سهل ومقتنيات فاخرة؛ وكانت لك نزاعات بائسة مع جيرانك. لكن سلوكك كان حسنًا جدًا مقارنة بسلوك أولئك المجرمين. نعم، أحسست غضبًا شديدًا، وعانيت وخزات الحسد، ومررت بفترات من القلق في ما يخص المال... لكنك لم تقدم أبدًا على فعل ما فعلوه. لقد استطعت أن تمتص ألمك بدلًا من أن ترتكب جريمة. شرورهم تلك تكشف لك مقدار ما لديك من بطولة أخلاقية.

## القيادة على الطريق السريعة في الليل

إنها العاشرة والرابع ليلاً. في الأحوال العادية، تكون في مثل هذا الوقت جالسًا تتابع التلفزيون في مطبخ بيتك وتقضم البسكويت، وتفكر في الذهاب إلى النوم بعد قليل. بدلاً من ذلك، أنت الآن خلف مقود السيارة تنظر إلى الأضواء الخلفية لسيارات منطلقة على مسافة آمنة منك، وتمرّبك من حين إلى آخر الأضواء الأمامية لسيارات ذاهبة في الاتجاه الآخر. قالت آخر لافتة إنه لا يزال أمامك اجتياز مسافة مئة وسبعة عشر ميلاً. تحسّ بنفسك قوياً، منطلقاً بعزم إلى هدفك. ضغط بسيط على دواسة السرعة يجعل سيارتك تندفع على الطريق المستوية العريضة، فتتجاوز سيارة أخرى وتدخل منعطفاً فسيحاً فيه قدر بسيط من الصعود، ثم تتابع انطلاقها في مقطع مستو طويل تحت أنوار الطريق المعتدلة المريحة. لافتة أخرى تنبئ بالوصول إلى بلدة نونيتون. تتتابك موجة صغيرة من مشاعر ودّية إزاء هذا المكان الذي لم تزره أبداً ومن المحتمل أنك لن تزوره أبداً.

الجو في السيارة لطيف دافئ. هذه الآلة تراقب نفسها مراقبة يقظة: نقاط مضيئة على لوحة العدادات أمامك تشير صامتة إلى أن مستوى زيت المكابح على ما يرام، وإلى أن حرارة المحرك

مناسبة، وتقول لك إنك تجاوزت الآن سرعة اثنين وسبعين ميلاً في الساعة. أنت مسرور بوجودك داخل هذا الرحم المتحرك القادر على أن يتجول بك في هذا العالم المظلم، عالم آخر الليل. لكن منع المسرّة التي يحسّها المرء ليس مقتصرًا على بيئة السيارة التي تضمك كأنها شرنقة، فأنت تعيش أيضًا نوعًا آخر من الرضا... أمر متصل بما يجري في رأسك. أنت تعيش حالة رضا مهمة (وإن كان الناس لا يقدّرونها كثيرًا)، حالة لها اسم خاص بها: المعالجة بقيادة السيارة. ثمة حقيقة تثير القلق مفادها أن العقل يكره التفكير. هذا أمر لا يعجبنا كثيرًا أن نعترف به. لكننا نراوغ دائمًا، ونقفز هنا وهناك، ونؤجّل تحويل الشكوك إلى منطق متماسك. ننسحب من مواجهات ذهنية صعبة من شأنها أن تنتهي بتهاوي أفكار نفضلها وبظهور أدلة تثير اضطرابنا. كان رهبان البوذية يتعاملون مع هذه الصعوبة تعاملًا شديد الجدّة. وقد ابتكروا بيئات خاصة كي يساعدوا أنفسهم في التغلب على هذه الإخفاقات وتجاوزها. بنوا لأنفسهم أديرة نائية، وأقاموا حدائق من طحالب وحجارة مصفوفة؛ واختبروا إن كانت طرقٌ بعينها في الجلوس قادرة على تغيير حالة الإنسان.

لكن رهبان البوذية كانوا من غير سيارات! من الناحية الثقافية، مر زمن طويل لم نعالج فيه مسألة الظروف المسبقة المثالية من أجل التفكير. وجدير بنا الآن أن ندخل السيارة في حسابنا من حيث هي مكان للتفكير. فهذه المسرة -مسرة الذهن- هي ما نعيشه عندما نمضي بالسيارة مجتازين منعطفات الطرق الرشيقة المتقنة.

من المفاجئ أن السكون التام ليس على الدوام أفضل بيئة لإغراء العقل بأن يبذل أفضل ما لديه. فغالبًا ما يكون الترتيب الأكثر نفعًا مزيجًا من هدوء وحرارة وشيء آخر لا يتطلب فعله جهدًا كبيرًا. توفر لنا قيادة السيارة إمكانية الاقتصار على أداء عدد من المهمات البسيطة: تفقد مرآة الرؤية الخلفية، وتعديلات صغيرة جدًا على مقدار الضغط على دواسة السرعة، وإلقاء نظرة سريعة على عداد السرعة وعلى مقود السيارة والطريق الممتدة أمامنا. في هذه الشروط التي توفرها السيارة، يكون الجزء الحسي المتوتر من أجزاء الدماغ في حالة راحة. لا يقلقنا مسبقًا أين يمكن أن تمضي بنا هذه الوجهة في التفكير أو تلك. نترك العقل يجول على هواه مستعينًا بالتعاقب المنتظم لمصابيح الشارع. قد يبدو هذا أمرًا غير منتج لا فائدة منه، لكن ثمة منفعة خفية لأن «يتجول» العقل من حول موضوع من المواضيع. وذلك لأننا نخرج من «الخدانق» الذهنية التي لا ننتبه إلى وجودها مع أنها شائعة كثيرًا. يظهر لي من جديد احتمال أسقطته من حسابي... فأفترض أنني كنت مخطئًا! ماذا إن كانت هناك استراتيجية أخرى ممكنة؟ وما هو الهدف الكبير الذي أسعى إليه في واقع الأمر؟ هل من هدف لدي؟ هل كنت مبالغًا في انتقاداتي، أم كنت شديد السلبية؟ تتبدى لك طرق جديدة في النظر إلى الأمور. وهي تتبدى لك لأنك -بل بالضبط لأنك- لا تبذل الآن جهدًا كبيرًا في التفكير. أنت تدخل «منطقة» غريبة كبيرة النفع تستطيع فيها أن تتأمل في فكرة من الأفكار من غير أن تندفع سريعًا إلى تبنيها أو رفضها... فهنا تكون قادرًا على التساؤل إن كان الأمر على هذا النحو أو ذاك، لكن من غير أن

تتعجل الوصول إلى قرار. توفر قيادة السيارة في الليل مناخًا ذهنيًا مفيدًا يتيح لبعض الأفكار المهمة فرصة في النمو.

أمر فيه جاذبية غريبة أن تكون وحدك في السيارة ليلاً وتجتاز مسافة طويلة، ثم تتوقف عند واحدة من محطات الخدمة. في الأحوال العادية، ما من شيء مفر في هذا التوقف، ما من شيء مفر أبدًا. وأما الآن، فإن مما يسرك أن تتاح لك هذه الفرصة لتغيير الإيقاع قليلاً وللجلوس بين بشر آخرين واحتساء فنجان من القهوة. كل واحد من أولئك الناس أشبه بحاج من الحجاج مع أنه لا يبدو عليهم شيء من ذلك. لا نزال بعيدين عن البيت، لكنه بُعد مفيد لأنه يسمح لنا، برهة من الزمن، بأن نلقي نظرة أكثر وضوحًا على الخطوط العامة الكبيرة للوجود.



## صبيحة يوم العطلة

في مثل هذه الساعة من أيام الأسبوع، تكون خارج البيت. وأما اليوم، فأنت لا تزال في فراشك. لديك وقت لملاحظة كيف يتسرّب الضوء عبر فرجة في الستارة. في الخارج هدوء أكثر من المعتاد؛ وأصوات حركة السيارات أكثر انخفاضًا. تسمع صوت إغلاق باب سيارة في الشارع. ليس لديك اليوم الكثير مما تفعله. في وسعك أن تطيل وقت الحّمّام. عادة ما تتفقد هاتفك وأنت تنظف أسنانك فتستعرض سريعًا الرسائل التي وردت خلال الليل ويحاول ذهنك تذكر ما لديك من أمور ينبغي إنجازها خلال النهار. تفعل هذا وأنت تحاول ارتداء ملابس العمل بأسرع ما يمكن. أما في هذا الصباح، فلا أهمية لشيء من ذلك كله. أنت متحرر -مؤقتًا- من ضغط الانتباه المتواصل إلى الوقت لأنك لست مضطرًا إلى أي استعجال. حتى صباح يوم غد، لا ينتظر منك أحد شيئًا. تنظر من النافذة فترى عصابات الغيوم تنداح في السماء ببطء شديد جدًا. قد تمطر بعد ظهر اليوم. ها هي السترة التي اشتريتها عندما كنت في إدنبره. لم تستخدمها منذ زمن. قد تذهب الآن كي تجلس قليلًا في المقهى، وقد تأخذ معك كتابًا أو مجلة وتأكل بيضًا مقلّيًا مع

السبانخ. وقد يكون أمرًا لطيفًا أن تذهب بعد ذلك في نزهة سيرًا على الأقدام في الحديقة كي تلقي نظرة على البط.

«عطلة نهاية الأسبوع»، اسم يدل على الوقت الذي نستطيع فيه استطلاع نفوسنا واكتشاف -أو إعادة اكتشاف- أجزاء منها لم نصل بعد إلى معرفة حسنة بها لأن انتباهنا ينحرف مبتعدًا عنها (الأسباب مفهومة تمامًا) بفعل مقتضيات العمل، وبفعل ما ينتظره الآخرون منّا.

على امتداد زمن طويل جدًا، في العالم الغربي خاصة، كانت فكرة يوم العطلة الأسبوعي مرتبطة بالدين. كان يوم الأحد نسخة مسيحية من السبت اليهودي: يومٌ يُعتبر أن الله قد ميّزه عن بقية الأيام. إن عبقرية فكرة يوم العطلة الأسبوعي في التقليد الديني كامنة في الجمع بين مجموعة نواهٍ وبين «جدول أعمال إيجابي» لذلك اليوم. فبغية ضمان أن يكون يوم العطلة الأسبوعي يوم راحة، كانت ترافقه محظورات كثيرة. تُغلق مصالح الأعمال والمتاجر والمسارح والبارات، و«يُختصر» جدول مواعيد القطارات. ليست الغاية من ذلك جعله يومًا غير بهيج، بل هي الحرص على أن يظل ذلك الوقت حرًا من أجل أمور أخرى. لقد اختفى قسم كبير من هذه القواعد الجمعية لكن الحاجة الكامنة من خلفها لا تزال موجودة: ضرورة حماية هذا الوقت. قد يقرر المرء أن يأخذ استراحة من الحياة الرقمية، وألا يقرأ صحيفة، وألا يملأ اليوم بمهات إدارية روتينية. ثمة خطر حقيقي في ملء يوم العطلة بتلك المشاغل التي تلهي الإنسان عنه.

كان الجانب الآخر من يوم العطلة التقليدي منظومة من الأمور

الأخرى، التي هي على تضاد مع مشاغل بقية الأسبوع، وذلك بحيث ينغمس المرء فيها انغماسًا إيجابيًا يستمر أربعًا وعشرين ساعة (ثمة حافز هنا، ألا وهو فكرة أن اليوم زمن طويل، لكنه ليس من غير نهاية. ولا يجوز إهداره عبثًا). كان منتظرًا من المرء أن يذهب إلى الكنيسة. وكانت الشعائر الكنسية تسير بحيث تحوّل أذهان الناس إلى أسئلة مهمة لكنها تظل مُهمّشة بقية الأيام: ما أنا فاعل بحياتي؟ وكيف تسير علاقاتي؟ وما الذي أجد فيه قيمة حقيقية، ولماذا؟ صحيح أن فكرة يوم الأحد التقليدية كانت مُنشأةً ضمن إطار ديني، لكن الحاجات التي تلبّيها مستقلة - في واقع الأمر - استقلالًا تامًا عن ذلك الإطار.

إن ما في صباح يوم الأحد الآن من مسّرة «علمانية» ليس مقتصرًا على الاسترخاء والحرية، بل هو متّصل أيضًا بإحساس (قد لا يكون شديد الوضوح دائمًا) مفاده أن هذه فرصة لأن يعيد المرء تواصله مع آفاق حياته الأكثر اتساعًا.

فالأمل منعقد على أن نصير قادرين، حينًا من الزمن، على الابتعاد قليلًا عن شؤوننا الجارية كي نلتفت إلى ما هو أسمى منها، إلى ما هو صامت، لكنه أزلي. نتطلع إلى وعي أكثر رفعة مع أننا من الممكن أن نكون قد ألفنا التعبير بهذه الطريقة. ففي الأحوال العادية، نكون غارقين في منظورات عملية لها مبرراتها الذاتية البعيدة عن التفكير في دخيلة النفس، أي في ما نستطيع أن نسميه «وعيًا أدنى». في تلك اللحظات، يكشف العالم لنا عن نفسه من حيث هو شيء مختلف جدًّا: مكان للمعاناة والجهد الضائع، مكان يبذل فيه الناس أقصى جهدهم كي يُسمع صوتهم ويعيشون

في تدافع وتزاحم، لكنه أيضًا مكان للرقعة والتوق والجمال والهشاشة المؤثرة. اللطف والتعاطف العائنين هما الاستجابة المناسبة. تصوير حياة المرء ثمينة في نظره أقل من ذي قبل، ويغدو قادرًا على التأمل الهادئ في انتهاء وجوده. توضع مصالح المرء جانبًا فيصير ممكنًا أن يتماهى تماهيًا خلاقًا مع أمور طبيعية راسخة أو عابرة: الأشجار أو الريح أو فم واحد من الناس أو الغيوم أو الأمواج المتكسرة على الشاطئ. من هذا المنظور، تصير المكانة الاجتماعية لا شيء، ويغدو امتلاك الأشياء غير مهم، ويفقد الحزن على من رحلوا إلحاحه. إن قِيض لبعض الأشخاص أن يرونا عند هذه النقطة، فقد يدهشهم تحولنا وما صار في نفوسنا من سخاء وعطف.

بطبيعة الحال، تكون حالات «الوعي الأعلى» قصيرة العمر إلى درجة مؤسفة. لا ينبغي لنا في أية حالة من الأحوال أن نصبو إلى جعلها حالات دائمة لأنها غير متلائمة مع المهمات العملية الضرورية التي لا بد لنا من الاهتمام بها. لكن علينا أن نستفيد أقصى استفادة من تلك اللحظات عندما تأتي، وأن نجني منها أفكارًا نحتفظ بها كي تعيننا عندما تشتد الحاجة إليها. إن جزءًا مهمًا من مسرة صباح يوم العطلة الأسبوعي آتٍ من حقيقة أنه وقت متميز، مختلف عن بقية الأوقات المعتادة.

## رسغ يد المحبوب

أنت لا تلتفت إليه كثيرًا، معظم الوقت... وهذا أمر طبيعي. وأما في ظروف مواتية - عندما يحيط بيده حزام ساعة جلدي أو كم قميص منسّى، أو سوار من عقيق، أو عندما يكون مستقرًا على الطاولة - فإنك تلاحظ من جديد مدى رقة جلد باطن الذراع، وتلك المنحنيات اللطيفة المتداخلة تعلو وتهبط وتضيق وتوسع. لا بد أن تعني مقتضيات العلاقة وتعقيداتهما أن أوقاتًا كثيرة سوف تمر بك لا تشعر فيها بالعدوثة عندما تكون مع هذا الشخص الذي تمضي بصحبته قدرًا كبيرًا جدًا من زمن وجودك معه. لكن مجرد النظر إلى معصم هذا الشخص قادر على إحياء بعض المشاعر الرقيقة التي تدرك لحظتها أنها كانت غائبة عنك.

هذا وقت يحدو بك إلى أن تعيد اكتشاف بعض الأسباب التي جعلتك تحب ذلك الإنسان من خلال تأمل هذا الاتصال الغريب بين عظام اليد وعظمي الساعد. إن مسرة النظر إليه على صلة بتذكر تاريخه: كم كان ضئيلا في أوائل الطفولة، وكيف اكتسى قفازًا من الصوف، وكيف اعتاد الحبيب أن يجذب كمّ كنزته الزرقاء بإبهامه كي يغطي معصمه (أحدث فيه ثقبًا، آخر الأمر). أنت تعيد اتصالك بأناقة الحركات التي تبدر عن هذا المعصم أحيانًا، الحركات التي

أثرت عميقًا في نفسك عند أول افتتاحك بالحبيب ولا تزال حتى الآن قادرة على أن تمسّ روحك. أسلوبه في رفع يديه معًا لحظة توقفه عن الطباعة على لوحة المفاتيح كي يلقي نظرة على الشاشة وهو يعرض على شفته السفلى. إنها حركة المعصم التي تشير إلى تردد، إلى رغبة قلقية في إنجاز العمل على وجه صحيح. لعله اكتسب هذه الحركة عندما كان في الثامنة من العمر، يتلقى دروسًا في العزف على البيانو ويبدل أقصى الجهد لإرضاء معلمته وعزف اللحن من غير أخطاء. رغبته في جعل الآخرين مسرورين جانب من جوانب شخصيته لا تراه كثيرًا في حياتك اليومية (خاصة عندما يوبخك لأنك لم تنجز نصيبك من مسؤولياتك البيتية).

تجذبك طريقته في الإمساك بالسكين عندما يقطع تفاحة - السبابة ممتدة فوق أعلى نصل السكين، والمعصم نفسه منضغط إلى الأسفل صوب لوح التقطيع: حركة غريبة يبدو لك أنها غير موجودة عند سواه. تنظر إليه وتكون قادرًا على تتبع خط زمني عائد إلى حقبة في الطفولة تتسم بالحركات الخرقاء عندما كان يبذل جهدًا كبيرًا كي يستطيع أن يتحكم بالسكين. تجد نفسك متحدًا، عبر الزمن، بذاته الأولى عندما كان تواقًا إلى التعلم وعندما كان لا يزال بريئًا من تعقيدات الوجود التي أتت في ما بعد. صحيح أن رفقته بتصير بعض الأحيان صعبة، لكن هذا المعصم رمز للجانب الرقيق في شخصيته.

قد يكون هذا هو الشخص الوحيد في العالم الذي تستطيع أن تعرفه من معصم يده وحده.

## كنزة قديمة تحبها

ليست كنزة تستطيع ارتداؤها الآن... إلا في البيت... بل إنك يمكن ألا ترتديها إلا عندما تكون وحدك، أو عندما تجد حجة لارتدائها: تحس برودة مفاجئة، أو أنك متوعك قليلاً، أو أن المطر قد بللك وأنت عائد من نزهة طويلة في الريف، أو تريد ارتداء شيء دافئ جداً بعد الحمام.

إنها كنزة ذكية جداً: تلتصق بجذعك التصاقاً مرناً، ولا يتسرب الهواء من نهايات كمّيها. لكنها اتسعت الآن، اتسعت بطريقة غريبة، وتراخت، وصارت نهايتها كمّيها مرتدّتين إلى الخلف قليلاً... وفيها ثقب تحت الإبط الأيسر.

عندما كانت الكنزة جديدة، ارتديتها في أمسية لطيفة في كوبنهاغن. كانت معك ليلة علمت أن صديقك قد بدأ علاقة غرامية. وقد سافرت معك عندما انتقلت من مدينة إلى أخرى. وذات مرة، لبستها على جلدك مباشرة بعد عودتك من الغطس. أدفأت عنقك أثناء رحلتك إلى سنغافورة؛ وساعدتك في الجلوس للدراسة من أجل الامتحان. وذات يوم، ربطت حبيبتك ذراعيك بكمي هذه الكنزة. هذه الأمور كلها لا تزال حيّة فيها. ترفعها إلى وجهك، وتدس فيها أنفك وتشمها فتعود بك إلى تلك الأيام.

تحب أن ترتديها، ثم تستلقي على الأريكة وتتابع التلفزيون. الآن، لا يراك أحد ترتديها إلا من تحبهم حقًا.

نستعيد مع الكنزة أمرًا بالغ الأهمية. إنها «موضوع انتقالي» يساعدنا في المضي على الدرب من الطفولة إلى سن النضج، وإلى سن متقدمة أيضًا.

إن للكنزة مفعولًا يعاكس مبدلًا شديد الظهور في حياتها إلى التخلي عن حب الأشياء عندما تفقد مزاياها الأولى. وهي «تقلب» ذلك المسار البارد، مسار الخيبة المتنامية: يتراكم فيها الحب تراكمًا صامتًا. ومن غير أن نصرّح لأنفسنا بالأمر تصرّيحًا واضحًا، نرجو أن نلقى، نحن أيضًا، ما تلقاه هذه الكنزة من تقدير، وأن يضمّر أحدهم لنا مشاعر مثلما يضمّره لها، فلا يكتفي بالتسامح مع أجسادنا وطبائعنا التي تعبت وفقدت جمالها، بل يحبّنا لهذه الأمور تحديداً. نحلم بأن تلك الرقة التي نلمحها في كنزتنا العتيقة البالية سوف توسّع إمبراطوريتها فتشملنا.



## إمساك يد طفل صغير

أنت الآن تسير مع أسرة صديق لك إلى حضانة الأطفال أو إلى الحديقة القريبة. مهمتك مرافقة طفل صغير - في الثالثة أو في الرابعة - يحمل بإحدى يديه أرنبا من قماش أو لعبة على هيئة سيارة إطفاء، ويده الأخرى ممسكة بيدك. قد يكون هذا أمرًا نادر الحدوث في حياتك.

نتذكر الجانب الآخر أيضًا... ونعود إلى تذكر ذاتنا في طفولتنا: في نظر هذا الطفل الصغير، نحن الآن أولئك الأشخاص الكبار الذين كانوا يشجعون بطباعهم الحلوة ذلك الطفل الذي كناه ذات يوم، الطفل الذي لا يزال جزءًا منا يحمله حتى الآن.

ثمة ثورة غير مألوفة في الرغبة في الحماية والرعاية، وثمة استيقاظ لما في النفس من قدرة على الصبر. ثمة أيضًا انتباه من نوع جديد، انتباه إلى المخاطر والفرص: أتكون هذه الخطوات الثلاث صعبة؟ يصير المرء شديد الانتباه عند حافة الرصيف. قد تكون البركة التي تسير على مقربة منها ساحرة، لكنها خطيرة على رفيقك الذي لا يزال صغيرًا جدًا. أنت في حالة يقظة شديدة؛ ومستعد في أي لحظة لأن تنحني وترفع هذا الطفل وتحميه بين ذراعيك.

نسي المرء كم يمكن أن يكون الطفل ساحرًا: الجدّية المتوترة التي يتفحص بها شجرة بلوط. عندما تكون معه، تعود إليك ذكرى اهتمامك البالغ جدًا ببركة ماء، وبما كنت تراه من سحر في حاويات القمامة أمام بيت الجيران أو في عجلات سيارة متوقفة في الشارع.

إن مسرة رفقة الطفل تريقُ شافٍ مما في سن النضج من أخطاء ونواقص طبيعية (صارت الآن مألوفة جدًا فلم تعد تفكر فيها). إنها مسرة رؤية بعض الحقائق المهمة من جديد... روعة العالم وسحره، وحقيقة الحب (وكذلك ما لدى المرء من قدرة هاجعة على أن يُبدي رقة غير مشروطة). لعلك تفكر في أن هذا الطفل الذي تقوده الآن بكل حرص سيكبر ذات يوم فيصير في مثل سنك الآن ويفعل ما تفعله الآن وتجول في خاطره أفكار كالتي تجول في خاطرك الآن... أفكار هي الآن بعيدة كل البعد عن مداركه. خلال وقت قصير جدًا، تعتري المرء دهشة إزاء هذه الغرابة الشديدة في مجرى التجربة البشرية التي تصاحب كل إنسان وتسير به، شيئًا فشيئًا، من الطفولة حتى الممات.

## الجدران الحجرية القديمة

انقضت عشرات السنين، بل مرّت قرون من مطر وريح وشمس وبرد. اتخذت الطحالب والأعشاب لها موطنًا حيثما استطاعت أن تعثر لها على موطنٍ قدم. لعل هذا الجدار قد بني قبل أن يعرف أحدٌ أشكال القارات، أو عندما كانت جيوش ماراثا تحرز انتصارات حاسمة في معاركها في البنجاب، أو عندما كان نابليون منفياً في جزيرة إلبا. ربما كان الناس يمرّون بهذا الجدار كل يوم طيلة السنين الكثيرة التي أمضتها الملكة فيكتوريا في حدادها بعد موت زوجها. هذا الجدار موجود قبل زمن طويل جدًّا من وجودنا. والصخور التي اقتطعت حجارتها منها تشكّلت قبل أزمان طويلة من ظهور الزواحف والحشرات. وقد اشتغل على كل حجر من هذه الحجارة شخص لم نعرفه أبدًا، شخص لعلنا لسنا قادرين حتى تخيّل كيف كانت حياته.

تحسُّ وقع الزمن؛ وهنا يصير وقعًا حميدًا (هذه المرة فقط). عادة ما نفكر في أن الزمن يمضي بالأشياء إلى خرابها. يجعلها أسوأ من ذي قبل، ويتركها ضعيفة، مهلهلة، متكسرة. لكننا نرى هنا مسرّة التعرف على حقيقة مؤثرة، حقيقة تحمل لنا أملًا: يمكن أن تصير الأشياء أفضل عندما تشيخ! ثم إن آثار البلى التي يتركها

الزمن يمكن، في الواقع، أن تجعل شيئاً من الأشياء ألطف مظهرًا. تصوير الزوايا الحادة أقل حدة، ويتراجع صخب الألوان فتصير أكثر انسجامًا. هذا الجدار العتيق صورة حسنة للشيخوخة والقدرة على التحمل: إنه لا يصير أسوأ من قبل! الغريب أنه يصير ألطف مظهرًا لأنه عتيق ولأنه يساعدنا في مواجهة مخاوفنا من أن تقدّم السن بنا يعني أن نصير مرهقين، غير محبوبين، وغير نافعين، وأن نصير موضع تجاهل (مخاوف يعززها ما نراه في الشباب والجدّة من جاذبية وسحر حقيقيين لكنهما موضع تركيز مبالغ فيه).

غالبًا ما يكون الأمر هكذا مع المسرّات الصغيرة: يتعلق انتباهنا بها قبل أن ندرك السبب إدراكًا واضحًا. نحس سحر الجدار العتيق، لكن من الممكن ألا نفلح أبدًا في استبيان ما يحاول هذا الشيء قوله لنا. ثم يبدو لنا أمرًا عاديًا أن نترك الأمر عند هذه النقطة. فنحن نؤمن بأن المسرّة كامنة في كيفية إظهار المعاني المهمة أنفسها لنا. ثمّة فكرة من خلف كل مسرة من المسرّات، فكرة تتيح لنا نظرة بناءة إلى الوجود، أو نظرة تحمل لنا شيئًا من المواساة. لا ندرك كيف يأتي هذا، لكننا نحسّه إحساسًا غامضًا... فكرة نستقبلها مرّحين وفي نفوسنا إحساس بالغبطة.

## نفوركما المشترك من شخصٍ ذي شعبية

من تحب، أو ماذا تحب... هذا ما يقول عنك أمرًا مهمًا. لكنك غالبًا ما تحس مخاطرة كبيرة في الإقرار بأنك لست شديد الإعجاب بشخص صار محطَّ أنظار بشر كثيرين. لا ضرورة لأن يكون من يزعجك شخصية عامة شهيرة، فقد يكون مجرد شخص يتمتع بإعجاب كثيرين ممن تعرفهم. لقد تعلمت أن تكون حذرًا في هذا الشأن، وكانت لك تجارب مع آراء سلبية واجهتك هنا وهناك. حاولت التقليل من شأن شخص محبوب كثيرًا فكانت ردة فعل الناس سيئة، إذ اعتبروك شخصًا وضيعًا أو اتهموك بأنك متكبر. المشكلة ليست أنك لا تفهم إعجابهم، بل إنك لا تشاركهم إياه. بطبيعة الحال، ليس لهذا الأمر أهمية كبيرة. إلا أن لهذا النفور معنى أكبر من ذلك: ثمة جوانب بعينها في تجربتك، وأجزاء من شخصيتك، قادتك إلى هذا التقييم السلبي. في وسعك -عادة- أن تتقبل إبقاء هذا الأمر في الظل. لكن للأمر تكلفته لأن لديك إحساسًا (وإن يكن بسيطًا) بأنك ترضى أن يضع الآخرون لك حدودًا، وبأنك تتقبل سوء فهمهم. لقد تفهّمت افتتانهم، لكنهم لا يتعاملون معك على قدم المساواة ولا يتفهمون موقفك ولا يتقبلون نفورك الصادق من الشخص المعني. من هنا، يكون أمرًا

لطيفًا حقًا عندما يبادر واحد من الناس ويقول لك صراحة إن ذلك الشخص نفسه (الشخص الذي لا يعجبك) لا يعجبه أبدًا.

يخلق هذا النفور المشترك رابطة إيجابية بينكما. وتتوقع أن تكون لهذا الشعور أصول عميقة لن تلبث أن تكشف عن تجليات أخرى لها. ثمة إلماح إيجابي إلى احتمال وجود ردود أفعال مشتركة أخرى. وثمة «توافق» كامن بين الروحين عبّر عن نفسه تعبيرًا واضحًا بهذه المناسبة.

أمر لطيف ألا يجد المرء نفسه مضطّرًا إلى شرح مشاعره أو الدفاع عنها ضمن بيئة معادية. ثم إن مما يريح النفس ألا يُضطر المرء إلى الإيماء برأسه (كأنه موافق) لمجرد المحافظة على السلم. نحن لا ندرك دائمًا مقدار ما يصيبنا من إحساس بالوحدة في «جيوب» في حياتنا الداخلية.

## شعور الارتياح في البحر

لعل الأمر لم يكن سارًا في البداية. انقضى زمن غير قليل منذ آخر مرة واجهت فيها هذه الأمواج التي تحس الآن جذبها ودفعها الغربيين على ساقئك وأنت تخوض الماء خارجًا منه حتى يبلغ ركبتيك. أنت لا تزال قادرًا على رؤية خطوط الرمل المتعرجة في القاع وظلّ حجر هنا وهناك (وسرطان بحري صغير يزحف مارًا به). حزمة أعشاب بحرية غريبة تتحرك في الماء: تعرف أن لا خطر منها، لكنك تجد حاجة إلى تأكيد ذلك لنفسك. لم تنسَ تمامًا مخاوفك الطفولية مما قد يمكن أن يكون مختبئًا تحت السطح. وأنت لا تزال تتذكر كيف يكون الإحساس ببرودة الماء مع أن البحر الآن دافئ من الناحية النظرية. سوف تجد نفسك مضطرًا إلى أن ترغم نفسك على الانغماس في ماء البحر. تخفض نفسك خفضًا متدرجًا في تلك البرودة اللاذعة بعد أن تبتعد عن طفلين يتراشقان بالماء. يبدو لك الأمر مستحيلًا: لن تفلح أبدًا في إرغام نفسك على فعله. بعد ذلك، ببطء شديد، تترك جسدك ينحدر أكثر فأكثر. موجة صغيرة تشيع في رقبته إحساسًا لحظيًا بالتجمد. ثم تصير كلك في الماء: لقد ألفتها الآن؛ وأنت الآن آمن، حر، لا تحس بردًا (أمر غريب!).

أنت تعيش الآن في «عنصر آخر». السير مستحيل، والجلوس

لا معنى له. تعلو وتهبط مع تدافع الأمواج الناعم، وتغطس رأسك تحت الماء، وتغوص، ثم تعوم على ظهرك. ثمة جزء من المسرة المحيطة بك متمثل في إدراكك أن ذلك الوجه من وجوه طبيعتك، الوجه المتردد الخائف قليلاً، قد أغري واستدرج إلى التغلب على مخاوفه. نظارة السباحة وأنبوب التنفس يسمحان لك بالتوغل في حيز غريب عنك مع استمرار تزويدك بما في عالمك القديم المألوف من موارد. أول الأمر، لا تكاد تستطيع تصديق أنك قادر على التنفس، ولا تستطيع الكف عن توقع اختناقك وغرقك... لكنك بخير. تهدأ غرائزك المتوترة، ويصير تنفسك طبيعيًا. تعبر أمامك سمكة صغيرة جدًا. تبدو سيقان أصدقاك في الماء أجسامًا عجيبة. ويصير صعبًا أن تقاوم رغبة مفاجئة في الإمساك بكاحل واحد منهم. أنت قادر على أن تكون «أنت نفسك» تحت الماء لأن لديك مجرى مفتوحًا يزودك بالهواء. مكتبة سر من قرأ

قد تكون هناك عوامل أخرى كثيرة تسمح لنا -مستعنيين بما يشبه نظارة الغطس وأنبوب التنفس- أن نتغلب على ذلك المستوى الأول من التردد والإحساس بالخرافة. وقد يحس المرء هذا الارتياح نفسه في حدائق زن، أو مع الموسيقى الفولكلورية النرويجية، أو مع عمارة عصر الباروك، أو في علاقة عاطفية جديدة...

ينبعث إلى الحياة جزء من نفسك هو أكثر ميلًا للاستطلاع والمغامرة. وعندما تخرج ويقطر الماء منك، وتحس ذلك التعب اللذيذ، تتجه صوب الشاطئ الدافئ آخذًا معك ذلك الجزء من نفسك الذي اكتشفته في البحر، ذلك الجزء الذي كان مُقَصَّى عنك، منتظرًا عودته إليك.



## المجلات «السيئة»

إنها سيئة... لا بمعنى السوء الشديد، ولا بمعنى أنها مجلات «شريرة» أو «فاسدة»، ولكن بمعنى شخصي تحسّه في داخلك: يحرّجك إذا علم معارفك مقدار استمتاعك بأن تغوص في صفحاتها، من وقت إلى آخر. يستطيع أشخاص آخرون قراءتها أمام الناس، لكنك لا تستطيع. ومن المرجّح أن تجد نفسك متردداً كثيراً إزاء الإقدام بنفسك على شراء نسخة من أية واحدة منها... سيكون أمراً مربكاً أن تقف أمام طاولة البيع في متجر حاملاً نسخة من مجلة موجّهة إلى أشخاص من الجنس الآخر، أو موحية بوضع اجتماعي/اقتصادي من الواضح أنه مختلف عن وضعك وغير منسجم مع مظهرك العام. أما أثناء انتظارك في عيادة طبيب الأسنان، أو أثناء جلوسك في الحمام في بيت واحد من أصدقائك، أو في الطائرة، فقد تسنح لك فرصة إلقاء نظرة عليها من غير أن تخشى شيئاً.

قد يبدو غريباً أن تقرّأ هذه المجلات أصلاً. تسمع عن استراتيجيات من أجل الاستثمار في القطاع العقاري في إسبانيا مع أنك شخص لا يكاد يستطيع دفع إيجار بيته؛ أو تقرّأ نصيحة في شأن التصرف المستحسن من جانب فتاة مع شاب يقبلها في حفلة، ثم يقبل فتاة غيرها في الحفلة ذاتها، مع أنك لم تذهب

منذ سنين طويلة إلى أية مناسبة اجتماعية من المحتمل -ولو من بعيد- أن تحدث فيها أمور من هذا القبيل. تستطلع أفضل أنواع القوارب السريعة التي يمكن شراؤها مع أنك واثق ثقة تامة من استحالة أن يكون هذا أمرًا حقيقيًا بالنسبة إليك؛ أو تجد نفسك غارقًا في قراءة تقييم نقدي لمخيمات العطلات في شمال ويلز فيه تركيز خاص على وضع المرافق الصحية والتعامل مع الحيوانات الأليفة وعروض خاصة لمن تجاوزوا الستين، وذلك على الرغم من حقيقة أنك لا تجد أية متعة في الذهاب إلى المخيمات.

المسرة حقيقية لكنها محيرة. ومن العوامل التي تساعد في تفسيرها أنها تجعل المرء يتعرّف على أنماط مختلفة في الوجود. فليست الحياة التي نعيشها فعلاً إلا شذرة صغيرة مما يمكن تخيله. تغير بسيط في الماضي كان ممكنًا أن يفضي بك إلى وجودٍ من نوع مختلف تمامًا. فثمة سبل كثيرة كان ممكنًا أن تمضي فيها حياتنا. وثمة «ذاتٌ» خبيثة لعله كان ممكنًا لها أن تحب ما في حياة المخيمات من حرية قوامها الاعتماد على النفس، أو أن تستمتع كثيرًا بخوض عباب البحار. إن في طبيعة المرء «بدايات» متنوّعة كثيرة كان من المحتمل، في ظل نشأة مختلفة، أن تتطور فتجعله واحدًا من متذوقي كوكتيلات الشراب أو من أرباب المال أو لاعب شطرنج محترفًا. من هنا يأتي ذلك التناقض: تريد أن تبقى مخلصًا للشخص الذي صرتّه، الذي أنت هو الآن، لكنك تحسّ أيضًا أن في داخلك كثرةً من احتمالات أخرى - من نسخ بديلة تعيش وجودًا خفيًا في أعماق عقلك. ثمة مسرة في السماح لبعض تلك النسخ بأن تظهر قليلًا.

ثم إن هذا يجعلنا أيضًا نصنع «حيّزًا» للقرب من الناس. فهذه

المجلة التي نعتبرها مجلة سيئة تعجب كثيرًا أشخاصًا غيرنا - تبلغ مبيعاتها أرقامًا غالبًا ما تكون أعلى كثيرًا من مبيعات المطبوعات التي نعتبرها جيدة. إننا نتعرّف من جديد على فكرة غير جديدة مفادها أن ما يجمعنا فعلاً بالبشر الآخرين أكبر كثيرًا مما قد يبدو لنا أحيانًا. وعلى وجه الخصوص، يعجبنا ذلك الإحساس بالقرب الذي يأتينا نتيجة اكتشاف متعة أو مسرة مشتركة بيننا وبينهم. تصير المخاوف ومنابع القلق المتصلة بالمكانة الاجتماعية - بالخوف وبالازدراء - مُحيّدة، وإن لوقت وجيز. يصير المرء على تواصل مع مخاوف وآمال بشر يعيشون حياة مختلفة اختلافًا جذريًا (من نواح كثيرة) عن حياته. ولبضع دقائق، تصير قدرتنا على التعاطف أكثر اتساعًا وعمومية. إذا عرفنا كيف نحفظ بمعرفتنا هذه المسرة في مكان خاص بها في عقولنا، فسوف نصير أكثر كرمًا مع الآخرين وأقل قسوة عليهم.

إن في تصفح هذه المجلات مسرة ناجمة عن نوع من التسامح مع الذات: نترك أنفسنا «تتحرر من قيودها» برهة من الزمن لانكون فيها مضطرين إلى القلق من العواقب، ولا نعود مضطرين إلى أن نكون «جيدين». إن في ذواتنا جوانب أقل ذكاء، وأقل انضباطًا، وأقل جدية، وأقل مسؤولية، وأقل واقعية من الذات التي عادة ما تفرض وجودها مقتضيات أن يكون المرء «شخصًا ناضجًا».

ثم إن جزءًا مهمًا من تلك المسرة كامن في قدرة المرء على أن يغلق المجلة بعد وقت قصير ويضعها من يده.

هذا ليس توفًا إلى ما فيها، وليس إدمانًا، بل هو مسرة صغيرة غير قادرة على أن تصير عنصرًا طاغيًا إلى حد يحمل معه خطر تجريدنا من القدرة على إزاحتها جانبًا.

## أغنية تحبُّ سماعها مرّة بعد مرّة

لعلك أحسست نشوة غريبة لحظة سماعك تلك الأغنية؛ ولعلك لم تحفل بها كثيرًا أول الأمر بل أردت أن تتخطاها لأنك مهتم حقًا بالأغنية التي بعدها. لكنها تمسكت بك. لعلها أعجبتك منذ سنين لكنك لم تصبح شغوفًا بها إلا الآن. لعلها كانت واحدة من الأغنيات الرائجة منذ زمن بعيد فارتبطت لديك بفترة بعينها من فترات وجودك... كنت في السابعة عشرة وكنت عاشقًا، لكن خجلك الشديد أعاقك عن فعل أي شيء. تمنيت أن ترقص مع ذلك الشخص على أنغام هذه الأغنية، لكنك لم تقدم على ذلك أبدًا. منذ فترة وجيزة، كنت في سيارة تاكسي في طريقك إلى المطار، وأذاع الراديو هذه الأغنية فوجدت نفسك موشكًا على البكاء. لقد «عثرت عليها» وعدت متّصلًا بها. والآن، صرت راغبًا في سماعها طيلة الوقت. حتى عندما لا تستمع إليها، تظل أنغامها حيّة في مكان خفيّ من عقلك.

لست، بالضرورة، معجبًا بكل شيء فيها. تجد نفسك أحيانًا تنتظر ذلك المقطع الرائع الذي ينطقون فيه تلك الكلمة بعينها... ال... ال... ال... بصوت يعلو رويدًا رويدًا، ثم ينخفض، ثم يعلو من جديد بطريقة سحرية. أمر بسيط جدًّا، بضع لحظات من

ذلك الصوت؛ لكنك تحسّ بأنك تسمع الكثير في الحيزّ الزمني الضيق وكأن كل ما تحبه قد تلخص في تلك اللحظة الصغيرة. أو قد يكون في الأغنية مكان يتوقف فيه الإيقاع توقفاً مفاجئاً، ثم يغيّر وجهته وينطلق في مقطع مُحلّق نابض بالحياة. أو قد تأتي لحظة يبدو لك فيها أن الموسيقى والصوت البشري قد اندغما معاً، فصارا قطعة من جمال صوتي شاعري عميق.

تعرف أنك تحب هذه الأغنية، لكنك لا تلتقط على الفور ما يجعل لها هذا الأثر العميق عليك، وما يهيك هذه المسرّة كلّها. لا تعرف ما يجعلك راغباً في العودة إليها مرة بعد مرة.

الظاهر أن أدمغتنا لديها استعداد طبيعي للاسترشاد بالأصوات. إن أغنيات الأطفال ذات التدرّجات الصوتية اللطيفة مستخدمة في العالم كله من أجل هدهدتهم حتى يناموا. ونعلم أن نغمات تحبّب مهموسة قادرة على التعبير عن الحب مثلما تعبّر الكلمات. وفي مجادلة عنيفة، تكون نبرة الصوت في حد ذاتها جارحة مثلها مثل الاتهامات الصريحة. إن الأصوات وحدها في مقطوعة «آفي ماريا» لشوبرت على سبيل المثال، قادرة على جعلنا نغرق في مشاعر الرقة. وقد ظلت المقاطع الصادحة في نشيد الـ«مارسيليز» قادرة على إثارة حماسة الناس في أنحاء العالم قرنين كاملين مع أن أكثرهم لا يفهمون معنى الكلمات: يُلهب الصوت في حد ذاته مشاعر شديدة الحيوية، ويثير تطلّعات واسعة.

تدرك الأغنية أمراً يظل أكثر الأحيان غائباً عمّا يجري من تواصل في بقية أجزاء حياتنا. تقدّم فرقة بيتلز عبر أغنية «هاي جود Hey Jude» نصيحة بالغة الأهمية: لا تخف! أغنية مؤثرة لأن الموسيقى تجعلنا

نحسّ أننا محبوبون على الرغم مما فينا من خشية ووجل وتردد. نحس بأننا موضع تفهّم وتعاطف قبل أن تذكّرنا بأن علينا في واقع الأمر أن نقدم على خطوات أكثر جرأة ومغامرة. هذا نقيض الطريقة غير المفيدة التي يجري، أكثر الأحيان، تقديم النصيحة بها: تأتي النصيحة على هيئة توبيخ أو على هيئة استياء وعدم تصديق إزاء عجزنا وقلة حيلتنا. عبارة «لا تخف» قابلة لأن تُنطق بمليون طريقة مختلفة. لكن قلة من تلك الطرق تكون مفيدة حقًا. لقد اكتشف كل من لينون وماكارتي طريقة مثالية لجعل تلك النصيحة تتجاوز كثيرًا من ترددنا وتمنّعنا. فمن خلال النعمة والإيقاع، ابتكرا بيئة انفعالية مثالية تجعلنا في حالة ذهنية ملائمة قبل أن تذكّرنا بضرورة إقدامنا على فعل أمر فيه قدر حقيقي من الصعوبة... إقدامنا على قبول مخاطرة الحب.

وإذا نظرنا في مثال كلاسيكي نرى أن مقطوعة موزارت «كوني لطيفة يا ريح» تتوسل أمرًا مستحيلًا، لأنها تطلب من الطبيعة أن تكون رفيقة بمن نحبهم. ففي السياق المحدّد لتلك الأغنية نرى أنها تتوسل أن يظل البحر هادئًا عند إبحار شابين في زورق. لكن الرجاء يتسع فيحتضن كل ما ينتابنا من مخاوف على من نحبهم إزاء الأخطار والكوارث الكثيرة التي لا نملك سبيلًا إلى دفعها عنهم: الشاحنة التي تنحرف عن الطريق انحرافًا مجنونًا، والنمو الفظيع للخلايا السرطانية، وخيانة من وضعوا ثقتهم فيهم، وتعطلّ مكابح الدراجة أثناء سيرها في درب جبلية منحدره مقفرة. وفي الوقت نفسه، تؤكد الأغنية على أن ما من قدرة لدينا أبدًا على درء تلك الكوارث. لنا أن نأمل، لكننا في حقيقة الأمر عاجزون. من هنا،

تطالبنا الأغنية بفعل أمر فيه قدر كبير من العمق: التقدير السليم لأولئك الناس الذين هم (أكثر الأحيان) بعيدون عن الكمال، وذلك من خلال الإقرار بمواطن ضعفهم الجوهرية. لكنها لا تطالبنا بالتأمل في هذه الفكرة المهمة (المخيفة أيضًا) إلا بعد أن تستدرجنا إلى حالة مزاجية تسود فيها الرقة. هذه المقطوعة واحدة من أجمل ما كتبه موزارت... رقيقة، حزينة، بسيطة، لطيفة. تدرك الموسيقى أنها تطالبنا بأمر صعب، وتفهم أن عليها أن تصل بنا إلى حالة ذهنية مناسبة قبل أن تواجهنا بفكرة مظلمة، لكنها عميقة.

نعود إلى الأغنية نفسها مرة بعد مرة لأننا نريد العودة إلى الحالة الذهنية التي تضعنا فيها - حالة تكون في الأحوال العادية هشة، وتكون سريعة الزوال. سوف نملّ ذلك في آخر المطاف. سيجد المرء أنه يبدأ الاستماع إلى الأغنية ثم يتمنى لو أنه لم يفعل. لا ينتشي بكلماتها مثلما كان ينتشي بها من قبل. قد تبدو له حزينة بعض الشيء. لكنها تظل ذات معنى لطيف. لم يستهلكها المرء تمامًا ولم يفسدها بكثرة الاستخدام. حقيقة الأمر أنه يكون قد حصل منها على ما كان في حاجة إليه وما عاد الآن محتاجًا إلى مواصلة تعلّم الدرس. لقد كانت مسرّته «علامة جسدية» على تجربة تعلّم حميدة. نستطيع اللجوء هنا إلى مقارنة بسيطة إذ نفكر في طفل يستمتع بعض الوقت بغناء حروف الأبجدية أو بتكرار أنشودة صغيرة تعدّد أيام الأسبوع وفق ترتيبها الصحيح. نستطيع الإحساس بالمسرة التي يجنيها ذلك الطفل من عملية اكتساب المعرفة بطريقة تبدو له مثيرة. لكن الوقت لن يطول به قبل أن يخبو هذا السحر؛ وذلك لأنه أنجز «تثبيت» هذا الجزء من المعرفة في

عقله. قد يرجع إليها من وقت إلى آخر عندما يجد نفسه في حاجة إلى ما يذكره باسم اليوم الذي يلي يوم الأربعاء، لكنه لا يعود ذلك الطفل الذي يغني الأغنية لنفسه وهو جالس في مقعد السيارة الخلفي.

أما نحن الكبار فقد تكون حاجتنا إلى الفهم أكثر تعقيدًا. فمن الممكن أن يكون صعبًا علينا تلخيص ما نتعلمه في جملة واحدة، وقد يكون ما نتعلمه سلوكًا أو موقفًا، لا مجموعة حقائق أو معلومات. لكن العملية واحدة في جوهرها. وليس لنا أن نتحسّر على زوالها عندما تنقضي مسرّتها. ففي اللحظة الحاضرة، صار ما تستطيع أن تقدّمه إلينا موجودًا عندنا وما عدنا في حاجة إليه.



## الكتاب الذي يفهمك

تقلب صفحات كتاب فيأتيك شعور شديد الغرابة، بالغ اللطف. يستحوذ الكتاب عليك. من الواضح أن مؤلف الكتاب لا يعرفك على الإطلاق (بل لعله مات منذ قرون)؛ إلا أنه يكتب كأنه يعرفك... كأنك اعترفت له بأسرارك فذهب وبني هذا العمل استنادًا إلى ما سمعه منك - بطبيعة الحال، حوّله إلى قصة عن أشخاص يحملون أسماء مختلفة، أو إلى مقالة لا تتطرق صراحة إلى ذكر حالتك لكنها تكاد تنطق بها لأنها «تصيب الهدف تمامًا». لا يحدث لنا أبدًا أن نحسّ بأننا مفهوميين فهمًا كافيًا حتى من جانب أشخاص نحبّهم حبًا حقيقيًا، أشخاص لنا ارتباط عاطفي بهم... وذلك مع أنهم يكونون أحيانًا في غاية الكرم والعدوبة والتعاطف. تظل «التربة المتجمدة»، تربة الإحساس بالوحدة، موجودة تحت السطح حتى عندما تكون الأمور اتخذت مسارًا حسنًا إلى حد كافٍ (على وجه العموم).

قد يكون الكتاب المعني واحدًا من الكتب التي تخاطب الملايين - ككتب سلسلة هاري بوتر، على سبيل المثال. وقد يكون اكتشافًا لم يكده عشر عليه أحد غيرك: كتاب «رسائل في تربية الإنسان الأخلاقية»، لشيللر الذي كتب في آخر القرن الثامن

عشر، وكان مسيطراً فيه هاجس السعي إلى الدمج بين المثالية النبيلة والواقعية السياسية. وقد يكون الكتاب المعني واحداً من كتب المساعدة الذاتية، يتناول موضوع الجنس ويلقي الضوء على أمر يشغل بالك. وقد تحسّ بأن «مادموازيل دو موبان» الذي ألفه ثيوفيل غوتيه أواسط القرن التاسع عشر مكتوب، ويالها من معجزة تاريخية، من أجلك أنت تحديداً (يروى الكتاب قصة رجل وامرأة يحب كل منهما الشخصية المركزية التي هي مغنية الأوبرا مادلين دو موبان، قصة تتناول تعقيدات الرغبة الجنسية برقة عميقة).

تدرك أن الكتاب يعرفك من خلال إشارته المباشرة - وتناوله الجاد تماماً - إلى مشكلة كبرى ماثلة في وجودك، لكنها تظل موضع تجاهل أكثر الأحيان. ولنأخذ مثلاً على ذلك وجود هاري بوتر مع الـ«ديرسلي»: إحساس بأنه غريب ضمن محيط مألوف. فعلى امتداد أزمان طويلة، كان هاري بوتر مضطراً إلى العيش مع بشر ليست لديهم أية فكرة عن طبيعته الحقيقية. لم يعترفوا أبداً بمواطن قوته الفعلية، بل ظلوا يعتبرونه شخصاً غريب الأطوار يستحق الازدراء، وذلك نتيجة أمور من شأنها - لو كان في مكان آخر - أن تجعله شخصاً مهماً ذا شعبية كبيرة. الكتاب ينتبه جداً إلى مشكلة إحساس المرء بأنه ليس موضع تقدير.

نجد مسرة لأننا نصادف تعاطفاً معنا في أمور تستحق معاملة كريمة لكنك لا تلقاها عادة. هذا ما يحدث في رواية «أوهام ضائعة» لبليزاك. يفعل لوسيان (هو الشخصية المركزية في الرواية) أموراً سيئة جداً من الناحية الموضوعية: إنه أناني، جشع، مستهتر؛ وهو يستغل أصدقاءه ويرتكب أخطاء كبيرة في ما يتصل بعمله.

لا يقول بلزك إن أي أمر من هذه الأمور حسن، بل يراها سيئة جدًا. لكنه شديد الانتباه إلى القوى المؤثرة على جوليان (توقه إلى النجاح في عالم متحامل عليه)، وكذلك إلى القوى المؤثرة فيه (خشيته من الإذلال). من الواضح أن هذه الشخصية تعجب بلزك كثيرًا: إن الجوانب الأكثر ظلامًا في شخصية المرء تلقى في الرواية أذنًا صاغية... لقد جُرْحَتْ؛ وقد جَرَحَتْ غيرك أيضًا. يقول لك الكتاب: أعرف هذا.

وفي رواية «ميدلمارش»، تحكي لنا جورج إيليوث قصة دوروثيا بروك. شخصية يسهل على المرء أن يسخر منها. لديها بعض المميزات؛ وهي تواقّة إلى مد يد العون إلى العالم. لكن الحقيقة أنها لا تكاد تفعل شيئًا. تتزوج زيجة تعسة جدًا، وتُضَيِّع شطرًا كبيرًا من حياتها في الندم والتحسر. من الواضح تمامًا أنها هي المخطئة. سنحت لها فرص كثيرة لكنها ضيّعتها كلها. لا يسهل على المرء أن يصف نفسه هكذا أمام الآخرين. لكن الرواية تعرض جانبًا موجودًا في حياة بشر كثيرين. ونحن نحس أنفسنا شديدي الشبه بهذه الشخصية... بعض الأحيان! لا تقول لنا جورج إيليوث إن في الأمر أي جمال أو سحر، فما تقدمه في روايتها ليس إلا نوعًا من المصادقة والإقرار: هذا ما يمكن أن يصيب شخصًا حسن النية متزن العقل. إنها لا تدفع بك خارج «الخريطة البشرية». أن يحظى المرء بتفهّم كريم أمرٌ لطيف بالطبع - من هنا تأتي المسرة - لكنه أكبر من ذلك: إنه مفيد. وذلك لأن إحساس المرء بالوحدة في مواجهة أجزاء «صعبة» من ذاته يزيد المشكلة اتساعًا. يسكننا هاجس القلق من أن أي شخص منطقي لا يمكن أن يحس إزاء

مشكلاتنا بشيء غير الازدراء، أو السخرية. نخشى الكشف عنها أمام أصدقائنا لأننا نتوقع رفضاً وحيرة وعدم فهم. أما الكتاب الذي يفهمها فهو أشبه بأب أو أم أو صديق مثالي يجعلنا نرى أن المعاناة، مثلما نعاني، أمر مقبول. تحظى أحزاننا (أو مباهجنا) شديدة الغرابة بفرصة لـ«إعادة تكوينها» بحيث تصير أجزاء مقبولة من التجربة البشرية، أجزاء من حقها أن تُقابل بلطفٍ وتعاطفٍ.

## البكاء عند موت شخصية في قصة

تعرفها أنها ليست شخصية حقيقية. لا يمكن أن تموت أبدًا لأنها لم تكن حية في يوم من الأيام. لكن سماعك بموتها المتخيّل يترك في نفسك أثرًا كبيرًا جدًّا. وإذا توفرت درجة كافية من الخصوصية (كأن تكون مستلقيًا على فراشك، مرتديًا ملابس يوم العطلة، فاتحًا كتابك تحت ضياء الشمس الآتي من النافذة)، فقد يتجهّم وجهك وترتعش شفّتك وتطبق عينك إطباقًا شديدًا، ثم تبدأ بالبكاء. تجري الدموع على وجنتيك. وعندما تنتهي من البكاء، تحسّ هدوءًا عميقًا، بل تحس شيئًا من السعادة. خلافًا لما يحدث في حالة موت حقيقي، لا تظل طويلًا تحت وقع ضربة تذكرك بتلك الحقيقة الفظيعة: لقد مات! ذلك أنك قادر -إن أردت- على الرجوع بضع صفحات كي ترى الشخصية حيّة من جديد. سوف تراها حيّة مثلما كانت حية في أي وقت مضى. ولكن، لماذا نجد متعة حقيقية في البكاء على شخصية ماتت.

في سلسلة «باليزر» لأنتوني ترولوب (كُتبت في النصف الثاني من القرن التاسع عشر)، نعيش مع الشخصية الرئيسية على امتداد ستة كتب كبيرة. كان اسمها غلينكورا باليزر. كانت شخصية لطيفة جدًّا؛ وقد عانت الكثير خلال سنوات زواجها الطويلة. لكنها تعلمت آخر الأمر كيف تحب زوجها ذا الطبع الصعب. كانت امرأة مرحة،

متشاقية، لطيفة. في الجزء الأخير من تلك السلسلة، تكون غلينكورا في الأربعينيات من عمرها، لا أكثر، لكنها مريضة مرضًا شديدًا. لعل المشكلة في قلبها... أو لعله سرطان! لا يمضي الكاتب في التفاصيل. لم يبلغ أطفالها سن النضج بعد، ولا تزال حاجتهم إليها كبيرة. زوجها بعيد، صارم، شديد الانشغال بحياته السياسية مع أنه يحبها كثيرًا. كانت غلينكورا فتاة لعوبًا ثم صارت أمًا مثاليًا. لم تنس أبدًا تعاستها في الماضي عندما خابت آمالها في حب سابق... لكن تذكرها الدائم صار منبع رقتها مع أطفالها: أم دافئة، صفوح، شديدة الحرص على حمايتهم من العواقب السيئة الناجمة عن أخطائهم. وعندما تموت، نكون شهودًا على خسارة هذه الخصال الحلوة.

غالبًا ما تبدو الأمور الحلوة حقًا -الأمور التي ذكرتنا هذه الشخصية بأننا معجبون بها وبأننا في حاجة إليها- شديدة الضعف في العالم. ثمة قوى أكبر منها: ليس حب الأم بقادر على شفاء السرطان؛ كما أن الطبع الدافئ المعابث الطريف يظل محبوسًا في الجسد المعرض للمخاطر دائمًا. أنت تبكي لأنك كائن شديد الغرابة محكوم بأن تكون على ارتباط وثيق بأمور لا بد أن تكون زائلة، وهذا مفزع. نحس لحظة حزنًا مبررًا على أنفسنا لأن الأمر هكذا. والمحزن أكثر أن المسألة ليست مقتصرة على موت شخصية خيالية في كتاب. فالشيء الحقيقي الذي أحبيناه في تلك الشخصية، الشيء الذي نحن حزانى عليه، يقع ضحية الأذى من جانبنا، بل «يُقتل» أحيانًا... يُقتل في أنفسنا. ففي أحيان كثيرة، نكون في غضب شديد، ونكون متصلبين. نكون نقيضًا لما في هذه الشخصية من أمور حلوة، ونكون غير أوفياء لها... لهذا، نكون حزانى آسفين. إنه لأمر مؤثر في النفس كثيرًا أن نقرأ أيضًا عن موت الجندي

الروسي الشاب بيتيا روستوف قبيل نهاية رواية «الحرب والسلام» لتولستوي. بيتيا شخصية شبه ثانوية في الرواية، فهو شقيق لكل من نيكولاي وناتاشا اللذين يحظيان بحضور أكبر كثيرًا. يقع موته في أواخر الحملة الفرنسية على روسيا سنة 1812. موسكو تحترق، والجيوش الفرنسية تتراجع يائسة صوب الغرب عبر الثلوج والعواصف الصقيعية، تطاردها فصائل القوزاق مع بضعة ضباط من الجيش النظامي. كان بيتيا واحدًا من أدنى أولئك الضباط رتبة. لا يزال صغيرًا جدًا... لعله في السادسة عشرة. لا يزال في مقتبل العمر. وهو شديد الحماسة للمشاركة ولفعل شيء من أجل بلاده: شاب صريح، مخلص، منطلق. يقع في الليل تحت مرمى نيران القناصة فيصاب بجرح قاتل. لكن أشد الأمور تأثيرًا في النفس كان محاولة شخصية أخرى (دولوخوف الذي نراه، قبل ذلك، شخصًا شديد الفظاظة) حمايته بجسده لإحساسه بهول ضياع حياته الشابة، ثم بكاءه إلى جواره بين الثلوج. كان منح دولوخوف هذا الدور اللطيف الرقيق ذروة براعة تولستوي الفنية، وذلك لأن هذا الشخص الخشن الذي لا يبالي عادة بمعاناة الآخرين ليس إلا نسخة منا... من القارئ. لسنا أجلافًا مثله، لكننا كثيرًا ما نكون -كل بطريقته- متلفعين بعباءة اللامبالاة ذاتها. لقد قسوننا وتصلبنا وصار علينا أن «نفلتر» أمورًا كثيرة جدًا. نحن لا نبكي لأن هذه الشخصية قد ماتت فحسب، بل بسبب حقيقة أساسية جدًا تظهر لنا من خلال بيتيا: عشوائية الموت الحمقاء.

نجد أنفسنا في مواجهة ما يمكن أن نحسه إن حدث في حياتنا أمر مختلف كثيرًا (لكنه متصل بحادثة الموت هذه من الناحية الانفعالية). لا يستحق أحد أن يموت. إلا أن حياة أي إنسان يمكن

أن تنتهي في لحظة واحدة. هنا، يعود إلينا إحساسنا بحقيقة من حقائق الحياة من خلال قصة مصنوعة. هذا ما يجعلنا نعيش من جديد جانبًا مهمًا من نظرتنا إلى الحياة. كثيرًا ما كان بيتيا مصدر قلق وقنوط بالنسبة إلى أبويه وشقيقه وشقيقته... لم يكن شخصًا مثاليًا. كان يتهرب من واجباته المدرسية؛ وكان فيه شيء من الغرور الزائد، ومن أفكار سخيفة أيضًا. لكن هذه كلها تبدو - بعد الرصاصة التي أصابته - أمورًا صغيرة. يعيد الموت ترتيب أولوياتنا ويغير معيار تقييماتنا. لقد كان أبوه وأمه مستعدين للتخلي عن أي شيء كي يعود إليهما ذلك الابن العاصي المغرور.

نحن نبكي إقرارًا منا بحقيقة مؤلمة، لا لمجرد هلاك شخصية روائية نقرأ عنها. فمن الممكن ألا ندرك مقدار ما في قلوبنا من حب لبعض الناس إلا بعد فوات الأوان. تنبّهنا الرواية، تنبيهًا يعذبنا، لا إلى احتمال الفقر والخسارة فقط، بل إلى ما بنا من قصور وفشل. نبكي لأن ذلك التحذير قد مسّ قلوبنا وجعلنا نتمنى أن نكون قادرين على أن نحب كما ينبغي أشخاصًا فيهم عيوب كثيرة يشاركوننا حياتنا... وذلك قبل أن يفوت الأوان.

ينجم جانب آخر من أسانا وبكائنا عن التركيز على موت الكلب أرغوس الذي يرد ذكره في حكاية «الأوديسه» القديمة التي تخبرنا عن جولات أوديس الطويلة خلال رحلته عائداً إلى موطنه في إيثاكا بعد حصار طروادة. كان أوديس ملكًا على جزيرة صغيرة، لكنه يعود وحيدًا متنكرًا. لقد غاب عشرين عامًا. يبدو الآن أشبه بمتسول عجوز متهاو. منذ زمن بعيد، اعتبره أكثر الناس قد مات. لم يجد في موطنه استقبالًا رائعًا فرحًا. صار وحيدًا، وصار بيته غاصًا بخصومه الأجلاف المغرورين الذين يريدون الاستيلاء



على مملكته وعلى زوجته. لكن أمرًا عجيبيًا يقع في هذه اللحظة الكالحة عندما وجد أوديس نفسه في مواجهة تلك المشكلات. يقترب منه كلب الصيد آرغوس، كلبه الذي كان لديه قبل رحيله. الكلب مريض، وقد غزته البراغيث. كان ينتظر مترقبًا عودة سيّده؛ وقد عرفه الآن فأسعفه حبه العميق وفرحته بالقوة الكافية لأن ينهض ويذهب إلى لقائه. لكن هذا الجهد كان أكبر من طاقته، كان آخر بطولاته. مات آرغوس.

«عبر آرغوس إلى ظلمة الموت، عبر الآن بعد أن أوفى الإخلاص حقه ورأى سيده مرة أخيرة». الأوديسه، الكتاب رقم 17.

يمكن أن يكون موت آرغوس مؤثرًا جدًا لأننا نعود متصلين - من خلال موته - بما عشناه في ماضينا من عذاب ومعاناة. لقد فقدنا أمورًا كثيرة جدًا كانت مهمة بالنسبة إلينا: براءة الطفولة، وحب سابق، وشخص كان موضع سرّنا، ودرجة من الثقة بالنفس صارت الآن منقوصة. وعلى غرار آرغوس، كنا دائمًا في انتظار هذه العودة. نلمس أصدقاء تلك الأمور كلها في مصير آرغوس. لكن ثمة اختلافًا بالغ الأهمية لأن من أحبه آرغوس قد عاد. وأما نحن فلن يعود إلينا من فقدناه لأنه لا يمكن أبدًا أن يعود. إذًا، نحن نبكي على أنفسنا! الدموع مسرّة لأننا نعرف أنها استجابة محقّة صحيحة - إننا نعيش ما في أنفسنا من سخاء يستجيب لتلك الحالة المتخيّلة التي نقرأ عنها هذه الاستجابة القوية الدافئة. نبكي لأن ثمة ما يذكّرنا فجأة (في خضم حياتنا المضطربة التي هي شديدة الصعوبة أكثر الأحيان، حياتنا التي توفر لنا أسبابًا كثيرة لأن نسيء الظن بأنفسنا) بقدرتنا المتميزة الحقيقية على الخير الصرف، تلك القدرة التي غالبًا ما تظل خبيئة في نفوسنا.

## مسرة الإحساس بالإرهاق بعد يوم منتجٍ

صارت الساعة التاسعة ليلاً وخمسة وأربعين دقيقة. وأنت تبذل جهداً إضافياً أخيراً. على طاولتك سندويتش من أجل عشاءك. وأنت تزيل نثرات الخبز المتساقطة على لوحة المفاتيح التي تواصل عملك عليها. كان الأمر صعباً، لكنك أنجزته الآن. لقد حققت التقدم الذي أردت تحقيقه. قد تجد نفسك مضطراً إلى البدء من جديد صباح يوم غدٍ، لكنك ستعمل انطلاقاً من أساس صلب، ولن تجد صعوبة كبيرة في تدارك الأمر.

أنت في غاية الإرهاق. كنت مضطراً إلى إرغام نفسك على إنجاز هذا العمل، لكنك الآن سعيد بنجاحك في إنجازه. ثمة ألم طفيف في وسط ظهرك. تتألم وتثني رقبتك يميناً ويساراً. تمد يدك خلف ظهرك وتحاول تدليك منطقة تحت لوح كتفك الأيسر. عمّا قريب، سيكون عليك أن تذهب إلى الفراش. لكن، ليس الآن، ليس بعد. لطيف أن تتباطأ قليلاً وأن تطيل لحظة الرضا هذه. لطيف أن تتمهل وأن تعدّ لنفسك فنجان شاي أو أن تجعل النبيذ يخرخر منسباً من الزجاجاة إلى الكأس. قد تقلّب صفحات الجرائد من غير اكتراث. لست قادراً على قراءتها الآن لأن دماغك أدى عمله وصار الآن غير راغب في بذل أي مزيد من الجهد.

إن المسرّة التي نحسها بعد يوم عمل جيد، لكنه شاق، متصلة بتجربة إيجابية هي تجربة قوة الإرادة. كان أمرًا مغريًا أن تكف عن العمل؛ وكان ممكنًا أن تؤجله إلى الغد (فعلت هذا مرات كثيرة في الماضي)؛ وكان ممكنًا أن يتشتت انتباهك (أمر مألوف إلى حدٍ مؤلم)؛ وكان ممكنًا أن تظل جالسًا خلف مكتبك بجسدك وحده في حين يسبح عقلك في أحلام عن شقق باذخة في نيويورك، أو يمضي إلى استطلاع ما تفعله الآن هذه الشخصية التلفزيونية أو تلك. لكنك لم تفعل شيئًا من هذا كله. بقيت مستمرًا في العمل. وللأمر أيضًا صلة بحسّ الإتيقان: كنت في خشية من هذه المهمة عندما فكرت فيها قبل أن تبدأ العمل، لكنك تجاوزت هذا المنزلق وعرفت كيف تروّضه. مرّت بك لحظات أحسست فيها أنك لن تنجح في إنجاز هذا الأمر لأنه شديد الصعوبة. بدالك كأن الحل يتفلسف من بين يديك، ويخادعك. وكانت هناك أمور كثيرة حاولت أن تضعها كلها في نصابها: مجموعة تفاصيل في حاجة إلى جعلها تتخذ شكلًا بسيطًا متماسكًا مع أنك لم تكن قادرًا على تصور كيف سيكون هذا الشكل. إيميل مزعج كان في حاجة إلى إجابة بارعة، لكنها حازمة. ومقترح كان عليك أن ترفضه من غير أن تجرح صاحبه. وانتقاد كان لا بد من طرحه بشكل مهذب، لكن بكل وضوح. فكرة أولية كان ينبغي تحويلها إلى اقتراح متكامل... وعلى الدوام، كانت هناك لحظة صعبة بدأ يبدو لك فيها أن ما اعتبرته فكرة حسنة عندما نظرت إليه من بعيد صار الآن أقل إثارة للاهتمام بعد أن رأيته عن قرب... ولكن، لا بد أن فيه أمرًا مفيدًا، فما هو؟ ربما كان عليك أن تراجع تقريرًا فخشيت أن تفسد العمل

الذي أنجزته وتعود إلى مواجهة المشكلات نفسها مرة أخرى. أنت تعمل وتبذل الجهد في مواجهة قوى التشتت المعتادة. الأشياء التي كانت مبعثرة، وكانت في حالة فوضى، استطعت أن تجمعها معًا وأن تجعلها مرتبة منسجمة، واضحة. لقد فعلت أمرًا بالغ الأهمية: وقفت في وجه طغيان الفوضى.

تشير مسرّة يوم العمل المنتج الطويل إلى فكرة أكبر من ذلك. فالأمر غير متعلق بهذه اللحظة فحسب، ولا بهذه المهمة التي تم الفراغ منها. إنه «وعد» بأن المرء قادر على مواجهة المشكلات الأخرى مثلما واجه هذه المشكلة. فما فعله اليوم يذكره بأن لديه قدرة على التعامل مع الصعاب والمشقات وعلى مواجهة التحديات ومواصلة السير إلى أن تصير كلها طوع البنان. يكتشف المرء أن في نفسه تريبًا للخوف من الانجراف على غير هدى. أمر طبيعي أن يقلقنا احتمال طغيان المتطلبات الكثيرة علينا؛ ونعرف أن لدينا مِيلًا مشؤومًا إلى استعجال التخلي عن الأمر. أما الآن، في هذه اللحظة، فنحن ندرك أمرًا آخر أيضًا: نحن قادرون على استنهاض أنفسنا، وعلى التركيز، وعلى بذل جهد مستدام. نستطيع الالتزام بإنجاز مهمة صعبة، ونستطيع المواصلة حتى النهاية بالبحث على الرغم من كل ما يغرينا وعمّا يشتنا ويلهينا. لقد كُنّا أبطالًا، بعض الشيء، ونحن نعرف هذا... نحن مستمتعون به أيضًا!

في حالات كثيرة جدًا يكون الإرهاق سببًا لأن يستسلم المرء، لأن قواه خارت قبل أن يفلح في إنجاز المهمة. يبدأ الدماغ بـ«الدوبان» عندما يكون علينا أن نواصل العمل على مهمة كبيرة،

فالعقل متعب جداً، لكن المشكلة لا تزال من غير حل. أما في لحظة الإنجاز، فإن المرء يعيش حالة تعب مُشرّف. فبدلاً من ضيقه وانزعاجه من نفسه لأن طاقته قد نضبت، يحسّ بأن تعب السارّ أمر طبيعي، ويشعر بأنه مكافأة له على جهده. إنه يؤهّله لنوم هانئ.

مكتبة  
[t.me/soramnqraa](https://t.me/soramnqraa)

## صَوْرَ الوَالِدِينَ القَدِيمَةَ

تراها عند شاطئ البحر مرتدية ثوب سباحة من قطعة واحدة. ترى ابتسامتها العريضة وتبدو لك شديدة الاعتزاز بأمر من الأمور. إلى جوارها صبي لا تعرف ملامحه... أهو ابن عمها؟ إنها والدتك عندما كانت في السابعة أو في الثامنة (والنصف... هكذا ينبغي أن يكون لأن عيد ميلادها في الشتاء، ولأنها لم تسافر إلى نصف الكرة الأرضية الجنوبي إلا بعد أن بلغت الثالثة والعشرين، عندما أمضت سنة في العمل معلمة في مدرسة في بريسين). تحاول استنتاج السنة التي تمّ فيها التقاط هذه الصورة. عندما كانت تبني بيوتًا من الرمل - لا تزال تحب بناءها مع ابنة أخيك الصغيرة - وتلعب في الماء مع صديقاتها، هل كان الطلبة يومها يقذفون الشرطة بالحجارة في الشوارع الفرعية في باريس؟ في ذلك الوقت، هل كان علماء ناسا يبذلون أقصى الجهد لحل مشكلة في محرك الصاروخ الذي سينطلق حاملاً المركبة التي ستحط على سطح القمر ذلك الخريف وتكون أول مركبة تبلغه؟ (سمحوا لها يومها بأن تظل ساهرة كي تتابع البث الحي في التلفزيون فصارت تلك قصة تتداولها العائلة). ما معنى أن يكون الإنسان حيًا في ذلك الوقت وأن يحس بأن هذه الحوادث ليست تاريخًا مضى بل «خلفية راهنة» لعطلة صيفية عند شاطئ البحر.

وفي صورة أخرى، ترى والدك الذي يبدو لك نحيلًا إلى حد يصعب تصديقه. لكن ظهره محدودب قليلاً كشأنه دائماً. إنه جالس أمام مقهى - يبدو أنه في البندقية - وشعره ذو اللون الكستنائي كثيف إلى حد غريب. حتى عندما كان لديه شعر، لم يكن قادرًا على ضبطه! من الذي التقط هذه الصورة، ينبغي أن تسأله ذات يوم، مع أن الحديث معه ليس من الأمور المفضلة لديك الآن. لا بد أنها التُقطت قبل سنين من زواجه من أمك لأنه يظهر في صور الزفاف وقد ازداد وزنه وبدأ الصلع يغزو رأسه. لعله كان لا يزال طالبًا. هل كان في ذلك المقهى مع إحداهن. تتذكر أن أمك سألته ذات مرة عن امرأة اسمها ساندررا، وتتذكر أنه أجابها: «لا أطيق أبدًا أن أحاول معرفة أخبارها الآن». تلت ذلك فترة صمت. لكنه كثيرًا ما يصمت فترات طويلة... من الصعب معرفة إن كان لصمته في ذلك الوقت أية دلالة. لكنه يبدو في هذه الصورة متحمسًا كأن لديه شيئًا طريفًا يريد قوله.

بمعنى من المعاني، والداك من بين الأشخاص الذين تعرفهم أفضل معرفة. لقد أمضيت معهما وقتًا طويلًا جدًا. تناولت معهما عددًا من الوجبات يفوق ما تناوله معهما أعز أصدقائهما. قلائل هم الذين تعرفهم مثلما تعرف والديك: رأيتهما في الساعة السابعة صباحًا؛ ورأيتهما قلقين، غاضبين أحيانًا. نمت في أحضانهما، ورأيت ملابسهما كلها وأظافر أقدامهما... ثم إن لديك خبرة ممتازة في شأن قدرة كل منهما على نصب خيمة أو إعداد طبق من المعكرونة بالجبن.

لكنك تنظر الآن إلى الصور، فتدرك أنك لا تكاد تعرفهما أبدًا

من نواح أخرى. فكيف كانت الحياة في نظرهما؟ إن قيّض لك أن تعرفهما في تلك السن، فهل يعجبانك؟ هل كان ممكناً أن تحس بنوع من صلة غامضة تربطك بهما؟ واليوم، كيف يكون الواحد منهما أثناء وجوده منفرداً مع أصدقائه؟ ما أجزاء شخصية كل واحد منهما التي لعلك لم ترها فعلاً حتى الآن؟

من خلف المظاهر، تكون المسرة نابغة من ازدياد الحب. فبكل تأكيد، لا بد أن يكون عند الأب أو الأم، الكثير مما هو مزعج - ومن النادر أن يكبر أحد من غير أن يحس بطريقة من الطرق أن والديه قد خذلاه. لكن هذا ليس ذنبهما، خاصة إذا كانا قد بذلا جهداً كبيراً كي يكونا والدين جيدين. كل ما في الأمر أننا نكبر فنجد أنهما صارا غير قادرين على البقاء عند سوية ما كانت قلوبنا تكنه لهما من إعجاب وحب حماسيين. فالشخص الذي بدا لنا - عندما كنا في السادسة من العمر - شخصاً عملاقاً، حكيماً، طريفاً جداً، كريماً جداً سوف يتبين لنا مع الوقت أن لديه قدرًا من الإلحاح المزعج، وأن لديه حالات من الكسل وحالات من النشاط الزائد. سنرى أنه منشغل بأمور تبدو لنا شديدة الغرابة، وسيصير مصدر حرج بالنسبة إلينا. ستحيره مشكلات نراها صغيرة. وفي لحظات بالغة الأهمية، سوف يخذلنا خذلاناً شديداً من غير أن يقصد فعل ذلك على الإطلاق. تجعلنا الصور ندرك أمرًا كان من المستحيل إدراكه عندما كنا صغاراً: لم نكن مركز حياة الوالدين على الدوام، ولم يمضيا وجودهما كله في الاستعداد لاستقبالنا. ففي هذه الصور، لا فكرة لديهما أبداً عما يمكن أن يحدث في المستقبل. لقد كان من أنجبك وربّاك فتاة ذات ابتسامة متشاقية وفتى خجول،



ليساً شخصين ناضجين يخطئان في بعض الأمور المهمة. اعتماداً على هذه الصور نصير - وإن لوقت قصير جداً- أكثر ميلاً إلى مسامحتهما وأكثر استيعاباً لهذين الشخصين الغريبيين اللطيفين اللذين شاءت المصادفة أن يكونا أباً وأماً لنا.

ذات يوم، قد ينظر شخص آخر إلى صورة لك (صورة معناها واضح بالنسبة إليك، وهي توظف في ذاكرتك كل تفصيل تتذكره من تجربتك في ذلك العمر) ويحس ذلك النوع نفسه من الفضول الحائر الرقيق. ولعله يتساءل بدوره كيف كان أبوه وأمه في أول شبابهما ومن عساهما يكونان على امتداد وجودهما الكامل المعقّد.

## همس في الفراش تحت جنح الظلام

لا يستطيع الواحد منكما حتى أن يرى أنف الآخر مع أن ستيمترات قليلة فقط تفصل بين الأنفين. لكن الظلمة لا تفصلكما، بل تقرّبكما أكثر. من الناحية النظرية، لا ينبغي أن يكون للظلمة أي أثر؛ فأنتما بعيدان الآن عن بقية العالم مثلما تكونان بعيدين عنه عند جلوسكما في المطبخ ذي الإنارة الساطعة. لكن إطفاء الأنوار يؤكد من جديد على قلق ذي طابع أكثر بدائية: إذا كنا قادرين على الرؤية، فهذا يعني أن رؤيتنا ممكنة أيضًا. إنه السبب نفسه الذي يجعل الهمس ضرورة: إنه يعزز مناخ العزلة.

اتخذ الفيلسوف القديم ديوجين من برميل فارغ في الشارع الرئيسي في أثينا مسكنًا له، وكان يرى أن من يريد فعل أمر في السر ينبغي أن يتمتع بالجرأة على فعله في العلن أيضًا. كان الاستمناء واحدًا من المواضيع المفضّلة في حواراته الفلسفية. لقد كان محققًا في أمر، لكنه سها عن أمر مهم: الخصوصية العميقة فيها تحرير حقيقي للإنسان. أمر حسن، في الواقع، أننا حريصون على إظهار الوجه الأكثر تعقلًا ونضجًا ومنطقية كي يراه الآخرون. لكن ما يحدث هو أننا لا نكشف عن حقيقتنا كلها. هذا ما يمنح الهمس في الظلمة مكانة متميزة في حياتنا. نحظى بكل المنافع التحريرية

التي تتيحها الوحدة... لكننا أيضًا نكون مع شخص آخر.  
ثم إن الظلمة تؤكد على انفصال مهم عن بقية أوقات اليوم.  
الأمر التي كانت تشغلك لم تعد تبدو الآن مهمة... إلى حين. إن  
لدى أفكارنا ومشاعرنا ميل كبير إلى التأثر بالمتطلبات الخارجية  
التي تفرضها الحياة. يصعب كثيرًا أن «نغلق» تلك المتطلبات.  
نحن في حاجة إلى معونة إشارات خارجية كبيرة. أما في الظلام،  
فإن حواسنا أخرى تتقدم إلى الواجهة. ويصير كل تفصيل صغير من  
تفاصيل الصوت أكثر جلاءً. ما من شيء مهم تجري الآن مناقشته،  
لكن ما يجري مهم حقًا.

نستخدم أحيانًا أسماء حيواناتنا الأليفة: ليليلي أو بيليليلي،  
بلينكر أو ستينكر. قد تبدو هذه الأسماء سخيفة إذا نطقنا بها في  
النهار، لكنها قادرة الآن على مساعدتنا في أن نبعد عنا أجزاء مهمة  
من حياتنا (إبعادًا وجيز الأمد، بالغ الأهمية)، وذلك حتى تسنح  
لأمر أخرى موجودة فينا فرصة للظهور أو للتألق. لا تحاول  
ليليلي شق طريقها في عالم المال، ولا يمكن اعتبار ستينكر  
محتاجًا منطقيًا لا يُشقّ له غبار. لا تبالي بيليليلي بمن يكون دوره  
في وضع الأطباق في الآلة لغسلها، ولا يعرف بلينكر معنى تسديد  
أقساط البيت. من الممكن جدًا ألا يعرف أحد في العالم كله أنك  
تستخدم هذه الأسماء. إنها تجعلنا مختلفين. وهي تميزنا عن  
غيرنا (في اللحظة المعنية) بأننا «نحن» وبأننا مختلفون عن «هم»  
اختلافًا تامًا. صحيح أنّ ما من أحد يستطيع سماع ما نقوله الآن،  
لكن الهمس يبدو أمرًا طبيعيًا: نحن نشاطر سرًا عميقًا.

تحس برغبة في الضحك، ويستولي عليك مزاح لعب. تقول

أمرًا سخيفة لا تسمح لنفسك بقولها في الأحوال العادية. تصير قادرًا على القول إنك تحب من معك. كثيرًا ما يكون قول هذا صعبًا في بقية الأوقات. ذلك أن ذواتنا العملية المسؤولة القلقة الطموح تجد صعوبة متزايدة في هذا الإفصاح: تجد فكرة الحب نفسها غارقة غرقًا غريبًا في المنغصات الصغيرة وفي اختلافات الرأي. وقد يرى المرء مخاطرة كبيرة في أن يجعل نفسه معرضًا لأية «إصابة» انفعالية أو عاطفية (لأن قولك لواحد من الناس أنك تحبه منطوق على مخاطرتك بالألقى استجابة دافئة). لكن الوضع الآن مختلف. ففي هذه اللحظة، تغدو العوامل التي تعقد الأمر قليلة الأهمية. هذا ما يسمح لك بأن تكون رقيقًا منفتحًا من غير خشية.

كأنك الآن تعود إلى ذاتك التي كانت في الطفولة فتنحالف معها. في صغرك، كنت تحب استكشاف ما تحت السرير؛ وكانت أمك تتظاهر بأنها لا تعرف ماذا يمكن أن يكون هناك. تمد يدها وتربت على رأسك وتتساءل بصوت مرتفع: «ما هذا الشيء الكبير هناك؟ هل هو وسادة؟ لا، لا يمكن أن يكون وسادة لأنه قاس قليلًا (تربت عليك مرة أخرى). أمل ألا يكون تمساحًا فارقًا من حديقة الحيوانات». تكاد تصدق أنها تعني ما تقول مع أن أكثر ما يشغل ذهنها في تلك اللحظة حقيقة أن عليها ترتيب السرير من جديد، وخشيتها من أن فرط حماسك قد يجعلك غير قادر على النوم. كانت لديك فكرة مفادها أنه سيكون أمرًا لطيفًا إن جرّبت النوم بالمقلوب بحيث تضع رأسك حيث تضع قدميك عادة... لكن دقيقة واحدة تمضي فتجد أن ذلك لا يعجبك كثيرًا.

في أوقات أخرى، كنت تضع رأسك تحت البطانية فيكفّ نظام العالم المعتاد عن الوجود: تتخيل أنك تعيش في بيت من بيوت الأسكيمو، أو أنك قنّس صغير يرقد آمنًا في مسكنه عند سدّ وسط البحيرة. يمكن أيضًا أن تكون حلزونًا داخل قوقعته، ويمكن أن تكون قرصانًا حاملًا سيفًا، قرصانًا يطلق ضحكة خشنة... لديه أسرى كثيرون مقيّدون جميعًا!

وعندما يأتي أبناء وبنات عمومك إليكم، تحاولون جميعًا الدخول معًا تحت البطانية مرتدين بيجاماتكم بعد أن تكونوا قد نظفت أسنانكم -جميل أن ينظف أربعة أطفال أسنانهم- إلى أن يدخل الغرفة واحد من الكبار ويأمركم بأن يذهب كل واحد منكم إلى فراشه وينام. في إحدى تلك المرات، شرحت لك ابنة عمك معنى كلمة بذئبة تعرفها... لكنها لم تستطع شرح معناها جيدًا. تستكشف يدك خصرًا أو ساقًا. تتلامس أصابع أقدامكما. هذه ليست مداعبات جنسية صريحة... ليس بعد. لكن من المحتمل أن تصلا إلى ذلك بعد قليل. ثمة الآن مسرّات أخرى أقل إلحاحًا، لكنها حقيقية جدًا.

## أشجار السرو

أنت لا تنتبه كثيرًا إلى الأشجار في الأحوال العادية، لكنها تعجبك عندما تنظر إليها. ومن الممكن ألا تلفت شجرة سرو انتباهك إلا في لحظات عارضة. كانت في حديقة بيت خالتك شجرة سرو، لكن خالتك انتقلت منذ بضع سنين وسكنت في بيتٍ آخر. في ذاكرتك صورة ضبابية لمشهد أعجبك عندما كنت تتابع فيلمًا - كان ذلك على سفح تلة في بقعة عند البحر المتوسط (هل كانت حوادث الفيلم تجري في مالطا؟). وفي خلفية المشهد، كانت بضع أشجار سرو عند السفح. الغريب أن تلك الخلفية هي وحدها الباقية في ذهنك بعد مضي تلك السنين كلها. ذهبت ذات مرة إلى فندق قديم فيه شرفة كبيرة عليها صف من أشجار السرو المغروسة في أحواض حجرية كبيرة. لديك دائمًا ميل إلى رؤية أشجار السرو، لكنك لا تفكر في هذا الأمر كثيرًا.

إنها كائنات شديدة التمييز. شجرة السرو من نوع «توسكان»، أو «القلم»، لا تنشر أغصانها. قد تحسّ أحيانًا أن بها خجلًا وترددًا. وفي لحظات أخرى، يمكن أن يتبادر إلى ذهنك أن السرو شجرة متحفظة تحب العزلة. أشجار شديدة الخصوصية، لونها الأخضر فيه قدر من كثافة داكنة. يكثر وجودها في المقابر. ترسم كتلة

الشجرة منحنيّين طويلين صاعدين على الجانبين، لكن قمة الشجرة تكون مشعّثة قليلاً. ما إن تبدأ النظر إليها بدقة حتى تكتشف أن من الصعب التمييز بين غصن وآخر. تجد أيضاً صعوبة في اكتشاف الاختلاف البسيط بين شجرة وأخرى. ما ألطف أن ترى مجموعة من أشجار السرو عند الأفق على خلفية سماء زرقاء صافية.

مسرة النظر إلى أشجار السرو ليست نابعة من جمال مظهرها وحده، فثمة أيضاً مسرة في التماثل: الإحساس بأن لدى الأشجار ما تعلّمنا إياه على الرغم من التباينات الظاهرة كلها... هي طقس حي للبقاء والقدرة على التحمّل.

تعيش هذه الأشجار زمناً طويلاً جداً. فمن الممكن أن تكون تلك الشجرة الضخمة قد شهدت أداء «الطبقة الثالثة» قسّم الدستور الذي أطلق -من غير قصد- مجريات الثورة الفرنسية؛ ولعلها عانت «الشتاء الكبير» في سنتي 1708 - 1709 الذي كان أقسى شتاء على امتداد عمرها الطويل كله. كان لحاؤها يزداد ثخانة، وكانت في أول شبابها عندما كان صيارفة فلورنسا يمولون بداية عصر النهضة.

ثم إن أيّ شجرة بعينها تصادفها في طريقك يمكن أن يكون باقياً من عمرها عدة مئات من السنين. كانت الشجرة في أحسن حالٍ عندما كنا نلعب في حضانة الأطفال. ومن الممكن أن تظل موجودة عندما تكون هناك مدن في القارة الجنوبية المتجمدة، عندما يقام احتفال بمناسبة أول زواج بين بشري وإنسان آلي، أو عندما يصير كوكب المريخ متمتعاً بالحكم الذاتي.

لا تستطيع الشجرة أن تفر من مكانها ولا أن تغير محيطها. تظل

ثابتة حيث عُرست أو حيث شاءت المصادفة أن تسقط بذرتها في شق صغير في الأرض. من الطبيعي أن نجد ما يجذبنا في فكرة تمكّنا من تغيير ظروفنا، لكننا نجد أنفسنا أحياناً مضطرين إلى مواجهة الصعوبات والتغلب عليها. لا نحزن، لا نضعف. التزاماتنا الكبيرة تجعلنا مربوطين إلى وضع من الأوضاع. أو أننا نواجه أموراً ليست لنا قدرة على فعل الكثير حيالها - من قبيل ساق مكسورة أو تراجع اقتصادي، أو تقدم السن بنا. نجد أنفسنا «عالقين» في أمر من الأمور فيكون من المستحسن أن نصير أشبه بأشجار السرو، أن نظل في مكاننا ونتابع العمل. ما أشد صبرها! إنها قادرة على تحمل الكثير.

تنمو هذه الأشجار نموًا حسنًا في أماكن لا تبدو ملائمة تمامًا، فسفح التلة صخري جاف، والرياح شديدة، والشمس قاسية. لكنها تفلح بطريقتها الخاصة في أن تمتص من التربة رطوبة تكفيها. تقاوم حر الصيف الحارق، وتنجح في تجديد أنفسها في هذه البيئة غير المواتية. إنها دائمة الخضرة لا تتغير مع تغير الفصول. ما يجري في الخارج لا يغير شيئاً في ما يجري داخلها. نموها شديد البطء، لكنها تنمو، ويستغرق بلوغها سن النضج زمنًا طويلًا جدًا. للمرء أن يتخيل قيامه بما يشبه رحلة حج صغيرة - ربما كل أسبوع - كي يزور أشجار السرو ويصير على اتصال بما تضمّه بين جنباتها من شذرات الحكمة. أو قد يكون من المفيد له أن يضع صورة شجرة سرو في مكان استراتيجي حيث يحتمل أن يصيبه هياج أو أن يتورط في نزاع: في المطبخ، أو قرب باب الحمام الذي اعتاد، في لحظات غضب بعيدة عن طباع شجرة السرو، أن يصرخ



عبره على شخص موجود في الداخل. عليه أن يضع صورة شجرة  
السرو حيث يمكن أن تكون نظرة واحدة إليها كافية لأن تبث في  
نفسه - لحظة الحاجة - شيئاً من قدرتها النبيلة على الاحتمال.

## نبأ عن اكتشاف علمي

حتى إن لم تكن لك بميدان العلوم أيّ علاقة يومية، فمن الممكن أن يسحرك سماع نبأ عن اختراق علمي حققته الأبحاث. صحيح أن تفاصيل القصة غير مفهومة تمامًا بالنسبة إليك، لكن هذا لا يبدو لك مهمًا. غيمة من غبار تمّ رصدها في مجرّة لاغون؛ أو إحراز تقدم في فهم الشبكات العصبية في أدمغة الأسماك؛ أو إثبات وجود واحد من الأجسام دون الذرية؛ أو اكتشاف العلماء أن المواد يمكن أن تتبادل التأثير في ما بينها في ظل درجات حرارة شديدة الانخفاض على مسافات أكبر مما هو مألوف في درجات الحرارة المعتادة.

تأتيك أخبار هذه الاكتشافات العلمية جنبًا إلى جنب مع «الدراما» الإخبارية المألوفة: واحد من استشاريي السياسة الحكوميين أرسل مصادفة- إلى زعيم المعارضة صورة عارية التقطها لنفسه؛ أو اكتشاف جثة متحللة في بحيرة في اسكوتلندا؛ أو تراجع أداء الاقتصاد الألماني عمّا كان متوقعًا؛ أو أن امرأة في ولاية أوهايو لديها أكبر مجموعة مظلات في العالم. الأمور العادية كلها تحدث دائمًا، لكن مجموعة من البشر، في مكان من الأماكن تعمل صامته على اكتشاف أمور عن الغبار الكوني وعن العمليات العصبية لدى أسماك الكارب والرنجة.

قد لا تتمكن حقًا من التقاط المعنى الخاص لهذه الاكتشافات. وقد لا نستطيع تخيل تطبيقاتها العملية الممكنة. لكننا نحس مسرّة متميزة في كل ما هو محيط بها، مسرّة متصلة بفكرة شديدة التأثير، لكنها غامضة... فكرة التقدم.

تحدث هذه الأنباء عن خطوات صغيرة جدًّا، حديثة العهد، ضمن عملية ضخمة شديدة الطول. عملية تأخذنا وتسير بنا سيرًا متدرّجًا شديد البطء من الاعتقاد بأن الرعد تعبير عن غضب كائن يجلس في السماء، إلى إدراك أنه صوت ناتج عن توسع حراري سريع لكتلة الهواء ناجم عن تفريغ شحنة كهربائية عظيمة؛ أو تسير بنا من الاعتقاد بأن القلب مستقرُّ المشاعر والعواطف إلى رؤية أنه مضخة. وعلى نحو أكثر تعميمًا، يمكن القول إنها تسير بنا من الإحساس بأن الطبيعة سر مظلم إلى إدراك أن كل شيء قابل لأن يُفسّر تفسيرًا واضحًا إذا دُرِس واستُطلع جيدًا. ذلك الخبر الصّغير عن اكتشاف علمي يصير نقطة اتصال بينك وبين رؤية واسعة إلى تطور الفهم البشري وإلى تراجع التفكير الخرافي وانتصار الحقيقة على الضلال.

عبارات وجمل صغيرة في الأخبار لها تأثير خاص في نفسك: «في مختبر أبحاث في مينيسوتا...»؛ «البروفسور إيميلوس والفريق العامل معها...»؛ «باحثون من شبكة تشمل أكثر من مئة جامعة...». توحى هذه العبارات كلها بأشخاص حريصين ينفقون السنين في العمل معًا من أجل الوصول إلى هذه الاكتشافات. لم تكن اكتشافاتهم «ضربة حظ». ليسوا أشخاصًا عشوائيين. إنهم منظّمون يعملون وفق خطة. لديهم أدوات دقيقة كثيرة جدًّا،

وحسابات معقدة، وفرضيات ذات بناء منطقي، وتجارب منهجية. كميات كبيرة من القدرات العقلية تمّ تدريبها من أجل العمل على مشكلات شديدة التحديد. إزاء هذه الإضافات الصغيرة إلى المعرفة البشرية، لا نكون مسرورين فحسب، بل نستجيب لفكرة أكبر منها هي فكرة الجهد الواعي المنظم الكامن من خلفها. تدهشنا عظمة الجهد الجماعي والصبر الاستراتيجي، ويعجبنا نجاح الذكاء البشري في «مهاجمة الأسرار الغامضة».

إن أردنا الصدق، فعلينا القول إننا قد لا نكون مهتمين كثيرًا بكيفية معالجة المعلومات البصرية في أدمغة الأسماك، أو بما يحدث لعنصر الباريوم في درجة حرارة 270 مئوية تحت الصفر. لكن لأخبار التقدم العلمي عذوبتها لأنها تجعل عقولنا منتبهة إلى أن هذا التقدّم المعنى بتنظيمه يحدث في ميادين في حياة البشر. ومن الممكن أن يسرّنا تخيل النوع نفسه من الجهد المنظم أحسن تنظيم مطبّقًا على مشكلات أكثر قربًا إلى جوهر حياتنا. فبدلًا من تخصيص موازنة قدرها مليار يورو وألفي باحث ومساحة كبيرة من وادٍ في سويسرا من أجل اكتشاف ما يجري داخل الذرات، نستطيع على قدم المساواة تخيل مشاريع واسعة النطاق مكرّسة لاكتشاف وفهم ما يجري «داخل» علاقاتنا. في هذه الحالة، سيكون هناك ذلك السعي المنظم نفسه من جانب عدد مماثل من البشر العاملين ضمن فرق بحث محددة تحديدًا جيدًا بغية تجزئة المشكلة إلى أقسام صغيرة جدًا (هذا فريق علمي ينصبّ تركيزه على مساء يوم الأحد. وذاك فريق يعمل على العلاقة بين الأزواج والمال. وفريق آخر يعالج مسألة الجنس). لن يضيع جهد أي فريق من هذه الفرق

لأنها كلها جزء من برنامج عمل كبير متقن التصميم. لقد كنا طيلة الزمان تقريبًا في ظلمة تامة في ما يتصل بالأجسام المادية. وكان يبدو لنا مستحيلًا أن نتمكن من فهمها. وأما الآن، فقد صارت هذه المسألة مفهومة إلى حد كبير. من الممكن أن يتحقق هذا في ميادين أخرى أيضًا.

خلال سنوات طويلة، وضمن إطار تجارب مضبوطة واسعة النطاق، يمكن أن يعكف آلاف البشر من ذوي التدريب الرفيع على دراسة تفاصيل صغيرة جدًا (النظرة الغاضبة، والشفة المكشّرة، وحالة الخوف، ونشاط مركز المشاعر في الدماغ). سيمر حين من الزمن تبدو فيه المكتشفات في هذه الميادين الصغيرة اكتشافات مجردة ليست لها أكثر من أهمية نظرية فقط. لكنها ستتوصل تدريجيًا إلى فهم ما هو غامض في حياتنا، وسوف تؤدي ذات يوم إلى تصميم مطابخ تحول دون نشوب النزاعات وأدوات تشخيص شديدة الدقة من أجل تقييم الشركاء المحتملين... وفي آخر المطاف، يمكن أن تُكتب نسخ مبسّطة من تلك الأفكار في كتب دراسية ملونة مصمّمة بحيث تجذب اهتمام أطفال في السابعة من العمر.

## عندما تحسُّ بأن ذلك الشخص مخطئ

غالبًا ما نبحث عن الاتفاق. فالأمر لطيف جدًا عندما يبدي واحد من الناس موافقة حماسية على أمر نقوله، وخاصة عندما نعتبر أن ذلك الشخص «ضدنا».

لكن ثمة أيضًا رضا من نوع خاص عندما لا يكون أحدهم مخطئًا قليلًا فحسب في ما يقول. إنه يناقش فكرة مثيرة للاهتمام لكنك غير متفق معها، أو يطرح فرضية تبدو سليمة لكنها خاطئة في واقع الأمر. فخلال تناول طعام العشاء، أو خلال استماعك إلى الراديو في السيارة، تكون أخيرًا بصحبة شخص مخطئ جدًا.

من الممكن أن يحدث هذا في ما يتصل بجزء من التاريخ السياسي متنازع عليه، أو بواحدة من كبرى مشكلات الحياة الحديثة: لعله يقول إن مارغريت تاتشر كانت أفضل رئيسة حكومة بريطانية في القرن العشرين، أو إنها كانت أسوأ رئيسة حكومة. وقد يقول إن الاحترار العالمي مؤامرة ينسجها علماء يساريون، أو يقول إنه لن يمر وقت طويل قبل أن ترسو السفن الكبيرة في سنترال بارك. وقد يصبر على أن كل ما بني بعد سنة 1945 قبيح المنظر، أو على أننا نعيش عصر العمارة الذهبي، أو أن الرأسمالية قد خربت العالم، أو أنها أنجح نظام اقتصادي ابتكره البشر طوال

تاريخهم. في هذه اللحظة، لا أهمية للـ«حقيقة النهائية» للأمر. تستبد بنا الإثارة لأن ما يقوله ذلك الشخص خاطئ إلى حد فظيع (في نظرنا). نحس بأننا محقون تمامًا وأنه مخطئ تمامًا.

يغرنا القول إننا لا نستطيع تصديق أنه يقول هذا فعلاً. وأما في دخيلتنا (حتى من غير أن ندرك هذا إدراكًا تامًا)، فقد كنا ننتظر أن يأتي أحدهم ويؤكد على هذا النوع من «الغباء». لقد فكرنا في الأمر ورأينا أنه شيء سخيف جدًا. وقد رسمنا صورة ذهنية سريعة للشخص الذي يمكن أن يقول هذا.

ثمة جانب من جوانب المسرة متصل بالتقدير الواضح الذي نلقاه من جانب ذكائنا وحكمتنا. يصغي المرء إلى الأمور الغبية التي يقولها الشخص الآخر فيحسّ بنشوة الطاقة الذهنية. يقع لنا كثيرًا جدًا ألا نكون واثقين مما نفكر فيه. ونحن مدركون مدى جهلنا في جملة واسعة من الأمور. نجد كل يوم صعوبة في التعامل مع مسائل ومشكلات لا نفهمها فهمًا تامًا. وأما الآن، فإن الرأي المختلف عن رأينا كفيل بأن يبرز لنا عمق معرفتنا وبصيرتنا. يجعلنا ما نسمعه نرى أنفسنا أشخاصًا أذكيا لامعين.

يبدأ العالم انقسامه: هناك من هم محقون (مثلك)، وهناك أشخاص آخرون (مثل هذا الشخص الذي تسمعه الآن)، غارقون في الضلال. ما أكثر أن نكون في حالة تشوش أو غموض! وكم يحدث أن نضطر إلى تبني فكرة مفادها أن لدى الطرف الآخر ما يقوله. لكن هذا كله ينتهي الآن. نعيش متعة وجودنا في عالم أكثر بساطة ووضوحًا.

إن هذه المسرة مرتبطة أيضًا بتاريخ شخصي. فمند سنين، كان

هناك شخص يشغل مكانة كبيرة في حياتك، وكان من أصحاب هذا الرأي. لعله كان والدك أو والدتك، أو كان معلّمًا غير لطيف، أو شخصًا مميّلاً إلى الهيمنة كان معك في الجامعة. كانت لدى ذلك الشخص وجهات نظر تشبه ما تسمعه الآن. في ذلك الوقت، كنت غير قادر على تكوين وجهة نظر خاصة بك. لكنك صرت الآن قادرًا. كنت تحسّ أن من يتكلم مخطئ تمامًا، لكنك لا تستطيع مضاهاة ما لديه من ثقة بما يقول.

أنت الآن لست غاضبًا - لم يعد لديك أي خوف أو حنق أو كره. لكنك مسرور لأنك التقيت من جديد واحدًا من ممثلي هذا النمط من أنماط التفكير الذي هو خاطئ جدًا. التقيته الآن بعد أن صرت قويًا وصارت لديك قدرة على الدفاع عن رأيك. صارت أهوال الماضي وراءك. الآن، صرت قادرًا، بل أكثر من ذلك. صرت قادرًا على العودة إلى الطريق التي تمنيت دائمًا أن تستطيع العودة إليها. إن من الحالات التي تكون فيها هذه المسيرة ساحرة حقًا الحالة التي يدافع فيها الشخص المعني عن فكرة كنت، أنت نفسك، مؤمنًا بها في ما مضى. كنت تفكر مثلما يفكر، لكن الحياة والتجربة والمعلومات والتفكير الأكثر وضوحًا جعلتك كلها ترى - أنت واثق من هذا - مقدار ما كان في اعتقادك السابق من خلل. من الواضح أن هذا الشخص فشل في القيام بالخطوات المهمة التي قمت بها.

في لحظات من هذا النوع، ينشأ لدينا إحساس طاغٍ بتقدمنا المعرفي. (تمامًا مثلما ينظر طفل يعاني صعوبة في جدول الضرب نظرة إشفاق إلى شقيقه الصغير الذي لا يزال يسأل عن العدد الذي



يأتي بعد العدد سبعة). نكون في هذه الحالة متتشين بالمبدأ الذي اعتنقه عصر الأنوار: إن في وسع المعلومات والعقل إرشاد البشرية كلها إلى الحقيقة، وإن اختلاف وجهات النظر ليس إلا سوء فهم، وإن التعليم سينتصر على الأخطاء دائماً. من المستحسن ألا نحاول الإصرار على رد ذلك الشخص إلى جادة الصواب، وألا نزدريه لأن عقله قد ضل السبيل، بل علينا أن نشكره لأنه نبهنا - من غير أن يقصد ذلك - إلى هذه الفكرة السارة.

قد يكون الصدق مؤلماً، لكنها مسرة لا بد لنا من الاعتراف بأننا نقدمها من وقت إلى آخر - لا محالة - إلى أشخاص آخرين عندما نعبر عن آراء نعتز بها أو عندما نقول أموراً خاطئة فنمنحهم فرصة ممتازة للسرور بقناعاتهم ونصير في نظرهم حمقى بكل ما في الكلمة من معنى.

## مناكفة صديق قديم

من علامات الصداقة أن يعرف الآخرون أنهم يستطيعون مناكفتك، ويعرفون أن هذا يعجبك حتى عندما تكون في عباراتهم وخزات طفيفة. يرسلون إليك بالإيميل صورة غوريلا فيها ما يشبهك قليلاً عندما تضيق ذرعاً بأمر من الأمور. وإذا كنت مسافراً بالطائرة معهم، فسوف يقترحون عليك الذهاب إلى المطار قبل خمس ساعات، أو حتى الذهاب قبل ليلة كاملة، لأنهم يعرفون ما بك من ميل إلى الخوف من التأخير. يحصون سرّاً عدد مرات استخدامك كلمة بعينها، ويهنتونك بعد مضي ساعة لأنك لم تقل «في الواقع» إلا ثلاثاً وعشرين مرة. يحبون تذكيرك تذكيراً مكرراً بحماقات قديمة وقعت فيها - لا يتركونك تنسى ذلك الصيف عندما كنت واثقاً من أنك تريد العيش في كوخ في النرويج حيث تزرع خضرواتك بنفسك (مع أن الأمر انتهى بك إلى العمل في مجال التسويق لدى شركة كبيرة لتوريد مستلزمات المكاتب وصرت تشتري البطاطس من متجر في الحي).

في أحسن الأحوال، تتيح هذه المناكفة طرح مشكلات تواجهك فيها صعوبة حقيقية، ضمن جو من المودة. صحيح أنك تتناول كأس نبيذ إضافية، والظاهر أن هذا ما تفعله دائماً. وصحيح

أيضاً أنك ميّال إلى الاندفاع في الثرثرة عن مجموعة غريبة من المواضيع: الجماليات عند اليابانيين، والتزلج على الثلج، ومستقبل الصين، والطريقة السليمة لقلبي البيض. يعرف أصدقاؤك (يعرفون بالضبط) كيف يدفعون بك إلى حالة من الهياج الشديد. يعني هذا كله أن الأصدقاء يُعلمونك برفق، وعلى نحو مفيد لك، بما لديك من جوانب مشوّهة. لكنهم يقدمون إليك هذا الدرس في صيغة نكتة عندما ينفجرون ضاحكين لحظة تظن أنك موشك على الوصول إلى النقطة الفاصلة وأنت توشك، أخيراً، على إقناعهم بما لديك من حكمة كبيرة في هذه الأمور.

الأمر الحاسم في هذا هو أن الصديق الذي يناكفك يعرفك من كل الجوانب، يعرفك منذ زمن بعيد، وهو باقٍ معك ومحِب لك. من الممكن أن تفهم الأمر على النحو التالي: يعرفون عيوبي، ويحبونني كما أنا. هذا أمر جميل؛ وهو نادر جداً.

في أحيانٍ كثيرة لا تستطيع الفكرة المفيدة أن تصل إلينا لأننا نعتبرها انتقاداً لنا. نحس كأنها جزء من ترتيب موضوع ضدنا. تلك الفكرة هي السبب في أنّ أحداً لا يحبنا! هذا ما يجعلنا راغبين، كلما استطعنا، في إبعادها عن أذهاننا أو في تحويل ضيقنا من أنفسنا صوب الشخص الذي يذكّرنا بحقيقة لا تعجبنا. هذه مشكلة جوهرية من مشكلات الحياة: نرفض فكرة صعبة علينا، لكنها مهمة، لأنها تأتينا بطريقة خاطئة. إلا أن الصديق القديم يغلّف فكرته باللطف والفكاهة فنصير قادرين على الإقرار بأمور كنا نرفضها رفضاً شديداً عندما نحس بأنها مقدمة إلينا بطريقة تزعجنا أو تنتقص منا.

المناكفة أسلوب ناجح لأن الصديق القديم يعرف أنك لن تنهار نتيجة مناكفته. يعني هذا أنه يستطيع جرحك قليلاً. وهو يعلم ما يسبب لك كرباً عميقاً فيحرص كل الحرص على عدم فعله. لا يتهمك اتهاماً مباشراً بأنك كنت شديد السوء مع صديقتك السابقة (مع أنك تدرك الآن أنك كنت كذلك) ولا بأن قسماً مما تذكره في سيرتك الذاتية ليس إلا كذباً (أمر لا تستطيع نسيانه لحظة واحدة). تكون سلامة النية المحيطة بذلك كله كبيرة جداً، وتكون راسخة. فتصير «الضربة» غير مؤلمة. هذا هو معنى أن تشعر بأنك مكشوف ومحبوب في وقت واحد.

ما أكثر ما نتوق إلى اجتماع هذين الاثنين معاً: المعرفة والمحبة. نشعر بأننا لا نستطيع ضمان سلامة نوايا الآخرين إلا بأن نحرص على تنقيح الصورة التي نقدمها عن أنفسنا وإبقاء ما في شخصيتنا من جوانب لا تستحق الإعجاب كثيراً طي الكتمان. أو نشعر بأننا لا نستطيع أن نكون معروفين للآخرين إلا مقابل ثمن باهظ، ألا وهو إدانتنا: إذا أبصروا الجوانب القاتمة في شخصيتي، فلن يستطيع أحد منهم أن يحبني! لكن الصديق القديم الذي يناكفك يعثر على نقطة التقاطع الصغيرة الرائعة: يراك على حقيقتك، لكنه يحبك أيضاً.

وفي قلب ذلك كله، ثمة دعوة صامتة إلى أن يكون ذلك السلوك متبادلاً. هو ليس سلوكاً من جانب واحد: أنت تعرف أيضاً كيف ترد على مناكفة صديقك بمناكفة مثلها، وتعرف أيضاً أن هذا يسره مثلما يسرك.

## تجاوز المشاجرة

أثناء حدوثها، كانت تلك المشاجرة مخيفة. كان ما قلته فظيماً (مع أنك دُفعت دفعاً إلى قوله). صفقت الباب صفقاً عنيفاً. صاح الآخر عليك. أحسست بأنك غاضب منه وأنت غاضب من نفسك أيضاً. شعرت بالخجل من نفسك، لكنك كنت واثقاً من أن الآخر هو المخطئ. أردت إرغامه على رؤية أنك محق. صرت عنيداً، وصرت بارداً... لم تكن مستعداً للتنازل. فلماذا يكون عليك أن تعتذر؟ الآخر هو الذي ينبغي أن يعبر عن أسفه! عليك أن تعتذر لكن هذا سيجعل الآخر يظنّ بأنه كان على حق، لكنه ليس على حق! لعل هذه النهاية! لعلنا لا نصلح لأن نكون معاً! أوها منا القديمة عن العلاقة المثالية تركز على الانسجام بين الاثنين. لكن المشاجرات تكشف مساحات من العدا، وتكشف شروخاً حقيقية في تلك الصورة عن الوحدة المثالية بين شخصين. لكن المشاجرة تنتهي، ويهدأ المرء. فيظهر له عدد من المسرات الصغيرة.

أنت تجد تعويضاً مرضياً في حقيقة أنك لا تستطيع قول أمور من هذا النوع إلا لشخص قريب جداً منك. فإمكانية أن يكون المرء «فظيماً» مع شريكه مظهر غريب من مظاهر الحب، لكنه حقيقي تماماً. ينبغي أن تكون تلك الأجزاء من أنفسنا، الأجزاء التي هي

أكثر جنونًا، جزءًا من العلاقة التي بيننا. إذا كنت قادرًا على أن أكون معك غاضبًا من غير أي تحفظ، فهذا لأنك تجعلني أحس بقدر من الأمان كافٍ لأن يبيح لي هذا. لا يمكن أبدًا أن أغلق الباب بعنف من خلفي عندما أكون في العمل، ولا يمكن أبدًا أن أقول لأي شخص من زملائي (في وجهه) أنني أراه غيبًا أو تافهًا... لكن هذا ليس لأن زملائي يعجبونني أكثر منك، بل لأن تلك العلاقات «مغلّفة» بطبقات من الكبت والمخاوف الكثيرة: قد أخسر عملي، أو يمكن أن أصير شخصًا منبوذًا في المكتب. الأمر الغريب هو أنني أكون، بعض الأحيان نكدًا معك، أو عدوانيًا، أو وضيعًا لأنك مبعث اطمئنان كبير بالنسبة إليّ. أتخلى عن كل حذر، وتلك الأجزاء الأكثر اضطرابًا من ذاتي تشعر بقدر من الأمان يسمح لها بأن تظهر. بعض الأحيان، لا يعبر الاثنان صراحة عن «وضاعتهما» إلا بعد أن يعلننا التزامهما المتبادل، فيصير ممكناً أن تنشب بينهما نزاعات متفجرة جارحة. ساعتها، يقول الحدس الطبيعي لكل منهما إنه ارتكب غلطة هائلة عندما ارتبط بالآخر. وأما في العمق، فإن السبب الذي يجعلهما حزينين هكذا يكون سببًا إيجابيًا إلى حد غريب.

وهناك أيضًا قدر غير قليل من الرضا ناجم عن «تنظيف الجو». وذلك أنكما تكونان - فيما بينكما - قد عبّرتما عن بعض الأمور التي كانت «تتخمر» في الخفاء (مع أنه تعبير بطريقة فظة إلى حد ما). لا يستطيع المرء التصريح بتلك الأمور إلا عندما يكون في حالة جيّشان انفعالي كبير. والآن، صارت تلك الأمور معلنة، صارت ظاهرة للعيان. يعني هذا أنه صار ممكناً أن يبدأ الاثنان

النظر إليها بطريقة أكثر تعقلًا واتزانًا، وإن قليلًا. لا شك في أن التمكّن من النظر -أخيرًا- في مشكلة مزعجة أو شائكة يمكن أن يكون مبعث راحة للنفس.

وفي أحيان أخرى، يمكن أن تكون المشاجرة مدخلًا (مضطربًا) إلى مصالحة أكثر عمقًا. لقد كان مهمًا بالنسبة للواحد منكما أن يتمكّن من قول هذه الأمور الصعبة، الجارحة، المؤذية، المؤلمة حقًا، للآخر. فبعد أن يبسط كل منكما نقاط الخلاف بينكما، تكونان قد أعددتما الشروط اللازمة لتذكر مساحات التقارب بينكما، تلك المساحات التي هي أكبر كثيرًا من مساحة الخلاف. ويتذكّر كل منكما كم يرى شريكه لطيفًا من نواح أخرى: يصير الحيز الذي يحتله ذلك النزاع في الذهن أصغر حجمًا. من الممكن أيضًا أن تكون هناك مسرّة صغيرة في أن يصفح المرء، وفي أن يُصفح عنه. لا يعني هذا أننا نسينا ما حدث. فالأمور التي قيلت - أو فعلت، لا تزال حية، لكنها تصير منظورًا إليها بطريقة أكثر اتساعًا وأقل أذى وإثارة للذعر. فالصفح يأتي، بشكل رئيسي، من الإقرار بتلك الخلفية من التوتر والقلق والخوف التي كانت إطارًا لسلوك الشخص الآخر. لقد كان مزعجًا جدًّا، لكن أسباب كونه كذلك لا علاقة لها بك، إلا قليلًا. والحقيقة أن الصراخ، أو السباب، أو الدموع، أو نظرات التفزز تتغذى كلها بعوامل خارجية قد تعود منابع بعضها إلى زمن طويل سبق ظهور ذلك الشخص في حياتك. كل ما في الأمر هو أنك كنت أشبه بـ«مانعة الصواعق» التي تلقّت تلك البروق الغاضبة. نحن نحب الصفح لأنه يعني -في أحسن أحواله- تفهّمًا أفضل للسبب الذي يجعل هذا

الشخص حزينًا أو غاضبًا إلى هذه الدرجة... وعندما يفهم المرء، يشعر بأن الأمر قد صار أقل إساءة إليه من الناحية الشخصية. وعلى نحو مماثل، يكون لطيفًا أن يتلقى المرء الصفح من الآخر عندما يوحي له ذلك بأن مشكلته قد صارت مفهومة بشكل أفضل. في واقع الأمر، يكون كل منكما كأنه يقول للآخر: لقد تذكرت الآن أنك تعاني صعوبات ومشقات. وبالتالي فقد صرتُ أقل انزعاجًا من مسلكك.

إن الخلافات والمشاجرات الأشد حدة تلقي ضوءًا على مجالات التعارض أو الاختلاف التي قد يكون من الممكن تمامًا أنها غير قابلة للحل. فعلى سبيل المثال، من الممكن أن تكونا ظننتما أنكما قادران على إدارة عمل مشترك بينكما. لكن سلسلة مشاجرات بينكما تقنعكما بأن الأمر لن ينجح. وقد اعتدتما أن تذهبا لزيارة والدي واحد منكما في كل عطلة نهاية أسبوع، لكن الأمر يثير نزاعات كثيرة بينكما. يفقد أحدكما رغبته الجنسية بسبب بعض السلوكيات الجنسية التي يراها الآخر مهمة بالنسبة إليه.

يعني تجاوز المشاجرة أنكما تدركان تدريجيًا -وبقدر غير قليل من الرضا- أنكما قادران على التعايش مع مشكلة لا سبيل إلى حلها حلًا مباشرًا. تحاولان ألا تكونان «معًا» في هذا المجال بعينه. ليس هذا مما قد يكون أي واحد منا راغبًا في حدوثه؛ لكنه يظل حلًا مقبولًا. تشهد طبيعة العلاقة تطورًا بسيطًا. فاعتبارًا من هذه اللحظة، قد نكف عن الذهاب معًا إلى المتجر؛ وقد نظل من الآن فصاعدًا «متباعدين» كلما ذهبنا معًا إلى لقاء عائلي فيرى أهلنا



هذا الأمر غريبًا بعض الشيء، لكن هذه مشكلة نستطيع احتمالها.  
سنقوم بتعديل حدود حياتنا المشتركة.  
إلى حد كبير، يمكن اعتبار النزاع أمرًا لا سبيل إلى تجنبه عند  
العيش مع شخص آخر وعند الانخراط معه في أمور مشتركة كبيرة  
معقدة. لكننا الآن في وضع مقبول؛ وهذا أمر لطيف... إلى أن تأتي  
مشاجرة أخرى!

## وضع النظام الأمثل

أمر ممتع أن يجلس المرء وأمامه ورقة كبيرة لكي يضع الترتيبات الأفضل من أجل يوم مثالي، أو من أجل أسبوع مثالي، بالنسبة إليه. هذا ليس تخيلاً، فأنت لا تحلم أحلام يقظة عن عشاق كثر ولا عن الوقت الأمثل لقدوم النادل حاملاً صينية الكوكتيل. إن النظام الأمثل أمر شديد الاتصال بحياتك الحقيقية: هو ليس أكثر من محاولة لوضع خطة جيدة بغية تنظيم الأمور التي تقوم بها تنظيمًا حسنًا.

هذه المسرة نابعة من خلفية أننا نعرف جيدًا كيف يكون اليوم الذي ينقضي على نحو سيئ. ينتهي بنا الأمر إلى حالة من الذعر لأنه لا تزال لدينا أربعة أمور ينبغي إنجازها على الفور: خلال الدقائق الخمس القادمة، عليك أن تستحم وأن تذهب إلى محل تنظيف الملابس، وأن تسدّ ثلاث فواتير، وأن تنهي تقريرًا تكتبه من أجل عملك. حياتك تنزلق وتتفلت من بين يديك، وأنت لا تستخدم الوقت الذي لديك استخدامًا حكيماً. تكون آمالك معقودة على قدرتك على التوصل إلى اكتشاف أن ما لديك من وقت هو كافٍ لك تمامًا، في حقيقة الأمر، شريطة أن تستطيع تعلم كيف تستخدمه استخدامًا صحيحًا. (هذه هي الآمال المتمثلة في فكرة البرنامج المثالي، أو النظام الأمثل).

من المستحسن أن تكون واضحًا في شأن تحديد الأمور المتكررة، وأن تخصص لكل منها حيزًا خاصًا به ضمن برنامجك اليومي، أو الأسبوعي. بهذه الطريقة، تبدأ الفوضى الشديدة الناجمة عن كونك شديد الانشغال في التحول إلى مجموعة محدودة من المهمات المتكررة. وقد تكون النقطة الصالحة للبدء هي معالجة المتطلبات الواضحة التي تتكرر كل يوم: موعد الاستيقاظ، وموعد الذهاب إلى الفراش، وموعد تفقد البريد، وموعد تناول العشاء، وموعد ممارسة التمرينات الرياضية.

لكن ثمة جزءًا بالغ الأهمية، ألا وهو تحديد حيزٍ للأمور التي لا ترد عادة ضمن جدول المهمات. يعني هذا إدراج أمور ذات «غرابة» واضحة: قيلولة في العاشرة وخمس وثلاثين دقيقة؛ الساعة الثالثة بعد الظهر، التفكير في شخص لا تحبه وقضاء دقيقتين في تخيل أن تكون ذلك الشخص؛ الساعة السادسة وخمس وخمسون دقيقة مساءً، النظر إلى صورة جمجمة والتفكير في حقيقة أنك سوف تموت. هكذا يكون ثمة متسع (لكنه واضح التحديد) للأمور لا تبدو لك عادة من النوع الذي ينبغي أن تخطط له: النظر من النافذة، أو تناول برتقالة. وقد يضع المرء لنفسه مهمة محددة اسمها «لحظة ماركوس أوريليوس» (استقاء أفكار من ذلك الإمبراطور الروماني الذي كان فيلسوفًا رواقياً: أثناء تنظيفك أسنانك، استعرض في ذهنك قائمة الأشخاص الذين تحسّ بامتنانٍ لهم، وتذكر ما فعلوه لك من خير).

عند إلقاء نظرة شاملة على أسبوع كامل، أو على شهر كامل، نستطيع أيضًا أن نحدد أوقاتًا من أجل «مناسبات طقسية». يوم

الثلاثاء، الساعة الحادية عشرة وخمس وأربعون دقيقة بعد الظهر، الذهاب في نزهة سيرًا على الأقدام والتفكير في فترة بعينها من فترات الطفولة: في مثل الأسبوع القادم، عندما كنت في الثانية عشرة من العمر، انتقلت إلى مدرسة جديدة؛ كيف كنت في ذلك الوقت؟ ما الذي كان يثير اهتمامك؟ وما الذي كنت تجده صعبًا عليك؟ ما الذي سار على نحو حسن؟ وبعد أسبوعين من الآن: عندما كنت بين الثالثة عشرة والخامسة عشرة، أي في بدايات مرحلة المراهقة...

قد تبدو هذه «النشاطات» كلها غريبة عندما تُدرجها ضمن جدول الأعمال - لكن هذا ليس لأنها غير مهمة، أو لأنها قليلة القيمة ولا تستحق تفكيرًا حقيقيًا، بل لأن مساهمتها في الحياة الحسنة لم تصبح بعد موضع تقدير أو موضع إقرار جمعي. وهذا أمر مؤسف!

السؤال الأهم هو: كم من الوقت ينبغي أن تخصص لأي أمر من الأمور؟ فثمة مهمات مربكة يمكن أن تصير أقل صعوبة إذا تمت تجزئتها إلى «قطع» أصغر حجمًا: إذا كنت تجد حساباتك البيتية مزعجة لك، فمن الممكن أن تكتفي بإنجاز جزء منها في المرة الواحدة. يقول لك جدول أعمالك: سدد فاتورتين عن طريق الإنترنت (إحدى عشرة دقيقة) قبل تناولك البسكويت المملح مع قطعة جبن. بهذه الطريقة، نضع خطة للتخلص من التأجيل. ثم إن هذا قادر أيضًا على مساعدتنا في أمور نحبها لكن من الممكن أن تصير مزعجة إذا أمضينا فيها وقتًا أطول مما ينبغي. يقول جدول الأعمال: في الساعة الثانية والرابع بعد الظهر، اقرأ الصحيفة أو

تصفح موقعًا إخباريًا... لكن عليك أن تنصرف عند الساعة الثانية والنصف بعد الظهر إلى غسل الملابس أو إلى مراجعة استراتيجية التوظيف في الشركة. أمر جميل أن تتابع ما يجري في العالم. ولكن، إن أنفقت عليه ستًا وخمسين دقيقة، فسوف تحس بأنك تهدر وقتك. يتيح لك وضع نظام واضح أن تحمي نفسك مما لديك من ميول مزعجة أو ضارة.

ثمة وعد ساحر في هذا النظام المحدد الواضح ألا وهو أن أمورًا كثيرة يمكن أن تصير من ضمن عاداتك. لن تعود مضطرًا إلى أن تقرر القيام بها وإلى استجماع ما لديك من قوة إرادة من أجلها. فبعد أدائها بضع عشرات من المرات، ستصير أفعالًا تلقائية لديك. يبدأ مجرى يومك يصير أكثر انسيابية. ولا تعود مضطرًا إلى أن تستحث نفسك كي تعكف على فعل ما ينبغي فعله.

إن مسرة التفكير في جدول الأعمال الأمثل مخالفة للفكرة الرومانسية القائلة بأن ما هو منظم ومخطط ومتكرر لا يمكن أن يكون محببًا. تحب المخيلة الرومانسية أن تربط بين المسرة وبين ما هو نادر أو غير متوقع، أي ذلك الذي يكون من وحي اللحظة ويكون رهن المصادفة. ليس هذا خاطئًا تمامًا. فمن الواضح أن الأمور الطريفة أو الحلوة تكون -بعض الأحيان- تلقائية أو غير منتظرة. لكن تلك النظرة نفسها تتخذ موقفًا سلبيًا من كل ما هو متوقع أو مرتب مسبقًا. إنها تزدرى جدول الأعمال اليومي المعنى بتنظيمه. لكننا الآن نذكر أنفسنا بمسرة أخرى، مع أنها تحظى بقدر أقل من الاعتراف: الصورة السارة للحياة المنظمة، المرتبة، ذات الجدول الزمني المعنى بوضعه وبكتابته بأقلام متعددة الألوان.

ليس من الضرورة أن تلتزم بكل تفصيل من تفاصيل الجدول؛ كما أن من الممكن أن تعيد النظر فيه غدًا. ومن الممكن أيضًا ألا تطبق إلا جزءًا منه. لكن فكرة النظام الأمثل تساعدك في التوصل إلى فهم أفضل قليلًا لما يلزمك كي تصير بدورك أفضل قليلًا، وأكثر تنظيمًا، وأفضل إنتاجية، وأكثر تمتعًا بالهدوء والسكينة.

## وأخيراً، الفوز باحترام زميل كان متشككاً

لعلك بدأت عملك الجديد منذ فترة وجيزة، وكان لديك زميل يتسبب لك في الضيق. أو من الممكن أن يكون قد أتى إلى مكان العمل شخص جديد كي يعمل إلى جانبك، أو أن تكون قد صرت تحت أمره شخص لم تعمل معه من قبل. عليك الإقرار بأن ذلك الشخص لم يتخذ حيالك موقفاً عدائياً واضحاً، ولم يكن غير مهذب معك. لكنك قادر على الإحساس بأنه ليس مؤمناً بك بعد. ثمة شيء لا يزال «بارداً» قليلاً في مسلكه معك. لم ينتبه جيداً عندما تكلمت في الاجتماع؛ وكان في إيميلاته شيء من اللامبالاة؛ ولم يكن يسألك أبداً عن رأيك ما لم يكن مضطراً إلى ذلك. ذات مرة، رأيتَه يضحك وهو واقف مع بضعة أشخاص في الممر فتبادر إلى ذهنك أنه يقول لهم شيئاً عنك. أما الآن، فقد صار يبتسم لك ابتسامة حقيقية صادقة. صار مهتماً بوجهة نظرك، و صار مسروراً بأن تكون إلى جواره. يطلب عونك عندما يكون واقعاً تحت ضغط شديد في العمل.

من الأمور اللطيفة أنك قد أنشأت لهذا الشخص صورة بغيضة، لكن هذه الصورة تبددت الآن. فمن خلال مسلكه السابق إزاءك، كنت تتخيل أنه شخص بارد أو قاسٍ بطبيعته. لكنه ذكر لك منذ فترة

قريبة (قال هذا على نحو مفاجئ جدًا) أنه يفكر في تغيير مسكنه، وقال لك إنه يحب الاعتناء بالحديقة ويحب أن يزرع الخضار. ومنذ بضعة أيام، أسرَّ لك بأنه قلقٌ من احتمال أن يكون قد أساء الحكم على واحد من الموردين، أو أنه كان متفائلًا أكثر مما ينبغي في شأن أسهم الشركة في إيرلندا. إنه مستعد حتى لأن يتيح لك معرفة بعض ما فيه من نقاط الضعف. أنت قادر على استخدام هذه المعرفة ضده. لكنه «مدرِك» أنك لن تفعل هذا. في ما مضى، لم تر إلا جانبًا واحدًا من هذا الشخص. أما في واقع الأمر، فقد اتضح لك أن فيه جوانب لطيفة جدًا.

لم يعد لديك الآن ذلك القلق الذي كان يجعلك تعيشه. لم يكن وضيعًا معك. ولم يكن مسلكه السابق (هكذا بدأت تفكر) إلا نوعًا من الحيلة المبررة. تعلم أنك شخص لا بأس به أبدًا؛ وتعلم أنك ماهر في أداء عملك وأنت مخلص له - لكن هذا لا يعني أن تلك الأمور كانت واضحة بالنسبة إليه. لم يكن مهتمًا بمعرفة أن نواياك حسنة، بل أراد أن يعرف إن كنت شخصًا يمكن الاعتماد عليه حقًا في الأوقات الصعبة أو إن كنت شخصًا قادرًا على تقديم عمل ذي جودة رفيعة، أو إن كنت قادرًا على رؤية «الصورة الكبيرة»، والتوصل إلى أفكار ذات فائدة حقيقية. إن حُسن تقييم هذا الشخص أمر يستحق السعي إليه لأنه لا يمنحه على نحو تلقائي، إنه قائم على مبررات حقيقية. لقد ازداد دفنًا في تعامله معك لأنه رأى أنك استطعت «إثبات» نفسك. إن استحسانه هذا دليل على تطورك أنت. ذلك أن المرء لا يظفر بحكم صائب عليه من جانب الآخرين قبل أن يبين لهم أن فيه ما يبرر ذلك الحكم. وبطبيعة



الحال، يعجبنا الأمر عندما يكون الناس - منذ البداية - أكثر دفئًا وإيجابية معنا. ومن المغرّي للمرء أن يستبد به الضيق والانزعاج لأن الناس لا يعرفون تلقائيًا ما هو قادر عليه. لكننا قادرون بالفعل على الفوز باحترام الآخرين الذين من طبيعتهم أن يترثوا إلى أن يروا ما يوجب الاحترام.

## أن تحصل لنفسك على عملٍ فنيٍّ عظيمٍ

من حين إلى آخر، نكون في واحد من المعارض الفنية الكبيرة، فنقف أمام عمل فني مهم يحظى بتقدير عظيم. نستطيع رؤية أن ذلك العمل جميل فعلاً، أو أنه مثير لاهتمامنا. لكننا لا نرى فيه أكثر من ذلك. يصعب علينا تبيّن ما يجعله يحظى بذلك الاهتمام كله. إن عالم الفن محاط بهالة من المكانة الرفيعة بحيث لا يكون مستحسنًا أن يعلن المرء أمام مجموعة من رفاقه المعجبين جدًّا بذلك العمل - أو حتى أن يعلن لنفسه - أنه لم «يفهم» ما في العمل الفني المعني من تميّز. وقد يرغب نفسه على اتخاذ الحيطة والتعبير عن موقف أكثر «تعقلاً». لقد علم من دليل المعرض أن هذه اللوحة قد رُسمت (كما يُعتقد) في مدينة سيينا سنة 1423، لكن ثمة أدلة جديدة توحى بأنها رُسمت في فلورنسا سنة 1431؛ وقد رسمها فنان تلقى تدريبه في سيينا (يشددون على هذه النقطة)؛ وهذا ما يلقي ضوءًا على السؤال المتصل بالعلاقة الثقافية بين هاتين المدينتين في ذلك العصر... مسألة لم تكن مما يشغل ذهنك حتى هذه اللحظة.

يحس المرء بأن قدرًا كبيرًا من الجهد الذهني قد كُرس لهذه اللوحة الصغيرة القاتمة، فيكون أمرًا طبيعيًا أن يجد نفسه مترددًا

إزاء «إسقاطها» من دائرة اهتمامه. يبدو له أن لدى الأشخاص الأفضل منه اطلاعًا حماسيةً شديدةً لهذه اللوحة. وها هي الآن معروضة هنا ومن فوقها مصباح كاشف مسلط عليها في صالة جدرانها مكسوة بالحريز، تقع في مبنى ضخم بالغ الروعة. إذًا، لا بد أنها لوحة رائعة بالفعل. إلا أن جزءًا صغيرًا متمرّدًا من ذهن المرء يظل مخلصًا لتلك الفكرة المتشكّكة: لكني لا أفهمها!

من الطبيعي أن يقلقنا احتمال أن تبدو في نظر الناس حمقى، أو أن نخطئ الفهم إلى حد فظيع: أن نقول مثلًا «أحب ليوناردو دافنشي»، ثم يتضح أن العمل ليس لدافنشي بل لشخص آخر، شخص مختلف تمامًا لم نسمع باسمه من قبل. أو يمكن أن نحس مللًا عندما نتأمل عملاً فنيًا اجتذب أعدادًا كبيرة من الناس، ومن المفترض أنه من أبرز منجزات الحضارة الحديثة... أليس أمرًا محرجًا ألا يؤثر هذا العمل في نفوسنا؟ بطبيعة الحال، ثمة أشكال مختلفة من هذا الأمر الذي نصادفه في ما يتصل بحالات كثيرة من أمثلة الفن المعاصر البارزة. يقال لنا إن الفنان يعيد مناقشة جوهر فن التصوير، أو إنه من الأشخاص الأكثر تأثيرًا ضمن «مدرسة دوسلدورف». يبدو لنا هذا مؤثرًا جدًا بالمعنى المجرّد، لكنه لا يجيب عن ذلك السؤال الخجول (وإن يكن سؤالًا ملحقًا): لماذا يتعين علي أن أكون مهتمًا بهذا؟

على النقيض من هذا كله، ثمة مسرّة خاصة في اكتشاف أن للعمل، في حقيقة الأمر، معنى حميمًا جدًّا: إنه يتحدث عنك! من الممكن خاصة أن يحدث هذا التغير في التجربة إذا كنا ننظر إلى بطاقة بريدية أو إلى شاشة، أي إلى شيء يُعتبر (من الناحية

الرسمية) ظلًا للعمل الأصلي، لا أكثر. لكن لهذا «الظل» مزية هائلة: نراه وحدنا، في خصوصيتنا. لا نحس بأن العالم كله ينظر إليه معنا، وينظر إلينا كي يرى إن كنا «نتلقاه» كما ينبغي. في تلك الحالة من الخصوصية، نكون قادرين على الالتفات إلى العمل الفني عندما تدعونا حالتنا المزاجية إلى ذلك، فنحن لسنا مقيدين بأي شيء خارجي يقول لنا إن علينا أن «نستمتع» بلوحة «الحارس الليلي»، أو بلوحة «غرنیکا» في الساعة الحادية عشرة وخمس وأربعين دقيقة من صباح يوم الثلاثاء ونحن لا نزال نعاني أثر فارق التوقيت بعد سفرنا الطويل بالطائرة، أو ونحن سائرون مع مجموعة من زملائنا في رحلة مدرسية، وذلك لأن ترتيبات السفر شاءت أن تضعنا في تلك اللحظة أمام هذا العمل الفني الكبير أو ذاك.

الحالة المزاجية واحدة من المكونات الحاسمة في هذه التجربة. إن لدى العمل الفني ما يريد قوله لنا، لكن علينا أن نكون في حالة تناسب التلقي. وذلك أن العقل فيه ما يشبه الراديو: الموجات تأتي طيلة الوقت، لكن ثمة ضرورة لضبط الجهاز على التردد المناسب لالتقاط هذه المحطة الإذاعية أو تلك. ومن مساوئ المصادفات أن يكون المعرض الفني الكبير نفسه (كثيرًا ما يحدث هذا) عائقًا أمام أمزجتنا. بالتالي، يصير من الطبيعي أن تكون البطاقة البريدية أو الصورة المطبوعة في الكتاب هي ما يسمح بأن ننظر إلى العمل الفني عندما نكون في حالة مزاجية أكثر ملاءمة: قد ننظر إليه عندما نحس حزنًا أو قلقًا في شأن ما يجري في علاقاتنا، أو عندما نكون متحمسين لفرصة جديدة، أو عندما نحس شوقًا، أو كآبة.

في الحالة المزاجية المناسبة، تحس بنفسك قريبًا من الشخص الذي في الصورة، ذلك الشخص الذي يبدو شديد الحزن، لكنه جليل جدًّا؛ أو تبدو لك تلك البقع اللونية المتناثرة أشبه بالماحة مبهجة تشي بالأمل بدلًا من أن تراها خطوة محيرة في تطور الأسلوب الفني. في هذه الحالات، تصير قادرًا على جعل نفسك أكثر اتصالًا بالعمل الفني.

عادة ما يكون لدينا إحساس يقول لنا إن علينا أن ننتظر الآخرين كي يخبرونا بما يُفترض أن نراه في العمل الفني العظيم. نسترق نظرة إلى اللوحة التعريفية، ونحاول تخيل ما قد يقوله واحد من أصدقائنا درّس تاريخ الفن. أما الآن، فإننا نكتشف نوعًا جديدًا من الاستقلالية. لا يعني «فهم العمل» أن نتوصل إلى النتائج نفسها التي يتوصل إليها الخبراء، بل يعني أن نحسّه عملاً مهمًا في ما يتصل بحياتنا. قد لا تعلم شيئًا عن تاريخ هذا العمل الفني، ولا عمّن كان لهم تأثير على الفنان، ولا إن كان هذا واحدًا من أعماله المبكرة أم المتأخرة. لا تستطيع القول إنه من نمط الأعمال الفنية السائدة في زمانه (متى كان زمانه على وجه التحديد، لست واثقًا من ذلك)، أو إنه عمل فيه تجديد. لكن هذه العوامل كلها لا تبدو لك حاسمة الأهمية لأنك اهتديت إلى أمر أهم منها كلها: هذا العمل الفني صار موجودًا بالنسبة إليك.

ولهذا، يكون النجاح في التواصل مع عمل فني بوابة مفضية إلى الاستمتاع بأعمال كثيرة أخرى. لقد اكتشفت في نفسك مفتاح التواصل. وكما يكون الأمر عند تعلم السباحة أو عند تعلم قيادة الدراجة، فأنت لا تتقن قيادة دراجة بعينها، ولا تتعلم كيف تعوم

في بركة سباحة بعينها، بل تكتسب ثقة عامة بأنك قادر على قيادة أية دراجة وعلى السباحة في أية بركة سباحة. لقد اكتسبت ثقة في «صحة» ردود أفعالك. بهذا تكون قد ابتعدت خطوة عما يخيفك: صرت قادرًا على أن تكون مرتاحًا مع شيء، أو في مكان، كنت في ما مضى تحسّه غريبًا عنك.

## دعابة شديدة السّواد

قد يكون أمرًا محيرًا أن نرى شخصًا لطيفًا، شخصًا يتمنى الخير للآخرين ويحب أن يكون مهذبًا، متزنًا، محترمًا، يحس نوعًا من السرور والرضا في الدعابة السوداء. فمن الناحية الظاهرية، نبسم ونقهقه، بل نكاد نسقط عن الكرسي من شدة الضحك إزاء أمور تتراوح -إن نظرنا إليها نظرة «صاحية»- بين الشنيع والمخيف. تثير ضحكنا نكات عن...

الغباء: رجل يرى أول مرة فرشاة تنظيف المرحاض بعد أن كان يظنها -حتى تلك اللحظة- أمرًا من نسج الخيال، مثلها مثل الأطباق الطائرة.

القسوة: قصة عن هتلر عندما يستبد به الهياج والغضب لأنه يقصّر عن إنجاز قائمة المهمات التي وضعها لنفسه.

الجشع: ثلاثة من الصيارفة في وول ستريت يدخلون بارًا... قسوة القلب: قارب يحمل لاجئين. يبدأ تسرب المياه إليه، و... العنف: فقرة مرحة من مذكرات «جاك السفاح». «متعب قليلًا بعد مسيرة طويلة الليلة الماضية. بدّلت نعل حذائي. جعت عندما كنت في البيت. سندويتش بالبيض! آه، كدت أنسى، ذبحت امرأة». ما نجده من مسرة في النكات السوداء ليس له ارتباط حقيقي

(مثلما قد نخشى) بموافقتنا على أمور نجدها الآن مسلية. فالواقع أن المسرة قائمة على شيء يبدو أول الأمر مفاجئًا: الإحساس بالقرب من الآخرين، وبالصلة معهم. قلنا إن هذا مفاجئ، لكنه يصير منطقيًا عندما نتذكر كيف يمكن أن يظهر الإحساس بالألفة من حول الإقرار المشترك بأن الحياة أوسع كثيرًا مما نظن عادة. إن في هذه المسرة عنصرًا بالغ الأهمية ألا وهو فكرة أن المرء لا يضحك وحيدًا: ضحكنا مشترك مع الشخص الذي يروي لنا النكتة ومع الأشخاص الآخرين الذين يسمعونها مثلنا ويجدونها مضحكة مثلما نجدها.

لأسباب منطقية تمامًا، تكون «ذواتنا العامة» صورًا شديدة التنقيح عن ذواتنا الداخلية. نكره بشدة أكبر مما نحب أن نفصح عنه، وندرب أنفسنا (نحن محقون في هذا) على أن نكون عقلانيين وعلى أن نخفض نبرة كرهنا إلى أقصى حد نستطيعه عندما نكون مع غيرنا. إلا أن الكره والنفور يتخمران في الظلام. نحن أشد نقصًا، في نواح كثيرة، مما نحس بأننا قادرون على احتمال كشفه أمام الآخرين: نستفزع فكرة اتصالنا بواحد من معارفنا؛ ويتتابنا نفور شديد من تنظيف أسناننا بحيث نضطر إلى بذل جهد مؤلم حتى نتغلب عليه؛ وينعدم ما لدينا من قوة إرادة إزاء الخمر أو الأفلام الإباحية أو الآيس كريم؛ ونغدو عاجزين عن الالتزام بأبسط صيغ ضبط الإنفاق؛ ويتتابنا غضب يلازمنا طيلة الحياة إزاء لون شعرنا، أو لأننا من غير شعر؛ ونميل إلى أن نغضب غضبًا شديدًا نتيجة إساءة صغيرة في البيت. من المفهوم أن نتردد إزاء الإعلان عن هذه النواقص أمام العالم، لكن، لدينا إدراك شديد لوجودها، وهذا



ما يخلق في دواخلنا جيوبًا سريةً من الإحساس بالوحدة. عادة ما تكون لدينا رغبات جنسية أكبر مما نحب أن نصرح به (وعادة ما نكون أكثر «انحرافًا» في هذه الرغبات): تجري في أعماق أذهاننا سيناريوهات من الواضح أنه لا يمكن لأي شخص محترم أن يعترف بوجودها في ذهنه. مكتبة سُر من قرأ

من الممكن لهذه الأمور كلها أن تكتسب اتجاهًا فكاهيًا باستخدام أدوات الفكاهة المعروفة: المفارقة، والتشديد غير المتوقع على أمر من الأمور، والسخرية، والسرد المضحك. قد يكون استمتاعنا بها أمرًا مطمئنًا لنا، فهو يعني أن الشخص الآخر الذي يروي النكتة «واقف» فوق مادة متفجرة. وهو يصير طريفًا لأنه بعيد كثيرًا عن موضوع نكته. نكون واثقين من أنه لا يمكن -في الواقع- أن يتبنى الأمر الذي تدور النكتة من حوله؛ وهذا ما يسمح له بأن يجعل من الأمر نكتة. هو لا يهمل لجاك السفاح، ولا يتعاطف مع أساليب ألمانيا النازية. ليست النكتة أسلوبًا خبيثًا في «رسم خطة» أمر من الأمور.

للهولة الأولى، تبدو الفكاهة السوداء عدوًا للذات الناضجة، فهي تطالبنا دائمًا بأن نجد في أقل جوانب الطبيعة البشرية مدعاة للإعجاب وأكثرها تنفيرًا أمرًا مسليًا. لكن مسرّتها كامنة في لطفها: تدعونا الدعابة السوداء إلى التعاطف مع أنفسنا ومع الآخرين، وتعلّمنا فكرة رقيقة سخية مفادها أن الأجزاء الأكثر تشوشًا واضطرابًا في عقولنا قابلة للضبط والتحكم وأنها، في حقيقة الأمر، ذات أهمية كبيرة بالنسبة إلى المثال الأكثر سموًا: مثال الكائن القادر على محبة الآخرين مثلما هم في الحقيقة.

## نزهة عند منتصف الليل

لعلك ينبغي أن تكون الآن في الفراش. لكن ثمة أمرًا -لا تستطيع تحديده- يُبقي ذهنك نشطًا. تحس نفسك في حاجة إلى الخروج من البيت والابتعاد عن الشاشة ووضع مسافة بينك وبين من قد يكون معك في تلك اللحظات. قد يكون الطقس باردًا في الخارج، فتضطر إلى أن تتدثر بوشاح ثقيل تلفه حول رقبتك.

وقد تكون ليلة لطيفة الدفء بعد أن تراجع الحر الشديد الذي كان في النهار. درجة الحرارة الآن مثالية، وأنت قادر على الخروج للمشي مرتديًا قميصًا خفيفًا.

تحسّ بأن العالم كله صار لك وحدك. مصابيح الشارع صفراء قليلًا (إن كانوا لا يزالون يستخدمون مصابيح الصوديوم في منطقتك). يا له من ألق مريح، مألوف جدًا. في طفولتك، كنت تحب النظر إلى هذه المصابيح من مقعد السيارة الخلفي في طريق العودة إلى البيت في ساعة متأخرة بعد أمسية أمضيتها في بيت جدّيك. ليست مصابيح الشارع إلا «أشياء صغيرة جدًا» تكافح في مواجهة الظلمة العظيمة التي لا حدود لها. يصعب كثيرًا على بني البشر (صعوبة مدهشة) أن يأتوا ولو بجزء صغير من الإنارة الطبيعية في النهار ولو حتى على جزء صغير من سطح الأرض.

تنتبه إلى القمر: شكله مثل حزّ برتقالة، لونه فضيّ ضارب إلى الرمادي، وغيمة تحجبه قليلاً. الشمس مشرقة هناك. يبدو لك القمر مكاناً جذاباً. تتعاطف لحظة مع الأكثرية الساحقة من البشر الذين عاشوا على هذه الأرض وكانوا يتخيلون القمر مكاناً مأهولاً - عادة ما كانوا يتخيلون سكانه كائنات أكثر منا ذكاء ولطفًا - ثم اتضح أنه ليس أكثر من كتلة كبيرة من صخور وتراب. لا يبدو القمر بعيداً جداً؛ وليس من المفاجئ في شيء أن يظن الناس أنهم قادرون على مسه إن صعدوا إلى قمة برج أعلى قليلاً من أي برج تمكنوا من إنشائه.

غالبًا ما تبدو الأشياء في الليل أكثر لطفًا؛ فالتفاصيل البشعة ضائعة في الظلال. بضعة أنوار تبدو لك من خلف الستائر ومصاريع النوافذ المغلقة. ومن وقت إلى آخر، ترى بعضًا مما في غرفة في طابق مرتفع: رفوف الكتب العليا، وزاوية سقف المطبخ. قطة تراقبك من قمة جدار. تنعطف وتمضي في شارع من الشوارع، ثم تسلك شارعًا آخر. ما من أهمية كبيرة للوجهة التي تتخذها.

غالبًا ما تكون متعة السير في منتصف الليل عائدة إلى حقيقة أنها تتيح للمرء فرصة حسنة للتفكير. ساعة متأخرة من الليل، وحركة الجسد الهادئة، والشوارع المعروفة جيدًا لكنها تكتسب الآن غرابة جديدة، وما في دخيلة المرء من اضطراب، وحقيقة وجوده الآن وحيدًا من غير أن تكون لديه أي وجهة بعينها يقصدها (عدا البيت، في آخر المطاف)، كلها تجتمع فتخلق بيئة مواتية لتلك العملية الغريبة التي تتخذ الدماغ مقرًا لها، عملية اسمها «التفكير».

يبدو «التفكير» أمرًا مألوفًا تمامًا. فبشكل أو بآخر تكون أدمغتنا

نشطة طيلة الوقت. أما من حيث معنى الكلمة الأكثر طموحًا، فإن التفكير عملية نتناول من خلالها مسألة مهمة ومحيرة في وقت واحد ونتقدّم في اتجاه حلها. يشتمل التفكير على سبعة أطوار رئيسية؛ وفي مجرة نزهة ليلية مثالية، نشق طريقنا عبر تلك المراحل على إيقاع خطواتنا على الرصيف المظلم.

## أولاً: الاختيار

في كل لحظة من اللحظات، يمكن أن توجد أمور كثيرة تلح عليك أو تثير اهتمامك: واحد من الناس كان سلوكه معك فظيئًا؛ اقتراب موعد تسديد الضرائب؛ شيء سمعته في نشرة الأنباء؛ تكثر من الشرب يوم الجمعة وتصير «أبله» بعض الشيء؛ وصف الطبيب لأمك بعض الأدوية؛ صديق جديد؛ شيء من الإحساس بالوحدة؛ البرنامج الوثائقي الذي تابعته في وقت سابق؛ ألم بسيط في ركبتيك اليسرى؛ مشروع جديد في العمل؛ الحلم الذي أتاك في نومك ليلة أمس... وهكذا دواليك. عادة ما نقفز متجولين بين هذه الأمور كلها. نقطة البدء هي أن نختار أمرًا واحدًا كي نفكر فيه أثناء هذه النزهة الليلية. ليست المشكلة كامنة في العثور على الأمر الصحيح. فهذه الأمور مهمة كلها؛ وبعد عدد كافٍ من النزهات الليلية، سيصل المرء إليها كلها. الخطوة الأولى هي انتقاء واحد منها فقط، والاققتصار عليه.

## ثانيًا: الإقرار بالجهل

من الغريب حقًا أن تكون العقبة الأهم أمام التفكير مِيلنا إلى

استعجال الوصول إلى نتيجة. فغالبًا ما نبدأ انطلاقًا من إحساس يقول لنا إننا مدركون ما يجري. يحدث كثيرًا أن يكرر المرء العبارة نفسها بطرق مختلفة. يحس أمورًا من قبيل: ذلك الشخص مزعج كثيرًا! لقد فعل هذا الأمر، وفعل ذلك الأمر أيضًا. إنه مغرور. إنه وضع. ما أشد امتلاءه بذاته! تتكرر الفكرة نفسها مرة بعد مرة. لكن الحقيقة أننا لا نحقق أي تقدم في التفكير. لهذا -ويا للغرابة- يكون إقرار المرء (أكثر الأحيان) بأنه لا يعرف خطوة ضرورية أولى. فعلى سبيل المثال، لا يعرف ما يجري في ذهن الشخص الآخر، ولا يعرف حقيقة دوافعه، ولا سبب تصرفه بهذا الشكل. وعندما تواجه المرء حالة من القلق المتصل بالشؤون المالية فهو يقول في نفسه: بالطبع، الأمر ليس متعلقًا بالمال. يبدو هذا واضحًا جدًا. من الممكن أن تكون المشكلة الحقيقية موجودة في مكان آخر (إحساس بالفشل، أو حسد، أو خوف من المهانة من خلال المقارنة مع أحد المنافسين، أو قلق المرء من أن يكون قد ضيع فرصًا). لكننا لا نستطيع الوصول إلى هذه الأمور إذا كنا مقتنعين أصلاً أننا نعرف بالضبط موضوع المشكلة الحقيقي.

على الرغم من ذلك، فالحقيقة هي أن من النادر أن نرى أكثر من بضعة أجزاء من حقيقة واحد من الناس، حتى إذا كنا (بالمعايير المألوفة) على معرفة جيدة به. سرعان ما ننسى أن لكل إنسان خلفيات معقدة. ثم إن الآخرين لا يذكروننا دائمًا بتراكمات المخاوف والتنازلات والإحساس بالعار والتجارب الصعبة التي ساهمت كلها في تكوينهم وتشكيلهم. فهم يبدون -على السطح- واثقين من أنفسهم أو عدوانيين أو محظوظين إلى درجة

تثير الحسد. إما أن يخذلونا، أو أن يطالبونا بالكثير. هم لا يصغون جيداً، أو أنهم يدققون كثيراً على نقاط ضعفنا بطريقة تشعرنا بالمهانة. لا حدود أبداً لتذمرنا من الآخرين. أما في منتصف الليل، بعيداً عن بقية الناس (ربما باستثناء واحد من الجيران يسير مع كلبه)، فنحن نصير قادرين على الابتعاد لفترة وجيزة مسافة كافية بحيث نتذكر ما في الكائن البشري من غرابة. نحن «عضويات» فيها قدر كبير من الفراادة؛ وكل واحد منا سرٌّ مستغلق على الآخر، بل على نفسه أيضاً؛ ففي أحيان كثيرة، نحن أنفسنا لا نعلم حقاً سبب ما نفعله.

## مكتبة

t.me/soramnqraa

ثالثاً: تعاطف المرء مع ذاته

ما أحلى أن تكون الحياة من غير مشكلات! يزعجنا مجرد التفكير في حقيقة أن لدينا مشكلات - نحس بأننا مثقلون بها على نحو غير منصف أبداً، نحس كأن لعنة قد حلت بنا. لماذا تصيبني هذه الأمور كلها؟ كي نفهم مشكلاتنا، علينا أن نعتزف بمشروعيتها وبأنها «طبيعية» بالمعنى العام.

الحياة في جوهرها صعبة. ومن المقبول أن تكون لدينا هذه المشكلة أو تلك (حتى إن بدت لك كأنها شيء صغير يدور في ذهنك: كانت فاتورة الكهرباء مرتفعة أكثر مما توقعت؛ اكتشفت مزيداً من الشعرات الشائبة؛ اشتريت كرسيًا ثم وجدت أنها لا تعجبني؛ قلت إنني سأنجز قدرًا إضافيًا من العمل يوم العطلة، لكن زوجتي نظرت إليّ كأنها تقول لي إنني مذنب في ذلك).

في الليل، يكون من الأسهل قليلًا أن يتذكّر الإنسان أن الشرط

البشري كئيب، فنحن مخلوقات هشة تعيش على القشرة الخارجية لكتلة صخرية صغيرة جدًا تدور من حول نجم متوسط الحجم. أمر مفهوم تمامًا أن تكون لدينا مشكلات.

## رابعًا: الحلم

في الحالة المثالية، نسأل أنفسنا عما قد يتبادر أيضًا إلى الذهن في ما يخص تلك الأمور التي نركز تفكيرنا عليها. الترابطات التي نراها قد تكون غريبة جدًا أول الأمر. قد تكون الأدوية التي تتناولها هي ما يجعلك تفكر في عطلة في طفولتك عندما شاركت والدتك في مباراة تنس وكان أداؤها حسنًا، أو لعلها هي ما يجعلك تتذكر قصة عن جدتها حكته لك أمك وأخبرتك كيف سقطت من على السلم في بيتها وظلت ملقاة على الأرض عدة ساعات قبل أن تكتشف الأمر جارتها التي أتت إليها كي تتناول طعام الغداء معها فاتصلت بالشرطة (ماتت جدتك قبل سنين من مولدك). أو... لعله ذلك البرنامج الوثائقي عن الفلاحين في النرويج وعن أساليبهم في التأقلم مع الشتاء الطويل هناك - كان برنامجًا شيقًا جدًا - لعله هو ما يجعلك تفكر في الكتاب الذي أعجبك كثيرًا عندما كنت صغيرًا وكان يتحدث عن طفلين انطلقا في جولة حول العالم على بساط سحري طائر، وكانا يتوقفان بضع دقائق في كل بلد يمران به. كنت تسأل نفسك يومها: أين سأعيش؟ لم يتبادر إلى ذهنك أن الأمر سينتهي بك إلى مكان قريب من مانشستر. يذكرك هذا أيضًا بعطلة أمضيتها في تركيا منذ بضع سنين عندما فكرت في أنك قد تزوج المرأة التي هي الآن زوجتك؛ وقد تذكّرت يومها، وكان هذا

شيئاً غريباً، شيئاً قالته لك حلاقتك عن أنها تحب أن تتلقى بطاقات بريدية من زبائنها عندما يسافرون.

نحن لا نطالب بأن يكون لهذا كله أي معنى، لأن كل ما نفعله هو أننا نحاول استبيان ما تعنيه نقاط البدء هذه بالنسبة إلينا. إننا «نضع خريطة» المنطقة الانفعالية المحيطة بالأمر. قد يبدو هذا غير منطقي: ألسنا نريد حل مشكلة؟ لكن هذا كله يبدو لنا كأنه يزيد الأمور غموضاً! إلا أن الحقيقة العميقة هي أننا نستمكن من التقاط ما يزعجنا حقاً انطلاقاً من هذه المادة الأولية.

### خامساً: تعريف الحاجة

مع اقترابنا من جسر السكة الحديدية أو من المتجر المغلق عند زاوية الشارع، ندخل المرحلة التالية: إذا، ما الأمر هنا؟ قد لا تعني الأدوية شيئاً كثيراً؛ أنا قلق على صحة والدتي، وأحس بأنني لم أعرفها بعد معرفة كاملة، وأن الوقت قد لا يسمح لي بذلك. لعل ذلك البرنامج الوثائقي قد مسّ نفسي ليس لأن لديّ اهتماماً خاصاً بالنرويج، بل لأنني وددت دائماً أن أعيش على مقربة من البحر، ولأنني أتساءل عما سيعنيه بالنسبة إليّ ألا أتمكن من ذلك أبداً. وأما عن الوضع المالي... قد لا يكون الأمر الجوهرى متصلاً بهذه الضائقة تحديداً، بل بحقيقة إحساسي بأنني أضع نفسي بنفسني في هذه المواقف. وأما شريك الحياة المزعج... فقد تكون «النقلة الصحيحة» تحولاً من «لماذا هو سريع الانفعال والتأذي إلى هذه الدرجة؟» إلى «إذا، ما الذي يبقيني معه؟»، مع ترك هذا السؤال مفتوحاً بغية البحث عن إجابة حسنة ذات طابع إيجابي.



المقصود بـ«تعريف الحاجة» هو التوصل إلى سؤال تستطيع أن تفعل حياله شيئًا. هذا لأن عقولنا تصير، في حالات كثيرة جدًا، رهينة بعض العبارات التوكيدية، وذلك من قبيل: إنه مزعج؛ هي التي تهاجمني؛ إنه شخص وضع. حقيقة الأمر هي أنه ليس لنا غير محاولة التوصل إلى تلك الأسئلة التي نستطيع التعامل معها ومعالجتها بحيث نستطيع في النهاية أن نفعل شيئًا حيالها.

### سادسًا: التركيز العملي

ما الذي يتعين عليّ فعله؟ أستطيع البقاء مع تلك الأمور كلها مثلما هي؛ ومن الممكن أن أهجر الأمر كله (أرحل، أو أترك، أو أستقيل)؛ أو قد أحاول إدخال بعض التعديلات على نفسي كي أحسن الوضع. لا أستطيع تعليق أية آمال على احتمال تغير الآخرين. إن تغيروا، فسيكون هذا أمرًا حسنًا، لكن جعل ذلك التغير يحدث ليس أمرًا في مستطاعي مباشرة.

### سابعًا: النظرة العامة

الحياة قصيرة. والكون كبير. ولا يشغل المرء في الوجود إلا جزءًا بالغ الصغر، لحظة واحدة فقط (هذا حقيقي، فهي ليست أكثر من لحظة). عادة ما تعجبنا فكرة أن يلاحظ الناس وجودنا وأن نحس بأننا مهمون. أما في لحظات أخرى، فقد يكون حلواً ذلك الإحساس بأننا راغبون في ألا يكون لما نفعله أية أهمية - سوف تضيع أفعالنا كلها بين أمواج الوجود البشري الكبيرة، وتذوب أخطاؤنا وحماقاتنا كلها وتختفي عما قريب كأنها لم تكن أبدًا.

هذا التفكير يريح نفوسنا. والليل يساعدنا في التفكير هكذا. في مكان من الأماكن، في الناحية الأخرى من الكرة الأرضية، حيث الوقت الآن نهار، ويتناول الناس طعام الغداء، أو يسوقون الماشية إلى البئر لسقايتها. لا يعلمون شيئاً عنا ولا عن مشكلاتنا. ليس هذا لأنهم قساة القلوب، بل لأن مشكلاتنا صغيرة جداً (هذه هي الحقيقة). المجرات تتوسع توسعاً شديداً البطء؛ وثمة نجوم تولد عبر مخاض يطول عشرات ملايين السنين؛ ونجوم أخرى تعيش الآن احتضارها الذي يستمر مليار سنة. ولن يكون لذلك كله من أثر على الأرض إلا اختلاف ضئيل جداً في شدة الإضاءة في جزء صغير من سماء الليل. مع هذا، وفي الوقت نفسه، نحن لا شيء. ونحن أيضاً عضويات رائعة لها عقل وحس ومشاعر وأمنيات.

الآن، صار الوقت متأخراً حقاً. في طريق عودتك إلى البيت، تعبت أصابعك بمفتاح الباب. صرت الآن أكثر هدوءاً، ولو قليلاً؛ وصرت أكثر تصميمًا، ولو قليلاً. تتأب عند آخر منعطف في طريقك إلى البيت. أخيراً، أنت لست متعباً فحسب، بل بدأت تنعس أيضاً. لطيف التفكير في أنك ستستلقي في فراشك بعد قليل. سرعان ما يتوقف التفكير ويصير الوعي مُعلّقاً. ستتجدد منابع الطاقة عندك. إنها الآن بداية يوم جديد، بداية يوم غد.

## الغزل

يحدث كثيرًا أن يكون عليك الاتصال هاتفياً بشخص في شركة أخرى - غالبًا ما يكون الكلام متصلًا بمشكلات تتعلق بعقد مبرم بين الشركتين. أنت لم تلتق ذلك الشخص أبدًا (أنتما في بقعتين مختلفتين من العالم)، لكن صورة بروفايله تثير اهتمامك، وإعجابك أيضًا: قميص أنيق، ونظارة جميلة - لكنك تعلم أن هذا قد لا يعني بالضرورة أي شيء. وعلى الدوام، تجد مسرة في الكلام مع ذلك الشخص لأن صوته يعجبك. عند وجود مشكلة، يسارع إلى القول بنبرة متعاطفة: «أوه... أعلم... أعلم هذا». أنت تبدي أسفك لما تراه من غموض في فقرة في العقد متصلة بحقوق التسويق، لكن نبرة صوته توحى لك بمناسبات محتملة أخرى يمكن أن يستخدم فيها تلك الكلمات نفسها، بالطريقة نفسها: إذا قلت له إنك تشعر بالوحدة عندما كنت في مؤتمر المبيعات الذي أقيم في مدينة أنتويرب، أو إن مقطوعة «بيست دو بي مير» لباخ تجعلك أحيانًا راغبًا في البكاء. هو لا يقول لك مباشرة أي شيء ذي طابع حميم، لكنه يُلمح فقط. يخلق ذلك الشخص جوًا يوحي بأنه يدعوك إلى الانضمام إليه. قد تبالغ في إحساسك بالإثارة إزاء أمور عادية... «كم هو لطيف منك أنتجعل واحدًا من كبار

الشركاء يوضح استراتيجية الإعلان لدى الشركة»: طريقة قولك هذا -تشديد على كلمة «لطيف»- يوحي بما هو أكبر: أنت شخص لطيف. ينهي الآخر الاتصال بعبارة حلوة: «إلى المرة القادمة!». تستدعي هذه العبارة إلى ذهنك قبله على الخد ونظرة متعاطفة إليك، ولمسة على ذراعك. إنها لحظة غزل صغيرة ساحرة في خضم يوم عمل شاق.

قد تجد نفسك تغازل أحدًا في حفلة، أو عندما تلتقي صديقًا قديمًا، أو تتناول الشاي مع جار جذاب تقدمت به السن، أو عبر طاولة غرفة الاجتماعات، أو مع زميل في العمل، أو حتى مع شريك حياتك. من الممكن أن تكون لدينا نظرة سلبية إلى المغازلة - يحدث هذا أكثر الأحيان عندما يغازل شخص يعجبنا شخصًا آخر غيرنا. لكن هذا لأننا نفهم المغازلة بطريقة شديدة الضيق: نعتبرها خطوة أولى ضمن «طقس معاشرة» يكون الغرض منها اختبار إمكانية الوصول إلى الجنس.

لكن مسرة الغزل ليست جنسية في المقام الأول. إنها أكثر قربًا إلى الصداقة، ودافعها الجوهري نوع من سخاء النفس. فمن حيث الأساس، نبين للشخص الآخر عندما نغازله أنه يعجبنا وأنه جذاب في نظرنا. عندما يكون الناس بارعين في المغازلة، يكون واضحًا أنهم بعيدون جدًا عن الإيحاء بـ«القفز إلى الفراش»، وذلك على الرغم من إمكانية الإلماح إلى أنه سيكون لطيفًا أن يداعبوا شعر ذلك الشخص، أو أن يحتضنوه، أو أن يهمسوا له في الظلام. مع هذا فإن ثمة مسرات وجدانية يكون أمرًا مؤسفًا أن نصنّفها على أنها ليست إلا «مقدمات للجنس» من حيث الأساس.

يستطيع بعض الناس تدبر أمورهم بأن «يخفضوا» تقديرهم لذواتهم، لكننا عادة لسنا ميّالين أبدًا إلى المبالغة في تقدير كم يمكن أن يكون الآخرون مهتمين بنا (عادة ما تكون المشكلة مقلوبة: نجد صعوبة متزايدة في تخيل أننا قد نكون محل رغبة أي شخص). في حالة المغازلة، لا نكون في حاجة إلى متابعة الأمر مع الشخص نفسه لأن الفائدة قد تحققت وحصلنا على التعزيز اللازم لـ«فكرتنا عن أنفسنا». يعجبنا كثيرًا أن يقول لنا شخص آخر إنه يرانا لطيفين أو مُحبِّبين، ولو قليلًا. فعادة ما نكون في حاجة إلى كثير مما يذكرنا بهذا.

من الأمور اللطيفة في ما يتصل بالغزل أنه يتسم بدرجة كبيرة من المرونة. فالناس قادرون على الغزل عبر هوة من اختلاف الآراء السياسية أو الاجتماعية أو الاقتصادية، أو عبر الحالة الزوجية، أو التوجه الجنسي، أو فارق السن (مع تحفظات كثيرة): محامية شابة في السادسة والعشرين ورجل في الثانية والخمسين يمكن أن تدور بينهما عبارات غزل في واحد من المتاجر؛ وكذلك يمكن أن تدور عبارات الغزل بين مدير شركة وعاملة التنظيف. أمر مؤثر أن يحدث هذا لأن أولئك الأشخاص يبتنون أن اللطف والاهتمام وتلك اللمسة من التجاذب المتبادل أمور قادرة على تجاوز المسافات.

وبما أن الغزل غير مشتمل على أي نوع من الالتزام، فمن الممكن أن يبدو كأنه شيء من الخداع أو من عدم الصدق. ألا يكون من يغازل شخصًا يتظاهر بالإعجاب فحسب؟ هذه هي الفكرة التي يروج لها الميل الرومانسي في التفكير ترويجًا متسقًا

تمامًا: إما أن نكون صادقين كل الصدق ونتكلم من القلب مباشرة، أو نكون كاذبين. من هنا، نرى في بعض أعظم الروايات الرومانسية من القرن الثامن عشر أن «المُغازل» كلمة تحمل إساءة؛ ونرى كيف تنال البطلة الحزينة الثناء والاستحسان عندما تعاقب نفسها وتترك خطيئها (وتعتكف في قلعة بعيدة نصف خربة في الجبال متقززة من العالم كله) لأنها غازلت رجلًا آخر؛ وكيف أن ما من بطلة «راقية» يمكن أن تتكلم بنبرة لعبوب فيها شيء من الإغواء مع أي شخص غير حبيبها الحقيقي الوحيد. لكن الرومانسيين غفلوا عن أمر مهم.

إن الغزل «المثالي» عمل صغير من أعمال الفن الاجتماعي يبتكره شخصان؛ وهو براءة متمدنة. يعترف بالحدود، وتُقلقه العواقب، ويعرف أن من غير الجائز أن يسمح لاندفاعه لحظية بأن تودي بعلاقة قائمة منذ زمن طويل. ولهذا، فهو يخترع نسخة آمنة من الإغواء. وهو يمثل تلاؤمًا حكيماً مع الواقع ويعرف، في الوقت نفسه، كيف يمضي وقتًا طيبًا مع شخص آخر. علينا أن نكثر من الغزل!

## أول يوم من العافية بعد المرض

لم يكن الأمر خطيرًا جدًّا، لكنه كان كافيًا لجعلك تلزم الفراش وتشعر بشيء من البؤس... ثلاثة أيام، أو أربعة: التقطت فيروس الأنفلونزا، وأصابتك حمى ثقيلة أو التهبت لوزتاك.

من الواضح تمامًا أن المرض أمر غير مرغوب فيه أبدًا. مع هذا، فإن فيه نوعًا من التعويض. أتتك قصعة من حساء العدس - حار، ناضج، أحسست بأنه ينساب في جوفك انسيابًا رائعًا: أمر مهدئ ومغذٍ معًا. جلب إليك أحدهم فنجانًا من شاي خفيف، فمسّت قلبك هذه البادرة اللطيفة. شريحة من التوست المحمّص من غير أي شيء عليها كانت لذيذة جدًّا - مع أنك لا يمكن أن تفكر في أكل شيء من هذا النوع في الأيام العادية.

تننّحى بعض مواضيع حياتك جانبًا عندما تشعر بالبؤس. لم يعد ما يجري في العمل يبدو لك أمرًا كبير الأهمية. ولم تكن لديك طاقة كافية لأن تغضب لتلك الأمور الصغيرة نفسها التي تثير غضبك في حالات كثيرة. توقفت عن متابعة الأنباء. ولم تشعر بأنك مضطر إلى الرد على الإيميلات والرسائل النصية. كانت شهيتك الجنسية هاجعة، ولم يعد ذهنك منشغلًا بهذه الأمور.

أحسست بحالة من الهدوء تشبه هدوء الأطفال. ثم ظلت هذه الحالة ملازمة لك عندما بدأت تحسّ شيئاً من التحسن.

كان نومك الليلة الماضية جيداً. استعاد جسدك طاقته. أمور لا تلقي إليها أي انتباه في الأحوال العادية صارت الآن منابع مسرة إيجابية. قدرتك على التنفس السهل أمر رائع: ما ألطف أن تحسّ الهواء مندفعاً إلى جوفك! جميل أن تستطيع البلع من غير ألم. ينتقل انتباهك إلى مؤخر رأسك - لم يعد فيه أي أثر من ذلك النبض المؤلم الذي كان رفيقك يومين كاملين. استعادت عيناك حيويتهما. وبدأ دماغك ينشط من جديد. إحساسك بالجوع أمر جميل جداً. بل إن نهوضك واقفاً في حد ذاته (من غير أن تحس ضعفاً أو دواراً) صار مسرة حقيقية. أمر رائع أن ترتدي ملابس حقيقية. صار الخروج من البيت - زمناً قصيراً - أشبه بهدية لطيفة.

مع الخروج إلى العالم، نعيد التعرف على أشياء كنا في ما مضى نعتبرها مضمونة ولا نلقي إليها بالاً، لكنها تبدو لنا الآن ساحرة. لم نستخدم مفتاح البيت منذ بضعة أيام، وقد صرت تراه الآن أداة جميلة فعالة تستطيع بها، من خلال عملية تكاد تفهمها (لكن لا تفهمها تمام الفهم)، تحريك لسان فولاذي صغير هو الحاجز الحقيقي الوحيد بين خصوصية البيت المتمدنة وبربرية العالم الخارجي... لسان فولاذي منزلق داخل شق صغير. تدير المفتاح في القفل يميناً وشمالاً لا لشيء إلا لِمَا تحسه من متعة خالصة عندما تسمع تلك التكة الحادة عند الإغلاق متناوبة مع صوت الاصطدام المكتوم عند الفتح. يبدو لك رباط الحذاء مدهشاً: ما أغرب أن نربط أنفسنا داخل أحذيتنا بخيط صغير، تحمل حضارتنا أفكاراً



شديدة الصرامة في شأن الشكل الذي ينبغي أن تتخذه عقده. فمن الناحية النظرية، يمكنك أن تعقد النهائيين معاً خمسين مرة حتى تتشكل منهما كرة كبيرة... تغريك حقاً فكرة أن تجرب هذا! في تلك اللحظات، يعود المرء إلى حالته الطفولية عندما كان يتعلم كيف يغلق السحاب، طفل لا تزال السحابات حتى الآن نماذج هندسية صغيرة رائعة مخططة إلى ملابسه لما لها من قيمة كبيرة من حيث تسليته وإمتاعه.

لسنا مضطرين -حرفياً- إلى أن نمرض كي نحظى بهذه المسرات. فمن الممكن أن نكتشفها من خلال تنشيط المخيلة... لكن علينا، أكثر الأحيان، أن نتظر تلك «الدفعة الخاصة» التي توفرها لنا ملازمة الفراش بضعة أيام.

## الأقحوان

الأقحوانات صغيرة جدًا: عليك أن تجثو على الأرض كي تراها جيدًا في حالتها الأصلية، كي تراها مبعثرة في جماعات صغيرة أو منبثقة فرادى بين الأعشاب الطويلة. تبدأ الأقحوانات ظهورها في شهر نيسان، من الممكن أن تظل موجودة حتى تشرين الأول. يعيش الأقحوان الشائع (بيليس بيرينس) من سنة إلى أخرى (حتى إذا قصته أنصال آلة جزّ العشب مرات كثيرة)، فهو يظل حيًا طالما ظل جذره قادرًا على أن يستمد من التربة قدرًا كافيًا من الرطوبة. إلا أننا لا نعلم على وجه اليقين عن أيّ أزهار أقحوان عاشت أكثر من عشرين عامًا. لكن من الممكن أن يكون هذا انعكاسًا لقلة ما نمتلك من حب اطلاع وليس مؤشرًا على «الأفق الطبيعي» لوجودها.

في أوج تفتحها، قد لا يبلغ ارتفاعها عن الأرض أكثر من خمسة سنتيمترات. إن الاتصال بين تجمّع الرؤوس الدقيقة الذهبية الصفراء عند المركز، وتلك الحاشية من بتلات بيضاء من حولها واحدة من أشد ما في الطبيعة سحرًا من تركيبات لونية: قد تجعل المرء يفكر لحظة في بيضة مقلية أو في المظهر الداخلي لقصر روسي من زمن الإمبراطورة كاترين.

حتى الآن، لم تكتشف البشرية إلا ذلك الاستخدام القديم لهذه الزهرة المتميزة: سلسلة الأحقوان. في البداية، قد يبدو صنع سلسلة الأحقوان أمرًا صعبًا (تستخدم ظفر إبهامك كي تصنع شقًا طوليًا في الساق، ثم تدخل ساق زهرة أخرى عبر ذلك الشق)، ثم لا يلبث أن يتضح لك أنه في غاية السهولة.

خلال ساعات الظلام، تنطوي بتلات الزهرة إلى الداخل وتغلقها، ثم تفتتح من جديد عندما يأتي الصباح (هذا هو أصل اسمها في اللغة الإنكليزية: «day's eye»). صار واضحًا لنا اليوم أن ما تفعله الزهرة أمر ميكانيكي صرف، فالبتلات مُصطفة ضمن طبقتين متتاليتين مع أن هذا لا يكون واضحًا إلا إذا نظر المرء إلى الزهرة نظرة متمعنة. عندما تنخفض شدة الإضاءة إلى ما دون مستوى بعينه، ينمو صف البتلات السفلي بسرعة أكبر من سرعة نمو الصف العلوي؛ ونتيجة التراكب والتداخل بين الصنفين، ينتج عن هذا إغلاق رأس الزهرة كله. لكنه ليس مفاجئًا أن يكون هذا الطقس الليلي قد أوحى للناس في عصور سابقة (عصور كانت ذات مخيلة أكثر ثراء) بموجات غامضة من الإرهاق أو الحزن؛ فالأحقوانات تغفو أو تدخل فترة حداد، عند غياب حبيبها الشمس. لقد كان هذا سوء فهم من نوع حميد لأنه يوحى بتقارب روحاني بين الإنسان والنبات.

مع هذا، لا نزال قادرين على اعتبار الأحقوانة محلًا -مثلنا- لإيقاع يومي متكرر. صحيح أن شدة الإنارة المحيطة ليست هي ما يحكم سلوكنا، أو ما ينظمه، لكن العوامل البيولوجية الخارجية مهيمنة على حياتنا أيضًا مع أننا ميالون عادة إلى رفض القول بهذا.

لا يعجبنا التفكير في أننا قد نحس انزعاجًا من واحد من زملائنا لأن الطقس ماطر أو بارد؛ ولا يعجبنا التفكير في أن إحساسنا بأن حبنا في خطر يمكن أن يكون ناجمًا في جزء كبير منه عن حقيقة أننا متعبون. فنحن عادة ما نحتفظ بهذه النظرات الكريمة للأطفال الصغار إذ إننا لا نجد مشكلة في أن نعزو سوء مزاجهم إلى إحساسهم بالجوع أو الحر الزائد، أو إلى حاجتهم إلى النوم. في عالم أكثر حكمة (ولو قليلًا) قد يقول المرء في نفسه عندما يغضب شريك حياته منه بسبب أمر لا أهمية له: «الوقت مساء، وبتلاته العاطفية تُغلق الآن!».

إذا أولينا الأقحوانات القدر الواجب من الاهتمام والانتباه فسوف نرى أنها ليست جميلة أو ساحرة في حد ذاتها فحسب، بل إنها توفر أيضًا «نقطة دخول» غير متوقَّعة... غير متوقَّعة، لكنها تقول الكثير. إنها نقطة دخول إلى مسألة ثقافية كبرى: مقدار ما في توزع المكانة الثقافية من نقص. وذلك لأننا لا نأخذ الأقحوانات على محمل الجد على الرغم من أنها زهرات لطيفة جدًا.

في الواقع، لا يمكنك شراء الأقحوان الشائع. فأقصى ما تستطيعه هو شراء مغلف فيه بذور الأقحوان أو شراء بيت ينمو الأقحوان في حديقته. لكنك لا ترى الأقحوان في متاجر بيع الأزهار، ولا تجد شركات لتوزيعها. لا يقدم الواحد منا إلى الآخرين باقات أقحوان في المناسبات الخاصة. ونحن لا نذهب في رحلات مخصصة للنظر إلى حدائق الأقحوان الشهيرة. لا يشتري العشاق أقحوانة كي تكون رمزًا لحبهم. ليس هذا دليلًا حقيقيًا على أي «فشل» أو تقصير من جانب هذه الزهرة بعينها، بل هو كشف عن عيب فينا.

نحن نزدري الأحقوان لسبب غير وجيه أبدًا: لشدة وفرته. وذلك أنه ضحية فكرة غير موفقة مفادها أنه لا يمكن لأي شيء أن يكون «خاصًا» إلا إذا كان نادرًا. فما نسميه «مكانة رفيعة» ليس إلا قائمة بما يستحق انتباهنا - قائمة هي الدليل العام إلى ما قد يكون لطيفًا أو ممتعًا؛ لكن هذا لا يعني بالضرورة أن القائمة مكتملة. إن زهرة الأحوان الصغيرة الجميلة الشائعة جدًا دليل لنا (ومثلها في ذلك أشياء حسنة كثيرة) إلى اقتصاد المستقبل المثالي.

## التين

يحدث كثيرًا أن تصادف التين. قد تراه مستخدمًا كنوع من الزينة مع الحلوى في مطعم أنيق تذهب إليه أحيانًا عندما تود إقامة مناسبة خاصة. تتذكر أنك رأيت، منذ سنتين، سلالًا من التين في مدينة قادس فجذبتك كثيرًا، لكنك لم تستطع استجماع الشجاعة اللازمة للانضمام إلى زحام الناس عند ذلك المتجر كي تشتري سلة منها. كانت أختك تضيف التين إلى أنواع السلطة «المغامرة» التي تعدّها أحيانًا. يبيعون التين في سوبر ماركت في مكان ما، لكنك تكون في حالة ذهنية شديدة التركيز عندما تذهب إليه فتتجه بأسرع ما تستطيع إلى تلك المواد التي اعتدت أن تشتريها دائمًا. في الفترات الفاصلة بين اللقاءات العارضة مع التين، لا تتذكره كثيرًا. وذلك أن وجوده ليس إلا واحدة من بين مليون حقيقة أخرى تعرفها معرفة هامشية سلبية.

لكنك تجد نفسك مسحورًا بالتين كلما «وضع» نفسه أمامك دائمًا. الألوان داخل الثمرة جذابة بالطبع. ثم إن القوام الجاف قليلًا في باطن الثمرة، وطعمها الهادئ، أمران يبعثان السرور في نفسك. أنت تحب التين، وتذكر نفسك بهذا. ثم تمضي نصف سنة قبل أن تظهر أمامك ثمرة تين في طبق يُقدّم إليك. أنت لا تكاد تعرف متى يكون موسم التين (هل للتين موسم حقًا؟).

يا له من وضع غريب: ها هي مسرّة صغيرة متوفرة لنا. لكننا نترك، إلى حد بعيد، التمتع بها رهن المصادفة. وحتى عندما تسنح لنا تلك الفرصة، فقد يحدث كثيرًا أن تعترض سبيلها أمورٌ متنوعة أخرى: يتخذ الحديث مجرى جذابًا، أو يبدأ ابن أختك الصغير البكاء في مهده، أو يكون تمازج الطعوم غير موفق (كانت الشوكولاته لذيذة جدًا، لكنها محت طعم التين).

كي نقاوم هذه العشوائية، علينا أن نستعين بفكرة قد تبدو، أول الأمر، بعيدة قليلًا عن موضوعنا: إنها فكرة الطقوس. من الممكن أن تكون فكرة الطقوس مرتبطة في أذهاننا باحتفالات وشعائر كانت تجري في الماضي القديم، وذلك من قبيل تتويج الملوك أو اللقاءات الدينية. لكن ثمة صورًا أكثر فائدة: الطقس الصغير المتمثل في إطفاء الشموع المغروسة في كيك عيد الميلاد وتمني أمنية قبل تقطيعه - آثار مشوهة قليلًا باقية من فكرة لطيفة: كيك عيد الميلاد علامة على انتهاء سنة من العمر وبداية سنة أخرى تليها. يجدر بأذهاننا في هذه الحالة أن تكون مركزة على انقضاء الزمن، وعلى الأمل. لعل هذا الطقس كان في ما مضى أكثر وضوحًا من حيث قدرته على مساعدة البشر في فعل هذا.

عندما نحاول الوصول إلى جوهر الأمر، نجد أن الفكرة من الطقوس هي الدفع بنا إلى أفكار وأفعال بعينها بغية إيصالنا إلى حالة ذهنية كبيرة القيمة. والطقس (مثلته مثل وصفة طعام) مجموعةٌ من قواعد تؤدي إلى نتيجة مضمونة إن نحن حرصنا على التقيد بها. ولكن، من هذا المنطلق نفسه، لا يعود الطقس طبقًا من حساء الجرجير ولا من كريم بروليه، بل حالة من الإدراك العميق.

فخلافًا للوصفة، عادة ما تأتي مع الطقس تعليمات تقول لك متى ينبغي أن تؤديه. وصفات الطعام تترك هذا القرار لنا: عندما تشعر بأنك راغب في إعداد وجبة ريزوتو، فإليك ما ينبغي فعله...! وأما الطقوس فهي تشتمل على تعليمات تحدد لك متى ينبغي أن تقوم بالطقس المعني: كل ثلاثمائة وخمسة وستين يومًا من حياتك، أو عندما يبرز القمر، أو عندما تزهر أشجار الخوخ أو الكرز (وذلك مثلما نرى في الـ«هانامي» الذي هو رحلة طقسية في اليابان مكرسة للاحتفال بتجلي جمال الطبيعة). يكون للطقس تاريخ يحدد مواعده وكأنه موعد مسجل في مفكرتك، موعد سجلته الثقافة التي تعيش فيها. كأن الطقس يخشى أن ننسى التماس مسرة بعينها، فهو يكون مصحوبًا دائمًا بما يذكرنا به.

غالبًا ما تكون التفاصيل الخاصة بطقس من الطقوس قد تعرضت لمراجعة وصقل على امتداد حقبة طويلة من الزمن. يكون الناس قد فكروا طويلًا في الكيفية الأمثل للحصول على أفضل نتيجة مما يقومون به. وكثيرًا ما نجد أن الطقوس تحدو بنا إلى أنماط شديدة التحديد من التفكير أو الفعل. إن طقس «جيكاريلا أباتشي» في المكسيك، على سبيل المثال، متميز باحتفالية طويلة مخصصة للفتيات المراهقات تدوم أيامًا كثيرة. يكون على تلك الفتيات ارتداء زي خاص والاهتمام كثيرًا بقصص وأغنيات بعينها مصممة بحيث تعزز فيهن مجموعة من الخصال المرغوبة. إن هذا الطقس «طموح» إلى حد كبير لأنه يرمي إلى تغيير كيفية تفكير الفتيات المراهقات في أنفسهن وإلى رؤيتهن لموقعهن في المجتمع. إذا أردنا اختراع طقس من أجل الاحتفاء بالتين، فمن الممكن أن



يجري على النحو التالي: كل يوم ثلاثاء، بعد الفراغ من العمل، نذهب إلى متجر الخضار والفاكهة عند محطة القطار ونشتري بضع ثمرات تين. في المرات الأولى، نضع تلك الثمرات على طبق ناصع البياض؛ ومن الأفضل أن نركز انتباهنا على تدرجات لون القشرة الأخضر الجميل. في المرات اللاحقة، يمكن تجربة الأمر نفسه على خلفية أخرى: قد يكون الطبق أسود اللون أو أصفر مخضرًا. قبل أن تفعل أي شيء آخر، تأمل لحظة في الغرابة العميقة الماثلة في هذه الثمرات الصغيرة. لقد كان ممكنًا أن تتطور بطريقة مختلفة فتصير مثل ثمرة شجرة البلوط: ثمرة ناجحة جدًا من حيث التكاثر، لكنها غير مناسبة للجسد البشري. وكان ممكنًا أن تصير أشبه بثمرة الفراولة: شديدة الحلاوة، لها سحر واضح يسمح لها بأن تصير مألوفة تمامًا منذ أول لقاء معها. أما الآن، فثمرة التين هي المدخل إلى هذا الطقس.

بسكين حادة جدًا، اقطع الثمرة طولانيًا إلى أرباع. ليست الحاجة إلى أن تكون السكين حادة ناجمة عن قساوة الثمرة، بل لأنها طرية: يشوّها الضغط عليها بسكين غير حادة. ينبغي أن تكون حواف الأرباع المقطوعة نظيفة تمامًا وأن يكون السطح الداخلي تام الاستواء. انظر إلى ما في «لحم» الثمرة من تدرجات وتلاوين. خلال خمس عشرة ثانية، تخيل أنك رسام يحاول تصوير ما يراه: دع هذه الصورة تنطبع في عينيك.

فكر في الشجرة التي أتت منها. هذه الثمرة تحديدًا يمكن أن تكون قد نضجت في نفق بلاستيكي على مقربة من بلدة باسينغستوك في جنوب إنكلترا، لكن أسلافها في قديم الزمان

عاشوا في فلسطين أو في صقلية، وورد ذكرهم في أمثال القبائل هناك. اعصر على باطن القطع بضع قطرات من الليمون - سيقع بعض القطرات خارجها (يصعب التسديد بليمونة). الليمون يعزز نكهة التين. وأخيرًا، تناول قضمة. ركز أولاً على بنية الثمرة. ثم تناول قضمة ثانية وركز على طعمها. ينبغي أن يطول «طقس التين» نحو سبع دقائق!

يذكرنا الطقس بما ينبغي فعله كي نظفر بوقت أكثر لطفًا. إنه يعمل وفق فكرة حكيمة عن القواعد والأنظمة. ليس المقصود بالقواعد والأنظمة - في هذه الحالة - أن تمنعنا من فعل ما قد لا يكون ملائمًا في هذه اللحظة، بل هي توجّهنا إلى كيفية قضاء الوقت بشكل أفضل. إن في هذا التناول للقواعد نوعًا من إعادة النظر في المثل الرومانسي عن «التلقائية»، أو عن «اللحظة السعيدة»، فهو مثلٌ شديد الحماسة لفكرتي الحوادث السعيدة واللقاءات المصادفة. ليس المراد من هذا أن هاتين الفكرتين سيئتان دائمًا. فكل ما في الأمر هو أنهما ليستا «الشكلين» الوحيدين اللذين نحن في حاجة إليهما. إذا اقتصرنا عليهما، فلن تحدث أمور حسنة كثيرة، أو سيكون حدوثها شديد الندرة... مثلًا، عندما تشاء المصادفة أن يتبادر إلى ذهن أختك أن تدعوك إلى تناول الغداء معها.

إن المسرّات الصغيرة في حاجة إلى طقوس. والمفارقة في هذه المسرّات الصغيرة أنها ليست ذات شدة كافية لأن تفرض أنفسها علينا فرضًا - نحن لا نصير مدمنين عليها ولا مسكونين بها. جاذبيتها أضعف كثيرًا من جاذبية الجنس، أو ألعاب الفيديو، أو شرب النبيذ، أو التهام قطعة شوكلاته، فهذه كلّها مسرّات لسنا

في حاجة إلى ما يذكّرنا بها، بل، كثيرًا ما يقع لنا أن نجد أنفسنا نبذل جهدًا (قد يكون جهدًا مؤلّمًا) كي نحدّ من المساحة التي تشغلها في حياتنا. الأمر معاكس بالنسبة إلى المسرّات الصغيرة. ذلك أن من الأكثر احتمالًا أن نُضَيِّع اتصالنا بها. ما أسهل أن تختفي تلك المسرات من خلف زحام أمور كثيرة غيرها! نحن في حاجة حقيقية إلى «بناء» حضورها في حياتنا.

## مجموعة من مسرّات صغيرة جدًا

ما إن نبدأ البحث عن المسرّات الصغيرة حتى تبدو لنا الحياة مملئة بها. ليست الغاية أن نكتفي برؤيتها، أو بملاحظتها، بل أن نفهم ما يجعلنا معجبين بها، فهذا ما يفضي إلى تعميق ما تمنحنا إياه من رضا وإشباع. وبعد ذلك، يكون علينا أن نفسح لها في حياتنا حيزًا أكثر اتساعًا وأطول دوامًا.

### واحد

ترتيب الخزانة: هذه مهمة واضحة تستطيع إنجازها على أحسن وجه في حين يكون أكثر الأمور الأخرى في الحياة «مراوغًا بعض الشيء». انشغال يبعث سرورًا في النفس عندما لا نكون في حاجة حقيقية إلى الاستعجال، واعتزاز بأن نبالغ في التدقيق على تفاصيل صغيرة. لا ضرورة لأن نخبر أحدًا. فأنت تفعل هذا من أجل نفسك. وهو أمر لطيف جدًا بعد الفراغ منه: «جزء صغير جدًا من حياتك قد صار الآن محلولًا». عد في وقت لاحق كي تلقي نظرة على خزانتك وتكون معجبًا بما صنعت.

### اثنان

استعارة وشاح من صديق: ليس الوشاح مناسبًا تمامًا؛ ومن خلال ارتدائه، تكون كمن يعلن أمرًا... صرت جزءًا من مجموعة مكوّنة

من اثنين؛ أمر حميم جدًّا؛ مداعبة حلوة مترددة: «البرد شديد... تعرف أنك تستطيع استعارة الوشاح... إن أردت»؛ انظر إليه معلقًا في الخزانة وفكّر في أمور لطيفة عن صاحبه الحقيقي؛ ينبغي أن تعيده إليه، لكنك لن تفعل هذا... وسوف يكون مسرورًا في سرّه.

### ثلاثة

قول مأثور: عبارة محكمة يسهل حملها؛ مسرة الإيجاز والتلخيص. على الدوام، يصير القول المأثور خاطئًا بعض الشيء إذا دفعته إلى ما يتجاوز حدوده؛ لكن هذا لا يزعجك في بحثك عن فرصة لاستخدامه، فهذا «الجزء» من الحكمة صار الآن ملكًا لك.

### أربعة

حفظ بيت من الشعر: «إن متُّ، فلا تتذكرني إلا هكذا»؛ «سيمضي الأمر على خير، وكل شيء سيكون بخير»؛ «إن لي وقتًا بحجم العالم كله»؛ يصعب عليك أن تحفظ إيقاع الكلمات. لا تقلق، فسوف يحدث هذا في ما بعد لأن أفكارك نفسها ستجتمع من حوله؛ ومن حين إلى آخر، أفصح لواحد من أصدقائك عن هذا البيت من الشعر مع أنه لن يعني بالنسبة إليه ما عناه لك تمامًا.

### خمسة

قول كلمة بذيئة (إن كنت لا تقولها عادة): أنت «أشد» مما كنت تظن! أحيانًا، تفعل هذا كي تستمتع بمفاجأة الآخرين (هل نطق هذه الكلمة فعلاً؟!); كلمة يكون استخدامها موفقًا جدًّا عند إبداء الإعجاب بصفة جيدة في واحد من الناس؛ كلمة تكون منطلقة من أعماقك عندما تسقط المقلاة من يدك على أصابع قدمك؛ كلما قلّ تلفظك بالكلمات البذيئة، كلما ازدادت متعة استخدامها.

## سنة

برِّي قلم الرصاص: مبراة أقلام معدنية؛ شفرتها قابلة للتبديل (مع أنك لم تبدلها أبدًا)؛ العثور على التوازن المثالي بين دفع القلم إلى الأمام وبين إدارته في المبراة؛ أبسط الآلات على الإطلاق - يستحيل تطويرها؛ ليست حادة جدًا بحيث ينكسر سن القلم أو يُحدث خدوشًا في الورق.

## سبعة

تناول الطعام في أماكن غير مألوفة: على سطح مبنى في حديقة صغيرة جدًا محاطة بشتلات الطماطم، أو في ملجأ خلف صخرة عند البحر في يوم شتوي؛ في بيت على شجرة؛ على أرض المطبخ. فعلُ أمر مألوف في مكان جديد؛ بوحٌ متبادل.

## ثمانية

لون أزرق مخضّر فيه مسحة من اصفرار: أو لعله درجة من درجات اللون الأخضر. يصعب القول؛ لون رائق، لكنه ليس سلبياً؛ لون جميل فيه وفرة - تستطيع عينك أن تستريحا عليه؛ لون هادئ؛ مثالي من أجل أشياء صغيرة فيها منحنيات - صحن، مزهرية، زوج من الجوارب؛ لون جميل على خلفية بيضاء.

## تسعة

تعلم كيف تنسى: قد يكون الألم عائدًا إلى سنين طويلة مضت - المتنمّر، ابن الحرام، الوضع الذي جرحك. في الظاهر، قلت يومها إن الأمر لم تعد له أية أهمية لكنك لا تزال تكره ذلك الشخص. الصفح ليس نسيانًا فحسب، إنه «إعادة تخيل» للشخص

الذي ألحق بك ذلك الجرح. لا شك في أن لديه مشكلاته مهما يكن ماهرًا في إخفائها، وذلك على الرغم من أنك قد لا تعرف أبدًا أي شيء عن تلك المشكلات. لقد أساء إليك لأن أحدًا، أو شيئًا، قد أساء إليه. أنت الآن أكثر استرخاء، أكثر نظافة، لأن المرارة بدأت تزول عنك.

### عشرة

الحر الشديد وأنت تهبط السلم نازلًا من الطائرة: أمر يحسّه جسدك، تحسه في رثيتك، ويضغط على جبهتك. تحس بالحرارة عميقًا في عضلات كتفيك؛ يستدعي هذا إلى ذهنك صورة مراوح سقفية كبيرة، ونظارات الشمس، وملابس فضفاضة فاتحة الألوان، قيلولة بعد الظهر، وعصير الليمون، ومكعبات الثلج؛ فكرة المناخ كلها تفاجئك مفاجأة كبيرة؛ هنا، ستكون شخصًا مختلفًا قليلًا؛ إنه ميلاد توأمك الاستوائي؛ لمحة من إشفاق على ذاتك التي عاشت في البرد زمنا طويلاً جدًا.

### أحد عشر

جوارب ثقيلة: ترتديها في البيت بعد الحمام، أو بعد يوم مرهق في العمل. يندر أن تكون لطيفًا مع قدميك أو مع كاحليك - تحسّن الآن حال قدميك وكاحليك؛ أصابع قدميك حرة، مستمتعة بالدفع. يساعدك هذا في كل شيء - تستجيب صابرًا إلى مطلب يأتي في غير وقته، وتصغي بمزيد من الانتباه عندما تقول لك زوجتك شيئًا؛ تحس بإثارة من غير ذلك «الصخب» الذي يكون في الرغبة الجنسية. اشتريت هذه الجوارب بثمان مخفض. يا له من مكسب كبير جدًا مقابل ذلك الثمن!

## اثنا عشر

عندما يُقدِّم إليك نوعٌ من البسكويت كنت تحبه في طفولتك: مرت سنين طويلة، فأنت لم تأكل هذا النوع من البسكويت منذ أن كنت طفلاً صغيراً. ذات مرة، دخلت المطبخ في ساعة مبكرة جداً من الصباح وأخذت حفنة من البسكويت عدت بها إلى سريريك كي تأكلها هناك. كنت تحب أن تمسك الواحدة منها وتقضم أطرافها أولاً، وكنت تحب أن تلحقها بلسانك. تستطيع أن تلحق قطعة البسكويت مليون مرة حتى تنتهي. تأخذ قزمة صغيرة، ليست لذيدة مثلما تتذكرها، لأن باطن فمك هو الذي تغير. لكنك تحب الطفل الصغير الذي كنته، ذلك الطفل الذي كان يحبها كثيراً. تتمنى لو كنت قادرًا الآن على إعطائه قطعة من هذا البسكويت.

## ثلاثة عشر

مواقع البناء: إنها أماكن فوضوية، لكن لكل شيء فيها غاية شديدة التحديد، ولكل منها سبب لوجوده هنا. إنها مكونات غرفة تضاف إلى بيت أو مبنى سكني جديد؛ في نهاية المطاف، ستكون كومة أحجار البناء هذه قد صارت مرتبة على شكل جدار. ذات يوم، سيضع مهندس كيميائي عند ذلك الجدار طاولة صغيرة ساوم عليها كثيراً عندما اشتراها - مستخدمًا لغة فرنسية مكسرة - من سوق شعبية في مدينة بوردو. لقد بُذلت عناية شديدة في ابتكار هذه الآلات، رؤوس الحفر المختلفة من أجل فتح خنادق مضبوطة في الأرض. يقع من صلصال موحل ستنشأ مكانها حدائق جديدة. سيرحب الناس بأصدقائهم عند عتبة باب سيأتي به مورّد في وولفرهايمتون؛ الآن، يبدو المكان في فوضى واضطراب. لكن البّائين مروا بهذا الأمر مليون مرة، وهم قادرون على رؤية النتيجة بكل وضوح.



## أربعة عشر

بعد الفراغ من التمرينات الرياضية: كانت صعبة أثناء تنفيذك إياها؛ والآن، تحس بأنك «شخص جيد» أنجز تمريناته الرياضية. ألم لذيذ في أطرافك يبرهن لك على أن ما بذلته من جهد كان حقيقياً. يبدو الأمر منطقيًا جدًا - أنت تعاني، لكن النتيجة حسنة. الإرادة تقرر، والجسد يطيعها. تكاد تلمح مستقبلاً مثاليًا يمتد طيلة حياتك.

## خمسة عشر

عينان ذكيتان: يا لها من فكرة كبيرة، غامضة - يتخذ الذكاء أشكالاً كثيرة جدًا؛ في أحسن أحواله، يكون الذكاء حكمة - قدرة على فهم الذات وعلى فهم الآخرين. ترى الذكاء في أسلوب تلك العينين في «التقاط نظرتك» عندما تبلغ لحظة صعبة أو مبركة؛ كيف تضيقان قليلاً معبرتين عن شك في محله تمامًا، أو كيف تلمعان تعاطفًا عندما يحس الآخرون صعوبة أو ارتباكًا. تحس رغبة في أن تكون عينك مثل هاتين العينين.

## سنة عشر

الاستلقاء في حقل والنظر إلى السماء: السماء بعيدة جدًا؛ غيمة سابحة من فوقك. كيف لم ينظر المرء إلى السماء من قبل؟ وكيف ينظر مثلما ينبغي النظر إليها؟ لا تستطيع رؤية موضع بدايتها؛ ما أجملها!... إنها هناك دائمًا. يخبو ما يشغل ذهنك عادة، ويغيب. لم تعد موظفًا، ولا دافع ضريبية، ولا ناخبًا تتأرجح بين هذا الحزب وذاك، ولا عاشقًا يحس قدرًا من الخيبة - أنت الآن طفل، ابن هذا الكون، تحديق في السماء، أنت كائن بشري بسيط غير واضح

المعالم. تستطيع النظر إلى السماء من غير نهاية، لكن ثمة حصة تحت كتفك وحشرة صغيرة زاحفة على رقبتك.

### سبعة عشر

دفقة وجيزة من غضب له ما يبرره: الطاقة، الثقة المفاجئة. أنت تهاجمهم. أنت تحاول عادة أن تكون شخصًا مسالمًا وأن تفهم وجهة نظر الطرف الآخر، لكن الغضب يستبد بك أحيانًا. أنت الآن تنفذ إلى جزء من تكوينك النفسي كان هاجعًا. لطيفةٌ هي معرفة أنك قادر على هذا؛ إنها تضيفي على لطفك نوعًا من الاعتزاز بالنفس؛ أنت لست في خطر نتيجة كونك لطيفًا، فأنت تدرك قوتك. تخفي مخالبك، أكثر الأحيان؛ تخفيها لأن لك مخالِب حادة! أمر حسن أن يدرك الآخرون هذا.

### ثمانية عشر

إعادة اكتشاف جانب لطيف في صديق، أو في حبيب: تعرف هذا الشخص معرفة جيدة جدًا، منذ زمن طويل جدًا. تبدأ الجوانب المزعجة احتلال الساحة؛ ثم يفعل ذلك الشخص شيئًا، أو يقول شيئًا يذكرك كثيرًا بما جعلك تحبه أصلًا؛ كثرة استخدامه كلمة من الكلمات، أو حركة برأسه لا ينتبه إلى أنه يقوم بها؛ تفصيل صغير، لكنه يكشف الكثير، يكشف عن كل جزء ساحر من طبيعة هذا الشخص؛ يعود إليك إحساسك الرقيق، يعود إليك جارفًا. لماذا ننسى هذا الأمر؟ ألا نستطيع أن نظل متمسكين به من الآن فصاعدًا؟

### تسعة عشر

الضحك المرح في سن النضج: نصف ضحكة ونصف استمتاع صريح بما في الحياة من سخف رائع لا خطر منه؛ تضحك متذكرًا

أنت لست سيئاً (هذا بفضل فيلم شاهدته). ذات مرة، كنت في الرابعة عشرة من عمرك وكدت تسقط عن المقعد في مختبر الكيمياء، لا تعرف كيف أفلحت في منع نفسك من السقوط. هذا لا يحدث كثيراً هذه الأيام (في الأحوال المعتادة، لا تجد أي سحر في السخف). جميل أن يحدث هذا لأنه يعني: الناس أغبياء، ولا مشكلة عندي في هذا! يا لها من حكمة جديدة!

### عشرون

فهمك جزءٌ جديدٌ من ذاتك: تظن أنك تعرف نفسك. تبدو لك آمالك ومخاوفك «رفاقاً» يصاحبونك دائماً؛ لعل الظروف تتغير - أنت الآن في بيت جديد، وعمل جديد، أنت الآن مع شخص مختلف قليلاً، أنت تتعلم لغة جديدة- وأنت تدرك أن فيك جوانب أكثر مما كنت تظن. قد يكون هذا مبعث اضطراب، أول الأمر - كيف يمكن أن ينسجم مع الأمور الأخرى في حياتك؟ ثم يأتي سؤال مفتوح: إن كان هذا أنا، فما الذي قد أكتشفه أيضاً إذا عرفت كيف أنظر في ذاتي؟

### واحد وعشرون

الغيوم: نعرف كل ما يتصل بالغيوم، نعرفه من ناحية مجردة، لكننا نادراً ما نُمضي في النظر إليها دقيقتين متصلتين. في معظم الأحيان - تقريباً - تكون حركتها بطيئة فلا يسمح قصر فترة انتباهنا بملاحظتها. تبدو لنا أحياناً جليلة إلى حد يصعب تصديقه: عربات الآلهة! تكون منفوشة، بعض الأحيان، كأنها أشياء حلوة تبحث عن صديق. وطيلة الوقت، نظل غافلين عن مليون «دراما نفسية» جارية في السماء من فوقنا. تنسى الذات نفسها برهة وجيزة.

## اثنان وعشرون

كأس ماء عندما تكون ظمآن: ارتياح فوري، يصير الماء روعة مفاجئة؛ أكثر من شرب الماء، وسوف تحس بأنك انتفخت، أنك تغرق. الحاجة هي التي تخلق المسرة. يرسل الجسد إشارات عاجلة شديدة الوضوح، ويكون الحل في غاية البساطة. ليت الإنسان قادر على هذا في أمور أخرى!

## ثلاثة وعشرون

تنظر إلى شخص لا تعرفه فتراه لطيفاً: في واقع الأمر، أنت لا تعرف أي شيء أكيد عن هذا الشخص؛ لا ترى منه غير ابتسامته للعالم؛ كيف يرتب على ذراع أحدهم... وكأنه يعني بذلك أمراً مهماً. تحس بأنه يعرف كل شيء عن الأسى وأنه يعرف كيف يحوله إلى تعاطف؛ يحس الصراع الخفي في كل حياة؛ ثم إنه لا يستعجل الإحساس بالأذية لأنه يدرك ما يعاينه الآخرون من ضيق. يعلم ما يستطيع قدر صغير من الاهتمام أو اللباقة إنجازه؛ وهو لا يمقت أحداً.

## أربعة وعشرون

زهور في نافذة: غرسها واحد من الناس وراقبها في نموها؛ إنه يحبها. اشترى بذورها عبر الإنترنت بعد أن تفحص ما هو معروض. يستخدم إبريق الشاي في سقايتها قبل ذهابه إلى عمله. تتساقط بضع قطرات وتتناثر على الرصيف. يتمنى لو كانت لديه حديقة، لكن الواقع لا يسمح بذلك. في البداية، كانت هذه الزهور تنازلاً عن حلمه، لكنها صارت متعة. زهور أراها في تلك النافذة فتخاطب مخيلتي. أين أستطيع تجربة نسختي الخاصة مما أراه الآن؟ أين أجد نافذة جديدة في حياتي من أجل شيء أجعله معادلاً لهذه الزهور.

## خمسة وعشرون

تغيّر الرأي: ليس سهلاً عليك القول إنك كنت مخطئاً من قبل، لكن تفعل هذا فتجده أمراً لطيفاً. لم تكن غيبياً فعلاً، لكنك كنت «نسخة» من ذاتك أقل تطوراً. هذا تقدم! من المستحسن أن تتذكر إحساسك دائماً قبل أن تغيّر رأيك، عندما كنت في الجانب الآخر، فهذا ما يفعله «المعلمون الجيدون» جميعاً؛ يتضح لك أن أولئك الذين كنت على خلاف معهم ليسوا سيئين جداً... لحظة نادرة انتبه فيها إلى أننا نتطور؛ وقد يحدث هذا مرة أخرى.

## سته وعشرون

بيت الدمى: أنت قادر على رؤية الغرف كلها في وقت واحد؛ كل شيء شديد السهولة، وأنت في موقع السيطرة... تستطيع أن تقلب الأريكة بإصبع واحدة، وأن تغيّر الحمام إلى غرفة نوم، إن أردت ذلك. أمر لطيف أن تنظر إلى داخل البيت وتخيّل نفسك فيه؛ يكتشف المرء ما يستطيع البيت أن يكونه... أقل الأشياء طفولية.

## سبعة وعشرون

النشيد الوطني لبلاد أخرى: يحس المرء -لحظة وجيزة- كم يمكن أن يكون لطيفاً أن يشعر بالاعتزاز لانتمائه إلى مجتمع آخر. كلما كانت الموسيقى أكثر جلالاً وقوة، كلما كان هذا أفضل؛ ثم يأتي مقطع حزين فيه تذكيرة بحزن جماعي يضم الأمة كلها معاً، لكنك لا تعلم عنه شيئاً.

## ثمانية وعشرون

خيط: يبدو الخيط أمراً عظيم الفائدة مع أنك لم تستخدمه

بنفسك أبدأ؛ مسرّة خاصة في قطعه بمقص حاد؛ الخيط البني  
ألطف مظهرًا من الخيط الأبيض؛ لفته حول إصبعك!

### تسعة وعشرون

مضائق سنغافورة عند النظر إليها من علو خمسة وعشرين ألف  
قدم من نافذة طائرة تهبط في الليل: عظمة الإنجاز البشري منظورًا  
إليها من مسافة مناسبة؛ تهمهم قائلًا: «نحن أبطال هذا العالم!»،  
لكنك تقولها لنفسك فقط، تقولها بصوت منخفض جدًا، جدًا.

### ثلاثون

في محل تنظيف الملابس: آلات خاصة لكويّ ذراعِيّ السترة.  
أنت لا تعلم حقًا معنى تعبير «تنظيف جاف»... هذا سرّ جذاب  
لأن الإجابة لا أهمية لها. أنت لا تراهم أبدًا عندما يقومون فعلاً  
بتنظيف الملابس، وأنت لا ترى إلا نتائج عملهم. لماذا لا تنظفون  
إلا الملابس؟ ألا تستطيعون تنظيفي مثلها؟

### واحد وثلاثون

مطر شديد: من الأفضل أن تكون هذه حالة نادرة! تقرّر الخروج  
من البيت وقت العصر، لكنك لا تتبعد كثيرًا: سيغرقك المطر حتى  
إن كنت تحت المظلة. قطرات المطر ترتد عن الرصيف وتقفز  
إليك. سوف تستحم وترتدي بيجامتك في وقت مبكر، ومعها  
كزرة ثقيلة. وسوف تمضي أمسية لطيفة دافئة.

### اثنان وثلاثون

الكتب الأفضل مبيعًا في واجهة مكتبة أجنبية: تبدو عناوين  
الكتب (*Edin den v Dreven Rim; Noli Me Tangere*) أشد أثرًا في  
النفس مما تبدو لك عندما تكون في موطنك مع أنك لا تفهم شيئًا

من معناها. لا يستطيع عقلك تصور الأشخاص الذين قد يقرأون هذه الكتب. لا ينتابك أيّ إحساس بالحسد لأنك لست كاتبها.

### ثلاثة وثلاثون

الظلال: تشابهات لا ضابط لها: ظل نبتة في أصيص يبدو كأنه ذئب؛ يمتد ظلك أمامك على الرصيف فتصير طويلاً جداً، بديناً جداً، ويمس رأسك سقف البيت عند اقترابك منه. التفاصيل غير واضحة فأنت لا تلاحظ إلا الخطوط العامة. الظلال متشابهة كثيراً. ظل شخص ثري جداً، وظل متسوّل، وظلك أنت.

### أربعة وثلاثون

حركة رقيقة: الأغصان عند قمم الأشجار تتمايل في النسيم العليل؛ شفة مرتعشة؛ أمواج مترقرقة على شاطئ بحيرة؛ قطار يغادر المحطة؛ شخص يرقص على إيقاع الموسيقى، لكنه لا يحرك غير كتفيه وردفيه؛ فيلم بطيء فيه سعدان يجري: يا للرشاقة!

### خمسة وثلاثون

ترك طفل صغير يفوز في لعبة: أمر مهم جداً، بالطبع، ألا ينتبه الطفل إلى هذا؛ ارتكب سلسلة أخطاء استراتيجية صغيرة بحيث لا يكون أيّ واحد منها شديد الوضوح. إذا قاربت الفوز أثناء اللعبة فسوف يكون فوز الطفل في آخرها أكثر حلاوة. المكافأة: فرحته الشديدة عندما يجد أن هذا الشخص الكبير لم يستطع أن يكون ندّاً له. الخييات كثيرة في الحياة، فما ألطف أن تستطيع معاكسة هذا الميّل!

### سته وثلاثون

خطة طفولية لتحسين العالم: أنشئ مدناً من قطع الليغو

(سيكون هذا أمرًا ممتعًا)؛ اجعل الكبار يذهبون إلى النوم في موعد نوم الأطفال (كي لا يظنوا سريعي الغضب). ينبغي أن تسنح لكل إنسان فرصة أن يكون ملكًا أو رئيسًا (حتى يكون الأمر منصفًا). يصير حدس الأطفال الانفعالي أكبر أهمية لأنهم لا يدركون دقائق الأمور: التعاسة هي المشكلة التي يريدون إيجاد حل لها... هذه نقطة بداية عذبة، وقد تكون حكيمة أيضًا.

### سبعة وثلاثون

حقيقية جاهزة: في هذه اللحظة، كل شيء منظم ومرتب ترتيبًا جميلًا؛ العدد المثالي من الجوارب، ليست أكثر مما ينبغي، ولا أقل مما ينبغي؛ سترة أنيقة واحدة مطوية جيدًا؛ مستلزمات النظافة كلها (بما فيها عبوة صغيرة من معجون الأسنان). مزيد من نواحي الحياة ينبغي أن يكون هكذا.

### ثمانية وثلاثون

خبز طازج وزبدة: أمر في غاية البساطة... ومن المؤكد أنه لذيذ؛ السحر كامن في التزاوج بين الاثنين: الزبدة مملحة سائغة (برودتها لذيذة في الفم)، والخبز طري، لكنه مُشبع، لذيذ عند المضغ. حاول أن يكون في كل لقمة جزء من قشرة الخبز المحمصة. شيء يجعلنا نحس أن محاولتنا المعقدة لنيل المتعة أمرًا مخجلًا.

### تسعة وثلاثون

أحجية فيها قدر من الصعوبة: أمر لا يجوز ازدرأؤه. صحيح أنها لعبة محيرة أول الأمر، لكن كل قطعة ستستقر في مكانها آخر المطاف. إحساس شديد الوضوح بأنك أنجزت الأمر في حين تجد نفسك في الحياة عاجزًا - أكثر الأوقات - عن الوصول بأي أمر إلى



نهاية مثالية. مهمة «مغلقة» في عالم كلّه مشكلات «مفتوحة». أمر رائع أن تؤدي مهمة قابلة للأداء الكامل.

## أربعون

أصوات الجنادب: الصوت المميز لأواسط الصيف في يوم حار. يعني العملُ إعداد طبق سلطة من أجل الغداء، وقيادة السيارة لرؤية أطلال واحد من المعابد، والذهاب للسباحة بعد الظهر. عشاء على الشرفة. تخمينات ممتعة: أين عساها تكون هذه الجنادب؟ كيف تلفظ اسمها؟ لعل صوتها عالٍ لأن بها صممًا! بعد حين من الوقت، تغلق النافذة أو تدخل البيت. هذا كثير! تكاد تفقد عقلك.

## واحد وأربعون

عشاء مع التلفزيون: باستا أو أرز أو سوشي... شيء لست في حاجة إلى تقطيعه كي تأكله. إذا كان هناك مقطع ممل، ففي وسعك أن تنهض وتعدّ لنفسك إبريق شاي أو تسكب لنفسك كأس نبيذ. فيلم آكشن على الشاشة، مطاردة سيارات، وبشر محبوسون على قطعة جليد عائمة، وصراعات هائلة. أنت جالس على الأريكة... تضع في فمك ملعقة آيس كريم بالشوكولاته... كي يظلّ ممتعًا، عليك ألا تكثر من تناوله.

## اثنان وأربعون

لحظة تدرك أن الفيلم سيكون جيدًا: سطر من الحوار، أو ضحكة ممثل، أو أناقة أريكة. تقع الشخصية التي تتعاطف معها في مشكلة. تزداد اندماجًا بالفيلم... وهو لا يزال في أوله.

## ثلاثة وأربعون

احتضان أحدهم: ذراعك من حول رقبتك، وثقله في حضنك. تمسّد على الشعر بيدك. لمستك تريحه. أنت قادر على جعل شخص آخر يحسّ أماناً. أنت قادر على احتضانه ساعة يكون في مشكلة. أنت تردّ الآن الحب الذي تلقيته عندما احتضنك شخص آخر، أو تنقل ذلك الحب إلى شخص جديد.

## أربعة وأربعون

الوقوف في الطابق الخامس ومراقبة الناس السائرين في الشوارع: التفاصيل المعتادة غير مرئية من هنا: لا تستطيع تمييز إن كان هذا الشخص أو ذاك حلو الطلعة. تصير الأعمار غير واضحة - هذا الشخص أكبر سنّاً، وذاك أصغر سنّاً. تلاحظ كيف يمشي الناس. شخصٌ مرتدٍ سترة حمراء يصير أكثر الناس «شهرة» في الشارع. عند النظر من هنا، يصير المرء أكثر تسامحاً ولطفاً. كل شخص يثير اهتمامك. من المستبعد جدّاً أن ينتبه أي واحد منهم إن كنت واقفاً خلف النافذة.

## خمسة وأربعون

نواح تعجبك في دين لا تؤمن به: في لحظة من لحظات القداس، يعترف كل واحد علناً بأنه خذل شخصاً آخر (مع أنه غير مضطر إلى أن يقول كيف خذله). يعتقدون بأن من المهم أن تكون أماكن عبادتهم جميلة جدّاً. إشعال شمعة أمام صورة امرأة تبدو حزينة جدّاً ومعها طفل. مواكب. حمل كتاب فوق وسادة من حرير. طقس اغتسال شعائري. إنهم يغنون جماعةً بصوت عالٍ جدّاً وبجدية تامة.

## سته وأربعون

العثور على الكلمة المناسبة: غَضَّ، نزوة غريبة، كالح، اتزان مثير، جلال، مشاعر متضاربة، صافٍ. حدّد تجربة مررت بها. مساعدة حاذقة لجعل الآخرين يفهمون ما يزعجنا، أو ما يثيرنا. حُلم الإبانة.

## سبعة وأربعون

أحزان مشتركة: أنت أيضًا تعلم هذا. لحظة تقارب! ننسى دائمًا أن نتشارك الراحة. عدم محاولة حل المشكلة. الإقرار بجواز الأسي. أنا معك عندما تكون حزينًا. جعل الإحساس بالوحدة يتراجع قليلًا.

## ثمانية وأربعون

صديق جديد: لا تعرفه منذ زمن طويل، لكنه يعرفك جيدًا؛ تتعلّم كيف ترى العالم من خلال عينيه، وتتقلّص مساحات الخوف؛ يخبرك عما يثير حماسه فيتسع نطاق الإعجاب. عليك أن تتعرّف على المنطقة التي يعيش فيها. العثور على جزء جديد (أو قديم، لكنه مفقود) من ذاتك.

## تسعة وأربعون

المكتبات العامة ساعة الغسق: انصرف أكثر الناس إلى بيوتهم. أعقاب كتب مصفوفة كثيرة لا تظهر واضحة. مصباح مائل فوقك، وآخر أشعة الشمس عبر النوافذ الكبيرة. ذرّات غبار طافية في الهواء. بقعة تركيز ذهبية تحت مصباح قراءة صغير. جو لطيف، دافئ، هادئ. تحسّ بأن الحكمة في متناول يديك.

## خمسون

رحلة طويلة في عربة قطار خالية: هدوء وسلام في مكان يراد

منه أن يكون مزدحمًا؛ أرصفة محطات مهجورة؛ ضواحي مدن صناعية؛ تلال في الأفق البعيد... ترفع رأسك من جديد فتكون قد اختفت. وقت للتفكير. تفرد أوراقك على المقاعد المجاورة. تذهب إلى المرحاض في حين يتمايل القطار عند أحد المنعطفات. قد لا يحدث هذا إلا مرة واحدة في حياتك كلها.

### واحد وخمسون

كلمات لا تستطيع ترجمتها: *cafuné* (البرتغالية البرازيلية) - أن يمر المرء أصابعه بلطف، لكن عميقًا، في شعر شخص آخر؛ *eudaimonia* (اليونانية القديمة) - حالة أن يعيش المرء زمنًا طويلاً حياة حسنة مزدهرة يلقي فيها نصيبه من الخيبة والخسارة والحزن والمعاناة - من الممكن أن تكون لديك *eudaimonia* حتى إن لم تحس بنفسك سعيدًا جدًّا في هذه اللحظة؛ *age-otari* (اليابانية) - أن يبدو شكلك بعد الحلاقة أسوأ من ذي قبل. الاسم غير المؤلف يجعل الفكرة أكثر وضوحًا. ثقافة أخرى قادرة على فهم جزء منك.

### اثنان وخمسون

أن تصير شخصًا قادرًا على الإحساس بالمسرات الصغيرة: إن في الحياة آلامًا وأحزانًا لا آخر لها. ولكن، يكثر أن تكون فيها أيضًا أمور ساحرة حلوة تستحق التقدير. أنت لست متكلاً على قبول الآخرين... مع أن من شأن قبولهم أن يكون أمرًا لطيفًا.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

## خاتمة

# إيديولوجية المسرات الصغيرة

أولاً: ما هي المسرة الصغيرة؟

النظرة الطبيعية إلى المسرات الصغيرة هي أن يرى المرء كل واحدة منها لطيفة تمامًا في حد ذاتها، لكنها قليلة الأهمية، إلى حد ما. تظهر هذه المسرات في حياتنا ظهورًا عشوائيًا. نستمتع بها لحظة، ثم تذهب. وقد نذكر واحدة منها، من حين إلى آخر، أمام شخص نعرفه. قد يقرّر ذلك الشخص بأنه يحب صوت المطر على سقف من صفيح، أو بأنه يحب اللون الأزرق المخضر، أو ذلك الجدار المتداعي على مقربة من محطة القطار. لكن الأمر لا يمضي إلى ما يتجاوز ذلك. إنها مسرات صغيرة، لكن ليس لأن مقدار ما تبعثه في النفس من رضا يكون صغيرًا - فالواقع أنها قد تضاهي ما يُفترض أنها مسرات كبيرة (وذلك من قبيل تصفيق الجمهور، أو شرب الشامبانيا، أو شراء ملابس جديدة، أو النزول في غرفة فندق مطلة على برج إيفل).

المسرة صغيرة بطريقة أخرى: لا تشغل إلا مكانًا صغيرًا في رؤيتنا إلى أنفسنا وفي طبيعة الحياة التي نحاول عيشها. إذا سُئنا عما كان لطيفًا في العطلة، فقد لا نفكر تلقائيًا في أمور من قبيل أننا

أمضينا خمس دقائق في النظر إلى سحابة في السماء، أو من قبيل إعجابنا الشديد بأجهزة المراقبة في المطارات، أو من قبيل سرورنا عندما أخبرنا طفلنا البالغ ست سنوات بالحياة التي يحلم بها عندما يكبر (لاعب في فريق كرة قدم من الدرجة الأولى يعيش في بيته ويذهب أيضًا إلى السوبر ماركت للعمل في وضع السلع على الرفوف)، وذلك مع أن هذه المسرّات الصغيرة قد يتضح أنها أكبر المسرّات إن كان لدى المرء «مقياس مسرّات» سرّي مثبت على ساقه. صحيح أن هذا المقياس سيبين لنا أننا استمتعنا بالمسرّات الفعلية في الرحلة، تلك المسرّات التي يذكرها بروشور الرحلة والتي نكرّر الحديث عنها بكل تهذيب (رؤية أشجار جوز الهند على الشواطئ الرملية البيضاء، وزيارة البازار، ومشاهدة الصنّاع المحليين ينحتون المزامير التقليدية من قصب المستنقعات)، لكنه سيبين لنا أيضًا أن استمتعنا بالمسرّات الصغيرة كان أكبر.

المسرّات الصغيرة هي الأمور التي نستمتع بها ولكنّ ما قد نستطيع تسميته «إيديولوجيتنا الجمعية»، يقلل من شأنها. والمقصود بهذه الإيديولوجية هو النظرة الموروثة التي تكوّنت تكونًا بطيئًا إلى «كيفية العيش»؛ وذلك أننا صرنا نحسّها أمرًا طبيعيًا، بل غريزيًا، بفعل الألفة والضغط المتواصلة من جانب أقراننا من بني البشر.

# مكتبة

t.me/soramnqraa

ثانيًا: المسرّات الصغيرة والثقافة

لا تزال ثقافتنا تواصل اعتماد موقف من المتعة والمسرّة نشأ «أساسًا» بين سنتي 1750 و1900 في أوروبا وأميركا، من خلال

شعراء وفنانين وروائيين نستطيع تصنيفهم معًا بأنهم «رومانسيون». فالفكرة الرومانسية عن السرور والمتعة متأثرة تأثرًا عميقًا بأمور نادرة يصعب الوصول إليها، أي بأمور عادة ما تكون متصلة بالسفر بعيدًا عن أماكن عيشنا المعتادة. لقد طوّرت الرومانسية ما قد تصح تسميته «عبادة ما هو غريب». كان الرومانسيون يقيمون كبير اعتبار لـ«اللحظة الفريدة» ويزدرون التكرار. وكانوا ميالين إلى الامتناع عن تفسير المسرّات أو شرحها. لقد كانوا «دعاة» ناجحين جدًّا، فاستطاعوا جعل الناس يهملون النظر إلى منابع الرضا والمسرة التي قد تكون في متناول أيديهم. كما أشاعوا الإحساس بأن من الغريب بعض الشيء أن يحاول المرء تفسير ما يجعله ميالًا إلى أمر من الأمور (فضّلوا أن يظل ذلك الميل سرًّا مستغلًّا). وقد شجعوا انتشار نظرة مفادها أن الأمور التي يجدها الجميع لطيفة لا يمكن أن تكون لها أي أهمية.

من الممكن تعريف المسرة الصغيرة بأنها مسرة غير متفكّعة مع القالب الرومانسي، وهذا ما يجعلها تبدو قليلة الأهمية. تبدو قليلة الشأن عند النظر إليها انطلاقًا من الإيديولوجية الرومانسية المهيمنة: إن كان أي شخص قادر على الحصول عليها، وإن كان من السهل أن يصادفها المرء في موطنه، وإن كانت مسرة متكررة، فمن المحال أن تكون ذات شأن. ولكن الحقيقة هي أن كثرة من الأمور التي تُحقق لنا رضا وارتياحًا تكون متّسمة بهذه الصفات.

في أيّ مرحلة من مراحل التاريخ، يمكن للثقافة أن تكون مهملة - وذلك لأنها قد تكون منشغلة انشغالًا عامًّا مقتصرًا على جملة محدودة من التجارب، فتعلمنا أن نلتمسها بحثًا عن الرضا

والإشباع. المشكلة هي أن أعلى الأصوات في ثقافتنا: الأغاني والألعاب الأكثر شعبية، والإعلانات الأكثر وضوحًا وانتشارًا، والكوميديون الأكثر نجاحًا، وكبار المشاهير، قد لا تكاد تقول لنا الكثير عن مجموعة واسعة من أمور يمكن أن تكون مُبهجة، أو ممتعة، أو مؤثرة أو ساحرة. ومن الممكن أن نصير شديدي الانتباه إلى المسرّات الحقيقية، بل الحقيقية جدًا، التي توفرها المأكولات الفاخرة وحضور افتتاح الألعاب الأولمبية والسفر الجوي بالدرجة الأولى: وذلك حتى إن لم نكن قد خبرنا بأنفسنا أي شيء من ذلك كله. هذا لأن ثقافتنا تضمن لنا أن نعرف كل ما هو متصل بالمسرّات. نحن مستعدون للإقرار بأهمية ما تتضمنه مدينة البندقية من مفاتن جذابة، لكننا أقل إعدادًا لرؤية أن نزهة في الحديقة يمكن أن يكون فيها ما لا يقل حلاوة عن زيارة البندقية.

إن المسرّات الصغيرة لمن المكونات بالغة الأهمية من أجل وجود أفضل. والأمر المشترك بينها هو أنها غالبًا ما تكون شديدة التوفر. وهي غير معتمدة على وجود موارد كبيرة، فضلًا عن أنها ليست نادرة ولا تخصصية. لا تستلزم هذه المسرّات أي «تعديلات» مرهقة أو كبيرة في حياتنا. إلا أن العقبات التي تحول بيننا وبين التمتع بها بسيطة كثيرًا: لا نفكر فيها كما ينبغي؛ ولا نتلقى تشجيعًا كي ننتبه إليها؛ ولا نجد ما يذكّرنا دائمًا بقيمتها.

ليست الثقافة مكونة مما فيها من «أصوات عالية» فحسب. ونحن لسنا متلقين سلبيين فحسب. فنحن أيضًا -بطرق متواضعة- من جملة صانعي رؤيتنا المشتركة إلى ما يستحق الاهتمام به والالتفات إليه. ونحن جميعًا (كل بطريقته) نتبادل المساعدة من



أجل رسم «خريطة المسرّة» على نحو أكثر صوابًا ودقة. فمن خلال حديثنا مع الآخرين عن مسرّاتنا الصغيرة، نساهم في أداء مهمة التوعية العامة: نجعل منابع السعادة أكثر وضوحًا. فعندما نحدّث شخصًا آخر عما يعجبنا، لا نكتفي بذكر ذلك الشيء، ولا نكتفي بالقول «أحب صوت المطر الغزير»، أو «أحب رائحة التين»، بل نمضي إلى التفاصيل. نحاول التقاط وفهم المزيد عن كل ما هو متصل بهذه الأمور التي تعجبنا كثيرًا. نحاول أن نتذكّر ما جعلتنا هذه المسرّات نفكر فيه، أو ما جعلتنا نحسه، ونحاول فهم ما يمكنها من أن تمس نفوسنا مسًا عميقًا. وعندما يذكر أماننا شخصًا آخر أمرًا صغيرًا سرّهُ، فمن المستحسن جدًّا ألا نكتفي بالإيماء برؤوسنا موافقين على ما يقول، بل أن ندفعه إلى مزيد من الكلام والشرح.

### ثالثًا: المسرّات الصغيرة من حيث هي وسائل للمعالجة

كي ندرك قيمة المسرة عندنا، علينا أن ننظر إلى مساهمتها في حياتنا. يعني هذا رؤية قدرتها العلاجية... وذلك أن كلمة «معالجة» ليست إلا اسمًا عامًّا لكل ما يتيح معونة نفسية. فكل شيء حسن، بما في ذلك المسرّات، يكون حسنًا لأنه يعيننا على التعاطي مع مشكلاتنا أو على تعزيز ما بنا من خصال حسنة. فكل مسرة صغيرة يمكن أن تكون متصلة بواحد أو أكثر من التدابير العلاجية الرئيسية السبعة:

### التذكّر

نحن ننسى أمورًا مهمة بالنسبة إلينا. وغالبًا ما تكون المسرّات الصغيرة تذكيرةً لنا بأشياء مهمة لكنها ميّالة إلى ألا تراها عيوننا: - الجدّات.

- شعور الارتياح على شاطئ البحر.
- أغنية نحب الاستماع إليها مرة بعد مرة.

## الأمل

- ما أسهل أن ننزلق إلى القنوط والميل إلى التهكم، فنصير في حاجة إلى الأمل كي نواجه أمورًا مهمة. غالبًا ما تكون المسرّات الصغيرة مفيدة في تعزيز الأمل.
- وضع النظام الأمثل لحياتنا.
  - النظر من نافذة في الطابق الخامس.
  - الاستيقاظ وقت الفجر.
  - الإرهاق اللذيذ بعد يوم منتج.

## شرف المعاناة

- المشكلة: المعاناة أمر لا مفر منه، لكنها تنتج يأسًا وذعرًا. ثمة مسرّات صغيرة تساعدنا في التعامل بشكل أفضل مع ما يحزننا - إنها تضيفي على الحزن معنى كريمًا.
- الأحزان المشتركة.
  - الأبقار.
  - الإشفاق على الذات.
  - النظرة المتشائمة.

## إعادة التوازن

- المشكلة هي أننا نصاب بحالة من عدم التوازن فنتخذ بعد ذلك «مسارًا منحرفًا» وتصير أجزاء كبيرة الأهمية من ذواتنا موضع إهمال.
- صبيحة يوم أحد مشمس.

- الصحراء.
- الاستلقاء في الشمس.
- رسوم الأطفال.

## فهم الذات

نحن غامضون بالنسبة إلى أنفسنا؛ ونحن نسيء فهم ما يجري فينا (من نكون في جوانب مهمة من حياتنا، وفي ما يتصل بعلاقاتنا وبعملنا؟). ثمة مسرّات صغيرة على صلة بزيادة مستوى فهم الذات (إنها نوع من التبصّر في ذاتنا، لكنها تظهر لنا على هيئة مسرّات تعجبنا).

- مناكفة من صديق قديم.
- متجر الأسماك.
- ليلة يمضيها المرء وحيداً في غرفة فندق.
- الميل العاطفي العابر.

## النمو

المشكلة هي أننا نصير «عالقين» في مخاوفنا التي هي إرث باقٍ من تجارب سيئة. تعترض هذه المخاوف سبيل وصولنا إلى نسخٍ من أنفسنا من المحتمل أن تكون أفضل وأكثر نضجاً. إن من المسرّات الصغيرة لحظات نرى فيها إلماحات إلى نمونا وتطورنا.

- نيل ثقة واحد من زملاء كان لديه شك فينا.

- «حيازة» عمل فني لنفسك.

- النكات السوداء.

- معرفة المرء «طريقه» في بلد آخر.

- نزهاة عند منتصف الليل.

## التقدير

- المشكلة: نمرُّ مرور الكرام بأمور يمكن أن تقدم لنا الكثير فلا ننتبه إليها.
- الجدّات.
  - الحزن الشديد عند موت شخصية في رواية.
  - قد تصلح المسرّات الصغيرة كلها لأن تدرج ضمن هذه الفئة.

## رابعاً: الرأسمالية والمسرّات الصغيرة

في مراحل كثيرة في الماضي، استقطبت الانتباه أمورٌ صغيرة ساحرة فتولّتها القوى التجارية في العالم وحولتها إلى مسرّات عامة يسهل إدراكها. لا بد أن فكرة تناول قطع صغيرة من الباستا مفتولة على هيئة لولب قد بدت - ذات يوم - فكرة شديدة الغرابة يصعب النظر إليها بطريقة جادة. وإذا أعددت هذا النوع من الباستا بنفسك في بيتك، فمن الممكن ألا يقبل أحد تناولها معك. لكن الصناعيين والمُعَلنين اهتموا بها، واهتم بها أيضاً الطهاة التلفزيونيون وكتب الطهو، فصارت ملايين العبوات منها تباع كل أسبوع في المتاجر في أنحاء العالم كله. تبلغ مبيعات أكبر شركة مصنّعة لهذا النوع من الباستا (اسمها مجموعة باريلا) 3,3 مليار يورو.

وفي اليابان، يولي الناس موسم تفتح أزهار الكرز قدراً كبيراً من الاهتمام. فعلى وجه التقريب، يذهب الناس جميعاً في رحلة خاصة لرؤية أزهار الكرز في أوج تفتحها ويأخذون طعامهم معهم كي يأكلوا تحت تلك الأزهار البيضاء. يستفيد الاقتصاد من ذلك

قراية تريليون ين ياباني (زهاء ستة مليارات جنيه اسٲرليني). إن في المملكة المتحدة أشجار كرز جميلة جدًا، لكنها لا تزال بعيدة عن الاقتصاد. والنتيجة هي: مع أن الناس في بلديٲي سٲيغنيس وٲونٲون يحبون أشجار الكرز فهم لا يولونها اهتمامًا كبيرًا على الإطلاق. بل إن موسمها ينٲهي قبل أن ينٲبه أكثر الناس. ليس السبب الأول لاعتبار إدخال المسرة في الاقتصاد أمرًا حسنًا هو أن هذا يحقق أرباحًا مالية. فالمنطق مختلف عن ذلك بعض الشيء: عندما يصير قطاع اقتصادي منظمًا من حول واحدة من المسرات، فهو يُعلي من مكانة تلك المسرة، ويجعلها، بالٲالي، أكثر اسٲقطابًا لانتباهنا. ثمّة مسرات صغيرة كثيرة جدًا لم يلتقط المجتمع الواسع ما فيها من إمكانياٲ - النزهة عند منٲصف الليل، أو النظر إلى الطحالب النامية على الجدران القديمة، أو الخوض في حديث حقيقي مع شخص لا نعرفه...

لا تبدو فكرة أن هذه المسرات يمكن أن تصلح لأن ٲقوم عليها قطاعات اقتصادية كبيرة مكرسة لتعزيزها فكرة غريبة، إلا لأنها غير مٲحقة بعد. فٲلك النشاطاٲ في حد ذاتها ليست بأقل إنتاجًا للمتعة من ٲزلج على الثلج عند سفح الجبل (ٲسهم صناعة ٲزلج العالمية في اقتصاد العالم بسٲين مليار دولار أميركي كل عام)، أو من الفرجة على أشخاص يتقاذفون كرة صغيرة من فوق شبكة منصوبة (يعادل سوق لعبة ٲٲنس 1,5 مليار دولار أميركي في السنة). وبٲبيعة الحال، كان من شأن ٲووقع (منذ بضع عشرات السنين) بأن ٲزدهر هذه المسرات ذلك الازدهار كله أن يبدو ٲوقعًا سخيفًا أو غير منطقي. ثمّة قطاعات اقتصادية كثيرة في انٲظار

الظهور من حول أي أمر من الأمور التي يمكن أن تكون ممتعة لنا، لكنها لم تظهر بعد لأننا لا نتلقى تشجيعًا منهجيًا على الانتباه إلى ما فيها من سحر.

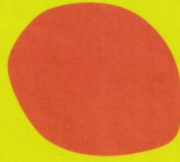
\*\*\*

تبدو المسرّات الصغيرةُ صغيرةً إلى أن نوليها قدرًا أكبر من الاهتمام المنهجي. نحاول تعليم أنفسنا أمرًا متصلًا بجزء مركزي في حياتنا: اكتشاف طرق لتحقيق أقصى ما يمكن من فرص الرضا والإشباع التي تسنح لنا، وذلك بحيث نخلق من خلالها - لأنفسنا وللآخرين - حياة تكون أكثر ازدهارًا وأقل وحدة وألمًا.

مكتبة  
t.me/soramnqraa

مدرسة الحياة مكرّسة من أجل تنمية الذكاء الانفعالي من خلال الاستعانة بالثقافة؛ وذلك لإيماننا بأن جملة من أكثر مشاكلنا إلحاحًا وأطولها دوامًا ناشئة عن قلة فهم الذات، وعن نقص في التعاطف والتواصل. نحن نعمل انطلاقًا من عشرة مقرات في أماكن مختلفة من العالم من بينها لندن وأمستردام وسيؤول وملبورن. ننتج أفلامًا، ونجري دورات، ونوفر المعالجة، ونصنع مجموعة من المنتجات النفسية. تصدر «منشورات مدرسة الحياة» كتبًا تتناول أهم مشكلات الثقافة والحياة الانفعالية. إن كتبنا مصممة بحيث تجمع بين التسلية والتثقيف والمواساة والتحوّل الذاتي.

[www.theschooloflife.com](http://www.theschooloflife.com)



# telegram @soramnqraa

كتابٌ يذكرنا بكل ما نغفل عنه من لحظات صغيرة عند حدوثها"  
(Emma Gannon, Ctr Alt Delete podcast)

اثنان وخمسون مسرّة صغيرة لا نكاد ننتبه إليها... من المغازلة إلى ثمار  
التين إلى أشجار السرو في قبرص إلى حالة الإرهاق اللذيذ عقب يوم مُنتج.

يحاول هذا الكتاب إرشادنا إلى أفضل ما في الحياة من مسرّات صغيرة: من تلك  
المتعة المتميزة في السير بدأً بيد مع طفل صغير، إلى الاستمتاع باختلاف الآراء مع  
شخص آخر، إلى بهجة النظر إلى السماء وقت الغروب. مزيحٌ محيرٌ مُحائل من مسرّات  
صغيرة قادرة على الارتقاء بحواسنا وعلى إعادتنا إلى العالم مزوّدين بأخر ما اكتشفناه  
من حماسة وإثارة.

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

**470 يوم**

**غزة**

الشويز

مدرسة الحياة  
THE SCHOOL OF LIFE