



مكتبة

سلسلة مدرسة الحياة

# معنى الحياة

تحرير: آلان دو بوتون

ترجمة: الحارث النبهان

الشويعر

مدرسة الحياة  
THE SCHOOL  
OF LIFE

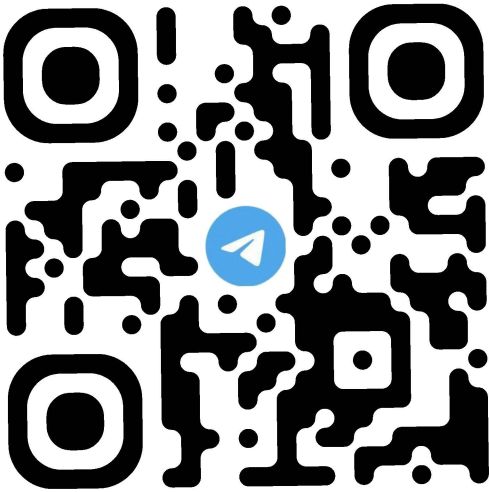
سلسلة مدرسة الحياة

# معنى الحياة

سلسلة مدرسة الحياة

سجل في مكتبة

واحصل على بقية كتب السلسلة



انضم لـ مكتبة .. اصحح الكود

انقر هنا .. اتبع الرابط

مكتبة  
t.me/soramnqraa

الكتاب: معنى الحياة  
سلسلة مدرسة الحياة بإشراف آلان دو بوتون  
ترجمة: الحارث النبهان  
عدد الصفحات: 128 صفحة  
الترقيم الدولي: 1 - 225 - 472 - 614 - 978  
الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

THE MEANING OF LIFE by The School of life

THE MEANING OF LIFE © Copyright 2019 by The School of life

جميع حقوق هذه الترجمة مرخصة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر

دار التنوير

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - المنطقة الحرة.

هاتف: 0097153976948

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

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar - altanweer.com

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

هاتف: 002022795557

بريد إلكتروني: cairo@dar - altanweer.com

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

موقع إلكتروني: www.daraltanweer.com

سلسلة مدرسة الحياة

بإشراف: آلان دو بوتون

# معنى الحياة

مكتبة

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

ترجمة

الحارث النبهان





## المحتويات

9	مقدمة.....
13	منابع المعنى.....
15	آ- الحب.....
23	ب- الأسرة.....
35	ج- العمل.....
52	د- الصداقة.....
62	هـ - الثقافة.....
86	و- السياسة.....
91	ز- الطبيعة.....
100	ح - الفلسفة.....
105	عقبات تعترض المعنى.....
107	آ- غموض فهم الذات.....
109	ب- النزعة المحلية.....
113	ج- إنكار الذات.....
117	د- مشكلة «أخلاقية».....
119	هـ - فن السرد.....





إن تساءل المرء علناً عن معنى الحياة، أو فكر عميقاً في معنى الحياة، فقد يبدو هذا محاولة غريبة أو عائرة الحظ أو مضحكة، وإن من غير قصد. ليس هذا مما يجدر بإنسان عاديٍّ فإن أن يحاوله، أو أن يشتطَّ كثيراً في محاولته. من الممكن أن تتولى هذه المهمة قلةً مختارة مؤهلة لأن تكتشف الإجابة من خلال حياتها؛ إلا أن أكثرنا ليس جديراً بهذا التطلع الطموح. وذلك أن الحياة ذات المعنى لا تكون إلا من نصيب بشر استثنائيين: قديسون أو فنانون أو علماء أو باحثون أو مستكشفون أو قادة. إن قُيِّض لنا يوماً أن نكتشف المعنى، فسوف يكون ما نكتشفه غير طيِّع بالنسبة إلى أفهامنا... هذا ما نتوقعه، فقد يكون مكتوباً باللاتينية، أو برموز شيفرة حاسوبية! لن يكون ما نصل إليه شيئاً قادراً على توجيه نشاطاتنا أو إنارة الطريق أمامنا. نحن نتحرك - من غير أن نُقرَّ بهذا دائماً - بموجب نظرة إلى معنى الحياة متَّسمة بقدر لا يستهان به من المحدودية.

وأما في حقيقة الأمر، فإن هذا موضوعٌ في متناول كل إنسان. فلنا جميعاً أن نتساءل عن معنى الوجود، وأن نضع له

تعريفًا. لا معنى لأن نحيط هذا الأمر بأي قدر من «التحريم». من الممكن أن تكون الحياة ذات المعنى بسيطة التكوين، شخصية، مفيدة، جذابة، بل مألوفة أيضًا. وهذا الكتاب مرشد إلى تلك الحياة.

فالحياة التي لها معنى حياةً قريبة من الحياة السعيدة، لكنها مختلفة عنها اختلافًا مهمًا في بعض النقاط. ها هنا بعض مكونات تلك الحياة:

- تكون الحياة التي لها معنى معتمدة على جملة من أعلى قدراتنا؛ وهي تضعها موضع التطبيق أيضًا. ومن أمثلة تلك القدرات العليا الرقة، والاهتمام بالآخرين، والتواصل، وفهم الذات، والتعاطف، والذكاء، والإبداع.
- الحياة ذات المعنى لا تميل كثيرًا إلى استهداف الرضا اليومي من حيث هو إشباع للمرء. فقد نعيش حياة ذات معنى لكننا نمر بلحظات كثيرة من سوء المزاج - تمامًا مثلما قد تكون لدينا كثرة من المسرات السطحية، في أكثرها، لكننا نعيش حياة من غير معنى.
- الحياة ذات المعنى متعلقة بالمدى البعيد. فالمشاريع والعلاقات والاهتمامات والالتزامات تتزايد تزايدًا تراكميًا. إن النشاطات ذات المعنى تترك خلفها أثرًا حتى عندما تكون المشاعر التي دفعتنا إليها قد مضت وانقضت.

- ليس ضروريًا أن تكون النشاطات ذات المعنى نشاطات نمارسها كثيرًا. إنها النشاطات التي نقدرها تقديرًا عاليًا ونعتقد - عندما نفكر في موتنا - أننا سنفتقدها كثيرًا.
  - لا بد من الإجابة شخصيًا عن السؤال عما يجعل الحياة ذات معنى، وذلك حتى إن كان ما يتوصل إليه المرء غير متسم بسمه شخصية واضحة. لا يمكن أن نعتمد على الآخرين كي يقرروا ما سيكون ذا معنى بالنسبة إلينا. فالأزمات التي ندعوها «أزمات المعنى» هي، بشكل عام، لحظات يتعارض فيها التفسير الذي يقدمه شخص آخر (قد يكون حسن النية إلى أقصى حد) مع ما يمكن أن يكون ذا معنى بالنسبة إلينا تعارضًا واضحًا، وذلك نتيجة إدراكنا المتنامي لاختلاف أذواقنا واهتماماتنا.
  - علينا أن نتوصل، من خلال عملية التجربة والتأمل الداخلي، إلى ما هو ذا معنى في نظرنا. فقد تكشف المسرّة عن نفسها من غير تأخير، إلا أن تذوقنا للمعنى يمكن أن يكون أكثر مخاتلة وخفاء. ومن الممكن أن نمضي شوطًا بعيدًا في حياتنا قبل أن نستطيع التوصل إلى تحديد واضح لما يجعلها ذات معنى.
- ينظر هذا الكتاب في مجموعة واسعة من الخيارات المتاحة من أجل اكتشاف مكامن المعنى بالنسبة إلينا. وهو

قائم من حول مناقشة ثماني نشاطات ذات معنى مركزي: الحب، والأسرة، والعمل، والصدقة، والثقافة، والسياسة، والطبيعة، والفلسفة. أكثر هذه الميادين معروف جيداً، لكن الفكرة هنا ليست محاولة وضع اليد على منابع للمعنى جديدة كل الجدة بقدر ما هي محاولة استحضار بعض الخيارات المألوفة وشرحها. ينبغي أن توفر هذه الخيارات لنا توجهاً وأن تمنحنا القدرة على العثور على ما نفضله نحن، أو أن تجعل في مستطاعنا أن نبتكر خيارات بديلة عندما نجد أنفسنا مبتعدين عن تلك الخيارات المألوفة.

وخلال مجرى هذه العملية، نأمل في أن ننجح في التشديد على فكرة أن حياتنا أكثر امتلاء بالمعنى مما قد يتبادر إلى أذهاننا أول الأمر... وبالتأكيد، هي أيضاً أكثر قدرة مما نظن على أن تكون ذات معنى. ليست زيادة «مقدار المعنى» في حياتنا محتاجة إلى أن تنطوي على أية أفعال مباشرة جذرية. وذلك أن في حياتنا منذ الآن - هذا مؤكد تقريباً - جوانب شديدة الغنى بالمعنى، لكننا قد نكون غير قادرين على فهم تلك الجوانب، أو إدراك قيمتها إدراكاً صائباً، أو غير قادرين على الاحتفاء بها. لقد حان وقت تحويل السعي إلى حياة ذات معنى من أمر مستحيل معقد إلى أمر نستطيع جميعاً أن نفهمه، وأن نستهدفه وننجح فيه.

منابع المعنى



## الحب

### الاهتمام

إن من بين سبل تلمُّس السبب الذي يوجب، في حالات كثيرة، اعتبار الحب قريباً من معنى الحياة النظر في التحديات التي تطرحها الوحدة. ففي حالات كثيرة، نميل إلى ترك موضوع الوحدة وإلى عدم التطرق إليه: يشعر من ليس لديهم أحد بالخجل من أنفسهم؛ وقد يشعر من لديهم أحد بدرجة خفية من الذنب. إلا أن آلام الوحدة احتمالاً واضح لا يكاد يستثني أحداً. ليس لنا أن نجزع لأننا نحس وحدة. فالوحدة تمنحنا، من غير قصد، أكثر الأفكار تبصراً ووضوحاً في ما يجعل الحب مهماً جداً. فلا يكاد أحد يدرك أهمية الحب أكثر من أولئك المحرومين منه. ومن الصعب أن يعرف المرء مغزى ذلك الكلام كله عن الحب قبل أن يكون قد أمضى، في مرحلة من مراحل حياته، فترات مؤلمة كان فيها وحيداً. قد يحاول الناس إظهار اللطف لنا عندما يرون أننا وحدنا؛ وقد تكون هناك دعوات ومبادرات مؤثرة. لكن، يظل صعباً علينا أن نهرب من ذلك الإحساس الدائم بظرفية ما نلقاه من اهتمام ورعاية. نكون ميالين إلى الإحساس بمحدودية توفر

الرفقة (حتى أكثرها إخلاصًا)، وكذلك بمحدودية ما نستطيع  
مطالبة أولئك الناس به. وكثيرًا ما ينتابنا إحساس بأن الوقت لا  
يزال مبكرًا جدًّا، أو أنه بات متأخرًا جدًّا. في لحظات القنوط،  
من الممكن أن نفكر في أن أحدًا لن يلاحظ الأمر إن اختفينا  
عن وجه الأرض، أو لن يهتم به. ففي أحوال «الرفقة» العادية،  
لا نستطيع الإفصاح عن كل ما يجري في خاطرنا: يكون شطر  
كبير من الحوارات الجارية داخلنا تافهًا أو متوترًا أو عشوائيًا أو  
مشحونًا بالقلق فلا يصح اعتباره مما قد يثير اهتمام الآخرين.  
من المفهوم أن معارفنا يتوقعون أن يكون أصدقاءهم «بشرًا  
طبيعيين»؛ ونحن لا نستطيع أن نخيب تلك التوقعات.

علينا أيضًا أن نتصرف بقدر من التهذيب. فما من  
أحد يعجبه أن يكون مع أشخاص غاضبين أو مسكونين  
بالهواجس أو بالمرارة والطباع الغريبة. إلا أننا لا نستطيع  
اصطناع سلوكنا أو التشدق بما ليس فينا. يعني هذا أن إدخالنا  
«تصححات جذرية» على ذواتنا الحقيقية هو الثمن الذي لا  
بد من دفعه مقابل استمرار تلك الرفقة.

علينا أيضًا قبول أن قسمًا كبيرًا من «حقيقة ذواتنا» لن يكون  
سهل الفهم. وسوف يُقابل بعض من أعمق ما يشغل بالنا  
بعجز عن فهمه، أو بضجر، أو خوف منه. ولن يهتم بنا أكثر  
الناس. ولن يحظى أعمق ما لدينا من أفكار إلا باهتمام بسيط  
جدًّا. سيكون علينا أن نقى، في أذهان الجميع، أشخاصًا  
لطيفين، لكنهم مجتازين إلى أقصى حد.



يعدنا الحب بتصحيح هذه الجوانب كلها التي تدمر الروح تدميرًا هادئًا في حياة الوحدة. ففي رفقة حبيب، لا حاجة (تقريبًا) إلى أية حدود مفروضة على تعبيرات الاهتمام أو القلق أو القبول. سوف نكون مقبولين مثلما نحن؛ ولن نكون واقعين تحت ضغط إثبات مكانتنا من غير انقطاع. سيكون ممكنًا لنا أن نكشف عن مواطن ضعفنا وما يثير فينا مشاعر القهر من غير أن نخشى على بقائنا. لن نواجه مشكلة إذا أظهرنا غضبًا، أو بكينا، أو غنينا فكان غناؤنا سيئًا. سوف يحتملنا الحبيب حتى إن صرنا - حينًا من الوقت - أقل سحرًا، أو حتى إن صرنا أشرارًا. سنكون قادرين على إيقاظ الحبيب من نومه كي نشاطره فرحنا أو حزننا. وسيلقى أبسط ما يصيبنا من خدوش اهتمامًا ورعاية. سنكون قادرين على الخوض في التفاصيل الصغيرة لما يثير خوفنا (لم نعش هذا منذ أوائل طفولتنا، لأن زمنًا طويلًا جدًا قد انقضى منذ أن تلطف أشخاص آخرون بذلوا جهدًا حقيقيًا في مناقشة ما إذا كان علينا أن نترك الزر العلوي في قميصنا مفتوحًا أم أن نزرره).

في وجود الحبيب، لا يعود التقييم إجراءً سريعًا، ولا يعود محفوظًا بالمخاطر. سوف يغدق الحبيب علينا الكثير من وقته. فعندما نلمح مترددين إلى أمر من الأمور، يصير الحبيب مهتمًا، تواقًا إلى سماع المزيد. سوف يقول لنا، «وماذا بعد؟» عندما نتردد أو نتعثر. لن يكتفي بالقول، «مسكين»،

ثم يشيح بوجهه. سوف يتقصى التفاصيل كلها ويحاول أن يرسم صورة دقيقة تفي حياتنا الداخلية حقها. عندها، تصير الأجزاء الهشة من ذواتنا بين أيد أمينة. نحس امتناناً كبيراً لهذا الشخص الذي يفعل من أجلنا ما بدأنا نظن أن من المستحيل أن يفعله أحد: أن يبقى على حنا بعد أن يعرفنا معرفة جيدة حقاً. هكذا، نكون قد نجونا من ذلك الإحساس الساحق، إحساس مفاده أن السبيل الوحيد إلى جعل الناس يحبوننا هو أن نخفي عنهم حقيقتنا.

نبدأ الإحساس بأننا موجودون. تصير هويتنا آمنة، ولا نعود الأمناء الوحيدين على حكايتنا. عندما يشيع عدم اهتمام العالم البرد في نفوسنا ويقضمها قضمًا، نظل قادرين على العودة إلى الحبيب كي «يلملنا»، كي يردنا إلى ذواتنا فيطمئنا ويواسينا. نكون محاطين من كل جانب بدرجات من البرودة، كبيرة أو صغيرة، لكننا نعلم أن لدينا مخلوقًا استثنائيًا نكون بين ذراعيه الحانيتين الصبورتين الجديرتين بعرفان لا حدود له بشرًا لنا أهمية حقيقية.

## الإعجاب

في حوار أفلاطون «الندوة» (385 - 380 ق. م)، يوحى الكتاب المسرحي أريستوفان بأن أصول الحب كامنة في رغبتنا في أن نكمل أنفسنا عن طريق عشورنا على «النصف الآخر» الذي فقدناه منذ زمن بعيد. يمضي أريستوفان في

تخمينات هزلية لعب فيقول إن بني البشر كانوا - في بداية الزمان - مخلوقات مخنثة لكل منها ظهران وبطنان وأربع أذرع وأربع قوائم ووجهان في رأس واحدة، كل وجه في اتجاه. كانت هذه الكائنات الخنثى شديدة القوة، وكانت مزهوة بأنفسها إلى حد جعل الإله زيوس يقطع كل منها إلى نصفين، نصف ذكر ونصف أنثى. ومنذ ذلك الوقت، صار عند كل واحد منا توك شديد إلى العثور على جزئه الذي انفصل عنه كي يتحد معه من جديد.

لسنا مضطرين إلى تصديق هذه الحكاية الأدبية كي ندرك الحقيقة الرمزية التالية: نحن نقع في حب من نرى فيه وعدًا بأنه سوف يساعدنا - بطريقة من الطرق - في أن نكون مكتملين. ففي لب فيض المشاعر في أيام الحب الأولى، ثمة امتنان لأننا عثرنا على شخص يبدو لنا أننا نجد فيه إكمالاً لخصالنا وطباعنا. فعلى النقيض منا، نجد لدى ذلك الشخص (أو ربما نجد) قدرًا كبيرًا من الصبر إزاء التفاصيل الإدارية أو قدرة كبيرة على التمرد على البلادة البيروقراطية. قد تكون لديه قدرة على المحافظة على الاتزان، وعلى تفادي حالات الهستيريا. أو قد تكون فيه كآبة من نوع خاص، أو قد يكون له طبع حساس، أو... فيمس ذلك تيارات عميقة في تفكيرنا وفي وجداننا.

لا نقع جميعًا في حب الأشخاص أنفسهم لأننا لا «نفتقد»

الأشياء نفسها. فالجوانب التي نجدها مرغوبة في الذين نحبهم تكون ناطقة بما نحن معجبون به في أنفسنا لكننا لا نحس اطمئناناً كاملاً إلى امتلاكه. فقد نحس انجذاباً شديداً إلى شخص قادرٍ متزن لأننا نعلم كم يشوب حياتنا من نزوع إلى الذعر فيما يتصل بالتعقيدات البيروقراطية. وقد يتركز حُبنا على الجوانب الكوميديّة في الحبيب لأن لدينا إحساساً شديداً بميلنا إلى الوقوع في حالات من القنوط العقيم أو من التهكم المريض. وأيضاً، يمكن أن يجذبنا ما يتسم به الحبيب من تركيز وفطنة كي يكون ذلك استراحة لنا مما في عقولنا من ميل إلى الهزل والتقلب.

نحب لأننا نأمل في تلقي العون من الحبيب وفي الشفاء على يديه. وذلك أن بنا رغبة خفية في التعلم والنمو. نتعلم كيف نتغير قليلاً في وجود الحبيب فنصير، من خلال مساندته، نسخة من ذاتنا أفضل مما كنا. يشتمل الحب (تحت سطحه مباشرة) على أمل في الترقى وفي تعويض النقص. كثيراً ما نعتبر ذلك الترقى أمراً قاسياً مفروضاً علينا ضد إرادتنا، لكن الحب يعدنا بأن نرتقي ونتعلم بطريقة أكثر لطفاً وجاذبية.

قد نسمح لأنفسنا بلحظات من النشوة الصرف ومن حماسة مندفعة لا يشوبها شيء لأننا نكون مدركين ما في الحبيب من خصال. يكون اندفاع الحب وحماسه في تضاد مع ما نحسه عادة إزاء الآخرين من خيبات وشكوك. إن

ملاحظة ما هو «خاطيء» عند واحد من الناس لعبةً ما أسرع ما تبلغ منتهاها فتحمل لنا قدراً مؤلماً من عدم الرضا. لكن الحب يمنحنا طاقة من أجل إنشاء «أفضل قصة» عن شخص من الأشخاص ومن أجل التمسك بها. يعود بنا الحب إلى حالة من العرفان البسيط فنتشي بتفاصيل صغيرة جداً: كيف اتصل بنا، وكيف كان مرتدياً ذلك القميص بعينه، وكيف يسند رأسه إلى يده بتلك الطريقة، وكيف تبدو تلك الندبة الصغيرة على إصبع يده اليسرى، وكيف يخطئ قليلاً في نطق كلمة من الكلمات... ليس بالأمر المعتاد أن نهتم هذا الاهتمام كله بواحد من الناس وأن ننتبه إلى كثرة من الأمور الجميلة المؤثرة التي تثير مشاعرنا. هذا ما قد يعيشه والدان ينظران إلى وليدهما، أو ما قد يعيشه فنان، أو خالق. قد لا نستطيع مواصلة هذا إلى الأبد؛ وقد لا تكون نشوتنا «عاقلة» كلها، لكنه يظل وقتاً رائعاً يشفينا مما بنا - كأنه نوع من الفن قائم بذاته - ويمنحنا قدرة على التثمين الحقيقي لما في كائن بشري آخر من جمال وفضائل وغنى. مكتبة سُر من قرأ

## الرغبة

لعل من الجوانب المفاجئة جداً في الحب، بل من الجوانب المحيرة على مستوى من المستويات هو أننا لا نكتفي بالإعجاب بالحبيب، بل نكون مشدودين إلى الرغبة في امتلاكه جسدياً. لكننا لن نصير قادرين على فهم دور

الجانب الجنسي في الحب من غير إدراك أن ما نحن راغبين فيه لا يكون مقتصرًا على التجربة الجسدية في حد ذاتها.

يوفر الجنس نشوة نفسية كبرى. وكثير من مباهجنا له أصول في فكرة أن يتاح لنا فعل أمر خاص جدًا مع شخص آخر. عادة ما يكون جسد الآخر منطقة لها خصوصية تتمتع بحماية شديدة. ستكون إساءة كبيرة أن نذهب إلى شخص غريب ونداعب وجنتيه أو نمس ما بين ساقيه. فلذلك «السماح المتبادل» الذي ينطوي عليه الجنس أمر كبير الأهمية كامن في قلب رغبتنا. عندما نخلع ملابسنا أمام شخص آخر، نكون كمن يقول له ضمناً إنه صار ضمن مجموعة صغيرة جدًا تحكمها قواعد شديدة، وأنه قد حظي بأفضلية استثنائية. من هنا، لا يكون ما نعيشه من إثارة جنسية ناجمًا عما تفعله أجسادنا، بل عما يحدث في عقولنا. فالسماح أو القبول كامن في جوهر التجارب التي نشير إليها بأنها «تثيرنا». يبدو الإحساس جسديًا: تزداد سرعة جريان الدم، ويزداد الجسم نشاطًا، وترتفع درجة حرارة الجلد. لكن من خلف هذا كله تكمن مسرة من نوع مختلف جدًا لأن لها جذورًا في العقل: إحساس بانتهاء عزلتنا.

## الأسرة

### المحابة الانفعالية للأقارب

من بين الأمور التي تجعل الأسر كبيرة الأهمية والمعنى أنها مراكز لمحابة الأقارب من غير أي قدر من الخجل. لقد اعتدنا أن ننظر إلى محابة الأقارب نظرة سلبية، وتعلمنا أن شأن الناس يعلو ويهبط في المجتمع السليم تبعاً لفضائلهم ومعاييرهم من غير أن يحظوا بتفضيل غير منصف من جانب أقاربهم. لكن أكثرنا ليس مؤمناً بهذا إيماناً حقيقياً... على الأقل، بالمعنى الانفعالي العاطفي ذي الأهمية الكبيرة. فنحن جميعاً، وإلى هذا الحد أو ذاك، ميالون إلى تلك المحابة.

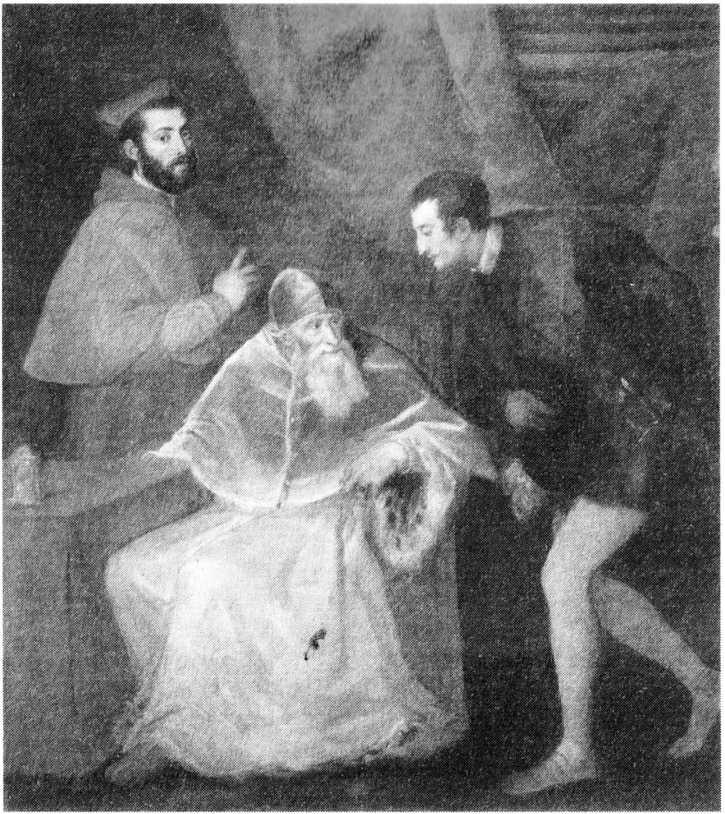
من الناحية التاريخية، كانت فكرة محابة الأقارب في أوروبا مرتبطة ارتباطاً خاصاً بالكنيسة الكاثوليكية إبان عصر النهضة. وقد وُلد تعبير «محابة الأقارب» عندما راح عدد من باباوات الكنيسة يعينون أبناء أشقائهم، وغيرهم من الأقارب في مراكز عليا بصرف النظر عن قدراتهم الحقيقية، إذ أن الأمر كله قائم على صلتهم بهم.

في سنة 534، جرى انتخاب الكهل ألساندرو فارنيز فصار اسمه البابا بول الثالث. وقد كان من أول ما فعله هذا البابا

الجديد ترقية حفيده الشاب (كان اسمه ألساندرو أيضًا) إلى منصب الكاردينال الذي يتمتع بنفوذ كبير ويدير منافع مادية جمّة. كما عين واحدًا آخر من أحفاده دوقًا على واحدة من الدويلات الإيطالية الصغيرة التي كانت في ذلك الوقت تحت إدارة البابا وإشرافه المباشرين. كان ذلك كله بعيدًا عن الإنصاف بعدًا مفرغًا. من هذه الناحية، تمثل محاباة الأقارب اعتداء كبيرًا على المثل الحديثة المتنورة، مثل المنافسة المفتوحة فيما يتصل خاصة بالعمل والترقيات الوظيفية.

مع هذا، لا بد لنا من الإقرار بأن في فكرة الميل لما فيه مصلحة الأقارب - بالمعنى الانفعالي، لا المهني - جانبًا جذابًا باعثًا على الاطمئنان. فضلًا عن ذلك، فنحن جميعًا مستفيدون من أكبر أشكال تلك المحاباة وأكثرها سطوعًا. لو هذا، لما وصلنا إلى ما نحن عليه الآن. هذا لأننا، وعندما ولدنا، وعلى الرغم من وجود ملايين الأطفال في العالم، وبصرف النظر عما فينا من مزايا أو فضائل (حقيقة الأمر أنه ما كان لدينا شيء من ذلك)، فقد قرر والدانا وبقية أقاربنا أن يعتنوا بنا وأن يكرسوا من أجلنا شطرًا كبيرًا من وقتهم وحبهم ومالهم. ليس هذا لأننا فعلنا ما يجعلنا مستحقين هذا الكرم... ففي ذلك الوقت، كنا لا نزال عاجزين حتى عن حمل الملعقة وعن إلقاء التحية. بكل بساطة، فعلوا هذا لأننا نخصهم، لأننا أقارب.





تيتيان، البابا بول الثالث مع حفيديه، 1545 - 1546

محاباة الأقارب هي ما يضمن الصفح عن نوبات غضب كثيرة والتغاضي عن طباع مزعجة وتلقي العون والمواساة عندما نبكي أو نثرثر في ساعات الصباح الباكرة؛ وهي ما يكفل أن يسامح الآباء والأمهات أطفالهم عندما لا يكون سلوكهم حسناً. فوق هذا، يواصل الأطفال الذين يخيبون

آمال أهاهم . ١١١ . اب إلى النزهاة والعطلات على الرغم من كل شيء .

ولأن الأسرة موجودة، فقد عشنا جميعاً تجربة الانتماء، لا استناداً إلى قناعاتنا أو منجزاتنا أو مساعيها (فهذا كل قابل للتغير أو للفشل)، بل نتيجة أمر أكثر نقاء وثباتاً: إنه حقيقة مولدنا. ففي عالم يظل فيه بقاؤنا في العمل مشكوكاً فيه، ونكون معرضين لأحكام سريعة خاطئة من جانب كل شخص آخر، نعلم أن من المستحيل أن «نُطرد» من الأسرة حتى إن لم نفلح في أن نسلك مسلكاً لطيفاً وقت العشاء، وحتى إذا واجهنا فشلاً مخزياً في أعمالنا. فإذا نظرنا إلى مدى هشاشة وضعنا في أعين الآخرين عامة، يكون هذا الانتماء إلى الأسرة مصدر راحة عاطفية متواصلة كبيرة.

كثيراً ما يكون في الأسرة تغاضٍ مرحب به عن النقائص وعن الفضائل أيضاً. وفي الأسرة، قد لا يكون مهماً حقاً مقدار حسن أو سوء أدائك في عالم المال والعمل. وعلى الأرجح، لن تحظى الابنة التي تصير قاضية في المحكمة العليا بقدر من حب أهلها يفوق ما يحظى به الابن الذي يعمل في كشك في السوق يبيع ألعاباً صغيرة. وقد يكون مفاوض فولاذي أو مدير قاسٍ مسؤولٌ عن حياة آلاف الناس عرضةً لمناكفات لا آخر لها من جانب أقاربه لأنه لا يحسن اختيار ملابسه أو لأن به ميلاً إلى التجشؤ في لحظات غير مناسبة.

صحيح أن محاباة الأقراب لا مكان لها أبداً في مكان العمل، إلا أن ثمة «نسخاً» من تلك المحاباة تكون ذات أهمية كبيرة جداً في حياتنا العاطفية والانفعالية. فمهما نكن أصحاب أثر وقدرة في بعض الميادين، تظل لدينا (لا محالة) نقاط ضعف كثيرة نحتاج فيها إلى أن يكون من حولنا بضعة أشخاص، على الأقل، لديهم صبر على احتمال إخفاقاتنا وحماقاتنا كافٍ لأن يمنحونا فرصة ثانية (بل الثالثة ورابعة)، ولأن يظلوا إلى جانبنا حتى عندما لا نكون مستحقين ذلك فعلاً. ليست العائلة الطيبة عمياء عن عيوبنا، لكنها لا تستخدمها كي تقسو علينا كثيراً.

## المعرفة

من المحتمل كثيراً أن يكون أفراد عائلتنا الأشخاص الوحيدون في العالم الذي يفهمون بعض الجوانب المهمة فينا فهمًا عميقًا. لعلنا سلوكننا معهم أحسن من سلوكننا مع بقية الناس؛ ولعلهم ليسوا مطلعين على تفاصيل صداقاتنا الحالية أو على دقائق وضعنا المالي؛ لكن لديهم معرفة بـ«جو» حياتنا كلها... معرفة من المؤكد تقريباً أنها غير متاحة للآخرين.

عندما نتعرف على أشخاص جدد بعد أن نكبر، يكون لقاءنا - بالضرورة - في مرحلة متأخرة نسبياً من نمونا وتطورنا. قد نعلم الكثير عن عموميات طفولتهم، لكننا لن

نعلم كيف كانت حافلة العطلات، أو كيف كان ذلك البيت عند شاطئ البحر. لن نصير قادرين على فهم خفايا النكات أو الروائح أو ملمس السجاد أو طعم المأكولات المفضلة أو الجوانب الدقيقة لما بينهم وبين أقاربهم من مشاعر.

وأما مع أفراد عائلتنا، فإن الأمر مختلف تمامًا. قد لا يعلمون الكثير عن حاضرنا، وقد لا يتسمون بقدر كبير من الحكمة أو من الملاحظة الذكية، لكنهم كانوا هناك، كانوا معنا - هذا ما يمنحهم ميزة حاسمة في فهم شطر كبير من حقيقة أمرنا. كثيرًا ما تكون العلاقات التي تنشأ بعد أن يكبر المرء مثقلة بذلك الافتقار إلى المعرفة الحميمة بالماضي. إن كان الواحد منا شقيق (أو شقيقة) شخص عالي الصوت ذو نزعة استبدادية نلتقيه على العشاء أول مرة، فسوف يدرك أنه لا يزال، في جذر الأمر، يحاول أن يجعل أمه التي لا تنتبه إليه كثيرًا تسمع صوته. نتيجة هذا، سنعرف كيف تكون الاستجابة المثلى («أنا مصغ إليك الآن») التي ستجعله يهدأ. ولو كنا قد تشاركنا الحمام معًا، عندما كنا في الثالثة من العمر، مع المدير المالي المتشدد في عملنا، لعرفنا أن أسلوبه الاتهامي اللجوج (الذي هو سلوك مزعج جدًا) ليس إلا محاولة منه لأن يدرك عن نفسه أثر الفوضى التي أحاطت به في البيت بعد طلاق والديه. إن من شأن معرفة الحقائق كلها أن تجعلنا أكثر استعدادًا للصبر وللكرم.

من بين الأهوال العائلية التي لا شك فيها (من بين المزايا العميقة أيضًا) أننا نكون مضطرين إلى قضاء الوقت مع أشخاص لا يمكن أن نعرف عنهم شيئاً، ولا يمكن أن نرغب في لقائهم، ولا يمكن أن نتخيل احتمال تعايشنا وانسجامنا معهم لو لم يكونوا من أقاربنا.

تتسم صداقاتنا وشبكات علاقاتنا المهنية بقدر هائل من الفعالية (وإن تكن فعالية ضارة) من حيث أنها تبقينا على ارتباط وثيق ببشر منتمين إلى فئة واحدة من حيث السن والدخل وأسلوب التفكير. فنحن نبعد عنا خفيةً، لكن من غير أي تساهل، كل من لا يؤيدون نظرتنا إلى العالم. لكن الحياة العائلية تفعل عكس هذا. فنتيجة التركيبة الفريدة للعائلة، يمكن أن تصير امرأة في الثانية والثمانين وطفل في الرابعة صديقين، أو أن يصير طبيب أسنان في السادسة والخمسين وطفلة في الحادية عشرة قادرين على الخوض في حديث متعمق عن إطارات السيارة أو على أن يلعبا معاً عند الشاطئ. تخلق العائلة بيئة فيها سوية عالية من الأمان تسمح بلقاءات فيها قدر كبير جداً من الغرابة. قد يجعلنا صهر جديد على صلة بالحياة في سوق الماس الروسي؛ ومن الممكن أن يجلس باحث جامعي نشر لتوه دراسة عن «دورة الكربون» في غابات تاكاياما اليابانية لتناول طعام الغداء مع محاسب

متخصص في قضايا الإفلاس. فضمن الأطر العائلية، ينتهي الأمر بالعثور على «نقاط تواصل» على الرغم من التباينات الواضحة كلها. قد نغسل الأطباق مع شخص لديه آراء سياسية على تناقض تام مع آرائنا فنكتشف أننا متفقان على كيفية غسل الكؤوس بالماء غسلًا جيدًا. ننقذ نزهتنا من وابل مطر غير متوقع بالتعاون مع شخص يكسب أكثر منا بثلاث وثمانين مرة إذ يقدم إلينا مساعدة صادقة. وبمبادرة من أبناء أشقائنا وشقيقاتنا، ننخرط في مباراة بين الكبار والصغار يخوضها معنا ابن عم قد يعتبره أصدقائنا «شخصًا فاشلاً طويل الشعر»، لكننا ندرك عند ذلك أن لديه قدرة ممتازة على التقاط الفرصة المناسبة لأن نصب كمينًا للفريق الآخر. تقاوم العائلة (في أحسن أحوالها) التفرقة بين الناس من حيث السن: نسمع آراء سياسية من واحدة من خالات والدتنا فتتعرف على قنوات كانت واسعة الانتشار سنة 1973. نتلقى آخر أبناء مباريات دوري الهوكي للناشئين، ونسمع تدمير ابنة عم صغيرة السن من امتحاناتها المدرسية ونستكشف ما قد تحب أن تفعله بحياتها بعد بلوغها الحادية والعشرين. عم من أعمامنا تقاعد في الآونة الأخيرة، وهو يحاول الآن أن يتلاءم مع حياته الجديدة من غير عمل. وفي جنازة جدة والدنا، نصادف طفلة عمرها ثمانية عشر شهرًا تحبو هنا وهناك فتصير لنا صلة مفاجئة (مؤقتة) بعالم تبديل الحفاضات وصعوبة تناول الطعام بالمعلقة.

في أكثر الأحيان، يقدم الاختلاف نفسه إلينا - مراحل مختلفة من الحياة، أو أحوال مختلفة، أو آراء مختلفة - بصورة مربكة تجعل من الصعب علينا أن نقاربه مقارنة وثيقة. ليس من المفاجئ في شيء، وليس من المخجل أبدًا، أن نجد أنفسنا مرتبكين عندما نكون مع أشخاص يبدو لنا أنهم لا يشبهوننا أبدًا؛ لكن صورتهم في أذهاننا (وبالتالي صورنا أيضًا) تكون، نتيجة ذلك، مُفكرة إفقارًا شديدًا، وتكون غير صحيحة أبدًا. ومن ناحية أخرى، عندما تتخذ الحياة العائلية مسارًا حسنًا، نجد أنفسنا على احتكاك - احتكاك مباشر يجري على نحو دافئ - مع جملة متنوعة من التجارب البشرية التي قد يكون غير ممكن، من غير ذلك، أن نتعرف عليها في مجرى حياتنا المستقلة إلا بطريقة كاريكاتيرية أو بطريقة تثير ذعرنا.

### الوالدان

نمضي الشطر الأكبر من الحياة في حالات من عُقم يخذرنا. وفي الأحوال المعتادة، لا يكون أمامنا من خيار غير الانصياع وطاعة قواعد لم نشارك في وضعها. وفي عملنا، لا نبتكر (عادة) أي شيء ذي أهمية أو تميز خاصين. لا نعرف كيف نرسم لوحة أو كيف نعزف مقطوعة لشوبان وفق هذا المقام أو ذلك. لا نستطيع صنع هاتف آيفون، ولا نعرف كيف نستخرج البترول من باطن الأرض.

مع هذا كله، ومن غير أن نكون مدركين التفاصيل إدراكيًا

خاصًا، نكون بعض الأحيان قادرين على فعل أمر يكاد يكون معجزة: نستطيع صنع إنسان آخر. نستطيع تكوين أعضاء بشري جديد وأطرافه. نستطيع صنع كبد؛ ونستطيع أن نصمم دماغ شخص جديد. ونستطيع أيضًا - بعد اتباع نظام غذائي قد يحتوي على الخبز والجبن وبسكويت الزنجبيل - أن نصنع أصابع وأن نصل بين الخلايا العصبية التي ستقل أفكارًا عن تاريخ الفرس القدامى أو عن كيفية عمل آلة غسل الأطباق. نستطيع التخطيط لمولد آلة عضوية قد تظل قادرة على العمل مئة سنة كاملة.

نستطيع أن نكون من ينسق ويصمم منتجًا أكثر تقدمًا من أية تكنولوجيا وجدت حتى الآن وأكثر تعقيدًا وإثارة للاهتمام من أي منتج آخر.

وبكل تأكيد، يدحض إنجاب طفل أية مخاوف في شأن قدرتنا على الإبداع ويزيل عنا (حينًا من الزمن) مشاعر الحسد التي قد تكون لدينا إزاء ما يظهره الآخرون من قدرات إبداعية. لعلهم كتبوا أغنية تثير المشاعر، أو أقاموا شركة هندسة بيولوجية ثم باعوها، أو نسجوا رواية آسرة. لكننا سنكون قد أبدعنا واحدًا من أغرب الأعمال الفنية والعلمية وأكثرها إلهامًا: أبدعنا كائنًا حيًا، كائنًا سوف تتطور لديه مراكز للمسرات ومراكز للأسرار، كائنًا سيجلس يومًا من الأيام كي ينجز واجباته المدرسية، وسوف يحصل على عمل، وسوف



يكرهنا، وسوف يسامحنا، وسوف ينتهي به الأمر - رغمًا عنه - إلى أن يشبهنا قليلاً، وإلى أن يصنع بدوره كائنات جديدة لا تلبث أن تكرر الدورة نفسها.

مهما يكن ما يمكن أن يطرأ من نفور بين الأبوين والأبناء، أو من تباعد، أو من تعب نتيجة الطبيعة المضطربة للحياة العائلية، فلن يكونوا أبدًا قادرين على تجاوز تسلسل الحوادث العجيب الذي يربط بين المبدع وإبداعه، وذلك أن شخصين التقيا منذ خمسة عشر عامًا في مطبخ بعض أصدقائهما فأعجب كل منهما بالآخر وتبادلا رقمي هاتفيهما، ثم خرجا فتعشيا معًا، ثم صار لديهما الآن، إلى الناحية الأخرى من الطاولة، مخلوق له ذلك الأنف، وذلك الطبع الخاص، وتلك الطريقة في الابتسام التي تشبه كثيرًا (يلاحظ الجميع هذا) ابتسامة جده لأمه الذي توفي منذ حين.

تقتضي تنشئة أطفال أن يعالج المرء أعظم سؤال تأسيسي في الفلسفة: ما هي الحياة الحسنة؟ ففي حين نمضي سنوات كثيرة في محاولة الإجابة عن هذا السؤال من خلال كلماتنا وأفعالنا، ندرك أننا نجونا من دعر عظيم كان ممكنًا، من غير هذا، أن يسكننا وأن يتبدى لنا دائمًا من خلال عملنا: عدم قدرتنا على إحداث أي فرق. لن نكون في أي خطر من انعدام أثرنا... لكن الأثر الذي نتركه سيكون من نوع لم نقصده. سوف نصير مدرّبين، وطباخين، ومعلمين، ومصورين، ومسجلين للوقائع اليومية، وسادة، وعبيدًا لمهماتنا الجديدة.

يقدم إلينا عملنا الأبوي والأمومي فرصة إظهار أسوأ ما لدينا وأحسن ما لدينا، فرصة إظهار ذواتنا عندما تعمل. إنها تلك الكلمات بعينها التي نعثر عليها، وتلك اللمسات من أيدينا، وتلك النظرة المشجعة التي لا يستطيعها أحد غيرنا، وذلك الميل إلى التساهل أو إلى الدفاع الجريء عن المبادئ... ذلك كله ما يشكل قوام الفرق الحاسم بين مسراتنا وأحزاننا وبين مسرات كائن بشري آخر وأحزانه. فما نكونه في كل يوم، وأولئك الأفراد الذين سننضج فنصيرهم، ستكون لديه قدرة لا تضاهي على ممارسة أثر حميد على حياة شخص آخر. وخلال أوائنا أدوارنا الوالدية، سيقع لنا أن يصيبنا زعر أو إرهاب أو استياء أو حبور، لكننا سنكون قد نجونا إلى الأبد من أن يساورنا أدنى شك في أن لنا أهمية وفي أن لنا دورنا في هذه الدنيا.

مكتبة

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

## العمل

### الأصالة

هدف الحياة المهنية هو أن نؤدي عملاً فيه انسجام عميق مع ذواتنا الحقيقية. فالأمر ليس منحصرًا بكسب العيش (مهمة يمكن أحيانًا أن تكون شاقة وأن تكتنفها خيبات أمل كثيرة)، بل ينبغي أن تكون في عملنا استجابة لطباع أرواحنا وخلجاتها. يمكن أن نعبر عن هذا بالقول إنه العمل الذي نحسه أصيلاً فعلاً، نحسه لنا.

لا يمكن أن توجد قواعد عامة لما يتطلبه العمل الأصيل منا. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يفرض علينا العمل أن نظل زمنًا طويلًا عاكفين على حل مسائل رياضية يكاد حلها يكون مستحيلًا. قد يبدو هذا فظيماً في نظر بعض الناس، لكن من الممكن أن نجد متعة كبرى في قضاء وقت طويل في «قضم» مهمة كبيرة والتقدم فيها خطوة بعد خطوة محاولين أن نجرب خيارات كثيرة قبل أن نستقر على حل جيد حقًا. لكن من الممكن أيضًا أن يكون العمل الأصيل منطويًا على قرارات مالية عاجلة حاسمة ضمن بيئة سريعة التغير، فوضوية بعض الشيء. قد يشير هذا ذعر البعض، لكن شروط عمل

أكثر هدوءًا قد يراها أشخاص آخرون جحيماً. من الممكن أيضاً أن لا نحس عملنا أصيلاً إلا إذا كان مشتملاً على أداء دور مساند أو تابع حيث نكون معجبين بشخص آخر يتولى القيادة، أو نكون مخلصين له. لعلها مسرة تعود أصولها إلى الرضا والاطمئنان اللذين كنا نحسهما أيام طفولتنا عند وجودنا مع شقيق أو شقيقة أكبر سنًا، متسلط علينا، لكنه ذو أثر كبير في نفوسنا.

ما يجعل العمل أصيلاً ليس نوعاً بعينه من المهام، ولا علاقة للأمر بأن يكون العمل منظوياً على صنع القدور أو على أن يكون المرء نجاراً (هذان عمالان كثيراً ما يربط الناس بينهما وبين فكرة الأصالة). ما يجعل العمل أصيلاً هو ذلك التوافق الفردي العميق بين طبيعة العمل من ناحية وبين قدراتنا ومنابع مسرتنا من ناحية أخرى.

ومن منافع توصلنا إلى تحديد العمل الأصيل بالنسبة إلينا أننا نغدو متحررين تحرراً حقيقياً من مشاعر الحسد. فعلى الدوام، سيكون هناك من يؤديون أعمالاً مقابل أجور أفضل ومن تتمتع أعمالهم بتقدير عام أعلى أو تدرّ عليهم منافع جانبية جمّة. لكننا نصير مدركين أن لا معنى للتوق إلى تلك الأعمال لأنها لن تكون ملائمة لما نحن موقنون من أنه طابع مميز لشخصيتنا.

ثمة فائدة أخرى للعثور على عمل نحسه أصيلاً ألا

وهي أنه يدخل تغيرات على علاقتنا بتلك الفكرة الحديثة، فكرة تحقيق التوازن بين العمل والحياة. إن في هذه الفكرة الشائعة قدر من التشاؤم إزاء العمل لأنها توحى ضمناً بالحاجة إلى حماية الحياة مما يفرضه العمل علينا، أي من تلك القوة الطاغية المرهقة التي هي متطلبات العمل. وأما إذا كان العمل منسجماً انسجاماً عميقاً فعلاً مع حقيقة ذواتنا، فهو ليس عدو الحياة: إنه المكان الذي نجد أنفسنا - بشكل طبيعي تماماً - راغبين في الذهاب إليه لأننا نستمد منه رضا وإشباعاً عميقين.

### عندما يكون العمل ذا معنى

يشير علينا علم الاقتصاد بأن نعتبر أنفسنا كائنات أنانية (معظم الأحيان). من الممكن أن يبدو الأمر وكأن المال هو بغيتنا الأولى من عملنا. لكن من المفاجئ كم يبلغ إصرارنا على أن يكون عملنا «ذا معنى»، مثلما نعبر عن الأمر. قد يحقق العمل دخلاً طيباً ويعطي صاحبه مكانة رفيعة، لكن من الممكن آخر الأمر - إن لم يكن «ذا معنى» - أن يخنقه ويسحق روحه.

فما الذي نعنيه عندما نقول عن عمل إنه «ذو معنى»؟ إنه العمل الذي يعين الآخرين ويكون له دور يلعبه في إدخال السعادة إلى قلوب أشخاص غرباء. مهما ظننا أنفسنا أنانيين، فنحن نظل تواقين إلى أن يفضي الجهد الذي نبذله في العمل

إلى تقليل معاناة بعض الناس، أو إلى زيادة مسرتهم. نحن  
تواقون إلى الإحساس بأننا استطعنا أن نجعل زاوية صغيرة  
من هذا العالم أفضل قليلاً نتيجة ما بذلناه من جهد أو تفكير.  
ثمة وظائف تحقق هذا الأمر بكل سهولة: لا شك لدى جراح  
القلب وممرضته في أن ما يقومان به يشتمل على معنى  
حقيقي. على أن هناك أشكالا من المعنى أقل وضوحًا، لكنها  
ليست بأقل قدرة على أن تدفئ القلب، يمكن العثور عليها  
في جملة كبيرة من أعمال ووظائف أقل ظهورًا: تلميع أرضية  
بيت من البيوت، أو صنع أنبوب أفضل من أجل معجون  
الأسنان، أو إنجاز حسابات مالية، أو إيصال الرسائل، أو  
تعليم أحدهم كيف ينجز أمرًا من الأمور.

خلال الشطر الأكبر من حياتنا، نكون عاجزين عن تغيير  
الظروف نحو الأفضل. نكون واقعين تحت رحمة قوى كبيرة  
لا يد لنا فيها. لا نستطيع تغيير نتيجة انتخابات، ولا نستطيع  
الحيلولة دون إقدام واحد من أصدقائنا على زواج فاشل،  
ولا نستطيع إيجاد حل لتوترات السياسة العالمية. لكن  
العمل قادر على أن يزيح عنا هذه المشاعر: ضمن ميدان  
محدود، لدينا قدرة! نستطيع ضمان أن يتلقى أحدهم رزمة  
بريدية في الوقت المحدد، أو أن يفهم مسائل الحساب، أو  
أن يتناول الدجاج المشوي جيدًا، أو أن ينام على ملاءة مكوية  
كيًا متقنًا. نستطيع اقتفاء الصلة بين ما يتعين علينا فعله خلال

الساعات القادمة وبين المساهمة الحقيقية وإن تكن مساهمة متواضعة- في تحسين عيش بني البشر.

إن ما يميز بين يوم حسن ويوم سيء، ليس بالضرورة أن نكون قد أمضيناه من غير توتر، أو أن نكون قد عدنا إلى البيت في وقت مبكر. الفرق كامن في قدرتنا على أن نستمد إحساسًا ملموسًا بأنه كان لنا أثر حسن في حياة الآخرين. بكل بساطة، يتضح لنا أنه ليس كافيًا أن نجعل أنفسنا سعداء.

### العمل ضمن فريق

نحن كلنا مخلوقات محدودة جدًا. لا نستطيع أن نصير جيدين إلا في أمور معدودة. ولا نستطيع أن نعمل جيدًا إلا عددًا محدودًا من الساعات كل يوم. وفي أي وقت، لا نكون قادرين إلا على التفكير في عدد قليل من الأمور. صحيح أننا يمكن أن نحس حياة العمل طويلة جدًا، لكننا لا نملك إلا أكثر من ثلاثين أو أربعين سنة من القدرة على بذل جهد كبير القيمة... ليس هذا أكثر من رفة عين إن هو قيس بمسار التاريخ. إلا أن الهيكلية التي نؤدي عملنا من خلالها تعمل على إمالة الميزان في الاتجاه الآخر: توسع قدرة المرء وقوته توسعة جذرية. عندما نعمل مع أشخاص آخرين (سواء أكان المرء مديرًا لمجموعة عمل أم واحدًا من أفراد فريق)، تبلغ قدراتنا المجتمعة مدى أبعد كثيرًا مما يمكن أن يبلغه أو يحققه أي كائن ضعيف منا.

فالفريق أقوى، وأذكى، وأكثر حكمة، وأوسع قدرة مما يستطيعه بمفرده أي شخص من الأشخاص الموجودون فيه. فمن خلال الفريق، نزيد قوتنا زيادة هائلة. وفي فريق عمل مثالي، ندرك تمامًا ما نساهم به، لكننا ندرك أيضًا مقدار ما يستفيدة المشروع كله من جهود الآخرين. مهما يكن زملاؤنا في العمل مزعجين، فإن انزعاجنا منهم يخف بفعل إدراكنا أن اختلافاتهم هي - على وجه التحديد - ما يجعلهم قادرين على إنجاز أمور لا نستطيع إنجازها وحدنا؛ وهذا ما يبرر الجهد غير المعتاد الذي نبذله كي ننسجم معهم. نقبل أن ليس من المفاجئ في شيء أن لا يعجبنا بعض الأشخاص في مكان العمل، لكننا نقبل أننا قادرون على أن نتعلم كيف نشمن مزاياهم بطريقة لا يمكن أبدًا أن توجد ضمن إطار علاقة اجتماعية محض. فمن خلال العمل ضمن فريق، يطغى على ذواتنا ولاء أكبر منها: يجمعنا معًا هدف مشترك يعلم الجميع أنهم لا يستطيعون تحقيقه فرادى.

بل إن جهودنا غير محدودة ضمن نطاق «عمر من العمل». فبمعنى من المعاني (وهو معنى مهم) نحن نخدع الموت لأن مساهمتنا تظل حية من خلال تطلعات من يحلون محلنا في الفريق، ومن خلال ما يبذلونه من جهد فيه. فالفريق الجيد قادر على أن يعكس مفعول تلك الأسس المهلكة في الشرط البشري: يحل التعاون بين أفراد الفريق محل حرب المنافسة،



حرب الجميع ضد الجميع. وتظهر القوة الجماعية بدلاً من ضعف الأفراد. ويتحول قصر أمد أعمارنا إلى مسارات عمل تظل حية من بعدنا.

### الاحترافية

من أوجه العمل المرحب بها كثيرًا أننا لسنا مضطرين (ضمن إطار عملنا) إلى أن نكون «نحن أنفسنا» تمامًا. وذلك أن معظم الأعمال تقتضي من المشارك فيها أن يسلك مسلكًا «احترافيًا» مما يعني أنه غير مطلوب منا أن نُظهر طبايعنا الشخصية كلها. ومع أننا قد نقع فريسة إغراء ضروب كثيرة من المشاعر الداخلية، فإننا ندرك أن علينا أن نظل هادئين وأن نظل «متحفظين»... وهذا ليس «تقييدًا» لأنفسنا بالقدر الذي يمكن أن يبدو عليه. بل إن من الممكن أحيانًا أن نجد حرية عظيمة في اضطرارنا إلى كبت بعض الخصال التي فينا. قد يكون بعض الافتقار الجمعي إلى الصدق في العمل مصدر راحة كبيرًا بعد قضاء وقت طويل ضمن جو عائلي يحس كل شخص فيه أن من واجبه أن يعبر تعبيرًا صريحًا غير مقيد بشيء عن كل نزوة عابرة. تسنح لنا في العمل فرصة «تعديل» أنفسنا. لا موجب لأن يتحمل العمل قدرًا زائدًا من أثر «حقيقتنا البشرية».

كان أصدقاء بول سيزان المقربون يقولون إنه شخص فظ، شائك، سريع الغضب. فتحت تأثير حالات مزاجية كئيبة، من

الممكن أن يصير شخصًا وضيعًا مستبدًا. لكن شيئًا من هذا لا يظهر في أعماله الفنية. وإن كان لنا أن نحكم عليه من خلال عمله، فسوف نراه شديد الصبر، واثقًا، ناضجًا لديه إحساس قوي بالتناغم والتوازن وتعاطف دائم مع البشر الآخرين ومع الطبيعة نفسها. بمعنى من المعاني، كان عمل سيزان أفضل منه. لعل هذا تعريفًا لما يستطيع العمل كله أن يكونه عندما يتخذ مسارًا حسنًا: يكون نسخة أكثر رقيًا من الشخص الذي أنتجها.



بول سيزان، جبل سان فكتورار مع شجرة صنوبر كبيرة، 1887.  
لا يمكن أن نستنتج من هذه اللوحة الجميلة المتناغمة حقيقة أن سيزان كان شخصًا  
فطأً صعب التعامل مع الآخرين: يمنحنا العمل فرصة كبيرة من أجل تهذيب الأجزاء  
المزعجة في شخصيتنا.

على أن صحة هذا غير مقتصرة على العمل الفني وحده. فمن الممكن ألا تحمل وثائق قانونية يتداولها العاملون في مكتب من المكاتب شيئاً من الذعر أو الاضطراب النفسي أو العادات الغريبة لدى الشخص الذي كتبها. كما أن متجر الأحذية ذا الجو الهادئ والجو الأنيق لا يبدي شيئاً مما يتسم به الذين صمموه ومن يعملون فيه من لاعقلانية أو من طباع غريبة. وطبيبة الأسنان في ردها الأبيض لا تعود تلك الشخصية المرتبكة التي كانتها (أو أحست أنها كانتها) خلال عطلة نهاية الأسبوع. يمنحنا العمل فرصة نادرة ضمن إطار حياتنا العام لأن نمح طبائعنا الأفضل موقع الصدارة.

## النظام

على الدوام، سيظل العالم الواسع مكاناً للفوضى وللاضطراب. وأما في عملنا، فنحن قادرون على أن نحظى بتجربة من نوع مختلفة تمام الاختلاف: نتولى مسألة من المسائل، ونتمكن آخر الأمر من حلها. ندخل النظام على الفوضى بطريقة نادرًا ما نستطيعها في أي مجال آخر من مجالات الحياة.

كان لدى رهبان زن البوذيين في العصور الوسطى في اليابان فهم حدسي لهذا النوع من العمل. وكانوا ينصحون، بغية إدراك صفاء الذهن، بأن يقوم أفراد الدير بصف الحصى في حدائق المعبد القريب من كيوتو، تلك الحدائق المسورة

ذات التخطيط المتداخل. فضمن إطار مساحة كبيرة في الفناء، يمكن للرهبان أن يتوصلوا إلى جمالٍ وتناسق تامين. لم يكن الأمر شديد السهولة لأن الرهبان كانوا يحبون أن يحاولوا إنجاز رسوم مكونة من دوائر وتموجات. وفي أكثر الأحيان، كانت الخطوط شديدة التقارب بحيث يمكن أن يدوس الرهبان - من غير قصد - على خط أنجزوه قبل قليل. ومن الممكن أيضًا أن يجدوا صعوبة في جعل صف الحصى يتخذ زاوية صحيحة. عمل يثير الجنون بعض الأحيان، خاصة في فصل الخريف عندما تكون أوراق الأشجار متناثرة في كل مكان. لكنهم كانوا يفلحون، آخر المطاف، في إنجاز الأمر على أحسن وجه. فمع الوقت، ومع قليل من التصحيحات المتأنية، وفي وجود الأيدي الماهرة، كانوا ينجحون في إتمام كل شيء وجعله مثلما ينبغي أن يكون. كانت المشكلات حقيقية، لكنها ليست من غير حدود؛ وكان من الممكن حلها.

لسنا مخطئين إن أحببنا الكمال، لكنه يسبب لنا قدرًا كبيرًا من المعاناة. في أحسن الأحوال، يوفر لنا عملنا مجموعة من «الحصى» نستطيع أن نرتبها وحيزًا محدودًا نستطيع أن نجعله متناسقًا، فنلبي، من خلاله، حاجتنا القوية الشديدة إلى الضبط والنظام... في أحيان كثيرة، يجري هذا في العالم الواسع المبتلى بفوضى تكاد تكون مستعصية.

لا بد لنا من عيش حياتنا في جهل مخيف: لا نعرف  
أبدأ متى نموت وكيف نموت؛ ويظل ما يجول في رؤوس  
الآخرين خبيثاً عنا إلى حد كبير؛ وكثيراً ما نكون عاجزين  
حتى عن فهم أمزجتنا؛ ثم إننا مدفوعون بعواطف ومخاوف  
لا نكاد ندرك لها معنى. لكن الأمر ينجح فنفلح في بناء ميدان  
واسع دقيق من الفهم. نكون مدهشين من حيث دقة تفسيراتنا.  
قد يكشف صانع نبيذ عن أن أثر طعم الكراميل آتٍ من حقيقة  
أن العنب ظل فترة طويلة طويلاً غير معتاد في صندوق السيارة  
الشاحنة بعد جنيته؛ ويشير شخص يرمم لوحة من اللوحات  
إلى أن تلك اللوحة قد خضعت لترميم سابق - ربما في  
فرنسا - في خمسينيات القرن التاسع عشر؛ ويكون مدرب  
رقص قادرًا على أن يعرف من مشيتك أنك تنام على جانبك  
الأيسر. فبالنسبة إلى المختص، لا أسرار في هذا الجانب  
الصغير أو ذاك من جوانب الحياة (جانب صغير، لكنه ليس  
قليل الأهمية). يدرك المختص سبب التسرب في المرجل،  
أو كيف يتم التعرف على الأصوات، أو كيف يمكن أن تكون  
شركة كبرى تبدو رابحة واقفة على شفير الإفلاس. هذا الفهم  
الذي نتوصل من خلال العمل إلى امتلاكه قد لا يبدو مبهراً في  
حد ذاته، لكنه ناطق بحقيقة من حقائق الوجود البشري أكبر  
اتساعاً وميتافيزيقية. فبطريقة بسيطة، لكنها حقيقية، نستصلح  
ونزرع - من خلال عملنا - جزءاً صغيراً جداً من غابة محيطة  
بنا ونحوه إلى حديقة متناغمة قابلة لأن تطالها مداركنا.



النظام والتناغم في حديقة معبد زن بوذي.  
إن العمل قادر على توفير نوع من الانضباط والانتظام نستطيع منحنا الملجأ من  
فوضى العالم الواسع

## المال

لا حاجة إلى القول إن المال واحد من أهم الأسباب التي تجعل الناس يعملون. لكن في ثقافتنا ميل واضح إلى التشديد على الجوانب السلبية في هذا الأمر. لقد ورثنا منظومة من الأفكار والمفاهيم التي تجعل اتخاذ موقف ضد ما يدفع الأشخاص أو الشركات إلى تحقيق منفعة مادية أمرًا في غاية السهولة: «عبودية الراتب» و«الاستغلال» و«الجشع» و«السعي إلى التربح» و«التنازل عن المبادئ من أجل المال» و«التسليع» و«النزعة المادية» و«رأسمالية رعاية البقر»... ليس هذا إلا غيضًا من فيض.

على الرغم مما سبق، فإن من الممكن إقامة صلة حقيقية وثيقة بين الطموح المالي وبين الجهد البشري الجدير بالثناء والتكريم. ففي نهاية المطاف، تقوم المنفعة (أو الربح) على البصيرة النافعة: الأمر في حاجة إلى تحديد الحاجات الحقيقية لدى الآخرين على نحو أكثر سرعة ووضوحاً مما يستطيعه المنافسون، ثم تلبية تلك الحاجات تلبية فعالة. فتحقيق الربح علامة على أن أفكار المرء كانت صحيحة وعلى أن المنتجات والخدمات التي يقدمها تلقى تقييماً حقيقياً لدى العملاء والمستهلكين. هذا دليل على فهم العالم فهماً أفضل قليلاً مما لدى الآخرين.

بطبيعة الحال، من الممكن إقامة الصلة بين الرغبة في جني المال وبين الجشع وحب الذات. لكن ما من ضرورة تقتضي وجود هذه الصلة، ولا هي صلة حتمية. فبكل بساطة، المال مورد قادر على توسعة قدرات من يملكه. والثروة هي ما دعاه أرسطو «الفضيلة العملية»: على غرار القوة الجسدية أو حسن المظهر، يعزز المال موقع الفرد في العالم. ومن خلال المال، نستطيع أن نوسع دائرة أفعالنا الخيرة، وتصير أفكارنا أبعد أثراً، وتغدو تطلعاتنا أبعد مدى.

## الإبداع

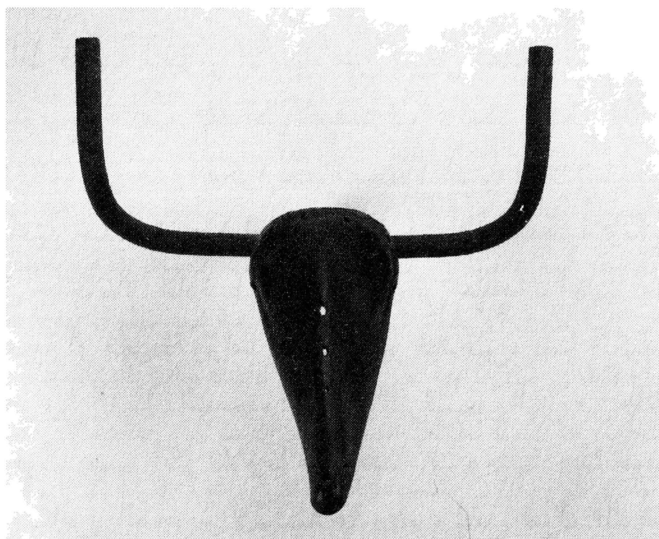
«الإبداع» واحدة من الأفكار التي تتمتع بأعلى مكانة في زماننا الحديث هذا. نتيجة ذلك، يكثُر أن تتابنا الرغبة في أن

نكون مبدعين، لكننا نتحسر على أن حياتنا لا تمنحنا فرصًا كافية لأن نكون كذلك. إلا أن هذا التصور قد يكون فكرة معوجة اعوجاجًا غير منصف ولا مفيد يتعد بها عما تنطوي عليه فكرة الإبداع حقًا. فنحن نبالغ كثيرًا في التركيز على أمثلة الإبداع الدراماتيكية الرفيعة الواقعة ضمن جملة محدودة من النشاطات التي صار «الإبداع» كليشهيه مستخدمة دائمًا في الإشارة إليها، وذلك من قبيل كتابة رواية تفوز بجائزة كبرى أو إنتاج فيلم يحظى بالجوائز في مهرجان كان أو في مهرجان برلين. وفق هذا المعيار، لا يكاد أحد يستطيع أن يكون مبدعًا، ولا بد من بقاء الإبداع حكرًا على نخبة، بل من بقاءه أيضًا «حالة شاذة غريبة» لا صلة لها بالحياة العادية.

ففي سنة 1942، فكك بابلو بيكاسو دراجة قديمة، ثم جمع مقودها ومقعدها معًا كي ينتج ما يشبه رأس ثور. يصعب ألا يجد المرء نفسه مسحورًا بهذا. يبين لنا ما فعله بيكاسو فكرة الإبداع على نحو أكثر وضوحًا. وذلك أن العنصرين اللذين استخدمهما مألوفين لدى الجميع. ما فعله هو أنه أعاد ترتيبهما بحيث جعل كل واحد منهما أكثر قيمة مما كان عليه في وظيفته السابقة. إن فعل الجمع هذا ميل إلى أن يكون النقطة المركزية في العمل الإبداعي. على أن الثقة بالنفس أمر حاسم الأهمية بالنسبة إلى هذا الجمع إلى العناصر. لعل أشخاصًا كثيرين لاحظوا (فيما مضى) وجه التشابه بين مقود



الدراجة وقرني الثور، أو بين مقعد الدراجة ووجه الثور... ولكن، ما أقل من يأخذون تصوراتهم هذه على محمل الجد! لقد عبر عن هذا الأمر الشاعر الأمريكي رالف والدو إيمرسون (1803 - 1882): «في عقول العباقرة، نجد - مرة بعد مرة - أفكارنا التي لم نلق بالآ إليها». وذلك أنه ليس لدى الأشخاص المبدعين أفكار مختلفة عن أفكارنا اختلافًا جوهريًا... كل ما في الأمر، هو أنهم لا يستعجلون إهمال تلك الأفكار مثلما نفعل.



بابلو بيكاسو، رأس ثور، 1942

كان بيكاسو فنانًا ذا "إبداع" استثنائي. لكننا قادرون جميعًا على تطبيق القاعدة الأساسية في الإبداع: إعادة تجميع عناصر لا صلة بينها بحيث تصير شيئًا جديدًا لم يألفه الناس.

قليلة هي الأشياء الجديدة حقًا في العالم، لكن كون المرء مبدعًا يقتضي أن يتعلم رؤية كيف أن عناصر لا تشابه بينها من حيث الظاهر يمكن أن تجتمع معًا ضمن تركيبة جديدة «مثمرة». فقد يستعير المرء أسلوب تنظيم المعلومات في عالم الكمبيوترات ويطبقه على إدارة نادٍ رياضي. وقد يأخذ المرء فكرة على صلة بتاريخ الإغريق القدامى فيضعها موضع العمل ضمن إطار إدارة مدرسة حديثة. ومن الممكن أن يأخذ أسلوبًا في الكلام شائعًا في اليابان ويدمجه ضمن فنون القول الإنكليزية المعاصرة. فمن حيث الجوهر، يعني الإبداع التقاط فرصة لتطوير الأشياء عن طريق إعادة جمعها معًا بأسلوب مختلف. لقد عبّر الفيلسوف الألماني هيغل (1770 - 1831) عن هذه الفكرة تعبيرًا ممتازًا: كتب قائلًا إننا نكون مبدعين عندما «نجرّد العالم من غرابته المستعصية ونكيّفه وفق حاجاتنا». عادة ما نكتفي بأن نعاني عندما تواجهنا أمور مزعجة أو محبطة. وأما عندما نصير مبدعين، فإننا «نكيّف» ما هو بين أيدينا - التجميع، وإعادة الترتيب، والبدء من جديد - بحيث يصير أكثر تلاؤمًا مع اهتماماتنا ومثلنا. هذا نقيض الإحساس بالعجز والاستسلام؛ وهو رفض قبول «الوضع القائم». فالشخص المبدع إنسان شديد التمسك بفكرة أنه لا بد أن تكون هناك طريقة أفضل للتعاطي مع الأشياء.

ثمة عمل كثير - بأجر ومن غير أجر - أكثر إبداعًا مما

نحسبه عادة: عندما نعيد طلاء الغرفة ونختار لها لوناً أكثر بهجة لاحظناه في كتاب عن البيوت في الهند؛ وعندما نطهو وجبة ونرتب الهليون في الطبق مثلما رأينا في فيلم من الأفلام؛ وعندما نضع في تقرير نعدّه مجموعة أيقونات بحيث تصير النقاط الرئيسية أكثر وضوحاً؛ وعندما نضع أصيص أزهار الجيرانيوم الذي وجدناه في السوق على طوار النافذة كي نجعل المكان أكثر بهجة؛ وعندما نسعى إلى إقامة صلة بين اثنين من أصدقائنا لأننا انتبهنا إلى أنهما يمكن أن ينسجما معاً على الرغم مما بينهما من اختلافات واضحة. في كل حالة من تلك الحالات، نكون مبدعين لأننا نلتقط فرصة لتطوير أمر من الأمور أو تحسينه من خلال إقدامنا على عملية «الجمع» أو «إعادة الترتيب». مكتبة سرّ من قرأ ليس الإبداع أمراً نادراً، ولا هو أمر دراماتيكي؛ وهو ليس حالة عارضة بالقياس إلى الاهتمامات المركزية في حياتنا. ينبغي أن يكون الإبداع شيئاً نعيشه ونمارسه دائماً. إنه رفض قبول العالم مثلما هو من جوانبه كلها؛ وهو التزام منا بأن نستخدم ما لدينا استخداماً أفضل. لسنا في حاجة إلى كتابة روايات كي نكون أشخاصاً مبدعين. فما علينا إلا أن نظل باحثين دائماً عن طرق (طرق بسيطة جداً، بعض الأحيان) لتطوير الحياة وتحسينها.

## الصدّاقة

### الغاية

يجب أن تكون الصداقة مركزًا مهمًا من مراكز المعنى، لكنها كثيرًا ما تكون أيضًا أمرًا مخيبًا. نعثر على مفتاح «مشكلة الصداقة» في مكان قد يبدو لنا غريبًا: لدينا نقص في الإحساس بالغاية. يكون الفشل مصير كثير من محاولات سعينا إلى الصداقة لأننا نرفض - كلنا - فكرة أن تصير لدينا صورة واضحة عما ينبغي أن يكون الهدف الحقيقي للصداقة. المشكلة هي أننا لا نرتاح لفكرة أن تكون للصداقة أية غاية معلنة، وذلك لأننا نربط مفهوم «الغاية» بالدوافع الدنيئة التي لا تعجب أحدًا. مع هذا، ليست الغاية بالأمر الذي يسوق إلى تخريب الصداقة. والواقع أننا نصير أكثر قدرة على التركيز على ما ينبغي لنا فعله مع كل إنسان آخر في حياتنا كلما توصلنا إلى تحديد أكثر وضوحًا لما ينبغي أن يكون هدف الصداقة أو غايتها. والحقيقة أن من المفيد أحيانًا أن نتوصل إلى استنتاج مفاده أن من المستحسن ألا نكون على صلة بشخص من الأشخاص. ثمة مجموعة من الأهداف التي يمكن أن نسعى إليها مع الأشخاص الذي نعرفهم. و«التقاط» الفرص المتاحة أمر مركزي في بناء المرء لنفسه وجودًا اجتماعيًا ذا معنى.

## التشبيك الاجتماعي

كثيراً ما يجد الناس لمصطلح «التشبيك» دلالات سيئة إذ يرونه مرتبطاً بإغناء الذات، وبالأنانية والتكبر. إلا أنه، في جوهره، بحث عن العون. إنه نابع من إدراك عميق متواضع لمدى هشاشة كل فرد منا ولشدة محدوديته. وكذلك بمدى حاجتنا إلى المساندة وإلى القوة التي نستمدهما من الآخرين. ليس التشبيك الاجتماعي حسناً ولا سيئاً إلا بحسب الغايات المستخدم من أجلها. إن في التاريخ أمثلة مهمة جداً على التشبيك. تحكي لنا قصة إغريقية قديمة كيف ارتحل القبطان البطل جيسون في أرجاء البلاد مستخدماً التشبيك كي يجمع عصبة من الرفاق بغية مساعدته في بحثه عن «الجزء الذهبية» الأسطورية. وقد استخدم يسوع الناصري التشبيك استخداماً واسعاً كي يجمع فرقة من التلاميذ تساعده في نشر رسالته عن المحبة والفداء والتضحية.

أن نشبك يعني أن نصطفي اصطفاء ذكياً، وأن ندرك أن ما من إنسان قادر على أن يحاول (ولا ينبغي له أن يحاول) معرفة الجميع. وهو منظور على أن يرسم المرء طريقه في الحياة واضعاً لنفسه مهمة. يشتمل هذا على إقرار حكيم بأننا لا نمتلك وقتاً غير محدود.

ومن المستحسن كثيراً أن تكون شبكاتنا واسعة، متنوعة، من غير «تكبر» على الآخرين، وذلك أن المعلومات المفيدة والمهارات القيّمة ووجهات النظر والفرص والإشارات

والإرشادات التي نستهدي بها يمكن أن نجدها كلها في أماكن غير متوقعة أبدًا. في عالم الجاسوسية يفهمون هذه النقطة فهمًا عميقًا: قد لا يقل نسج الصلات مع عمال التنظيف في سفارة من السفارات أهمية عن إقامة علاقة مع الملحق الاقتصادي؛ ومن الممكن أن يكون عامل بار مصدرًا للمعلومات ليس أقل غنى من جنرال. نستطيع أن ننقل هذا الموقف الذهني المنفتح إلى حياتنا في العالم الواسع. فقد يستطيع شخص محكوم عليه في قضية إفلاس أن يعلمنا عن عالم الأعمال بقدر ما يستطيعه مدير تنفيذي ناجح؛ وقد يستطيع سائق سيارة تاكسي أن يعلمنا دروسًا عن الحياة؛ ومن الممكن أن يقدم إلينا شخص يضع على رأسه قبعة بسيطة من الصوف ويقف منتظرًا عند موقف الباص فكرة لا تلبث أن تصير بداية مهمة لمشروع جديد في ريادة الأعمال. فعند وجود «مهمة» يدركها الذهن إدراكًا واعيًا، يكف التشبيك الاجتماعي عن كونه نشاطًا مزعجًا أو تمييزيًا. فهو ليس أكثر من أسلوب في الحرص على ألا نكون أبدًا بعيدين عن فرص اكتساب الأفكار والمعلومات وعن تلقي العون.

### معرفة الذات

من أغرب الأمور وأقلها فائدة في كون المرء بشريًا أننا نجد صعوبة كبيرة في معرفة ذواتنا معرفة سليمة. من الناحية النظرية، ما من شيء يمكن أن يكون أسهل من هذا. نحن مع ذواتنا طيلة الوقت، ولدينا قدرة على الوصول المباشر

إلى كل ما في أذهاننا. وأما في حقيقة الأمر، فكثيرًا ما نجد صعوبة في تكوين صورة دقيقة عن طبائعنا. نكون غاضبين، لكننا لسنا واثقين من سبب غضبنا. ثمة أمر في عملنا يسير على غير ما يرام، لكننا لا نستطيع تحديده. ونحن لا ندرك ما يجعلنا نتخذ موقفًا سلبيًا تجاه شخص من الأشخاص. ونحن لا ننتبه إلى أنفسنا عندما نسلك سلوكًا فيه قدر من الغرور، أو من التزلف. وفي بعض الأحيان، نجد أن من الصعب علينا التعبير عما نفكر فيه حقًا، أو عما يضايقنا أو يزعجنا. العقل البشري متقلب يسهل كثيرًا أن يصيبه «توعك». نتيجة هذا، تظل أمور كثيرة مشوشة في عقولنا.

يلاحظ الصديق الحقيقي أمورًا كثيرة في ذاتنا، ويحظى بقدر من محبتنا وثقتنا يسمح له بطرح «المشكلات» بطريقة تسمح لنا بأن نتوقف عندها ونفكر فيها. وإذا سمحنا له (أو لها)، فهو قادر على طرح الأمر بحيث لا يبدو انتقادًا مؤذيًا بل تشجيعًا متعاطفًا كريمًا موجهًا إلى الجزء الأفضل من طبائعنا. يساعدنا الصديق في أن نحب أنفسنا فنصير قادرين على احتمال رؤية بعض النقائص التي فينا. إنه يأخذ كَرَبنا أو حماسنا أو غضبنا على محمل الجد. لكنه يطرح علينا أسئلة استطلاعية لطيفة تساعدنا في فهم ما يكون - أول الأول - مستغلًا علينا من أفكار وأحاسيس. يصغي الصديق إلينا جيدًا، ويحرص على توضيح أنه في صفنا. يساعدنا

في التوقف عند النقاط الشائكة وفي الخوض في مزيد من تفاصيلها وقيم صلوات بين هذا وبين أمر قلناه في وقت سابق، يلاحظ تعابير وجهنا ونبرة صوتنا ولا يسارع إلى الكلام عندما نصمت قليلاً، بل ينتظرنا كي نقول المزيد. يتصرف كأنه مرآة محبة حسيمة تحبنا وتساعدنا في معرفة ذواتنا العميقة وفي أن نكون أصدقاء لها.

### أوقات المرح

على الرغم من كل ما يقال عن الانغماس في الملذات وعن طلب المتعة العاجلة، لا تكف الحياة عن تعليمنا دروساً عن ضرورة أن نكون أشخاصاً جادين.

يكون علينا أن نُبقي «رؤوسنا منخفضة» وأن نتفادي الظهور بمظهر الحمقى كي يرى الناس فينا أشخاصاً ناضجين. لكن هذا الضغط يمكن أن يكبر كثيراً فيصير خطيراً آخر الأمر. لهذا، نحن في حاجة دائمة إلى التواصل مع أشخاص نثق بهم ثقة كافية لأن نكون «سخيفين» معهم. في أحيان كثيرة، قد يكون أولئك الأشخاص جراحين مشهورين أو استشاريين يقدمون النصح إلى الشركات فيما يخص الضرائب المترتبة عليها، وأما عندما نكون معاً، فنحن قادرون على التبسط والهزل معهم على نحو يشفي نفوسنا. قد نقلد بعض اللهجات، أو نبوح بخيالات بذيئة، أو نتناول صحيفة فنضيف إلى صورة زعيم سياسي أنفاً كبيراً وأسناناً مشوهة، أو نضع لصورة عارضة أزياء أذنين ضخمتين وشاربين كبيرين.



يكون «صديق أوقات السرح» قادرًا على حل مشكلة خجلنا إزاء جوانب مهمة في نفوسنا، لكن الإفصاح عنها يُعيبنا. لا يجهل هذا الصديق، ولا يتجاهل، جوانب ذواتنا الأكثر جدًّا ووقارًا، لكنه يجعلنا نرى أن كوننا «سخيفين» ليس عيبًا في نظره: هذه حاجة حقيقية مثلها مثل أي حاجة أخرى.

### الأصدقاء القدامى

ثمة أشخاص تكون لنا معهم صداقة لسبب كبير وحيد، لكننا كثيرًا ما نتجاهله أو لا نقيم له وزنًا: عندما نكون مع صديق قديم، نستطيع أن نستعيد مرحلة من رحلة اجتزناها. نكون قادرين على رؤية كيف تغيرنا وتطورنا، وما كان يؤلمنا ذات يوم، أو ما كان يهمننا، أو ما استمتعنا به استمتاعًا عميقًا لكننا نسيناه تمامًا. الصديق القديم أشبه بقيم على ذكريات قد تتفلت منا تفلتًا ضارًا لولا وجوده معنا.

نحن في حاجة إلى الأصدقاء القدامى نتيجة جانب معقد كبير الأهمية من جوانب الطبيعة البشرية. وذلك أننا نجتاز مراحل تطورنا فتتخلى أثناء ذلك عن أمور كانت تهمننا أو تشغل أذهاننا وينشأ لدينا نوع من «قلة التعاطف» مع آرائنا ومنظوراتنا السابقة. نكون في سن الرابعة عشرة فنعرف الكثير عن الغيظ من الوالدين. ثم يمضي عشرون عامًا فتبدو لنا الفكرة كلها سخفًا أو عقوقًا. إلا أن الصديق القديم يعيد لنا تواصلنا مع «جو» بعينه ويُعرِّفنا - مثلما يفعل روائي - على

شخصية نسيناها (هي نحن، لكن في زمن مضى) قد تبدو لنا، من غير عون، غريبة إلى حد غير معقول.

في سن الثانية والعشرين، نجد حياة العزوبية مؤلمة جدًا. نمضي أوقاتًا طويلة مع صديق (أو صديقة) فيبوح كل للآخر بفيض من أفكاره الحزينة ومن إحساسه بالاغتراب. وفي الخامسة والأربعين، بعد أن تصير من حولنا أسرة، من الممكن أحيانًا أن نجد أنفسنا في عجب مما يجده بعض الناس من مسرة في حياة العزوبية وفي العلاقات العابرة.

إن لدى الصديق القديم أبناء كبيرة الأهمية يحملها إلينا. فنحن نعيش الحياة انطلاقًا من سلسلة متتابعة مكونة من نقاط مختلفة جدًا على مر السنين؛ لكننا نكون ميالين - هذا أمر مفهوم - إلى أن تكون أذهاننا منشغلة بالمحطة الحالية وحدها فنسى «الحكم» التي كانت في مراحل سابقة... صحيح أنها «حكم» غير كاملة، لكنها تظل بالغة الأهمية. يمتلك كل سن نوعًا «متفوقًا» من المعرفة من ميدان من الميادين، وكثيرًا ما ينسى نقله إلى ذواتنا التي تعقب تلك المرحلة.

ثمة أهمية كبيرة بالنسبة إلى نمونا وتطورنا وتكاملنا لأن نتذكر الآن «من كنا». يظل أفضل المعلمين أصدقاء لماضيهم، فهم يتذكرون كيف تكون الحال عندما لا يعرف المرء شيئًا عن الأمور التي يعلمونها الآن فلا يتعالون على طلبتهم. ويظل أفضل المديرين على صلة بتجاربهم فيما

مضى عندما كانوا لا يزالون في بداية السلم. ويتذكر أفضل السياسيين تذكراً واضحاً فترات من حياتهم كانت لهم فيها آراء شديدة الاختلاف عن الآراء التي صارت لديهم الآن؛ وهذا ما يساعدهم في أن يكونوا قادرين على إقناع الجمهور غير المتفق مع آرائهم وفي التعاطف معه. ويظل الآباء والأمهات الناجحون على تواصل مع ما كان لديهم من حساسيات وشعور بالظلم في طفولتهم. ويتذكر الأثرياء الخيرون كيف يكون إحساس المرء عندما لا يجروء على دخول متجر يبيع مأكولات غالية الأثمان. وعلى الدوام، نكون «عشاقاً أفضل على المدى البعيد» إذا كان لدينا قدر من الإخلاص لما عشناه عندما التقينا من نحبههم أول مرة، أي عندما كانت مشاعر العرفان في أوجها.

الأصدقاء القدامى «عامل تفعيل» جوهرى لأجزاء ساحرة كبيرة القيمة من ذواتنا نحن في حاجة دائمة إليها لكننا معرضون دائماً لخطر نسيانها في زحمة الزمن الحاضر.

### مجموعة متنوعة من الأصدقاء

يدفع الأصدقاء المختلفون إلى الواجهة بجوانب مختلفة من ذواتنا: إنهم يشجعوننا ويؤثرون علينا ويجعلوننا نحس قدرًا أكبر من اليسر من نواح مختلفة. فمع واحد منهم، نصير أكثر ذكاءً من المعتاد؛ مع واحد آخر، نصير أكثر حُبًا للمغامرة أو أكثر جدية عند تناول الأمور السياسية أو أكثر رقة إزاء الأسرة. ففي وجود مجموعة كبيرة متنوعة من الأصدقاء،

نصير قادرين على التواصل مع نسخة من ذواتنا تكون أكثر اكتمالاً وتعبيراً عن حقيقتنا.

لكل صديق ما يعلمنا إياه: قد لا يلقي علينا دروسًا، لكن آراءه وقيمه تنتقل إلينا خفية. ولأننا نحبه، يصير ذلك الجزء الخاص به من العالم أقل غرابة عنا. هذا ما يزيد كثيرًا من أهمية أن يكون للمرء أصدقاء يتيحون له سبيلًا إلى آراء ومواقف وقطاعات اجتماعية من الممكن كثيرًا - لولا هم - أن يخشاها أو أن لا يلقي إليها بالأ.

إن كنا ذوي عقلية محافظة، فمن المفيد جدًا أن يكون لدينا صديق ذو عقلية متحررة كثيرًا. قد لا نتفق مع آراء ذلك الصديق، لكن حقيقة أنه شخص يعجبنا تمنعنا من النظر إلى طريقة تفكيره نظرة ازدراء. وإذا كنا - من الناحية الشخصية - غير مؤمنين، فمن الممكن جدًا أن يكون ذا فائدة عظيمة لنا أن تكون لنا علاقة وثيقة بأشخاص مؤمنين. قد لا نراهم مصييين في اعتقادهم، لكن وجودنا معهم يسمح لنا بأن نرى كم يمكن أن يكون شخص «في الجانب الآخر» ذكيًا أو ظريفًا أو محبًا. إن عجزنا عن مصاحبة أصدقاء لهم آراء غير آرائنا، فمن المرجح ألا نصير أبدًا دعاة ناجحين للقناعات التي عندنا، وذلك لأن من المحتمل كثيرًا ألا نستطيع أن نضع أيدينا على ما يجذب واحدًا من الناس إلى آراء لا نتفق معها... ولن نفهم أبدًا ما يقتضيه الأمر كي يغير أولئك الأشخاص آراءهم.

يتيح لنا الأصدقاء التعرف على مواطن ضعف وهشاشة لا يمكن أبدًا من غيرهم أن نفطن إلى وجودها. من هنا، يعيننا أولئك الأصدقاء على أن نعيش قدرًا أقل من الوحدة، ومن الخجل، من أنفسنا. قد نستطيع أن نلمح المخاوف العميقة والإحساس بالخطر لدى مدير شركة يخيفه احتمال أن يخسر وظيفته لأنه لم يستطع تحقيق الأهداف التي وضعتها الشركة. وقد نستطيع أن نسمع سائق شاحنة على جسده وشوم كثيرة يحدثنا حديثًا مؤثرًا عن والديه وعن طفله. يستطيع صديق ميسور الحال أن يبوح لنا بما يعيشه من كرب داخلي لأن الناس يظنونه خلي البال. وقد تبوح لنا صديقة جميلة جدًا بخوفها من عدم تقدير الناس لها ومن إصرار بعضهم على «رعايتها». من الممكن إذًا، أن نحظى بمنفذ إلى نظرة إلى الواقع الحقيقي: الضعيف أقوى مما نظن؛ والقوي أضعف مما نتخيل؛ وإخفاقاتنا وحماقاتنا التي لا مناص منها تبدو لنا أقل خطرًا عندما ننظر إليها في وجود أشخاص آخرين يتعاطفون معنا ويهتمهم أمرنا.

مكتبة

[t.me/soramnqraa](http://t.me/soramnqraa)

## الثقافة

## البيت

إقدامنا على إقامة بيت لنا واحد من أكبر النشاطات معنى في حياتنا. فعلى امتداد عدد من السنين، ومع قدر كبير من التفكير والتفاني، نجمع قطع الأثاث والآنية واللوحات والسجاد والمزهريات والخزائن والصنابير ومقابض الأبواب، وكثير غيرها، ضمن تركيبة متميزة نسميها «بيتاً». وفي غمار ابتكارنا بيتنا، نصير على صلة حماسية بالثقافة على نحو يندر أن نعيشه في الأماكن التي يفترض أنها ميادين ثقافة أعلى شأنًا، كالمتاحف والمعارض الفنية. نفكر عميقًا في الجو الذي توحى به لوحة من اللوحات؛ ونتأمل في العلاقة بين ألوان الجدران؛ ونلاحظ كم هي مهمة زاوية ميل ظهر الأريكة؛ ونهتم كثيرًا بالسؤال عن الكتب التي تستحق اهتمامنا الدائم.

لن يكون بيتنا، بالضرورة، أكثر الأماكن جاذبية أو رفاهاً من بين البيئات التي يمكن أن نمضي وقتاً فيها. فسوف تكون هناك دائماً فنادق أو أماكن عامة أكثر أهمية وأثرًا في النفس. لكننا نسافر حينًا من الزمن ونمضي ليالي كثيرة في غرف

الفنادق، أو في أسرة في بيوت أصدقائنا، فنحس توقًا شديدًا (يكاد يكون مؤلمًا) إلى العودة إلى بيوتنا - توق لا علاقة له بالراحة المادية في حد ذاتها. نحتاج إلى أن نعود إلى بيوتنا كي نتذكر من نحن.

إن لبيوتنا وظيفة تذكيرية. والغريب في الأمر هو أن ما تعيننا على تذكره ليس إلا أنفسنا. نستطيع أن نرى هذه الحاجة إلى «تثبيت» الهوية في المادة عندما ننظر إلى تاريخ الأديان. فمذ أزمان سحيقة، ينفق الناس قدرًا كبيرًا من اهتمامهم وإبداعهم على بناء «بيوت» لآلهتهم. لا يحسون أن آلهتهم يمكن أن تعيش في أي مكان... في البرية أو في الفنادق... وهم مؤمنون بأنها في حاجة إلى أماكن خاصة بها، إلى بيوت/ معابد، حيث يكون مُعبّرًا عن خصالتها من خلال الفن والعمارة.

كانت أثينا عند الإغريق القدامى ربة الحكمة والعقلانية والانسجام. وقد أنجزوا سنة 420 ق.م. إقامة بيت لها على سفوح تلة الأكروبول. لم يكن ذلك البيت كبيرًا، لكنه كان ذا إتقان وجمال استثنائيين. يمنح المعبد إحساسًا بالجلالة وإحساسًا بأنه مُتاح للناس، مفتوح عليهم. بناء شديد التوازن والمنطقية، هادئ متزن، وكأنه هو ساكنته نفسها مجسدة في الحجر.

اعتنى الإغريق تلك العناية كلها بمعبد/ بيت أثينا لأنهم فهموا العقل البشري. أدركوا أننا نجد - من غير العمارة -

صعوبة في تذكر ما نهتم به... بتعبير أكثر اتساعًا، ننسى من نحن. فأن يقال بالكلمات إن أثينا تمثل الجلالة والاتزان أمر غير كافٍ في حد ذاته. كان لا بد من بيت يؤكد على تلك الفكرة ويجعلها على الدوام ماثلة في الوعي.



معبد أثينا على سفوح تلة الأكربول

أقام الإغريق معبد/ بيت أثينا كي يعبروا بالعمارة عما تمثله تلك الربة: الجلال والاتزان والحكمة والانسجام. نحن قادرون على خلق معابدنا/ بيوتنا كي نجسد قيمنا وخصالنا.

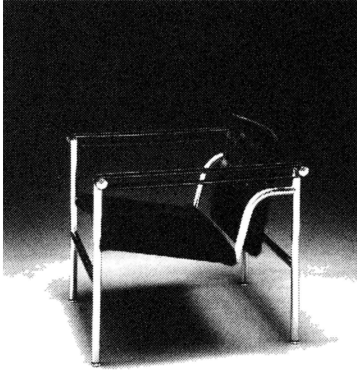
بيوتنا معابد أيضًا حتى من غير أن يكون في فكرتها أي شيء عظيم أو خارق للطبيعة. فهي معابد لنا نحن. بطبيعة الحال، لا نتظر من أحد أن يعبدنا، لكننا نحاول صنع مكان يجسد بالقدر الكافي - مثلما يفعل المعبد - قيمنا وفضائلنا الروحية.



كثيرًا ما تكون إقامة بيت عملية صعبة لأنها تتطلب منا أن نعثر على أشياء قادرة على التعبير عن هوياتنا تعبيرًا سليمًا. قد نضطر إلى بذل جهود كبيرة كي نصل إلى ما نراه أشياء «صحيحة» من أجل هذه الوظيفة أو تلك فنرفض مئات البدائل التي تؤدي الغرض نفسه (بالمعنى المادي) وذلك من أجل تلك الأشياء التي نعتقد أنها قادرة على أن تنقل الرسالة الصائبة عن ذواتنا نقلًا سليمًا. ننشغل بالأمر كثيرًا لأن تلك الأشياء - وبطريقتها الخاصة - تكون معبرة عما نريد تعبيرًا بليغًا. يمكن أن تؤدي كرسيان مختلفتان الدور المادي نفسه، لكنهما تعبران عن رؤيتين إلى الحياة مختلفتين اختلافًا تامًا. كرسي صممها المعماري السويسري لو كوربوزيه في القرن العشرين ناطقة بالكفاءة والإثارة والحماسة للمستقبل، وكذلك بالروح العالمية ونفاذ الصبر إزاء الحنين إلى الماضي وبالإخلاص للمنطق العقلي. وكرسي أخرى للمصمم الإنكليزي من القرن التاسع عشر ويليام موريس ناطقة بتفوق العالم ما قبل الصناعي وبجمال التقاليد وبحلاوة الصبر وبجاذبية ما هو محلي. قد لا تتبادر إلى أذهاننا هذه الكلمات عندما نرى الكرسيين، لكننا من الممكن أن نكون (تحت عتبة الوعي) متجاوبين تجاوبًا شديدًا مع الرسائل التي تشعها هاتان الكرسيان إلى العالم.

نحس أن الشيء «صحيح» عندما يكلمنا بطريقة جذابة

عن خصائص وخصال تجذبنا لكننا لا نمتلك قوة كافية من أجلها في حياتنا اليومية. يمنحنا الشيء المرغوب إحساسًا أكيدًا بالقيم التي هي حاضرة في نفوسنا، لكنها ضعيفة هشة. وهو يكرس أفكارًا مهمة في أذهاننا ويشجعها.



تعبّر كرسي لو كوربوزيه عن العقلانية والمعاصرة الرشيقة في حين تنطق كرسي ويليام موريس بالراحة وبجمال التقاليد.

نرى أصغر الأشياء في بيوتنا يهمس لنا ويزودنا بالعزم والذكرى وبأفكار توأسينا، وكذلك بتحذيرات أو توجيهات تصحح مسلكنا... ذلك كله ونحن منهمكون في إعداد وجبة الإفطار أو في إنجاز حساباتنا عند المساء. ولما كانت فينا جميعًا رغبة في سماع هذه الأمور المختلفة كلها، وحاجة إلى سماعها، فنحن نجد أنفسنا مشدودين إلى أنواع مختلفة من تلك الأشياء التي نضعها في بيوتنا. ثمة جانب ذاتي جدًا في

إحساسنا بالجمال. لكن اختلاف أذواقنا ليس أمرًا عشوائيًا، ولا هو وليد مصادفة: إن لذوقنا جذورًا في حقيقة أن الرسائل التي نستفيد منها متباينة كمثل تباين ما هو مضطرب في حياتنا أو ما هو معرض للخطر.

إن للسعي إلى إقامة بيت صلة بحاجتنا إلى تنظيم ذواتنا المعقدة وإكسابها قدرًا من الاستقرار. ليس كافيًا أن نعرف «من نحن» في عقولنا. بل نحن في حاجة إلى شيء مادي ملموس ومحسوس كي يعبر عما في هوياتنا من أوجه مختلفة يتناوب ظهورها. نحن في حاجة إلى الاعتماد على هذا النوع بعينه من أنواع القدور والأواني، أو رفوف الكتب، أو الخزائن، أو الكراسي كي تجعلنا هذه المقتنيات في انسجام مع حقيقتنا ومع ما نريد أن نكون. لسنا نعظم من شأن أنفسنا عندما نفعل هذا بل نحاول جمع هوياتنا كلها في «وعاء» واحد بحيث نحفظ ذواتنا من التشطي والتآكل. يعني البيت ذلك المكان الذي تشعر روحنا فيه أنها وجدت لنفسها «وعاء» ماديًا مناسبًا تُذكرنا موجوداته التي نعيش بينها (تذكرنا كل يوم) تذكيرًا لطيفًا هادئًا بحقيقة ما نحبه وما نحن ملتزمون به.

## الموسيقى

إن للموسيقى أهمية كبيرة جدًا بالنسبة إلى معظمنا، لكننا انتقائيون إلى حد مفرط لا من حيث أنواع الموسيقى التي نستمع إليها فحسب، بل أيضًا من حيث «متى» نستمع إلى

هذا النوع أو ذاك. ففي لحظة من اللحظات، تكون لدينا رغبة حقيقية في الإصغاء إلى مقطوعة من الموسيقى الكلاسيكية، وفي لحظة أخرى نستمع إلى أغنية «ذا سوبريمز». في واحدة من الأمسيات، تنادينا أغنية لفليتوود ماك كي نستمع إليها، ونكون في أمسية أخرى في شوق إلى سماع واحدة من معزوفات موزارت. فلماذا تبدو هذه التركيبات الصوتية المختلفة مهمة لنا في لحظات بعينها لا في لحظات أخرى؟

كي ندرك السبب، علينا أن ننتبه جيداً إلى حقيقة غريبة عن أنفسنا، لكنها بالغة الأهمية: نحن كائنات عاطفية جداً، لكن عواطفنا المختلفة لا تستطيع كلها أن تشق طريقها إلى واجهة انتباهنا الواعي عندما تكون في حاجة إلى ذلك. إنها موجودة، ولكن، على نحو كامن، صامت، غير نام. ثمة قدر كبير جداً من الضجيج، داخلنا وخارجنا، فنحن وأقعون تحت ضغوط كبيرة في عملنا، ولدينا الكثير مما ينبغي إنجازه في البيت... نشرات الأخبار، والأصدقاء الذين نتابعهم ويتابعوننا.

في خلفية هذا كله، نواصل تخزين مكونات جملة واسعة من المشاعر العميقة التي قد تكون بالغة الأهمية: مادة خام من أجل الأسى والحزن ومن أجل إحساس رقيق بالتعاطف مع البشرية عامة، أو إدراك هادئ لجمال التواضع، أو إشفاق على أنفسنا لكل ما وقعنا فيه من أغلاط لم نرد أن نقع فيها ولكل ما ضيّعنا فيه أفضل قدراتنا، وكذلك لأننا لم نقابل

الحب بالحب عندما أنعم به علينا. هذه المشاعر، ومشاعر كثيرة أخرى، هي «الحاويات» العاطفية والانفعالية للحكمة العميقة، لكنها قد لا تفلح في احتلال المكان اللائق بها في حياتنا لأنها لا تلقى انتباهًا دائمًا ولا تحظى بفرصة لأن تتطور. إنها تظل موجودة داخلنا على «صورة إشارات» ضعيفة مشوشة لا نستطيع أن نلاحظها لأنها ومضات من الأحاسيس يسهل التغاضي عنها، ولأنها مادة خام لم تخضع بعد لأية معالجة. وهكذا، يظل ما تستطيع أن تقدمه إلينا من جمال أو طيبة أو قوة أو مواساة غير قادر على الظهور: نحمل داخلنا «ميرانًا» كبيرًا من مشاعر غير محسوسة.

هذا ما يجعل الموسيقى مهمة: إنها تتيح لنا نوعًا من تشجيع تلك المشاعر الدفينة و«تضخيمها». فثمة مقطوعات موسيقية تمنح تلك الحالات الانفعالية ذات القيمة الكبيرة (وإن تكن مترددة خجولًا) قوة ومساندة. تعمل أغنية فرحة على «تضخيم» ذلك الإحساس الخفي الواهي بأننا قادرون على محبة الناس جميعًا وعلى اكتشاف فرحة حقيقية في كوننا أحياء. هذه المشاعر موجودة لدينا كل يوم، لكنها تكون مدفونة بفعل الضغوط التي تجبرها على أن تظل حذرة، متحفظة، محدودة. إلا أن الأغنية تأتي فتدفع بتلك المشاعر قدمًا وتمنحها قدرًا من الثقة. إنها توفر لها حيزًا تستطيع أن تنمو فيه فيجعلنا هذا التشجيع الذي تتلقاه مشاعرنا الخفية قادرين على منحها متسعًا أكبر في حياتنا.

وقد تستدعي مقطوعة موسيقية فيها قدر من الرقة والأسى ما يكون دفيناً في نفوسنا من حزن فيصير أكثر سهولة علينا أن نحس أسفاً لما ألحقناه بالآخرين من أذية، ونصير كذلك أكثر انتباهاً إلى ما في دواخل نفوسنا من ألم فنصير بالتالي أشد تقديراً لأصغر بوادر اللطف والرقة من جانب أصدقائنا. نصير أكثر انتباهاً إلى المعاناة العامة: يفقد الجميع أشياء يحبونها؛ ويثقل الندم والأسف على روح كل إنسان. فبعون من هذه المقطوعة الموسيقية أو تلك، يزداد بروز الجانب «المتعاطف» في نفوسنا، ذلك الجانب الذي يصعب النفاذ إليه في الأحوال العادية. ومن الممكن أن يحمل نوع آخر من الموسيقى دوافعنا الخفيضة فيحولها إلى فعل وإلى سعي إلى «التغيير الذاتي»: إنها تثيرنا وتجعل إيقاعنا أكثر سرعة. نصير راغبين في أن تتسع خطانا فتجاري وقع تلك الموسيقى وفي أن نستفيد أقصى استفادة من طاقاتنا طالما بقي لدينا وقت لتلك الاستفادة. وثمة أغاني أخرى قادرة على تعزيز شعورنا الهش المتردد بأن أموراً كثيرة لا تستحق ذلك الاهتمام كله: لم يكن مجرى الاجتماع حسناً جداً... فماذا؟ في نهاية المطاف، هو ليس اجتماعاً بالغ الأهمية! كان المطبخ في حالة فوضى، لكن هذا ليس أمراً عظيماً بالقياس إلى نظام الكون. هكذا يتم «تفعيل» منظورات موجودة لدينا لكننا لا نستخدمها؛ وهكذا تتعزز قدرتنا على التعايش مع المنغصات

الصغيرة التي يمكن أن تضعفنا كثيرًا إن لم تكن لدينا هذا السبيل للتعامل معها.

على غرار ما يفعله مضخم الصوت بالإشارة الصوتية الواردة إليه، لا «تخترع» الموسيقى تلك المشاعر بل هي تصادفها في نفوسنا فتجعلها أعلى صوتًا. قد ينتاب المرء قلق من أن تعزيز هذا النوع أو ذاك من المشاعر قد يكون خطيرًا بعض الأحيان. ففي آخر المطاف، لا يستحق كل ما نحسه تشجيعًا! إن من الممكن استخدام الموسيقى بغية «تضخيم» مشاعر الكره أو بغية زيادة الدوافع العنيفة وتعزيزها... هذا ما كان وزراء الثقافة في الدكتاتوريات الفاشية ماهرين في الاستفادة منه. لكننا نواجهه - على الدوام تقريبًا - مسألة مختلفة تمامًا فيما يخص الموسيقى: لسنا عاكفين على استجماع شجاعتنا كي ندمر الحضارة، فنحن لا نريد أكثر من تعزيز قدرتنا على الصفح والسكينة والحب واستعدادنا لتقدير ما لدى الآخرين. مكتبة سُر من قرأ

في علاقتنا بالموسيقى، نسعى إلى «التركيبة الصوتية» المتفقة مع حياتنا. فتلك «التركيبة الصوتية» في فيلم من الأفلام تساعد في إيجاد التجاوب الشعوري الذي يلائم مشهدًا بعينه. وهو يعيننا على الانتباه إلى «العاطفة» المتصلة بلحظة بعينها من لحظات الفيلم، تلك «العاطفة» التي يمكن أن لا نفظن إليها إن اعتمدنا على الصور والكلام فقط. إنه يساعدنا في الإدراك الكامل لطبيعة اللحظة، أو لهويتها.

وعلى النحو نفسه تمامًا، يصح هذا في حياتنا أيضًا: تواجهنا على الدوام حالات يحدث فيها أمر ذو أهمية. وتكون الاستجابة الانفعالية، المناسبة، أو المفيدة، موجودة في أذهاننا، لكنها مكبوتة أو غارقة في «ضجيج الوجود» المحيط بنا. الموسيقى نقض ذلك الضجيج، وهي ترياق له. فمن خلال العثور على المقطوعات الموسيقية الصحيحة التي تناسب لحظة بعينها، نضيف علامةً مصاحبة تلقي الضوء على المشاعر التي ينبغي أن نحسها بمزيد من القوة وتتيح لأفضل ما لدينا من استجابات أن يصير أكثر بروزًا... تتيح له أن يحس قدرًا أكبر من الأمان فيظهر من مكانه. ينتهي بنا الأمر بأن نعيش المشاعر التي ينبغي أن نعيشها في اللحظة المعنية. هكذا نعيش تبعًا لما نكون في حاجة إلى أن نحسه.

## الكتب

على امتداد تاريخ البشرية، صدر مئة وثلاثون مليون كتاب؛ لكن القارئ النهم لا يستطيع، في أحسن الأحوال، أن يقرأ أكثر من ستة آلاف كتاب طيلة عمره. لن يكون كثير من هذه الكتب ممتعًا أو جديرًا بأن يبقى في الذاكرة. فالكتب مثل الناس: نلتقي بشرًا كثيرين، لكننا لا نقع في الحب إلا في أحوال نادرة جدًا؛ من الممكن ألا يتجاوز عدد الكتب التي تترك أثرًا باقياً حقًا ثلاثين كتابًا. يكون كل واحد من تلك الكتب مختلفًا عن غيره، لكن طريقة تأثيره فينا تكون واحدة.



الأمر الجوهري - ولعله أمر غير متوقع - الذي تفعله بنا الكتب هو التبسيط. يبدو هذا غريبًا لأننا نرى ما في الكتب معقدًا. لكن للكتب أساليب الناجعة جدًا في تنظيم ما يشغل أذهاننا وتوضيحه - وبهذا المعنى، فهي تبسطه.

مما له أهمية كبيرة هو أن الكتاب، عندما يحكي لنا قصة، يجعلها أبسط كثيرًا من عيش تلك التجربة. يحذف الكاتب قدرًا هائلًا من التفاصيل التي يكون إدراجها في الكتاب ممكنًا. وضمن حبكة القصة، ننتقل انتقالًا مباشرًا من لحظة مهمة إلى لحظة مهمة أخرى في حين أن في الحياة الحقيقية ما لا نهاية له من «حكايات فرعية» تربكنا وتشتتنا. ففي قصة من القصص، تمتد الحوادث الرئيسية في حفل زفاف بضع عشرات من الصفحات. وأما في الحياة، فإن تلك التفاصيل تكون منثورة على امتداد سنوات كثيرة، وتكون متداخلة مع مئات اجتماعات العمل والعطلات والساعات التي تمضي في متابعة التلفزيون وفي أحاديث مع الأهل وفي التسوق والذهاب إلى مواعيد طبيب الأسنان. إن المنطق المضغوط في حبكة القصة يصحح فوضى الوجود: من المستطاع هنا جعل الصلات بين الحوادث أوضح كثيرًا. وأخيرًا، نصير قادرين على فهم ما يجري.

عادة ما يقدم الكتاب شروحاتًا كثيرة في مجرى القصة. كثيرًا ما يلقون ضوءًا على ما يجعل شخصية من الشخصيات تتصرف بهذه الطريقة أو تلك. يكشفون لنا عن أفكار الناس

السرية ودوافعهم الخفية. تكون الشخصيات أوضح تحديدًا - بقدر كبير - بالمقارنة مع من نعرفهم في حياتنا. فعلى صفحات الكتاب، نلتقي أشرارًا خالصين وملتقي أبطالًا أكثر شجاعة وقوة مما نراه في الحياة... نلتقي بشرًا معاناتهم أشد وضوحًا، أو بشرًا فضائلهم أكثر سطوعًا مما نجده في الحياة العادية. تقدم لنا هذه الشخصيات، ويقدم إلينا ما تفعله، أهدافًا مبسطة من أجل حياتنا الانفعالية. نستطيع أن نحبهم أو أن نكرههم، ونستطيع أن نشفق عليهم أو أن ندينهم، ونستطيع أن نفعل هذا كله بسهولة أكبر مما نستطيعه مع البشر الذين من حولنا.

نحن في حاجة إلى تبسيط لأن عقولنا تقف عاجزة أمام تعقيدات حياتنا. وفي مناسبات نادرة، لكنها ذات أهمية كبيرة جدًا، يعبر الكاتب بالكلمات عن مشاعر تحيرنا منذ أمد بعيد وكأنه يعرفنا أكثر مما نعرف أنفسنا. نحس أن الكاتب يروي قصتنا، لكن بقدر من الوضوح لا نستطيع أن نبلغه أبدًا.

إن الأدب «يصحح» عجزنا الأصيل عن التعبير الواضح. ففي أحيان كثيرة، نجد أنفسنا عاجزين عن العثور على الكلمات المناسبة لما نريد قوله. تؤثر في نفوسنا رؤية طائر يحوم في سماء الغسق، أو يثير الجو وقت الفجر انتباهنا، أو نحب واحدًا من الناس حبًا جامحًا بعض الشيء، لكنه عذب أيضًا. مع هذا، نجد أنفسنا نعاني مع تلك المشاعر؛ وقد ينتهي الأمر بنا إلى الاكتفاء بعبارة صغيرة من قبيل «هذا

جميل». تبدو لنا مشاعرنا شديدة التعقيد والرهافة والغموض والمخاتلة فلا نجد سبيلا إلى التعبير عنها مثلما نحسها. لكن الكاتب القدير يستطيع التركيز على بضعة أمور مذهشة: زاوية ميل جناح طائر، أو اهتزازة غصن من أغصان شجرة، أو حركة زاوية الفم لحظة الابتسام. على أن التبسيط ليس خيانة لما في الحياة من تلاوين: إنه يجعل الحياة أكثر وضوحًا للعين.

يبني الكتاب الكبار مع الناس جسورًا من الممكن - لولاه - أن نصرف النظر عنها معتبرين إياها غريبة أو غير متفهمة إلى حد غير معقول. إنهم يعبرون مباشرة إلى لب التجربة الحياتية. ومن خلال اختيار أمور بعينها والتركيز عليها، يكشفون لنا أمورًا مهمة مشتركة بيننا، ويوجهون أعيننا إلى حيث ينبغي أن ننظر.

وهم يساعدوننا أيضًا في أن نُحسّ. نرغب في أحيان كثيرة في أن نكون بشرًا طبيين، ونرغب أن نكون مبالين بالآخرين، ونرغب في أن تكون لدينا أحاسيس رقيقة دافئة... لكننا لا نستطيع. ويبدو لنا أن ما من «مكان مناسب» في حياتنا العادية تستطيع فيه مشاعرنا الدفينة أن تعبر عن نفسها. علاقاتنا صعبة مختلفة أكثر مما ينبغي. وقد نحس مخاطرة كبيرة في أن نبدي لطفًا زائدًا لشخص قد يكون غير مستجيب. لهذا، لا نُكثر من العواطف، بل «نتجمد». لكننا لا نلبث أن نلتقي شخصًا على صفحات قصة من القصص. لعل هذا الشخص امرأة بالغة

الجمال، رقيقة، حساسة، في مستقبل العمر... ولعلها تحتضر. نذرف الدمع عليها، ونذرف الدمع لأن في العالم هذا القدر كله من القسوة والظلم. ثم لا نكون «مُدْمَرِينَ» بعد ذلك، بل منتعشين كأن قوانا قد تجددت. تكون «عضلاتنا الانفعالية» قد تمرنت فصارت فيها قوة جديدة نستخدمها في حياتنا.

لا تحتوي الكتب كلها على التبسيط الذي نحن في حاجة إليه. وكثيراً ما يقع لنا ألا نكون في حالة مناسبة لأن نستفيد من المعرفة التي يتيحها لنا كتاب من الكتب. الواقع أن مهمة الربط بين الكتاب المناسب والشخص المناسب في اللحظة المناسبة لا تلقى، حتى الآن، ما تستحقه من اهتمام. تنصحنا الصحف، وينصحنا الأصدقاء، بكتب وجدوها مناسبة لهم، لكن من غير التفكير ملياً فيما قد يجعلها مناسبة لنا. وأما عندما نصادف حقاً الكتاب المناسب لنا فإننا نظفر بـ«حكاية» عن مشاغلنا وتجاربنا، لكنها حكاية أكثر وضوحاً وأشد صفاء وأحسن تنظيمًا مما نعرفه في مجرى حياتنا العادية. ولبعض الوقت، على الأقل، تصير أذهاننا أقل تشوشاً، ويصير ما تحسه قلوبنا أكثر صواباً. فمن خلال هذا التبسيط الحميد الذي تمارسه الكتب، نصير أقدر قليلاً على أن نكون على حقيقتنا.

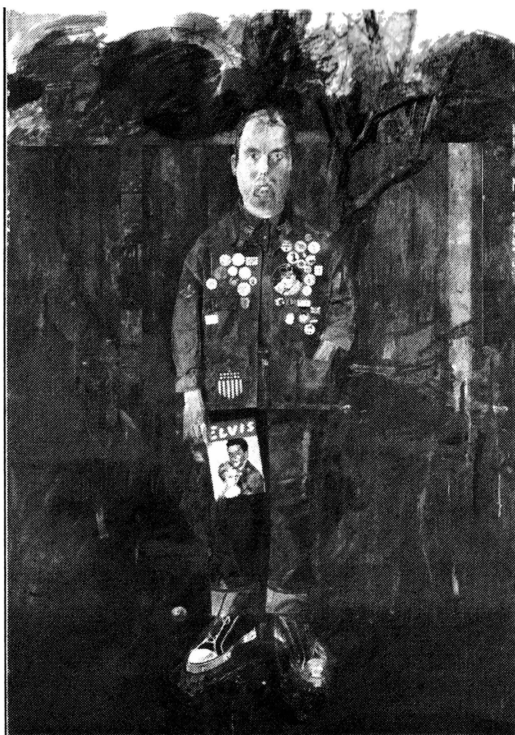
## الملابس

في وقت من الأوقات، كان غيرنا يختار لنا كل ما نلبس. ينتقي الأهل بنظوناً، وتقرر المدرسة كيف ينبغي أن يكون لون القميص. ثم أتى وقت حظينا فيه بفرصة اكتشاف «من نكون»

في عالم الملابس. يصير علينا أن نقرر بأنفسنا أنواع الياقات وربطات العنق، والتفصيلة، والألوان، والرسوم، والأقمشة، وأن نقرر أيضًا ما ينسجم مع غيره. هكذا نكون قد تعلمنا كيف نتحدث عن أنفسنا بلغة الملابس. على الرغم مما قد يكون في بعض زوايا صناعة ميدان الملابس من سخف ومبالغة، يظل تكوين خزانة ملابسنا شأنًا جديدًا ذا معنى.

استنادًا إلى مظهرنا أو إلى خلفيتنا أو عملنا أو ميولنا السلوكية، من الممكن أن يتوصل الآخرون إلى استنتاجات سريعة (غير صائبة تمامًا) عننا نكون. إلا أن أحكامهم، أكثر الأحيان، لا تصفنا وصفًا صحيحًا. قد يفترضون انطلاقًا من مكان نشأتنا أننا ينبغي أن نكون متعالين أو متحذلقين؛ ويفترضون انطلاقًا من عملنا أننا قد نكون سطحيين أو صارمين. وقد يقودهم مظهرنا الرياضي إلى أن يعتبرونا غير متعقلين. وقد يتم اعتبارنا مخلصين أو ذوي قلوب قاسية استنادًا إلى تمسكنا بهذه الرؤية السياسية أو تلك.

تمنحنا الملابس فرصة تصحيح بعض تلك الافتراضات. فعندما نختار ما نرتديه يكون ما نفعله، في واقع الأمر، أشبه بما يفعله دليل سياحي لأننا نعرض على الآخرين أن نأخذهم في جولة «في أنفسنا». نحاول تسليط الضوء على ما نراه جذابًا أو مثيرًا للاهتمام في ذواتنا... وخلال تلك العملية، نزيل شيئًا من سوء الفهم. نفعل ما يفعله فنان يرسم صورته: نعلم توجيه مدركات من يرانا في شأن من قد نكون.



بيتر بليك، بورتريه شخصي، 1961

تعبر ملابس بليك هنا عن الجوانب المتواضعة الأكثر بساطة في شخصيته في حين كان كثيرون من معاصريه يعتبرونه شخصًا متحفظًا، رفيع الشأن، «مثقفاً». إن في وسع ملابسنا بدورها أن تقدم صورة عن ذاتنا الداخلية تكون أكثر اكتمالاً.

في سنة 1961، رسم الفنان الإنكليزي بيتر بليك نفسه مرتدياً سترة وبنطلوناً من الجينز مع حذاء رياضي. لقد أراد أن يدخل تغييراً على نظرة معظم معاصريه إليه عارفاً أنه رسام ناجح، مثقف إلى حد ما. لعلهم كانوا يرونه شخصاً متحفظاً ذا ذوق رفيع... أي شخصاً منفصلاً عن الحياة العادية، أو

شخصًا شديد الانتقاد لتلك الحياة. إلا أن ملبسه تفصح عن جوانب من شخصيته مختلفة أتم الاختلاف: تقول لنا إنه متواضع جدًا، وإن لديه اهتمامًا بموسيقى البوب، وإنه يرى منه نوعًا من العمل اليدوي. تسمح لنا ملبسنا - مثلما تفعل ملبسه - بأن نتيح للآخرين مدخلًا مهمًا إلى حقيقة ذواتنا.

هذا ما يفسر لنا ظاهرة عجيبة نراها كثيرًا: إذا كنا مع أصدقاء مقربين، فمن الممكن أن ننفق وقتًا أقل في التفكير في ما نرتديه من ملابس، وذلك بالمقارنة مع ما يعترينا من قلق في شأن ما ينبغي ارتداؤه في حالات أخرى. قد نجلس مع الصديق في ثوب بيتي بسيط، أو نكتفي بأن نرتدي أية ملابس قديمة تكون لدينا. وذلك أن الصديق يعرف من نكون وليس في حاجة إلى الاستدلال على حقيقتنا من ملبسنا.

ثمة حقيقة غريبة، لكنها عميقة، ألا وهي أن قطعًا بعينها من الملابس تستطيع أن تثيرنا. نحس إثارة عندما نرتدي تلك الملابس، أو عندما نراها على أشخاص آخرين. نمط بعينه من السترات، أو نوع «صحيح» من الأحذية، أو قميص رائع... يمكن لأي شيء من هذا أن يكون مغويًا في نظرنا إلى حد يكاد يكون مستقلًا عن الشخص الذي يرتديه. من المغربي أن نعتبر هذا النوع من «الفيتيشية» خداعًا لكنه ينبهنا - بطريقة مبالغ فيها - إلى فكرة عادية جدًا: ثمة ملابس بعينها تجعلنا مسرورين حقًا. تلتقط تلك الملابس القيم التي تجذبنا. فليس المكون المغوي هنا إلا امتداد أو استطالة لميل مفهوم ذي

طبيعة أكثر عمومية. كتب الروائي الفرنسي ستانداال (1842 - 1983): «الجمال وعدٌ بالمسرة»؛ فكل قطعة ملابس ننشد إليها تشتمل على إلماح إلى نوع مختلف من أنواع المسرة أو السعادة. قد نرى في ثوب من الأثواب نوعاً مرغوباً فيه من الثقة بالنفس. وقد يجعلنا معطف من الصوف نحس شيئاً من السماحة والكرم مثلما قد نحس براءة مؤثرة عندما نرى حاشية فستان. حزام ساعة يد يمكن أن نراه تعبيراً وجيزاً عن المهابة؛ وياقة محيطة بالرقبة يمكن أن تفاجئنا بما توحى به إلينا من تماسك وحزم.

لعل الفيتيشي الكلاسيكي يدفع هذه الترابطات إلى حدها الأقصى فيصير مقيداً في اختياره قطع الملابس الأثيرة عنده، لكنه يظل منطلقاً من فكرة عامة هي أن الملابس تجسد قيماً تسحرنا وتسلب ألباننا. فمن اختيار أنواع بعينها من الملابس، نعزز خيصالنا الأشد هشاشة أو ترددًا. فمن ناحية أولى، نحن «نخبر» بها الآخرين عن نكون، ونذكر أنفسنا بهذا من ناحية أخرى. تضم خزائن ملابسنا بعضاً من سطور سيرتنا الذاتية التي كتبناها بكل عناية.

## السفر

عند تناوله بطريقة صحيحة، يمكن للسفر أن يلعب دوراً بالغ الأهمية في مساعدتنا في الارتقاء والتطور. إنه قادر على تصحيح اختلالات التوازن في طبيعتنا وعلى معالجة



الجوانب غير الناضجة فيها. إنه قادر على أن يفتح أعيننا وعلى أن يكون أهم أداة من أدوات نضجنا إذ يعيننا على استعادة منظورنا إلى الحياة.

إلا أن لا بد لنا من تغيير كيفية سفرنا كي يكون له هذا الأثر الشافي. يبدأ التغيير بطريقة تعاملنا مع اختيار وجهات السفر، فعادة ما يقدم إلينا قطاع السفر والرحلات خدمة سيئة إذ يقسم العالم إلى «فئات مادية» غير متفقة مع احتياجات ذواتنا الداخلية... أو مع احتياجات أرواحنا، إن شئنا استخدام تعبير أكثر «فخامة». يبسط قطاع السفر أمامنا خيارات من قبيل «مغامرة عائلية» أو «أوقات ممتعة في الطبيعة» أو «عطلات نهاية أسبوع ثقافية» أو «عزلة آمنة على جزيرة»، لكننا نراه يسكت عما يمكن أن تكونه الغاية من اختيار هذه الوجهة أو تلك عندما نفكر في الأمر من منظور حاجاتنا النفسية.

من غير أن يكون في هذا الكلام أي شيء بعيد عن الواقع الملموس، نستطيع القول إن كل واحد منا ماضٍ في ما قد تصح تسميته «رحلة داخلية»: يعني هذا أننا نحاول أن نتطور بطرق معينة. فمن الممكن أن نكون باحثين عما يهدئ نفوسنا أو عن سبيل إلى إعادة النظر في أهدافنا. من الممكن أن نكون تواقين إلى إحساس أكبر بالثقة أو إلى مكان نفرّ إليه من مشاعر الحسد التي تنهك قوانا. ينبغي أن يكون المكان الذي نذهب إليه قادرًا على مساعدتنا في هذه المحاولات الرامية

إلى تحقيق «الارتقاء النفسي» الذي نتوق إليه. ينبغي أن تكون الرحلة الخارجية مصدر عون لنا في رحلتنا الداخلية. هذه الفكرة آتية من مصدر غير مألوف: تاريخ الحجيج الديني. عادة ما تبدي الديانات قدرًا مفاجئًا من التعاطف مع ما لدينا من دافع يحدو بنا إلى السفر. وهي تقبل أننا غير قادرين على تطوير أرواحنا من خلال الاكتفاء بالبقاء في البيت. لهذا، نراها مصرة (إصرارًا قد نراه الآن شديدًا إلى حد غريب) على أهمية انطلاق المرء في رحلة. وهي تعالج ذلك الدافع الصريح إلى السفر من خلال جملة واسعة من الطقوس والتقاليد التي يمكن أن يكون ما فيها من تأمل قادرًا على جعلنا نلقي نظرة مختلفة على ما اعتدنا.

ففي العصور الوسطى، كانت الكاثوليكية مؤمنة بأن كل علة من علل الجسد أو العقل قابلة للشفاء إن انطلق المرء في رحلة طويلة كي يمس بيده جزءًا من جسد قديس مات منذ عهد بعيد. وكان على الكنيسة أن تقدم مجموعة واسعة من وجهات ذلك الحج بحيث توفر كل وجهة منها حلًا يناسب المشكلة. على سبيل المثال، توفر فرنسا وحدها ستة وأربعين وجهة تحج إليها الأمهات اللواتي تعانين مشكلات في إرضاع أطفالهن. في القرن السادس عشر، علق البروتستانت في جون كالفن على «حليب مريم المقدس» تعليقًا جارحًا عندما قال، «هل كانت العذراء بقرة؟ لا أظنها قادرة على إنتاج هذه الكمية من الحليب».

كانت النصيحة الموجهة إلى من تؤلمه أسنانه هي أن يرتحل إلى روما ويزور كنيسة القديس لورنزو حيث يمس بيده عظم ذراع القديسة أبولونيا التي هي شفيعة الأسنان. وإن بدت له تلك الرحلة شاقة، فمن الممكن أن يذهب فيعثر على أجزاء من فكها في كنيسة اليسوعيين في أنتويرب، أو على شعرها في كنيسة القديس أوغسطين في بروكسل، أو على أصابع قدميها في مواقع مختلفة من مقاطعة كولونيا. وأما النساء اللواتي لديهن مشكلات مع أزواجهن فيقال لهن أن تسافرن إلى أومبريا بغية مس ضريح القديسة ريتا في كازيا لأنها شفيعة الزواج ومشكلاته (والقضايا الخاسرة أيضًا). ويستطيع الجنود الراغبين في زيادة شجاعتهم قبل معركة أن يتواصلوا مع عظام القديسة فوا في ضريحها المزين بالذهب في كنيسة في بلدة كونك الواقعة في شمال غرب فرنسا. كما أن من يخيفهم البرق كثيرًا يستطيعون التماس راحة نفوسهم بالسفر إلى الكنيسة اليسوعية في باك مونستيرفل في ألمانيا حيث يضعون أيديهم على ذخائر القديس دوناتوس الذي يُعتقد أنه قادر على المساعدة في مواجهة الحرائق والانفجارات من كل نوع.

صحيح أن أكثرنا لم يعد مؤمنًا بتلك القدرة العلوية لتلك الرحلات المقدسة على شفاء آلام الأسنان أو المرارة، لكننا نظل قادرين على الاحتفاظ بفكرة أن في العالم أماكن تمتلك

قدرة على معالجة شكاوى أرواحنا وعلى أن تُحدث فينا تغييراً الا يكون ممكناً إن بقينا في بيوتنا. فثمة أماكن قادرة على أن تعالج الجوانب الجريحة فينا بفضل بعدها أو اتساعها أو طبيعة مناخها أو ما فيها من طاقة غريبة أو كآبة أسرة، أو لمجرد اختلافها عن موطننا. هذه الأماكن (هي ليست مقدسة، لكنها ذات قيمة كبيرة) تساعدنا في استعادة رشدنا وإعادة تنظيم تطلعاتنا وتهدئة مخاوفنا وتذكيرنا بما في الحياة من أمور غير متوقعة يمكن أن تفيدنا وأن تعيننا.

صحيح أننا قد نقبل هذا بشكل عام، لكننا نظل مفتقرين إلى عادة تناول السفر من منظور «علاجي» حقيقي، ولا نزال بعيدين عن تحليل المشاهد التي نراها وعن فهمها تبعاً لمنافعها الداخلية. لا نزال مفتقرين إلى «أطالس وجهات السفر» التي نستطيع بها أن نعالج ذواتنا. وحتى الآن، لا وجود لوكالات للسفر والمعالجة النفسية، ولا لخبراء في السياحة والاضطرابات العصبية معاً، أو في علم النفس ودروب المشي في الطبيعة والمتاحف والينابيع الحارة ومحميات الطيور في القارات الست.

حتى يحدث هذا، علينا أن نكون أكثر وضوحاً في شأن ما نبحث عنه من أجل عالمنا الداخلي، وكذلك في شأن ما يمكن تصور أن العالم الخارجي قادر على تقديمه إلينا. يسلتزم هذا في جزء منه إلى أن ننظر إلى العالم بطريقة جديدة. فكل وجهة قد نقصدها تشتمل، في ذاتها، على

خصائص نستطيع تصور أنها قادرة على مساندة هذا التوجه أو ذاك ضمن رحلتنا الداخلية. ثمة أماكن يمكن أن تفيدنا في معالجة ما لدينا من تردد وخجل زائدين، وقد تستطيع أماكن أخرى مساعدتنا في التخلص من القلق. ثمة أماكن قد تكون جيدة من أجل إنقاص ما بنا من أنانية، وقد تكون أماكن غيرها قادرة على مساعدتنا في التفكير في حياتنا المهنية بقدر أكبر من الوضوح.

في حياة ذات معنى، نكون «مسافرين أكثر وعياً»، فنذكر أننا نبحث عن أماكن تستطيع إمدادنا بخصائص نفسية من قبيل «السكينة» أو «تكوين وجهة نظر» أو «تعزيز الجانب الشهواني» أو «زيادة العزم». عندها، لن يذهب من يزور «مونيومنت فالي» في ولاية كولورادو إلى ذلك المكان من أجل مغامرة «غير محددة»، أي من أجل أمر يستمتع به ثم ينساه بعد حين. سيكون السفر إلى مكان من الأماكن مناسبة مهمة من أجل إكساب شخصيته اتجاهًا جديدًا. وسيدعوه ذلك إلى أن يصير شخصًا مختلفًا. وسيكون ذلك «حجًا غير ديني» يجري في ميدان تطوير شخصية الإنسان.

لا يجوز السماح للسفر بأن يتفلت من الجدية الكامنة في أي ميدان من ميادين الحياة يتعامل معه. علينا أن نقصد مواقعًا في العالم الخارجي نستطيع أن تدفعنا صوب الأماكن التي ينبغي أن نذهب إليها في داخلنا.

## السياسة

نعيش في مجتمعات صار يصعب فيها اعتبار الشخص الراشد ذكيًا أو جيدًا من غير أن يظهر اهتمامًا عميقًا مستمرًا بعالم السياسة. وهناك تيار لا ينقطع من الأنباء الموثوقة المهمة التي تحدثنا عن آخر المجريات في البرلمان والمحاكم، وكذلك في أجهزة الدولة وميادين المعارك والأسواق. لم يعد خيارًا «معقولًا» حقًا ألا يعرف المرء شيئًا «عما يجري»، أو ألا يكون مباليًا به.

مع هذا، في سريرة أنفسنا، يظل بعضنا غير مبالٍ... أو يظل غير مبالٍ بالقدر الكافي. فمن الممكن أن نتابع النزالات السياسية الدائمة عن كذب؛ بل حتى يمكن أن نفهم طبيعة الشخصيات المشاركة فيها وأن تكون لدينا هذه المشاعر أو تلك إزاء عدد من «اللاعبين» المهمين. ندرك الخلافات بين اليمين واليسار، لكن السياسة قد تبدو لنا - معظم الأوقات - أمرًا غريبًا بعيدًا كل البعد عما نستطيع اعتباره «ذا معنى» بالنسبة إلينا. ونحن نفترض (ربما بشيء من الإحساس بالذنب) أن لا نصيب لنا من «جينات السياسة»، مهما يكن سبب ذلك.

قد يكون هذا استنتاجاً غير منصف أبداً. فعلى وجه التقريب، كل شخص منا سياسيٌّ إلى حد كبير، لكننا لا نعتبر أنفسنا كذلك لأن لدينا تعريفاً خاطئاً للسياسة. لقد تعلمنا أن كون المرء «سياسياً» يعني أن يكون لديه موقف إزاء محوري اليمين واليسار، وأن يتابع كل يوم تلك الأنباء التي تقول صناعة الإعلام إنها أنباء السياسة. لكن هذا كله لا يلتقط جزءاً صغيراً مما يشكل «السياسة» حقاً، وذلك عندما نفهمها فهماً صحيحاً.

لا يعني كون المرء سياسياً أن يقتصر اهتمامه (أو أن ينصب أكثر اهتمامه) على مسألة أي حزب سيخرج فائزاً في الانتخابات المقبلة. فأن تكون فائزاً يعني أن تهتم بسعادة الآخرين، أي بسعادة بشر غرباء. بطبيعة الحال، وبموجب هذا التعريف، يعتبر مناصرو هذا الحزب أو ذاك، أو هذه العقيدة الاقتصادية أو تلك، أشخاصاً سياسيين... وذلك أنهم يودون أن يفوز هذا الحزب أو ذاك أو أن يدفعوا في اتجاه إدخال تغييرات ضريبية لما فيه مصلحة بشر غيرهم، مع أن هذا الدافع قد يضع ويختفي في الضجيج. إلا أن هناك طرقاً كثيرة يمكن من خلالها أن ينخرط المرء في مهمة زيادة سعادة الآخرين فيكون منخرطاً في السياسة، وذلك بحسب الفهم الصحيح لهذا الميدان.

في لحظة كالحظة من لحظات حرب البيلوبونيز، ألقى

رجل الدولة الأثيني القديم بيركليس (توفي سنة 24 ق.م) كلمة عُرِفَت فيما بعد بـ«خطاب الجنازة» حاول فيها تعريف ما يجعل المجتمع الأثيني محط إعجاب وما يجعله يستحق القتال والموت من أجله. اشتملت كلمته على أمور قد تبدو لنا اليوم مألوفة. امتدح مواقف مواطنيه من الجمال، وامتدح طريقة تعاملهم مع التمرينات الرياضية، وكذلك أساليب التسلية واللهو في البيوت واهتمام الناس بمحيطهم الطبيعي. امتدح كذلك تهذيب مواطنيه وسلوكهم المنفتح في الأماكن العامة. ففي نظر بيركليس كانت هذه الأمور كلها سياسية على نحو عميق لأنها تساهم في تعريف طبيعة الحياة المشتركة: قد لا تبدو قضية سياسية أمراً سياسياً، لكنها تظل جديرة بهذا الاسم.

بقدر ما يكون تعريف بيركليس للسياسة مستقراً في أذهاننا، نصير قادرين على معرفة أنه من الممكن اعتبار شخص من الأشخاص سياسياً مع أنه مهتم - من حيث الأساس - بأزهار البراري، أو بالمعالجة النفسية، أو بتصميم مصابيح الشوارع، أو بمعرفة الذات، أو بالتهذيب، أو بعلامات الترقيم الصحيحة، أو بالمحافظة على صحة الأسنان وسلامتها، أو بالإنسان نفسه، أو بالسير في الطبيعة، أو بالفكاهة، أو بالعمارة، أو بالتأمل، أو بأغاني الطيور، أو بخوذات راكبي الدراجات، أو بالتاريخ المحلي، أو بأي أمر



آخر. لا يجوز أن نترك أشخاصًا لديهم حس فقير بما يمكن أن يُعتبر مصلحة عامة يختطفون السياسة منا.

من بين الأسباب التي جعلت الاهتمام بالسياسة يلقي تقديرًا كبيرًا هو أن ذلك يبدو كأنه فعل بعيد كل البعد عن الأنانية أو كأنه تقديم نبيل لما هو «جماعي» على المصالح الفردية. لكن هذه الفكرة يمكن أيضًا أن تكون نقطة بداية غير مفيدة في التعامل مع هذا الأمر، وذلك لأنها تعلي من شأن الدافع إلى التضحية، ذلك الدافع الذي ليس وجوده مضمونًا إلا عند قلة صغيرة من الناس. ففي الواقع، لا ضرورة أبدًا لأن يعني كون المرء سياسيًا أنه شخص ينكر ذاته. ثمة متعة كبيرة في جعل الآخرين سعداء، فضلًا عن أن هذا أسهل كثيرًا من محاولة المرء جعل نفسه راضيًا، أو جعل من يحبهم راضين. إن في عقولنا إحساسًا دائمًا بقدر من العجز والفشل. وقد يصح قول هذا أيضًا على علاقاتنا مع من هم مقربون منا. نعلم كم يحدث كثيرًا أن تخطئ بإدراتنا أهدافها، وأن تنتهي خططنا إلى الإخفاق، وأن يصل ما اعتزمنا فعله إلى لا شيء. السياسة ملتجأ لنا من محاولات كل منا جعل نفسه، أو جعل من يحبهم، أسعد حالًا. إنها أفضل نوع ممكن من «الأنانية». فعندما نشط في السياسة، نستطيع أن نأتي بأفضل ما في ذواتنا من قدرة وتصميم كي ننكب على معالجة مجموعة - محدودة نسبيًا - من مشكلات موجودة في حياة أشخاص

آخرين فتكون لنا فرصة في النجاح. لسنا نحاول حل مشكلات الآخرين كلها، بل نكتفي بالعمل على مجال أو مجالين بحيث تتاح لنا فرصة ثمينة لأن نرى أنفسنا أشخاصًا ذوي إرادة ومخيلة وذكاء، أشخاصًا قادرين على إنجاز أمر أو على تحقيق هدف. في هذه الحالة نظفر بما يُخرجنا من ذلك المستنقع الذي في عقولنا. وتكون لنا فرحة محاولة تغيير العالم بدلًا من مصارعة تلك المهمة الأصعب كثيرًا، مهمة التفكير في «كيف نكون سعداء».

## الطبيعة

### الغيرية

نعود من العمل في وقت متأخر إلى حد غير معتاد. لقد كان يوماً صعباً: هدد أحدهم بأن يستقيل، وكان المدير في غضب شديد، وضاعت وثيقة من الوثائق، وتأخر قطاران... لكن ما من شيء في هذه الفوضى كلها يشغل بال الصديق المنتظر عند الباب، ذلك الصديق المسرور برؤيتنا سروراً بسيطاً خالياً من أية تعقيدات: إنه بيبي، كلب الحراسة الذي بلغ عمره ستين ويحب كثيراً أن يجري خلف كرة غير منفوخة جيداً كي يمسك بها بين فكيه. يريد أن يلعب مثلما يفعل كل مساء مع أن الساعة الآن قد تجاوزت التاسعة ليلاً... نجلس على كرسي، ويجري بيبي في المطبخ فنجد أنفسنا، من غير توقع، نفعل مثله. لا يزعجنا أبداً افتقاره إلى أي اهتمام بنا. إنه جزء من مسرتنا العميقة. فها هنا، أخيراً، مخلوق يكاد يكون غير مبالٍ أبداً بكل ما هو متعلق بنا، غير مهتم إلا بمهارتنا في قذف الكرة... مخلوق لا تهمة الاجتماعات الجارية في بروكسل، مخلوق يغفر لنا أننا لم نقم في الوقت المناسب بتنبه الدائرة المالية إلى التخفيضات الضريبية، مخلوق لا يمكن أبداً أن يشغل باله ذلك المؤتمر في سنغافورة.

إن من الجوانب الأكثر مواساة في ظواهر الطبيعة - سواء  
أكانت كلبًا أم خروفًا أم شجرة أم واديًا - أن معانيها لا علاقة  
لها بما تكتنفه أولوياتنا في الحياة من مخاطر وما تسببه لنا  
من عذاب. إنها غير مهتمة أبدًا (على نحو يشفي نفوسنا) بأي  
شيء مما نريد، ولا بأي شيء مما نحن عليه. بل إنها تكاد  
تسخر من غرقنا في حياتنا ومن اهتمامنا الزائد بأنفسنا فتعيدنا  
سخريتها هذه إلى إحساس أكثر تواضعًا، وأكثر إنصافًا،  
بدورنا على هذا الكوكب.

لا يعلم الخروف شيئًا عما بنا من مشاعر غيرة أو حسد،  
ولا يهمله أبدًا ما نحسه إزاء هذا الزميل أو ذاك من تواضع  
أو من مرارة... وهو لم يرسل إيميلًا واحدًا في حياته كلها.  
نسير بين التلال فنراه آتياً صوب الدرب. يلقي علينا نظرة  
فضولية، ثم يقضم العشب ملء فمه ويمضغه متكاسلاً كأنه  
يمضغ علكة. يقترب واحد من رفاقه ويجلس إلى جانبه، جزة  
صوف إلى جوار جزة صوف، ويتبادل الاثنان نظرة سريعة  
تبدو لنا كأنها نظرة فهم، أو كأنها نظرة عجب من حالنا.

من خلف الخروفين شجرتا بلوط. إن لهما مظهرًا نبيلًا  
حقًا. أغصانها السفلية متراسة تحتها في حين تبرز  
الأغصان العلوية على مراحل صغيرة منتظمة فتكون كتلة  
غنية الخضرة ضمن دائرة تكاد تكون تامة الاستدارة. لا أهمية  
لنتائج الانتخابات الأخيرة، ولما استجد في سوق الأسهم أو

في الامتحانات النهائية. لعل الأمور نفسها كانت جارية هنا عندما قاد نابليون جيوشه عبر أوروبا أو عندما شقت طلائع البدو الرحل طريقها صوب جبال أبالاتشي.

إن لقاءتنا مع الطبيعة قادرة على تهدئة نفوسنا لأنها غير مهتمة بمشكلاتنا وحياتنا وآمالنا. فكل ما يصيبنا، أو كل ما نفعله، ليس بذي شأن من وجهة نظر كلب أو خروف أو شجرة أو غيمة أو نجم، فهم جميعاً تعبيرات مهمة عن «منظور مختلف» تكون اهتماماتنا ومشاغلنا بالنسبة إليه، وعلى نحو لا يعرف رحمة، عديمة الأهمية.

### الألعاب الرياضية

على امتداد شطر كبير من حياتنا، ترفض أجسادنا رفضاً عنيداً أن تطيع أوامرنا. نكون أطفالاً صغاراً فتسقط الملاعق من أيدينا. لا نستطيع سيقاننا حملنا. لا نستطيع رقابنا أن ترفع رؤوسنا. ثم تمر فترة قصيرة فنكبر قليلاً، ويصير صعباً علينا أن نربط شريط الحذاء. نحس أننا نغرق عندما ننزل إلى بركة السباحة أول مرة. بعد ذلك، ومع تقدم السن بنا، تأتي مشكلات أخرى فتزعجنا: لا نستطيع أن نمس أصابع القدمين؛ وثمة ألم دائم في الظهر، ونعجز عن فتح مرطبان المربى؛ ونكاد نسقط في الحمام.

وأما في أواسط العمر، فنحن قادرون (في حالات بعينها) على إحراز درجة رائعة من التحكم بذواتنا الجسدية. ففي ما

يتصل ببعض التحديات المنظمة تنظيمًا دقيقًا، نكون قادرين على تدريب أجسادنا بحيث تنصاع لمشيئتنا انصياعًا تامًا. إن الألعاب الرياضية منطوية على صراع ميتافيزيقي ضخم تخوضه روح الإنسان في مواجهة ما ينطوي عليه العالم الطبيعي من قوى يصعب ضبطها. إنها الشكل الأكثر رفعة وروعة من بين أشكال الثأر من «مذلة» أن تكون لنا أجساد. تشترك الألعاب الرياضية كلها - مهما تكن مختلفة من حيث مظهرها الخارجي - في هدف واحد هو إخضاع الجسد للإرادة البشرية بطريقة بارعة. نرى في تمثال «رامي القرص» للنحات الإغريقي ميرون من القرن الخامس قبل الميلاد رجلًا مسيطرًا على جسده سيطرة تامة: فخذاه وكتفاه، وانحناءة عنقه، وكاحلاه، وأصابعه... كلها متحركة حركة متناغمة واحدة في خدمة مهمة رمي القرص إلى أبعد نقطة ممكنة في الناحية الأخرى من الملعب.

نرى الفكرة نفسها، فكرة التنافس والسيطرة التامين في كل وضعية رياضية: العداء لحظة بدء السباق، والسباح أثناء اندفاعه، ولاعب الغولف الذي يهوي بمضربه على الكرة. إنها لحظة غريبة مثيرة للمشاعر، لحظة تجعلنا نعيش ذواتنا بهذه الطريقة البارعة المتقنة. ففي ملعب الغولف، في «لحظة دقة» يصعب تصديقها، تطير كرة صغيرة بيضاء يمكن أن تذهب في أي اتجاه - أن تسقط في بركة، أو على شجرة، أو

في اتجاه البائع الذي في الكشك - فتجتاز في الهواء أربعمئة ياردًا قبل أن تستقر في حفرة صغيرة لا تكاد العين تراها وسط المرج المشذب بعناية على الناحية الأخرى من التلة.



ميرون، رامي القرص، القرن الخامس ق. م  
يلتقط هذا التمثال لحظة الطاقة الكامنة والتنفس الجسدي التام. يمنحنا تدريب الجسد في أية لعبة رياضية إحساسًا رائعًا بالسيطرة على الجسد وبالكمال الآني.

كثيرًا ما نكون ضعفاء غير رشيقين: لا تطيعنا أرجلنا، وتسقط الكؤوس من بين أصابعنا، ونزلق على بقع من الجليد. وأما في أحسن لحظات حياتنا الرياضية، فإننا نعيش شيئًا نقيض ذلك تمامًا: نرمي كرة التنس فتسقط، تمامًا في الزاوية البعيدة من الملعب مثلما أردنا؛ وأثناء جرينا في ملعب كرة القدم نتخذ قرارًا فورًا بتسديد الكرة من مسافة بعيدة فتطير راسمة منحني جميلًا (مثلما أردنا لها تمامًا) وتتجاوز حارس المرمى وتسجل هدفًا في الزاوية العلوية.

وعندما نكون متفرجين على لعبة رياضية، يوفر لنا هذا ما يصحح بعضًا من المشكلات الكبيرة التي في حياتنا. فعلى سبيل المثال، تصير الفترة الزمنية للفعل مضغوطة بحيث تعطينا نتيجة ضمن إطار زمني منسجم مع ما لدينا من نفاذ صبر أصيل ومن حاجة إلى رؤية شيء يتحقق أمام أعيننا. ففي أكثر الأحيان - خارج عالم الرياضة - تتحرك الحوادث بطرق متعددة، مضطربة، فوضوية إلى حد يثير ضيقنا. هذا ما يجعلنا نضيق تسلسلها فنفقد القدرة على مواصلة الاهتمام بالأمر.

من الممكن أن يستمر مشروع من المشاريع ثلاث سنين. وإن كان حظنا طيبًا، فقد تتخذ شركتنا قرارًا في الربيع المقبل. ويضم فريق عملنا ألفي شخص موزعين على خمس مناطق مختلفة من العالم. لكن الرياضة تسرع الأمور وتحذف ما فيها من منغصات: تظهر النتيجة في الوقت المقرر لها تمامًا:



بعد عشر ثوانٍ في سباق الجري لمسافة مئة متر، وبعد تسعين دقيقة في مباراة كرة القدم.

ثم إن الرياضة «تعَدَل» الضغوط المعتادة فتجعلها محتملة من الناحية الانفعالية، وتجعلها أمرًا مفهومًا نستطيع التعامل معه عقليًا. ففي مجرى حياتنا المعتاد، لا يكون متوقعًا منا أن نبالغ في انحيازنا إلى أي أمر. ينتظر منا دائمًا أن نتخيل ما قد يكون في الرأي المخالف من حقيقة، وإن تكن صغيرة. وأما في الرياضة (لوقت وجيز، على الأقل) فنحن قادرون على أن نكون منحازين كليًا من غير أي داعٍ إلى التعقل. نكون قادرين على أن نتمنى - ببراءة - أن يتم اجتثاث الخصم اجتثاثًا والقضاء عليه قضاءً تامًا. ولا نجد أية حاجة إلى القلق من أن نسيء بهذا إلى الآخر أو من أن لدى الخصم «حجة» لم نفهمها مع أنها قد تكون معقولة. لقد اهتدينا أخيرًا إلى أمر حسن، صافٍ، ذي بساطة مريحة نستطيع أن نكون مؤمنين به. قد نكون في خلاف (مع الجميع تقريبًا) في شأن أمور من قبيل الوجهة السليمة التي ينبغي أن يتخذها الاقتصاد، أو ما ينبغي فعله في العطلة. ما من نهاية لتضارب الآراء واختلاف القناعات. وأما في الرياضة، فإن إخلاصنا لطرف من الأطراف يجعلنا نعيش تجربة ذات قوة عظيمة، تجربة الاتفاق مع عدد كبير من بشر لا نعرفهم. لا نعود أشخاصًا يدافع كل واحد منا عن «زاويته»: نحن متفقون جميعًا. ونحن

متحمسون في اللحظة عينها... عندما يتخذ الحكم قرارًا مشكوكًا فيه، يثور غضبنا جميعًا إزاء الظلم نفسه، إزاء ظلم واحد أصابنا جميعًا. هكذا نقع في حب أشخاص غرباء من المستبعد تمامًا أن نحبهم لأي سبب آخر.

وفي غمرة حماسنا، تزول الفوارق بيننا وتنمحي. كلنا متابعون، وكلنا من أنصار الفريق نفسه. في تلك اللحظة، يمكن أن يصير «التوصيف الوظيفي» منسيًا. (دائمًا، يكون التوصيف الوظيفي في العمل صورة مشوهة جدًا لحقيقتنا). تصير جوانب الحياة الأخرى معلقة كلها: يهتف المدير المالي إلى جانب أب عاطل عن العمل؛ ويؤدي لاعب خط الوسط المفضل عند شخص خجول عادة حركة جريئة جدًا؛ ويُسحق الفريق الذي يعشقه مدير الشركة.

يوحي اتجاه الحياة الحديثة بأن هناك شخصًا واحدًا له أهمية حقيقية: إنه أنت. عملك، ومظهرك، وقدرتك الشرائية، وبيتك، وسيارتك، وربما أيضًا أطفالك ومن يشاركك حياتك. ثم يمكن أن تجد نفسك فجأة، في مناسبة رياضية كبرى، مهتمًا اهتمامًا فائق الشدة بمصير مجموعة من أبناء بلدك في ملعب أو مضمار سباق في مكان بعيد جدًا إذ يقفزون عاليًا أو يمررون الكرة فيما بينهم بمهارة شديدة. هذا ما يخفف الضغط عنا. وهو يزيح قدرًا من تلك المسؤولية الباهظة التي نحسها - في أوقات أخرى - مسؤولية أن تكون

حياتنا «رائعة». نستطيع أن نجد العظمة في قضية كبيرة جداً. ونستطيع أن نفخر بانتمائنا، وإن يكن انتماء ثانوياً جداً إلى مشروع جمعي يلهم الخيال. فمن خلال الألعاب الرياضية تسنح لنا فرصة التعالي على ما في حياتنا من جوانب خرقاء، أو دنيئة، أو مترددة.

## الفلسفة

من وقت إلى آخر، يحس بعضنا حاجة شديدة إلى الابتعاد وإلى التفكير بطريقة غير ما هو مسموح به عادة، أو غير ما يُعتبر تفكيرًا عاديًا. وقد يبدو لنا هذا التفكير كأنه واحد من أهم ما نفعله على الإطلاق. فبعد قضاء وقت طويل في صحبة الآخرين، نصير تواقين إلى أن نبقى وحدنا مع أفكارنا. وذلك أن التجارب التي لم يسنح لنا وقت لمعالجتها في عقولنا تكون مشوشة، ثقيلة، فوضوية، أو مثيرة لمشاعر مضطربة. وعلى نحو منتظم، نحس حاجة شديدة إلى أن نعالجها ونفكر فيها بعيدًا عما يشغل أذهاننا. نسهر حتى ساعة متأخرة، ونجتز أفكارنا في الحمام، ونبكر في الاستيقاظ، وندون أفكارنا، ونخرج في نزهة على الأقدام، ونحس قدرًا واضحًا من الانتعاش لأننا فهمنا شيئًا من مشاعرنا وانفعالاتنا، ولأننا أتقنا كيمياء تحويل المشاعر إلى أفكار. من غير أن نعني بهذا التعبير أي شيء عظيم الشأن، نحن مدفعون إلى «التفلسف»، وإلى الوقوف في صف مقولة سقراط بأن الحياة التي لا تخضع للتحليل حياة لا تستحق العيش أو بأنها - على الأقل - حياة غير مريحة.

نحن في حاجة إلى الابتعاد بأنفسنا قليلاً، وإلى التفكير، لأننا نحسن حزنًا بعض الأيام، لكننا لا نستطيع تحديد سبب ذلك الشعور المزعج المستقر عنيديًا في مكانٍ ما داخل عقولنا، لكنه خارج متناول وعينا. كلما طال الزمن من غير أن نهتم بأمر هذا الحزن، كلما ازداد الظل الذي يلقيه على كل شيء نعيشه. تصير تجاربنا من غير طعم، ويخيم ضباب أبكم على وعينا كله. أو أننا نحس نوعًا من القلق المحير. ترفض أفكارنا أن تستقر على حال. نحاول التماس الراحة من خلال الهرب من أنفسنا مستعينين بهاتفنا أو بلعبة من الألعاب. تختلج أجفان عيوننا، ونقضم بقعة جلد قاسية على إصبعنا. تعرف عقولنا أن هناك أمورًا ينبغي أن تركز عليها، لكن تلك الأمور تتفلت من أذهاننا وتشر شحنتها المتوترة عبر أفكارنا كلها. قد نصير سريعي التهيج فنعاني حالات من غضب شديد مفاجئ، لكننا نعرف أن الجوارب المتروكة على الأرض لا يمكن أن تكون سببًا لغضبنا الشديد، ولا يمكن أن يكون صرير باب البيت مبررًا له، لكن كبرياءنا، أو إنكارنا الدفاعي، يمنعنا من فهم المزيد. ومن الممكن أيضًا أن يتجلى ذلك بطريقة «إيجابية» كأن نشعر بنوع من الحماسة الغامضة لسماعنا عن مشروع متميز كان ثمرة عقل واحد من أصدقائنا، أو قرأنا عن نوع جديد من المشاريع، أو رأينا برنامجًا وثائقيًا باعثًا على التفكير. ثمّة شيء ينادينا من داخل

حماستنا تلك. نلمس نداء محسوسًا، لكنه غير جلي، يحدو بنا إلى اتخاذ وجهة جديدة. لا تفارقنا تلك الحماسة، لكنها لا تقول لنا بشكل واضح ما تريده منا.

في هذه الحالات، نختلي بأنفسنا كي نفكر. في تناولنا قلم وورقة، ونحن جالسون على كنبه في البيت أو في قطار نرى من نافذته مساحات واسعة ولدينا فيه ساعتان نستطيع أن نتكلم فيهما مع أنفسنا. نعود إلى محتويات عقولنا وننظر بطريقة منهجية في تلك الإشارات المشوشة التي نحاول فهمها في ضوء العقل. نأتي إلى مشاعر القلق التي لدينا فنسأل عن الخطوات التي علينا اتخاذها و عما على الآخرين فعله، وكذلك عما ينبغي أن يحدث، ومتى. وأما ما لدينا من مشاعر حزن وغضب، وكذلك من مشاعر جريحة، فإننا نصير على قدر كافٍ من الجرأة كي نتناولها وكي نفكر في نقاط ضعفنا الدائمة التي تفاجئنا. لعل السبب كان وجهًا رأينا لحظة وجيزة في صف الانتظار في المطار بدا لنا لطيفًا متفهمًا وأثار في نفوسنا شوقها إلى جوانب رقيقة بالغة الأهمية لا توفرها لنا علاقاتنا الحالية. أو لعل السبب كان رسالة مزعجة قليلًا تلقيناها من صديق وكان فيها ما جعلنا نحس اعتداء جارحًا بعث المرارة في نفوسنا. أو لعل السبب كان أسفًا لما يكتنف حياتنا من قيود وروتين أحسناهما عندما نظرنا من نافذة فرأينا مشهدًا طبيعيًا مشمسًا.

نبدأ التفكير والتأمل ونخلع عن أنفسنا رداء «الشجاعة»  
الخطير المعتاد، ونسمح لحزننا بأن يتخذ شكله الطبيعي.  
نتوقف طويلاً عند جروحنا. ونفسح متسعاً لما بنا من حنين  
وشوق. قد لا نرى حلولاً فورية لمشكلاتنا وأحزاننا. لكن  
معرفة طبيعتها وشكلها تظل مفيدة لنا فائدة كبيرة جداً تتيح  
لنا فرصة للتعامل معها. إن آلامنا في حاجة إلى من يستمع  
إليها! وبعد ذلك نمنح ما بنا من حماسة وإثارة انتباهاً مماثلاً.  
نحني كي نصغي إلى ندائها الحار. نتخيل أننا نصلح حياتنا  
بوحى من إرشاداتها. نستعين بالقلق الإيجابي الضروري  
المنبثق من الإقرار بأن فرصاً كثيرة لا تزال أمامنا وبأن الوضع  
الراهن لا بد من تغييره.

كلما ازددنا تفكيراً كلما صار أسهل علينا أن نعطي مخاوفنا  
وآمالنا وما يثير نفورنا أسماء واضحة. نصير أقل ذعراً من  
محتويات عقولنا. نحس قدرًا أكبر من الهدوء، ويصير توجيهنا  
أكثر وضوحًا وأقل غرابة. ندرك كم نحن معتمدون - ربما من  
غير أن نعرف هذا - على اللجوء إلى الفلسفة، أي على السعي  
إلى المعرفة الدقيقة الواضحة القابلة لأن نتعامل معها.

مكتبة

t.me/soramnqraa





**عقبات تعترض المعنى**



## غموض فهم الذات

نود أن تكون حياتنا ذات معنى، لكننا نجد في أوقات كثيرة أن ثمة هوة تفصل بين واقعنا وما نريد الوصول إليه. بعض هذه العقبات التي تعترض المعنى ذو طبيعة خارجية (الحروب، والصعوبات المالية، إلخ). لكن ثمة مشكلات كثيرة في عقولنا تحول دون توصلنا إلى وجود أكثر غنى بالمعنى.

قد نكون مدركين أن لدينا تجارب ذات معنى حقيقي، لكننا نفتقر إلى القدرة على التدقيق فيها تدقيقاً صارماً كي نحدد أصولها وطبائعها. بالتالي، نفشل في إدراك كيف نعيد تكوينها وكيف ندمجها ضمن حياتنا بطريقة أكثر نجاعة.

فعلى سبيل المثال، من الممكن أن نمضي أمسية لطيفة جداً مع صديق من الأصدقاء. تدور بيننا أحاديث تسحرنا. ونتمنى أن يتكرر حدوث هذا، لكننا نقف حائرين أمام كيفية ترتيب حياة اجتماعية منتظمة أكثر إرضاء لنا. أو من الممكن أن نذهب مع الأسرة في عطلة وتسير الأمور على أحسن ما يرام، لكننا لا نتوقف كي نتفحص ما جعل الرحلة ناجحة وما يمكن أن يجعلها ناجحة في المرة القادمة فينتهي الأمر بنا إلى

الوقوع من جديد في تلك الكثرة من المجادلات وما تستتبعه من عدم ارتياح. وفي العمل، قد يستهويننا مشروع بعينه ونجد بأنه يناسب قدراتنا، لكننا نظل غير قادرين على تحديد سبب واضح لارتياحنا، ثم نُنقل بعد ذلك إلى قسم آخر حيث لا نعثر أبدًا على ما يشير فينا قدرة مماثلة على الإبداع. وفي البيت، نجد من حين إلى آخر أن أحاديث مرحلة رقيقة يسيرة تجري مع الشريك، لكننا لا نستطيع فهم تفاصيل ما قد يكون كامناً خلف تلك الأحاديث التي تدفئ قلوبنا.

يهددنا خطر أن تظل لحظتنا ذات المعنى أشبه بساحة جميلة في مدينة غريبة نعثر عليها مصادفة في الليل، لكننا لا نتمكن أبدًا من اكتشاف طريق العودة إليها في ضوء النهار. نحن ندرك قيمتها من غير معرفة كيف لنا أن نستطيع إعادة اكتشافها. ونحن لا نفسرها على أنها خيوط في «سجادة المعنى» نحاول اكتشافها ونتمسك بها ونحن ماضون في متاهات حياتنا. إن للمصادفة دورًا أكبر مما ينبغي في «لقاء» المعنى. ونحن أشبه بمن يلتقط الثمار التقاطًا عشوائيًا وهو ماضٍ في طريقه بدلًا من أن نجنيها بطريقة منهجية.

## النزعة المحلية

هناك سبب آخر لإحجامنا عن فعل الأشياء التي «تعطي معنى»، ألا وهو أنها قد تبدو غريبة، أو «شاذة»، أو غير طبيعية. نعرف أنها أشياء قيمة، لكننا نخشى أن نظهر كما لو أننا غريبو الأطوار إن فعلناها. قد نجد رغبة حقيقية في الاستيقاظ في الساعة الثالثة صباحًا، وفي أن نستمتع بحمام طويل في الظلام ونمضي ساعات في تذكّر أيام طفولتنا. وفي حياتنا الاجتماعية، قد يكون ما نفضله حقًا هو أن نرى الناس ونحدثهم فرادى، حيث يكون «جدول الأعمال» واضحًا معروفًا بشكل مسبق. وفي العمل، نعرف أن أداءنا يكون في أوجه عندما نجلس في مقاهي محطات القطار كي نفكر بدلًا من جلوسنا في المكتب حيث يتوقع الناس أن نجلس من أجل إنجاز عملنا. وفي العطلات، قد تكون لدينا رغبة في زيارة محطة كهرباء أو مركز معالجة مياه بدلًا من الذهاب إلى الشاطئ أو إلى الملعب.

ولكن، إذا تركنا هاجس الخوف من الظهور بمظهر غريب يسكننا، فقد ينتهي بنا الأمر إلى عدم السير وفق ما تمليه علينا ميولنا الحقيقية. والمشكلة هي أننا نستدل - على الأرجح -

على ما هو «طبيعي» أو «عادي» من خلال مجموعة بعينها من الناس، مجموعة قد لا تكون مناسبة لهذا الغرض: إنهم الأشخاص الذين تشاء المصادفة أن يكونوا قريبين منا. فالأثر الضار «للجماعة المحلية» هو نفسه ما كان يجعل المدرسة محببة إلى حد كبير. إن لدى ما يكونون في سن الرابعة عشرة أفكارًا شديدة الثقة عما يمكن اعتباره «طبيعيًا». ففي مجتمع المدرسة «المحلي» الصغير جدًا، قد يكون «طبيعيًا» اعتبار من ليس لديه حذاء أنيق هدفًا صالحًا لتوجيه الإهانات إليه وقت الاستراحة. وقد تكون الحماسة للدراسة مدعاة للازدراء. وقد يمثل كون المرء لاعب كرة قدم قمة الوجود. فور تجاوزنا مرحلة المدرسة، ندرك أن ما كان معتبرًا «طبيعيًا» أو «عاديًا» هناك ليس كذلك على الإطلاق. ندرك أن زملاء الصف القدامى كانوا - في واقع الأمر - على قدر كبير جدًا من «المحلية». يعني هذا أنهم كانوا واثقين ثقة تامة - مع أن تفكيرهم كان خاطئًا إلى أقصى حد - من أن معتقداتهم الضيقة هي القول الفصل في حقيقة الأشياء وقيمتها.

مشكلة سهولة التأثير بأنماط التفكير المحلية هي أنها قد تلاحقنا خارج المدرسة أيضًا. ففي العمل، يمكن أن يعتبر الناس أمرًا بديهيًا تمامًا أن يمضي المرء عطلته في مكان مشمس: إذا قلنا لهم إننا ذاهبون لقضاء أسبوع في هولندا كي نستمتع بالغيوم الرمادية هناك، فقد يسخرون منا ويحاولون

إعادتنا إلى رشدنا. من الممكن أيضًا أن يكون هناك إجماع شديد في دائرتنا الاجتماعية على أن أفضل ما يفعله الناس يوم العطلة هو أن يتناولوا معًا وجبة غداء تستمر زمنًا طويلًا؛ وقد يرون أن أي شخص يفضل قضاء ذلك الوقت وحده في كتابة مذكراته لا بد أن يكون شخصًا غريب الطبع ينبغي الشك فيه.

وأما في حقيقة الأمر، فإن هناك أفكارًا كثيرة عما هو «طبيعي»، لكنها ليست أفكارًا عامة وليست أمورًا غير قابلة للنقض. فمن الممكن تمامًا جمع حشد كبير من ذوي التأثير ممن لديهم آراء مختلفة تمامًا. ففي صحبة رسامي المناظر الطبيعية الهولنديين في القرن السابع عشر، كان الإعجاب بالغيوم الرمادية واحدة من أكبر الفضائل. وإذا عشنا على مقربة من كتاب من أمثال بلزاك أو بودلير أو بروست، فسوف يعتبر ميلنا (الذي يبدو شاذًا) إلى الاستلقاء في الفراش للتفكير أيام العطلات أمرًا طبيعيًا إلى أقصى حد.

إن من الممكن أن يخرج سعينا إلى حياة ذات معنى عن مساره خروجًا كارثيًا بفعل الأفكار السائدة عما هو «طبيعي»... أفكار ليست «طبيعية» في حقيقة الأمر. ليس لنا أن نبالغ كثيرًا في هجران فكرة التلاؤم مع محيطنا، لكن علينا أن نفكر مليًا من أجل تحديد من نحب أن نتلاءم معهم؛ وقد لا يكون هؤلاء موجودين على مقربة شديدة منا. ينبغي أن

تكون لدينا جرأة على خلق بيئاتنا الاجتماعية المناسبة لنا كي  
نحرر أنفسنا مما لدى جيراننا من تصورات تخنقنا وتضع لنا  
حدودًا ضيقة.



## إنكار الذات

لقد اعتدنا كثيرًا فكرة أن كون المرء أنانيًا خصلة من أسوأ ما يمكن أن يكون في طبعه من خصال، فهي نمط سلوك متسم بالجشع والقسوة، وكذلك بالميل إلى الاستئثار. لكن بعض أسباب فشلنا في امتلاك الحياة التي ينبغي أن تكون لدينا نابع من فرط المبالغة في الاتجاه الآخر: التواضع الزائد، وتعجل الاهتمام برغبات الآخرين، والنقص الخطير المؤذي في «جرعة» الأنانية التي لا بد منها.

نكون واقعين في خطر لأننا نفشل في التمييز بين الأنانية الحسنة والأنانية السيئة. تشتمل الأنانية الحسنة المرغوبة على تجرؤنا على منح أنفسنا واهتماماتنا موضع الأولوية في بعض الحالات، وكذلك على الثقة في التعبير الواضح عن حاجتنا، لا بُغية إيذاء الآخرين أو استبعادهم استبعاداً قاطعاً بل بغية خدمتهم بطريقة أعمق وأكثر التزاماً واستدامة على المدى البعيد. وأما من ناحية أخرى، فإن الأنانية السيئة تشتمل على ذلك كله من غير أن ترى لها غاية أكبر، أو دافعاً أسمى. لا نُقبل على مساعدة الآخرين، بل نستعين بما لدينا من موارد كي نقدم إليهم «عطايا» نجود بها... فنحن غير مهتمين بأمرهم.

والمؤسف في الأمر أن هذا الخلط بين نوعي الأنانية يستولي علينا فنرى أننا نفشل، مرات كثيرة، في التعبير عن احتياجاتنا بالقدر الكافي من الوضوح وتكون لذلك نتائج كارثية بالنسبة إلى من يُنتظر منا أن نعينهم ونخدمهم. فحتى يكون المرء أبًا صالحًا، أو أمًا صالحًا، يمكن أن يكون في حاجة إلى ساعة حرة خاصة به كل يوم. قد يلزمه أن يمضي زمنًا طويلًا في الاستمتاع بحمام حار حتى يصير قادرًا على التعاطي السليم مع ما يجري في حياته. وربما يحتاج إلى فعل أمر من الأمور قد يبدو أن فيه شيئًا من «إيثار الذات»، وذلك من قبيل تلقي درس في الرسم الحر أو في العزف على البيانو. فبما أننا نحس كم يمكن أن تكون هذه الرغبات مخالفة لما هو منتظر منا، نختار البقاء صامتين في شأن احتياجاتنا فيتراكم في نفوسنا تعب وغضب ومرارة إزاء من يعتمدون علينا. إن الافتقار إلى النوع الصحيح من الأنانية قادر على تحويلنا إلى أشخاص منفرين، وقادر على إنقاص فعاليتنا.

فلنأخذ مثالًا آخر: قد نجد أن ذهننا يصير في أحسن أحواله بعد العشاء مباشرة، لكننا نعلم أن من تقاليدنا العائلية أن نمضي معًا عشرين دقيقة في ترتيب المطبخ بعد كل وجبة. ندرك أن انسحابنا في تلك اللحظة قد يبدو في نظر الآخرين سلوكًا أنانيًا. ومن الممكن أن يوجهوا إلينا ملاحظات ساخرة أو أن يتجنبوننا. لذا، نمسح الأرض ونغسل طبق البطاطس

ولا ننصرف إلى مراجعة التدفقات المالية في الشركة أو إلى التمرن على كلمة سنلقيها في المؤتمر... تلك الأمور التي من شأنها أن تكون، على المدى البعيد، أعظم نفعاً لمن نحبه من أداء تلك المهام البيئية التي نرى أداءها في ذلك الوقت بعينه أمراً مزعجة.

تنبع الأنانية الحسنة من فهم صائب لما ينبغي أن نفعله كي نصير أكثر نفعاً للآخرين. وهي تنبع من فهمنا (من غير حرج) كيف ينبغي لنا أن نطور قدراتنا وأن نضع أذهاننا ضمن الإطار الصحيح وأن نستجمع قوانا المفيدة وننظم أفكارنا ومشاعرنا، بحيث تستطيع، آخر المطاف، أن تكون نافعة للعالم. ندرك أننا سنكون مضطرين، في لحظات بعينها، إلى الاستنكاف عن فعل بعض الأمور التي يود الناس أن نفعلها، وذلك من غير أن يتتابنا وخز الضمير فتتوقف كي نوضح لهم الأمر بكل تهذيب... خلافاً لما يفعله الغريون الذين يتسمون طائعين، لكنهم يصلون إلى يوم ينفجرون فيه انفجاراً انتقامياً كي ينفّسوا عن غضبهم. وبما أننا «أنانيون» من النوع الحسن، فنحن مدركون أن الناس قد يخطئوا فهمنا فيخلطوا بيننا وبين ذوي «الأرواح الوضيعة»، لكن اقتناعنا بصدقنا وإخلاصنا يمكّننا من البقاء هادئين كي نحقق أهدافنا بطرقنا الخاصة.

الفكرة هي أن نصير «سفراء أفضل» في التعبير عن

مقاصدنا، وأن نتعلم كيف نقنع من حولنا بأننا لسنا كسالى  
ولا قساة بل أشخاصًا نخدم احتياجاتهم بصورة أفضل من  
خلال امتناعنا، حيناً من زمن، عن فعل ما هو منتظر أو متوقع  
منا. نتجنب أن نصير مزعجين لمن هم حولنا من خلال  
تجنب تلك فكرة التي تبدو حسنة في ظاهرها فقط: وضع  
الآخرين موضع الأولوية دائماً.

## مشكلة «أخلاقية»

نكون محقين عندما نرى أن الخوف عدو الحياة المعاشة بطريقة حسنة. لكن هناك طريقة مهمة يمكن فيها للخوف أن يلعب دورًا معاكسًا، دورًا بناءً: من الممكن أن يكون الخوف قوة نفسية تدفعنا دفعًا إيجابيًا صوب وجود أكثر غنى بالمعنى. إن من العقبات الكبيرة التي تنتصب في وجه المعنى إحساسنا بأن لدينا متسعًا من الوقت قبل أن نعكف على الأمور المهمة. ندرك أين هو السبيل إلى المعنى، لكننا لا نحس استعجالًا في التركيز عليه لأننا سوف نهتم به غدًا، أو في آخر الشهر، أو في السنة المقبلة، أو في أي موعد لاحق غير محدد. لدينا ذلك الإحساس الضبابي بأن الزمن المتاح غير محدود.

تظل الحقيقة المخيفة (وإن تكن حقيقة لا فرار منها)، حقيقة أننا سنموت، بعيدة عن أذهاننا لأسباب مفهومة تمامًا: لا نستطيع احتمال فكرة قصر أمد وجودنا. لكن هذا يؤدي بنا إلى الفشل في منح حياتنا توجهًا ذا معنى، أي توجهًا تستحقه. ندعن أمام عقبات موضعية صغيرة الحجم من قبيل القلق من أن ثمة أمرًا غير جاهز بعد، أو من قبيل خوفنا من أن

نبدو حمقى بعض الشيء، أو خشيتنا من أن يواجهنا الآخرون  
بالرفض، أو من الحرج الذي قد يصيبنا إن لم ننجح. وهناك  
أيضاً ضيقنا من اضطرارنا إلى بذل جهد إضافي في الاتجاه  
نفسه. لا نقوى على الإصرار على ما يستحق الإصرار عليه  
على الرغم مما يكتنفه من عناء. نتيجة هذا، ينتهي بنا الأمر  
إلى أن نهدر - ببطء - الزمن الباقي لدينا.

العائق الحاسم أمام الحياة ذات المعنى التي نسعى إليها  
هو ظننا في دخيلتنا، ذلك الظن ذو الخطر الكبير، أننا قد  
نكون خالدين.

## فن السرد

في لحظات الحزن والإنهاك، يسهل كثيرًا أن ننظر إلى السنين التي مضت فنشعر أن حياتنا كانت، في جوهرها، من غير معنى. لا ندخل في حسابنا إلا ما اتخذ مجرى خاطئًا، فكم كان لدينا من أخطاء، وكم من خطط وضعناها ولم نحققها، ومن أحلام خائبة كانت لدينا. وقد نرى أنفسنا أشبه بماكبث المضطرب عندما سمع خبر موت زوجته فصاح في نوبة من الكرب الشديد قائلاً إن الإنسان مخلوق حلت عليه لعنة، مخلوق:

... يمضي ساعته على الحلبة غاضبًا مختلًا

ثم لا يُسمع له بعد ذلك صوت

[الحياة] حكاية

يرويها أبله ممتلىء غضبًا وضجيجًا،

حكاية لا معنى لها.

شكسبير، ماكبث، الفصل الخامس، المشهد الخامس

ما من حياة يمكن أن تتفادى وجود درجة كبيرة من «الغضب والضجيج»، وذلك من حين إلى آخر. السؤال هو ما إذا كان لا بد لها في آخر المطاف من أن تكون خالية من أي

مغزى. توحى كلمات ماكبث بأن الأمر معتمد على من يروي القصة. فبين يدي «الأبله» الذي يذكره شكسبير، من الممكن جدًا أن تتحول قصة الحياة إلى هذر كئيب غير مفهوم. وأما في وجود قدر كافٍ من الفهم والبصيرة، فقد نستطيع الخروج من المادة نفسها بشيء مختلف، بل بشيء «شافٍ» أغنى كثيرًا بالمعنى.

قلة فقط من استطاعوا كتابة سيرهم الذاتية بقدر من وعي الذات. لعلها مهمة مرتبطة في أذهاننا بالمشاهير وبالقدامى؛ لكنها مهمة عامة شاملة في جوهرها. قد لا ننشر قصصنا لكننا، مع ذلك، نكتبها في أذهاننا. فكل يوم يمر علينا نجدنا ننسج قصة عن نحن، وأين نحن ذاهبون، وعمما جعل الأمور تجري مثلما جرت.

وما أكثر من يكونون شديدي القسوة في قصص حياتهم. نعلن أن إنجازاتنا كانت سقيمة لا معنى لها، ونجلد أنفسنا لأننا وقعنا في أخطاء، ولا نرى إلا الجوانب السيئة في شخصياتنا. وعلى الدوام، نعطي الجانب الآخر أفضلية علينا. قد يجعلنا هذا نرى أنفسنا موضوعيين، لكن الظاهر أننا نكون كمن يتمرن على عرض قضيته أمام محكمة ظالمة جدًا يتخيلها في ذهنه.

مع هذا، فما من شيء يوجب بالضرورة أن تكون طرائقنا وأحكامنا هكذا. فمن الممكن أن توجد طرق لسرد قصص



مختلفة تمامًا، قصص أكثر «لطفًا» وتوازنًا، وذلك انطلاقًا من مجموعة الوقائع نفسها. فالقاصّ الجيد - أي من يكون حصيفًا ذا ذهن منصف - يعرف كيف يظهر مهاراته في السرد بحيث تظل الأجزاء المتحيزة، غير المنصفة، التي تدمر ثقة المرء بنفسه في أدنى درجاتها. يقبل هذا القاص الجيد أن الحياة يمكن أن تكون ذات معنى حتى إن كان فيها حالات فشل وخزي كثيرة. ليست الأخطاء نهاية الطريق، بل هي مصادر معلومات يمكن استغلالها والاستفادة منها بحيث ترشد إلى أفعال لاحقة أكثر نجاعة. فالضجيج والغضب المحتمل قبالان لأن يثمر بصيرة غنية المعنى.

يقدر القاص الجيد حقيقة أن الحياة يمكن أن تظل ذات معنى حتى إن بدت فترات طويلة منها (للهولة الأولى) ليست أكثر من تضييع للوقت. قد نمضي عشر سنين من غير أن نعرف ما نريد فعله في حياتنا المهنية فنجرب أعمالًا مختلفة ولا نستطيع الاستقرار على أي واحد منها. نستنفد صبر والدينا ونصير موضع شك في أعين أصدقائنا. وقد نخوض عددًا من العلاقات الفاشلة التي تتركنا مجروحين حائرين. لكن علينا ألا نُسقط هذه التجارب من حسابنا وألا نعتبرها من غير معنى. فمن الجائز أن يكون ذلك الاستكشاف والتجوال على صلة وثيقة بمسار تطورنا ونموننا. قد نكون في حاجة إلى «أزمة اختيار العمل الصحيح» كي نفهم هوياتنا

من حيث العمل. وقد يكون علينا أن نفشل في الحب مرة أو مرات كي نستطيع أن نسبر أعماق قلوبنا. ليس في مقدورنا أن نصل دفعة واحدة إلى أية نتيجة كبيرة أو مهمة. ولا بد لنا من أن نغفر لأنفسنا ما شاب محاولتنا الأولى من «أهوال». وأيضًا، يدرك القاص الجيد (خلافًا لبعض ما قد يثيره من انطباعات) أنه سيكون هناك دائمًا عدد من «اللاعبين» المسؤولين عن الحوادث السلبية في حياة الإنسان. فلسنا أبدًا الوحيدين في كتابة انتصاراتنا أو إخفاقاتنا. إذا، ليس صحيحًا أبدًا (بل هو نوع من أنواع «التمركز على الذات») أن نتحمل اللوم كله، ولا أن ننسب الفضل كله إلى أنفسنا. ففي بعض الأحيان، يكون الذنب ذنب شيء غيرنا، أو ذنب شخص غيرنا: الاقتصاد، أو الوالدان، أو الحكومة، أو الخصومة، أو الحظ العاثر. علينا ألا نحمل على عاتقنا العبء كله، عبء ما يعترض سبيلنا من مشقات.

ثم إن القاص الجيد شخص متعاطف أيضًا. ففي لحظات كثيرة، وبكل بساطة، يكون من الطبيعي ألا نعرف كيف نتصرف. لا يعني هذا أننا أشخاص أغبياء غباء استثنائيًا، بل نحن - كباقي البشر جميعًا - نعمل انطلاقًا من معلومات محدودة فنحاول تفسير العالم بأذهاننا القاصرة المشوشة بفعل الأثر المستمر لانفعالاتنا وعواطفنا. تُثقل علينا آثار ماضينا، ولا نكون قادرين على التحلي بالمنطق والسكينة إلا في أحوال قليلة.

أخيراً، يدرك القاص الجيد أن من الممكن اعتبار الحوادث ذات معنى حتى عندما لا تعترف «المرجعيات» النافذة في العالم الواسع بأنها كذلك. فقد نمضي عطلتنا في خيمة بدلاً من الذهاب إلى فندق فاخر؛ وقد نمضي الوقت مع جدتنا بدلاً من الذهاب إلى المقهى مع بعض الأصدقاء؛ ويمكن أن نعكف على تعليم الأطفال القراءة بدلاً من الاهتمام بشراء الشركات وبيعها. مع هذا، يكون من حقنا المشروع أن نزعّم أن حياتنا ذات معنى. لا يجوز أبداً أن نترك الأفكار الزائفة عن «المكانة» تتدخل في محاولتنا الرامية إلى التركيز على الجوانب المرضية حقاً في قصص حياتنا.

وعندما نصير على فراش موتنا، ندرك، لا محالة، أن ثمة الكثير مما لم ينجح، وأن أحلاماً كانت لدينا ولم تتحقق، وأن في حياتنا حباً ووجه بالرفض وصدقات ما كان إصلاحها ممكناً أبداً وكوارث وآلام لم نستطع تجاوزها. لكننا سندرك أيضاً أن حياتنا كانت فيها «خطوط قيّمة» مكنتنا من الاستمرار و«منطق أعلى» كنا نهتدي به أحياناً. ندرك أن حياتنا لم تكن مقتصرة على الضجيج والغضب على الرغم مما كان فيها من عذابات. ندرك أننا عرفنا (بطريقتنا الخاصة وفي لحظات بعينها) كيف نفهم معنى الحياة وكيف نستمد منه ما يفيدنا.

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.



# telegram @soramnqraa

كتاب يستطلع منابع المعنى، من الحب والأسرة، إلى العمل والثقافة والطبيعة. يأخذ بأيدينا إلى واحدة من أعظم ما يمكن أن نواجهه من مسائل حول معنى الحياة. قد يبدو التأمل في معنى الحياة أمراً سخيلاً، عديم النفع، أو مرهقاً. الحقيقة هي أن طرحنا هذا السؤال على أنفسنا مهم جداً كي نستطيع أن نعرّف الوجود الأكثر غنى بالمعنى وكي نسير إليه.

يستعرض هذا الكتاب جملة ميادين نستطيع أن نتلمّس فيها معنى لحياتنا، ومنها الحب والأسرة والصداقة والعمل والطبيعة ومعرفة الذات. نكتشف ما يجعلنا نشعر بأن ثمة أموراً لها معنى في حين يبدو غيرها من غير معنى، كما نتعلّم كيف نضفي على حياتنا اليومية مزيداً من المعنى.

مدرسة الحياة منظّمة عالمية تعين الناس على عيش حياة أكثر إشباعاً. فمن خلال مجموعة الكتب والهدايا ومستلزمات القرطاسية، نحاول تعزيز طبائع أعمق تفكيراً، ونساعد الجميع في العثور على حياة مشبعة راضية. مدرسة الحياة مورد لاستكشاف العلاقات ومعرفة الذات والعمل والعشرة الاجتماعية والهدوء والاستمتاع بالثقافة من خلال ما توفّره من محتوى وتواصل. يمكنكم أن تجدونا على الانترنت وفي المكتبات، وكذلك في أماكن مضيافة في أنحاء العالم تقدّم دروساً ومناسبات وجلسات معالجة فردية.

**470 يوم**  
**غزة**

الشويع

مدرسة الحياة  
THE SCHOOL OF LIFE