

الذكاء المرح

الكتاب: الذكاء المرح

المؤلف: أنتوني تي دي بيندت

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: يناير 2021

التصنيف العمري: E



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN:978-9948-36-758-1

رقم إذن الطباعة: MC-10-01- 0133589

الطباعة: Masar Printing Press


تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقا لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.




جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097143460891



Darmolhimon | UAE, Dubai,
Silicon Oasis | Park Avenue
Building, Office 405

الذكاء المرح

أنتوني تي دي بيندت

@afyoune

في مديح الذكاء المرح

«إن الذكاء المرح هو واحد من أهم الكتب التي ستقرأها في حياتك وأعظمها تأثيرًا، فقد ترك في هذا الكتاب تأثيرًا عميقًا على المستوى الشخصي العاطفي، لقد وضع أنثوني دي بينيديت دليلًا عمليًا رائعًا؛ يشرح فيه الكيفية التي يمكن للمرء من خلالها أن يصير والدًا أو شريك حياة أو صديقًا أو زميلًا أكثر تأثيرًا، إنه سبيل جديد لإدراك أهم ما في بيئة العمل وفي الحياة، لتبسيط الأمر نقول: إن هذا الكتاب سوف يجعلك تصير إنسانًا أفضل؛ فلتجهز لتصير ملهمًا.»

توم راث مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا:

Strenghtsfinder 2.0 How Full is Your Bucket and Wellbeing?

«إن ذلك العمل الذي أنجزه أنثوني دي بينيديت قد أتى في الوقت المناسب؛ كي يوضح لنا كم يجعلنا المرح أناسًا أفضل، كما أنه يقدم لنا خطة بسيطة لدمج المرح في حياتنا اليومية، إنه ترياق يعالج التوتر والتجهم وأعباء المسؤولية التي هي خصيصة من خصائص مرحلة الرشد، فهذا الكتاب هو العلاج الناجع للتوتر الذي يطفى على حياتنا اليومية.»

جوننا برجر مؤلف الكتابين الأكثر مبيعًا **Invisi- و Contagious**

.ble Influence

«إن دي بينيديت بما فعله من تحليل المرح إلى مكوناته الأساسية: قد دعانا إلى مفامرة ممتعة مفعمة ببحث محموم وقصص ملهمة وخطوات عملية تمكننا من غرس تلك المزية المخاتلة في حياتنا اليومية، ومن ثم إلر تميمتها، بعبارة أخرى نقول: إنه قد استطاع أن يوفّر لذلك الطفل السحري الكامن في داخل كل واحد منا سبيلًا للفرار من أدغال مسؤوليات البالغين الوعرة؛ وهو بعمله هذا قد جعل العالم مكانًا أكثر إنسانية وأكثر مرحًا.»

جوين جوردون مخرجة دراما تلفزيونية حاصلة على جائزة إيمي
ومؤلفة كتاب *The Wonderful W*.

«إن الذكاء المرح الذي يتمتع به أنثوني شخصيًا لا يفتأ يشع من كل صفحة من صفحات ذلك الكتاب الممتع الحاضر على التفكير، لكن الهدية الحقيقية التي قدمها لنا هي أنه أرانا كيف يستطيع الواحد منا أن يصير أكثر مرحًا في حياته اليومية، ولو أن كل واحد منا اتبع الإرشادات الواردة في ذلك الكتاب بحذافيرها لعدًا العالم مكانًا أفضل بكثير.»
لورنس جيه. كوهن، حاصل على دكتوراه الفلسفة ومؤلف كتاب

Playful Parenting

«إن هذا الكتاب هو توصية طبية بالمعنى الحرفي للكلمة، ففي كتابه الجديد هذا يجمع دي بينيديت بين خبرته كطبيب وولعه بعلم السلوك وطبيعته كإنسان يحب المرح ليكتب لنا توصية طبية لحياة أكثر سعادة وأكثر صحة وأكثر مرحًا، ولأن هذا الكتاب قد قام بتحليل المرح إلى مكوناته الخمس الأساسية، ووضع طرق دمج قوة المرح في حياتنا اليومية، فقد منح تصریحًا للبالغين بأن يجتهدوا في عملهم وأن يجتهدوا أكثر في مرحهم.»
ميريديث سنكلير. الحاصلة على درجة الماجستير في التعليم،
والخبيرة في أنماط الحياة، ومؤلفة كتاب:

Well Played: The Ultimate Guide to Awakening Your Family's Playful Spirit

«نادرًا ما يقع بين يدي كتاب يلهمني ويبعث في جسدي القشعريرة ويدفعني للبكاء، ولقد فعل بي الدكتور أنثوني دي بينيديت كل ما سبق بكتابه هذا، يرينا دي بينيديت لماذا يجب أن يكون المرح في مركز حياتنا خلال مرحلة الرشد كي يخلق توازنًا في مقابل الجوانب الأخرى من الحياة الأكثر صرامة، وفي الكتاب يقدم دي بينيديت نقطة قيمة للغاية، ألا وهي أن المرح

هو الأساس الذي يعتمد عليه المرء لينهض من عثراته وينفض عنه غبار التجارب القاسية المؤلمة، ومثل هذه الرؤى ورؤى كثيرة غيرها هي ما تجعل هذا الكتاب بالنسبة لنا دعوة ورخصة تمكننا من أن نرى الحياة من منظور طفل دونما قطع للصلة القائمة بيننا وبين الحكمة التي غرست في تجاربنا الشخصية على مدى الأجيال المتعاقبة، إنه كتاب تنصح به بشدة؛ لأنه يلهم قارئه على صعيد جميع مناحي الحياة.»

آنيت برن، عالمة اجتماع حاصلة على درجة الماجستير، ورائدة من رواد علم الأعصاب التطبيقي، ومؤلفة كتاب:

Brain Friends و Play Your Brain وسلسلة

«هذا الكتاب هو ما يصفه الطبيب لكثير منا ممن يحيون حياة تعجُّ بالتوتر، يمزج دي بينيديت بين الفكاهاة والعلم والقصص الواقعية المثيرة للمشاعر؛ كي يخرج لنا هذا الكتاب الذي يذكرنا أن نضحك ونحلم أحلام يقظة وأن نعيش اللحظة، والأهم، أن نحب.»

سانجاي ساينت، طبيب وحاصل على درجة علمية في الصحة العامة، ورئيس الأطباء بهيئة الرعاية الصحية التابعة لهيئة المحاربين القدامى بمستشفى آن آربور، وأستاذ متخصص في الطب الباطني بزمالة جورج دوك بجامعة ميتشيجن.

الذكاء المرح

قوة الحياة بخفة في عالم صارم
الدكتور أنثوني تي ديبينيت

لأنا

وأفا وميا ولولا - مفا فيما سيأتي

شكر وتقدير

لقد تطلب مني هذا الكتاب أكثر مما ظننت عندما طرأت فكرته بيالي قبل نحو خمس سنوات، ولقد تحمّلت زوجتي أنا وبناتنا العبء الأكبر في هذا الصدد؛ لأنني كنت أقضي الكثير من الليالي وعطلات نهاية الأسبوع وفترات العصر في أيام الأربعماء؛ وحيداً مع جهاز الكمبيوتر بدلاً من أن أجلس معهم، أنا وآفا وميا ولولا، أشكركن على نفاذ بصيرتكن وصبركن الذي لا يلين ودعمكن الوافر وحبكما الجارف الذي صحبني في كل خطوة على الطريق، أنتن حياتي وحيي لكم لا يقاس بمقاييس.

وانتي مدين لريان زاكلين الذي كان خير عون وصديق صدوق طوال تلك الرحلة، لقد ساعدني ريان على أن أبلور رؤيتي وأصقلها، كما أنه آمن بقيمة الذكاء المرح منذ البداية، كما أنه ساعدني على تطوير المحتوى من خلال دراسات الحالة، أشكرك يا أخي.

وبجانب ريان كانت هناك أربع سيدات هم: إيمي نيلاندر وليسا ترنر وكريستي فليتشر وليسا جروبكا اللاتي قدمن الدعم لهذا المشروع بطرائق متفردة منذ مراحلها المبكرة، أشكركن أنتن الأربعة لما منحنوني من ثقة كبيرة.

لم يكن لهذا الكتاب أن يظهر إلى النور لولا إقدام الآخرين على نشر قصصهم وأعمالهم، لسالفاتور مادي وشيلا آر وكيلى سبراج وأنيت برن وجون زيجليس وبييرسي ستريكلاند وفيفيان دي، ودان دي، وبريندا الصغير وبوب ساذرلاند ودون جريجوري وديفيد راند وكريستيان سميث وليسا دوفر ويريان دوفر وإيلا دوفر وأشلي جينينجز ورينيه شيلهاس وجميع مرضاي الذين منحوني شرف استكشاف الجانب المرح من شخصياتهم، لهم عظيم امتناني لمساهماتهم.

كما أنني مدين لأشخاص آخرين، فبينما كنت أكتب كانت كارن ماجنوسون تقرأ المسودة الأولى من كل فصل أكتبه، وتزودني بمحتوى رائع، وتراجع النص مراجعة تحريرية، أربعة من قرائي وهم: لورنس كوين وميليسا تالهلم وإرين روزنبرج ومايكل روزنبرج كانوا يراجعون مخطوطاتي ويملقون عليها صفحة بصفحة، كما ساعدني جيم ريتشاردسون في تنقيح المقدمة، لكم جميعاً شكري على تلك المجهودات التي أضافت الكثير إلى الكتاب.

كذلك فقد استمع أفراد عائلتي وأصدقائي لمفاهيمي وأفكاري عادةً كانوا يستمعون حتى يصابوا بالغثيان التي كانت تدور داخل عقلي أثناء البحث والكتابة، وكانوا أحياناً يقدمون لي أفكاراً قيّمة وأحياناً دون قصد منهم، كارن دي بينيديت ونيلسون دي بينيديت وميلي بروكس ورون بروكس ومارجوري كيمبل وجو كيمبل (الذي ساعدني في صقل فكرة التفكير بصفر)، وماري آن بيرس ولول تيم وكاثي تيم ونايثان تيم وكيم دالي وأرون تيم وساندي تيم ومارك لاروشيل وديفيد فيولينج ولينيه فيولينج ومايكل ماكنمارا وميريديث ماكنمارا وكوري فيرنيموت وميجان فيرنيموت ودايك ماك إيوين ولورا ماك إيوين ومارك زيجليس ودان نوباوير وراندي شريسينجوت وكايت ماك جيرى وكريستين بيرجارد وبول بيرجارد وكاري نهرو وداني نهرو وساندي وانكل ودارسي ستول وماجيك بل لوكوود وكاثلين موبلي وديريك موبلي وماري كاثرين هاريسون وجون سارنيكي وجريج هامرمان وساندرو توشيناردي ومونيك سلويمرز وجايسون سلوكوم وكايت سلوكوم وهيدر شوماكر وتوني زاي وجو المنذر ومركز هرون جاسترو للعناية بالجهاز الهضمي والذي أعمل به ومركز التصوير وعائلات ليفينجستون؛ شكراً لكم جميعاً.

وأخيراً سأظل ممتناً للأبد لناشري جيفري جولدمان ومحررتي
كايت موراي، وجميع فريق عمل دار سانتا مونيكا برس؛ لإيمانهم بهذا
الكتاب وإخراجه للنور.

مقدمة

أعيدوا أرض السعادة

أثناء طفولتها التي مرت بها في ستينيات القرن العشرين كانت مارلين إرفين كثيرًا ما تذهب في رحلات إلى أرض السعادة؛ وهي ملاء ترفيهية تقع في بلدتها الأم في ويتشيتا بولاية كانساس، وبمجرد أن تدلف مع عائلتها بالسيارة إلى مرآب ملاهي أرض السعادة حتى تسري القشعريرة في جسدها فتبدو جلية على جلدها، وعن هذا قالت: «كانت الأحصنة الدوارة التي تقع عند مدخل الملاهي هي مصدر سعادتي الكبرى، حتى إنني كنت أحيانًا أظل أشاهد الأحصنة تدور لساعات.»

لا شك أن أرض السعادة قد تركت في نفس مارلين أثرًا دائمًا حتى إن أول «وظيفة حقيقية» عملت بها كانت في مصنع تشانس بويتشيتا، والذي كان وقتها أكبر مصنع لألعاب الملاهي الترفيهية في العالم، بدأت مارلين عملها في ورشة الألياف الزجاجية والتي فيها تجمع إطارات الأحصنة الدوارة، وكذلك أجزاء دواليب الهواء والقطارات الأفموانية وغيرها من ألعاب الملاهي، لكنها في النهاية استطاعت أن تشق طريقها حتى انضمت إلى قسم الفن والتزيين، وصارت كبيرة فنانة الأحصنة، ثم في عام 1992 وبعد نحو خمسة عشر عامًا قضتها تعمل في مصنع تشانس، قررت مارلين أن تنشئ مشروعها الخاص، والذي يهدف حصريًا لإعادة ألعاب الأحصنة الدوارة.

بالمصادفة البحتة، خلال تلك الفترة ذاتها، كانت ملاهي أرض السعادة تشهد انخفاضًا في إقبال الزائرين، وفي عام 2006 هُطِّرت قلوب أهل ويتشيتا صغارًا وكبارًا عندما أغلقت ملاهي أرض السعادة أبوابها للأبد بعد أكثر من خمسين عامًا من بدء تشغيلها، عندها قامت بعض

منظمات المحميات المحلية بشراء بعض الآثار الفنية من الموجودات في الملاهي، وتم التبرع بالأحصنة الدوارة الستة والثلاثين لبوتانيكا، وهي مجموعة الحدائق النباتية التي تمتلكها مدينة ويتشيتا، ثم طلبت بوتانيكا من مارلين أن تعيد إلى تلك الأحصنة الرثة رونقها فقبلت التحدي.

وكانت مارلين كلما انتهت من العمل على أحد الأحصنة، عرضتها لبوتانيكا على الجمهور ليراها، ورغم أن مظهرها اختلف عما كانت عليه أيام مجدها في أرض السعادة إلا أنها - بفضل مجهودات مارلين الفنية - قد أثارت إعجاب المشاهدين أكثر مما فعلت في سابق عهدها، وكان أهل ويتشيتا الأصليين كلما شاهدوها يسألون سؤالاً واحداً؛ وهو «هل سنستطيع أن نركبها؟»، فحتى بعد أن تقدم هؤلاء الناس في العمر، كانوا لا يزالون يتذكرون ركوب تلك الأحصنة وقت أن كانوا صغاراً.

وكانت مارلين تجيب بابتسامة: «إنها انتظرتكم طويلاً كي تعودوا إليها؟»

إذا كنت قد ابتعت هذا الكتاب فإنك - على الأرجح - شخص يشعر أن مرحلة الرشد - على الأقل كما يراها معظمنا - تفتقر إلى شيء ما، بعبارة أخرى نقول: إنك قد تشعر أن خير ما في سني عمرك الوسطى يلتهمه ما يعترى تلك السنون من توتر.

قد يتبدى لك خير ما في تلك السنين بطرق عديدة، كأن تحب شخصاً ما لدرجة لم تظن نفسك يوماً ما قادراً على الوصول إليها، أو أن تشهد فرحة طفل، أو أن تشعر بدعم غير مشروط من صديق لك، أو أن تجد هدفك في الحياة.

لكن التوتر كذلك قادر على أن يتجلى في مراحل كثيرة؛ فمثلاً: عند إدراك مشاق الزواج أو عند خوض غمار مرحلة تربية الأبناء الوعرة، أو عند محاولة تحديد أي العلاقات الاجتماعية أنسب، أو عند المرور

بضائقة شديدة، أو عند محاولة البحث عن الرضا عن الوظيفة. عندما يغطي التوتر على الأمور الحسنة تبدو حينها مرحلة الرشد شديدة خانقة، ولا تلبث إلى أن تجد نفسك تفعل كل ما يلزم لتحمل سني عمرك الوسطى، بينما تتساءل في ذات الوقت عما إذا كنت تستمتع بتلك السنين فعلاً.

هذا هو بالضبط الوضع الذي كنت عليه قبل خمس سنين مضت، ففي ظل المسؤوليات الآخذة في التراكم بسرعة غَدَّتْ حياتي أكثر حدة وأشد توترًا، فقد كانت علاقاتي الاجتماعية وعملي العيادي كطبيب وتفاعلي الأساسي مع العالم كلها تتداخل راسمة لوحة ضبابية رثة، لقد كان الانشغال ديدني، وكل يوم كان يغمسني في مزيد من الانشغال والإرهاق. كنت أتساءل في نفسي عما إذا كنت مكتئبًا، لكنني لم أر هذا، هل أنا قلق؟ بالطبع، لكن أليس كل البشر على نحو أو آخر يزايدون بالقلق؟

وفكرت كذلك في عوامل النمط الحياتي التي أناقشها مع مرضاي، أتراني أحصل على قدر كافٍ من النوم؟ هل أمارس الرياضة بانتظام؟ هل أتناول الصحي من الطعام؟ هل أفرغ من وقتي قدرًا لأجل المتعة؟ نوعًا ما كنت أبلّي بلاءً حسنًا في هذه المناحي الحياتية، لكن ذلك السؤال الأخير المتعلق بالمتعة قد لفت انتباهي، لم أشعر أنني أفترق إلى الاستمتاع، ولكنني عندما طرحته هذا السؤال على نفسي بدأت أفكر في الفروق بين مرحلتَي: الطفولة والرشد فيما يتعلق بالمتعة واللهو، تفكرت كيف أن الأطفال يعيشون حالة دائمة من اللهو، في حين يعيش الراشدون حالة دائمة من محاولة مجاراة الحياة، وهذا الضغط المتواصل الناتج عن محاولة تحمل مسؤولياتنا يدفعنا نحو حياة صعبة مفعمة بالتوتر، لقد أدركت جيدًا أن مرحلة الرشد - بشكل عام - يشوبها توتر أكثر من ذلك الذي يشوب مرحلة الطفولة، وأدركت كذلك أنها مرحلة تتطلب أحيانًا أعلى مستوى من الجدية، لكن يبدو أن التوتر والجدية يتسندان على حياة الراشدين وأنا خاصة.

هل جعلتني صعوبة مرحلة الرشد أقتطع من وقت المتعة؟ لم يبدُ لي الأمر كذلك، ولم يبدُ أيضاً لدى الراشدين الآخرين الذين أعرفهم، ثم تبدت لي حقيقة جديدة ألا وهي أن التوتر لا يقلص من المتعة أو اللهو، وإنما يقلص ذلك الجزء المرح من شخصياتنا، فبتفاهم الضغط الناتج عن الرشد قد يتأكل المرح داخلنا، بعبارة أخرى نقول: إن الجزء المرح في شخصياتنا - يمكن أن نسميه أرض السعادة الكامنة داخل كل واحد منا - يبدأ في الاضمحلال ونبدأ نحن نهجر ذلك الجزء من ذاتنا الذي يرى العالم عبارة عن ملاءة ترفيفية.

كانت حياتي تتطلق مسرعةً إلى نهايتها، وأوشك التبلد يصير السمة الأساسية لحياتي، وبدا أن النتيجة النهائية المنتظرة هي اضمحلال الجانب المرح من شخصيتي، دعوني أشرح الأمر باستعارة مجازية من أحد الشخصيات الكرتونية؛ وأقول: إنتي كنت أحتاج لجيمينني صرصار الليل - الذي هو رفيق حكيم مضحك - كي يحيا داخل عقلي ليساعدني على أن أدرك حقيقة هامة ألا وهي أن الفكرة لا تتمثل في الاستخفاف بالحياة وإنما بالنظر لأنفسنا بصورة أقل جدية بطريقة ذكية.

وهذا هو ما جعلني أكتب هذا الكتاب، وربما هو ما جعلك تقرأه، فإننا قادرون على استعادة سنوات عمرنا الوسطى إذا ما تعلمنا كيف نعيش بخفة بينما نمخر عباب مرحلة الرشد الوعرة، بعد أن قلنا هذا؛ على القارئ أن يدرك أنه لن يجد في هذا الكتاب أية ألعاب أو أنشطة من أي نوع، فإنني قد افترضت أنه سيحظى بأكبر قدر من المتعة بالفعل في وقت فراغه المحدود؛ ما أمل أن أوصله للقارئ هو أنه في تلك المرحلة من حياته يعتبر التفكير في المرح بذات أهمية اللهو. دعنا نتأمل الفارق بين الاثنين للحظة.

اللهو فعل، أما المرح فهو سلوك (أو مجموعة من السلوكيات)، اللهو هو أن تلعب لعبة إلقاء حدوات الأحصنة في ساحة منزلك الخلفية، أما المرح فهو ميلك للابتسام أو الضحك أثناء ممارستك تلك اللعبة (على عكس ما يفعله عمك مايرون الذي يأخذ الأمر بجدية شديدة)، أعرف عائلة ما لا تقتأ تحكي عن زيارتها الأولى للسيرك، والذي هو ضرب من ضروب اللهو، هناك حرص الوالدان على أن يحتفظا بذكرى هذه الرحلة الأسرية فصعدًا بالأطفال على منصة تلتقط العائلات عليها الصور مع مهرجي السيرك، لكن ما أن صعدت الأسرة فوق المنصة حتى انفجر الابن الأصغر باكياً، شرع الجميع - الوالدان والإخوة بل والمهرجون والمصور - في محاولة تهدئته لكن دون جدوى، هنا صاحت الأم: «بسرعة، دعونا جميعاً نعبس بوجوهنا»، فعبس الجميع وهم سعداء، بينما التقط المصور الصورة، وهو فعل مرح.

إن أعمال اللهو تُصنَع بسهولة ولا يعجز عنها معظم الراشدين، لكن إعادة تفعيل الجزء المرح في شخصياتنا هو أمر أكثر صعوبة، هو أمر يتطلب تفكيراً قصدياً في طبيعة المرح، بالإضافة إلى معرفة بالكيفية التي يحسن المرح بها من الحياة التي نعيشها؛ ولهذا سمينا هذا الكتاب الذكاء المرح. من منظور نظرية الذكاء لا يعتبر الذكاء المرح نوعاً جديداً من الذكاء متميزاً تمييزاً جذرياً عن غيره، وإنما يعتبر امتداداً لكل من الذكاء الذاتي والذكاء التفاعلي كما وصفه هوارد جاردنر عالم النفس التطوري الأمريكي الذي اشتهر بنظريته عن تعدد الذكاءات، والذكاء الذاتي هو معرفة الجوانب الداخلية للذات كالأحاسيس والعواطف والسلوكيات، أما الذكاء التفاعلي فهو معرفة ما يتميز به الآخرون من مزاجات وطباع ودوافع ومقاصد، وبجمع هذه القوانين معاً نجد أن الذكاء المرح هو معرفة الكيفية التي يؤثر بها المرح على الحياة الداخلية والخارجية للراشدين من الناس.

عندما شرعت في التفكير في مرح الراشدين، أخذت أنقب في المراجع العلمية كي أرى كيف درسه الآخرون، فوجدت أنه على عكس الأبحاث التي تناولت المرح لدى الأطفال والتي تميزت بالوفرة، امتازت الأبحاث التي أُجريت على المرح لدى الراشدين بالندرة، لكن مع هذا فقد تناولت الدراسات التي أُجريت بالفعل حول هذا الموضوع بشكل جيد جدًا: الخصال السلوكية التي عادةً ما ترتبط بالمرح كحب المغامرة والإبداع والنشاط والفكاهة والخيال وحب الخروج والاجتماعية والعفوية وغيرها كثير، تم الربط بين أربعين خصلة من تلك الخصال والمرح لدى الراشدين. وكنت كلما تأملت كل واحدة من تلك الخصال خلصت إلى نتيجة مفادها: أنه كي يستطيع أي شخص أن يعيد إحياء ذلك الجانب المرح من شخصيته، يحتاج إلى التفكير في كل خصلة منها منفردة؛ لأننا لا بد أن ندرك أن المرح سيُفهم بشكل أفضل إذا ما نُظِرَ إليه بكونه وظيفة تتألف من عدة أجزاء، لتقريب الأمر: دعنا نفترض هذا المثل، تخيل أنك في استراحة الغداء، وبينما تمشي متجهًا نحو محل الشطائر الأثير لديك، فجأة تقرر أن تقوم بمغامرة غذائية، فتقع عينك على مقهى كوري ظريف الشكل فتدلف إليه، تجرب تناول شرائح لحم الخنزير المتبلة المشوية مع يخنة الكرنب فتجدها شهية المذاق، لا شك أنك بعدها ستعاود الذهاب إلى المقهى مرة أخرى، لكي تفهم المرح بشكل جيد هنا من المهم أن ندرك المدخلات من كل من خصلة من خصال المرح التي تتمثل في الإقدام على خوض المغامرة (في هذا السيناريو تتمثل في مغامرة تغيير الوجبة)، وكذلك خصلة المرح التي تتمثل في العفوية، فإنك بدافع من نزوة قد غيرت روتينك اليومي ولم تتبع الشطائر.

وتمثلت النتيجة الثانية التي توصلت إليها في أنني إذا ما كنت سأستكشف هذه الخصال الواحدة تلو الأخرى، وأنقصى كيف أثرت كل

واحدة منها على حياتي وعلى حياة الآخرين؛ لوجدت أن دراسة أربعين
خصلة هو عدد أكبر من مقدرتي الذهنية؛ لذا فقد قلصت القائمة إلى
خمس خصال فقط؛ الخمس الأكبر تأثيرًا.

لذا فقد بدأت أتقصي لأحدد أي خصال المرح الخمس التي إذا ما
توافرت بالجرعة المناسبة وجاءت في السياق المناسب؛ يمكن أن تساعدنا
على اكتشاف ساحات اللعب في داخلنا، وهو ما يسهم بدوره في جعلنا نحيا
بشكل أفضل، خلال تلك الرحلة راقبت ودرست وقابلت مئات الأشخاص؛
كثير منهم كانوا مرضاي، كما أنني أجريت بحثًا موسعًا مخترقًا فيه نطاقًا
واسعًا من العلوم - كان من أبرزها: علم النفس وعلم الاجتماع والتاريخ وعلم
الأعصاب والاقتصاد - راميًا لأن أفض ذلك التشابك بين الطرائق الغير
متوقعة والتي من خلالها يؤثر المرح على حياتنا كراشدين.

ولحسن الحظ تبذت لي الخصال الخمس الأكثر تأثيرًا بسرعة
فكانت: الخيال والاجتماعية والفكاهة والعفوية والتعجب، إننا جميعًا نمتلك
القدرة على استخدام خصال المرح تلك في حياتنا اليومية، لكننا لا نفعل
ذلك عن وعي في الأغلب، كما أننا نادرًا ما نفكر في تأثير تلك الخصال
على سعادتنا ورفاهتنا.

تستفيد من تلك الخصال الخمس التي سندرسها في الكتاب،
والنتيجة الأعظم - التي أتمنى أن أصل إليها - هي أن حياتك ستتغير للأفضل
بعد أن تقرأ هذا الكتاب.

وكما قال جيميني صرصار الليل ذات مرة: «إن الأشياء السحرية
الرائحة كلها تبدأ بأمنية..»

الفصل الأول

الخيال

كانت بداية تعرّف سالفاتور مادي على نظرية التوتر وقت أن كان يعد أطروحته لنيل الدكتوراه في علم النفس من جامعة هارفارد في خمسينيات القرن العشرين، وكان هنري موراي أحد أساتذة سال يدرس الشخصيات، وكان موراي يؤمن أن طبيعة شخصياتنا هي التي تحدد كيفية تجاوبنا مع التوتر، وكثيره من الكثير من تلاميذ موراي شغف سال بذلك التقاطع بين الشخصية والتوتر والذي كان موراي يدرسه، ومن فرط شغفه هذا أكمل دراسة هذا الأمر حتى بعد انتهائه من دراساته العليا.

انضم سال إلى أعضاء هيئة تدريس قسم علم النفس بجامعة شيكاغو، وكان بجانب عمله البحثي يعمل مستشارًا لشركة بل للهواتف بإيلينوي، حيث يقدم الاستشارات للشركة بشأن الكيفية التي تؤثر بها الخصال الشخصية على ملامح الخبرات العملية من علاقات الزمالة إلى سبل حل المشكلات إلى تعظيم الإنتاجية.

في ذلك الزمان كانت شركة بل بإيلينوي واحدة من عدة شركات «صغيرة تابعة لمؤسسة بل» منتشرة في ربوع الولايات المتحدة الأمريكية، وتهيمن عليها الشركة الأمريكية للهواتف والتلفراف (AT&T)، والتي ظلت حتى ذلك الوقت المزود الوحيد لخدمة الهواتف في الولايات المتحدة منذ عام 1877، لكن الحكومة الفدرالية ظلت لسنين عديدة تحاول تقسيم شركة (AT&T)، وبحلول السبعينيات من القرن الفائت بدأ أن هذا التقسيم واقع لا محالة.

وبطبيعة الأمر، أدى هذا إلى إلقاء قدر هائل من التوتر في نفوس موظفي الشركات الصغرى التابعة للمؤسسة ومن بينهم موظفي بل إيلينوي، ومن قمة الهرم الوظيفي في شركة بل إيلينوي حتى قاعه أدرك الجميع أن التقسيم المزمع للشركة سوف يأتي بتغييرات مؤسسية كاسحة تتعلق بتسريح للعمال، بل وغموض في مصير الشركة ذاتها، وكان سال أيضًا يدرك هذا الأمر جيدًا لكنه رأى في ذلك الاضطراب المؤسسي فرصة ذهبية للتعرف على تأثير الفروق في الشخصية على التعامل مع التوتر.

في عام 1975، وبالتعاون مع القوة العاملة في شركة بل إيلينوي، بدأ سال وفريقه دراسة امتدت لاثني عشر عامًا تبحث في الشخصية والتوتر؛ وهي دراسة تمولها شركة بل إيلينوي مع المعهد الوطني للصحة، وقد تمت هذه الدراسة على نحو مائتي وستين موظفًا من موظفي بل إيلينوي، وعلى امتداد زمن الدراسة خضع أولئك الموظفون المدروسون إلى العديد من الفحوصات الطبية والمقابلات النفسية وتقييمات الأداء، ولقد تمت مراقبة كل ملامح حالتهم الصحية وتمحيصها بعناية، وكذلك تم رصد وتوثيق وتحليل ردود أفعالهم تجاه التوتر.

خلال السنوات الخمس الأولى من الدراسة، والتي كان التوتر يتسم فيها بالاعتدال، توافرت لديهم قاعدة بيانات أساسية عن جميع الموظفين الخاضعين للدراسة، ولقد ثبت أن هذا الإجراء كان إجراءً جوهريًا للبحث؛ وذلك لأنه في العام السادس (1981) ارتفع مستوى التوتر بشكل ملحوظ بعدما أمرت وزارة العدل الأمريكية بتقسيم المؤسسة، حينها تم تغيير فرق العمل التي كانت تعمل معًا لسنوات، ثم تغيرت مرة أخرى بعد أسبوع، ثم مجددًا في الأسبوع الذي تلاه، وصار كل شهر يأتي بمدراء جدد للمكاتب، واستمر تسريح العمال يحدث بشكل يومي لعدة شهور.

تمّ تقليصُ القوة العاملة لشركة بل إيلينوي إلى النصف تقريبًا، فبعد أن كانت تبلغ ستة وعشرين ألف موظف؛ صار قوامها أربعة عشر ألفًا، وبنهاية عام 1982 صار نحو ثلثي الموظفين الخاضعين للدراسة يتجاوبون مع التوتر بشكل سيئ، فبعضهم تعرض لأزمات قلبية واكتئاب عظيم ونوبات قلق، بينما لجأ آخرون إلى إدمان الكحوليات والمخدرات، أما بالنسبة للحياة الأسرية فقد انهارت الكثير من الزوجات، بل ولجأ بعضهم إلى العنف، لقد بدأ واضحًا أن التوتر قد أثر أثرًا بليغًا في معظم من خضعوا للدراسة.

لكن الغريب في الأمر أن الثلث الباقي من المدروسين لم ينجحوا فقط في تجاوز الموقف الصعب فقط، وإنما قد ازدهروا فيه كذلك، لقد بدأ كأنهم يعيشون واقعًا مغايرًا تمامًا لذلك الذي يعانيه زملاؤهم، وكانت قدرتهم على النهوض من العثرات والبدء من جديد أكبر بكثير مما كان متوقعًا في ظل تلك الظروف، كيف يتأتى هذا؟

وبعد التمعن في تلك البيانات لعدة أشهر، تمكن سال وفريقه من التعرف على عدة سلوكيات أساسية يشترك فيها أولئك الموظفون المزدهرون، كأنهم يرون عملهم عملًا جديرًا بالاهتمام، ويشعرون بقدرتهم على التأثير على التغييرات الحادثة حولهم، وأنهم يرون في هذه التغييرات فرصًا للتعلم وتحسين الذات، رأى فريق سال هذه السلوكيات الثلاث عندما تجتمع معًا قادرة على توليد قوة تحمل في شخصية الموظف.

لكن ما أثار اهتمام الفريق بجانب قوة التحمل تلك هو أمر ظهر في تلك البيانات؛ مفاده أن هؤلاء المشاركين في التجربة الذين تجاوبوا مع التوتر بشكل إيجابي كانوا يمارسون نوعًا من أنواع التكيف التحولي؛ وهو مفهوم يعني إعادة تخيل تلك التجربة المسببة للتوتر _ أو على الأقل جزء منها _ في ضوء إيجابي.

أولى سال وفريقه اهتمامًا كبيرًا لواحد بعينه من أولئك الموظفين وهو بيل بي؛ لأنه كان يمارس نوعًا من التكيف يتسم بشيء من الآلية، ففي عمر الخامسة والخمسين استطاع بيل أن يتعامل مع أوجه متعددة من أوجه الخدمات الهاتفية التجارية الجديدة في شركة بل إيلينوي، قال عنه سال: إن بيل لديه «شغف بالحياة»، وقد انتبه الفريق لبيل منذ المقابلة الأولى، بل ووصفوه كذلك بأنه متفرد عن غيره، فقد بدأ كأنه لديه فسحة لا متناهية من الوقت، ولم يبدُ عليه أبدًا أنه في عجلة من أمره، ولقد أثارت تفاصيل هذه الدراسة انتباهه، فرغم الملل الذي يشوب عمله إلا أنه بدأ وكأنه يثير شغفه، لقد رأى وظيفته تلعب دورًا صغيرًا في مساعدة الناس على التواصل مع بعضهم البعض بطرائق لم تكن متاحة في السابق.

وعندما سئل بيل عن تقسيم الشركة لم يبدُ عليه أي تعبير عن هلع أو عصبية، وإنما كان يعتنق مبدأ اللايقين، وتَشَفُّهُ تلك العملية التطويرية الحادثة في تلك الصناعة والتي تتم أمام عينيه، كان يوقن أنه مهما كان المصير الذي ينتظره _ حتى لو سرح من عمله _ فإنه سوف يأخذ منه أحسن ما فيه، ذكر الفريق أن «بيل يتطلع لأن يشمر عن ساعديه، ويجتهد في العمل، ويتعلم أمورًا جديدة، ويجد الإيجابيات في أماكن غير متوقعة ويطرق غير متوقعة»، وعلى مدى الفترة التي استغرقتها الدراسة كاملة لم تبدُ على بيل تقريبًا أية علامات ذهنية أو جسدية تدل على توتر، وخلافًا للكثير من زملائه لم يُصَبَّ بأي أمراض خطيرة.

في البحث الذي أجرته أدهشني ما وجدته من أن خصلة الخيال التي هي واحدة من خصال المرح تؤثر في حياة الراشدين، كنت أتوقع أن أراها أكثر فاعلية في سياق التعبير الموسيقي أو الفني، لكنني وجدت أنها فاعلة بشدة في الجانب النفسي كما هو حادث في حالة موظفي إيلينوي، بل

المنتعشين بالتغيير مثل بيل الذي حوّل ذلك الموقف الصعب إلى أمر مفيد من خلال إعادة صياغة ملامحه باستخدام الخيال.

للوهلة الأولى لا يتضح ذلك الرابط القائم بين الخيال وإعادة الصياغة من الناحية النفسية جليًا؛ وذلك لأننا لا نرى عادةً في الخيال أداة للتكيف أو لحل المشكلات، رغم أن خيالنا يتقد عندما نقوم بإعادة صياغة موقف ما كي نختبره بطريقة مختلفة، وهذا لا يعني بالطبع أننا نحاول الهرب من الموقف، وإنما يعني أننا نحاول أن نفكر فيه بشكل مغاير، فعلى المدى القصير تساعد عملية إعادة الصياغة التخيلية على إبطال مفعول _ لكن لا تلفي _ الشعور بالألم أو الأذى الذي قد يكون حادًا في الزمن الحاضر بفعل تلك التجربة، أما على المدى الطويل فهي تساعد على النضج وتقديم فرص أكثر للتعلم.

كان بيل مثل معظمنا قد تعلم في صغره ممارسة الخيال، فقد اعتاد أن يشاهد أباه وهو يصنع الأثاث، ويشاهد أمه وهي تخطط الفاخر من الملابس والألحفة، بل إنه نفسه خلال طفولته قد أنشأ نموذجًا مصفّرًا لطائرة وصمّم قصصًا مصورة بسيطة، وعندما بلغ مرحلة الرشد صار يستمتع باستخدام خياله في صنع الأثاث تمامًا كما كان يصنع أبوه.

في حين أنه من المهم بمكان وضع القوالب التي يتشكل بها الخيال خلال مرحلة الطفولة، إلا أنه من السهل علينا أن نشكله ونقويه في مرحلة الرشد كذلك، فالخيال كالمعضلات يحتاج لانتباه ورعاية، ولكي يَقبُوى يحتاج إلى التدريب، لقد وجدت خلال مقابلاتي مع أصحاب الذكاء المرح من أمثال بيل أن قضاء بعض الوقت في ممارسة الخيال _ عن طريق فعل أمور قد تبدو إهدارًا للوقت أو محض لهو _ يصنع فارقًا ضخمًا عندما يحتاج المرء لإعادة صياغة موقف مثير للتوتر أو أن يحل مشكلة

معقدة، بمباراة أخرى نقول: إن تلك الأنشطة التي تشغل الخيال (مثل قراءة الروايات أو الرسم أو ممارسة الألعاب التخيلية) تقوم بتقوية الخيال لدينا لأجل المواقف التي سنحتاجه فيها.

كانت أم شيلا آر. صغيرة في السن ووحيدة ولا تكاد تستطيع الاعتناء بنفسها، ناهيك عن تلك الرضاعة التي لم تتمناها؛ لذلك فقد أخذت شيلا من المستشفى رأساً إلى بيت جدتها ثم ولّت ولم تعقب، وكانت جدة شيلا أيضاً _ وهي أمريكية هندية غريبة الأطوار _ لا تصلح لإعالة طفلة، فقد كانت متزوجة من صياد فظ من نيوانجلند وكانت منعزلة في عالمها، ذلك العالم الذي لا مكان فيه لطفلة رضية؛ لذلك فقد كانت شيلا كثيراً ما تُترك دونما أحد يراقبها مقيدة إلى عربة الأطفال، كانت فرصها بأن تحظى بحياة جيدة ضئيلة جداً.

كانت شيلا وقت طفولتها كثيراً ما تنزع عنها حفاظتها الفارقة التي يقطر البول منها، وتتمدد مرتجفة في عربتها إلى أن يأتيها أحدهم أخيراً، تذكر هي كيف كانت تشعر بالحشرات تزحف على جسدها بينما تحاول النوم، لكنها أيضاً تذكر _ رغم كونها كانت في هذه السن الصغيرة _ كيف كانت تجرف في خيالها إلى عالم أفضل، وحين كانت تمارس الألعاب في ذهنها كانت بهذا تأخذ فسحة من ذلك الكابوس الذي تعيشه.

فيما بعد قضت الولاية بأن تعيش شيلا مع أمها وأختها، ولأنها كانت لا تزال غير مرغوب فيها فقد نُبِذت شيلا في قبور طيب بيت صديق أمها، وأثناء مكوئها في ذلك القبور حدث أن عقرها جرد في وجهها مسبباً دخولها المستشفى وتاركاً إياها بندبة امتدت من أسفل عينها اليسرى حتى نهاية ذقتها.

كانت شيلا وأختيها يُتْرَكْنَ بمفردهن لأوقات طويلة، وحدث ذات يوم أن شَبَّ حريق بالمنزل فهرع رجال الإطفاء لإنقاذ البنات الثلاث اللاتي جلسن عاريات في غرف نومهن المفعمة بالدخان؛ لأنهن لم تكن لديهن أي ثياب نظيفة، لكن أم شيلا انتهى بها الأمر أن سُجِنَتْ في جريمة سرقة؛ مما دفع الولاية لأن تسكن البنات في دار لرعاية الأيتام قبل أن يُدْرَجْنَ في نظام الأسر البديلة.

إحدى تلك الأسر التي ألحقن بها كانت أسرة رائعة، لكن الأب ما لبث أن توفي فُنُقِلْنَ إلى أسرة أخرى، لكن تلك الأسرة الأخرى كانت قاسية جداً، فقد استمروا يؤذون شقيقة شيلا الوسطى شفويًا وجسديًا لمدة عام تقريبًا، وعندما كانت السلطات تسألهن عما إذا كان أحد يؤذيهن كانت البنات المرعوبات تظلمن صامتات، بينما كان المجرمون يسترقون السمع خارج الغرفة، لكن شيلا عندما كبرت في السن صارت أكثر صلابة، ووجدت في نفسها الشجاعة كي تكتب خطابًا مجهلاً إلى تلك الأسرة تقول فيه: إن الشرطة سوف تعلم قريبًا بما يحدث لهن من إيذاء، وعندما لم تعترف أي منهن بكتابة هذا الخطاب حبست شيلا في قبو المنزل ولم يُسَمَحَ لها بالخروج قبل ثلاثة أيام.

لكن في تلك الأثناء كان خيال شيلا يزداد قوة يوماً بعد يوم، فبينما كانت تعيش مع إحدى الأسر في المدينة كانت تقفز فوق أسطح البنايات الشاهقة، وتنقل من سطح لآخر متظاهرة بأنها قادرة على الطيران، وعندما كانت تعيش في الضواحي تسلقت التلال واخرقت الغابات، وبعد أن حفرت حفرة صغيرة في جانب التل صارت جنية ساحرة، وأخذت لساعات تدير العالم الخيالي من حولها، وصارت من بين أختيها الجنية الأميرة.

كانت مدرسة شيلا في الصف الثالث قد وصفتها بأنها «أمية حمقاء بلهاء»، لكنها في حقيقة الأمر كانت تعاني من صعوبات التعلم، لكن لحسن الحظ قام معلم الرسم في مدرستها الثانوية بتعليمها الرسم؛ مما فتح أمامها عالمًا إبداعيًا جديدًا، ولقد وجدت شيلا السلوان في الرسم والتلوين مما دفعها لأن تعكس عالمها المسالم المتخيل في فنها بدلًا من ماضيها المظلم، لم تكن شيلا أميرة جنية فقط وإنما كانت أيضًا مقاتلة ومزوجة وفتانة.

كانت شيلا ترغب في الالتحاق بالجامعة، وهو أمر لم ينجزه أي من أفراد عائلتها، لكن لأنها لم تملك المال اللازم فقد بحثت عن زوج يدعمها في هذا، وبالفعل وجدت زوجًا يتمتع بتلك المواصفات، وفي غضون ثلاث سنوات أنجبت منه ثلاث بنات، لكن لسوء الحظ لم يستطع زوجها الاحتفاظ بوظيفته، وما لبثت الفواتير المستحقة الدفع أن تراكت عليهم، وقد أدى هذا التوتر الذي خيم على حياتهما إلى إفساد العلاقة بينهما، وعندما توفي الطفل الرابع الذي أنجياه بعد مولده بفترة قصيرة وكان ذكراً وأسمياه بوبي؛ انهارت العلاقة بينهما تمامًا، وهجر الزوج مسكن الزوجية تاركًا شيلا مع بناتها الثلاثة مفلسين تمامًا في شقة لا يتوافر بها الماء الدافئ.

حاولت شيلا أن تعمل بناتها الثلاث بالأربعين دولارًا التي تتقاضاها شهرياً من الشؤون الاجتماعية، لكنها أدركت في النهاية أنه يجب عليها أن تفعل شيئاً ما، ففي نهاية الستينيات من القرن الماضي وقت أن كان المجتمع يموج بتغيرات سريعة تواصلت هي مع مجموعة من الأمهات الأخريات، وبدأت تحارب لأجل حقوق الأمهات، ثم تمكنت من إلقاء خطاب أمام الكونجرس الأمريكي مطالبةً بتوفير احتياجات الفقراء، هنا تحول صوت المحاربة من خيالها إلى الواقع.

إن منشط شيلا السياسي قد أتاح لها ما هو أكثر من الإحساس بالهدف، فقد بين لها أنه رغم المأساوية التي خيَّمت على حياتها حتى هذه النقطة لا يزال أمامها في الحياة الكثير كي تعيشه، كان أمامها أن تختار بين أن تمضي للأمام قدمًا بروح تحركها الطاقة الإيجابية، أو أن تفرق في مستنقع الندم وورثاء الذات، لكن شيلا التي انتصرت هي الأميرة الجنية القوية المتخيلة المتفائلة الواثقة، ذكرت إحدى بناتها _ وهي دايان _ أنها تذكر كيف كانت شيلا لا تخشى أن تمشي متقافزة معها خلال مساحات ركن السيارات، أو أن تُجْرِي معها حوارات بلغة يختلقانها بينما هما يستقلان الحافلة، ومهما كان افتقارهم للمال كانت شيلا توفر نفقات صفوف الرقص أو نفقات أخرى لأمرٍ صغيرة تُدْخِلُ عليها وعلى بناتها السرور.

وعندما بلغت شيلا العقد الرابع من عمرها التَحَقَّتْ أخيرًا بالجامعة، لكنها ما أن بدأت تنعم بحياة أفضل حتى وجدت نفسها تواجه تحدُّ هو الأعظم من بين كل ما عانته حتى الآن، فعندما بلغت الخامسة والثلاثين _ وبينما هي في السنة الأخيرة بالجامعة _ هاتَّقها طبيبها كي يناقش معها نتائج فحص الثدي الذي خضعت له، وقال لها: «أحمل لك بعض الأخبار السيئة»، كانت العينات التشريحية قد أثبتت إصابتها بسرطان الثدي.

بعد أن شعرت بالتحطم بفعل ذلك الخبر الصاعق! اختارت شيلا أن تخضع لإجراء طبي كان وقتها حديثًا نسبيًا، ولم يكن حينها يلقي كثيرًا من القبول لدى الأوساط العلمية، وكان يتمثل في استئصال لكلا الثديين يتبعه إعادة بنائهما، وكان هذا الإجراء يستلزم منها أن تقضي شهرين في ألم مُضْنٍ، ثم تتحمل دورات عديدة من العلاج الكيماوي، حينها أخذت

تفكر في نفسها قائلة: «لا أعتقد أنني سوف أعيش، أظنني ساموت، أظنني أريد أن أموت، لماذا أنا هنا؟ لماذا يفعل بي الرب هذا؟» لكنها لم تجد لأسئلتها تلك أية إجابات.

لكن شيلا بعد أن فقدت قدرًا كبيرًا من طاقتها بفعل مشاعر الإنكار والغضب والاكئاب التي تملكَّتها، استطاعت أن تستعيد بعضًا من قوتها العقلية والجسدية، وبطريقة ما وجدت الأميرة الجنية داخلها مرة أخرى، فقررت أن تكمل درجتها الجامعية، ولكي تموض الوقت الذي ضاع خلال فترة علاجها ضمت مقررات فصلين دراسيين في فصل واحد، كانت ترى أنها لا تملك وقتًا تضيقه في القلق بشأن سرطان الثدي؛ ولهذا فسوف تشق طريقها مستجمةً كامل إرادتها، وسوف تصير خيرًا أم وُجِدَتْ على ظهر الأرض.

أكملت شيلا دراستها الجامعية، والأفضل من ذلك أنها تخرَّجت بمرتبة الشرف، كانت تذكر جيدًا ذلك الصيف الذي تلا تخرجها من الجامعة، والذي قضته في إجازة على ساحل الأطلنطي، وذات يوم أثناء وقت العصر، وبينما الرمال مكومة حول قدميها الحافيتين؛ وقفت شيلا شاعرة شعورًا مفاجئًا بالفخر والكبرياء بجسدها ذلك الذي أعيد بناؤه جراحياً، فاستنشقت نفسًا عميقًا ثم زفرته، هنالك أدركت أن مشاعر الغضب والإحباط الباقية في نفسها حتى الآن من جراء ما تعرضت له خلال حياتها البائسة، وكذلك بسبب نتائج فحوصاتها الطبية الأخيرة لن تسبب لها سوى الأذى، في تلك اللحظة ألزمت نفسها إلزامًا كبيرًا عندما قالت لنفسها: «سوف أستمتع بكل لحظة باقية من لحظات حياتي.»

ومنذ تلك اللحظة صارت شيلا تعيش حياتها بروح المفامرة، فقد قامت بتصرف عفوي واستقلت سيارتها لتفاجئ شقيقتها اللتان تعيشان

في ماين، وكانت تذهب للمطار وتسافر إلى أي مكان تستطيع الطيران إليه، سافرت إلى أوروبا ومشيت في شوارع إسبانيا المعبدة بالقرميد، وشاهدت الآثار الدينية الرومانية، كانت تذهب في رحلات بحرية مع بناتها، وتقضي الكثير من الوقت مع أحفادها، تعلمت ركوب قوارب الكاياك، وتعرفت على أصدقاء جدد وجدت نفسها مهتمة بمعرفة الكثير عن حياتهم، كانت شيلا من سعادتها بالحياة أن تبنت نظرة مرحة لها، نظرة خالية من أي ندم على ما مضى أو خوف مما سيأتي.

لكن مرة أخرى، وبينما كانت شيلا تستعيد خطوتها الواثقة بالحياة وهي تناهز الستين عامًا بدأت تشعر بالآلام مزعجة في جسدها تأتي على فترات متقطعة، طلب طبيبها المعالج أشعة سينية لجسدها فأظهرت الأشعة منطقة تثير القلق في عظمة كتفها الأيسر، ثم تم إجراء أشعة مقطعية لها؛ فأظهرت عددًا من المناطق غير الطبيعية تتخلل هيكلها العظمي؛ في عظمة القص والفخذ والعظام الطويلة في ذراعها وفي مناطق كثيرة في جمجمتها، ثم جاءت نتائج فحص النسيج لتؤكد تشخيص سرطان الثدي المنتشر.

عندما كانت شيلا وبناتها جالسات في مكتب الدكتورة كيلبي سبراج طبيبة الأورام وتلقين تلك الأنباء ظلن جالسات دونما أي حركة، كان السؤال الآن هو: كم تبقى لشيلا من الوقت؟ أجابت الدكتورة سبراج وهي تخشى منحها أملًا زائفًا: إن بعض المرضى يعيشون حتى خمس سنوات، نظرت البنات إلى شيلا متوقعين أن تنهمر دموعها، لكنها وبكل بساطة بدأت تكتب قائمة بكل الأشياء التي أرادت أن تفعلها بعد الرسم والكتابة والسفر، الحياة والعطاء والحب، المشاركة والتعليم، أرادت شيلا كذلك أن تورث لأسرتها درسًا قيمًا تعلمته هي من حياتها، وهو: «حاولوا أن

تدعوا الأمور تمر بسلاسة أكثر، وأحيوا حياة أكثر خفةً من أنفسكم، فإن لم تفعلوا ستؤذون أنفسكم.»

ولأن شيلا رفضت أن تسمح لسرطان الثدي المنتشر بأن يثبط من عزيمتها، فقد بدأت تتلقى جرعات من العلاج الهرموني والعلاج الإشعاعي بهدف إبطاء انتشار المرض وتسكين آلامها، وفي السنة الخامسة التي تلت تشخيص المرض لديها أظهرت أشعة رنين مغناطيسي أُجريت على مخها وجود سرطان الثدي في نسيج مخها، حينها نصحت بعملية سكين جاما، وهي عملية يتم فيها إطلاق جرعات موجهة من الإشعاع على الخلايا السرطانية، معظم الناس الذين هم بصدد الخضوع لتلك العملية ينتابهم الذعر، لكن شيلا لم تكن من معظم الناس، وعندما خرجت من غرفة العمليات كانت تشع (هنا تورية مقصودة) ابتهاجًا، ولا تفتأ تحكي عن كيف أن طبيب علاج الأورام بالإشعاع يستطيع أن يحفز مناطق معينة من المخ فتتحرك أصابع يديها وقدميها، حتى إن ابنتها سألتها قائلة: «أمي، قولي لي: إن أحدًا غيرك هو من كان يضحك في غرفة العمليات؟»

وعلى مدى السنوات الماضية تمرضت شيلا لعشرات أخرى في حياتها، فقد أصيبت بسكتة دماغية، ثم خضعت لجراحة استئصال للرحم بعد أن انتشر سرطان الثدي في رحمها، لكنها بطريقة ما استطاعت أن تحافظ على روحها المرحية، والآن وهي في السبعينيات من عمرها أحيانًا ما ترهق أحفادها بسلوكها العفوي ونهمها إلى المفامرة والإثارة، فمثلًا اضطرت ابنتها لأن تقول لها: «كلا يا أماه؛ لا يمكن أن تتعلمي القفز الحر من الطائرة في سنك هذه..»، وكانت أحيانًا ما تمتثل لكلامهن، وفي أحيان أخرى لا تفعل طبقًا لمدى رغبتها في ذلك الأمر (لم تتعلم القفز من الطائرة)، وكانت بناتها يشبهنَهَا بطفلة في الرابعة من عمرها تستقل سيارة ولا تتوقف

عن التعليقات المرححة كأن تقول: «يا إلهي، انظروا لصندوق البريد هذا هل
غيرُوا أشكال صناديق البريد؟» أو أن تقول: «ارتدي سترة حمراء، ستبدين
فاتنة إذا ما لبست سترة حمراء.»

إن شيلا تتمتع بقدرة إعجازية على المرح، فقد يتوقع الناظر إليها
أن وراء ابتسامتها الساحرة وعيناها الزرقاوان اللامعتان يكمن حزن عميق
نابع من بقايا غضب وإحباطات، لكن الواقع أنها بكل بساطة لا تحمل في
داخلها أي حزن، فقد أعادت شيلا صياغة حياتها كلها في إطار خيالي بكل
ما فيها من طفولة فظيعة وصراعٍ حالٍ مع سرطان الثدي المنتشر الذي
تكافحه منذ اثني عشر عامًا.

ولعل أحدًا لا يستطيع أن يدرك كم أن شيلا تمثل حالة غير عادية
أكثر من الدكتور سبراج، فعندما سُئلت عنها أشارت الدكتورة سبراج إلى
أنه من النادر جدًا أن تتأخر إعادة تكوين الأورام السرطانية لكل تلك الفترة
التي بلغت أربعة وعشرين عامًا بعد التشخيص الأول، وأن تعيش لأكثر من
عشر سنين دون أورام ثانوية خبيثة تتموفي العظام؛ هو أمر غير شائع،
كانت الدكتورة سبراج قد شهدت قبل ذلك ما يحدث عندما يتطور مرض
السرطان لدى مريض ما بعد خموله، حينها يقضي عامل الصدمة على
أي بارقة أمل قد خامره قبلها، لكن شيلا قد فعلت العكس وتقبلت كل نمو
سرطاني جديد وكل مشكلة صحية ناتجة عن المرض قد حدثت عبر رحلة
مرضها، وقد وصفت الدكتورة سبراج ذلك الأمر بالكلمات التالية:

إن شيلا _ ولا شك _ قد أعادت صياغة حياتها، لا أستطيع أن
أثبت هذا علميًا، لكنني أشعر أن تقبُّل المريض لمرضه مهم جدًا في هذا
الأمر، إن شيلا هي شخص مفرط في المرح، هي ذات قلب رشيق
ليست شخصًا يبعث الكآبة في الآخرين، هي تحرص على المشاركة في

تنظيم العطلات وأعياد الميلاد وحفلات أعراس بناتها وأحفادها، ولا تغيّب أبداً عن أحدها، وهذا الإبداع الذي تحرص عليه هو مخرج تتصرف منه المشاعر السلبية، حتى إنها كانت تصنع لي قبعات وأوشحة وكانت تلك الأمور من بواعث سعادتها، هي لا تعيش في حالة إنكار، فلقد صار السرطان جزءاً لا يتجزأ من حياتها.

على الأطباء الحذر أن يجعلوا المرضى يشعرون بأن حالتهم تتدهور إذا لم يكن هؤلاء المرضى أشخاصاً متفائلين، لكنني أعتقد اعتقاداً راسخاً أن أولئك الذين يجابهون المرض بنفس راضية، أولئك القادرين على أن يكونوا إيجابيين؛ لن يستطيعوا أن يكونوا إيجابيين طوال الوقت، لكنهم إذا عاشوا مزيداً من الوقت بتلك الروح الإيجابية، فستحسن تجربتهم مع المرض، هذه الروح لن تشفيهم من السرطان لكنها سوف تغير تجربتهم معه، ستغير نمط تعايشهم معه، فأولئك المرضى ذوي التوجهات الإيجابية سوف يموتون بفعل السرطان، لكنهم سيحظون بتجربة أفضل، وشيلاً هي أفضل ممثل لأولئك المرضى.

عندما أقول لمرضى آخرين بأنه من المحتمل أن يعيشوا لفترة طويلة فأنا أكون صادقة في هذا، أقول لهم هذا صادقة؛ لأن شيلاً قد فعلتها وأرتني كيف فعلتها على أكمل وجه، إنها تعيش بالسرطان لا تموت به.

شيلاً مثلها مثل بيل وبقية موظفي شركة بل الذين استخدموا خصلة الخيال المرح كي يعيدوا صياغة تجاربهم، يعلمون أنه لا سبيل لتجنب التوتر، وأن السيطرة عليه جزئياً من خلال إعادة الصياغة التخيلية هي طريقة للحياة أكثر إشباعاً من محاولة الهروب الكامل من التوتر.

ما انفكت الحياة تضع أمام شيلا التحدي تلو الآخر، لكنها الآن _
وهي تدرك أن هناك الكثير من الأمور التي لا تستطيع أن تفعلها _ صارت
تركز على الأمور التي تستطيع فعلها، ولأنها ماهرة في استخدام خيالها
لإعادة صياغة تجاربها فهي لا تفتأ تنثر على ما حولها غبار الجنيات
السحريات وتجعل عالمها وعالم من حولها مكاناً أفضل، عن هذا تقول
ابنتها دايان:

أعتقد أن أمي جاءت لهذا العالم كي تستخرج ضوء الشمس من
العمة، إنها واحدة من أقوى النساء اللاتي عرفتهن طوال حياتي، وجهها
دائمًا مشرق بابتسامة، وهي دائمًا تحاول أن تجد الإيجابيات وسط المواقف
الصعبة، إنها تستخدم خيالها كي تتلافى المصاعب وكي تقتحم المصاعب
وكي تتخطى المصاعب، إنها عندما تتخيل أن الأمور تتحسن فهذا يجعلها
تتحسن بالفعل.

إن فهم العلم العصبي الخاص بإعادة الصياغة الخيالية تساعد
على تبين سبب قوتها، فعندما يستخدم المرء خياله لإعادة صياغة المواقف
تنشط القشرتين الجانبية اليسرى والجانبية في مخه، تلك المنطقة تعمل
عمل دفتر رسم ذهني؛ إذ تقوم بتقديم معلومات غير موجودة حاليًا في
بيئته، عندما يفتح دفتر الرسم ذلك يخمد نشاط مناطق أخرى من المخ
خاصة تلك التي تتحكم في المشاعر، وهذا هو ما يدفع المرء لأن يتمتع
خلال التجارب المؤثرة ولا يخضع للمشاعر القاسية التي قد تنتج عن تلك
التجارب.

وعلى مستوى الخلايا العصبية، عندما يكون خيالك في حالة
إعادة الصياغة، هنا يتعمل قانون هيب، وهو أمر جيد، فهذا القانون ينص
على أن الخلايا العصبية التي تتطلق معًا تترابط معًا، وهذا يعني أنك

إذا ما كنت دائماً تستخدم ذات الحيل لحل المشكلات، أو دائماً ما تقيم المواقف من خلال ذات الأطر المعتادة البالية، فإن هذه الروابط الموجودة في مخك تصبح متصلبة، بعبارة أخرى نقول: إنك إذا ما واصلت مقابلة المواقف الصعبة بالخوف حينها سترتبط تلك المواقف الصعبة بالمشاعر القائمة على الخوف في مخك، لكن إعادة الصياغة التخيلية تعطل تلك العملية، وتساعد على قطع ذلك الترابط.

كان كتاب **Applied Imagination** لمؤلفه آل كس أوزبورن والذي صدر عام 1953 هو الرائد في إطلاق فكرة «العصف الذهني»، والتي تساهم فيها إعادة الصياغة التخيلية مساهمة كبيرة، يصف أوزبورن اثنين من المبادئ الأساسية لإحداث عصف ذهني ذي جودة عالية، وهي: 1- تأجيل إطلاق الأحكام. 2- تفضيل الكيف على الكم. وهذان المبدأان ينطبقان كذلك على إعادة الصياغة التخيلية، فإننا عندما نحاول إعادة صياغة المواقف الصعبة التي نتعرض لها في حياتنا، من المهم حينها ألا ننتقد أيًا من تلك الأطر التي ترسمها خيالاتنا على دفاتر الرسم الذهنية، فالانتقاد وإطلاق الأحكام يساهمون في تقوية مشاعرنا النابعة من الخوف والتي نحاول برفق أن نقلصها عن طريق المزيد من تقنيات إعادة الصياغة، كما أنهم سوف يحدون من عدد الأطر التي نستطيع إنتاجها مما يدفعنا لأن نقع مجددًا في فخ تلك الروابط القديمة.

قامت أنيت برن المختصة بالعلوم الاجتماعية والمحاضرة المعتمدة فيها والتي تدرس علم إعادة الصياغة بوضع نموذج أسمته «عاصفة إعادة الصياغة»، والذي من شأنه المساعدة على تطبيق تقنيات إعادة الصياغة في الحياة اليومية، تحت أنيت على إحداث عاصفة من إعادة الصياغة إذا ما وجد المرء منا أطرًا قديمة تتصل بمشاعر غير

صحية كي تقوم هذه العاصفة بتعطيل هذه الوصلات العصبية ثم صياغة وصلات أخرى، والذي من شأنه أن يجعل المرء أكثر كفاءة في إعادة الصياغة.

وكما هو الحال في العصف الذهني لدى أوزبورن، يكمن سر عاصفة إعادة الصياغة في مفهوم «الاستمرارية»، مهما كانت تلك الأطر التي يخلقها الخيال غريبة، تعبر آنيث عن ذلك خير تعبير بقولها: «عندما يبدأ العصف الذهني، يقوم الواحد منا بإيقاف الوصلات العصبية برفق ويمرح، تلك الوصلات التي لطالما أُطْلِقَتْ وأُعادَتْ توجيه الانتباه لبدائل بناءة من شأنها أن تولد سعة في التصرف»، بعبارة أخرى نقول: إن عاصفة إعادة الصياغة لا تقتصر فقط على التفكير خارج الصندوق، وإنما على خلق صندوق جديد كلية، ثم خلق صندوق آخر ثم آخر ثم آخر.

تسجل آنيث أيضًا ملحوظة مفادها أن عاصفة إعادة الصياغة مثلها مثل العصف الذهني تحض على تأجيل إطلاق الأحكام ولكن بشكل مؤقت، ففي النهاية لا بد للمرء أن يطلق حكمًا يختار من خلاله أي طرق إعادة الصياغة يجب أن يوليها اهتمامًا خاصًا.

واحد من الأمثلة على عاصفة إعادة الصياغة تسوقه آنيث يتمثل في قصة كيفن تي، الذي يعمل مدير فرع لأحد البنوك، كان كيفن قد وجد نفسه تملكه مشاعر رعب من فكرة أن يحدث حادث سطو على بنكه، خاصة بعد أن تعرضت زوجته والتي تعمل أيضًا في مجال البنوك لحادث سطو نفسها، بلغ الرعب من كيفن مبلغًا جعله على وشك أن يغير مجال عمله، وهنا تدخلت آنيث كي تمشي معه خطوة بخطوة خلال عاصفة إعادة صياغة حادث السطو.

بدأت العملية بأن يعيد كيفن صياغة حادث السطو فلا ينظر إليه على أنه مجرد تهديد فقط، وإنما يرى فيه كذلك فرصة لتقديم الدعم للآخرين، وتحديد أولويات الحياة، وتذكُّر كم هي هشة تلك الحياة، ثم تطورت عملية إعادة الصياغة تلك لنقطة إدراك أنه من زاوية إحصائية بحتة ألا وهي أن حوادث السطو عادةً ما تنتهي بعودة الموظفين إلى منازلهم وإلى أحضان عائلاتهم سالمين، وكذلك نظر كيفن إلى السطو من منظور الكيفية التي يمكن بها لمثل هذا الحادث أن يقوي تعاطفه مع الآخرين الذين تعرضوا لتجربة صادمة كذلك، وهذا ما قاده إلى إدراك أن السطو ما هو إلا أمل (زائف) لشخص يائس كي يحظى بحياة أفضل، لقد سرح كيفن بخياله حتى شبَّه حوادث السطو بالزلازل، فقال: «إن وقوع حادث سطو قد يهزك، لكن الأرض لن تتصدع بالضرورة، فالمواقف غير المتوقعة يمكن أن تحدث في أي مكان وأي زمان».

بعد عملية إعادة الصياغة تلك أصبح كيفن أكثر طمأنينة فيما يتعلق بفكرة وقوع حادث سطو على البنك الذي يعمل به، كما أنه قال لآنيث: إن إعادة الصياغة التخيلية لحادث متطرف كحادث سطو على بنك قد عززت من قدرته على استخدام إعادة الصياغة في حياته على مستويات أكثر عمومية.

ومن الطرق الأخرى لتدبر علم أعصاب إعادة الصياغة هو من خلال التجربة الكلاسيكية التي أجراها عالم النفس أبراهام لوشينز عام 1942، والتي أطلق عليها اسم «اختبار جرة الماء»، وفيها قُسم الخاضعون للتجربة إلى مجموعتين، وأُعطيَت كل مجموعة ثلاث جِرارٍ متماثلة (أ، ب، ج)، وكل منها كانت تتسع لاحتواء كمية من الماء تختلف عن نظيرتها، ثم قام لوشينز بمنح كل مجموعة جِرةً رابعة (د)، وطلب منهم أن يملأوها

بكمية محددة من الماء يصبونها من الجرار الثلاثة الأولى، بالنسبة للمجموعة الأولى فقد خرجت بحل وحيد لتوزيع كميات الماء الخمس الأولى لملء الجرة (د)، وكان هذا الحل يتمثل في التتابع التالي: الجرة ب - الجرة أ - الجرة ج - الجرة ج، فمثلاً نفترض أن الجرة أ يمكنها احتواء 21 وحدة من وحدات الماء، والجرة ب يمكنها احتواء 127 وحدة، والجرة ج يمكنها احتواء 3 وحدات، لملء الجرة د بمائة وحدة من وحدات الماء فإن الحل الوحيد هنا يتمثل في ملء الجرة ب بأكملها ثم يصب منها ما يملأ الجرة أ مرة واحدة والجرة ج مرتين (127 - 21 - 3 - 3 = 100)، وكان من تأثير التوصل لهذا الحل الأحادي الاتجاه في توزيع كميات الماء أن صارت المجموعة الأولى مبرمجة على أن تلجأ آلياً إلى حل ب - أ - 2 ج، وعلى النقيض من ذلك أعطيت المجموعة الثانية كميات من الماء يمكن أن توزع من خلال حلول متعددة؛ ولذلك فإن تلك المجموعة لم تبرمج على استخدام حل ب - أ - 2 ج، ولذلك فغندما أعطيت أفراد المجموعة الأولى 18 وحدة من وحدات الماء من جرار ذات سمات تحمل 15 و 3 و 2 وحدات قاموا باستخدام ذلك الحل الصعب ب - أ - 2 ج (39 - 15 - 3 - 3 = 18)، وهو الحل الذي برمجوا تجاهه.

في حين اتجهت المجموعة الثانية نحو حل آخر أبسط وأكثر كفاءة وهو أ + ج (15 + 3 = 18).

أطلق لوشينز على هذه الظاهرة اسم «تأثير الإنستيلونج»، وكلمة إنستيلونج هي كلمة ألمانية تعني برمجة أو تهيئة، وتأثير الإنستيلونج هو إنشاء حالة عقلية آلية تلجأ إلى استعداد آلي لحل أي مشكلة استناداً إلى تجربة سابقة رغم وجود طريقة أفضل لحل تلك المشكلة، وهذا التأثير هو في الواقع تأثير سلبي، أو يمكن اعتباره سيطرة لخبرة سابقة على أسلوب حل مشكلات جديدة.

إذا ما اعتمدنا بشكل مبالغ فيه على تجاربنا السابقة في حل أي مشكلة فإننا نسمح للروابط القائمة في أمخاخنا والتي تنطلق معاً بأن توصل الانطلاق (وتواصل الترابط كذلك) ، وهذا هو ما يجعلنا غير قادرين على الخروج من تلك الدائرة، لكننا عندما نستخدم خيالاتنا لإعادة صياغة مشكلة ما فإننا نفتح عقولنا، ونفتح الروابط الموجودة فيه لطريقة جديدة ننظر بها إلى العالم، كأننا بهذا نحث الجسد على أن يعمل بشكل مختلف قليلاً؛ مما يساعدنا على القيام بوظائفنا بشكل أفضل وأن ننضج ونتعلم مما مررنا به من تجارب مرهقة.

فيما يلي سنرى ظاهرة سيكولوجية أخرى بخلاف ظاهرة إعادة الصياغة تدعمها خاصية الخيال المرح؛ وهي ظاهرة تركز على أساس فهمنا لبعضنا البعض.

كان جون إف. كينيدي واختصار اسمه جاك يطفى عليه على الدوام أخوه الأكبر ذو سجل الإنجازات الحافل، وهو ما دفعه لأن يخلق لنفسه شخصية مستقلة ساعدته على أن يتحدى عائلته ذات الجذور الكاثوليكية الأيرلندية، ويعلن لهم أنه يريد أن يعمل مهرجاً، حتى إنه ذات يوم سرق مجسماً من الورق المقوى للممثلة الأمريكية ماي ويست من دار السينما وتركه في فراشه كي يفاجئ مدبرة المنزل، وفي مرة أخرى قام بتفجير مرحاض حمام المنزل بالألعاب النارية، كان أسلوبه الذي يتعامل به مع الآخرين يميزه خرق القواعد، والتأخر عن موعد العشاء، وارتداء الملابس المهلهلة، وطرح أسئلة غير لائقة خلال جلسات التعاليم الدينية.

كانت البهجة التي يجدها كينيدي في الحياة نابغة من كونه مختلفاً وأكثر مرحاً من أخيه الأكبر الأكثر جدية، وقد تكون كذلك قد نشأت بفعل صراعه الطويل مع أمراضه المزمنة، كان كينيدي منذ بلوغه الثالثة

عشرة من عمره يعاني من المرض، رغم أن هذا الأمر ظل طي الكتمان ولا زالت هناك تفاصيل كثيرة مجهولة حتى يومنا هذا، وكان أول مرض شُخص لديه هو التهاب القولون وكان مرضاً مجهول السبب، وعندما بلغ العشرينات من عمره بدأ يعاني آلاماً في ظهره مما أدى به لأن يخضع لعدد من العمليات الجراحية على حبله الشوكي، ومع بلوغه الثلاثينات وقت أن كان عضواً بالكونجرس شُخص لديه مرض أديسون، وهو اضطراب نادر في الغدد الصماء يؤدي إلى فشل في وظائف الغدة الكظرية، وبعد أن أخبره الأطباء أن مرض أديسون هذا قد يؤدي بحياته، قرر كينيدي أن يتعامل مع كل يوم يمر عليه كأنه يومه الأخير باحثاً فيه عن المفامرة والتشويق.

خلال فترة رئاسته للولايات المتحدة ما بين عامي 1961 و 1963 ابتدع جون كينيدي أسلوباً غير تقليدي لإدارة المكتب البيضاوي، فبدلاً من الاهتمام بالمظاهر الاحتفالية المرتبطة بالاجتماعات على غرار التقاط الصور مع الناس أو مصافحتهم؛ اهتم هو بالناس أنفسهم وبشخصياتهم مفضلاً ما هو شخصي على ما هو رسمي، وكانت خفة ظله غير المعتادة والطبيعية، وفكاهته وسحره تريح من حوله وتجعل العمل معه ممتعاً.

كانت مقابلة كينيدي الأولى مع غريمه في أزمة الصواريخ الكوبية الرئيس الروسي نيكيتا خروتشيف خلال إحدى زيارات خروتشيف لكامب ديفيد عام 1959، كان كينيدي واحداً من خمسة وعشرين عضواً بالكونجرس راغبين في لقاء ذلك الذي يعتبر واحداً من أكبر الشيوعيين على ظهر هذا الكوكب، ورغم قصر مدة هذا اللقاء بين الرجلين إلا أن خروتشيف علق فيما بعد قائلاً: «إن ابتسامة كينيدي الطبيعية جداً قد تركت في نفسه انطباعاً محبباً».

وفي عام 1961 التقى الرجلان مرة أخرى وجهًا لوجه في قمة فيينا، كانت القمة قد هُنِدِسَتْ كي تهيئ منصّة مفتوحة لمناقشة الحرب الباردة، على أمل تحسين العلاقات بين القوتين العظميتين.

وفي إطار تحضيره للقمة قضى كينيدي وقتًا طويلًا يراجع لقاءات سابقة لخروتشيف، بل إنه كذلك تحاور مع أشخاص يعرفون خروتشيف على المستوى الشخصي، لقد قام بدراسة شخصية خروتشيف محاولًا تخيل نفسه مكانه، وقبل القمة مباشرة قدم السياسي المخضرم السابق أبريل هاريمان بعض النصائح لكينيدي، فقال له:

اذهب إلى فيينا ولا تكن شديد الجدية، امرح بعض الشيء، تعرف عليه بعض الشيء ولا تدعه يثير أعصابه، أسلوبه هو أن يهاجم ثم يرى إذا ما كان سيستطيع أن يهرب دون أن يعاقب على هجومه هذا، اضحك على هجومه هذا، ولا تدخل معه في مشاجرة، ترفع عنه وامرح بعض الشيء.

ولا بد أن كينيدي قد أخذ بتلك النصيحة؛ لأن خروتشيف مرة أخرى وجده رجلاً لطيفًا رزينًا يرتاح المرء للمزاح معه، وفي لحظة معينة رفع كينيدي كأسًا محببًا خروتشيف معبرًا عن إعجابه بحيويته ونشاطه، مع أمله في إيجاد تقاهم أفضل بين أمتيهما، وبالمثل عبّر خروتشيف عن تقاؤل مماثل، وخلال القمة استطاع الرجلان أن يسترخيا ويتضحكا رغم كل خلفيات الحرب الباردة.

ورغم كل مظاهر الود تلك، رأى كينيدي خروتشيف رجلاً فظًا، لكنه رغم هذا فهم حاجة خروتشيف لاسترضاء حلفائه العسكريين، وخروتشيف كذلك قد وجد كينيدي صعب المراس مثله تمامًا، لكنه قد راقت له صراحته وما لديه من حس فكاهي، كما أن خروتشيف قد أدرك

تأثير صلابته على كينيدي، فعندما كانا في بهو أحد المسارح في آخر ليلة لهما معاً، بدت على ملامح وجه كينيدي معالم قلق وإحباط، عندها أدرك خروتشيف أنهما لن يتوصلا لاتفاق، فقد قال:

السياسة عمل لا رحمة فيه، لكن هذا لم يمنني من أن أشعر بالأسف تجاه كينيدي، بصفتي إنسان يتعامل مع إنسان آخر، شعرت بالأسى لما شعر به هو من إحباط، عرفت أن أعداءه _ خاصة السياسيين الشرسين منهم _ سوف يستغلون هذا ويضايقوه، فيقولون له: «أرأيت؟ لقد خدعوك وطرحوك أرضاً، هذا ما ظننت الرئيس سيواجهه عندما يعود لبلده، وشعرت بأسف مضاعف؛ لأن ما جرى هنا لم يتمخض عن فرص جيدة لتحسين العلاقات.

انتهت قمة فيينا دون أية حلول ملموسة لإنهاء توتر الحرب الباردة، لكنها أوجدت أساساً لقيام علاقة بين كينيدي وخروتشيف، وهي علاقة استمرت من خلال إجراءات تتم عن حسن النوايا، ومن بين تلك الإجراءات كانت هدية خروتشيف لجاكين كينيدي، وكانت عبارة عن كلبة اسمها بوشكينا، وكانت أمها هي ستريلكا أول كلبة يرسلها الاتحاد السوفييتي إلى القضاة، وبعد سلسلة من الاختبارات القاسية التي أُجريت على بوشكينا بحثاً عن أي أجهزة تنصت أو ميكروفونات أو قنابل أو جراثيم قد تكون زُرعت فيها، سُمح لها أخيراً بدخول البيت الأبيض، حتى إن كينيدي قد كتب في خطاب لخروتشيف يقول مازحاً: «إن رحلة بوشكينا من الاتحاد السوفييتي إلى الولايات المتحدة لم تكن بمساوية رحلة أمها، لكنها مع ذلك كانت رحلة طويلة ولقد خاضتها هي ببسالة.»

في الرابع عشر من أكتوبر من عام 1962 التقطت طائرة تجسس أمريكية صوراً تبين أن الاتحاد السوفييتي يقوم ببناء قاعدة لصواريخ

نووية في كوبا، كان ذلك الإجراء السوفييتي هو رد فعل لكل من اجتياح خليج الخنازير، والذي هو محاولة انقلاب فاشلة تمت في كوبا من خلال أشخاص منفيين وبرعاية وكالة المخابرات المركزية؛ وكذلك لتوسع الولايات المتحدة في تواجدها النووي في تركيا، والتي كان بها رؤوس نووية قادرة على أن تصل موسكو بكل سهولة، إذا ما أطلق السوفييت أسلحتهم النووية من كوبا فسيقتل ما بين ثمانين إلى مائة مليون أمريكي، وإذا ما قامت الولايات المتحدة بضربة استباقية فسوف يُقتل ما يربو عن المائة مليون روسي، كي ندرك فداحة هذه الأرقام علينا أن نذكر أنه خلال الحرب العالمية الثانية، والتي أُطلقت فيها القنبلتان النوويتان الوحيدتان اللتان استُخدِمَتَا حربيًا عبر التاريخ، قُتِلَ أكثر من ستين مليون إنسان خلال ست سنوات، وإذا ما اندلعت حرب نووية بين الأمريكيين والسوفييت فسوف يتضاعف ذلك الرقم في غضون دقائق معدودات، لقد كانت أزمة الصواريخ الكوبية هي ذروة سنام توترات ومخاوف الحرب الباردة.

خلال الأيام الأولى من أزمة الصواريخ الكوبية كان كينيدي يدرك أن خروتشيف لا يقل عنه رغبة في السلام، وكان يعي جيدًا أنه مهما كان التصرف الذي سيكون لا بد أن يمنع خروتشيف الوقت كي يرد، وإلا فسوف يقوم خروتشيف بتصرف أخرج نابع من عواطفه، لم يستجب كينيدي لمستشاريه الذين نصحوه بتنفيذ ضربة جوية ساحقة ضد كوبا، وإنما اختار أن يعزل تلك الدولة التي هي عبارة عن جزيرة، عن طريق تشكيل حلقة من سفن سلاح البحرية، قاطعًا عنها أي إمدادات عسكرية تأتيها من الاتحاد السوفييتي.

تلا ذلك في الأيام التالية سلسلة من المراسلات الشخصية المميزة من خلال تبادل الخطابات بين الزعيمين، وفي تلك الخطابات

قدّر كلٌّ من كينيدي وخروتشيف موقف الآخر، بما في ذلك من ضغط شديد واقع عليهما، وتلك المسؤولية الجسيمة المفروضة على من يحمل مفتاح أسلحة نووية، وفي النهاية اقترح خروتشيف حلاً لتلك الأزمة يتلخص في ما يلي: إذا ما أنهت الولايات المتحدة العزل المفروض على كوبا، وأعطت وعدًا بالأبتاحتها، وأزالت رؤوسها النووية من تركيا؛ فسوف ينهي الاتحاد السوفييتي تواجدده في كوبا، وبعد جدال طويل بين كينيدي ومستشاريه وافقت الولايات المتحدة، وفي الثامن والعشرين من أكتوبر من عام 1962، انتهت أزمة الصواريخ الكوبية بشكل رسمي.

في وقت لاحق أعلن روبرت إس. ماكنمارا _ وزير الدفاع في إدارة كينيدي _ أن التعاطف الشخصي بين الرجلين قد لعب دورًا محوريًا في حل أزمة الصواريخ الكوبية، ربما كان أصعب الأمور تخيلًا هو التعاطف مع عدو كما كان الحال بين كينيدي وخروتشيف، إن طبيعة كينيدي المرحة قد خدّمته وقت أن صار يتخيل كيف يفكر خروتشيف ويشعر خلال تلك الأزمة، كان خروتشيف _ ولا شك _ ذا شخصية أكثر صرامة من كينيدي، لكنه كان أيضًا إنسانًا عفوياً وذا حس فكاهي.

خلال رحلة حياتنا يقابلنا أشخاص يلعبون أدوار أعداء مؤقتين (وأحياناً لا يكونون مؤقتين فعلاً) لنا، كالسائق الذي يعيق طريقنا وقت أن نكون متأخرين على أمر ما، والضيف الذي يشير إلى العيب الوحيد في العشاء الفاخر الذي قضينا ثلاث ساعات نعدّه لأجله، وذلك الزميل في العمل الذي لا يفتأ يثير أعصابنا، وكذلك طفلنا الذي يدخل في نوبة غضب عندما ينتهي الوقت الذي نخصه له كي يشاهد التلفاز، قد يبدو التعاطف مع أولئك الأعداء، في غير محله في ظل هذه الظروف، لكنه قد يكون ما نحتاجه بالضبط لحل ذلك الصراع القائم.

إن التعاطف هو واحد من أقوى الأدوات التي نستطيع من خلالها إقامة علاقات صحية وبنائها وتعميقها والمحافظة عليها، ورغم أن الخيال قد لا يكون هو أول ما يطرأ على الذهن عندما نفكر في التعاطف مع شخص آخر، لكنه في الحقيقة البذرة التي تنبت ذلك التعاطف، فعندما نستخدم خيالنا كي نضع نفسنا في مكان الشخص الآخر سنستطيع تفهم موقفه بشكل أفضل، ومن ثم نخلق روابط أكثر عمقاً معه.

كانت تلك هي الفكرة الأساسية الأخرى بجانب فكرة إعادة الصياغة، والتي ما انفكت تكرر نفسها المرة تلو الأخرى خلال مقابلاتي مع أصحاب الذكاء المرح وملاحظتي لهم، إن ما للخيال من خاصية مرحة تساعدنا على وضع عقولنا في حالة تعاطف، تخيل للحظة ما سيحدث إذا ما كنت في خضم تفاعل مع شخص ما، وخلال ذلك التفاعل ظلت تسأل نفسك: «بم يشعر ذلك الشخص الآن؟ ما هي حالته النفسية والعاطفية في هذه اللحظة؟» حينها سيكون خيالك في أوج اتقاده، وفي نفس الوقت ستكون منهكاً على الأرجح، ولن يكون تفاعلك معه تفاعلاً مثالياً، لكنك إذا ما توقفت لشوان كي تتخيل نفسك في موقف ذلك الآخر قبل تفاعلك معه وخلال ذلك، سيساعدك هذا على تمهيد الطريق لتجربة مفيدة لكليكما.

إذن بما أن خصلة الخيال المرحة تعتبر هي العمود الفقري لإعادة الصياغة والتعاطف، فإن السؤال المهم هنا هو: هل من دليل يؤكد أن تدريب الخيال كما تدريب العضلات يهيئه للوقت الذي قد يحتاجه المرء فيه لإعادة الصياغة أو التعاطف؟

في عام 1977 بحثت عالمة النفس الشابة بجامعة ميرييلاند سوزان جيه. فرانك عن إجابة لهذا السؤال، فقد لاحظت أن بعض من يرتادون عيادتها من الذين يدرّبون خيالهم من خلال أحلام اليقظة يبدو

أن لديهم تفهمًا متعاطفًا أكثر عمقًا للآخرين، ولكونها ممن يحلمون خلال
يتخلتهم بنهم فقد هامت بتصميم دراسة ترمي من خلالها إلى تحديد ما
إذا كانت أحلام اليقظة لها علاقة بزيادة القدرة على التعاطف، وكان ما
خلصت إليه من تلك الدراسة مؤكدًا لفرضيتها: فالناس قادرون، بالفعل، بالفعل
على تدريب خيالاتهم من خلال أحلام اليقظة، وهو ما يقوم بدوره بزيادة
قدرتهم على التعاطف.

واحد من الأمثلة التي أوردتها فرانك في دراستها تناول طالبًا
أسود البشرة من الوافدين من الجنوب، وكان يكافح كي يندمج في ثقافة
جامعات الصفوة تلك التي يهيمن عليها البيض، كلفت فرانك طلبتها بتمرين
من تمارين أحلام اليقظة، وفيه طلبت منهم أن يتخيلوا أنهم وحيدون وسط
حشد من الناس، تخيل الطالب الأسود نفسه وسط حفل لطلبة الجامعة
يجلس في ركن الغرفة فوق صندوق أمتعة مربع، وفي هذا السيناريو المتخيل
رأى ذلك الطالب طالبًا آخر أبيض البشرة يرى نفسه «شخصًا ذو مكانة
رفيعة لا يمكن أن يخاطب جنوبيًا أسود كادحًا مثله»، لكن بعدها وبسبب
ممارسته لتمرين أحلام اليقظة ذلك؛ فقد عدل تأمله ذلك إلى محاولة
تخيل ما يشعر به ذلك الطالب الأبيض، لقد رأى الطالب الأبيض مترفًا
منفلقًا على نفسه إلى الحد الذي لا يجعله يندمج مع المجموعة، هو شخص
«يكره ذوي البشرة البيضاء على أية حال».

أنصت المشاركون الآخرون إلى ذلك الطالب الأسود وهو يصف
الحلم الذي راوده في يقظته، وعندما فتح عينيه رأى الدهشة بادية على
وجوههم، هم بالفعل كانوا يرونه منفلقًا على نفسه إلى الحد الذي لا
يجعله جزءًا من المجموعة، ومع تقدم الدراسة صار الطالب الأسود قائدًا
للمجموعة، وصار يساعد الطلبة الآخرين على التعبير عن مشاعرهم بشكل

أكثر انفتاحًا، وأن يتفهموا أفكار الآخرين دون أن يطلقوا الأحكام عليهم. كما أن قراءة الأدب تعتبر وسيلة أخرى من وسائل تدريب الخيال وتقوية التعاطف، كان رايموند مار _ عالم النفس الاجتماعي بجامعة يورك في تورونتو بكندا _ يدرس إلى أي مدى يتمتع قراء الأدب الخيالي بالتعاطف، وفي واحدة من دراساته التي عنوانها بذلك العنوان الرائع: «النهيمون في القراءة هي مقابل المهاويس بالعلم»؛ وَجَدَ أن قراء الخيال يمتلكون نزعة للتعاطف أقوى بكثير ممن يقرأون الكتب الواقعية، وهذا التأثير لا يمكن أن نعزوه للفئة العمرية أو الخبرة باللغة الإنجليزية أو الذكاء العام، خلص مار إلى أن «النهيمين إلى القراءة» الذين يقرأون قدرًا كبيرًا من الأدب الخيالي غالبًا ما يقيمون حاجزًا واقعيًا بينهم وبين تأثير تقلص التواصل الشخصي من خلال محاكاة التجارب الاجتماعية التي تصورها القصص التي يقرأونها، لكن من الناحية الأخرى نجد «المهاويس بالعلم» الذين يقرأون الكتب غير الأدبية غالبًا لا يستطيعون محاكاة التجارب الاجتماعية، ومن ثم لا يستطيعون استخلاص المهارات الاجتماعية التي يتطلبها العالم الواقعي منها، (إذا كنت من «مهاويس العلم» وكنت تقرأ هذا الكتاب فإنني أشجعك على مواصلة القراءة، لكن ربما يجدر بك أن تضيف بعض الكتب الخيالية لرفق كتبك).

وفي كتابه Applied Imagination يدعم أليكس أوزبورن مصطلح عضلة الخيال، وفيه كذلك يقترح السفر كوسيلة أخرى لممارسة الخيال، وليس من الضروري أن يكون السفر إلى مكان غريب، وإنما يمكنك أن تسافر في داخل مدينتك، لكن هذا السفر لا بد أن يكون لمكان لا يرتاده الناس عادةً، ولا بد أن يتم بطريقة تخرج المرء من المحيط الذي يألفه ووسائل الراحة التي يعتادها، كما أنه اقترح تمارين أخرى سريعة وسهلة، كأن يقوم الشخص بقص بعض الرسوم الكاريكاتورية أو القصص

المصوِّرة، ويمسح الجمل الحوارية منها ثم يعيد كتابة القصة، أو أن يقوم بكتابة الخطوط العريضة لقصة أطفال جديدة فيما لا يتعدى مائة كلمة.

خلاصة القول: إن المنطق يقول بأنه عندما يتم تدريب الخيال فإنه يَاقوى ويتأهب لمواقف تمر بنا على مدى حياتنا نحتاجه فيها، كما هو الحال عندما نحتاج لأن نعيد صياغة الحظ العاثر لنحوِّله لفرصة عظيمة، أو عندما نحتاجه للتعاطف مع صديق أو عدو، وكلما صرنا أكثر وعياً بالمزايا غير المتوقعة من وراء الخيال النشط، بدأنا نراه _ ونرى أنفسنا _ بصورة مختلفة.

لم يختر القدر لجوزي والدين جيدين، فقد كان أبوها وأمها كلاهما مدمنين للكحوليات، وقد سارت هي على خطاهما منذ بلغت الخامسة عشرة من عمرها، بدأت رحلة جوزي مع إدمان الكحوليات بتناولها لزجاجة جعة بين الحين والآخر، ثم بدأت تتناول الفودكا، ومع بلوغها السنة النهائية في المدرسة الثانوية صارت تشرب الخمر يومياً تقريباً.

وبوسيلة ما تخرجت جوزي من المدرسة الثانوية وتركت المنزل، ووجدت شقة ذات غرفة نوم واحدة في البلدة التي تجاور بلدتها، وبدأت تتنقل للعمل بين متاجر الملابس المختلفة، كانت تعمل في كل متجر لنحو عام واحد فقط، غالباً ما كان تأخرها عن العمل أو رائحة الكحول التي تبعث من أنفاسها هو ما يتسبب في طردها من العمل، كانت جوزي بارعة في عملها؛ فقد كانت تحب صيحات الأزياء، وتحب مساعدة الناس على أن ينتقوا ما يناسبهم من الملابس.

في أواخر العشرينيات من عمرها، التقت جوزي رجلاً في أحد نوادي الرقص، وعلى الفور انسجم الاثنان، كان هو يعمل في مجال البناء،

وكان هو أيضًا يعاقر الخمر لكنه لم يكن بدرجة شراحتها له، تزوج الاثنان وأنجبا طفلة أسمياها آليشيا، كانت السننات الأوليان من عمر آليشيا هي أفضل سني عمر جوزي، صارت تقل من الشراب وتحافظ على عملها، وبدأ أن زواجها سينجح.

لكن مع بلوغ جوزي منتصف العقد الرابع من عمرها، بدأت تنغمس في معاقرة الخمر مرة أخرى، حاولت طلب المساعدة من خلال منظمة مدمني الكحوليات المجهولين، لكنها لم تستطع التخلص من ذلك المرض، بدأ رفاقها يختفون من حياتها، وطلب زوجها الطلاق منها وحاز الوصاية الكاملة على آليشيا، أمرت المحكمة جوزي بالخضوع لبرنامج مكثف لإعادة التأهيل والتعافي من إدمان الكحول، لكنها سمحت لها بزيارات دورية لآليشيا.

كانت تُحزِرُ تقدمًا طفيفًا في برنامج إعادة التأهيل، لكنها سرعان ما كانت تنتكس، وصار تعاطيها المفرط للشراب لا يفتأ يُدخلُها المستشفى بشكل دوري، تضرر كبدها بشدة بفعل سنوات من الإفراط في شرب الخمر، وصار البنكرياس لديها لا يفتأ يلتهب بشدة مسببًا لها آلامًا بالغة في فم المعدة، فكانت تُحَجِّزُ في المستشفى لأسبوع أو أكثر لا تأكل إلا القليل إلى أن يهدأ بنكرياسها.

ومع بلوغها السابعة والثلاثين من عمرها كانت جوزي قد فقدت كل شيء، مهم في حياتها عدا ما تشرب من مسكرات.

على النقيض من جوزي، رُزِقَتْ ميجان التي نشأت مثل جوزي في بلدة صغيرة بوالدين طبيين، لم يكن والدا ميجان مدمنين على الكحوليات، بل كانا مجتهدين في العمل ومحبيين، وقد بذلا كل ما في وسعهما كي

ينشأ ميجان فتاة مسؤولة ناجحة سعيدة، بالطبع لم يكونا مثاليين، وكانا حريصين على ألا تشعر ميجان أنها تحصل على ما تريد دون عناء، لكنهما مع ذلك كانا دائماً بجوارها عندما تحتاج أن ترتمي في أحضانها بعد إخفاق أكاديمي، أو خسارة في منافسة رياضية، أو فشل في علاقة رومانسية.

لم تكن ميجان بارعة في الاختبارات الموحدة، لكنها كانت تعوض ذلك بالمثابرة في العمل وهو الأمر الذي مكّنها من إحراز تقديرات عالية في المدرسة الثانوية، تخرجت ميجان _ التي كانت تحظى باحترام جميع رفاق الدراسة _ من المدرسة الثانوية بمرتبة الشرف، والتحقّت بجامعة مرموقة على الساحل الشرقي، ولأنها كانت تحب العلوم فقد اختارت علم الأحياء كتخصص أساسي.

قررت ميجان أنها تريد أن تصبح طبيبة؛ فتقدمت بأوراقها إلى عشرين كلية من كليات الطب في أماكن كثيرة من الدولة، وقُبِلت في أكثر من واحدة منها فاختارت واحدة تقع قرب كليتها الأولى، رأت ميجان في الطب فرصة لمساعدة الآخرين بينما تشبع حبها للعلوم.

من الناحية الأكاديمية كانت ميجان طالبة طب تُصنّف تصنيفاً فوق المتوسط، لكنها من ناحية العلاقة والتفاهم مع المرضى فاقت جميع أقرانها، فقد كانت تتواصل بحرارة مع مرضاها وتشعرهم بأنها تستمع لهم وتعنى بهم، وقد وصفت إحدى معلمات ميجان أسلوبها مع المرضى بأنه «طبيعي وتلقائي».

بعد تخرجها من كلية الطب، شرعت ميجان في العمل كطبيبة مقيمة في تخصص الطب الباطني، كانت تعتقد أنها إذا ما صارت مختصة بالطب الباطني فسوف يمكنها هذا من بناء علاقة دائمة مع مرضاها،

وسوف يجعلها تستفيد مما لها من مَلَكة في التواصل مع المرضى، لكن رغم كل الأساس القوي الذي وفره والدها ميجان لها كي تنجح في دراسة الطب، إلا أنها عانت خلال عملها كطبيبة مقيمة، لقد كان الأمر أصعب مما توقعت، فقد تأثرت كثيرًا بأمر مثل المرضى ذوي الحالات الميؤوس منها، والذين كانت تقف أمامهم عاجزة لا تقدر على مساعدتهم، والمرضى الآخرين الذين يؤذون أنفسهم بالتدخين وإدمان الكحوليات، والإفراط في الطعام، والساعات الطوال التي تقضيها داخل المستشفى، وقلة الوقت المتاح لها كي تشبع فيها حاجاتها الشخصية التي لا تقع ضمن نطاق الطب، كما أنها عندما تكون داخل أروقة المستشفى كانت تشعر كما لو أنها طباحة غير ذات خبرة تطبق وصفات علاجية لا تترك مجالًا كبيرًا للخيال أو لتطبيق فن الطب.

لم تعي وقتها أنها مع اقتراب نهاية عملها كطبيبة مقيمة بدأ حضورها الذي كان طاغيًا مع مرضاها يخبو ويدوي كثيرًا، لقد جعلها تدريبها كطبيبة مقيمة محترفة في التشخيص والعلاج، لكنه للمفارقة قد أفقدها كثيرًا من العطف والعطاء، كانت ميجان تأمل أن يعود لها ألقها بعد أن تبدأ ممارسة الطب كأخصائية.

آخر نوبة ليلية لميجان كطبيبة مقيمة كانت في أواخر شهر يونيو، وكانت هي والمتدربة التي تشرف عليها قد فرغتا لتوهما من تناول العشاء معًا، ثم تأهبتا لمراجعة قائمة المرضى، وتكون تلك المراجعة بأن يتناقش المتدرب مع الطبيب المقيم في كيفية وضع وتنظيم الخطط العلاجية للمرضى الذين تم إدخالهم المستشفى، وبعد مراجعة القائمة يعود الطبيب المقيم إلى غرف المرضى الذين لم يتفحصهم بعد، عادة ما تكون حالة هؤلاء المرضى مستقرة؛ لأن ذوي الحالات غير المستقرة يُعرضون فورًا

عليه وعلى المتدرب الذي يشرف عليه.

كانت تلك ليلة غير مزدحمة، فلم يكن أمام ميجان ومتدربتها سوى أربع حالات أرادت ميجان أن تتفحص اثنين منهم: أولهما كان رجلاً مسناً وكان قد سقط في منزله في وقت مبكر من اليوم، كان السؤال هنا هو: هل أُغشِيَ على الرجل أم أنه تعثر في بساط داخل منزله؟ لكن نتائج تحاليله ورسم قلبه قد جاءت مطمئنة، دلفت ميجان إلى غرفته فوجدته جالساً على فراشه يتناول عشاءه ويشاهد مباراة للبيسبول على التلفاز، عرفته بنفسها باقتضاب ثم أخبرته بالخطة العلاجية لتلك الليلة، كانت زيارة قصيرة.

ثم توجهت ميجان تجاه قاع الدرج، حيث كانت غرفة المريضة التالية تقع في الطابق الأول، وبينما هي ترتقي الدرج أخذت ميجان تقرأ الملاحظات التي كتبتها مع متدربتها بينما كانتا تراجعان القائمة.

أنسى، في السابعة والثلاثين من عمرها، تدمن الكحول منذ الخامسة عشرة، بدايات التهاب كبدي، أُدخِلت المستشفى لشكوى من آلام بضم المعدة، تظهر التحاليل التهاباً حاداً في البنكرياس، تسجيل حالات متعددة لدخول المستشفى لذات الأعراض، حالياً تشرب بكثرة، مطلقة لها بنت وحيدة، تم إعطاؤها محاليل وأدوية للسيطرة على الألم.

الاسم - جوزي.

طرقت ميجان الباب، ودلفت إلى غرفة جوزي.

«أنا الطبيبة المقيمة التي ستتولى حالتك، اسمي ميجان، أعتقد

أنك قابلت متدربتي.»

«مرحباً، أنا جوزي، نعم لقد قالت لي: إنك ستأتين.»

جلست ميجان على المقعد المجاور لفرش جوزي، كانت تتوقع زيارة قصيرة أخرى، وكانت تتوق للعودة إلى غرفتها.

سألتها: «ما أخبار الألم؟»

أجابت جوزي قائلة: «لا زال موجودًا، لكنه ليس بالسوء الذي كان عليه هذا الصباح.»

إنك تتعاطين الخمر منذ كنت في المدرسة الثانوية؟»

«نعم.»

«إنك تعلمين أن الكحوليات تُميت الكبد والبنكرياس لديك، أليس

كذلك؟»

«أعلم.»

قالت لها ميجان بلهجة متعاطفة: «لا بد أن تتوقفي عن الشرب.»

أطرقت جوزي ناظرةً إلى يديها وقالت: «نعم، ذاك ما يقولونه

لي.»

نظرت ميجان إلى خارج النافذة، فلم تكن تملك طاقة لتجادل جوزي أو حتى إن تتصور كيف تعيش، لقد عابت على جوزي إدمانها للخمر، وهو ما مكنها من أن تتجنب التواصل معها ذهنيًا.

نهضت ميجان وتأهبت لمغادرة غرفة جوزي، لكنها فجأة سمعت صوت فتاة صغيرة آتياً عبر الباب ينادي.

«ماما، ماما.»

استدارت ميجان فرأت لدى الباب طفلة رائعة الجمال في الثامنة من عمرها ذات شعر كستنائي وعينان بلون البندق، كانت تبتسم وهي تحمل قطعة من الورق.

سألته البنت: «هل أنتِ طبيبة ماما؟»
تتحننت ميجان وقالت: «نعم ... نعم، أنا واحدة من أطبائها.»
قالت الفتاة: «أنا آليشيا»، ثم لوحت بيدها لميجان فلوحت لها
بيجان.

قالت جوزي متعجبة: «آليشيا، أحقًا هي أنت؟»
جرت آليشيا نحو جوزي وصعدت إلى فراشها واحتضنتها بقوة،
وقالت: «نعم، أنا.»

سألته جوزي: «هل أحضرك بابا إلى هنا؟»
«نعم، إنه في غرفة الانتظار.»
«اشكركه لأجلي، حسنًا؟»
ناولت آليشيا قطعة من الورق لجوزي، فدمعت عينا جوزي على

الفور.
«هذه أنتِ يا ماما، في المنتصف، تقفين وسط العاصفة، لكن

انظري ...»
أشارت آليشيا إلى الركن العلوي الأيمن في الصورة.
«هناك شعاع الشمس يخترق الغيوم، سوف تجتازين هذا يا ماما.»

كانت آليشيا قد رسمت صورتها تلك بأقلام رصاص ملونة، رسمت
جوزي في منتصف الصفحة تحيطها غيوم سوداء ورمادية، الألوان الأخرى
الوحيدة في الرسمة كانت طيفًا للون أصفر في الجانب العلوي الأيمن من
الصورة وبعض اللون الأخضر والوردي والقرمزي على الرداء الذي ألبسته
لجوزي (كانت آليشيا تعرف حب أمها للتأنق)، مسحت جوزي دموعها
بأصبعها واحتضنت كل منهما الأخرى وواصلتا الدردشة.

انسَلَّتْ ميجان بهدوء خارجة من غرفة جوزي ومشت راجعة إلى غرفتها، وعندما وصلتها أغلقت الباب خلفها وتنفست بعمق، كانت تلك آخر نوبة ليلية لها، جلست على حافة الفراش وأطرقت تنظر إلى الأرض، إن المرء ليتوقع أن تكون ميجان سعيدة لكونها آخر نوبة ليلية لها، لكنها لم تكن سعيدة، لم تفتأ تذكر الصورة التي رسمتها أليشيا، بهذه الصورة قد نجحت أليشيا في فعل كل ما لم تستطع ميجان فعله، رسمت أليشيا جوزي وحيدة تحيطها عاصفة رعديّة، هكذا رأت أليشيا جوزي، رأتها وحيدة، وربما منعزلة أيضًا، رأتها شخصًا خائفًا؛ ذلك الخوف من العواصف الذي يتخيله من هم في عمر الثامنة، كانت الشمس تمثل الأمل لدى أليشيا، لقد أرادت من جوزي (وربما من نفسها) أن تعتقد أن أيامًا أفضل تنتظرها، لقد استخدمت خيالها ففهمت ما تشعر به أمها ومنحتها بعض الأمل.

في عقل ميجان أضاءت تلك الفكرة، إنه الطب بكل بساطة، التعاطف المنبثق عن الخيال، مع بصيص من أمل.

بسرعة جمعت حاجيات قليلة من غرفة المناوبين، ثم سارت متجهة إلى غرفة جوزي، كانت لا تزال مستيقظة بعد أن انصرفت أليشيا ووالدها، طرقت ميجان الباب.

قالت جوزي: «تفضلني»، ثم نظرت للأعلى فرأت التعبيرات الجادة على وجه ميجان، فسألته: «هل كل شيء على ما يرام؟»

أجابت ميجان قائلة: «كل شيء بخير، أعني، نوعًا ما، لقد رجعت لأنني...، لأنني لم أقل لك وداعًا، وكذلك لم أقل لك مرحبًا، أحب أن أعرف أكثر عن قصتك إذا أردت أن تقصها عليّ.»

شعرت جوزي بالسعادة؛ لأن هناك من يريد أن يستمع إلى قصتها دون أن يطلق عليها الأحكام، وخلال الساعة التي تلت ذلك، أخذتا تتكلمان عن حياة جوزي، وما أن انتهتا من الحديث حتى نامت ميجان

وقد دهشت كثيراً لهذا - لنحو ساعة على أرضية غرفة جوزي.

وعندما انطلق رنين جهاز الاستدعاء الذي تحمله ميجان في ساعة مبكرة من الصباح، تقلبت جوزي قليلاً لكنها لم تستيقظ، لكن ميجان نهضت وجمعت حاجياتها بهدوء، وعندما همت بمغادرة الغرفة لمحت صورة لآليشيا داخل إطار موضوع على المنضدة المجاورة لفرش جوزي.

حينها همست: «شكراً لك يا آليشيا»، وبينما جوزي تغط في نومها بسلام غادرت ميجان الغرفة بهدوء.

ممارسة الخيال بمهارة

الجاهزية لإعادة الصياغة

إليك بعض النصائح القليلة التي ستساعدك على ممارسة قدرتك على إعادة الصياغة التخيلية:

لاحظ أفكارك، ولا تطلق عليها الأحكام، تلك عادة طيبة سواء كنت تعيد صياغة المواقف أو لا، تفرغ للحظات مراقبًا لأفكارك وهي تمر كالغيوم في السماء، أهنك من بينها ما تعيد نفسها أو تظل قابضة لا تذهب؟ فكر فيها بموضوعية دونما نقد أو إطلاق أحكام، ثم حاول أن تعزل عنها أية أحاسيس ترتبط بها، من الوسائل الفعالة للقيام بهذا الأمر هو أن تصرح بمشاعرك تلك بصوت عالٍ، إن سماعك لتلك الكلمات التي تصف مشاعرك سوف يساعد على تدريب عقلك على الفصل بين أفكارك ومشاعرك، بينما تكون أنت بصدد استخدام خيالك لإعادة صياغة المواقف.

اختبر مصادر التوتر، أحيانًا حتى بعد أن تفصل أفكارك عن أحاسيسك، تظل أفكارك تبدو كما لو كانت مجموعة من أحصنة جموحة تكرر مندفعة نحو خط النهاية في سباق ما، عادة ما يحدث هذا عندما تتعامل مع قدر كبير من التوتر، وتحاول أن تسيطر عليها بسرعة أكبر من اللازم، حينها قد تفشل في تدبير ما يحدث (أو لا يحدث)، هل هذا التوتر الذي أمرُّ به حقيقي؟ أينطوي الأمر على سوء فهم؟ أهنك تهديد حقيقي؟ أهنك بالفعل ما يمكن تغييره في هذا الموقف؟ طرح مثل هذه الأسئلة سوف يساعد على إعادة تلك خيل الأفكار تلك إلى نقطة البداية.

اختر مفامرتك الخاصة، عندما يواجهك موقف ما أو خبرة ما تريد أن تحاول إعادة صياغتها، فلتتظاهر أنك تكتب رواية من روايات

«اختر مغامرتك الخاصة»، أولاً تخيل في ذهنك اثنين من السيناريوهات التي تسوء فيها الأمور، وقم بالإسهاب في أسوأهما، ثم تخيل طريقتين يمكن أن تتحسن الأمور من خلالهما، ثم اخلق قصة معقدة تنطوي على تحول في الأحداث تجاه السيناريو الأفضل، حاول أن تؤمن الفكاهة في حكاياتك، وكذلك حاول أن تجد عطايا مخفية وقليلًا من الأشواك المؤلمة في حداثك الورد في قصصك سواء كانت ذات سيناريوهات جيدة أو سيئة، فإنك عندما تفعل ذلك تتذكر أن لكل شيء محاسن ومثالب، وهي الحقيقة التي تجعلك تسيطر على مشاعرك عندما تعيد صياغة المواقف.

تعاطف مع عدوك:

قد يبدو لك تخيل نفسك في مكان شخص آخر أنت منخرط في صراع معه آخر شيء تحب أن تفعله، لكن التعاطف مع «العدو» قد يكون هو السبيل لحل المشكلات الراهنة.

أولى خطوات هذه الاستراتيجية هي تخيل نفسك الشخص الآخر بالفعل، فلتفهم الموقف الذي هو أو هي فيه تحديدًا، ما الذي يحرك مشاعر ذلك الشخص؟ حاول أن تقلد ذلك الشخص بدقة على قدر المستطاع، قلّد وقفته ونبرة صوته، إيماءاته وتعايير وجهه، كيف ترى نفسك من خلال أعين هذا الشخص؟

الخطوة التالية هي أن تتبّه لثلاثة فخاخ قد تقع فيها:

1 - إغفال اشتهاؤك لعدوك للسلام

قد ينسى المرء أن عدوه يرمي في النهاية إلى نفس ما يرمي هو إليه ألا وهو السلام، عندما تضع نفسك محل ذلك الشخص فلتسأل نفسك: «ماذا أريد حقًا من الحياة؟» الاحتمال الكبير أنك سوف تخرج

من سؤالك هذا بإجابات تشابه إجاباتك الخاصة مثل السلامة والأمن والحب، عادة ما تكون هذه الحاجات الإنسانية الأساسية هي الدافع لحدوث تلك الصراعات، أحياناً يكون اكتشاف رغبة الغريم في السلام كافياً لنزع فتيل التوتر.

2 - إغفال خوف العدو من أن يقع تحت هجوم، عندما يهاجم الناس - سواءً كان هذا الهجوم نفسياً أو جسدياً - يلجأون عادةً لاتخاذ الموقف الدفاعي، حينها قد يبدو الرد بعنف هو الخيار الوحيد المتاح أمامه، عندما تضع نفسك محل عدوك اسأل نفسك: «مم أخاف؟» هل أخاف من أن أهاجم؟ ضع نفسك محل عدوك، ثم انظر لنفسك كما لو كنت أنت الذي يشنُّ الهجوم، ما هي المواقف التي تتخذها والتي تشكل تهديداً لغريمك؟

3 - إغفال الغضب المفهوم الذي ينتاب عدوك، لازلت في مرحلة الغليان؟ جرب وضع نفسك محل عدوك والإحساس بغضبه، هذه الخطوة تعمل بكفاءة تحديداً مع أفراد العائلة والأصدقاء، عادةً ما لا يرى المرء سوى جانبه الخاص من الجدل، عندما تتخيل نفسك محل عدوك اسأل نفسك: لماذا أنت غاضب لهذه الدرجة؟

يوم رائع لنحلم فيه أحلام يقظة:

إذا ما كنت قد تعرضت قبل ذلك للتوبيخ عندما شردت في حصة الكيمياء وأنت في المدرسة الثانوية، فأنت على الأرجح تعتقد أن تلك الأفكار الهائمة هي مضيعة للوقت، لكن أحلام اليقظة بجانب أنها تساعد على إيجاد التعاطف؛ فهي تحسّن الذاكرة وتدعم عملية التعلم وتشجع على الإبداع، ولكي تحقق الاستفادة القصوى من أحلام اليقظة عليك أولاً أن تدرك أنها كما تنطوي على جوانب إيجابية، فهي أيضاً تنطوي على جوانب

أخرى سلبية، ولكي ترجح كفة الجوانب الإيجابية جرب ما يلي:
أعد صياغة أحلام اليقظة، اسمح لنفسك بأن تترك عقلك يشرد،
تفرغ للحظة كي تبرئ نفسك من أي شعور بالذنب مرتبط بأحلام اليقظة،
وأن تدرك أنك تفعل خيرًا لنفسك.

التوقيت هو كل شيء، عندما تريد أن تتخبط في أحلام اليقظة
انتقِ التوقيت الذي تستطيع فيه أن تعلق مسؤولياتك مؤقتًا، وقت الصباح
الباكر والوقت الذي يسبق النوم مباشرة هي الأوقات التي يسترخي فيها
عقلك والأبعد عن المشتتات.

ركز أولاً، كما يشد الواحد منا عضلة ما قبل أن يتركها ترتخي، من
المفيد أيضًا أن يركز عقله على شيء ما قبل أن يتركه يهيم، جرب أن تركز
على تنفسك فتعد خمسة أنفاس، يمكنك أن تركز على إحساس جسدك
بالنفس، أو يمكنك أن تركز على كلمتي «داخل» و«خارج».

اختر موضوعًا، موضوع حلم اليقظة له تأثير كبير، بعض
الموضوعات لا تؤدي أية ثمار (الأحبة الذين لا تحظى بهم ولن تحظى بهم)،
لكنك إذا ما حلمت ياقظًا بعلاقات حالية أو ذات احتمالية واقعية، فسوف
يترجم هذا إلى نتائج أفضل، جرب أن تحلم ياقظًا بمغامرة أو رحلة لطالما
أردت أن تختبرها.

أحلام سعيدة.

الفصل الثاني الاجتماعية

وُلِدَ بيرسي ستريكلاند في السادس والعشرين من مارس من عام 1975، وهو سليل أسرة امتهنت العمل كمزارعين أجراء من بيض البشرة لعشرة أجيال كاملة، وكان يعيش مع والديه وأخيه الأكبر في مزرعة متعددة المحاصيل ببلدة سبيفيز كورنر الرعوية الفقيرة بولاية نورث كارولينا، هناك يربون الخنازير ويزرعون محاصيل متعددة، وفي حين كانوا يستطيعون توفير عشاءهم كل يوم لكن عملهم هذا لم يؤمن لهم كل متطلباتهم؛ ولذلك فقد كان كل فرد من أفراد العائلة يمتن عملاً إضافياً كي يستطيع الوفاء بمتطلباته.

وعندما تقدم بيرسي في العمر تزايدت مسؤولياته في المزرعة، فقد قضى وقتاً طويلاً يعمل مع جده لوك ستريكلاند الذي كان واحداً من أكثر الناس اجتماعية في سبيفيز كورنر، فقد قيل: إن هذا الجد لا يمر عليه غريب فهو صديق لكل الناس، كان بيرسي وجده يجنيان القطن معاً في الحقل، وبعد أن ينتهيا من ذلك يستقلان سيارتهما إلى متجر البلدة، ودائماً ما كان بيرسي يركب في مؤخرة سيارة الجد البيك أب، وكان بشعره الأشقر وقميصه الأبيض الذي يرتديه تحت ثياب العمل القطنية يميل بجسده خارجاً من السيارة، وبتسم ابتسامة عريضة بينما تبتعد السيارة عن الحقل.

كانت مؤخرة الشاحنة هي مكان بيرسي المخصص له؛ وذلك لأن جده لوك كان معتاداً على توصيل من يحتاجون لذلك، وكثير منهم كانوا يرتاحون عندما يركبون سيارة الجد لوك، ويجلسون في المقعد الذي يجاور مقعده، وكان هويرى فيهم أناساً قد يكونون بحاجة إلى أذن مصغية أو

أن يروا من داخلهم لا من خارجهم، لأن بيرسي قد نشأ في مزرعة فقد تعلم مبكراً قيمة العمل الجاد، لم تكن الدراسة أمراً يسيراً بالنسبة له، لكن ذكائه فوق المتوسط مع اجتهاده في الاستذكار ساعده على أن يُقبَل بجامعة دوك، وهكذا فقد صار أول فرد من أفراد عائلته يلتحق بالجامعة.

إذا ما أردنا التعبير عن هذا الأمر بصيغة لطيفة لقلنا: إن الالتحاق بجامعة دوك قد شكّل صدمة حضارية لبيرسي، فالغالبية العظمى من طلبة دوك لم ينشأوا في مزارع خنازير غارقين في الفقر المدقع، وإنما أنت تلك الأغلبية من عائلات تنتمي للطبقة المتوسطة والعليا، ففي يوم التسكين بسكن الطلبة في سنته الأولى في الجامعة ذهب بيرسي إلى السكن، وشرع في وضع حاجياته، وخلفه كان أبوه يرتدي زي العمل كحلي اللون، ويحمل تحت أحد إبطيه الثلاجة الصغيرة التي تلقاها بيرسي كهدية لتخرجه من المدرسة الثانوية، وبينما كان الاثنان ينقلان متعلقات بيرسي إلى غرفته؛ قال أحد آباء الطلبة الجدد لبيرسي: «كم هم متعاونين عمال الجامعة، فأنا لا أستطيع أبداً أن أحمل مثل تلك الثلاجة الصغيرة وحدي».

لكن لحسن الحظ وجد بيرسي في جماعة الزمالة المسيحية بجامعة دوك جماعة يشعر تجاهها بشيء من الانتماء، وبدلاً من أن يخفي هويته الحقيقية أو محاولة التحول إلى شخص آخر أخذ يستعيد الدروس القيّمة التي تعلمها في سببفيز كورنر، كان يجتهد في دراسته ذات الاجتهاد الذي كان يمارسه في أعمال المزرعة، وكما كان جده لوك فقد رأى بيرسي في كل مَنْ حوله ركاباً يركبون شاحنته والتي هي تعبير عن حياته، فحرص على معاملة الجميع معاملة متساوية مظهرًا لهم بعض التواضع الذي يتفق مع بدايته المتواضعة كذلك، فكل تعاملاته الاجتماعية مع الآخرين كانت ترى فرصاً لإسعاد شخص ما وجعل يومه مشرقاً كما أنه محاولة لإقامة

روابط مع الآخرين، رآه أصدقائه شخصًا لا يأخذ نفسه على محمل الجد كثيرًا، ولكنه في ذات الوقت يعنى كثيرًا بهم، لقد بدأ بيرسي يبني علاقات تدوم مدى الحياة من خلال تدره على نفسه وحماقته المرححة.

بعد التخرج تزوج بيرسي من حبيبة سنوات الجامعة أنجي، وانتقل الاثنان إلى ريتشموند بولاية فرجينيا حتى يتسنى لأنجي أن تلتحق بكلية الطب بجامعة الكومنولث بفرجينيا، ولأنه لم يكن يعرف كيف سيمضي مشواره المهني فقد انضم بيرسي لأفراد جماعة الزمالة المسيحية بريتشموند، كان يدرك أن هذه الجماعة سوف تستفيد من مهاراته ولو بشكل مؤقت في حين تبدأ أنجي دراستها في كلية الطب، لكن ما فاجأه هو أن التفاعل مع طلبة جامعة ريتشموند سيغير مسار حياته تغييرًا جذريًا.

أحد طلبة الدرجة الجامعية الأولى _ ويُدعى آندي _ أتى بيرسي لأنه لم يكن مرتاحًا في جامعة ريتشموند، كان يجد صعوبة في إقامة صداقات، ولأنه كان شغوفًا بالدين فقد أراد أن يتحول إلى كلية اللاهوت حتى يتخرج ويصير قسًا في إرسالية في بلاد ما وراء البحر، تساءل بيرسي: كيف يمكن لأندي أن ينجح في إرسالية فيما وراء البحار _ وهو عمل دوافعه اجتماعية في معظمها

إذا كان يعاني صعوبة في التواصل مع من حوله، قرر بيرسي أن يدرس مع آندي الحكاية الرمزية الواردة بالعهد القديم عن السامري الصالح، في تلك الحكاية الشهيرة يسأل أحد الخبراء في الشريعة يسوع المسيح عما يتعين عليه أن يفعله كي يرث الحياة الأبدية، هنا أرشده يسوع إلى أن يحب الرب بكامل جوارحه، وأن يحب جاره كما يحب نفسه، وهو الأمر الذي علق عليه الخبير متسائلًا: «ومَنْ هو جاري؟»، أجابه يسوع بأن قص عليه قصة اليهودي الذي هاجمه لصوص بوحشية ثم تركوه ليموت،

وبينما هو يحتضر مر عليه ثلاثة رجال؛ فس ولاوي وسامري بهذا الترتيب،
لم يتوقف الرجلان الأولان لإغائته لسبب أو لآخر، لكن السامري _ على
غير ما هو متوقع ورغم الشقاق العميق بين اليهود والسامريين _ قد توقف
لنجدته، ثم سأل يسوع الخبير عن هو الجار في هذه القصة فأجابه الخبير
مصيبًا: إنه السامري.

رأى بيرسي أن هذه القصة قد تلهم أندي وتدفعه للتواصل مع
بنية رفاقه، خاصة أولئك الذين قد يبدون للوهلة الأولى مختلفين عنه،
جوهر الموضوع هنا هو أنه أراد لأندي أن يصير جازًا أفضل داخل عالم
ريتشموند فرجينيا، لكن أندي عاد لبيرسي بسؤال: «كيف كان جيرانك؟»

لم يكن أندي يرمي إلى الصدام، وإنما كان يظن أن بيرسي نفسه
قد نجح في تكوين علاقات جيدة مع جيرانه، لكن هذا لم يكن صحيحًا،
فبيرسي كان يعيش مع أنجي في مجمع للشقق السكنية في أحد أجزاء
ريتشموند الجميلة، ولم يكونا قد تسنى لهما التعرف على أي من جيرانهما
بعد.

لكن في اليوم الذي تلا سؤال أندي؛ شرع بيرسي يطرق أبواب
جيرانه بشكل عشوائي، ثم يعرف نفسه لهم؛ بعضهم ظنه مندوب مبيعات،
يذكر بيرسي أنه قوبل بكثير من الضحكات والنظرات المرتسمة على وجوه
الجيران كأنها تقول: «هل أنت جاد في هذا؟» مما دفعه لأن يبين لأولئك
المرتبكين لرؤياه بتواضعه الجرم أنه لا يرمي إلا إلى التعرف على جيرانه.

لكن ذلك السؤال الذي طرحه أندي ظل يدور في عقل بيرسي
لأسابيع عديدة، فبيرسي كان يتمتع بملكة مدهشة تتمثل في الحس
الاجتماعي المرح، لكنه مع هذا قد اهتمق معنى الجيرة، وللمصادفة

البحثة كان هو من خلال عمله مع جماعة المسيحيين الجامعيين يدرس التصالح العرقي، مما دفعه وأنجي لأن يتساءل عما كان سيؤول إليه حالهما إذا ما صارا جارين في جيرة قوامها من الأقلية.

ولهذا فقد حزما أمتعتهما وغادرا شقتهما المريحة، وانتقلا للميش في بيت ريفي رث مبني على طراز الإحياء الإغريقي، ويقع في قلب حي كنيسة هيل، وكان ذلك الحي كغيره من الأحياء الحضرية الأمريكية الكثيرة قد هُجِرَ خلال السبعينيات والثمانينيات من القرن الفائت، فقد تحول عنه السود من الطبقة المتوسطة وغالبية البيض مخلفين وراءهم السكان السود الفارقين في الفقر المدقع، وفي تلك المناطق التي يفتقر فيها السكان إلى المال ويتسمون بمحدودية المهارات ونقص التعليم؛ فقد كان معظمهم يلجأون إلى الجريمة وتعاطي الهروين والكوكايين، حتى إن جون جونسون الرئيس السابق لجمعية الحي قد سبق ووصف الحي خلال ثمانينيات القرن الماضي بأنه «معرض المخدرات و الجريمة في ريتشموند»، وفي كتابها الذي تناول الأحياء التاريخية في ريتشموند أشارت الناشطة في مجال الحفاظ على المباني التاريخية إلى أنه بحلول عام 2000 سوف «ينحدر حي كنيسة هيل إلى مستوى العشوائيات».

وعندما انتقل بيرسي وأنجي إلى حي كنيسة هيل في صيف عام 2000 كان الحي يعاني من تحديات لم يمر بها من قبل، ففكرا في أنفسهما «فيم ووطننا أنفسنا»، هناك كان إطلاق النيران والإتجار في المخدرات روتيناً يومياً، حتى إن بيرسي سمع ذات مساء صوت طلقات رصاص متتالية تبعها صوت صراخ عال، فهرع إلى باب منزله الأمامي فرأى رجلاً يزحف على درجات مدخل منزله، ومع تواصل إطلاق النيران حنى جسده وجذب الغريب إلى داخل المنزل وهو يصيح بقوة «اطلبوا 911»، لكن مطلق النار

كان قد قفز في سيارته وانطلق بسرعة مبهتداً، وفجأة نهض الرجل الذي كان منبطحاً على مدخل المنزل، وشكر بيرسي ثم مضى لا يلوي على شيء، كان قد تصنع الإصابة كي يخدع مهاجمه فيظننه قد مات.

ولأن بيرسي وأنجي قد انشغلا في بداية إقامتهما بالحي بتفادي التعرض للجرائم والتأقلم مع ذلك العالم الجديد فهما لم يتسنّ لهما أن يقيما أي علاقات جيرة، لكنهما _ مع ذلك _ استطاعا أن يتلاقيا لقاءات لطيفة مع أطفال الحي، بدأ الأمر عندما زار بيرسي متنزه بيل روبنسون وهو مكان يتنزه فيه أهل الحي وبه ملعب كرة سلة مفتوح، ذهب بيرسي إلى الملعب حاملاً كرته وبياض بشرته الذي لُوّحتته شمس الحقل ووجهه ذي التعابير العابثة، كان يحرص على معرفة اسم كل مَنْ يقابل سواء كان طفلاً صغيراً أو عجوزاً، وبعد بضع زيارات كتلك يقوم بها خلال فترة العصر وجد الناس قد بدأوا يستلطفونه، فكانوا ما أن يرونه حتى يقولون: «ها قد جاء بيرسي الوحش»، ورغم أن بيرسي دائماً كان يلعب كرة السلة لعباً يتميز بالقوة إلا أنه كان دائماً يجعل اللعب مرحاً خفيفاً؛ لذلك لم يستطع أهل الحل ألا يحبوه؛ لأن بيرسي كان يراهم بشرّاً وجيراناً _ أولاً وأخيراً _ لا مجرمين.

والمدهش أنه قد صار هناك طقس يمارس عقب كل مباراة عندما كان بيرسي يرجع إلى بيته ماشياً، فقد كان أطفال الجيران يتبعونه، كان يتذكر أول مرة تبعوه فيها _ رغم أنه ودعهم أكثر من مرة _ فقد ظلوا يضحكون ويقهقهون طوال الطريق حتى مدخل منزله، وهناك قدم بيرسي وأنجي الطعام للأطفال، وجعلوهم يلعبون بألعاب الفيديو مما جعلهم بعدها يأتون في أي وقت من اليوم، حتى إن بيرسي وأنجي كانوا في بعض الأحيان يرجعون البيت فيجدون مجموعة من خمسة عشر طفلاً جالسين على مدخل المنزل.

وذات يوم قال بيرسي _ الذي كان يحاول أن يجد وسيلة لحل هذا الموقف _ للأطفال: «يا أصدقائي، ربما ليس أكلكم لكل طعامي ولعبكم ألعاب الفيديو عندي هو الخيار الأفضل أمامنا، حينها نظر الأطفال لبعضهم البعض ثم أخذوا يضحكون، ثم صرخوا لبيرسي بأمر أثار اندهاشه، هذا الأمر الذي كانوا يفكرون به هو رغبتهم في أن يقوم بتدريسهم، سأله الأطفال عما إذا كان بإمكانه وبإمكان أنجي أن يساعدهم في واجباتهم المدرسية.

في تلك الليلة أخذنا يتداولان في ذلك الطلب الذي طلبه الأطفال منهما، إنهما قد انتقلا للعيش في حي كنيسة هيل؛ كي يتعلما كيف يكونا جارين صالحين، وربما كانت تلك فرصتهما، وبعد تفكير واستخارة طلال لبضعة ليال بدأ بيرسي وأنجي يفتحان منزلهما مرتين أسبوعياً خلال وقت العصر ليقوما جلسات تدريسية، وفي كل أسبوع كان يأتيهما عشر أو خمسة عشر طفلاً يطلبون مساعدتهما في فروضهم المدرسية، بدأت الروابط تقوى بينهم وبين الأطفال، وبدأ الأطفال يشعرون بحماسة حقيقية تجاه التعلم، كانوا يستمتعون بذلك الاهتمام الذي يحظون به، وسرعان ما انتشرت أخبار تلك الجلسات التدريسية في جميع أنحاء الحي.

وفيما تواصل التدريس خلال شتاء عام 2001 أدرك بيرسي أنه يتعين عليه أن يتأكد من دمج المرح في تلك الخبرة الجماعية؛ لذلك فقد قام في يوم عيد الحب عام 2002 بإقامة حفل تزلج في إحدى حلبات التزلج المحلية لأجل الأطفال وعائلاتهم، كان الأطفال مستمتعين أيما استمتاع، لكن الآباء كانوا لا يزالون لم يتجاوزوا الحواجز التي أقاموها بينهم وبينه، فقد كانوا ينظرون إليه على أنه ذلك الرجل الأبيض الذي اقتحم عليهم حيهم، وصار الآن يقلب حياة صغارهم رأساً على عقب،

لكن بيرسي واصل هدم تلك الحواجز الواحد تلو الآخر بحسه الاجتماعي المحبب، حتى إن واحدة من الأمهات قد اعترفت لبيرسي بأنها ظنته في البداية شرطياً متخفياً يعمل لصالح مدينة ريتشموند، لقد ظنته يدبر عملية كبيرة في حي كنيسة هيل، وظنت أنجي ممثلة تؤدي دور زوجته، مما دفعه وتلك الأم يشرعان في الضحك بشكل هستيري.

صحيح أن بيرسي لم يتعرف على الجميع خلال حفل التزلج ذلك، لكنها كانت خطوة في الاتجاه الصحيح، كان يرى أنه إذا ما تواجد في مجتمع ما لا بصفته دخيلاً وإنما بصفته جازاً فسوف يؤدي هذا إلى أن المزيد من البالغين الذين سوف ينفثون تجاهه، وسوف يجعل هذا أمراً رائعاً.

استمر التدريس والتزلج حتى صيف 2002، بل إن أصدقاء لبيرسي وأنجي تطوعوا للمساعدة، كانت المجموعة آخذة في التزايد لكن مع تزايدها تزايدت مصاعبها، فذات يوم اصطحب بيرسي وأصدقائه الأطفال إلى متنزه كينجز دومينيون الترفيهي الذي يبعد ثلاثين دقيقة فقط عن ريتشموند، ولأنه كان يعلم أن آيا من هؤلاء الأطفال لم يسبق له أن زار هذا المتنزه وأن معظمهم غاية في الفقر؛ فقد تكفل بيرسي بتمويل الرحلة بأكملها عن طريق سحب فرض بضمان منزله، وعندما وصلوا هناك خاف الأطفال من ألعاب الملاهي المخيفة، وأرادوا الرجوع إلى منازلهم بعد ساعات قليلة.

وفي يوم آخر حدثت قلة في عدد المدرسين فقال بيرسي: «لنذهب إلى المتنزه ونلعب كرة القدم»، وبعد أن قام بشرح القواعد لأربعين طفلاً لم يسبق لهم لعب كرة القدم من قبل؛ قام بيرسي بتقسيمهم إلى فريقين، وبدأت الأمور مبشرة إلى أن قامت إحدى الفتيات بركل كرة مشكوك أنها رمية مخالفة، فصاح اللاعب الأقرب إليها من الفريق المقابل «مخالفة»،

وقبل أن يجد بيرسي الوقت لاتخاذ رد فعل اندفعت الفتاة التي ركلت الكرة تجاه الفريق الآخر، هنا حدث هرج ومرج وشرع الفريقان يتصارعان، لكن لحسن الحظ انتهى العراك بالسرعة التي بدأ بها ولم يُصَبَّ أحد بأذى.

ورغم هذه الامتحانات وامتحانات أخرى صغيرة جابهوها على طول الطريق، كان الزخم الذي خلقه عمل بيرسي وأنجي إيجابيًا، وقد واصل بيرسي بناء علاقات مع المجتمع من خلال أنشطة على غرار حفلات الشواء الصيفية، وفي النهاية وفي عام 2002 وُلِدَت منظمة حي كنيسة هيل للأنشطة والتدريس الغير هادفة للربح (CHAT).

لم يكن بيرسي يظن أن السؤال المستفز الذي طرحه عليه أندي سوف يتمخض عنه إنشاء مؤسسة غير هادفة للربح، بل إنه لم يكن ليتخيل ما سوف تضطلع به تلك المؤسسة على مدى السنين العشر التي تلت ذلك، فالיום صارت المؤسسة تضم خمسة وأربعين موظفًا يتقاضى أجرًا، ومئات المتطوعين والعديد من المنازل التي تقدم خدمات التدريس المنزلي، وروضة أطفال ومدرسة ثانوية وميزانية تشغيل تبلغ نحو المليون دولار، وعلى مدى السنوات الثلاثة عشر التي مضت مثلت المؤسسة تحولًا جذريًا في حياة أهل ذلك الحي، وفي كل عام تحتفل المؤسسة بيوم ميلادها الذي يوافق يوم عيد الحب عن طريق إقامة نشاط مرح وحفل كبير، وكل صيف تذهب المجموعة إلى كينجز دومينيون؛ لأن الأطفال صاروا يحبونه، حتى إنه في عام 2014 اشترك مائتي طفل في تلك الرحلة وكثير منهم بقوا حتى أغلق المتنزه أبوابه، أما بخصوص واقعة شجار كرة القدم الشهيرة فقد صارت جزءًا مرخيًا من تاريخ المؤسسة، وأُطلقَ عليها اسم «شغب مباراة كرة القدم».

وعندما تم سؤال بيرسي عن الفرق بين ما كان عليه الحي عندما انتقل إليه قبل ما يربو عن عقد كامل وبينه اليوم، أجاب هو قائلاً: إن ما اختلف هو أنني صرت أعرف الجميع في أي مكان أذهب، ويقول: إنه لاحظ أيضاً شيوع الدعابات الودودة والإحساس بأن الجميع يهتمون بالآخرين، أو كما جاء على لسانه: «يبدو كما لو كانت هناك روح مختلفة في الحي، وهذه العبارة تشبه ما قالته أليكساندرا فرانك تصف هذا الحي الذي انتقلت إليه مؤخراً فقالت: «إنني بحق لم أشهد شيئاً كهذا، فالجميع هنا متداخل بعض الشيء في حياة الآخرين»، علاوة على هذا بدأ ينشأ في ذلك الحي نمط جديد في المأكولات مما دفع غرباء لأن يتوافدوا على الحي، بل إن حي كنيسة هيل تلقى اهتماماً قومياً عندما أسمته جريدة يواس إيه توداي واحداً من أفضل عشرة أحياء صاعدة في البلاد في مايو من عام 2014، وهي قفزة عملاقة لمجتمع كان على شفا الهبوط إلى مصاف العشوائيات.

رفض بيرسي أن يُنسبَ إليه الفضل في النهضة التي حدثت بالحي منذ أن بدأ مؤسسته، لكن يصعب تصور أنها قد كانت ستحدث بدونه، صحيح أن هناك أموراً أخرى ساعدت على هذا مثل النشاط في حركة الحفاظ على المنشآت التاريخية، وتأجيل تحصيل الضرائب على المشاريع الجديدة، وإعادة إحياء المؤسسات الدينية التي تدخل في نطاق الحي وتلك التي تحيطه.

لكن ربما كان أفضل المؤشرات على ما قد حدث يتأتى من خلال إحصائيات الجريمة، الجدول التالي يمثل بيانات الجريمة في الحي ما بين عامي: 2000 و2004، وقد زُوِّدْنَا بتلك البيانات عن طريق قاعدة بيانات قسم شرطة ريتشموند (صفحة 69).

تتضمن الجرائم التي تؤثر على الآخرين مباشرة جرائم القتل والاعتداءات الجنسية والسرقه بالإكراه والسطو المنزلي، وتتضمن الجرائم التي تؤثر على الآخرين بشكل غير مباشر الجرائم الأخلاقية والسرقات وغيرها من الجرائم المتنوعة، لا يصعب على قارئ تلك البيانات ملاحظة التوجه نحو انخفاض معدل تلك الجرائم من الفئتين، لكن بنظرة أكثر تحييضاً نجد أن ذلك التوجه بدأ في بدايات عام 2000 وقت أن بدأت المؤسسة تجذب الانتباه.

رُزِقَ بيرسي وأنجي بأربعة أطفال من صلبهم واثان أكبر في العمر تبنيهم من أطفال الحي بعد أن انتقلوا إليه مباشرة، وهي الحي لا يشير أحد إلى بيرسي فيقول: انظروا هذا هو الرئيس التنفيذي لمؤسسة (CHAT)، وإنما يقول الواحد منهم لنفسه: «ها هو بيرسي، لا بد أن أتوقف وأتحدث إليه، لا بد أن أسمع منه قصة آخر مرة أخرج نفسه أو آخر إخفاقاته كاب»، كانت هذه هي الحياة التي يحبها بيرسي؛ لأن هذا النمط من الحياة الاجتماعية هو الذي يساعد الناس - وهو من بينهم - على الإحساس بالمجتمع والتواصل معه.

جرائم تؤثر على الآخرين بشكل مباشر	جرائم تؤثر على الآخرين بشكل غير مباشر	السنة
٤٦٩	١٢٤	٢٠٠٠
٤٤٦	١٦٠	٢٠٠١
٤٥٢	١٢٣	٢٠٠٢
٤٦٨	١٥٧	٢٠٠٣
٤٦٨	١١٥	٢٠٠٤

٢٢٨	٩١	٢٠٠٥
٢٧١	١١٤	٢٠٠٦
٢٠٩	٨٧	٢٠٠٧
٢٨٦	٦٦	٢٠٠٨
٢٧٥	٦٣	٢٠٠٩
٢٥١	٥٠	٢٠١٠
٢٣٩	٦٤	٢٠١١
٢٨٣	٤٧	٢٠١٢
٢٠٢	٤٦	٢٠١٣
١٩٢	٥٥	٢٠١٤

عندما يُسأل بيرسي عن المستقبل الذي يراه للمؤسسة خلال السنين العشر القادمة يقول: إنه يأمل أن يتسلم الشباب مقاليد إدارتها، أو كما جاء على لسانه: «لقد أدركنا أننا ندير المؤسسة بشكل صحيح عندما وجدنا الشباب يقولون كلامًا على غرار: عندما سأتولى إدارة المؤسسة ستكون الأمور كذا وكذا، أتمنى أن يحدث هذا فإذا ما حدث سيكون عملي قد انتهى هنا.»

إذا نظرنا للأمر من السطح لأدركنا أن الاجتماعية المرححة هي مجرد إظهار الود والتبسط مع الآخرين، لكن الوصف الأكثر دقة لها هو أنها النزعة إلى التواصل مع الآخرين بما فيه من منفعة متبادلة، أو كما يتضح من قصة بيرسي فهي تعني أن يصير المرء «جَارًا» على أفضل ما يكون، والسؤال الأكبر هنا هو: كيف يستطيع أصحاب الذكاء المرح تحقيق تلك الاجتماعية؟ وماذا يمكننا أن نتعلم منهم؟ وما الذي سيفيدنا في التفاعلات الاجتماعية؟

إنني قد وجدت فكرتين دائمتين خلال أبحاثي ومقابلاتي تجيب عن تلك الأسئلة، وهاتان الفكرتان هما: 1 - أنهم نادراً ما يتصرفون من خلال مفاهيم مسبقة عن أولئك الناس الذين يتعاملون معهم، وبالمثل نادراً ما يشكّلون انطباعات أولية قوية خلال تلك التفاعلات الاجتماعية. 2 - عادةً ما يتفاعل أصحاب الذكاء المرح اجتماعياً بتواضع ودونما ممارسة للسلطة، وهو الأمر الذي يرسخ حساً قوياً بالمساواة.

وبينما كان بيرسي يندمج في حي كنيسة هيل كان ينفذ هاتين الفكرتين أحسن ما يكون التنفيذ، كان يرى أهل الحي بشراً لا مجرمين، كما أنه كان يدرك أن المجرم أحياناً يصير مجرمًا لأنه يريد إيذاء المجتمع، وإنما لأنه لا سبيل آخر أمامه، ولأن بيرسي قد نشأ في مزرعة عائلته وتعلم الاجتماعية من جده، فقد فهم أيضاً أهمية النظر للآخرين على أنهم أنداد مساوون له، وكذلك أهمية تجاوز الانطباعات والأحكام الأولية أو نبذها بالكلية، وبالمثل لا يأخذ بيرسي نفسه على محمل الجد، وهو الأمر الذي يُعد بمثابة البوابة المؤدية إلى العيش بتواضع بشكل أو بآخر.

والآن لننتقل في النظر إلى هاتين الفكرتين بادئين بمكان ألفه ألا وهو التعامل مع المرضى.

إن الطبيب البارع لا بد أن يكون قادراً على التحديد بدقة لا يشوبها عوار المرض أو الأمراض التي أعلت مريضه، ورغم أن التعاطف والرفق أمران جوهريان للطبيب الكفء إلا أن معظم المرضى (والأطباء) يرون أن التشخيص السليم هو المهمة الأكثر أهمية التي يضطلع بها الطبيب؛ ولهذا فإن المتدربين من الأطباء الجدد ينفقون وقتاً كبيراً في تعلم علم تشخيص الأمراض.

يعتبر الأساس لهذا العلم هو إجراء يستخدم منذ القدم في التدريب الطبي، ويزداد كثافة كلما تقدم الطبيب في تدريبه ويسمى التشخيص التبايني، وفي هذه العملية يضع الطبيب قائمة بالتشخيصات المحتملة مرتبًا إياها من الأكثر احتمالية إلى أقلها، وهي القائمة التي يمكنها أن تفسر الحالة السريرية للمريض، وكما هو العصف الذهني، كلما زادت التشخيصات الواردة في القائمة كانت قائمة أفضل، على الأقل في البداية، يقوم الطبيب بجمع أدلة تساعد في وضع تلك القائمة بادئًا من تاريخ المريض، ثم بعد أن ينتقي الطبيب التشخيصين أو الثلاثة الأكثر راحة يحتاج الأمر لتقييم متقدم _ يكون من خلال الفحص الجسدي أو المعملية أو الإشعاعي مع الاختبارات الإجرائية _ مما يدفع الطبيب إلى الوصول للتشخيص الصحيح الذي توضع على أساسه الخطة العلاجية.

إن التشخيص التبايني يرمي إلى توجيه الطبيب نحو التشخيص الصحيح، وكذلك أن يحميه من الوقوع فيما يسمى بالارتساء، كان عالما النفس أموس تفيرسكي ودانييل كانيمان هما أول من صك هذا المصطلح عام 1974، والارتساء يحدث عندما نعطي قيمة أكثر من اللازم للمعلومات والبيانات الأولية التي تتأتى لنا، عندما نفعل ذلك تصير المعلومات في حد ذاتها نقطة بداية عنيدة _ أو مرسى _ يتشبث بها تفكيرنا، ومع تراكم المعلومات فإما أن نؤكد حقيقة ذلك المرسى أو أن نحاول تعديل تفكيرنا مبتعدين عنه.

لكن ما اكتشفه تفيرسكي وكانيمان أن المشكلة تكمن في صعوبة تعديل التفكير بعد أن بدأ يرتسي، كانا قد قاما بوصف هذه المشكلة في سياق إطلاق الأحكام في ظل عدم اليقين كما يحدث في التقديرات العددية، فقد قاموا _ على سبيل المثال _ بسؤال الخاضعين للدراسة

عن نسبة الدول الأفريقية المنضمة إلى الأمم المتحدة، وقبل أن يجيب أولئك المدروسون كان كل منهم قد رُقِّمَ برقم ما بين الصفر والمائة بشكل عشوائي، ثم قام تفرسكي وكانيمان بسؤال كل واحد منهم عما إذا كانت النسبة التي في ذهنه تزيد عن رقمه أم تنقص، لقد كان لذلك الرقم العشوائي (الذي صار مرسى في اللاوعي لدى المشاركين في التجربة) تأثير ملحوظ على إجابات المشاركين في التجربة: فلقد جاء متوسط عدد الدول الأفريقية لدى مجموعة كان رقمها العشوائي 10 هو 25 في حين جاء المتوسط عند مجموعة أخرى أُعطيَت الرقم 65 هو 45.

من التجارب الأخرى التي وضحت مفهوم الارتساء تلك التي أجراها كانيمان وزميله ديفيد شكايد عندما استقصيا من أهل الغرب الأوسط وأهل كاليفورنيا عن معدلات السعادة التي يشعرون بها، وعن أي مجموعة منهما يظن كل منهم أنها الأكثر سعادة، لم يجدا أي اختلاف إحصائي بين المجموعتين في تقييم أنفسهن للسعادة التي يشعرون بها، لكن أفراد المجموعتين أجمعوا على أن أهل كاليفورنيا هم الأكثر سعادة، وعندما تفحص كانيمان وشكايد البيانات وجدًا أن المشاركين في التجربة قد عولوا كثيرًا على مناخ كاليفورنيا الممتاز، وربطوا بينه وبين تعظيم السعادة، معنى ما سبق أن المشاركين في الدراسة لم يستطيعوا أن يعدلوا تفكيرهم ويتجاوزوا الارتساء المناخي.

وفي الطب يحدث الارتساء عندما يقرر الطبيب على الفور أنه قد وصل إلى التشخيص الصحيح، حينها يتشبث الطبيب بالقرص الأولي، ثم يرتسي بسرعة إلى أحد الأمراض دون أن يستخدم التشخيص التبايني، من أفضل الأمثلة على هذا تلك المريضة التي رأيتها وكانت تعاني من حرقة في القلب؛ بسبب ارتجاع لحمض المعدة إلى المريء.

قالت تلك المريضة لطبيبها: «إن الارتجاع مستعر، فإنني أعاني
العديد من نوبات الحرقان في القلب والاضطرابات في الصدر لا تُجدي
معها حبوب تومز»، ثم سألته إذا ما كان هناك دواء آخر يمكنها أن تتناوله
بجانب دواء البريلوسيك (وهو دواء مقلل للأحماض)، ولأن الطبيب قد
فشل في الفوص بعمق إلى ما وراء التشخيص المبدئي الواضح بأنها تعاني
ارتجاعاً مريئياً أخذاً في التناقم، فقد وصف لها دواءً آخر مقللاً أيضاً
للأحماض وصرّفها إلى منزلها.

لكن في وقت متأخر من ذات الليلة شعرت المريضة بحالتها
تزداد سوءاً، واضطرت إلى الذهاب لقسم الطوارئ، وهناك كشف فحصها
عن وجود انسداد رئوي كافٍ لأحداث الوفاة، وهو مرض يسبب هو الآخر
ألمًا صدرياً حاداً، لكنها نجت لحسن الحظ، ولأن هذا الطبيب لم يرتس
إلى التشخيص الأولي الذي افترض ارتجاعاً مريئياً متفاقماً؛ فقد طبق
إجراءات التشخيص التبايني بعنايفها بادئاً بسؤالها عما إذا كانت قد
قامت برحلات مؤخرًا، وهو الأمر الذي قد يؤدي إلى تكوين جلطات دموية
في الأرجل، والتي قد تتطور إلى انسدادات رئوية، وبالفعل كانت المريضة
قد عادت لتوها من رحلة عمل في الصين.

فيما بعد كانيمان وتفيرسكي دُرِسَ الارتساء في العديد من
السياقات المتنوعة ما بين الاقتصاد لاتخاذ القرارات للطب، في كتابه
Thinking Fast and Slow يصف دانييل كانيمان نوعين مختلفين من
الأنظمة التي يستخدمها المخ للتفكير، كما يصف مناطق للارتساء في
داخل تركيبه، أول هذين النظامين _ والذي يسميه كانيمان النظام I -
مستول عن التفكير السريع البديهي الآلي العاطفي، هذا النظام يسمح لنا
بأن نهرب من الأخطار عن طريق انطباعات أولية سريعة، إن النظام I

مستول عن غرائزنا الفطرية لكنه أيضًا مستول عن الارتساء.

أما النظام الثاني، النظام 2، فهو يتحكم في التفكير البطيء العمدي المنطقي، إنه نظام متشكك ناقد يقبع في داخلنا ويساعدنا على التغلب على المشاكل المستعصية؛ لهذا فليس من المستغرب أن النظام 2 يتطلب قدرًا كبيرًا من الطاقة الذهنية والمجهود الذهني، بينما يستخدم النظام 1 طاقة أقل، في معظم الوقت يحالف الصواب النظام 1؛ وذلك لأن البديهة الإنسانية دقيقة جدًا، لكن ما اكتشفه تفريسي و كانيمان أن المشاكل تحدث عندما لا يحالف الصواب النظام 1، فمن العسير جدًا أن يتحول تفكيرنا بعد أن يرتسي إلى خطأ.

إن الطريقة التي يرتبط بها النظام 1 _ وما يتعلق به من ارتساء _ بخصلة الاجتماعية المرححة تتحول إلى قوالب وانطباعات أولية، فخلال تفاعلاتنا الاجتماعية خاصة مع أولئك الذين قابلناهم لتونا؛ نجد النظام 1 يسارع لفهم ذلك الشخص الواقف أمامنا، وواحدة من الطرق لإنجاز هذا هي ما يسميه علماء الاجتماع: الإدراك الفئوي لشخص ما أو القولية، إن النظام 1 يلتمس طريقًا مختصرًا إلى القولية طلبًا لتسريع عملية التعرف على الآخر، لماذا؟ لأن الكفاءة هي الهدف الأسمى للمخ، وعندما يتصرف المخ بناءً على المعلومات المبدئية التي يتلقاها حينها يوفر الطاقة، ودون أن يبذل المخ جهدًا واعيًا لمناقضة تلك المعلومات؛ فإنه يستخدم الكثير من الطرق المختصرة على قدر استطاعته، إن المخ في ذلك السياق مفرق في الكسل والغفلة.

أحيانًا تكون تلك القولية نابعة من خلفية ثقافية، وأحيانًا يكون مصدرها شخص سبق وعرفناه في الماضي، أو شخص يشبه في مظهره أو في شخصيته الشخص الواقف أمامنا، وبصرف النظر عن المصدر

الذي نبعت منه القولية إيجابية كانت أو سلبية، فهي جزء كبير من المجتمع والثقافة، لكننا عندما نترك تلك القوالب الزائفة في أدمغتنا دونما تصحيح فإنها لا تفتأ تتكرر المرة تلو الأخرى حتى تترسخ في النظام ١ لدينا، والذي لا يلبث أن يصبغ مداركنا بصبغته.

هل يمكننا أن نسيطر على تلك القولية؟ لك أن تتخيل أن ذلك الزخم الإيجابي الذي خلقته حركات الحريات المدنية على مدى نصف قرن وفي جميع أنحاء العالم قد أثار جدلاً واسعاً حول هذا الأمر، فحتى خمسة عشر سنة مضت كان يُنظر للقولية على أنها أمر تلقائي لا سبيل لتجنبه، إن القدر والعدى اللذين يستخدم المخ القولية بمعيارهما يعتمد على القدر الذي تعرضنا له من تلك القوالب (الراسخة).

لكن مؤخراً ظهرت أدلة دامغة على أننا من خلال الجهد الذهني الواعي بواسطة النظام 2 يمكننا أن نتجح في منع عملية القولية داخل أدمغتنا مهما كانت راسخة فيها، المثير للاهتمام هنا أن «الجهد الذهني الواعي» لا يعني بالضرورة أننا نحتاج لأن نفكر قائلين: «إن هذه القولية لا يجدر بي أن أستخدمها»، وإنما يعني أننا عندما نكون مشغولين (من الناحية المعرفية) بلمح آخر من ملامح ذلك الشخص الواقف أمامنا وما يحدث حالياً في تلك اللحظة تكون القولية أمراً غير وارد، فمثلاً إذا ما كنا في وسط محادثة مع أحد الأشخاص ووجدنا عقلنا يشرع في قولبة ذلك الشخص، يمكننا حينها أن نركز على هدف المحادثة أو غرضها؛ كي نتحاشى تلك القولية، وإذا ما بقينا في اللحظة وأولينا الشخص الآخر كامل انتباهنا فنصتين جيداً لما يقول، فسوف يثبط هذا من نزوعنا الطبيعي إلى القولية.

إننا عندما نقابل شخصًا لا نعرفه أو حتى شخصًا نعرفه يحاول النظام 1 أن يقرر إذا ما كان هذا الشخص صديقًا أم عدوًا. إنه يبذل مجهودًا كبيرًا لتحديد هذا الأمر بإجراءات تتنوع من قراءة لغة الجسد إلى تحليل نبرة الصوت إلى استخدام القولية، إذا ما نجح النظام 1 في مهمته فسوف يرتسي إلى الانطباع الأولي، لكن كلما طالت المدة الزمنية التي يستغرقها النظام 1 في تكوين الانطباع الأولي، زادت احتمالية فشله، وإذا ما طالت المدة أو فشل النظام 1 قد لا يمنع هذا تكون الانطباع الأولي لكنه سيتكون بمعونة من النظام 2.

إن الأشخاص ذوي المستويات العالية من الذكاء المرح _ مثل بيرسي _ نادرًا ما تتكون لديهم انطباعات أولية في أثناء تفاعلاتهم الاجتماعية، وحتى لو كُونوا مثل هذه الانطباعات فإنهم لا يخلعون عليها قيمة داخلية عالية، كما أنهم يتعاملون مع انطباعاتهم الثانية والثالثة (إلى آخره) بصفحة بيضاء مع القليل من التقييمات الموروثة من تفاعلاتهم السابقة، لتبسيط ما سبق نقول: إن النظام 1 المقولب والمطلق للأحكام في أي سياق كان يمكن تقليص تأثيره بالتفاعلات الاجتماعية التي نعمل فيها الذكاء المرح، وهذا يساعد الطرفين على تجنب الافتراضات التي عادةً ما تفرقتنا.

أما فيما يتعلق بالفكرة الأخرى التي تتطوي عليها الاجتماعية _ والتي هي التواضع _ فإن أصحاب الذكاء المرح لا يأخذون أنفسهم على محمل الجد إلى حد ما، وهو ما يجعلهم يتواصلون مع الآخرين بتواضع لا يشكّل عليهم تهديدًا، يُعرّف قاموس ميريام وبستر التواضع بأنه تلك الحالة أو ذلك الوضع الذي يكون عليه الإنسان حين لا يظن أن أحدًا ما أفضل من غيره، وبيرسي بكل تأكيد لم يخطر بباله أبدًا أنه أفضل من جيرانه بحي كنيسة هيل.

في كتابه Give and Take يصف آدم جرانت _ أستاذ الإدارة وعلم النفس بكلية هارتون بجامعة بنسلفانيا _ ما يسميه هو التواصل منعدم السلطة، يذكر آدم أن التواصل منعدم السلطة له أربع خصال رئيسية وهي: 1- الحساسية 2- الإنصات 3- إعطاء الفرصة للآخرين.

والمفارقة هنا أن هذه الخصال الأربع تجتمع معاً لتمنح المتواصلين منعدمي السلطة سلطة عظيمة.

يبين جرانت أن أولئك الذين يستخدمون التواصل منعدم السلطة قادرون على إقامة الصلات وبناء ثقة وتأثير بكفاءة أعلى من أولئك الذين ينتهجون منهج التواصل السلطوي (على غرار الآراء القوية والعبارات الخاتمة للمحادثة والإنذارات الأخيرة)، ومن تلك الخصال الأربع تعتبر خاصية الحساسية التي تظهر من خلال التواصل هي الأكثر وضوحاً في التفاعلات الاجتماعية لأصحاب الذكاء المرع.

خلال بحثي في مسألة شركة بل إيلينوي التي عرضتها في الفصل الأول برز لي مثال آخر يستحق التركيز عليه، ولقد برز لي هذا المثال بمحض الصدفة، فبينما كنت أدرس كيف يساعد التكيف الخيالي التحولي بعض موظفي بل إيلينوي على النجاح خلال أزمة تفكيك مؤسسة AT & T، عثرت في قصة جون زيجليس.

كان جون مثل بيرسي قد نشأ في بلدة مومنس إيلينوي الزراعية الصغيرة والتي تتاخم جنوب شيكاغو، لم يكن لدى أسرة جون مزرعة لكنهم ولا شك عاشوا حياة بسيطة متواضعة، ولكونه واحداً من ثلاثة أشقاء، فقد كان جون يحب ممارسة الرياضة وخاصة كرة السلة والجولف، كما كان طالباً متفوقاً، فقد حاز مركز الطالب الأول على مدرسته الثانوية،

كان والده دونالد محامي البلدة، وقد حرص دونالد على أن يفرس في جون قيم الاجتهاد في العمل والاستمتاع في ذات الوقت، والحرص على لقاء كل الناس الذين يعيشون حولهم.

درس جون الأعمال في جامعة إيلينوي، ثم ما لبث أن نجح في الالتحاق بكلية القانون بجامعة هارفارد، وفي عام 1973 عاد جون إلى ميدويست والتحق بأولى وظائفه كمحام بمدينة سيدلي أوستن بشيكاجو، وكانت مهمته هي المساعدة في إدارة فرع AT & T بسيدلي أوستن، ومع الوضع في الاعتبار الوضع الحالي في المؤسسة كان جون يعلم أن مهمته ستكون مليئة بالتحديات، وكان يعلم أيضاً أن مجال الاتصالات هو مجال غريب عليه، لكن مع نهاية حقبة السبعينيات من القرن الماضي أصبح جون واحداً من كبار محامي سيدلي أوستن، وقد ساعد إيه تي أند تي على تجاوز دعاوى قضائية ضد مصداقية الشركة، وكذلك على تجاوز التفكيك المنتظر، لحسن حظه وحظ المؤسسة فقد قام جون بعمل رائع، بل إنه في الواقع يعتبر اليوم صاحب فضل كبير في عدم تفكيك إيه تي. أند تي.

وبينما كان جون يعبر بالمؤسسة أكبر صعاب جابقتها خلال تاريخها لفتت شخصيته الطيبة وتواضعه وبراهته وذكاؤه انتباه قادة إيه تي أند تي، وبعد انفصال عملاق الاتصالات ذلك اختير جون لوظيفة المستشار العام لمؤسسة إيه تي أند تي، وقد ضمن هذا المنصب لجون مقعداً على الطاولة التنفيذية لإيه تي أند تي، عن هذا قال جون لاحقاً: «لقد تعلمت الكثير عن استراتيجيات إدارة الأعمال والاجتماعية والقيادة عندما كنت أجلس إلى الطاولة الكبيرة _ أو على المقعد الصغير عديم الذراعين الموجود في ركن الغرفة _ أجيب عن الكثير من الأسئلة القانونية التي تطفو على السطح بشكل طبيعي في شركتنا التي تنظمها اللجنة الفدرالية للاتصالات.»

في نهاية تسعينيات القرن العشرين وجد مجلس مديري مؤسسة إيه تي. أند تي أنفسهم في مواجهة مشكلة اختيار من يخلف روبرت إي. آلن الذي شغل منصب المدير التنفيذي للمؤسسة لزمناً طويلاً، في البداية اختار آلن نفسه مديراً من خارج المؤسسة وهو جون والتر المدير التنفيذي السابق لمؤسسة آر. آر دونلي أند سونز للطباعة، وقد كان هذا الاختيار كارثياً؛ ولذلك فخلال شهور قليلة أبلغ مجلس المديرين والتر أنه لن يرتقي إلى المقعد الأهم في المؤسسة بعد رحيل آلن، وكان من شأن هذا أن تقدم والتر باستقالته وعاد مجلس المديرين إلى المربع واحد.

كان تتحي والتر بالإضافة إلى السنين التي قضاها مديرو المؤسسة في خضم الاضطرابات قد عزلتهم، وتركت أمام مجلس المديرين خيارات محدودة للأشخاص الذين قد يخلفوا آلن، وبعد كثير من التدقيق قلص المجلس قائمة المرشحين للمنصب إلى مرشح واحد من الخارج وهو مايكل أرمسترونج المدير التنفيذي لمؤسسة هيوز للإلكترونيات، ومرشح واحد من الداخل وهو جون زيجليس، يقول جون عن هذا بكل تواضع: «لقد كنت آخر مرشح من داخل المؤسسة.»

في ذلك الوقت كان جون معروفًا بذكائه (فقد كان واحداً من كبار واضعي استراتيجيات الشركة) وحسه الاجتماعي المرح، كان كذلك يشتهر بأنه دائماً يحمل معه بطاقات بها أسئلة في المعلومات العامة، كان قد اقتبس تلك الفكرة من أبيه الذي كان دائماً ما يحمل تلك البطاقات أيضاً، يذكر جون عندما أخذ ينظف سيارة أبيه بعد وفاته أنه لم يجد في صندوق السيارة الخلفي إلا كومتين من البطاقات إحداهما لبطاقات إيه تي أند تي للاتصالات طويلة المدى مسبق الدفع والأخرى بطاقات لأسئلة المعلومات العامة، اعتاد جون أن يترك هذه البطاقات في طائرات المؤسسة، كان

هدف المؤسسة هو دائماً العمل في إطار مجموعة وعدم العمل أبداً ضد أي فرد من أفراد الفريق؛ كي نرى كم سؤالاً من أسئلة البطاقات السبع يمكن أن نجيب عليها بشكل صحيح، كانت كل بطاقة تحوي ستة أسئلة وكل سؤال منهم يكسب المرء نقطة واحدة، وكان على من يريد إحراز الدرجة الكاملة في اللعبة أن يحرز اثنين وأربعين نقطة عن الاثنين وأربعين سؤالاً، وكان كل فريق يدون نقاطه على أحد جانبي الصندوق ليتباهى بها أمام الفريق الآخر.

كان جون يدرك أن العقبة الأكبر التي تقف بينه وبين أن يصير مديراً تنفيذياً للمؤسسة هي افتقاره للخبرة الفنية، ورغم أنه قد اكتسب قدرًا يسيرًا من تلك الخبرة خلال الفترة الانتقالية بعد تنحي والتر، إلا أنه لا يحظى بأي خبرة في مجال إدارة أي شركة، لكن جون قد فعل ما يتفق مع شخصيته ولم يخرج من جلده، وعن هذا يقول: «لم أخف يوماً أنني لا أملك أي خبرة تنفيذية ولم أشعر يوماً بالخرج من هذه الحقيقة، بالطبع كنت أرغب في هذا المنصب، لكنني لم أكن لأتظاهر بكوني شخصاً آخر، في النهاية خرج مجلس المديرين بحل هو خليط ما بين الرجلين فجعلوا آرمسترونج المدير التنفيذي لمؤسسة إيه، تي. أند تي، وجعلوا جون رئيس المؤسسة بالإضافة لمنصب المدير التنفيذي لخدمة إيه تي أند تي الجديدة للاتصالات اللاسلكية، ورغم أنه كان بإمكانه أن يلجأ للعب دور الخاسر الحاقد لكنه بكل إباء تقلد منصبه الجديد متناغماً مع حسه الاجتماعي المتواضع.

تقاعد جون من مؤسسة إيه تي. أند تي عام 2004، لكنه قبل أن يتركها أنجز مساهمات كثيرة دائمة التأثير في مجال الاتصالات، ربما كان أبرزها هو زيادة شعبية الرسائل النصية في الولايات المتحدة، وكان

الذي حفز هذا الأمر تلك الشراكة التي دخلت فيها مؤسسة إيه تي. أند تي مع برنامج تلفزيون الواقع أمريكيان أيدول، فلأن الملايين من الأمريكيين استخدموا الرسائل النصية للتصويت لمفنيهم المفضل كل أسبوع، فقد شهدت إيه تي أند تي ارتفاعاً دراماتيكيًا في معدلات الرسائل النصية. ما الذي يحدث؟ ما يحدث أن الناس عندما استخدموا الرسائل النصية للتصويت صاروا أكثر ألفة ناحيتها وأكثر استعدادًا لمراسلة أسرهم وأصدقائهم بذات الطريقة، وما بقي كان تاريخًا.

ولم يكن من المثير للدهشة أن جون لم ينسب كل الفضل لنفسه، وكان دائمًا ما يشرك الآخرين فيه إذ كان يقول: «لقد كنت محاطًا بأشخاص أذكاء، ولقد استمتعتنا كثيرًا عندما عملنا معًا»، كان تواضع جون هو الأسلوب الأمثل للإدارة، بل إنه الأسلوب الأثير لدى المديرين التنفيذيين الناجحين، يشرح جيم كولنز خبير القيادة والذي قابل العديد من المديرين التنفيذيين الناجحين هذا الأسلوب بقوله:

خلال مقابلاتنا مع التنفيذيين المميزين بأدائهم العالبي دهشنا للطريقة التي يتكلمون بها عن أنفسهم، أو على وجه الدقة الطريقة التي لا يتكلمون بها عن أنفسهم، كانوا لا يفتأون يتحدثون مرارًا وتكرارًا عن الشركة وعن مساهمات التنفيذيين الآخرين، لكنهم كانوا يتجنبون أن يخوضوا فيما يتعلق بإسهاماتهم الخاصة، وعندما كنا نضغط عليهم ليتكلموا عن أنفسهم كانوا يقولون كلامًا على غرار: «أمل ألا يبدو كلامي متباهيًا» أو «لا أظنني صاحب الفضل الأكبر فيما تم تحقيقه، لقد أنعم علينا بهؤلاء الأشخاص الراضين».

وحتى يومنا هذا لا يزال جون إذا ما سئل عن سر نجاحه في إيه تي أند تي يرد قائلًا بتواضع: «هو محض حظ حسن وضعني في

قلب كل جدال محتدم في مجال الاتصالات خلال الربع الأخير من القرن العشرين، إنني أرى نفسي فورست جامب مجال الاتصالات، فقد انجرفت مع التيار بالفعل، وبعد فترة افتقدت المؤسسة رؤساء لها..

أزيد على كلام كولنز فأقول: إن كان هذا صحيحًا، فإن جون قد لعب دورًا كبيرًا في خلق حظه، ولا شك أن حسه الاجتماعي المرح لا يمكن أن يوصف بالتفاهة.

لتلخيص ما سبق بسرعة نقول: إن أصحاب الذكاء المرح يستخدمون فكرتين قائمتين خلال تفاعلاتهم الاجتماعية، فهم أولاً يستهلون تجاربهم الاجتماعية بعقلية «رفع المرساة»، وتقليص ردود الفعل العاطفية والانطباعات المقبولة تجاه الآخرين، ثانيًا يتسمون بالتواضع خلال التفاعلات الاجتماعية، وهو الأمر الذي يُعدُّ امتدادًا لمنهجهم في التعامل بخفة مع أنفسهم ومع العالم.

النصف الثاني من هذا الفصل سوف يأخذ هذه الدروس ويحاول أن يجيب من خلالها عن الأسئلة التالية: «ثم ماذا؟ هل سترجم هذا إلى أي شيء يتجاوز العلاقات الاجتماعية السليمة؟»

لكن قبل أن نصل لهذه النقطة، هناك قضية واحدة بحاجة إلى توضيح، فإذا ما كنت إنسانًا انطوائيًا قد تقول لنفسك: «لست هذا الشخص، إنني لا أحب التواصل مع الآخرين»، أما إذا ما كنت شخصًا اجتماعيًا قد تقول لنفسك: «أفهم ذلك»، الحقيقة أننا جميعًا منطوون واجتماعيون بدرجات مختلفة، واعتقادنا بأننا إما هذا أو ذاك فقط هو أمر يضع حدودًا أمام أنفسنا، إنني لا أحاول أن أقول للانطوائيين: «اخرجوا من بيوتكم أكثر»، أو أقول للاجتماعيين: «واصلوا ما تفعلون»، ما أقوله هو أننا

جميعاً كائنات اجتماعية، فحتى أكثر الانطوائيين انطواءً يحتاجون إلى حد ما أن يتواجدوا في مساحة تواصل لصيق دافئ محب مع أشخاص آخرين لا أن يكونوا دومًا وحيدين منعزلين، وحتى أكثر الاجتماعيين تطرفًا يحتاجون بين الحين والآخر لأن يتراجعوا قليلًا كي يتدبروا مدى اجتماعياتهم.

إذن هل تترجم أفكار الاجتماعية المرححة تلك _ رفع المرسة والتواضع _ إلى فوائد محددة؟ الإجابة الواضحة هنا هي أنها خصال شخصية محببة، فلا أحد يحب أن تطلق عليه أحكام، أو أن يتعايش مع النرجسيين أو المتفطرسين، إننا نميل لأن نحب غير المنتقدين ومن يشعرون تواضعًا، لكن هل من فوائد على مستوى أعمق من هذا؟ لننظر نظرة أكثر قريبًا.

سيمور ساراسون اليهودي الروسي الذي نشأ في العقد الأول من القرن العشرين في حي براونسفيل ببروكلين، كان في صغره حين يطل من نافذة منزل عائلته يرى مجتمعًا حضريًا فائزًا هو مزيج من كل الأعراق والجنسيات والأديان، كان يرى رجالًا يدفعون أمامهم أفران موضوعة على عجلتين، ويزعمون أن لديهم أشهى أصناف حلوى أبو فروة والبطاطا الحلوة، ويرى نسوة ييمن الخضراوات والفاكهة متعددة الألوان على عربات جر؛ لذلك فُتِنَ سيمور بتجانس براونسفيل.

وعندما بلغ السادسة من عمره انتقلت أسرته الصغيرة إلى نيو آرك كي تقترب من عائلته الأكبر، وفي نيو آرك حيث صار محاطًا بأفراد العائلة والأصدقاء اليهود بدأت هويته اليهودية تتشكل مكملة هويته الحضرية، هنا صار حينما يطل من النافذة يرى محال لحم الكوشر والمخابز اليهودية ومحال الأسماك والحلوى اليهودية.

وفي عام 1942 بعد أن أنهى دراساته العليا في علم النفس: التحق
سيمور بالعمل في مؤسسة للصحة العقلية بريف كونتيكت وتُدعى مؤسسة
ساوثبري، كان معظم نزلاء هذه المؤسسة من الأقليات المعدمة ذوي
الإعاقات الذهنية (الذين يبلغ معدل ذكائهم سبعين أو أقل)، كان نموذج
مصحة ساوثبري هو المتبع لدى معظم المؤسسات العقلية في جميع أنحاء
البلاد في ذلك الوقت، أي إن هدفه كان إبعاد أولئك الأشخاص عن عوائلهم
ومجتمعاتهم، والذهاب بهم إلى الريف بفرض تدريبهم وتعليمهم، ومن ثم
إعادتهم إلى مواطنهم.

منذ البداية أدرك ساراسون أن النزلاء لم يشعروا أنهم ينتمون
إلى ساوثبري، وأشار إلى أنهم يشعرون بالوحدة وانعدام الهدف، فهم
عندما لا يحاولون الهرب يفرقون في ذكرياتهم عن الأماكن التي أتوا منها،
كما لاحظ ساراسون أن العاملين بساوثبري عادة ما ينظرون للنزلاء من
خلال بطاقتهم التشخيصية (على سبيل المثال معدل الذكاء أقل من
سبعين)، وكانوا يسمونهم أطفالاً مهما كان عمرهم، لقد كانوا مرتسين
لفكرة أن هؤلاء النزلاء هم أشخاص غير أذكياء وغير فاعلين.

كما شك ساراسون في كونه نفسه قد اشترك في هذا
الارتساء؛ لذا فقد صمّم اختباراً خاصاً بنزلاء ساوثبري رامياً من وراءه
إلى أن يجد بعض الإجابات، في هذا الاختبار كان النزلاء ينظرون
إلى سلسلة من الصور ثم يخلقون قصة من خلالها، كان الاختبار
مصمماً لإظهار انعكاس خارجي (القصة) للعالم الداخلي للنزلاء،
وجد ساراسون المرضى يفكرون ويحنون إلى أحبائهم، ووجد
ذلك الانقصال الذي أُجبروا عليه قد سبب لهم حيرة وكآبة وقتوطاً.

وبعد أن اطلع ساراسون على النتائج بدأ يقترب من النزلاء كل على حدة، وبدأ ينظر إلى علاقته معهم كما ينظر إلى علاقته بأصدقائه وزملائه وأفراد عائلته، كما أنه أخذ يتذكر المجتمعات التي كان هو جزءاً منها، وكيف كان «غريباً في بلاد غريبة»، وكم كان الحس المجتمعي مهم له ولعائلته، فبدأ يقابل النزلاء ويتفاعل معهم بانفتاح أكثر سائلاً إياهم عن عائلاتهم والمجتمعات التي أتوا منها، قام العاملون بساوثبري باتباع خطى ساراسون، وقاموا بتحسين تلك التجربة، وخرجوا بنسخة أفضل صمموها خصيصاً لأجل نزلاء ساوثبري.

في النهاية انتقل ساراسون من ساوثبري كي يصير رائداً في مجال علم نفس المجتمعات، وبدلاً من أن يركز حصرياً على المشاكل النفسية الداخلية، أخذ ساراسون يدرس العوامل المؤثرة على مجتمع النزلاء كالنقص والاكئاب، وكذلك كم يؤثر الحس المجتمعي على حياته، بدايةً قام بتوصيف الحس المجتمعي لدى الإنسان بقوله: «هو إحساس بأن المرء جزء من جهاز متأهب مساند قابل للاعتماد عليه، وهذا الجهاز بدوره جزء من الحياة اليومية لا يقتصر فقط على وقت حلول المصائب، وقد ألهم ساراسون الكثير من علماء النفس وعلماء الاجتماع كي يحدوا حدوه في السنين التالية ويبحثوا فيما يتطلبه المرء كي يشعر بحس المجتمع.

ويعتبر النموذج الأكثر قبولاً لفهم هذا المفهوم هو النموذج الذي وضعه كل من ديفيد ماكميلان وديفيد تشافيز عام 1986، يصف هذا النموذج أربع مكونات تساهم في خلق الحس المجتمعي وهي: العضوية والتأثير والتكامل وإشباع الاحتياجات والتواصل العاطفي المشترك، والعضوية تعني وضع الحدود التي تحدد من يصلح لأن يكون عضواً لائقاً بالمجتمع ومن لا يصلح، لا بد أن يشعر أولئك الأعضاء بأنهم ذوو

حيثية، أو أنهم يتمتعون بدرجة معينة من التأثير في داخل المجموعة، ولا بد أن يشعروا بأنهم ذوو صلة بالمجتمع وليسوا قابلين للاستبدال، والتكامل وإشباع الاحتياجات يعني أن على المجتمع أن يدعم الفرد بصورة أو بأخرى، والتواصل العاطفي المشترك هو الفراء الذي يلصق أجزاء المجتمع ببعضها البعض.

ومن أوضح الأمثلة العملية على هذا النموذج هو مجتمعات المسنين النموذجية، فالفالب الأعم أن ساكني تلك المجتمعات يعرفون من يعيش معهم من الأعضاء الآخرين، وكذلك يشعرون بتأثيرهم من خلال انخراطهم في الأنشطة المجتمعية، كما أن مجتمعات التعايش تلك تدعم أيضًا أعضاءها من الأفراد وهؤلاء الأفراد يشتركون في تواصل عاطفي.

يقول ماكميلان وتشافيز: إن هذه المكونات الأربع عندما تتقاطع معًا ينشأ من تقاطعها الحس المجتمعي، ورغم أن المرء عادةً يحتاج المكونات الأربع كلها ليمر بخبرة الحس المجتمعي إلا أن العنصر الذي يسميه ماكميلان وتشافيز «العنصر الحاسم في الحس المجتمعي» هو التواصل العاطفي المشترك؛ الفراء الذي يلصق أجزاء المجتمع ببعضها البعض، ويتابع ماكميلان وتشافيز قائلين: إنه كي نخلق هذا الفراء لا بد من إيجاد تواصل وتفاعل من نوع رفيع بين جميع الأطراف.

والتواصل يعني أنه كلما تفاعل الناس بشكل ودي؛ زادت احتمالية تقاربهم مع بعضهم البعض، وهذا التفاعل رفيع المستوى _ الذي هو أكثر أهمية من مقدار التواصل _ ذو صلة بأهمية التجربة التي يتشاركون فيها، لكن ماكميلان وتشافيز يشيرون إلى جزء هام من أجزاء التفاعل رفيع المستوى ألا وهو المخاطرة العاطفية، يقولان: إن «كمية المخاطرة العاطفية الشخصية التي يفامر بها المرء مع الأعضاء الآخرين ومدى

تعرضه إلى الألم العاطفي الصادر من حياة المجتمع والذي يؤثر على إحساسه العام بالمجتمع.

ما اتضح أن التفاعلات الاجتماعية التي يقوم بها أصحاب الذكاء المرح تتناغم مع ما يقوله ماكميلان وتشافيز من حيث ضرورتها في التفاعلات رفيعة المستوى، فعندما ينحى المرء جانباً أحكامه المسبقة وينخرط في التفاعل الاجتماعي بطريقة منعدمة السلطة حساسة متواضعة؛ حينها سيحظى بفرصة أكبر لتفاعل اجتماعي إيجابي ذي مستوى رفيع، وهو ما يعني فرصة أكبر للمرور بتواصل عاطفي، والذي يؤدي بدوره إلى الحس المجتمعي، فلنتأمل على سبيل المثال برنامجاً ذا اثني عشر خطوة على غرار برنامج مدمني الكحوليات المجهولين، وفيه يشجع المشاركون على حضور اجتماعاتٍ وهم منعدمو السلطة تماماً _ غاية في الحساسية والتواضع، خلال هذا التفاعل يكشف المشتركون بعضهم بعضاً بقصص معاناتهم من خلفية تلك المبادئ، وهم حين يفعلون هذا لا يخبرون فقط التواصل العاطفي المشترك والحس المجتمعي لكنهم أيضاً يتخذون خطوات إيجابية نحو التعافي.

الأكثر من هذا أن أصحاب الذكاء المرح يستخدمون خيالهم ليضعوا أنفسهم محل الشخص الآخر كما وصفنا في الفصل الأول، كما أن تلك القدرة على التعاطف تزيد من احتمالات النجاح الاجتماعي، يسمي ماكميلان وتشافيز هذا التاريخ المشترك، ويعتقدان أنه جزء مهم آخر من التواصل العاطفي المشترك، وقالوا: «إنه من غير الضروري أن يكون أعضاء المجموعة يمتلكون تاريخاً مشتركاً كي يكشفوا بعضهم بعضاً به، لكن يتعين عليهم أن ينتموا إلى ذلك التاريخ»، والانتماء لتاريخ شخص آخر يحض خيال المرء على أن يكتشف المتشابهات وأن يفهم ذلك الشخص

الأخر ويتعاطف معه، ومن أفضل الأمثلة على هذا المفهوم هو قصص تربية الأبناء التي يكشف بها الآباء بعضهم بعضاً، ورغم أن الآباء الذين يستمعون لتلك القصص قد لا يكونون قد مروا بنفس ذات المواقف مع أبنائهم، لكنهم يمكن أن يشعروا بأن هذه القصص تمثلهم (وكذلك الآباء الذين يقصون هذه القصص يمثلونهم) بأن يتخيلوا أبناءهم في خضم هذا النموذج الذي أقاموه في أذهانهم.

وهكذا فعندما نقاوم الارتساء ونحرص على التواضع ونضع أنفسنا موضع الشخص الآخر؛ فإننا بهذا نقيم تواصلاً عاطفياً مشتركاً ونقوي حسنا بالمجتمع، إن تلك الطرائق التي يصير بها أصحاب الذكاء المرح أشخاصاً اجتماعيين _ البعد عن الارتساء والتواضع _ تعظم من حسهم بالمجتمع.

إن الحس المجتمعي هو أمر هام لأسباب واضحة وأخرى ليست بذات الوضوح، فهو يساعدنا على هزيمة أحاسيس الانعزال الاجتماعي والوحدة، والتي تعتبر من مسببات الموت المبكر، وكذلك تسبب تأثيرات سلبية على صحة البالغين تدرج في نطاق واحد مع تبعات ارتفاع ضغط الدم وقلة ممارسة الرياضة والسمنة والتدخين، لكن هناك ما هو أكثر.

كانت فوائد الحس المجتمعي عادةً تُنظَّم وتُدْرَس طبقاً لأنواع المجتمعات التي ينتمي لها الناس بشكل عام، لكن من الناحية العملية يساعد تصنيف المجتمعات إلى فئات صغيرة على خلق وعي بكيفية تأثير كل مجتمع على الحس المجتمعي لدى أفرادها، وفئات المجتمع تلك التي أحب أن أستخدمها هي العائلة والحي وما وراء ذلك، ورغم أن هذه الفئات ولا شك تتقاطع مع بعضها البعض إلا أنها تترابط جغرافياً حتى تصل إلى بيوتنا وخارجها، وإلى كل شيء آخر فيما وراء أحيائنا السكنية، إن فئة

ما وراء ذلك هي أشبه بخليط من مجتمعات مختلفة (مثل مكان العمل والمجتمع الاجتماعي والروحاني ... إلخ)

على مستوى العائلة يتعاضم الحس المجتمعي عندما يقضي أفراد عائلة هذا الشخص أوقاتهم مجتمعين يعنون ببعضهم بعضاً ويتفاعلون مع بعضهم بمرح وتواضع ودونما إصدار أي أحكام على أي منهم، لكن لسوء الحظ لم تترك الوتيرة السريعة للحياة اليوم الوقت اللازم للعوائل الأمريكية كي يواظبوا على التجمع، وربما كان الاستثناء الوحيد لهذه القاعدة هو تناول الوجبات مع أفراد الأسرة.

كثير من العوائل الأمريكية يُؤلون أهمية كبيرة لاجتماع أفراد الأسرة معاً لتناول الطعام؛ وذلك لأنه من العسير عليهم التواصل معاً عن طريق أي صورة أخرى خلال بقية الأسبوع، وتلك العوائل تجتمع لتناول العشاء عادةً وربما لتناول الإفطار، لكن نادراً ما يجتمعون على وجبة الغداء، ومنذ عام 1997 ومؤسسة جالوب تتبع معدلات تواتر اجتماع العائلات على موائد الطعام، في المتوسط يتناول ما يزيد عن النصف بقليل من أفراد العائلات الأمريكية وجبة العشاء مجتمعين ما بين الست والسبع ليال أسبوعياً، وثالث الشعب يقوم بهذا أربع أو خمس ليال أسبوعياً، والمثير للاهتمام هنا أن العوائل التي كل أفرادها من البالغين يتساوون في المعدل مع الأخرى التي تضم أطفالاً بين أفرادها.

تلك أخبار جيدة؛ لأن الحس المجتمعي الذي يتولد من اعتياد تناول الطعام معاً يمتد ليشمل تحسين الصحة الجسدية والذهنية وال عاطفية، كما أن ذلك الاجتماع على الموائد تؤدي إلى تنمية الإحساس بالذات وتمظيم حس المرونة وتقليل خطر الإصابة بالاكثئاب وخفض معدلات السمنة، والشباب المواظبون على تناول الطعام مع العائلة يتمتعون بدافمية أكبر في

المدارس، ويؤدون بشكل أفضل من الناحية الأكاديمية، كما أنهم يتفاهمون بشكل أفضل مع أقرانهم.

لذا فإذا ما كنتَ تظن أن عائلتك تعيش حياة يطفى عليها الانشغال، فعليك أن تفكر إذا ما كنتم تتناولون الطعام معاً بوتيرة منتظمة، فغرف الطعام هي أماكن ممتازة لممارسة الحس المجتمعي، وهي قادرة على إحداث فارق كبير في حياة كل من يعيش في البيت.

كما أن المرء إذا ما قام من على مائدة الطعام وخرج من باب البيت الأمامي؛ فإن هذا سيجعل الحي السكني الذي يقطن به يؤثر على حسه المجتمعي، لا شك أن جيراننا قد لا يكونون أصدقاء لنا (بل إنهم أحياناً يكونون من الأعداء)، لكن الحقيقة أن حتى أقل معرفة بالحي ومَن فيه من جيران يمكن لها أن تؤثر إيجابياً على الصحة الجسدية والذهنية للمرء.

ومن الأمثلة التي قُتِلَتْ بحثاً عن هذه الظاهرة هي بلدة روزيتو بينسلفايا التي استوطنها مهاجرون إيطاليون، كان ستيوارت وولف الطبيب والباحث بجامعة أوكلاهوما يقضي فصل الصيف من كل عام خلال عقدي الستينيات والسبعينيات من القرن العشرين قرب بلدة روزيتو، وذات يوم لفت أحد الأطباء المحليين نظره إلى حقيقة مثيرة للفضول؛ وهي أن أهل البلدة فيما دون الخامسة والستين عاماً لا يصابون بمرض القلب، درس وولف تلك الظاهرة غير المعتادة فوجد معدل الوفيات الناتجة عن مرض القلب يقل بمعدل النصف عنه في أي مكان آخر في الدولة على الأقل لدى الذكور ممن هم دون الخامسة والستين، كما أن أهل البلدة يعيشون لأعمار أطول من المتوقع لهم.

لم يبدُ هذا منطقيًا بالنسبة لوولف، فأهل روزيتو العاديين لا يتبعون نظامًا غذائيًا جيدًا ويعانون السمنة ويدخنون، فلماذا إذن هم أهل عرضة لأمراض القلب؟ لذا فقد استعان وولف بعالم الاجتماع جون برون كي يقف على المزية التي تخدم أهل روزيتو، وقد لاحظ برون أن المجتمع مترابط جدًا، وأن أهل البلدة لديهم الوقت للحديث مع بعضهم بعضًا وتناول الطعام معًا، كان لديهم حس بالانتماء للبلدة، وكان الواحد منهم يوقن أنه إذا احتاج إلى العون سيجده لدى جيرانه، كما أن البلدة كانت تضم عشرين مؤسسة على الأقل تهدف إلى تقوية التفاعل والترابط الاجتماعي.

وبعد تقصي كل البيانات _ ومن بينها البيانات الجينية _ خلص وولف ورفاقه إلى أن سبب انخفاض معدلات أمراض القلب تعود إلى روزيتو نفسها والدعم الاجتماعي والحس المجتمعي الذي يوفره سكان البلدة لأحدهم الآخر، والمثير للاهتمام أن وولف وفريقه وجدوا أن هذا التأثير قد تلاشى عندما صارت روزيتو أقل ترابطًا خلال ستينيات القرن العشرين، كانوا قد راجعوا شهادات الوفاة في روزيتو وفي بلدة بانجور القريبة منها ما بين عامي 1935 و 1985، ورغم أن معدل الوفيات بين أهل روزيتو بفعل الأزمات القلبية كان أقل منه في بانجور خلال السنوات الثلاثين الأولى إلا أنه ارتفع ليساويه خلال الفترة التي شهدت فيها بلدة روزيتو اضمحلالاً للروابط العائلية والترابط المجتمعي.

ومنذ تلك الدراسة التي أُجريت على بلدة روزيتو أقدم العديد من العلماء على دراسة العلاقة بين الترابط فيما بين الجيران والصحة، وقد وجدت معظم تلك الدراسات أن التواصل الاجتماعي بين الجيران والذي يتضمن الترابط الاجتماعي والتعاون المتبادل بين الجيران هو عامل حماية ضد الاكتئاب، كما أنهم قد وضّحوا أن قلة الترابط الاجتماعي بين الجيران

يتلازم مع تدهور صحي أكبر، وفيما يتعلق بمرض القلب ومعدلات الوفاة فقد اتضح أن الترابط بين الجيران يقلل من مخاطر أمراض الشرايين القلبية، ولكن لم يتضح بعدُ إذا كان هذا يؤثر على معدلات الوفيات، وبالمثل لم يتضح إذا ما كانت السلوكيات الضارة بالصحة _ مثل التدخين ومعاقرة الخمر والطعام غير الصحي _ تتأثر بعلاقة المرء مع جيرانه.

لكن هل يعني هذا أنه يجدر بنا أن نكثر من إقامة الحفلات في أحيائنا السكنية ودعوة جيراننا إليها، أو أن نصطحب معنا كمكات نصنعها في المنزل ونقدمها لمن نقابله من جيراننا كلما تمشينا في شارعنا؟ كلا بالطبع، لكن أفعالاً بسيطة تقوم بها مع جيرانك قد تفيد كثيرًا في بناء حسن مجتمعي، كأن تطرق باب جارك وتعرف له نفسك كما فعل بيرسي، أو أن تتفق بعض الدقائق الإضافية في محادثة عابرة مع جيرانك دون أن تعتبر تلك الدقائق وقتًا ضائعًا، مهما كان ما يتطلبه بناء ذلك الحس الاجتماعي فإنه سيجعلنا ننتهي إلى حال أفضل.

وأخيرًا فإن قبة ما وراء ذلك تشمل كل المجتمعات الأخرى التي ننتمي إليها، هذه المجتمعات تتضمن دائرة أصدقائنا ومكان العمل والزملاء الذين نتفاعل معهم ومجتمعاتنا الروحانية، كما أنها تشمل على مجموعاتنا الاجتماعية والرياضية ومجموعات الدعم التي ننتمي إليها، وكذلك مؤسساتنا المدنية والتطوعية، وأخيرًا وليس آخرًا مجتمعاتنا الافتراضية، وكما هي وحداتنا العائلية وجيراننا فإن هذه المجموعات هي الأخرى تساعد على تغذية الحس المجتمعي لدينا، خاصة عندما نتعامل مع أعضاء في ذلك المجتمع من خلال خصال اجتماعية مرحة مثل رفع المرسة والتواضع.

في عصرنا التكنولوجي هذا صرنا متصلين بالمجتمعات الافتراضية أكثر من أي وقت آخر، هل توفر لنا المجتمعات الافتراضية صلات حقيقية وتقدم لنا فوائد ملموسة مقارنة بالحس المجتمعي الذي تولده المجتمعات التي تقوم على التواصل المباشر؟ للإجابة على هذا السؤال علينا في البداية أن نتفهم السبب في كون التواصل الاجتماعي المباشر مفيداً من الناحية الفسيولوجية، فإننا عندما نقرب اقتراباً لصيقاً من الناحية الجسدية مع شخص تربطنا به صلة ما، أو عندما نتلقى حباً صادقاً في صورة جسدية من شخص آخر، حينها تطلق أدمغتنا هرموناً عصبياً يسمى الأوكسيتوسين.

كان العلماء قد اهتموا بدراسة هذا الهرمون الذي تفرزه الغدة النخامية أولاً بسبب دوره في إدرار لبن الأم وتقليص الرحم، لكن بعدما اكتشف أن الأوكسيتوسين مهم كذلك في عملية الترابط الاجتماعي، وعندما يتدفق هذا الهرمون _ نتيجة لضربة بسيطة بكف لكف أو مصافحة أو تربيت على الظهر أو حتى وكزة رقيقة _ يبلغنا أن الشخص الآخر حاضر وجاهز ليستمع لنا أو يبكي أو يضحك معنا، وبسبب هذا الدور الهام الذي يلعبه بالإضافة إلى دوره في إحداث الإثارة الجنسية والارتباط بشريك واحد للحياة؛ فإن الأوكسيتوسين قد لُقِّبَ بهرمون «الاحتضان» و«الثقة»، وبطريقة أو بأخرى يدعم تدفق الأوكسيتوسين الجزء الخاص بالتواصل في معادلة التواصل العاطفي المشترك.

أما في العالم الافتراضي فيفترض أننا نفقد تأثير الأوكسيتوسين ذلك (رغم أننا نحتاج لأبحاث تؤكد هذا الرأي)، هنا يصير الجزء الأهم هو إذا ما كان تواصلنا الافتراضي هذا تواملاً عالي المستوى (الذي هو النصف الثاني من معادلة إقامة اتصال عاطفي مشترك)، فإذا ما كنا نلجأ

بحكم العادة إلى مواقع إلكترونية على غرار فيسبوك أو تويتر كي نهرب من واقعنا أو ربما نطلب تأكيداً ذاتنا من خلالها، فإجابة هذا السؤال هي «لا» على الأرجح، لكن إذا ما كنا نقوم بمجرد التصفح أو التواصل مع من نتصل بهم في العالم الحقيقي حينها يمكن أن يعتبر هذا الاتصال الافتراضي تفاعلاً عالي المستوى يفيد حسنا المجتمعي، بمباراة أخرى نقول: إن التأثير الذي تتركه المجتمعات الافتراضية علينا والمدى الذي تساعدنا فيه على تنمية حسنا المجتمعي يعتمد بشكل كبير على مقاصدنا ووعينا.

لكن لسوء الحظ تتسبب قابلية وسائل التواصل الاجتماعي لأن يتم إدمانها في جعل الوعي المستديم أمراً صعباً، عندما نتلقى إشارة «أعجبني» أو ما يماثلها من ردود الفعل الإيجابية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي حينها تنشط النواة المتكئة (مركز الإثابة في المخ فتطلق الدوبامين)، وهذا يجعلنا نحس أحاسيس طيبة ونتوق لرد فعل إيجابي سريع، وكذلك تلعب النواة المتكئة دوراً في إدراك تلك الفوائد التي تتعلق بسمعة المرء الاجتماعية، فكلما زاد عدد من يتقبلوننا في مجتمعاتنا الافتراضية؛ أدركنا أن سمعتنا تتحسن.

لكن ما سبق يقودنا إلى ما يُعرّف باسم تناقض الإنترنت، هذا التناقض يدفعنا لأن نتساءل عما إذا كان الوقت الذي نقضيه على شبكة الإنترنت يبعدها عن إقامة صلوات مع أشخاص حقيقيين أو بالعكس إذا ما كان هذا الوقت يسمح لمن يتسمون بالخجل أو عدم الراحة عند الاجتماع مع الآخرين بأن يتواصلوا مع غيرهم، ورغم أن إجابات تلك الأسئلة تختلف من شخص لآخر إلا أن الأبحاث التي أُجريت على مستخدمي الفيسبوك أظهرت أن استخدام موقع التواصل الاجتماعي هذا يرتبط بانخفاض مستوى الصحة لدى شباب البالغين وتجعلهم معرضين للإحساس بالوحدة، لكن التناقض يزداد هنا عندما نجد من يفكرون إلى الدعم الاجتماعي عادةً ما

يلجأون إلى الفيسبوك طلباً لذلك الدعم، وعندما نجمع تلك البيانات مع بعضها نجد أن المرء حين يشعر بالعزلة يميل نحو التواصل عبر الإنترنت، وهو الأمر الذي سوف يترد عليه بالسلب.

في تلك القصة نجد مفارقتين مثيرتين للاهتمام تتعلقان بالمراهقين ومن يكبرونهم من البالغين الشباب، وكلا الفئتين تعتبران من الفئات المعرضة للخطر، فقد اتضح أن تعريض المراهقين الذين هم في مرحلة الخطر لعدد من المواقع المدعومة من المجتمع من خلال وسائل التواصل الاجتماعي يساعدهم على تعلم كيفية استخدام الإنترنت بطريقة إيجابية، واحد من الأمثلة على ذلك يظهر لدى الشباب المعرضين للإصابة بفيروس مرض نقص المناعة المكتسب (الإيدز)؛ لأن أولئك الشبان عندما عرفوا الكثير عن اختبارات هذا الفيروس والمعلومات المتعلقة به عن طريق أصدقاء من العالم الافتراضي وصفحات كثيرة على الفيسبوك؛ صاروا أكثر إقبالاً على الخضوع لهذا الاختبار.

أما فيما يتعلق بالراشدين الشباب فإن الفيسبوك يمكن أن يساهم في الحد من التدهور المعرفي بنسبة تبلغ الخمسة والعشرين بالمائة، ولأن بعض الشركات مثل شركة Adobe Naskh Ages 2 و Connect Living أدركت تلك الفوائد المحتملة؛ فدمجت التدريب التكنولوجي في بيوت رعاية المسنين كي تسمح لنزلاتها بالتواصل من خلال مجتمعات افتراضية مثل الفيسبوك، فهذا النوع من أنواع البرمجة يرفع الإحساس بالقدرة الذاتية والشخصية الفردية والمقدرة المعرفية، وكلها أمور تؤدي إلى صحة ذهنية ورفاهة أفضل.

لذا فقد اتضح أنه في مجتمعاتنا الافتراضية يعتبر الأمر الأكثر أهمية هو الوعي الذي نضعه على شاشاتنا وأجهزتنا، فإذا ما كنا نشعر

بالفعل بمزلة تدفعنا للجوء إلى العالم الافتراضي فإننا حينها نخاطر
بزيادة موقفنا سوءاً، حينها يحين الوقت للتواصل مع شخص ما وجهاً لوجه
أو عن طريق الهاتف، لكننا إذا ما دخلنا تلك العوالم الافتراضية بمقاصد
صحيحة وبانفتاح لإقامة صلة عاطفية حينها سوف يقوى حسنا بالمجتمع،
فالتواصل لوقت قصير عبر شبكة الإنترنت مع صديق طفولة يعيش في
الجانب الآخر من الدولة له فوائد كبيرة على الأرجح، وإذا ما مر هذا الوقت
دون الخوض في إطلاق الأحكام وكان يتخلله التواضع حينها يصير تفاعلاً
عالي المستوى يفذي حسنا بالمجتمع.

كما عرفنا مما سبق فإن الحس الصحي بالمجتمع يمكن أن تدفعه
الاجتماعية المرحلة التي تحد من الارتساء وتمظّم التواضع، وعندما نصير
تدرجياً أكثر تناغمًا مع الكيفية التي نصير بها أكثر اجتماعية وبتناغم
كذلك مع تلك المجتمعات التي تتوق لأهتمامنا بكل صبر (العائلة والحي
السكني وما وراء ذلك)، حينها سنصير قادرين على تعميق التواصل
العاطفي المشترك الذي نمتلكه بالفعل، ثم نضيف له تواصلاً آخر جديد
أكثر عمقاً ثم نستمتع بمزايا رفقة الآخرين.

ولما كان الدليل لا يدرك إلا من خلال التجربة فإنني سوف
أترك إحدى المريضات المرححات تقول الكلمة الأخيرة في هذا الصدد.

كانت جلوريا إم. ذات السبعة والتسعين ربيعاً قد أصيبت بأزمة
قلبية مجدداً وحُجِرَت في المستشفى لبضعة أيام، وكانت فتحة شريانها
الأورطي الضيقة جداً قد تسببت في ارتجاع السوائل إلى رئتيها وحتى إلى
رجليها، بدأ الفريق المعالج في ضخ الأدوية إلى جسمها كي يساعدها في
إزالة السوائل الزائدة وتنشيط قلبها، لكنها كانت تلك المرة تحتاج لأن تفيّر
صمام قلبها.

لكن ذات صباح وبينما الفريق الطبي يتجهز للمرور على المرضى ألقى أحد طلبة الطب ملحوظة مفادها أن «هذه السيدة برغم كونها في السابعة والتسعين إلا أنها في منتهى الحيوية حتى إنها تبدو كما لو كانت في السابعة والستين من عمرها لدرجة أنها تمارس لعبة البولنج مع السيدات، دلف الفريق الطبي إلى غرفة جلوريا ليجدوها ممددة على فراشها شاردة فيما يبدو أنه خاطر سعيد، كان شعرها الرمادي الذي يصل إلى كتفها ونظارتها الضخمة السميقة يعطيانها مظهرًا كارتونيًا، ولم تكن جلوريا ترتدي رداء المستشفى القطني، وإنما ارتدت بدلًا منه سترة مخيطة وردية اللون فوق قميص نوم ذورسوم لأزهار زرقاء ووردية.

قال الطبيب المقيم: «صباح الخير سيدة إم. كيف أنت؟»

أجابت جلوريا قائلة: «أنا بخير، لا أشتكى من شيء.»

«سيدة إم. أعتقد أن سجلك الطبي يحوي بعض المعلومات

الخاطئة، إنه يقول: إنك في السابعة والتسعين من عمرك، أظننا أضفنا

عشرين سنة لعمرك الحقيقي.»

هزت جلوريا كتفها وحنّت رأسها بشكل جانبي، ولأنها سمعت هذا

الكلام مرارًا قبل ذلك فقد أجابت بابتسامة صفراء قائلة: «أنا في السابعة

والتسعين من عمري لكنني لا أزال أمارس البولنج مرتين أسبوعيًا.»

سألها الطبيب المقيم: «وهل أنتِ بارعة في تلك اللعبة؟»

«بارعة بما يكفي، متوسط النقاط التي أحرزها واحد وسبعين.»

كانت جلوريا تلعب بولنج الكاندلبن وفيه كان إحراز واحد وسبعين

نقطة هو معدل ممتاز).

«إذن ما هو شرك؟»

أجابت قائلة: «لا أدري.»

بدأ أنها قد سئلت نفس السؤال مئات المرات لكنها لم تكن لتصرح
بحكمتها تلك بهذه السهولة، ولأن جلوريا كانت تدرك أن طول عمر المرء
ليس بأهم من جودة حياتي، فقد كانت روحها الوثابة تسعى إلى أن تعيش
حياة ممتعة حتى آخر العمر رغم صمامها القلبي المهترئ.

سألها الطبيب: «ألا تقلقين؟»

«بل إنني أقلق كثيرًا.»

«ماذا عن نظامك الغذائي؟ ألا تأكلين سوى الخضراوات؟»

«بل إنني أكل كل شيء.»

«لعلك لا تكثرين من الحلوى؟»

«أكل الحلوى.»

«هل تدخينين؟ أو تشربين الخمر؟»

«كلا، لا أدخن أو أشرب الخمر على الأقل منذ سنين طويلة.»

حينها اختتم الطبيب كلامه قائلاً: «إمام...، إذن لا بد أنها

ممارسة البولنج.»

أشرق وجه جلوريا بينما نظرت مباشرة إلى عيني الطبيب ثم

غمزت له قائلة: «لك أن تراهن على ذلك.»

@afyounne

ممارسة الاجتماعية بمهارة

رفع المرساة

عندما نكون في خضمّ مواقف اجتماعية يحدث الارتساء عندما تقع في فخ القولية أو تتكون لدينا انطباعات خاطئة، ونقفز فوراً إلى نتائج وأحكام نطلقها على الشخص الآخر، وهو الأمر الذي يعني - لحد ما - أن يفوت المرء على نفسه فرصة للتواصل العاطفي المشترك وما ينطوي عليه هذا التواصل من فوائد جمة.

ومصطلح الارتساء هذا هو تسمية مناسبة جداً لما نحن بصدد، إذ هو مشتق من المرساة والتي هي جسم ثقيل يصعب تحويل مكانه؛ لذا فإن مفتاح الحل هنا هو تجنب الارتساء منذ البداية، وفيما يلي نقدم لك بعض النصائح الثمينة التي ستساعدك في ذلك:

حوّل انتباهك، من أكثر الأمور الباعثة على الارتساء الاجتماعي هو تركيز المرء على الفروق الملحوظة الواقعة (أو غير الواقعة) بينه وبين الشخص الآخر، فمن السهل على الواحد فينا التركيز على الاختلافات الواقعة بينه وبين الآخرين من حيث الجاذبية ومن الناحية المالية والناحية الاجتماعية، لكننا عندما نفعل ذلك فالأرجح أن الارتساء سوف يحدث وسيسبب ضرراً لذلك التفاعل الاجتماعي؛ لذا ففي المرة القادمة التي تضبط نفسك فيها تركز على الاختلافات والفروق جرّب تحويل انتباهك إلى شيء آخر تحبه في الشخص الآخر أو شيء تشتركان فيه معاً.

تقبل تغير المزاج، كلما كنا سعداء، ابتعدنا عن الارتساء، وهو الأمر المنطقي؛ إذ إننا كلما رضينا تجنبنا إطلاق الأحكام على أنفسنا وعلى الآخرين، أحياناً يصعب علينا جداً أن نغير مزاجنا، لكن المرء إذا

ما فكر في شيء يسعده حتى ولو للحظات قصيرة يبتعد عن خطر الارتساء،
جرب أن تشرّد في ذكرى مريحة أو سعيدة لثوان قليلة قبل أن تتخبط
في أي تفاعل اجتماعي، سوف يساعدك هذا على ترك المراسي مرفوعة.

تقبل المرساة، إذا سلّمنا بأنه من العسير جدًا تجنب
الارتساء بالكلية، فلا بد أن نعلم أن الارتساء ليس سيئًا في مجمله،
قد تتشكل الانطباعات بشكل فوري؛ ولذلك فإن الوعي بالمنطقة
التي نرتسي إليها سيساعدنا على تقرير إذا ما كان ذلك الارتساء
يحد من علاقاتنا الاجتماعية أم لا، مع التدريب سوف يسهل عليك
تحديد إذا ما كان ارتساؤك يمنع علاقاتك من أن تنطلق مبحرة.

التواصل منعدم السلطة :

إن كون المرء حساسًا متواضعًا منفتحًا على التغييرات الاجتماعية
هو جزء جوهري من أجزاء الاجتماعية المرحبة، يحدث هذا بشكل عام
عندما لا نأخذ أنفسنا على محمل الجد كثيرًا، وبالتحديد عندما نجعل
التواصل منعدم السلطة ملمحًا محددًا لأنماطنا الاجتماعية، إليك بعض
النصائح التي ستساعدك على اعتياد التواضع والتواصل من دون سلطة:
استمع أكثر (خاصة للنساء)، في كتابه **Give and Take** يصف
آدم جرانت كيف قرر جيم كويجلي، المدير التنفيذي السابق لمؤسسة ديلويت
توشى توماتسو، أن يحسن من تواصله منعدم السلطة بأن وضع أمامه هدفًا
بأن لا يتكلم لأكثر من عشرين بالمائة من الوقت خلال الاجتماعات التي
يعقدها، ساعده هذا على أن يحول إجاباته إلى أسئلة وأن يتفهم حاجات
الآخرين بشكل أفضل، جرب أن تضع لنفسك هدفًا مشابهًا خلال التفاعل
الاجتماعي القادم، كما أن النساء يملن بشكل طبيعي إلى استخدام أنماط
التواصل منعدم السلطة أكثر من الرجال؛ لذا سواء كنت رجلًا أو امرأة إذا

كنت ترمي إلى تحسين مهاراتك التواصلية منعدمة السلطة راقب النساء (وأنصت لهن)؛ كي تكتشف أفضل الخطوات.

أعد صياغة الآراء في شكل مقترحات، من أفضل الطرق الفعالة لاستخدام التواصل منعدم السلطة هو أخذ تلك الآراء واستخدام الخيال لإعادة صياغتها في شكل مقترحات، ومن الممكن أن تصاغ في شكل سؤال، فمثلاً بدلاً أن تقول: «أعتقد أن أفضل الطرق لحل تلك المشكلة هو إنفاق المزيد من المال»، يمكن أن تقول: «أتساءل إذا ما كان المزيد من الموارد المالية قادر على حل تلك المشكلة»، فإعادة صياغة الآراء في صورة مقترحات يجعل المحادثة ثنائية الاتجاه، وتسمح للآخرين بالتحرك في مساحة أرحب إذا كانوا لا يتفقون معك.

الكفاءة أولاً، إن تبني نمطاً تواصلياً أكثر افتقاراً للسلطة قد ينتج عنه أن تصير أكثر سلبية، وهو الأمر الذي قد يأتي ببعض الفوائد إذا كان أسلوبك الطبيعي هجومياً، إلا أن السلبية قد تؤدي بأداء الواحد منا لأن يتدنّى، يمكن أن يؤدي هذا إلى النتيجة السلبية لما يُعرَف باسم تأثير الخطأ المحرج؛ والذي ينص على أن أولئك الذين يقرون بأخطائهم وهفواتهم سيقدّرهم الناس أولاً يقدرونهم بناءً على مقدار ما يراه الآخرون فيهم من كفاءة، فأولئك الذين يراهم الآخرون أكفاء بشكل عام سيحب الناس فيهم إدراكهم لعيوبهم، أما من يراهم الآخرون أقل كفاءة فلن يحب الناس فيهم ذلك، بعبارة أخرى نقول: إن التواصل منعدم السلطة يأتي بأكثر فائدة عندما يأتي مصاحباً لقدرات عالية وقوة وكفاءة، حينها ستظل قوياً ذي سلطة ولكن بأسلوب متواضع متحكم فيه، يشير جون زيغليس لما سبق بقوله «الوقار المعرفي أولاً» وهو ما يعني من خلال أعماله السابقة أنه يحتاج أولاً لأن يظهر كفاءته أمام عيون حاملي أسهم إيه تي أند تي قبل أن يريهم تواضعه ومرحه بصورة إيجابية.

الفصل الثالث

الفكاهة

في عام 1959 كان من يقرأون كتاب:

The Magic of Thinking Big بكثرة صناديق الموسيقى في المطاعم المحلية، كان هذا الكتاب الذي كتبه ديفيد شوارتز _ أستاذ علم النفس بجامعة ولاية جورجيا _ كتاباً للمساعدة الذاتية ذائع الصيت، وكان يروج لمفهوم أن الشيء الوحيد الذي يعوق الناس في حياتهم هو صغر تفكيرهم، وصغر التفكير يعني ألا يؤمن المرء بنفسه أو أن لا يطمح للقامة، يرى شوارتز أننا إذا فهمنا كيف تتم عملية معالجة الأفكار لدينا حينها سنستطيع استخدام تلك المعالجة في أفكار كبيرة ولتحقيق أهداف متناسبة، لكن مع أنه كان مصيباً على أكثر من مستوى إلا أن أفكاره كان يعترها العوار، فمبدأياً لم يتنبأ هو بالطريقة التي ستفسر بها رسالته في سياق أواخر حقبة الخمسينيات.

وقتها كانت خمسة عشرة سنة قد انقضت على نهاية الحرب العالمية الثانية، وصارت الولايات المتحدة القوة العظمى في العالم، وصارت ثقافة الاستهلاك هي آخر صيحة في العالم، وقتها كان الأمريكيون يربطون بين الأفكار الكبيرة والنجاح الكبير وبين المادية التي تتمثل في امتلاك منزل وسيارة ومركب وهي أمور أفضل وأكبر مما كان يمتلكه آل جونز، وكان الأمريكان قد برعوا في التظاهر بالسعادة حتى ولو لم يشعروا بها، وكان كبح المشاعر هو نمط حياتهم وصار أفضل سيناريوهات هذه الظاهرة قد صُوِّرَ في المسلسل الكوميدي الكلاسيكي، والذي أذيع خلال حقبة الخمسينيات من القرن الماضي والمسمى **Leave It to Beaver** حتى صار الملايين عبر البلاد يعتبرونه حكاية أسطورية.

لكن الواقع الرابض تحت السطح كان مختلفًا جدًا، فقد كان الأمريكيون العاديون يحيون حياة آخذة في التعقيد والجدية والانشغال والزيادة في التوتر والتنافسية، ومع تزايد مهارات التكيف لدى الأمريكيين بدأوا يرون هوياتهم الفردية _ ناهيك عن قدرتهم على معرفة أنفسهم والترابط مع بعضهم البعض _ تتسرب من بين أيديهم، كان ذلك التفكير الكبير بثقله وتعثره يحتاج لتصحيح مسار وبسرعة.

كانت أفكار ذلك العصر الكبيرة هدية من السماء بالنسبة لصناعة الدعاية والإعلان، وكانت جادة ماديسون في مدينة نيويورك عاصمة الإعلان في العالم مكانًا مزدهرًا ومثيرًا لاهتمام من يعمل به، لكن في وسط هذا كانت هناك إحدى الوكالات الإعلانية _ وهي وكالة دويل داين برنباك (DDB) _ تفعل كل ما في وسعها كي تظل في مستواها المتدني، كانت تلك الوكالة تتذيل القائمة الوطنية للوكالات الإعلانية بأن حلت في المرتبة الثمانين تساويها أي عربية نقانق في جادة ماديسون (أوربما عربتي نقانق).

نيد دويل وماك داين وبيل برنباك هم ثلاثة شبان كانوا قد أنشأوا هذه الوكالة في الأول من يونيو من عام 1949، كان برنباك ذو الثمانية والثلاثين ربيعًا أصفر الثلاثة، وكان هو العقل المدبر وراء كل خطوة، وصفه أحد زملائه المقربين قائلًا: «كان فضوليًا واسع العينين، وكان يتمتع بحساسية كئيبة لما سوف يحسه الناس من الانطباع الأول، وكان يؤمن بنفسه إيمانًا عظيمًا، كان لدى برنباك قاعدة واحدة يفرضها على مَنْ حوله ألا وهي: قل الحقيقة، فإذا ظننت أن الإعلان الذي صممه واحد من شركائك قد حاد عن هدفه فلا بد أن تعترف بهذا، كما أن برنباك كان يؤمن أن الزبون ليس دائمًا على حق، كان يريد أن يثق فريقه بأنفسهم وأن يعتمدوا

على حدسهم، كما كان يرى أن أهم ما في الموضوع أن يصمم الإعلان مستهدفاً الجمهور لا العميل ولا المنتج، كان برنباك يشاهد الناس يقرأون الصحف والمجلات بينما يستقلون قطار الأنفاق خلال رحلة عودتهم إلى بيوتهم، ولاحظ أنهم لا يعيرون الإعلانات بها أدنى انتباه، وعلى الفور أدرك هو السرفي هذا قبل أن يدركه بقية العاملين في صناعة الإعلان، ألا وهو أن المرء في نهاية يوم طويل مرهق آخر ما يريد أن يراه هو وجوه مبتسمة بجوار منتجات لا يملكها، أو حيوات كاملة يعلم هو أنها غير موجودة.

ورغم أن برنباك قد وضع إصبعه على وعود المادية الزائفة كما أنه أدرك أن الأمريكيين يحاولون أن يعيشوا قصة غير قابلة للتحقيق، إلا أن وكالتها ظلت تعاني، ورغم أن الإعلان غير التقليدي الذي صنعه الوكالة لصالح شركة طيران العمال الإسرائيلية عام 1957 ساهم في رفع مستوى الوكالة إلى ما فوق مستوى عربات النقانق، لكن _ ربما لأنه قد غرق هو ذاته في ثقافة «الزيادة» _ كان برنباك لا يزال يشعر بأن الوكالة ينقصها شيء واحد ألا وهو حساب بنكي كبير.

في بداية حقبة الثلاثينيات من القرن العشرين حلم أدولف هتلر بأن يزود المواطنين الألمان بسيارات سعرها في متناول أيديهم، وأسمائها سيارة الشعب والتي تُنطق بالألمانية فولكس فاجن، ولقد اشترك معه في هذا الحلم فرديناند بورش الذي اشتهر في ذلك الوقت بكونه عبقرى تصميم وهندسة السيارات، وفي عام 1934 طلب هتلر من بورش أن يصمم له سيارة الشعب فصمم الأخير ما عرف بعدها بسيارة فولكس فاجن بيتل.

لكن قبل أن يتم إنتاج عدد كبير من سيارات البيتل؛ اندلعت الحرب العالمية الثانية فأوقف مصنع الفولكس فاجن في ألمانيا إنتاج تلك السيارة، وعندما قصفت القوات البريطانية ذلك المصنع مع نهاية الحرب العالمية

الثانية بدأ أن سيارات البيتل سيؤول مصيرها مآل بقية ما في الدولة، لولا الدور القيادي الذي لعبه هنريخ نوردهوف، كلف البريطانيون نوردهوف - المحامي الألماني المتخصص في مجال الصناعة - بأن يستنقذ أية مواد من المصنع، وأن يقرر إذا كانت تلك السيارة الصغيرة التي صممها بورش تستحق بذل المزيد من الجهد لإحيائها، ولكونه صانعًا ذكيًا، فقد أدرك نوردهوف بسرعة أن بورش كان على الطريق لإنجاز عظيم، وفي غضون ثلاث سنين أعاد إحياء المصنع ومنح سيارة البيتل بداية جديدة.

وعبر المحيط الأطلنطي كان سوق سيارة البيتل يزداد رواجًا ولكن بوتيرة أبطأ منها في أوروبا، فقد انتبه الثلاثة الكبار في مجال السيارات بدترويت إلى الأمر فأنجوا ثلاث سيارات مكتنزة، إذ أطلقت جنيرال موتورز سيارة كورفير، وأطلقت فورد سيارة ذا فالكون، وأطلقت بلايموث سيارة فاليان، وللتغلب على منافسة صناع دترويت قررت فولكس فاجن، وقرر نوردهوف أنهم إذا ما أرادوا أن تعيش البيتل في الولايات المتحدة فعليهم أن يتخذوا إجراءً متطرفًا إجراءً لم يتخذوه من قبل، ألا وهو الإعلان.

كلف كارل هان - الاقتصادي البارِع ومدير مبيعات صادرات فولكس فاجن - بأن يجد وكالة إعلان أمريكية، كان يعلم أنه بحاجة إلى وكالة استثنائية؛ لأن الأمريكيين لا يكتفون ودًا للسيارات الأجنبية، خاصة البيتل التي ترتبط في أذهان معظمهم بهتلر والنازيين والحرب، كما أن تصميمها المكتنز الذي لم يعتادوه كان مختلفًا عن ذوقهم المعاصر الذي يرى أنه «كلما كبر الحجم، كانت السيارة أفضل»، لكن مع هذا انتشر الخبر في جادة ماديسون أن هناك شركة سيارات أوروبية تبحث عن ممثلها.

في البداية شعر هان بالإحباط مما قدم إليه في جادة ماديسون، وفيما بعدُ قال عن هذا: «لقد درسنا ما قدمته لنا نحو دسطة من الوكالات الإعلانية وكلها قدمت لنا عروضاً ضخمة في مكاتب فاخرة، لكن كل ما رأيناه هو إعلانات لسياراتنا تبدو بالضبط كإعلانات خطوط الطيران وإعلانات السجائر وإعلانات معاجين الأسنان، الفارق الوحيد أنهم كانوا يضعون بدلاً من أنبوب معجون الأسنان سيارة فولكس فاجن.»

لكن عندما زار هان مكتب دويل داين برنباك أخيراً جاء إحباطه السابق في صالح تلك الوكالة، يروي هان ما حدث قائلاً: «لم يقدم برنباك أي عرض تقديمي مناسب، وإنما عرض علينا أعمال الوكالة مع عملاء آخرين، وشرح لنا طريقته في التفكير.»

راق كل من برنباك وهان لأحدهما الآخر فانتقى هان تلك الوكالة، لكن رغم التواصل الجيد الذي وقع بين الرجلين إلا أن فولكس فاجن كانت قد خصصت 800000 دولار فقط للدعاية للبيتل في الولايات المتحدة، وهو مبلغ يقل كثيراً عن المطلوب للمنافسة في تلك البلد الأجنبية مما يعني أن الوكالة تحتاج لأن تجترح معجزة ما.

كان برنباك يعلم من يريده معه في تلك الحملة وهم جورج لويس وهيلموت كرون اللذان سيصممان الأعمال الفنية، وجوليان كوينج الذي سيكتب وينسخ، منذ بداية العمل نشأ تفاهم حسن بين الزملاء الثلاثة، وكان الجو الفكاهي هو طريقتهم في التعامل مع حقيقة أنهم يعملون لصالح شركة ألمانية، عندما زار لويس وكوينج مصنع البيتل في ألمانيا كي يعرفوا أكثر عن تلك السيارة تمجّباً وأخذاً يطلقان النكات على أمور مثل السيارة البيتل رقم مليون، والحشرة الذهبية ذات الألماسات اللامعة وسيارات فولكس فاجن الجيب العسكرية غريبة الشكل، وفي أثناء حفل عشاء أقيم

ذات مساء قام الثلاثة باستخدام محارم المائدة على شكل قاعدة رياضة البيسبول كي يشرحوا لمضيفيهم المستمتعين قواعد اللعبة.

كانت الوكالات الأخرى _ استجابة لهوس الأمريكيين بكل ما هو كبير وزائد وباعث على السعادة _ تنتج إعلانات عن السيارات تتخللها صور لمظاهر ثراء وفخفة وأناس حسني المظهر وخلفيات ثرية، لكن الرفاق المرحين الثلاثة كان لديهم نظرة مختلفة، وفي ربيع عام 1959 دلف كوينج إلى مكتب كرون ليطلعه على مسودة النص التي كتبها لإعلان سيارة البيتل، كان النص مكتوباً بروح طفولية تشوبها مسحة فكاهية وتتخللها عبارات مثل: «لقد صارت البيتل أمريكية كما هي فطيرة التفاح»، ثم أخذ كل من كرون ولويس نسخة النص التي كتبها كوينج إلى لوحة الرسم، وعادا بصورة صغيرة لسيارة البيتل مرسومة في الركن العلوي الأيسر تحيطها مساحة بيضاء، وفي أسفل الصفحة كُتبت كلمات كوينج بخط صغير تحت العنوان الرئيسي تقول: «فكر تفكيراً صغيراً».

لقد خالف فريق برنباك المختص بإعلان البيتل كل قواعد الدعاية، كان منهجهم يعتمد على المزاح بدلاً من الجدية، وعلى المساحة البيضاء لا الصور المكتظة بالرسوم، وعلى النصوص المكتوبة بخط صغير لا الأحرف الضخمة، وقد كان إعلاناً فكاهياً كذلك وقت أن كانت الفكاهة من المحرمات في مجال الدعاية، حتى إن الراحل كلود هويكنز الذي ربما كان أعظم محرر إعلانات في تاريخ تلك الصناعة قد سبق وأعلن بكل صراحة أن «الناس لا يشترون من مهرجان السيرك».

نشر إعلان فكر تفكيراً صغيراً في مجلة لايف في شهر فبراير من عام 1960، ولقد لقي نجاحاً فورياً، ولأنه كان إعلاناً مرحاً يناقض ما جرت عليه العادة فقد شق طريقه بقوة بين أساليب الدعاية القديمة التي

كانت سائدة، وبسبب هذا الإعلان صارت البيتل فيما بعد واحدة من أوائل الأيقونات التي أسست للثقافة النقيضة التي قامت في حقبة الستينات من القرن العشرين، والتي كانت ثقافة فائزة ملونة لا تأخذ الأمور على محمل الجد، حتى يومنا هذا لا زالت حملة فكر تفكيراً صغيراً أفضل حملة في تاريخ الحملات الدعائية تتربع على قمة أفضل مائة حملة في القرن الماضي.

لماذا نجحت تلك الحملة؟ من ناحية لأنها اقترحت طريقة جديدة للتفكير ليس فقط في مجال الدعاية وإنما في الحياة كلها، فلا يحتاج المرء لأن يكون الأفضل أو الأكبر أو الذي تبدو عليه السعادة بشكل أكبر، وإنما يمكنه أن يجد الرضا فيما هو صغير وبسيط، أما الملمح الثاني من تلك الحملة الذي لا يقل أهمية عن الأول فهو أنها تخاطب الطفل المرح في داخل كل واحد منا، فقد كان المنهج البسيط الذي قامت عليه يذكر الأمريكيين في خضم قسوة الحياة اليومية _ بأن قليلاً من المرح والفكاهة يمكن أن يُحدثَ فرقاً ضخماً في حياتهم.

إنك الآن بعد أن صرت تعمل (وتلعب) من خلال الخيال والاجتماعية فلعلك لاحظت أن مفهومك عن المرح بدأ يتغير، إذا كان هذا هو ما حدث فإنني أمل أن يستمر ذلك الزخم يدفعك، لكن إذا لم تكن أحسست بأي فرق فلتبقي متأهباً، ربما كانت الفكاهة هي أكثر خصال المرح قابلية للملاحظة بسبب التعبير الخارجي المصاحب لها ألا وهو الضحك، إن الفكاهة هي أكثر الخصال الخمسة التي استكشفتها في هذا الكتاب ترادفاً مع المرح، بل إن المرء قد يقول: إن التمتع بحس فكاهي يعادل التمتع بحس مرح، يروق لي أن أرى الفكاهة مجرد جزء من أجزاء معادلة الذكاء المرح التي تساهم فيها خصال المرح الخمسة كلها بطرق مختلفة لتحقيق هدف الحياة بخفة.

على مدى الأربعين سنة التي مضت حاول الكثيرون أن يدرسوا
الفكاهة دراسة تشريحية، لكن النتائج التي خرجوا بها كانت دائماً واحدة
كما يشرحها كاتب المقالات الأمريكي إي. بي. وايت: «يمكن أن نشرح
الفكاهة كما نشرح الضفدع، لكنها مثله تموت كما يموت أثناء تلك العملية،
كما أن الأحشاء التي نجدها لا تشجع أحداً أن يكررها سوى أصحاب العقول
العلمية»، يكفي أن أقول: إن هدفي من هذا الفصل هو أن أبقى خاصية
الفكاهة المرحلة مستمرة مفك حتى النهاية، كما أنني أمل أن تخرج
منه برؤية مختلفة قليلاً عن الموضوع، رؤية تجعل الفكاهة بالنسبة لك
مصدراً أكثر مادية وأكثر قيمة، أحب أن أصدق أن هذا ما حدث لحد ما
مع الأمريكيين الذين عاشوا في حقبة الخمسينيات من القرن العشرين،
عندما نجحت حملة فكر تفكيراً صغيراً في تغيير تفكيرهم بشكل ناعم.

لعلك الآن قد خمنت أنني أرى أن المرح يجب أن يعاملَ معاملة
الأكل الصحي وممارسة الرياضة، هذا هو التناقض العظيم في هذا
الكتاب، فمرح الراشدين هو في الحقيقة عمل جاد جداً، ويجب أن يُقَيِّمَ
ويقدر بهذا الشكل.

قد يبدو حمل الفكاهة محمل الجد كتناقض في المصطلحات،
فمن المعروف أن الفكاهة تخفف من خبرتنا بالعالم وبأحدنا الآخر، لكن
هذا قد يكون صحيحاً إذا تأملناه بشكل سطحي، لكنك عندما تفكر في مدى
تأثير الفكاهة على حياتك ورفاهتك؛ سوف يتضح لك أنها تتجاوز كونها
أمراً يقلل الجدية في حياتك.

ولفهم هذا الأمر على أتم وجه علينا أن ننظر إلى العلاقة بين
الفكاهة والصحة، وما أن نفعل ذلك حتى يتضح لنا بسرعة كيف يستخدم
أصحاب الذكاء المرح الفكاهة في حياتهم.

حتى أواخر السبعينيات من القرن الماضي لم يعر المجتمع العلمي من الانتباه إلا القليل لتلك العلاقة بين الفكاهة والصحة، لكن هذا كله قد تغير عام 1976 عندما نشر نورمان كازنز الصحفي الأمريكي المختص بالشؤون السياسية ومحرر المجلات مقالاً في مجلة -New England Journal of Medicine عنوانه: «تشریح المرض (كما يراه المريض)»، هذا المقال، الذي حوِّله كازنز فيما بعدُ إلى رواية حققت أعلى المبيعات، يصف التشخيص الذي وضعه كازنز لمرض التهاب الفقار القسطي، والذي هو حالة تسبب التهاباً شديداً وألماً في الفقرات، وبدلاً من أن يلتبس كازنز العلاجات التقليدية ذهب إلى أحد الفنادق، وقضى هناك بضعة أيام لا يفعل شيئاً سوى قراءة كتب النكات ومشاهدة برامج الكاميرا الخفية وأفلام الإخوة ماركس.

تمضي القصة لتصل إلى تعافي كازنز تماماً من التهاب الفقار القسطي عازياً النصيب الأكبر من هذا التعافي لتلك الأيام التي قضاها يضحك في الفندق، وقد أدى تعافي كازنز هذا إلى سيل من الأبحاث التي تدرس تأثير الفكاهة على الصحة والرفاهة، وبعد ما يقرب من أربعة عقود كان قد تم إجراء المئات من الدراسات والتجارب لتوضيح العلاقة بين الفكاهة والصحة.

جاءت أكثر الدراسات في هذا المجال فيما يتعلق بالصحة البدنية لتبحث في تأثير الفكاهة على النظام المناعي ونظام الشرايين القلبية، بالإضافة إلى تأثيرها المخفف للألم الجسدي، ومن بين تلك التأثيرات الثلاثة كانت الدلائل أقوى على تأثيرها على تخفيف الألم، فإنه من الأرجح أن الضحك يغير في كيمياء الجسم مما يسبب تخفيض مستوى الإحساس بالألم وتجربته.

النظام المناعي هو خط الدفاع في الجسم ضد كل ما هو مبرمج لتدميره مثل العدوى والسرطانات؛ لذا فسيكون أمر عظيم جداً أن تكون الفكاهة مفيدة للنظام المناعي لكن البيانات لم تأت حاسمة في هذا الصدد، في بعض التجارب حدث أن الأشخاص الخاضعين لها شهدوا زيادة في جزيئات النظام المناعي، لكن برغم هذا من الصعب معرفة إذا ما كانت هذه الزيادة لها فوائد صحية حقيقية سواء على المدى القصير أو المدى الطويل، لكن المؤكد هنا أنه لا ضرر من الاعتقاد بأن مشاهدة مقاطع الفيديو الفكاهة يمكن أن تفيد النظام المناعي طالما كان عرضها لن يعتبر بديلاً للعلاجات المعتمدة، إن الأمر أشبه بالنكته اليهودية القديمة المعروفة:

بدأ الحاخام يرثي رجلاً في جنازته.

فصاحت امرأة عجوز جالسة في الصف الأخير قائلة: «أعطه بعض حساء الدجاج!» أعطه بعض حساء الدجاج!

فقال لها الحاخام: «سيدتي، لن ينفعه هذا في شيء.»

فقالت العجوز: «ولن يضره كذلك.»

وبالمثل افترضت هذه الأبحاث أن الفكاهة تفيد جهاز الأوعية الدموية، فقد اتضح أن الضحك له صلة بزيادة ضربات القلب ورفع ضغط الدم على المدى القصير، وهو الأمر المشابه لما يحدث خلال التمرينات الرياضية، لكن لم يتضح حتى الآن إذا كانت هذه التأثيرات العابرة لها فوائد صحية ملموسة أم لا، وبالمثل فإن الحس الفكاهي يمكن أن يعتبر عاملاً دفاعياً ضد مرض الشرايين التاجية الذي هو السبب الرئيسي وراء الأزمات القلبية، لكن تلك البيانات كانت في أفضل أحوالها غامضة، لكن بما أن مرض القلب هو المسبب الأول للوفاة على مستوى العالم فلا ضير من قليل من الضحك طالما يتصاحب مع المزيد من العلاجات والتدخلات المجربة.

ربما كانت أفضل الطرق لتقويم إذا كانت الفكاهة تؤثر على الصحة البدنية هي اختبار تلك العلاقة على المدى الطويل برسم توضيحي قياسي للصحة البدنية، وتعدُّ أفضل دراسة صدرت حتى اليوم عن هذه العلاقة هي الدراسة التي قام بها سفين سفياك وزملاؤه عام 2010 في الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا، فعلى مدى سبعة أعوام اشترك أكثر من ستين ألف نرويجي في تلك الدراسة التي حاولت التحكم في العوامل التي تؤثر أو قد لا تؤثر على الحياة كالتعليم وممارسة الرياضة والتدخين والشبكة الاجتماعية وكتلة الجسد وضغط الدم الانقباضي ووظائف الكلى ومرض السكري والسرطان وأمراض الشرايين القلبية، وقد جاءت النتائج تدعم فرضية أن الحس الفكاهي قد يرفع من احتمالية بلوغ المرء سن الخامسة والستين، لكن لم تتوافر أية أدلة على تأثير واضح لها يدفع المرء لتعدي ذلك السن؛ لذا فقد افترض فريق الباحثين ذلك أنه بعد أن يتعدى المرء سن الخامسة والستين يصير لاضمحلال عوامل أخرى كالعوامل الجينية والبيولوجية تأثير أكبر على طول العمر، غير أن الأمر الأكثر إثارة للارتباك في هذه الدراسة هو أن معظم البيانات جاءت من خلال إبلاغ ذاتي وأساليب استقصائية، وهي التي قد تكون قابلة للخطأ.

خلاصة القول: إن الدلائل على أن الفكاهة قادرة على تحسين صحتنا الجسدية هي دلائل مفترضة فحسب، والأبحاث التي أُجريت عن هذا الموضوع لا تكاد تصل إلى نتيجة حاسمة، وفي حالات عديدة تقتصر المنهجية المستخدمة فيها إلى الدقة العلمية المطلوبة للخروج بخلاصات رصينة معتبرة.

لكن بالطبع هناك فيما يتعلق بالصحة العامة ما يتعدى مجرد الصحة الجسدية، صحيح أن المجال الطبي قد دأب على تركيز جل

اهتمامه على الصحة الجسدية، وأن المجتمع كذلك يميل للتركيز عليها، والصحة الجسدية تعني قدر الحياة أو طولها، لكن الملمح الذهني للصحة والذي يؤدي بدوره إلى جودة الحياة لا يقل عنها أهمية، فليس من البشر من يريد حياة طويلة مفعمة باليأس.

هذا ينقلنا إلى كيفية استخدام أصحاب الذكاء المرشح لقوة الفكاهة في حياتهم اليومية.

في الأيام الأولى من شهر مايو من عام 2007 قرر هوارد دايفيز كار مستشار تكنولوجيا المعلومات والذي يعيش مع أسرته غرب لندن بإنجلترا أن يصور بعض مقاطع الفيديو المنزلية لابنيه: هاري ذو الثلاثة أعوام، وتشارلي ذو العام الواحد، جلس الأخوان على كرسي الأسرة الجلدي حيث كان تشارلي على حجر هاري مواجهان للكاميرا، ودون أية مقدمات فجأة قام تشارلي الذي كانت سبع سنوات قد بدأت تبرز من لثتيه بعض سبابة هاري، ضحك هاري الذي أخذته المفاجأة، وصاح وهو يسحب إصبعه بعيداً «تشارلي عضني»، ثم بدافع من حب التجربة وضع هاري إصبعه عن عمد في فم تشارلي فأطبق تشارلي أسنانه عليه بحركة غريزية.

ضحك هاري في البداية، لكن مع تشديد تشارلي لعضته بدأ وجه هاري يتحول؛ فبدت عليه علامات هلع خفيف بينما يصرخ: «أي تشارلي! أي! إنك تؤلمني بشدة!» ثم تمكن هاري من انتزاع إصبعه من فم تشارلي، أجفل تشارلي من صراخ هاري فبدأ أنه يوشك على البكاء، لكنه فجأة افتتر ثغره عن ابتسامة تشبه ابتسامة مصاييح القرعة المضيفة ما لبثت أن تحولت لضحكة كبيرة، تفحص هاري إصبعه ليتأكد من سلامته، ثم ما لبث أن ابتسم وضحك ليؤكد أنه بخير، وكانت تلك اللحظة هي اللحظة المضيفة في مقطع الفيديو.

استغرق ذلك الحدث خمسًا وخمسين ثانية، وفي الثاني والعشرين من مايو من عام 2007 قام هوارد بتحميل هذا المقطع على موقع اليوتيوب حتى يتمكن والده الذي كان يعيش في كولورادو وقتها من رؤية ما يفعله حفيده، ذلك الفيديو الذي صار الآن يسمى «تشارلي عض إصبعي - مرة أخرى» تحول إلى واحد من أوائل المقاطع المصورة التي حققت نسبة مشاهدات خرافية، فمنذ تحميله نجح في حصد ما يربو عن 800 مليون مشاهدة عبر موقع اليوتيوب، وصُنِّفَ عام 2017 في المركز الحادي عشر من قائمة أكثر مقاطع الفيديو المصورة على اليوتيوب مشاهدة في كل تاريخه.

ما هو بالضبط الذي جعل هذا المقطع المصور ينتشر بهذا الشكل الخرافي؟ درس جونا برجر الأستاذ بكلية وارتن بجامعة بنسلفانيا هذا السؤال كجزء من بحثه على كيفية كون التأثير الاجتماعي سببًا في الترويج للمنتجات والأفكار، وجد برجر أن المحتوى الأكثر إثارة هو على الأرجح محتوى نقله شخص لشخص آخر قريب منه.

خلال إحدى التجارب المثيرة للاهتمام انتقى برجر مشاركين بشكل عشوائي، وقسّمهم إلى فريقين وجعل كل فريق منهم أن يشاهد حملة دعائية لنقانق جيمي دين المصنوعة من لحم الخنزير، وكانت هاتان الحملتان واحدة منهما عالية الإثارة والأخرى منخفضة الإثارة، ولإعداد الحملة منخفضة الإثارة عين جيمي دين مزارعًا؛ كي يصير متحدثًا رسميًا باسم خط إنتاج منتجات الخنازير الخاصة بالشركة، أما في الحملة عالية الإثارة فقد استعان دين بحاخام كي يكون هو المتحدث الرسمي (كانت تلك الحملة مصممة بحيث تستخدم الفكاهة؛ إذ إن لحم الخنزير لا يعتبر من طعام الكوشر الذي لا يحل اليهود غيره)، ثم سأل برجر كل مجموعة

منهما عن الحملة التي يفضلون إخبار الآخرين عنها، المؤكد أن المجموعة التي شاهدت الحملة مرتفعة الإثارة كانت أكثر استعدادًا لإخبار الآخرين عنها.

يخبرنا بحث برجر أننا أكثر استعدادًا لإطلاع الآخرين على المحتوى الذي نجده يثير مشاعرنا، وفي حالة مقطع فيديو «تشارلي عض إصبعي - مرة أخرى» يملك المشاهد أكثر من شعور مثير للمواطف في وقت واحد، ويتضافرون معًا ليخرجوا لنا الفكاهة.

ولكن ما الصلة بين ما سبق وكيفية استخدام أصحاب الذكاء المرح للفكاهة في حياتهم؟

إن مقاطع الفيديو الفكاهية لها القابلية للانتشار الخرافي؛ لأننا نريد الآخرين أن يشعروا بتلك العواطف التي نحسها حتى ولو للحظات قصيرة، عندما يحدث ذلك تقوى الروابط بيننا، والفكاهة سواء جاءت في شكل مقطع فيديو منتشر أو ضحك جماعي يمكن أن تكون قناة يعاد من خلالها بناء الصلات؛ لأنها توصل لآخرين رسالة مفادها أنه من الآمن بالنسبة لكم أن تستكشفوا وتلمبوا وتغذوا تلك العلاقة القائمة بينكم، وهنا تكمن الطريقة الأولى من بين الطريقتين الهامتين اللتان يستخدم بهما أصحاب الذكاء المرح الفكاهة في حياتهم، فهوارد لم يقصد فقط أن يطلع أباه على جزء يسير من حياة هاري وتشارلي، وإنما أراد كذلك أن يتصل بأبيه.

خلال عملي العيادي لم ألاحظ أن مرضاي استفادوا من الفكاهة أي استفادة تتعلق بالصحة البدنية، لكنني رأيت كيف أنها تفتح لهم الأبواب للتواصل.

تصف فيفيان نشأتها في مانيلا _ عاصمة الفلبين _ بأنها نشأة «عادية للغاية»، كان ترتيبها الرابعة بين أشقائها الستة، وكانت أنواع اللهو الذي تمارسه في طفولتها عادية جدًا، فقد كانت تلهو بالدمى وتتسلق الأشجار وتتظاهر بالطبخ وتقوم بمغامرات في ساحات اللعب، لكن عندما بلغت السابعة من عمرها توفيت أمها بشكل غير متوقع على إثر أزمة قلبية تاركة أبيها والياياز (كلمة فلبينية تعني مربية) كي يعتنون بالأطفال.

كان والد فيفيان صينيًا بوذيًا متشدداً، كانت لا تذكر أنها رآته أو سمعته يضحك إلا بعد أن يكون قد تجرع بضع زجاجات جمعة حينها فقط يضحك ويبدأ بسرد القصص الشائنة، لكن تلك المرات كانت نادرة، فقد كان طبيعه الغالب عليه هو الشدة والجدية، فكرت فيفيان أن السبب في هذا قد يكون لأن زوجته ماتت شابة، ربما كان السبب هو اضطراب حياته بعدها، لكنها رغم هذا شعرت بحبه ورعايته.

وخلال فترة العشرينيات من عمرها عملت فيفيان مسؤولة تحصيل نقود في مطعم نينو ديروما المطعم الإيطالي الوحيد في مانيلا، وذات عصر أحد الأيام دلف إلى المطعم مجموعة من الشباب الأمريكيين الجائعين، ثم اقترب منها أحدهم راسماً ابتسامة غريبة على وجهه وسألها: «هلا طلبت لنا بيتزا بأقصى سرعة؟»

كان اسم الرجل دان، وكان دان يعمل غطاساً محترفاً في بروناي، لكنه كان يقضي عطلة في مانيلا مع بعض الأصدقاء الأمريكيين، افتنن دان بتلك الفتاة الفلبينية الجميلة ضئيلة الجسد الجالسة وراء ماكينة تحصيل النقود؛ لذا فلم يسلم لعابة لأجل رائحة البيتزا الطازجة فقط وإنما لأجل الفتاة أيضاً، يقول هو: «لقد كان هناك شيء غريب في فيفيان» جعله غير قادر على إبعاد عينيه عنها، وجعله يبتسم كلما رفعت هي عيناها عن

صندوق التحصيل، لكن بوادر إعجابه تلك لم تؤت ثمارها، إذ لم تبادلته فيفيان الإعجاب، ولأنه فهم ذلك من تصرفاتها فقد قفل عائداً إلى بروناي.

لكن بعد ستة أسابيع عاد دان مجدداً إلى مانيلا، وما أن وصل هناك حتى استقل سيارة أجرة متوجهاً رأساً إلى نينوديروما، لكنه هذه المرة كان عازماً على أن يطلب من فيفيان الخروج معه؛ لذا فقد جلس في ركن يمنحه أفضل زاوية رؤية لفاتنته الفلبينية، حتى إن فيفيان أخذت تتساءل عما إذا كان هناك خطب ما بهذا الأمريكي مألوف الشكل بشكل غامض، والذي لا يفتأ يتبسم لها تبسم الصبية؛ لذا فقد اقتربت منه وسألته: «هل أعرفك؟» فأجاب دان المفتون قائلاً: إنه كان هنا منذ بضعة أسابيع، ثم شرع بعدها يطلق بعض النكات، ولحسن حظه كانت فيفيان قد تعلمت حينها أن تضحك بسهولة وبوفرة؛ لهذا فقد جذبت الفكاهة التي يتمتع بها دان انتباهها.

طلب دان من فيفيان أن يخرجوا معاً لتناول العشاء هذه الليلة، فردت عليه فيفيان قائلة: «لا يفترض بنا أن نواعد زبائننا» لكنها بعدها همست في أذنه قائلة: «قابلني عند هذا الركن من الشارع في السابعة مساءً».

عاد دان إلى غرفة فندقه يهيم على وجهه من فرط الرومانسية، وعند الغروب استقل سيارة أجرة إلى المطعم وانتظرها في الركن وعلى وجهه ابتسامة عصبية من الأذن إلى الأذن، لكن تلك الابتسامة ما لبثت أن تقلصت عندما رأى فيفيان تقبل نحوه وعلى جانبيها يمشي رجلان غير متبسمين، كانا أخوي فيفيان! لحسن الحظ سار العشاء بشكل جيد بالنسبة للأربعة، ظل المرافقون العائليون تقليداً قائماً طوال أول عام ونصف تواعد فيه دان وفيفيان، لكن دان اتخذ خطوة متقدمة، فقد كان مستعداً لفعل كل ما هو مطلوب وزيادة ليفوز بحب فيفيان للأبد.

انتقل دان للعيش في مانيلا، واستأجر الاثنان شقة قرب مسكن عمات فيفيان وأبناء عمومتهما، ولأن دان كان الأمريكي الوحيد في مجتمع فيفيان المصفر ولعلمه أن عائلتها تحوطها بالحب والحماية، فقد حرص على أن يسلك سلوكًا غاية في التهذيب، لكنه في نفس الوقت ظل صادقًا مع نفسه، كانت حالته المبتهجة وحسه الفكاهي وابتسامته الدائمة تجعل المواطنين المحليين يتفاوضون عن مثالبه الشخصية والتي من بينها ضعف إدراكه للغتهم.

في عصر أحد الأيام أرسلت فيفيان دان لبيتاع لها حليبًا، فذهب دان وسأل أحد العاملين في المتجر عن المكان الذي يمكن أن يجلب منه بعض السيوسيو الطازج، والسيوسيو هي كلمة ماليزية تعني الحليب (الماليزية لغة متحدثة في بروناي)، ما أن سمع العامل سؤاله هذا حتى قهقه ضاحكًا وهو يشير له إلى الثلاجة، وعندما عاد دان إلى المنزل وأخبر فيفيان بما حدث فما كان منها إلا أن انفجرت في ضحك هستيري قبل أن تخبر دان أن أقرب كلمة لتلك الكلمة في لغة التاجالوج (اللغة المتحدثة في مانيلا) هي كلمة سوسو والتي تعني «ثدي».

تزوج دان وفيفيان في الفلبين، ثم انتهى بهما المطاف إلى أن انتقلا إلى الولايات المتحدة واستقرا في ماساتشوستس، وباستقرارهما في أمريكا استمرت علاقتهما تنمو واستمرت الفكاهة جزءًا كبيرًا من قصة حبهما، كانت طفولة دان تختلف عن الطفولة التي عاشتها فيفيان في أن الأول كان يجد ألفة للمزاح المرح طوال سنوات تكوينه، كان يتذكر اللهو البريء الذي كان يتبادل مع أبويه والطرف الموقفية التي كان يظل هو وأصدقائه يتندرون عليها لأشهر، لكن دان لم يبدأ في تقدير قيمة الفكاهة العميقة إلا بعد أن شبَّ عن الطوق، فبعد أن اعتاد إطلاق النكات غير

المؤذية بدأ يلحظ كيف تساعده الفكاهة في التواصل مع الآخرين، لقد رأى بعينه كيف ساعدت الفكاهة أناسًا _ هو من بينهم _ على أن يتخلوا عن الحواجز التي تفصلهم عن الناس، وأن يندمجوا بانفتاح وتقبل مع الآخرين خلال التحاور معهم، بالطبع كانت فيفيان هي الشخص المفضل لدى دان الذي يحب أن يتواصل معه، كان يلقي النكات فتضحك فيواصل إلقاء النكات، كانا يقومان بمزحات كأن يغنيا بصوت نشاز غال ويسودا أسنانهما بمساحيق التجميل ويطلقا على أصدقائهما ألقابًا غريبة.

لكن حياتهما لم تكن دائمًا ألعابًا ومرحًا، فقد جاء الوقت الذي شهد فيه الاثنان التوتر والجدية التي مرت فيفيان بهما خلال طفولتها، ففي عام 2008 لاحظت فيفيان أن ضيق نَفْسِها بدأ يزداد وطأة، ثم أظهرت نتائج الفحص الطبي إصابتها بمرض روماتيزم القلب الناتج عن بكتريا حلقية أصيبت بها في طفولتها ولم تعالج، كان الدم يتسرب من صمام قلبها الأورطي ويتجمع في رئتيها، وكان هذا الصمام بحاجة إلى استبدال.

خضعت فيفيان لجراحة قلب مفتوح على صمام قلبها الأورطي، جرت الجراحة على ما يرام، وعادت فيفيان إلى المنزل بعد خمسة أيام، لكن بعد خمسة أعوام بدأت تعاني من ضيق النفس مجددًا، هذه المرة كان صمام قلبها التاجي هو المشكلة، خضعت لجراحة قلب مفتوح ثانية لكن الأمور لم تسر بشكل جيد هذه المرة، فأثناء العملية مر قلبها بصدمة، وهبط ضغط دمها بشكل حاد فأُخْرِجَتْ من غرفة العمليات بسرعة إلى وحدة الرعاية المركزة، تم إعطاؤها الكثير من العقاقير وأدوية رفع ضغط الدم مما أبقاه في المعدل الطبيعي وأبقى فيفيان على قيد الحياة، عادة ما يعطى المرضى الذين يحتاجون لأدوية رفع ضغط الدم تلك الأدوية ليوم أو يومين على الأكثر حتى يُحَدَّدَ سبب هبوط ضغط الدم ويعالج، لكن فيفيان

ظلت تُعْطَى رافعات الضغط لمدة أربعة وعشرين يوماً من مجمل الاثنين
وثلاثين يوماً التي قضتها في العناية المركزة، واستحالت يداها وقدماهما
إلى اللون الأسود وسرت فيهم الفرغرينا بعد صارت أوعيتها الدموية منسدة
في أماكن كثيرة تاركة أنسجة اليدين والقدمين جائمة للأكسجين.

لكن المثير للدهشة أن أيام العناية المركزة انتهت بسلام
بالنسبة لفيفيان التي أُخْرِجَتْ من المستشفى إلى مصحة لإعادة التأهيل،
وعندما كان الناس يسألون دان عن الأيام التي قضتها فيفيان في العناية
المركزة كان يجيب بصوت متهدج: «فيف حاولت أن تفارقتي عدة مرات،
عدة مرات»، عندما أُدْخِلَتْ فيفيان إلى المصحة كان هناك أنبوب قصبية
هوائية خارج من مقدمة رقبته، وقسطرة غسيل كلى خارجة من صدرها
وأنبوب تغذية خارج من بطنها، كانت كل تلك الأنابيب والأقطاب الموصلة
بها بفرض التغذية أو بفرض التصريف غير معتادة بالنسبة لمريضة حُوِلَتْ
لتوها من مستشفى وعناية مركزة إلى مصحة إعادة تأهيل، كان فريق
إعادة التأهيل يدرك ذلك، لكن ما لم يدركوه هو التأثير الذي سوف تتركه
فيفيان عليهم.

فمنذ بداية دخولها المصحة أخذت فيفيان تشع دفئها وطاقتهما
على كل من حولها، ولأنها كانت تعجز عن الكلام بسبب الأنبوب المولج في
قصبتهما الهوائية فقد كانت لا تبتسم وتضحك على نفسها بينما تخربش
في مفكرتها الأسئلة التي تريدها (كانت لا تكاد تقدر على الإمساك بالقلم
بسبب سريان الفرغرينا في أصابعها)، كما أنها كانت تذكر لفريق إعادة
التأهيل كم تستمتع بأشياء صغيرة كأن تشم رائحة برتقالة، وقد ساعد هذا
أعضاء الفريق على أن يتذكروا أن يقدروا الأشياء الصغيرة في حياتهم،
لقد أخبرت فيفيان ممرضاتها عن مخاطر التطلع إلى المستقبل البعيد

وكلمتهم عن أهمية التركيز على الأهداف الصغيرة الممكنة كأن تتمكن من تناول حلوى الجيلي الصفراء مرة أخرى، وهو الهدف الذي حددته لنفسها منذ أول يوم أُدخِلت فيه إلى المصححة، سألتها أفراد طاقم العمل: «ألا بد أن تكون صفراء اللون يا سيدة فيفيان؟» ردت عليهم صائحة: «لا بد أن تكون صفراء!» كانوا جميعاً دائماً يتضحكون مع فيفيان.

بعد نحو ثلاثة أشهر من العلاج اليومي المكثف، أزيل أنبوب القصبة الهوائية وأنايب التغذية من جسد فيفيان، وبدأت تأكل مرة أخرى بادئة بحلوى الجيلي الصفراء الموعودة، وكانت في ذلك الوقت قد صارت قائدة محترفة ببراعة ماريو أندريتي سائق السيارات الإيطالي الخارق؛ إذ كانت دائماً ما تقود دراجتها البخارية الصغيرة (الاسكوتر) ذات اللون العنابي والتي أطلقَت عليها اسم «الفيف موبيل»، وكانت تتاور خلال طرقات المصححة وغرفها بسرعة ودقة لم تشهدها المصححة قبل ذلك، وبينما كانت تسري في الطرقات كان العاملون يتظاهرون بأنهم مسافرون متطفلون يريدون أن يركبوا معها فترمقهم هي بنظرة معروفة كأنها تقول: «موتوا بغيظكم، واحلموا بأن تركبوا واحدة مثل هذه.»

لكن بالطبع كانت هناك بعض العثرات التي تخللت رحلة فيفيان العلاجية، فبسبب الفرغرينا التي سَرَت في جسدها اضطرت هي لأن تخضع لجراحة بتر لكتلتي ساقها تحت الركبة، بالإضافة إلى يدها اليسرى ومعظم أصابع يدها اليمنى، ولأنها تكيفت مع هيئتها الجديدة فلم تستخدم فيفيان أجهزة المساعدة المتعارف عليها والتي يستخدمها عادةً مَنْ هم في نفس حالتها، وإنما ابتكرت وسائل خاصة بها للتكيف مع وضعها كالمقطن الضخم الذي أطلقَت عليه اسم «مخالب فيف» والذي مكنها من تحريك الأشياء من حولها.

كانت فيفيان تضحك بشدة عندما تتذكر كيف كانت تنفلت ساقاها الصناعيتان في بركة الماء عندما تتلقى العلاج المائي، كانت حينها تصيح لمعالجتها قائلة «النجدة، نصفي الآخر يسبح مبتعداً عني»، تبسم دان عندما تذكر عصر ذلك اليوم الذي قضته فيفيان مع فريق عمل المصحة يضحكون بعد الصورة التي التقطها لساق فيفيان الصناعيتان وهما تتدليان من حافة البركة الصناعية، وعلى الصورة كُتبت عبارة: «ساقاي، يجب أن أتذكر ساقاي»، بالفكاهة بنى دان وفيفيان صلات قوية مع فريق إعادة التأهيل بالمصحة؛ مما جعل الطرفين يدركان أن كلا منهما يستطيع الاعتماد على الآخر.

تعلمت فيفيان من جديد كيف تقود السيارة وتطبخ وترسم، رغم أنه قد قيل لها: إن فرصتها في فعل هذه الأمور ضئيلة جداً، كان تماهيا المثير للانتباه يرجع إلى المعائب التي يقدر فعلها إعادة التأهيل الجسدي الذي خضعت له، لكنه كذلك كان يرجع إلى قوة الفكاهة.

في بداية علاقة دان وفيفيان كانت الفكاهة سبيلاً التمسه دان لسد الفجوة الثقافية بينه وبينها، أما بالنسبة لفيفيان فقد كانت فكاهة دان نسيماً عليلاً تنشقته بعد انتهاء طفولتها، وهي حين تعزو فيفيان تشييط الفكاهة لديها لدان، إلا أنها أيضاً أدخلت المرح على حياة دان؛ لأنها كانت تضحك بسهولة على فكاهته وتظهر له _ على سبيل المثال _ أن الأفضل للمرء أن لا يبالغ في حمل نفسه محمل الجد، ويتوالي السنين حرص الاثنان على جعل الفكاهة أولوية في علاقة كل منهما بالآخر وعلاقتهما بالآخرين، وقد عبرا خير تعبير عن هذا المعنى عندما سُئلا عن السبل التي تجعلهما يختبران الفكاهة معاً:

دائمًا نشاهد الأفلام الملهمة أو الطريفة، كما أننا نشاهد
قتاة هولمارك فقط لأنها لطيفة، وكذلك نحاول أن ننتبه لأنماط الناس
والأصدقاء الذين نحيط أنفسنا بهم، نحب أن نحيط أنفسنا بأناس يتمتعون
بحس فكاهي؛ فالحياة أقصر من أن نعيشها بطريقة غير تلك الطريقة.

وإذا سألت دان وفيبيان عن استخدامهما للفكاهة للتواصل مع
الآخرين فسيقولان لك: «إننا لا نلقي النكات على الآخرين طوال الوقت،
إننا نعرف متى نكون جادين، كل ما في الأمر أننا ننظر إلى الأمور بخفة
وفكاهة، وربما كان السبب أيضًا أننا نضحك بسهولة، هذا هو أسلوبنا في
الحياة.»

وبنهاية رحلة إعادة التأهيل العلاجي لفيبيان ألهم حب فيبيان
(وهوسها) «لكي الملابس العلاجي» العاملين بالمصحة أن يعلقوا لافتة
مكتوب عليها «غسيل الملابس طوال الأربع وعشرين ساعة» فوق باب
غرفة غسيل الملابس بالمصحة، فصاروا كلما نظروا إلى تلك اللافتة
يروون فيبيان وهي تكوي الملابس، وتأكل حلوى الجيلي الصفراء، وتجري
بدراجتها البخارية وتستخدم مخالباها وبالطبع تضحك.

يُعرّف عالم الفكاهة رود مارتن الفكاهة التآزرية بكونها «نوع
شخصي من أنواع الفكاهة يريح الآخرين ويمتعهم ويقوي من العلاقات
الشخصية»، ذلك هو نوع الفكاهة التي يستخدمها دان وفيبيان عادةً،
ودائمًا هي تزيل الحواجز التي قد تتواجد بين الناس خالقة مساحة تتكون
فيها الصلات.

إنني أسمى هذا الضرب من ضروب الفكاهة: «الفكاهة الصحية»،
والتي تختلف عن السخرية والمضايقة العدائية والفكاهة الهادفة للدفاع

عن الذات وغيرها من ضروب الفكاهة غير الصحية، أما الفكاهة الصحية فتأتي بنتائج إيجابية مثل إقامة صلوات مع الآخرين، وهي تتبع مبدأ إرشادياً واحداً؛ وهو أن الفكاهة لا ينبغي لها أن تُشعرَ الناس بمشاعر سلبية، وإنما ينبغي لها أن تشعرهم بمشاعر طيبة وتسعدهم وتجعلهم متواصلين.

عندما بدأت أدرس مَنْ يتمتعون بحس الفكاهة كنت أظن أصحاب الذكاء المرح أناساً مرحون حقاً دائماً يطلقون النكات، ويميشون الحياة بخفة في أغلب الأوقات، لكن المثير للدهشة أنني لم أجد هذا حقيقياً في كل الحالات، وإنما وجدت أصحاب الذكاء المرح _ مثل فيفيان ودان _ أساتذة في الفكاهة الصحية، ورغم أن هؤلاء الناس لا يكونون دائماً الأكثر طرافة لكنهم أقل ارتكاباً للأخطاء أثناء ممارسة الفكاهة خلال تفاعلهم مع الآخرين، بعبارة أخرى نقول: إن أصحاب الذكاء المرح خبراء في دفع دفة الفكاهة بعيداً عن النوع غير الصحي؛ لأن الغالبية الكبرى من تفاعلاتهم الاجتماعية مع الآخرين قائمة على الفكاهة الصحية.

يشبه الأمر عندما يقول أحدهم: إن فريق كرة السلة هذا «لا يرتكب أخطاءً»، فهذا يعني أن هذا الفريق نادراً ما يرتكب مخالفات؛ مثل رمي الكرة خارج حدود الملعب أو دحرجة الكرة بشكل غير منضبط، من وجهة نظر رياضية قد لا يكون ذلك الفريق الأكثر مهارة أو الأكثر لياقة لكنه الأقل ارتكاباً للأخطاء، ويمكننا أن نجد تشبيهات أخرى لهذه الحالة في رياضات أخرى كالتنس وما فيه من إحصائيات للأخطاء غير المبررة، الفكرة هنا أن المرء حتى ولو لم يكن طريفاً للغاية فإنه يستطيع بفكاهته البسيطة المقدمة بطريقة صحيحة أن يقيم صلوات مع الآخرين.

لكن كيف يقوم أصحاب الذكاء المرح بالحد من الأخطاء التي يرتكبونها عندما يتفكحون خلال التفاعلات الاجتماعية؟ كيف يمكنهم أن يحافظوا على كرة السلة وكرة التنس داخل حدود الملف؟ لقد وجدت أن إجابة هذا السؤال تتلخص في الحواجز النفسية، فأصحاب الذكاء المرح يستخدمون (عن وعي وأحياناً دون وعي) حواجز نفسية متعددة كي يقللوا من خطر الفكاهة غير الصحية، فمثلاً تذكر كيف كانت خصلة الخيال المرحّة تُستخدَم لوضع المرء نفسه محل الشخص الآخر، وعندما يتعلق الأمر بالفكاهة يساعد التعاطف الخيالي أصحاب الذكاء المرح على أن يحددوا موضع الخط الذي إذا ما تم تجاوزه تحدث الإهانة، وعندما يلحظون ذلك الخط بسرعة ووضوح يتجنبون تجاوزه وقت المرح.

بالمثل تذكر خصلة التواضع التي تتدرج تحت مفهوم اجتماعية الذكاء المرح التي ناقشناها في الفصل الثاني، ذلك التواضع _ الذي ميّز بيرسي ستريكولاند وجون زيغليس _ هو الذي يشير إلى نوع الفكاهة المنتقد للذات، وانتقاد الذات يجعل المرء متقبلاً لا يمثل تهديداً للآخرين، فهو أمر يسمح للآخرين بأن يلجؤوا إليك، كما أنه لا يميل لأن يسبب لك الإهانة.

بعبارة أخرى نقول: إن القدرة على تخيل الحدود التي لا يجب تجاؤها مع استخدام الانتقاد الذاتي والفكاهة التي يميزها التواضع كلهم يجعلون الحواجز الذكية تعمل ضد أي فكاهة غير صحية.

كما أنني وجدت أن أصحاب الذكاء المرح _ بشكل عام _ يضحكون بسهولة أكثر، وهو الأمر الذي يعتبر حاجزاً آخر يحميهم، هذا لا يعني أنهم يضحكون بشكل غير لائق أو مبالغ فيه، وإنما يعني أنه عندما تتوافر

مجموعة من الظروف الباعثة على الفكاهة فهم يميلون أكثر للضحك، وضحكهم يجعل الجو خفيفاً مرحاً مما يبعث على فكاهة صحية، وتعتبر فيفيان مثلاً عظيماً على هذا لكونها شخصاً يضحك بسهولة.

الأمر المثير للاهتمام هنا هو أن القابلية للضحك بسهولة ترتبط بيولوجياً بالكيفية التي نتصل بها بعضنا البعض، فالبشر عادةً ما يبدؤون بعضهم بالكلام لإقامة روابط اجتماعية ولتقويتها، ولما كانت المحادثات تتضمن عددًا محدودًا من المشاركين، فإن الضحك يجمع مجموعة أكبر.

إن المنطقة المسؤولة عن الضحك في الدماغ هي منطقة أسفل القشرة المخية، وهي التي تحتوي أيضًا على البنيات المسؤولة عن السلوكيات الآلية مثل التنفس والمنعكسات العضلية، تعتبر المنطقة أسفل القشرة المخية الجزء الذي ينعدم فيه التفكير في داخل المخ، والضحك بسهولة (أو بشكل آلي) يمكن أن يعتبر آلية أصيلة في المخ تهدف إلى البقاء على قيد الحياة؛ لأنه يدل على أمان الاتصال والترابط مع الآخر.

كان الدكتور روبرت بروفاين _ عالم الأعصاب والأستاذ المتخصص في علم النفس _ قد بحث في هذا المفهوم باستفاضة طوال مسيرته المهنية، ومن خلال ملاحظته للناس في الأماكن الطبيعية مثل المتنزعات والماشى والمجمعات التجارية؛ وجد أن الضحك هو أكثر صلة بالعلاقات الإنسانية منه بالفكاهة، وذكر أن فرصة الواحد منا في الضحك خلال المواقف الاجتماعية أكثر منها عندما يكون وحيداً بثلاثين مرة، كما أنه لاحظ أن معظم ضحكات الأشخاص البالغين لا تعقب النكات، وإنما تتخلل الحديث بأن تحدث في الوقفات الكلامية.

ومن الحواجز الأخرى الواقية من أخطاء الفكاهة والتي لاحظت وجودها لدى أصحاب الذكاء المرح هي فكرة أن يُعْرَض المرء نفسه عمدًا للفكاهة، قد يبدو الأمر تافهًا، إلا أنني خلال كل المقابلات التي أجريتها والملاحظات التي دونتها وجدت أن أصحاب الذكاء المرح يقدرّون خبرة الفكاهة بقيمة عالية، سواء كانت تلك الفكاهة نابعة من وسائل الإعلام أو العروض التمثيلية أو العلاقات؛ فإن أصحاب الذكاء المرح يقيّمون تلك التجارب المرحية جيدًا ويفرغون لها من أوقاتهم، وهذا يساعدهم دائمًا على تجديد فهمهم لما هو صحي في الفكاهة وما هو غير صحي.

السؤال المثير للاهتمام والذي يطرحه المرء على نفسه: «هل أقدرُ الفكاهة من خلال الاستفراق فيها لبعض الوقت عمدًا وبشكل واع؟» عندما طرحت هذا السؤال على الآخرين (وعلى نفسي)، وجدت معظم الناس يقدرّون الفكاهة لأجل قيمتها الداخلية، لكن هذه القيمة لا تترجم بالضرورة إلى إعطاء الأولوية للفكاهة خلال أوقات الاستمتاع، والأفعال دائمًا أعمق أثرًا من الأقوال، لكن الناس يقدرّون قيمة الفكاهة في حين لا يسمعون إليها إلا لمامًا.

عندما يسأل الناس في إطار أبحاث رسمية عما إذا كانوا يقدرّون قيمة الفكاهة، كان معظمهم يردون بالإيجاب (ومنّ ذا الذي يمكن أن يجيب بالسلب بأنه لا يقدر الفكاهة في حياته؟) فمثلًا يتفق الرجال والنساء في أنهم يعطون أولوية للفكاهة كخصيصة من خصائص شريك الحياة المرتقب، وبنفس المنطق يرى واحد وتسعين بالمائة من المدراء التنفيذيين أن وجود حس الفكاهة في مكان العمل هو أمر هام لتطور مسيرة العمل، ويرى أربعة وثمانين منهم أن من يتمتعون بحس فكاهي من الموظفين يبُلُون بلاءً حسنًا في وظائفهم، ويرى ثمانون بالمائة منهم أن الفكاهة تلعب دورًا هامًا في الاندماج في ثقافة المؤسسة.

إذن فنحن نقول: إننا نُقدِّرُ قيمة الفكاهة، لكن هل نحن بالفعل قررنا أن نقضي معها بعض الوقت؟ هل نصبح تلاميذ في مدرسة الفكاهة، بمعنى أن نفهم كيف تعمل وأن نضعها في مكانها الصحيح في حياتنا؟ هذه الأسئلة لم تُدرَسْ أبداً دراسة مباشرة، لكن هناك بعض البيانات غير المباشرة التي يمكن أن تقدم لنا إجابات جزئية على الأقل.

أفاد مكتب العمل والإحصاء الأمريكي أن الأمريكيين يقضون ما متوسطه 26, 5 ساعة يومياً في ممارسة نشاطات ترويحوية، ولقد ظل هذا الرقم ثابتاً حول معدل خمس ساعات طوال العشر سنين الماضية، ورغم أننا لا نعرف كم من الوقت الترويحوي هذا يُقضى في أنشطة ذات صلة بالفكاهة، إلا أن مشاهدة التلفاز تعتبر النشاط الترويحوي الأول بنسبة نحو 2.8 ساعة من مجمل نسبة وقت الترويح اليومي، ويأتي في المرتبة الثانية نشاط التفاعل الاجتماعي بنسبة أربعة عشر بالمائة (43 دقيقة) من مجمل الوقت الترويحوي اليومي.

إذا ما نظرنا إلى التفاعل الاجتماعي أولاً _ كما رأينا في حكاية فيفيان ودان _ لا بد من أن نأخذ في عين الاعتبار إذا ما كان المرء يتوافر لديه حس الفكاهة أم يفتقر إليه وقت تكون أي علاقة رومانسية أو علاقة صداقة، هذا الأمر مهم ليس فقط لإطالة أمد العلاقة، وإنما كذلك هو مهم وقت التفكير في مقدار الوقت الذي نقضيه مع الفكاهة.

بالنسبة لمشاهدة التلفاز فإن السؤال المطروح هنا هو إذا ما كنا نقضي ذلك الوقت نشاهد البرامج الفكاهية، كانت مؤسسة نيلسين هي التي وقَّرت لنا أفضل البيانات، والتي أظهرت أن مسلسلات كوميديا الموقف حَلَّتْ في المركز الأخير من ناحية نسب المشاهدة ما بين عامي 2001 و2011، جاءت برامج تلفزيون الواقع والمسلسلات الدرامية في

المراكز الأولى، لكن هناك مفارقة مثيرة للاهتمام تتبدى في تلك البيانات؛ وهي أن الترتيب يتغير في نسب المشاهدة على متن الطائرات، فالمسافرون جواً يميلون لمشاهدة البرامج الكوميدية على أنظمة الترفيه في الطائرات أكثر من برامج تلفزيون الواقع والدراما، هل نسعى لمزيد من الفكاهة كلما شعرنا باسترخاء وانعزال كما هو الحال في الرحلات والعطلات على عكس ما يحدث عندما نكون منشغلين؟ من الصعب الجزم بهذا، لكن بصرف النظر عنه لا بد أن يكون هدفنا هو أن نقدر الفكاهة بالحد الذي يسمح لنا بأن نخترع عن وعي أن نمضي معها الكثير من الوقت حتى عندما لا نكون جالسين على ارتفاع 30000 قدم.

ماذا عن نوادي الكوميديا والأفلام الكوميدية؟ إن البيانات المتعلقة بجمهور نوادي الكوميديا ضئيلة جداً، لكن هناك دراسة أُجريت في المملكة المتحدة وخلصت إلى أن نصف عدد سكانها قد يرتادون هذه النوادي على الأقل مرة واحدة سنوياً، وفيما يتعلق بالأفلام الكوميدية لم تتضمن قائمة المائة فيلم الأكثر جنيهاً للإيرادات في تاريخ السينما من الأفلام الكوميدية إلا سلسلة أفلام شريك Shrek، وكذلك فإن جوائز الأوسكار خلال السبعة وثمانين عاماً الماضية لم تُمنح إلا لستة أفلام كوميدية فقط وهي: It Happened One Night عام (1934)، You Can't Take It With You (1938)، و Going My Way (1944)، و Tom Jones (1963)، و The Sting (1973)، و Annie Hall (1977).

لكن في النهاية عندما يتعلق الأمر بقضاء الوقت مع الفكاهة فلا تكون البيانات مهمة جداً في الحقيقة، أما ما يهم هنا هو إذا ما كنت شخصياً تحس أنك تتعمد قضاء الوقت مع الفكاهة، وإذا ما كنت تستطيع أن تتعرف على الفكاهة الصحية عندما تكون أمامك، إذا ما كانت إجاباتك

على هذين السؤالين هي «ليس هناك وقت كافٍ» و«لست متأكدًا من هذا»،
فربما كان هذا دليلك على أنك تحتاج أن تسعى للفكاهة بشكل أكبر.

بما أنني نشأت خلال فترة الثمانينيات من القرن الماضي فقد
كان فيلمي الكوميدي المفضل هو Ferris Bueller's Day Off، وإذا لم
تكن قد شاهدته من قبل أو لم تشاهده منذ وقت طويل فإنه يستحق أن
تلقَى عليه نظرة؛ لذلك فإنني عندما أحتاج لبعض الإلهام كي أضع الفكاهة
كأولوية في حياتي، فغالبًا ما أستعيد جملة فيريس الأشهر في ذلك الفيلم
والتي تقول: «إن الحياة تجري بسرعة كبيرة، وإذا لم تتوقف وتطلع حولك
بين الضيقة والضيقة فإنها سوف تمضي دون أن تلحظ»، تذكرني هذه الجملة
بأن أسعى إلى الفكاهة في حياتي اليومية.

إن أصحاب الذكاء المرحّ يستخدمون خيالاتهم لتحري
الجميل المسيئة، وتطعيم تفاعلهم الاجتماعي بانتقاد الذات والضحك
بسهولة والسعي للفكاهة؛ وكلها أمور تمنح الفكاهة الشخصية
الخاصة بهم الفرصة لمساعدتهم على التواصل مع الآخرين.

كما سنرى في القسم الثاني من هذا الفصل أن قوة التواصل التي
تتمتع بها الفكاهة تنتقل بلطف لقوة أخرى لا تقل عنها قوة تمنحها الفكاهة
لأصحاب الذكاء المرحّ ألا وهي: القدرة على النهوض من جديد.

ربما كان يجدر بفيريس أن يقول أيضًا: إن الحياة تمضي بسرعة
مرعبة _ أسرع من أن تسمح لنا بأن نتنفس _ وإن ضحكة أو اثنتين يمكن
أن تسمح لنا بأن نلتقط أنفاسنا.

في عيد ميلادها التاسع والثلاثين احتفلت بريندا الصغيرة مع
أصدقائها في نادي الكوميديا بمركز أمريكا التجاري بمنيا بوليس منيسوتا،

كانت بريندا تحب الكوميديا وكانت تتمتع بحس فكاهي يجعل من حولها يرتاحون إليها، وكانت قد ورثت هذا الحس الكوميدي من أبيها يوجين الذي كان يعتبر مهرج العائلة، كان يوجين والذي يناديه المقربون إليه باسم «هامب» (نسبة إلى هامتي دامتني) يستخدم الكثير من التوريات والقصص المضحكة من النوع الذي يجعل أعين الناس تذرف الدموع، وكانت واحدة من دعاياته الكلاسيكية هي أن يهمس لضيوفه الذين يتناولون العشاء قائلاً: «أتعلمون أنكم تستولون على كل الطعام وكل الحديث»، كان يهمس تلك الكلمات وهو ينظر أسفل الطاولة لبريندا وأمها وأشقائها السبعة الذين يثرثرون بينما يأكلون.

كانت بريندا تعلم منذ سنوات طوال بأن تصبح فنانة كوميدية، كانت تعشق جون ريفرز وأسلوبها المنتقد للذات، ووبي جولدبيرج ذات الأسلوب الحاد، كانت تشعر أنها ستكون مرتاحة إذا ما صعدت على خشبة المسرح، لكنها لم تظن أنها ذكية أو سريعة البديهة بما يكفي لذلك.

وبينما كانت بريندا وأصدقائها يستمتعون بوقتهم في النادي الكوميدي قالت بريندا معلنة: «إنتي سوف أفعل هذا في عيد ميلادي الأربعين، سوف ترونني على خشبة المسرح»، فما كان من أصدقائها إلا أن تضحكوا وأماوا بتهذيب، لقد ظنوا أن كأس المارجريتا العملاق الذي تجرعه بريندا هو من يتحدث الآن.

كانت بريندا تعمل مصففة شعر وهي وظيفة امتهنتها منذ كانت في الحادية والعشرين من عمرها، لم تكن قبلها تظن أنها سوف تمتهن تلك الوظيفة، تقول هي: «ذات يوم ذهبت إلى محل تصفيف الشعر كي أقص شعري عندما كنت في آخر أعوام مراهقتي، وهناك سألتني مصفف الشعر عما سأفعل بحياتي مستقبلاً، لكنني لم أكن أعرف، فاقترح هو عليّ مجال

التجميل، وأنا سريعة التأثر بالغير كما ترون.»

لم تملك بريندا أو عائلتها مالا كافيًا لإلحاقها بالجامعة، وكان العمل في التجميل خيارًا معقولًا قد يساعدها في تحقيق غايتها، وكانت هي أثناء المرحلة الثانوية قد عملت في إجراء الأبحاث السوقية عن طريق الهاتف؛ وهو الأمر الذي منحها بعض الخبرة في التواصل مع الآخرين بطريقة فعّالة، وكذلك خبرة طرح الأسئلة، وعندما التحقت بمدرسة التجميل لم تجد مشكلة في تكوين علاقات شخصية مع عملائها لكنها لم تبرع في قص الشعر، وكانت تأمل أن تحسن ثقتها بنفسها من مهاراتها.

وفي النهاية أصبحت بريندا مصففة شعر بارعة، وكان الناس يحبون أن يتحدثوا معها بينما تقص شعورهم، وكانت هي بدورها تستمع لحكاياتهم كذلك وبين الحين والآخر تقدم لهم بعض النصائح، وكانت كذلك تستمتع بأن تغمس نفسها في حكمة عملائها.

كانت حياة بريندا مزدحمة، وكان زوجها بهجت يعمل في مجال تصنيع الكمبيوتر، وكانا قد رُزقا بطفلين صغيرين هما: جون وهانا، كانت أكبر عيوب مهنة بريندا هي أنها تضطر للوقوف على قدميها لساعات طوال، ونتيجة لهذا عانت هي من مرض بواسير شديد، وأحيانًا كانت بواسيرها تزحف، تقول بريندا عن هذا مزحة: «لقد أصبحت صديقة جيدة للرفاق الذين يرتادون صيدلية حينا، الذين يقضون دائمًا في صف الصيدلية وفي أيديهم علب ضمادات Tucks، وأنايب كريم Preparation H.»

بعد أن احتفلت بعيد ميلادها التاسع والثلاثين بفترة قصيرة، بدأت بواسير بريندا تلتهب مرة أخرى حتى صارت لا تجد وضعًا مريحًا للوقوف، كان الألم لا يُحتمل ولم تُجدِ علاجاتها المعتادة نفعًا، وذات ليلة

كانت وبهجت يمارسان الحب لكن بريندا اضطرت لأن تتوقف، فقد كان الألم رهيبًا، رغم أنها لم تعان أي مشكلة أثناء الجماع من قبل.

في الأسبوع الذي تلا ذلك، ذهبت إلى طبيب العائلة الذي تفحص بريندا وظن أن البواسير هي السبب، لكن في ذلك اليوم تواجد في العيادة جراح عام خبير في معالجة البواسير جراحياً؛ لذا فقد طلب طبيبها الحكيم زايه.

تذكر بريندا أن ذلك الجراح كان «جريئاً جداً ويتمتع بثقة كبيرة في نفسه»، فعلى الفور قام بتعريف نفسه ثم بدأ العمل مباشرة، وبينما كان يتفحص بريندا شعرت هي بال ألم لم تحس به في حياتها من قبل، ومحاولة منها لأن تشغل ذهنها عن الألم سألت الجراح قائلة: «دكتور، في رأيك لماذا وضع الرب قنواتنا الشرجية في المؤخرة بهذا الشكل؟ لماذا لم يضعها في أوراكنها أو أي مكان آخر يسهل الوصول إليه؟»

لكن لم تصدر عن الجراح ولو ضحكة صغيرة، وما كان منه إلا أن أكمل الفحص مقتطعاً خزعات من الورم الكبير الموجود في قناة بريندا الشرجية.

تذكر بريندا تلك اللحظة بأنها اللحظة التي أخبرها فيها الجراح لها بأنها تعاني من سرطان المستقيم، تقول: «أخذت أبكي بشكل هستيري، وشعرت كما لو كان عمودي الفقري قد تحول إلى هلام يذوب على المقعد»، شرح الجراح لبريندا أنهم سيضطرون لاستئصال جزء من القناة الشرجية وكذلك سيستصلون جزءاً من فرجها ثم يعيدون بناءه، وسيستصلون رحمها بأكملها ويَجْرُون لها فغراً للقولون سيستمر معها لبقية حياتها، ولم يكن قد اتضح بعد إذا ما كان ستضطر للخضوع للعلاج الكيماوي أو

الإشعاعي، أما عن ما تبقى لها من الحياة فقد يكون قصيرًا وقد يكون معدلاً معتاداً.

بينما كانت بريندا تقود سيارتها من عيادة الطبيب منتحبة ظلت طوال الطريق تخطط في ذهنها لجنائزتها، ولأنها شخص متفائل بطبيعتها، لم تستطع أن تبعد ذهنها عن التفكير في المجهول: كيف سيتعامل بهجت والأولاد مع تساقط شعري؟ لا أريدهم أن يروني أتقياً، وأرقد منهكة أرثدي ثياب النوم لا أملك طاقة لأحمل أطفالي بين ذراعي، لن تستطيع أي أم أخرى أن ترعاهم كما أفعل، إنهم يحبون أن أقرأ لهم متصنعة أصواتاً مضحكة ويحبون أن نصلي معاً ليلاً، أريد أن أرى أطفالي يكبرون وأن يملأني الحماس عندما أرى هانا تتألق للذهاب إلى مهرجان سادي هاوكنز الراقص، وأن أرى جون يقود السيارة لأول مرة، فكرة أنني لن أضحك معهم على نكاتنا الخاصة أو أنني لن أستكشف معهم الولايات الخمسين تدفعني إلى الجنون، كما أن بهجت يحتاج لبعض المرح، فهو يشقى في عمله ويحيا بجدية مبالغ فيها، أريد أن أزور باريس معه، لقد استغرقنا وقتاً طويلاً كي نجد كل منا الآخر.

في تلك الليلة ذهبت بريندا وبهجت وجون وهانا لزيارة والدَي بريندا كي يبلغوها بالخبر، أبلغت بريندا أمها وأبيها اللذان استمعا بحب وتعاطف لكل تفاصيل ذلك اليوم، ثم طرحت بريندا على أبيها يوجين سؤالاً مالياً قائلته: «أبي، هل تظن أن بهجت سوف يحظى بما يكفي من المال في حالة موتي؟ إنني حتى لا أعرف أي أنواع التأمين على الحياة التي أمنا علي، أراهن أن هذا التأمين لن يفي بمتطلباته»، ترك يوجين بريندا تطرح كل ما في جمبتها من أسئلة، ثم قال لها بهدوء: «أعلمين يا بريندا، قد يحدث ولا تموتي».

ضحك الاثنان وتلاشى كل التوتر الذي كان يخيم على الغرفة، لم تكن بريندا قد فكرت في تلك الاحتمالية حتى الآن، بعدها توافد كثير من الاخوة والأقارب على المنزل لسماع الخبر، وفي لحظة معينة ساد الهرج الفرفة وصاحت بيتي عمه بريندا قائلة: «بريندا، هل قلت: إنه سرطان القولون أم سرطان المستقيم؟»

أجابت بريندا قائلة: «أسماء الطبيب سرطان القولون المستقيم، وقال: إن المستقيم هو الجزء الأسفل من القولون، إذن فإنني أعاني سرطان فتحة المؤخرة، فضحك الجميع.

انتشر خبر مرض بريندا خلال دائرتها الاجتماعية، وعلمت بريندا أن هذا النوع من السرطان _ على الأرجح _ لن ينتشر إلى ما وراء القناة الشرجية، استمرت في وظيفتها وتلقت دعمًا كبيرًا من زملائها، تتذكر بريندا قائلة: «أحيانًا كان زملائي يدعمونني دون أن يتكلموا، كذلك الزميلة التي أرسلت لي قبلة في الهواء وهي تمشي بقربي، والأخرى التي شدت على يدي، والثالثة التي توقفت لتحضنني.»

كذلك شارك أصدقاء بريندا وأقاربها في ذلك الدعم، فكانوا ينظفون منزلها ويمعدون الوجبات ويصطحبونها إلى عيادة الطبيب ويجالسون جون وهانا، كما كانوا كذلك يساعدون بريندا على أن تظل في حالة مزاجية طيبة، فمثلاً كتبت لها شقيقتها لوري رسالة عبر البريد الإلكتروني تقول: «بريندا أظنني أستطيع التبرع لك بفرجي إذا كنت تحتاجينه، فهو لم يُستخدَم منذ فترة طويلة، لكنني أفضل الاحتفاظ بقناتي الشرجية، مع حبي، لوري.»

كانت واحدة من أكثر اللحظات التي مرت بها بريندا خلال تلك الأسابيع الأولى مرحةً عندما قابلت جراح أمراض النساء لمناقشة إعادة بناء فرجها الذي سوف يتم أثناء الجراحة، قال لها الجراح: إنه قد ينتج عن العملية تكوُّن أنسجة ندوب طويلة قد تؤدي إلى إغلاق فرجها بالكامل، ولأن بريندا سيدة شابة نشطة جنسيًا فإنها قد تحتاج لأن تضع موسعًا داخل فرجها لمنع الأنسجة من أن تلتئم فوقه، هنا قالت بريندا دون تردد: «إذا لم يكن بُدٌّ من أن أضع ذلك الموسع في فرجي فأرجو أن يكون متذبذبًا كذلك.»

أتى يوم الجراحة وكانت متوترة، كان هذا اليوم واليوم الذي أُبْلِغَتْ فيه بتشخيصها الأكثر رعبًا على مدى حياتها كاملة، ماذا إذا ما حدث خطأ ما؟ ماذا إذا كان السرطان أكثر تقدمًا مما أظهرت الفحوصات؟ ومع تراكم تلك المخاوف بدأت بريندا تحس بكثير من الجزع.

ثم حدث أمر غير متوقع، في ذلك الصباح أتت هيلين أم بريندا إلى المستشفى كي ترى بريندا قبل أن تدخل غرفة العمليات، كانت هيلين هي الشخص الجاد في العائلة، كانت لا تكاد تضحك، وكانت دائمًا تنظف وترتب وتقوم بمهام البيت.

قالت هيلين وهي تعطي ابنتها صندوقًا صغيرًا: «هذا لك يا

بريندا.»

«واو، هدية يا أمي؟!»

كانت تلك العفوية غريبة على هيلين، خاصة تلك العفوية التي تنطوي على سخاء، تأثرت بريندا لتلك اللفتة، وفتحت الصندوق فوجدت فيه زوجًا جميلًا من الأقراط.

«إنها مذهلة يا أمي، أشكرك.»

أجابت هيلين قائلة: «سوف يكون هناك زوج آخر بانتظارك عندما

تخرجي من الجراحة.»

ضحكت بريندا قائلة: «أهي رشوة يا أمي؟ أراهن على أن الزوج

الأخر أفضل من هذا، لقد ادخرتبه ليوم مماتي أليس كذلك؟»

ضحكت هيلين وقالت: «بريندا، كيف تقولين ذلك؟»

مزحت بريندا قائلة: «الآن لدي سبب أعيش لأجله يا أماء، إذالم

تقتلني الإثارة.»

تضاحكت بريندا وأمها ضحكاً لم يحدث منذ وقت طويل، ثم

انعت هيلين وطبعت قبلة على خد بريندا مانحة إياها شعور السلام الذي

لا يمنحه للمرء سوى حب الأم، وعندما وصلت بريندا إلى غرفة العمليات

طلبت بريندا من جراح القناة الشرجية _ والذي تسميه هي «أدميرال

المؤخرة» _ أن يجيد عمله، وسألت جراح أمراض النساء عما إذا كانت

يداه ثابتتان اليوم، فأجابها قائلاً: «بلى، حتى الآن لم أتناول سوى كوب

واحد من القهوة.»

بعد سبع ساعات أفاقت بريندا فوجدت نفسها في غرفة الرعاية

المركزة، لقد مرت الجراحة بسلام، كانت هناك دبابيس جراحية تمتد من

صدرها حتى عظمة العانة وعلى بطنها، كان هناك جهاز الجيبة الفغرية،

كما كان هناك أنبوب تغذية خارج من أنفها وقسطرة فولي خارجية من بين

ساقها وكيسي هواء مضغوط على ساقها لمنع تجلط الدم.

عندما أفاقت بريندا وجدت بهجت يجلس إلى جوار سريرها، مال

ناحياتها وعرفت بريندا أنه سيقول الكلمات الصحيحة التي ستطمئنها.

«بريندا حبيبتي، شكلك يبدو كمؤخرة جهاز الاستيريو الذي

أملكه.»

لم تستطع بريندا أن تقاوم الضحك، ألمها الضحك كثيرًا لكنه أشعرها شعورًا طيبًا في نفس الوقت، كان أول الأطباء الذين زاروها بعد الجراحة هو أدميرال المؤخرة الذي قال لها: «أخبار طيبة يا بريندا، أكاد أجزم بأنني استأصلت الورم بأكمله.»

بكت بريندا وقالت له: «أشكرك من أعماق قلبي.»

أجابها قائلاً: «إنه من دواعي سروري، وأنا لا أعلم لماذا وضع الرب القناة الشرجية حيث هي، فضحكا معًا.

بقيت بريندا في المستشفى لخمسة عشر يومًا تتعافى وتتعلم عما تسميه «زيها الجديد»، والذي كان يتضمن فرجًا معدلاً وجيبة فغرية، وفي كل يوم كان يزورها واحد أو اثنان من أصدقائها، والليلة تلو الأخرى كانت بريندا تمشي في طرقات المستشفى ببطء كي تتمكن من استعادة قوتها، وكانت غرفتها مكتظة ببطاقات وزهور وبالونات وتذكارات لأشخاص يتمنون لها الشفاء، أما شقيقها ريك فقد أحضر لها هدية لا تُنسى.

سألته بريندا بمجرد دخوله الغرفة: «أوه، ريك ما هذا بيدك؟»

أجابها ريك بابتسامة مشاكسة: «شيء من ماضيك أظنه يخصك

الآن.»

أحضَرَ ريك لبريندا قطعة من قطع زينة الحدائق المنزلية كانت هي قد أهدتها له منذ سنين كمزحة، وكانت عبارة عن تمثال خشبي لامرأة منحنية انحناءً كاشفًا عن ردفها الكبيرين تحت ثوبها الملون، وبين الردفين رسم ريك دائرة حمراء كبيرة يخرقها خط أحمر.

وعندما عادت بريندا إلى منزلها استمرت بريندا في تلقي الدعم من أسرتها وأصدقائها، كما تلقت أخبارًا رسمية بأنها لا تحتاج لعلاج كيمائي ولا إشعاعي، كان أدميرال المؤخرة قد استأصل السرطان بأكمله كما اعتقد، وربما كان أكبر تحول في حياة بريندا هو تعلمها كيف تتقبل جيتها الفخرية وتتعامل معها، لكن صعوبة التعلم كانت كثيرًا ما كانت تثبط من عزمها، كان تغيرًا جديدًا في حياة بريندا لم يكن يروق لها، لكنها كانت تدرك أن هذا أفضل من البديل الآخر.

تذكر هي قائلة: «شعرت بالحزن لأنني سأتعاش مع هذا الكيس، رغم أنني كنت ممتنة لكوني على قيد الحياة، حاولت أن أضحك كلما كان هذا في وسعي، حتى لو اضطررت لإرغام نفسي على هذا في بعض الأوقات.»

لعب جون وشقيقته هانا دورًا كبيرًا في تعافي بريندا، تقول بريندا: «لقد كان أطفالي أكبر محفز لي»، لقد أرادت _ أكثر من ذي قبل _ أن تكون قوية لأجلهما أن تكون موجودة بقربيهما كلما احتاجا إليها، كذلك بدأت بريندا ترى جون وهانا بطرق جديدة، كانت تشاهدتهما بمتعة كبيرة وبتعجب وهما يلعبان، كانت تتخيل هرما مع طفليها، تتخيل كيف ستكون بجوارهما خلال طفولتهما ومراهقتهما، ثم كيف ستشاهدتهما يكونان أسرتيهما ويشاركان في المجتمع، لقد ساعد سرطان المستقيم بريندا على أن تتوقف وتقدر طفليها وبهجتها وحياتهم معًا وتراها في ضوء جديد.

ذات يوم أعطاها أحد أصدقائها مطوية إعلانية لمركز باثوايز، وهو مركز إعادة تأهيل صحي في مينيابوليس، كانت رسالة هذا المركز هي مساعدة الناس على التكيف مع الأمراض المميتة أو الحالات الصحية المزمنة، فُتت بريندا بالمركز وقالت: «كانت جدرانها وما فيه من الناس ينز منهم التقبل، لقد غدا هذا المركز بيئة آمنة لي أطلع الآخرين فيه على

قصتي، وأرثي لها وأفيد الآخرين من دروسها.»

في مركز باثوايز بدأت بريندا في دورة تستمر لتسعة أسابيع تسمى «تجديد الحياة»، تعلمت فيه أن تتخذ خيارات أفضل لحياتها، كما تعلمت أيضًا عن معنى المرض وعن قدرته على دفع المرء لإيجاد معنى وغرض مختلفين، هناك روت للمشاركين الآخرين أن حسنها الفكاهي كان له نصيب الأسد في قدرتها على القيام من العثرات التي تمتعت بها، كما أنها استفادت من تلك الأنشطة التي يقدمها المركز مثل توازن الطاقة واليوجا والفتون والرقص والتأمل، أحيانًا كانت بريندا تشعر أنها في مكان غريب عنها، وكانت تفكر في نفسها قائلة: «إنه لأمر غريب أن يهتمَّ الناسُ حولي»، لكنها كانت دائمًا تتأثر برغبة الآخرين في مساعدتها، وكذلك بقصص المشاركين الآخرين في المركز والذين هم _ كما هي بريندا _ قد حضروا إلى المركز حاملين معهم عبء الخوف.

وَصَفَتْ بريندا تجربتها هناك قائلة:

«لقد قررت أن أعيش في اللحظة كلما تسنى لي هذا، إن الوقت ثمين ولم أريد أن أهدر دقيقة منه، لقد قررت ألا أضيع يومًا كاملًا بعد الآن في تنظيف المنزل، فتوافذي بالطبع تحتاج إلى عناية لكن ليس أكثر من طفلاي، لقد ساعدني مركز باثوايز على أن أوضح كيف أريد أن أعيش بقية عمري أهداف وأختار وأعلن أنني أريد الحب، لا أريد أن أعيش مع الندم، إن المفارقة هنا أن السرطان قد تحول إلى هدية وفرصة لتحسين حياتي.

ومع تجدد الإحساس بالفرض والمعنى ومع لعب الفكاهة الآن دورًا متعاظمًا في قصتها، أدركت بريندا أنها تحتاج لأن تبدأ في مطاردة حلم كبير، حلم كان مطمورًا داخلها منذ وقت طويل.

كان تشارلي تشابلين قد قال ذات مرة: «كي تضحك بصدق، عليك أن تتمكن من أن تأخذ ألمك وتلعب به»، وكما كانت بريندا كان معظم أصحاب الذكاء المرح الذين تحدثت معهم لأجل تأليف هذا الكتاب يستخدمون حسهم الفكاهي ليس فقط لأجل التواصل مع الآخرين، وإنما أيضاً للتعايش مع المواقف والخبرات المثيرة للتوتر، فيفيان ودان فعلاً هذا بلا شك، في أذهان أصحاب الذكاء المرح لا تُستدعى الفكاهة بالضرورة عند مجابهة أي صعوبة من صعوبات الحياة _ هي ليست بألية مهياة تلقائياً للتكيف _ وإنما هي أمر يمكن أن يُستدعى عمدًا وعن وعي بأشكال عدة وقت الحاجة، ولا يعني هذا أيضاً أن الفكاهة دائماً تقيد (في تقوية التواصل أو في الخروج من الأزمات)، الواقع أن الفكاهة هي أشبه بالدواء الذي يعمل في أوقات معينة فقط، لكنك إذا لم تفكر فيما يمكن للفكاهة أن تحقق، فلن تحظى بفرصة لتحقيق أي شيء.

من المهم أن أشير هنا إلى أنني خلال المقابلات التي أجريتها مع هؤلاء الناس لم ألاحظ أن الفكاهة تُستخدَم كسبيل للهروب من التحديات الراهنة أو تجنبها، فمثلاً عانت بريندا من المشاعر المؤلمة والحزن الذي صاحبها في رحلتها مع سرطان المستقيم، لم تستخدم هي الفكاهة للهروب من الواقع، وإنما استخدمتها كوسيلة لاغتنام فرص لقليل من التنفيس عن تلك المواقف التي تبدو خارجة عن تحكمها ومحاولة السيطرة عليها.

يفترض المنظرون للفكاهة أن تلك هي تحديداً الآلية التي تمنحنا القدرة على القيام من العثرات، فإننا عندما نتمكن من الضحك أو إيجاد الفكاهة في خضم التوتر، فإننا نمنح أنفسنا مسافة سيكولوجية تبعدنا عن ذلك الموقف الذي يتبدى أنه موقف شديد، وإنما عندما نقف موقف المتفرج على ألما حينها يمكن أن ننظر إليه من وجهة نظر أقل توتراً،

السرها هو أن تلك المسافة ليست بعيدة جداً، إننا لا نهرب من توترنا، وإنما نقف بجواره، إننا لا نتكر صدمة المحنة في حد ذاتها، وإنما نستخدم الفكاهة لتخفيف المشاعر والضغط النفسية التي تحيطها.

كانت محاكاة المواقف الموترة في المعمل وقياس ردود أفعال الخاضعين للتجربة هي النموذج الشائع في دراسة التلازم بين الفكاهة والقدرة على القيام من العثرات، إنه لأمر موثر أن نفكر في هذا النوع من الأبحاث الذي يشاهد فيه الخاضعون للتجربة مقاطع فيديو تثير توترهم ويحاولون حل معضلات رياضية أو أن يخبروا (عن كذب) أنهم سيُصْعَقُونَ بصعقة كهربية بسيطة، لكن ما اتضح أن أولئك المشاركين ذوي الحس الفكاهي العالي أو أولئك الذين يخلقون القصص الفكاهية مما يفعلون أو يشاهدون عادةً ما يشعرون بتوتر أقل.

لكن كيف هو التلازم بين الفكاهة والقدرة على القيام من العثرات في الحياة الواقعية خارج المعمل؟ تم إجراء عدد معتبر من الأبحاث عن هذا السؤال، وقد تم إجراؤها على سجناء الحرب والناجين من معسكرات الاعتقال النازية، واحدة من تلك الدراسات دَرَسَتْ طاقم سفينة يو إس إس بوبيلو بعد فترة قصيرة من إطلاق سراحهم من المعتقل في كوريا الشمالية عام 1969، كان هذا الطاقم قد قام بحيل نفسية ترتبط كلها بالفكاهة، لاحظ السجناء أن التندر على شخصيات حراس السجن وإطلاق ألقاب مضحكة عليهم وإلقاء النكات على بعضهم البعض بين الحين والآخر؛ منحتهم إحساساً بأنهم يتحكمون في الموقف، وبالمثل خلصت أكثر من دراسة أُجْرِيت على سجناء الحرب الأمريكيين لدى الجيش الفيتنامي الشمالي أن الفكاهة كانت لديهم واحدة من أكثر الخصال بعثاً للقدرة على القيام من العثرات في أنفسهم، حتى إن بعض السجناء كانوا يخاطرون

بأن يتعرضوا للتعذيب في مقابل إلقاءهم لنكتة لسجين آخر عبر جدران السجن.

ربما كان أكثر هؤلاء السجناء إثارة للانتباه وأكثرهم استكشافاً للرابط بين الفكاهة والقدرة على القيام من العثرات هو فيكتور فرانكل عالم الأعصاب النمساوي وعالم النفس، والذي هو في نفس الوقت ناچ من معسكر اعتقال نازي، كتب فرانكل في كتابه *Man's Search for Meaning* يقول:

إن الفكاهة واحد من أسلحة الروح التي تخوض بها معركة الحفاظ على الذات، إنه من المعروف جيداً أن الفكاهة _ أكثر من أي شيء غيرها في جعبة الإنسان _ توفر قدرة وإمكانية لتجاوز أية مواقف، حتى ولولثوان معدودة.

لكننا عندما نتذكر بريندا وهي تتعايش مع التوتر الناجم عن مرضها المهدد للحياة نجد الدليل على مرونة الفكاهة وتأثيرها على الموقف أقل وضوحاً، كما أن النساء اللاتي عانين من سرطان الثدي واللاتي هنَّ أكثر مَنْ خضع لذلك النوع من الدراسة لم يتواجد لديهن تلازم بين الفكاهة والقدرة على القيام من العثرات مع وجود استثناء واحد، فقد تناولت إحدى الدراسات كيف تتعامل النساء اللاتي يخضعن لعلاج سرطان الثدي مع أزواجهن، وقد خلصت تلك الدراسة إلى أن النساء اللاتي ياملهن أزواجهن باحترام ممزوج ببعض الفكاهة خلال تفاعلهم معاً يؤدي إلى خفض مستويات التوتر لديهن.

ربما كان هذا هو مكن الحكمة، إن المفهوم الذي خرجنا به من الشطر الأول من هذا الفصل _ أن الفكاهة هي قوة تصلنا ببعض _ هو

على الأرجح جوهر القدرة على القيام من العثرات، فعندما تصلنا الفكاهة بشخص آخر خلال أوقات المحن حينها نشعر بدعم ذلك الشخص ونعيشه، وهو الأمر الذي من شأنه أن يجعلنا أكثر قدرة على القيام من العثرات، إن هذا المفهوم يمشي بحذاء مع ما يُعرَف بفكاهة المشنقة، وهي الفكاهة التي تتبادل بين من يختبرون المعاناة معاً، وفكاهة المشنقة هي أمر شائع بين مجموعات دعم مرضى السرطان، وقد أثبتت قدرتها على تعزيز وتقوية الروابط الاجتماعية بين أعضاء تلك المجموعات، وهو الأمر الذي يمنحهم القدرة على القيام من العثرات.

أما بخصوص بريندا وغيرها ممن واجهوا خطر الموت، فلم تجعلها الفكاهة تغفل عن حقيقة أن السرطان قد ينهي حياتها، لكنها كانت تستخدم الفكاهة وغيرها من استراتيجيات التكيف في محاولة معادلة حزنها، وكما في القول المأثور: إن الحياة تضعنا في مواقف لا ندرى أنضحك فيها أم نبكي، الدرس المستفاد هنا هو أن نخاف أن نضل أيًا منهما، وكما تقول تروفي جونز في فيلم *Steel Magnolias* الذي هو فيلم آخر من أفلام الثمانينيات: «الضحك وسط الدموع هو الإحساس المفضل لدي».

لا شك أن فيضيان ودان وبريندا يتفقون على هذا المعنى.

قالت إيمي لشقيقتها بريندا محاولةً تحفيزها: «تذكرتي أنك قلت: إنك ستجنزين هذا قبل عيد ميلادك الأربعين، لم يتبق أمامك سوى ستة أشهر»، كان هذا النوع من التشجيع بالإضافة للخبرة التي مرت بها بريندا في مركز باثوايز هما ما منحنا بريندا الحافز والثقة المطلوبان للسمي وراء حلمها بأن تصبح فنانة كوميدية.

وقت أن كانت بريندا تمر بفترة النقاهة أعطاها أحد أصدقائها دروساً في فن الكوميديا كهدية، والآن بعد أن صارت بالقوة التي تمكنها من الذهاب لنادي الكوميديا صارت لا تصبر على أن تجرب الأداء الكوميدي، كان أستاذها هو الراحل وايلد بيل باور الكوميدي المخضرم الذي قال عنه لوي أندرسون ذات مرة: «أكثر رجل مرح عملت معه»، كان بيل يشجع تلامذته على اعتياد كتابة نصوصهم الكوميدية ويعلمهم فن التوقيت، وكذلك كيف يحسون جمهورهم، فوجئت بريندا باكتشاف مدى حبها لكتابة نصوصها الكوميدية، ناهيك عن تحدي إيجاد الطريقة المثلى لإلقاء النكات.

كان عرضها الافتتاحي في ليلة الهواة بالمسرح الكوميدي المحلي بمينيابوليس عقب عيد ميلادها الأربعين بيومين، أقامت بريندا حفلاً لنفسها ودعت إليه مائة وخمسين من أفراد العائلة والأصدقاء، وهناك أدت فقرة لمدة عشر دقائق وافتتحت أداءها بقصة عن زوجها:

اسمه بهجت، لكن بعض الناس يجدون هذا الاسم صعباً في نطقه؛ لذلك يقول لهم نادوني: «باجي»، لكن واحداً من أصدقائي يناديه «زيبوك».

كان يملك أول منظومة ستيريو رأيتها في حياتي، ثلاث أجهزة ستيريو بسماعاتها على ثلاث جدران مختلفة، لكن مشكلته الكبرى هي أن يجد ثلاثة من أصدقائه يدسون شرائط فرقة آبا في نفس الوقت بالضبط.

بهجت مسلم وأنا كاثوليكية لذلك نسمي أطفالنا مسليكيين، فهم دائماً يستقبلون القبلة شرقاً وهم يتلون صلاة المسبحة الوردية، وهم لا يأكلون لحوم الخنازير لكنهم يحبون لعب البينجو.

أحبّ الجمهور فقرة بريندا، وبعدها بيضعة أسابيع شجعها وايلد بيل وعدد من أصدقائها على أن تشترك في مسابقة الهواة لأكثر شخص

مرح في توين سيتيز والتي عُقدت في نادي أكمي للكوميديا بمينيابوليس، لم تكن آمال بريندا كبيرة لكنها فوجئت بفوزها بالجولة الأولى، وفوجئت أكثر عندما تخطت الجولة الثانية، ثم وجدت نفسها تتأهل إلى النهائيات من بين مائة وخمسين متسابقاً.

وبعد أن أدت فقرة لمدة ثلاث دقائق ابتاعت لنفسها كأساً من النبيذ، وجلست تنتظر أن يعلن الحكام اسم الفائز، «بريندا الصغيرة فلتصعدي إلى خشبة المسرح؛ فقد فزت بلقب الشخص الأكثر مرحاً في توين سيتيز»، هنا كادت بريندا تبصق كل ما في فمها من نبيذ.

في الصباح التالي حلت ضيفة على الإذاعة المحلية وهو الأمر الذي مثّل بداية لانتشار إعلامي، وخلال المقابلة سألتها مقدم البرنامج عما إذا كانت قد تحدثت إلى الجمهور قبل ذلك عن إصابتها بالسرطان، ورغم أنها كانت تفتقر إلى الخبرة في هذا المجال فقد قالت: «سأفعل»، ثم سألتها مقدم البرامج قائلاً: ماذا ستسمي هذه المحاضرة؟ ولأنها لم تكن قد فكرت في عنوان معين فقد قالت: «أزمة الفكاكة».

على مدى الشهور والسنين التي تلت ذلك بدأت بريندا تتراجع ببطء عن مجال تصفيف الشعر كي تبدأ مسيرتها المهنية ككوميديانة ومتحدثة عامة عن مرض السرطان، والآن بعد نحو عشرين عاماً صارت بريندا متحدثة عامة وكوميديانة ومؤلفة كتب، والأهم من ذلك زوجة وأم، معظم أحاديثها وكتاباتها تتضمن حكايات من رحلتها مع السرطان، وبالأخص عن دور الفكاكة في تجاوزها هذه المحنة، وكانت تستهل كل أحاديثها بأن تقول لجمهورها: فليصدق كل منكم في عين من يجلس بجواره ويقول كلمة فتاة شرجية ثلاث مرات بصوت عالٍ جداً.

المثير للاهتمام أنني عندما حاورت بريندا أخذت تسترجع ذلك اليوم الذي أبلغت فيه بإصابتها بسرطان المستقيم، تذكرت كيف أخذت تبكي دون توقف، لكنها في اليوم التالي لم تذرف دموعاً واحدة، وإنما شرعت تضحك على كل شيء، هناك أدركت أنها إذا ما أرادت أن تتخطى هذه المحنة من الناحية العاطفية فهي تحتاج إلى أن تضحك وتبكي كذلك.

كما أنها أكدت على أنها لم تكن لتتجاوز محنة السرطان لولا دعم الآخرين، وأن الفكاهة كانت ولا تزال قوة تحدث الترابط في العلاقات، تقول: «إن الناس هم هدايا يتلقاها المرء، وأنا أجمع الناس وقصصهم كما يجمع الآخرون الدمى وبطاقات البيسبول، إن المتعة التي اختبرتها خلال عملي كمصنفة شعر لسبعة وعشرين عاماً سببها أن الزبائن وقصصهم دائماً يتجددون ويكشفون لنا أموراً جديدة، إننا نتواصل عن طريق قصصنا عن طريق ما نمر به من محن وكذلك ما نمر به من مسرات.»

في السنة التالية لأولى العمليات الجراحية التي أجرتها سافرت بريندا وعائلتها إلى مصر كي يزوروا عائلة بهجت، وفي أحد الأيام ذهبوا لزيارة بعض المواقع الأثرية في مدينة تدعى أسوان، ثم بعدها ذهبوا لزيارة مجموعة من المعابد القديمة تسمى أبو سمبل، وتقع في الصحراء على الضفة الغربية لنهر النيل، وأثناء الطريق الذي استغرق منهم أربعة ساعات قطعوها بالحافلة خلال الصحراء لاحظت بريندا وجود جيف لجمال متناثرة فوق الرمال، ومعظمها كان عبارة عن أكوام من العظام، فبدأت بريندا تعدها، كانت بالمتئات، طلبت بريندا من بهجت أن يسأل سائق الحافلة عن سبب تناثر هذه الجيف في الصحراء بهذا الشكل، فقال لهم شارحاً:

إن رعاة الجمال السودانيين يأتون من الجنوب بجمالهم خلال الصحراء ليبيعوها في أسوان، إنها رحلة طويلة شاقة تقطعها الجمال

ماشية دون طعام أو ماء، إن الخصائص الجسدية لهذا الحيوان مهيأة بحيث تسمح له بتحمل الجوع والعطش لفترات طويلة قد تمتد لأسابيع، لكن في بعض الأحيان يصاب الجمل بالإرهاق، وما أن يترك الجمل على أرض الصحراء حتى يغدو حثه على إكمال المسير أمرًا أشبه بالمستحيل، والمحزن أن الراعي لا يجد أمامه خيارًا إلا أن يترك الجمل المبارك ويكمل مسيره لينقذ بقية القطيع، فرزقه رهين بمواصلة الرحلة مع بقية قطيعه.

بينما كانت بريندا تنظر خلال نافذة الحافلة إلى غبار الرمال الذي تثيره إطارات الحافلة وتواصل عظام الجمال التواتر أمام ناظرها شعرت بالتأثر، فكرت كيف أن السرطان وغيره من الأمراض العضال يشبه الصحراء الشاسعة التي يحاول المرء عبورها، فكرت كيف اضطرت _ كما فعل رعاة الجمال _ أن تفارق أشياء غالية عليها كي تنجو، أشياء كان من بينها أجزاء من جسدها، وهناك آخرون قد يفارقون وظائف أو زيجات أو أحلام.

مهما كان ما فارقتك عليك أن تتذكر أن الفكاكة يمكن أن تكون قوة خارقة تساعدك على التواصل والنهوض من العثرات، وعندما يكون وجودنا يعتمد على علاقاتنا وقدرتنا على النهوض من العثرات كي يجاوز بنا الصحراء المقفرة، فسوف تأتينا هذه المعرفة بأيام سعيدة.

ممارسة الفكاهة بمهارة

الاتصال

يمكنك أن تُعدّل حُك الفكاهي كي يؤدي مهمة القوة الواصلة في علاقاتك الاجتماعية عن طريق: 1 - الحذر من التفوه بما يهين الآخرين. و 2 - التواضع من خلال انتقاد الذات، كما أن الضحك بسهولة وبذل الجهد لتفريغ قدر من وقتك للقيام بأنشطة تتخللها الفكاهة - كمشاهدة الأفلام الكوميديّة أو ارتياد نوادي الكوميديا - ستساعدك كثيرًا.

لكن من الناحية العملية فإن الحذر من التفوه بما يسيء للآخرين هو أمر يحدث في اللحظة الراهنة، بينما تتكوّن صورتك المتواضعة لدى الآخرين من خلال التفاعل معهم بصورة تدريجية، من الأمثلة على هذا تفاعل فكاهي دخلت فيه مع أبي، ولإطلاعكم على خلفية الموضوع لا بد أن أذكر أن مهنة أبي الأولى كانت احتراف رياضة الهوكي، فقد لعب ضمن صفوف نادي بيتسبرج بنجوينز ونادي دترويت ريد وينجز خلال سبعينيات القرن الماضي، لكنه بعد أن اعتزل وتخلّى عن عصي الهوكي بدأ مهنة جديدة في مجال المبيعات ممثلًا لعدة شركات من تلك التي تباع المقتنيات التذكارية؛ مما جعله يسافر عبر ميتشيغن من متجر لآخر بائعًا بضاعته.

على مر السنين باع أبي كل قطع الديكور الصغيرة المعروفة لدى جنس البشر على تنوعاتها من الدمى الصغيرة إلى مجسمات الفنارات الصغيرة (تحظى ميتشيغن بعدد من الفنارات يفوق أي ولاية غيرها)، وكما كانت بريندا الصغيرة كان أبي يستمتع بجمع قصص من مالكي المتاجر الذين قابلهم على مر السنين، لقد كان البعد الإنساني في عمله يمنحه حسًا بالهدف والمعنى، لكن رغم هذا، فإن أبي نفسه هو أول من

سيخبرك أنه قد جنى قوته من بيع الخرذة، صحيح أن بعض تلك الخرذة كان جيداً من النوع الذي يساعدنا على تذكر أوقات خاصة في حياتنا، لكن المؤكد أن بعضها كان رديئاً من النوع الذي يشيع الفوضى في حياتنا.

ذات أمسية يوم أحد ذهبتُ وأبي لنبتاع البيتزا لعشائنا، كان قد زارني في منزلي وقت العصر كي يلهو مع ابنتاي ويأتس بي وبزوجتي أنا، وبينما كنا نمضي في طريقنا بالسيارة سألني عن حال عملي، كنت وقتها قد تقلدت لتوي منصباً جديداً في قسم أمراض الجهاز الهضمي في المنظومة الصحية الجديدة.

سألني قائلاً: «كيف هي الوظيفة الجديدة يا أنت؟»

أجبتُه: «جيدة جداً، أحب زملائي كثيراً.»

«أنا سعيد لأنك مرتاح لهذا التغيير يا صديقي.»

«شكراً لك يا أبي.»

ساد الصمت لبرهة.

«لكني لا أعرف كيف تفعلها يا أنت!»

«ماذا تعني يا أبي؟»

«أعني ذلك الخراء الذي تراه كل يوم _ حرفياً _ عندما تجري

عمليات تنظير القولون.»

ضحكنا معاً.

أجبتُه قائلاً: «مَنْ شابه أباه فما ظلم، فأنت كذلك قد تعاملت مع

نصيب وافر من الخراء والخرذة كذلك.»

ضحكنا مرة أخرى حتى دمعت أعيننا، كانت لحظة اتصال خاصة

مبينة على فكاها صحية متعلقة بمهنتنا المحترمة.

في المرة القادمة التي تلحظ الفكاها تتلمس طريقها خلال

تفاعلك الاجتماعي مع أحدهم، تذكر أن تتخيل الحدود التي لا ينبغي تجاوزها لدى الطرف الآخر، ولتبق أفكارك متواضعة ولتضحك بأريحية، وإذا ما فعلت هذا ستمهد الطريق لتفاعل جيد تفاعل قد يقربك من ذلك الشخص الذي تضحك معه.

القدرة على النهوض من العثرات،

إن إيجاد الفكاكة خلال الأوقات الصعبة ليس بالأمر اليسير، خاصة إذا ما كان الموقف يتعلق بصحتك أو صحة شخص قريب منك، لكنك إذا ما استطعت أن تجدها مهما كان قدرها صغيراً فستجدها مصدرًا مهولاً يضع فيك القدرة على النهوض من العثرات.

من الطرق التي تسهل عليك إيجاد الفكاكة في الأوقات الصعبة هو التدريب على إيجادها في المواقف الأقل صعوبة، كما أن استكشاف حسك الفكاكي يفتدو أيسر كمصدر للنهوض من العثرات عندما لا يكون التحدي أو الموقف الذي يواجهك مسألة حياة أو موت، حينها ستكون جاهزًا عندما تواجه موقفًا أكثر فداحة.

وتذكر أن الأمر لا يتعلق بتقرير إذا ما كنت ستضحك أم ستبكي، إنه متعلق باختيارك أن تضحك أو أن تبكي.

الفصل الرابع

العضوية

وُلِدَ بوب في حقبة الستينيات من القرن العشرين لماري وديل ساذرلاند، كانت أسرة آل ساذرلاند أسرة كثيرة الانشغال لأنها كانت أسرة بها ستة أطفال متقاربين في الأعمار، كانوا يعيشون في منزل متواضع في رويال أوك التي هي ضاحية من ضواحي ميتشيغن، كانت ماري مُدرّسة، وكان ديل مديرًا لمدرسة، وكانا يتشاركان الجزء الأعظم من المهام المنزلية والأبوية، كانت فلسفتهم الأبوية تجمع ما بين المرونة في أمور معينة والحزم في أمور أخرى، أو كما يقول بوب: «كانت هناك قواعد واضحة وأخرى غير واضحة».

خلال فصل الصيف كان آل ساذرلاند يقضون بعض الوقت في الجزء الشمالي من شبه جزيرة ميتشيغن الدنيا، تلك المنطقة التي يحب أهل ميتشيغن أن يسموها «المنطقة الشمالية» أو «شمال ميتشيغن» هي واحدة من أسرار ميتشيغن المخبوءة، فعلى طول الساحل الشمالي لبحيرة ميتشيغن تمتزج الكثبان الرملية التي تثير الرياح رمالها مع الوديان العظيمة لتشكل واحدًا من أجمل المناظر الطبيعية في الولايات المتحدة، يزخر شمال ميتشيغن بالمدن الساحرة وكل منها لها خلطتها الخاصة المكونة من محال بيع الأيسكريم، والمعارض الفنية ومحال البييتزا المتواضعة.

مع نهايات حقبة الستينيات من القرن العشرين كانت نسبة السكان في جنوب ميتشيغن _ حيث كان يعيش آل ساذرلاند _ تنمو بسرعة، كان ماري وديل يعلّمان هذا ويدركان التأثير الذي قد يقع على أسرتهما الشابة من جراء ذلك، ولأنهما قد عاشا الكثير من الخبرات الإيجابية في شمال ميتشيغن، ولإعجابهما بتلك المنطقة قليلة الكثافة السكانية، فقد قررا

عام 1971 أن يتركها جنوب ميتشيجن وينتقلا لبعدها أربع ساعات شمالاً إلى جلين آربور تلك البلدة الصغيرة التي تحتضنها سواحل ميتشيجن الشمالية الشرقية.

تزعمت ماري فكرة الانتقال تلك، فهي رأت في جلين آربور مكاناً يمكن أن تكبر فيه أسرتها وتلهو وتغدو حرة، يقول بوب: «كانت أمي دوماً تحرس الأسرة من التوتر»، وكان بول والد ماري هو الذي نمى فيها هذا الحس، في أوائل العقد الأول من القرن العشرين كان بول مدعيًا عامًا ذائع الصيت في مقاطعة بلمونت بأوهايو، وكان كلما ترافع في قضية احتشد العديد من المشاهدين في قاعة المحكمة كي يستمعوا إلى مرافعته، كانت مرافعات بول تكافئ رسوم الكاريكاتير والقصص الكوميديّة في الصحف في قدرتها على الإضحاك، فهو بمزجه الكوميديا مع نقاطه القانونية نجح في بناء تفاهم مع القضاة والمحلفين وموازنة التوتر الذي يعضم القاعة، يقول بوب: «كان فيه الكثير من شخصية ماتلوك التلفزيونية فقد كان نابضاً بالحيوية متواضعاً مرحاً».

أدى انتقال ديل إلى جلين آربور إلى تراجع دخله؛ مما جعله يقلق بشأن التوتر الذي سينجم عن الوضع المالي، فهو قد نشأ فقيراً، لكن ماري أفهمته أن الانتقال إلى جلين آربور سوف يقلل من نفقاتهم ويعطيهم حرية أكبر، فقالت له: «ديل، إننا مع الأطفال الستة سنظل دائماً فقراء، فلنكن فقراء سعداء»، كان تفاؤلها وانفتاحها على التجارب الجديدة ومرونتها بدأت تدريجياً تجد طريقها إلى ديل، أو كما يقول بوب: «كانت أمي تتسم بتوجه يميل إلى اللهو»، وهو الذي ساعد ماري على أن تعيش بخفة وأن تعطي الأولوية للهو العفوي ليس فقط لأطفالها وإنما أيضاً لها وديل، كما ساعدها أيضاً على أن تقدر عنصر المفاجأة في الحياة.

ما أن استقر آل ساذرلاند وارتاحوا لجوارهم الجديد في جلين
آربور سواء من الناحية المالية أو من الناحية العاطفية حتى بدأ ديل
يستأنف ما كان يفعله في رويال أوك بأن يكون مرحًا مع أطفاله، كان بوب
يذكر كيف كان أبوه يصفر صفيحًا دراميًا في الصباح كي يوقظ الجميع،
كان ديل يؤمن أن كل يوم جديد يأتي بفرص جديدة، وأي بداية أفضل من
صغير مبهج في الصباح الباكر؟ كما كان ديل يحاول أن يرجع من عمله قبل
موعد العشاء حتى يتسنى له أن يقوم بمغامرة جديدة أو يلعب لعبة جديدة
مع أطفاله، وكانت الألعاب المفضلة لديه هي إمساك العَلَم والخروج للمشي
واصطياد المشروم، وكانت لعبة البينج بونج مفضلة لديهم أيضًا، وكان
الخاسر هو من يغسل الأطباق.

ربما كان أكبر درس تعلمه ديل وماري مع كبر سن الأطفال هو أن
العمل والمرح يمكن أن يتصاحبا، كانا يريدان أن يجعلا أطفالهما يريان
العمل شيئًا يتخلل اللهو أحد جوانبه، كانا يعرفان أن المرح واللهو يمكن أن
يتمزجا مع العمل المثمر الصحي، بل وقد يجعل العمل مفيدًا ذو معنى.

ولتشجيع ذلك المبدأ كان ديل يعمل مع الأطفال على مشروع
معين، فذات صيف بنت العائلة منصة خشبية وراء منزلها، شعروا أن هذا
المشروع أشبه بالمغامرة منذ أن ذهبوا إلى مطلق أخشاب جلين آربور
إلى أن دقوا آخر مسمار في المنصة، كان يصنع تحديات تخيلية للأطفال
كأن يجعلهم يبحثون عن شريحة الخشب الصحيحة (كما لو كانت كنزًا
مدفونًا)، أو كأن يتظاهروا بأن أسيجة المنصة هي قضبان سجن يمنع
سجنائه من الهرب، وإذا ما خالط الضحك عرق التعب هنا ينجح المشروع.

من التقاليد المتعلقة بالعمل المرح لآل ساذرلاند هو نقاط بيع
أحجار بيتوسكي، تتكون أحجار بيتوسكي من شعاب مرجانية تكونت خلال

العصور الجليدية، عندما شقت الأنهار الجليدية طريقها بين شعاب أمريكا الشمالية وصخورها تكسرت الأحجار، وصارت أحجار بيتوسكي التي تتناثر عبر المناطق الشمالية من شبه جزيرة ميتشيجن الدنيا.

على غرار نقاط بيع عصير الليمون كان آل ساذرلاند يذهبون لاصطياد أحجار بيتوسكي، ثم يبيعونها في حديقتهم الأمامية بسعر عشرة سنتات للحجر الواحد، كانوا يضعون طاولة عليها أطباق ملأى بالماء يضعون فيها الأحجار؛ لأن أحجار بيتوسكي وقت أن تكون جافة لا يختلف مظهرها عن مظهر أحجار الكلس العادية، أما عندما تبتل أو تصقل تتبدى فيها أشكال هندسية بديعة، كان الزبائن يستمتعون بالأحجار وبرؤية الحماسة على وجوه الصبية، كانت المشاريع الصيفية وبيع صخور بيتوسكي تتطلب جهداً، لكن المرح كان دائماً جزءاً من التجربة تماماً كما كان ديل وماري ينتويان.

ومع دنوبوب من سن المراهقة صارت كرة السلة رياضته المفضلة؛ لأنه كان رياضياً ويتمتع بشخصية متفتحة، فقد رأى في كرة السلة رياضة تتطلب مزيجاً من الموهبة الفردية والعمل الجماعي كفريق، عندما التحق بوب بالمدرسة الثانوية كان طوله يتعدى الستة أقدام مما جعله أطول تلميذ في صفه، ومع بلوغه السنة الأخيرة في المدرسة الثانوية كان أكبر نجم في فريق كرة السلة التابع للمدرسة المسمى جلين لايك لايكركرز.

لكن في السنة النهائية في المدرسة الثانوية حدث لبوب أمر مأساوي؛ فقد أصيب ديل بسرطان الغدة الكظرية، إن غددنا الكظرية تفرز هرمونات ضرورية لبقائنا على قيد الحياة، كان ديل قد عانى من التعب لعدة أشهر فخضع لفحص طبي شامل أسفرت نتائجه عن إصابته بالسرطان، بالطبع صدمته هذه النتيجة صدمة مدمرة كما صدمت ماري وبوب وإخوته،

يعتبر سرطان الغدة الكظرية مرضًا نادرًا يصيب واحدًا أو اثنان من كل مليون شخص، ويصاب نحو 600 شخص في الولايات المتحدة بهذا المرض كل عام.

يذكر بوب أنه خلال سنته النهائية في المدرسة كان ككل أقرانه المراهقين منشغلًا بنفسه، لكنه كان في ذات الوقت عالمًا بغموض مستقبل أبيه، كان مرض ديل قد اكتُشِفَ في مرحلة متأخرة، ووضع له طبيب الأورام المعالج توقعًا لبقائه على قيد الحياة لا يتم الاثني عشر شهرًا، كانت تلك الحقيقة بالإضافة إلى الآمال العظيمة بفوز فريقه للكرز بصدارة الموسم قد أثقلا كثيرًا على بوب من الناحية الذهنية.

وبرغم تدهور صحته إلا أن ديل فعل كل ما بوسعه ليحضر المباريات التي يلعبها بوب، دائمًا كان بوب يسمع والده يشجعه من المدرجات كما كان يسمع صفيحه في الصباح، وقبل كل مباراة كان ديل يقول لبوب: «تذكر أن تمرح، ما عليك إلا أن تمرح»، وعقب كل مباراة دائمًا كان ديل يخبر بوب بأنه استمتع كثيرًا بمشاهدة ابنه يلعب.

في ذلك الوقت لم يكن بوب يشغل باله كثيرًا بتشجيع والده له قبل المباريات، فقد كان راضيًا لوجود ديل في المدرجات، لكنه بعد أن أعاد استرجاع الأحداث أدرك أن أباه كان يحاول أن يخفف عن كاهله الضغط الذي يثقله في سنته النهائية بالمدرسة الثانوية، فهو يحمل مسئولية فريق كرة سلة، ويرى أباه يموت في ذات الوقت، لو كان لأحد أن يسأل ديل اليوم عن ذلك التشجيع الذي كان يعطيه لبوب في ذلك الوقت فكان سيحيب على الأرجح (بابتسامة) أنه كان يريد يخفف الضغط الواقع على ابنه، لكنه كان سوف يعود ليؤكد على المعنى الذي أرستته المشاريع الصيفية العائلية ومشاريع بيع أحجار بيتوسكي، ألا وهو أن المرح يمكن أن يكون جزءًا من ممارساتنا، كما أنه يمكن أن يكون جزءًا من عملنا.

توفّي ديل بينما كان بوب في التاسعة عشرة من عمره، وكان طالبًا في السنة الأولى بجامعة نورث ميتشيجن، ورغم أن وفاة ديل كانت متوقّعة إلا أن بوب شعر بإحساس هائل بالفقدان، أو كما يقول هو: «بدأ أنني فقدت كل حماسي للحياة»، لكن المثير للإعجاب هنا أن بوب لم يحدّ عن طريق التركيز في دراسته ونجح في إكمال عامه الأول.

ومع تقدم بوب في الدراسة الجامعية وبإلهام من مشروع بيع أحجار بيتوسكي أنشأ مشروعًا صغيرًا، كان يستمتع كثيرًا بالطبيعة والهواء الطلق، فقد كانت كل مغامرات ديل التي تتضمن المشي وتظاهرة بالقيام برحلات صيد وما شابه؛ كلها قد أثرت فيه؛ لذلك ففي بداية العقد الثالث من عمره أنشأ بوب مشروعًا لجزّ أعشاب حدائق المنازل.

كان الشغف والتحدى اللذان يتلازمان مع افتتاح أي مشروع جديد هما اللذان حفّزا بوب على أن يبدأ، لكن رغم الدروس التي أشربها ديل وماري لأبنائهما فقد تعذر على بوب إيجاد المرح في تزيين حدائق منازل الآخرين، كان الربح جيدًا لكن العمل ذاته كان رتيبًا مملاً، يقول بوب مسترجعًا تلك الذكرى: «لم تكن المشكلة في العمل ذاته؛ لأنني أظنني كنت قادرًا على إيجاد المتعة فيه إذا ما تمسكت به لوقت أطول، أظن أنني لم أجد فيه متعة؛ لأنني كنت لا أزال حزينًا على فقدان والدي.»

لذلك فبعد عام واحد من افتتاحه لمشروعه قام بوب بتصفيته ليجتنب عن فرصة أفضل يتناغم فيها العمل مع المرح، كانت فكرته الأولى أن ينشئ مخيمًا نهارياً للأطفال، كان قد ناقش الفكرة مع بعض الأشخاص ونشر إعلانات عنها وعن هذا قال: «كنت أريد وأحتاج إلى أن أشعر بذلك الشعور الذي أحسسته وأنا طفل وأنا أتقل في ربوع شمال ميتشيجن مع أسرتي»، ولقد حظي مشروعه ذلك ببعض الاهتمام، وسرعان ما صار بوب

يقابل الأطفال كل صباح في الساعة العاشرة عند الكثبان الرملية قرب بحيرة
ميتشيغن، ثم على مدى الخمس ساعات التالية يعمل هو وعمل زمار هاملن
يقود الأطفال لمغامرات تمامًا كما كان أبوه وأمه يفعلان معه ومع إخوته.

كان بوب عندما يسبح في البحيرات ويخوض في الوحل ويدحرج
جزوع الأشجار الميتة ويتقضى أثر الكنوز الروحانية مع الأطفال يشعر أنه
عاد للحياة مجددًا، ومع كل مغامرة كان يستعيد حماسه للحياة تدريجيًا،
كان نادرًا ما يضع خطة لليوم الذي سيقضيه مع الأطفال، وكان هذا جزء
كبير من متعته وامتعة الأطفال والغرض منها، يقول هو: «لقد تركت نفسي
لعفويتي تأخذني إلى حيث تشاء.»

هذا الزَّخَم الإيجابي الذي كان بوب يشهده خلال النهار يستمر
معه في وظيفته الليلية، فقد كان خلال عمله كنادل في مطعم ريد باين
بجلين آر بور يتعامل بمرح عفوي مع الزبائن، يقول: «كنت أتعمد الرد
بوقاحة على الزبائن عندما يملون طلباتهم، فإذا ما طلب أحدهم برجر من
دون بصل، أقول أنا سنضع بصلًا إضافيًا في شطيرتك وسأتيك بحلقات
بصل معها أيضًا»، كان الزبائن يستمتعون بهذه الردود الفكاهية الوقحة
حتى إنهم كانوا يطلبونه خصيصًا ليعخدمهم.

يقول بوب: «أعتقد أن المخيم النهاري والمطعم كانا يمثلان فرصًا
لتلمس طريق يحفه المرح يقوده مجددًا إلى الحياة بعد أن توفي والدي، لن
أنسى أبدًا تلك الأيام والمتعة التي وجدتها مع الأطفال ومع الزبائن.»

صار تخرُّج بوب من الجامعة وشيكًا، وكان يدرك أن أيام المخيم
النهاري والمطعم لن تستمر للأبد، كما كان يدرك أنه لا يريد أن يتوقف عن
مطاردة حلمه بأن يعمل عمل بالفين فيه ذات روح مشروع أحجار بيتوسكي.

ما لم يعلّمه بوب هو أن خطواته التالية هي في طور الإعداد منذ فترة طويلة.

في القرن التاسع عشر طلب مجلس الكنيسة المشيخية من الكاهن بيتر دوهيرتي أن ينشئ كنيسة ومدرسة للسكان المحليين في أوتاوا الذين يسكنون على طول الساحل الشرقي لبحيرة ميتشيجن، ولكون دوهيرتي مشيخياً مخلصاً فقد عمل بجد ودون كلل، كان السكان الأصليون للمنطقة يسمونه «القنّيس الصغير»، وكان هو خير من يقوم بهذا العمل.

ذات يوم من أيام عام 1852 قرر دوهيرتي أن يزرع بستان كرز صغير قرب منزله، أخبره المزارعون المحليون والسكان الأصليون أن الأشجار لن تتحمل برودة الطقس لكن دوهيرتي صمّم على زرع البستان على أية حال، ما أدهش الجميع أن البستان لم ينج من البرد فقط وإنما أزهر كذلك، حتى إن الناس بدأوا يشكّون أن دوهيرتي يتمتع بقدرات خارقة للطبيعة، وسرعان ما صار كل المزارعون في المنطقة يفرسون أشجار الكرز ويجنون محصولها، لقد بدأ دوهيرتي ثورة كرز في شمال ميتشيجن.

تعلم المزارعون والسكان الأصليون أن الفواكه الحجرية _ أي الفواكه التي تحتوي على نواة صلبة مثل الكرز _ تحتاج تربة جيدة التصريف؛ لأن أشجارها تتأثر سريعاً بالعفن الذي يسببه البلل، وكانت تربة شمال ميتشيجن الرملية توفر نظام تصريف طبيعي لمحصول الكرز، كما كان لبحيرة ميتشيجن دور مساعد في هذا، وفي الربيع عندما تهب الرياح من الغرب إلى الشرق عابرة البحيرة تظل درجة الحرارة منخفضة لوقت أطول على الساحل بسبب الهواء البارد الذي تحمله معها من البحيرة؛ ولهذا تحفظ براعم الكرز دون أن تزهر حتى الربيع وقت أن تتضاءل فرصة تكاثف الجليد عليها.

واليوم يبلغ الإنتاج السنوي للكرز المزروع في شمال ميتشيجن نحو 250 مليون رطل، تتضمن نحو خمسة وسبعين بالمائة من إجمالي نسبة الكرز الحامض، ونحو عشرين بالمائة من إجمالي نسبة الكرز الحلو الذي تنتجه الولايات المتحدة سنويًا.

في عام 1989 خَطَرَت لبوب ساذرلاند فكرة أنه قد يكون من الممتع أن يصمم قمصانًا ويحاول بيعها، قمصان ليست كأبي قمصان أخرى، فلا بد أن تكون ممثلة للمنطقة التي نشأ بها، لا بد أن تُعَبِّر عن روح شمال ميتشيجن وعن ثقافة مَنْ يقطنوها.

التقى بوب الفنانة المحلية كريستن هرلن وخلق الاثنان معًا فكرة القميص، وبعد أن مضت بضعة أسابيع كانت القمصان قد طُبِعَتْ وَعُبِّئَتْ في صناديق حُمِلَتْ في صندوق سيارة بوب حتى يبيعهها متجولاً، ذلك الصيف باع بوب عشرة آلاف قميص، بل إنه لم يكن قادرًا على ملاحقة الطلب المحموم على قمصانه، أحببها المتاجر، وأحبها المواطنون المحليون وأحبها السياح، وكان بوب يحظى بقدر كبير من المرح.

لكن ما هو الأمر العظيم الذي جعل هذا القميص محبوبًا؟

على القميص كانت صورة جميلة بسيطة مرسومة لشجرة كرز حولها حيوانات راكون صغيرة تأكل كرزها، وتحت الشجرة كتبت بأحرف كلاسيكية عبارة: «الحياة والحرية والشواطئ والقطاثر»، كان القميص يستحضر حسًا بالسلام والسعادة ويداعب أولئك الذين يرتدونه.

أضحى بوب بما في جعبته من نجاح وما في صندوق سيارته من قمصان يشعر للمرة الأولى في حياته أنه على الطريق الصحيح لإيجاد النسخة الناضجة من مشروع أحجار بيتوسكي، توصلت أرباح القمصان

الهائلة خلال الصيف والخريف، كان بوب يستمتع بنشاط توزيع القمصان على المتاجر، وكان يحب الدردشة مع أصحابها عن الكيفية التي صور بها الكرز الذي يمثل هوية المنطقة، لكن مع حلول الشتاء أدرك أن مشروع القمصان سوف يتعثر، فمن سيبتاع قميصاً صيفياً في ظل البرد وتساقط الثلوج؟

بدأ يتصور «لؤلؤات السعادة الحمراء» تلك كما يسمي هو كرز ميتشيجن في أصناف متعددة من المنتجات الغذائية التي يمكن إنتاجها على طول العام، قابل بضعة خبازين من خبازي جلين آربور؛ كي يصف لهم كيف يريد أن يخبز «كعكة كرز صغيرة سوف تطفى على كعكة رقائق الشيكولاته»، وبعد اختبار أكثر من وصفة كانت الفائزة كعكة صغيرة مستديرة رطبة بها شوفان وكرز مجفف ورقاقات شيكولاته بيضاء، وأسماها: «كعكة بومشونكا الكرز»، وقد أطلق بوب عليها هذا الاسم؛ لأنه أحب أن يشعر الناس بالمرح منذ اللحظة الأولى التي يشترون فيها الكعكات إلى أن يلتهموا آخر قضة منها.

وكما كانت القمصان صارت كعكات البومشونكا صيحة رائجة، ذات المحال التي باعت قبل ذلك قمصان بوب باعت كذلك كعكاته، وعلى مدى السنوات التي تلت جمع بوب القمصان والكعكات معاً تحت سقف مشروع واحد أسماه جمهورية الكرز، أعقبت كعكات البومشونكا كثير من المنتجات المبهجة المستخلصة من الكرز؛ مثل صلصة الكرز وصوص شواء الكرز والكرز المطفى بالشيكولاتة وكعكات مزيج الكرز.

كانت المؤسسة تنمو بسرعة، وكان بوب يحرص على أن يصاحب المرح العمل حتى ولو كان هذا يعني أن يسير العمل بوتيرة أبطأ، فمثلاً أثناء بناء المتجر الرئيس لجمهورية الكرز في شارع ساوث ليك بجلين آربور، سافر بوب مع عدد من موظفيه إلى جزية ميتشيجن العليا كي يحضروا

أحجاراً لوحية ليفرشوا بها المماشي المتعرجة التي خططوا أن يضعوها في المتجر، وعندما وصلوا إلى المحجر طلب بوب من الجميع أن يتظاهروا بأنهم إما فريد فلنيستون أو بارني رويل، وما أن ألقى الجرار بكومة الأحجار اللوحية قرب شاحنتهم أخذ أفراد الفريق يتسابقون قافزين من فوق منحدرات المحجر الطينية، وكان الذي يقفز قفزة رائعة وهو يصيح بصوت عالٍ «يا با دابا دو» يفوز بالسباق.

على مدى الخمسة عشرة سنة التي تلت صارت جمهورية الكرز جزءاً من هوية شمال ميتشيجن وموقعاً يقصده من يقضون عطلاتهم في المنطقة، واليوم يقابل زوار المقر الرئيسي لجمهورية الكرز في جلين آر بور بالسعادة والمرح، كما يعجُّ المكان باللافتات المرحة الغريبة، كانت ماري أم بوب تحب لافتة مكتوب عليها: «مالك هذا المتجر مفضل يصعب عليه أن يبيع أكثر من نوع واحد من الفاكهة»، كان المتجر وكتيب الشراء عبر الإنترنت يحويان نحو 200 منتجاً من منتجات الكرز، عَقَدَت جمهورية الكرز أكثر من مرة مسابقات السير على الكرز ويصق النواة والتهام الفطائر، كما كانت ترعى مهرجان المواهب السنوي المحلي، كانت ماري تحب أن ترتدي زي موزة التشيكيتا لتذكر الجميع أن هناك فواكه أخرى في العالم.

رغم كون بوب كبير المدراء التنفيذيين لجمهورية الكرز حاد الذكاء إلا أن الشركة ظلت تواجه كل أنواع التحديات المعروفة التي تواجه المؤسسات الصغيرة، ففي عام 2012 وجدت الشركة نفسها أمام أحد هذه التحديات رغم أنه لم يكن من المشاكل المعهودة التي تواجه الشركات الصغيرة، بل إنه كان أكثر المواقف المحطمة للأعصاب بالنسبة لبوب وجمهورية الكرز والمئات من مزارعي الكرز بميتشيجن، المعتاد أن أشجار الكرز لا تزهر قبل أن يدفأ الجو، وهو ما يحدث دائماً في بداية شهر مايو،

لكن حدث في شهر مارس من عام 2012 ارتفعت الحرارة في جميع أرجاء الولايات المتحدة وسجلت العديد من مناطقها ارتفاعات قياسية، حتى إن ميتشيغن بلغت حرارتها الخمسة وثمانين أكثر من مرة أي أعلى من درجة حرارتها المعتادة بأربع عشرة درجة كاملة في ذلك الوقت من العام، مما أدى بأشجار الكرز لأن تزهر!

قال دون جريجوري المزارع والمؤسس الشريك لأكبر مزرعة لتجارة الكرز الحامض في نورث أمريكا عن هذا الأمر: «عندما وجدت نفسي أفتح نوافذ بيتي وأنا م فوق ألعفني لا تحتها في شهر مارس علمت أننا في مشكلة».

بعد انقضاء مارس بحرّه، أتى أبريل على النقيض منه تمامًا إذ سجلت درجة الحرارة في شمال ميتشيغن بدرجة أقل من درجة التجمد لعشرين ليلة كاملة، شرع مزارعو الكرز أمثال دون في استخدام حيل زراعية محاولين الحفاظ على دفء الجوحول بساتين الكرز، لكن تلك الحيل لم تُجدِ نفعًا، ودمرت البرودة نحو تسعين بالمائة من المحصول.

لم تنتج مزرعة دون في تلك السنة سوى 100000 رطل من الكرز، رغم أنها عادةً ما تنتج ما بين العشرة والخمسة عشر مليون رطل سنويًا، اضطرت المزارع لتسريح بعض العمالة وأن تحاول إدارة مصاريفها التشغيلية حتى تستطيع سداد مديونياتها في ظل انعدام الأرباح، يقول دون: «بدا الأمر كما لو أن شخصًا ما قال لك: إنك لن تتقاضى مليمًا واحدًا قبل مرور ستة عشر شهرًا، والآن نريد أن تأتي وتعمل كل يوم وتسدد كل فواتيرك ولن ندفع لك قبل ستة عشر شهرًا».

ولأن بوب وجمهورية الكرز كانا يعتمدان كليةً على محصول الكرز السنوي فقد تعرض كلاهما لصدمة، لكن تلك الحقيقة المروعة المتمثلة في فقدهم لكامل المحصول تقريباً صارت واقعاً، لم يدُرْ بخَلْدِ بوب أبداً أن أمراً مدمراً لعمله كهذا يمكن أن يحدث.

ومما زاد الطين بلة أن فائض مخزون الكرز كان شحيحاً بسبب انخفاض الإنتاج في الأعوام الماضية، هكذا أفسدت الطبيعة مشروع بوب المعادل لمشروع أحجار بيتوسكي، وبدأت أحجار بيتوسكي هذا الزمان _ أشجار الكرز _ تفوص في التربة الرملية جافة فاقدةً بريقها بسرعة.

وذات يوم إثنين غائم من أيام شهر أبريل من عام 2012 استدعى بوب موظفيه لاجتماع عاجل في متجر جمهورية الكرز الرئيسي بجلين آرپور، ومع اجتماعهم في كبرى غرف المتجر خيَّمت عليهم الكآبة؛ فقد كانوا على علم بالخسائر التي حدثت، وكان كثير منهم قد بدأوا بالفعل يبحثون عن وظائف في أماكن أخرى، وقف بوب في مقدمة الغرفة يطالع تلك الوجوه القلقة، يتذكر هذا الموقف قائلاً: «لم أكن لحظتها أعلم ما سأقول، لم أجهز أي خطاب معين.»

لكنه وقتها استنشق نفساً عميقاً ثم بدأ يتكلم قائلاً:
طاب مساؤكم جميعاً، أعلم أن منكم مَنْ حضر من عطلته اليوم، أشكركم للحضور، لقد قضيت عطلة نهاية الأسبوع الماضية أتحدث إلى مزارعي الكرز، وكما تعلمون لم تكن الأخبار طيبة، بل الواقع أنها أسوأ أخبار ممكنة، لقد خسرنَا جُلَّ المحصول، فقد صارت نسبة تسعين بالمائة منه غير قابلة للاستخدام، لم أكن أتخيل أبداً حدوث ذلك، ولم تكن لدي خطة بديلة، لكني لا أريدكم أن تقلقوا، فإنني سأفعل كل ما بوسعي للحفاظ على وظائفكم، فإنتم عائلتي وسوف نتجاوز تلك المحنة معاً.

عاد بوب إلى منزله في تلك الليلة، وشرع يقدر زناد فكره محاولاً التوصل إلى حل، وفي اليوم التالي أعلن خطته البديلة قائلاً: «كانت المهمة الرئيسية أمامي هي إضفاء مسحة إيجابية على الموقف، وفكرت أنني إذا ما استطعت إيجاد بعض المرح في هذا الموقف سيساعدنا هذا على تجاوزه، مستخدماً هذه الاستراتيجية أطلق بوب ما سماه «عملية: الضرورة المؤقتة».

بعد أن عرض تفاصيل خطته البديلة لموظفيه، أرسل بوب رسالة عبر البريد الإلكتروني لحوالي 45000 من عملاء جمهورية الكرز، وفي الرسالة أعلن أن عام 2012 سيكون عام هدنة مؤقتة مع التوت البري، يقول تيري هامفيلد المدير التنفيذي لمؤسسة التوت البري عن هذا: «أنا سعيد بتلك الهدنة لكنني بكل صراحة لم أكن أعلم أننا كنا في حرب».

كانت خطة بوب تتمثل في استخدام التوت البري بديلاً للكرز، كما قال أيضاً: إنه سوف يأتي بأكثر قدر يستطيع الحصول عليه من كرز لوتوكا _ الشبيه جداً بكرز مونتمورينسي الحامض الذي تنتجه ميتشيجن _ من منطقة لوبلين في بولندا.

ولتخفيف حدة الموقف قام بوب بتعليق عَلم ضخم لبولندا في متجر جمهورية الكرز في جلين آربور، وبجانب العَلم وُضِعَت لافتة تقول: «تحيا بولندا»، بمزجه بين التوت البري والكرز البولندي وإعادة تسمية بعض منتجاته ليشمل اسمها المحصولين، نجح بوب في إنقاذ مؤسسته، بل إنه فعل ما هو أكثر من هذا؛ إذ جعل عام 2012 عامًا تحقق فيه جمهورية الكرز أرقامًا قياسية، يقول بوب: «حتى تلك اللحظة لم تكن مبيعاتنا قد بلغت ما حققناه عام 2012»، والأكثر من ذلك أنه قبل 2012 لم تكن المحاصيل الخاصة على غرار الكرز الحامض تدخل تحت مظلة حماية تأمين المحاصيل الفدرالي، لكن هذا قد تغير بعد خطة بوب البديلة عام

2012، واليوم صار مزارعو المحاصيل الخاصة _ مثل الكرز الحامض _ قادرين على الانضواء تحت حماية برامج تأمين المحاصيل الفدرالي لحمايةهم من تقلبات الطبيعة.

كانت مرونة بوب النفسية والتي جعلته يستخدم التوت البري ويبحث عن بدائل أخرى للكرز هي التي أحدثت ذلك الفارق عام 2012، إذا ما توقفنا للحظة وفكرنا في الأمر لوجدنا التكيف السريع الذي قام به بوب هو أمر منطقي، فبوب إنسان مرح عفوي، وقد ميزت المرونة النفسية شطرًا كبيرًا من سنوات تكوينه، فقد تربي على أن يضع لنفسه قواعد واضحة وأخرى غير واضحة كي يكون منفتحًا على خبرات ومغامرات جديدة وأن يمزج العمل بالمرح.

كما أن شَبَهَ بوب طبيعيًا بزمار هاملن هو أمر يفني مرونته النفسية، كان بوب يحب أن يصطحب موظفيه إلى رحلة مشي في الصيف، ويلعب معهم مباريات هوكي جليد عفوية على البرك المتجمدة في الشتاء، وكان يقوم بشكل منتظم بالذهاب إلى المتجر الرئيسي بجلين آر بور دون إخطار مسبق، وينتقي بضعة من موظفيه ليصطحبهم في واحدة من رحلاته، وكان الموظفون الآخرون يغطون أعمالهم بكل سرور؛ لأنهم يعلمون أنهم سيحل دورهم المرة القادمة.

بعد أن هدأت وطأة الصدمة التي سببتها خسارة محصول الكرز قام بوب في شتاء عام 2012 بإقامة واحد من أكبر المهرجانات التي شهدتها مدينة جلين آر بور خلال تاريخها كله، كان يرغب في جمع مجتمعه في مكان واحد كسبيل لتخطي ما حدث والاتعاظ منه، كانت أمسية مبهجة بها الكثير من الطعام والشراب والحديث، وأخذ الناس يمزحون بشأن التوت البري والكرز البولندي وعلم بولندا الذي نصبه بوب.

كان مزارعو الكرز هم ضيوف شرف المهرجان، كان بوب يهدف من هذا إلى تعريضهم معنويًا؛ لأنه كان يعرف أنهم أكثر من تضرر هذه السنة، أما المزارعون أنفسهم فلم يستطيعوا التعبير عن مدى امتنانهم لهذه اللفتة، أو كما قال دون جريجوري: «إنني لن أنسى ما حييت ليلة المهرجان تلك، كما أنني لن أنسى سخاء بوب فهو قد أثرى كثيرًا صناعة الكرز في شمال ميتشيغن.»

كانت جدتي دومًا تقول لي في صغري: «أنتوني، مهما كان الطقس سيئًا لا بد أن تُتمَّ ما خططته ليومك»، تلك الحكمة كانت تعيدني كلما هدد الطقس السيئ حدثًا خاصًا بي يتطلب الخروج من المنزل مثل مباراة كرة قدم، كان عقلي الصغير وقتها يخيل إلي أن نصيحتها تلك تعني ألا أترك الطقس السيئ يفسد علي يومي، وهو أمر حقيقي بالطبع، لكنني عندما كبرت عرفت أن لكلماتها معنى آخر.

يعلم القريبون مني أنني دائمًا أصارع نزوعي للكمال، في أوقات معينة يصير نزوعي للكمال هذا حليفًا قويًا؛ لأنه يدفعني لأن أبلّي بلاءً حسنًا في دراستي وأن أمنح مرضاي أفضل عناية ممكنة، لكن في أوقات أخرى: يجعلني هذا الانتقاد الذاتي القبيح الذي يسمى النزوع إلى الكمال؛ أجد صعوبة في القيام من الكبوات والأخطاء.

في بداية هذا الكتاب ذكرت أن اكتشافني بأن حياتي تتحدر لفنائها كان هو الدافع وراء رغبتني في اكتشاف قوة المرح لدى البالغين، وجاء هذا التركيز على المرح من خلال ملاحظة كيف تنتهك متطلبات حياتنا كالبالغين الأجزاء المرححة من شخصياتنا، بالنسبة لي كانت مهام حياتي كبالغٍ - وهي المهام المطلوبة لزواج ناجح وتربية فعالة للأبناء ووظيفة مستقرة - تكبّت حب المرح الكامن في نفسي.

كان رد فعلي تجاه هذا الأمر هو تصعيد نزعتي إلى الكمال محاولاً أن أكون زوجاً وأباً وطبيباً مثاليًا، لكن _ يعلم هذا المتعافون من النزعة إلى الكمال _ عندما يجد النازع إلى الكمال أمامه قدرًا كبيرًا من المهام والواجبات يتحول إلى الصرامة والقسوة، فمحاولة إنجاز كل مهمة بلا أي خطأ يجعل من روح المرء روحًا متيبسة غير مرنة، وهذا يؤدي إلى قابلية حادة للاستثارة يحاول النازع إلى الكمال إخفاءها؛ لأن النازع إلى الكمال لا يمكن أن يبدو مستثارًا، فهو أو هي لا بد أن يبدو سعيدًا لا يُكسّر، وهي الصفات العقيدية لدى النازع للكمال، وفي ذات الوقت تتوارى وراء هذا التكر المسمى الكمال حساسية ومرونة وفشل كلها تجعل هدف صاحبها أن يُقدّر الناس ما يفعله قبل فوات الأوان، كل ذلك هو الوصفة السحرية لفناء الحياة ... أو بالأحرى لفناء حياتي.

لكن ها هي النتيجة:

عندما بدأت أستكشف ماهية خصلة العفوية المرحية توقعت أن أرى كيف تؤدي الأفعال العفوية _ غير المخطط لها خارج الروتين الموضوع _ إلى خبرات ممتعة، وبالطبع رأيت هذا، لكنني بعد أن جمعت المزيد من البيانات وجدت شيئًا لم أتوقع رؤيته، ألا وهو أن العفوية تتبدى في حياتنا في شكل مرونة نفسية، ما وجدته ولاحظته في حياة أصحاب الذكاء المرح هو أنهم لا يُؤلون الأفعال العفوية أهمية كبيرة فقط، وإنما كذلك يتمتعون باستجابات ذهنية مرنة لطبيعة الحياة التي عادةً ما تكون غير مخطط لها وغير قابلة للتنبؤ بها على غرار استبدال الكرز بالتوت البري.

عادةً ما نرى العفوية شيئًا نراه أو نختبره كمطلبة نقررها فجأة أو مكالمة مفاجئة لصديق قديم، لكن المرونة النفسية هي عفوية لانراها أمامنا، وإنما هي منظومة تعمل في عقولنا كلما واجهنا أمرًا غير متوقع، إنها تساعدنا

على الارتداد إلى اتجاهات جديدة عندما يحدث غير المتوقع، إنها تسهل علينا تجاوز الاضطرابات التي تحدث في روتين حياتنا اليومي وأن نتعلم قيمتها.

لقد كانت نصيحة جدتي _ بأن أتخطى يومي بصرف النظر عن سوء الطقس _ هي دليل للمرونة النفسية، فعندما يحدث أمر لم نظنه سيحدث يمكن أن نتجاوب معه بمرونة أو بطريقة جامدة غير مرنة نازعة للكمال، ولأن الحياة مليئة بالمنعطفات والتمرجات فإن الطريقة الأولى هي الأفضل، فهي طريقة تجعلنا نأمل أنه حتى عندما لا تسير الأمور كما خططنا أو أملنا سنستطيع أن نتجاوز الأمر ونخرج منه بمعنى وبرضا، إن تفكيرنا في المرونة النفسية بكونها لحظات عفوية قصيرة داخل العقل ساعدني على مغالبة الجمود والنزوع إلى الكمال.

في الفصل الأول من هذا الكتاب ناقشنا فكرة كيفية استخدام المرء لخياله لإعادة صياغة المشكلات، أحياناً تعني المرونة النفسية تخيل وجهات نظر مختلفة لمواقف صعبة، لكنها من الممكن أن تعني أيضاً أن يتخطى المرء عن إعادة الصياغة ويتعامل مع الوضع الراهن، وجدت في هذه المسألة أن أصحاب الذكاء المرح مَهْرَة في هذا النوع من أنواع المرونة؛ لأنهم يعيشون في حالة لا يكون للجدية والشدة الكلمة العليا، بعبارة أخرى نقول: إن هناك قوة في العيش بخفة وإن تحقيق المرونة النفسية يغدو أكثر سهولة عندما لا يقبض المرء يده على الحياة أو يبسطها كل البسط.

تصف الكتب العلمية المرونة النفسية في ضوء تفاعل المرء مع بيئته، من طرق التعبير الخارجي عن المرونة النفسية التكيف مع متطلبات الموقف وإعادة التفكير في المصادر الذهنية وتغيير المناظير الفكرية والعمل على الرغبات التنافسية، وكل تلك التعبيرات تسمح لنا بإجراء تعديلات عفوية مرنة تتوافق مع طبيعة العالم غير المتوقعة.

واحدة من التجارب الموضحة لتلك الفكرة أُجريت على طلبة جامعيين كانوا يعيشون في نيويورك بعد صدمة الحادي عشر من سبتمبر من عام 2011، تم عرض مجموعة من الصور على أولئك الطلبة صُممت لتستثير مشاعرهم، ثم طلب فريق الباحثين من مجموعة من الطلبة أن يعبروا عن مشاعرهم، وطلبوا من مجموعة أخرى أن يكتبوا ما يشعرون، ثم سمح للطلبة أن يختاروا أن يعبروا عن مشاعرهم أو أن يكتبوها بعد أن عُرِضت عليهم مجموعة أخرى من الصور، عندما مُنح الطلبة المرونة النفسية (الحرية) للتعبير عن مشاعرهم أو كتبها، وجد أنهم تكيفوا بشكل أفضل مع صدمة الحادي عشر من سبتمبر، جاءت نتائج هذه التجربة مناقضة للاعتقاد السائد بأن التعبير عن المشاعر هو دائمًا أفضل من كتبها، لكنها دعمت فكرة أن المرونة النفسية قد تكون أفضل؛ لأنها تمنح المرء عددًا كبيرًا من استراتيجيات حل المشاكل (من بينها كتّم المرء لمشاعره في نفسه).

يرى علماء الأعصاب أن الدوائر العصبية المسؤولة عن المرونة النفسية تستقر في الجسم المخطط تحت القشري في الدماغ على الأرجح، وتعتمد على الخلايا العصبية الداخلية للجهاز المخطط الكوليني (وهو الأمر الذي يساعد المخ على تغيير ردود فعله عندما يواجه مثيرات مختلفة)، في إحدى الدراسات التي دعمت هذه الجغرافيا العصبية قام العلماء بتدمير الخلايا العصبية الداخلية لدى فئران التجارب، ثم تمت ملاحظة استجابة الفئران السلوكية لمواقف غير متوقعة، في التجربة الأولى كان على الفئران أن تضغط على الرافعة أ أو الرافعة ب؛ كي يحصلوا على قرص من السكر، لكن الرافعة أ فقط هي التي كانت تُخرج تلك الجائزة، كلا مجموعتي الفئران المجموعة التي دمرت خلاياها العصبية الداخلية والمجموعة الأخرى التي لم يفعل بها ذلك عرفوا بسرعة أن

الرافعة أ هي الصحيحة، لكن عندما غَيَّرَ العلماء التجربة بأن سلطوا ضوءًا ساطعًا فوق الرافعة التي تخرج أقراص السكر وجدت الفئران ذات الخلايا العصبية المعطوبة صعوبة في الموقف، استطاعت الفئران السليمة تحويل استراتيجيتها بمرونة كي تتعامل مع الضوء الساطع، لكن الفئران الأخرى المعطوبة لم تستطع تغيير الاستراتيجية واكتفت بالضغط على الرافعة أ، بتطبيق تلك النتائج على البشر افترض فريق الباحثين أنه لأن الخلايا العصبية الكولينية الداخلية تضمحل بتقدم العمر فهذا يفسر تراجع المرونة النفسية في تلك المرحلة العمرية.

لقد أظهرت الدراسات أن المرونة النفسية ترتبط بالأداء والرضا الوظيفي والصحة الذهنية وحتى بالقدرة على تحمل الألم، وقد خلصت إحدى الدراسات التي استخدمت البرودة لإنتاج الألم إلى أن من يتمتعون بقدر أكبر من المرونة النفسية قادرون على احتمال الألم لفترة أطول، كما أنهم يتعافون بشكل أسرع عند إزالة محفز الألم، كما أن المرونة النفسية مفيدة عند التفكير في التكيف الزمني، إن الحكمة تقتضي أن يحاول المرء البقاء في الحاضر ولا يرثي الماضي، أو يسرح بخياله في المستقبل البعيد، لكن في الواقع أحيانًا يفيد المرء استرجاعه للتجارب الإيجابية الماضية، فهذا الأمر يمكن أن يحسن من مزاج المرء بل ويكون أداة تعلم للمستقبل، وبالمثل فإن المرء عندما يتخيل نفسه أحيانًا في المستقبل ويرى نفسه يمشي في طريق حياته فهو أمر هام لتحديد أهدافه وإنجازها، إن المرونة النفسية التي تمكن المرء من التنقل بين الماضي والحاضر والمستقبل يرتبط إلى حد كبير بالرضا عن الحياة والمزاج الإيجابي والرضا عن الأسرة والعمل.

لكن لكي يصير المرء مرناً نفسياً فعليه أن يبذل مجهوداً واعياً، والخطوة الأولى في هذا المجهود يرتبط بنظامي دانييل كانيمان النظام 1 والنظام 2، تذكر أن النظام 1 يرمي إلى حل المشاكل بسرعة وإطلاق الأحكام بسرعة والارتساء بسرعة، أما النظام 2 فهو يميل إلى تفحص الخيارات المتاحة بمرونة وانفتاح ودقة، وكما خمنت أنت فإن المرونة النفسية تتطلب تفعيلاً واعياً للنظام 2 حتى يتمكن المرء من أن يظل منفتحاً على حلول وتوجهات مختلفة، لكن هذا قد لا يكون بالأمر اليسير؛ وذلك لأننا _ كما تعلمنا _ سنجد صعوبة كبيرة في تغيير توجهنا بعد تفعيل النظام 1.

من أفضل الأمثلة على ما سبق النتائج التي خرجت بها واحدة من التجارب التي أُجريت لقياس مستوى الانتباه البصري للناس، فقد عُرض على المشاركين في التجربة مقطع فيديو لفريقي كرة سلة يدحرجون الكرة ويمررونها بينهم، وطلبَ منهم إحصاء عدد التمريرات في المقطع، في أحد تعديلات التجربة نجد امرأة تحمل مظلة تمشي بطول الملعب، وفي تعديل آخر نجد رجلاً يرتدي زي غوريلا ويمشي في منتصف الملعب مواجهاً الكاميرا مباشرة، ثم يدق على صدره وبعدها يمشي مبتعداً، نجو أربعة وستين بالمائة من المشاركين لم يلحظوا المرأة ذات المظلة، لكن المثير للانتباه أن ثلاثة وسبعين منهم لم يلحظوا الغوريلا! ماذا حدث؟

بالنسبة لمعظم المشاركين فَعَلَّت مهمة عد التمريرات النظام 1 بقوة وعَطَلَّت النظام 2 الذي كان قادراً على توفير المرونة النفسية المطلوبة لملاحظة المرأة والغوريلا، وإدراك المرء بأن النظام 1 يعطل المرونة النفسية داخل أدمغتنا سيفعل النظام 2.

لنفترض أنك أخذت قرارًا عفويًا (النظام 1) صبيحة يوم سبت أن تذهب بسيارتك لزيارة صديق قديم لم تره منذ سنوات يسكن على بُعد مسافة كبيرة، لكن ما أن وصلت لمنزله حتى وجدته خارج المدينة، ماذا تفعل؟ هل تذهب مباشرة لمحطة البنزين كي تملأ خزان سيارتك وتقفل عائداً إلى بيتك؟ إذا كان النظام 2 مفعلاً فالإجابة هي لا، فبعض المرونة النفسية يمكنك أن تتفقد بعض المعالم الأثرية والأنشطة الترويحية المتوافرة في المدينة موسعاً لأفقك ومعزراً قدرتك على تقبل المجهول.

وإذا كانت الخطوة الأولى تجاه المرونة النفسية تتمثل في تعطيل النظام 1 وتعطيل النظام 2، فإن المفارقة تكمن في كون الخطوة التالية تتمثل في عدم نسيان النظام 1، ما رأيكم في هذه المرونة؟ إن النظام 1 مسؤول عن السماح لنا بالانخراط في أنشطة عفوية بطريقة أو بأخرى، فمشاعرنا الغريزية واندفاعنا اللذان يغذيان أفعالنا العفوية ينبعان من النظام 1، وكذلك الإقدام والجسارة على الانعتاق من روتين الحياة اليومية، يسمى هذا في علم الشخصية «الانفتاح على التجربة»، فعندما تكون الشخصية منفتحة على التجربة يميل المرء لأن يكون عفويًا في حياته اليومية، ومع الأنشطة العفوية يغدو عقل المرء مرناً نفسياً بشكل طبيعي نحو المجهول وغير المتوقع، بل ويغدو مرتاحاً لهما، إنها دورة متماسكة، فالنظام 1 هو شرارة النشاط العفوي، وبينما تحدث تلك العفوية يُفعل النظام 2 والمرونة النفسية ويعززان للتعامل مع المواقف الغير مخطط لها في حياتنا.

وُلِدَت ليليان بل في شيكاغو عام 1867، ورغم أن الحرب الأهلية الأمريكية كانت قد انتهت إبان مولدها إلا أن نشأتها غرست فيها تعاطفاً عميقاً مع مضاعفات الحرب، فكثير من رجال أسرتها كانوا من قدامى المحاربين، وجدها الثالث كابتن توماس بل كان من أبطال فرجينيا الذين

شاركوا في الحرب الثورية، وجدها الجنرال جوزيف ديبلو، بل كان مسؤولاً عن تشكيل فرقة الخيالة الثالثة عشرة في جيش الاتحاد، وكذلك والده الميجور ويليام ديبلو، بل كان قد شارك ببسالة في جيش الاتحاد خلال الحرب الأهلية.

وقت أن كانت ليليان شابة كانت مولعة بالكتابة وكانت تجد فيها متعتها، ومع بلوغها السادسة والعشرين من عمرها نشرت أولى رواياتها *The Love Affairs of an Old Maid*، وقد علق النقاد على حسها الفكاهي وأشادوا به، وبعدها بسبع سنين تزوجت ليليان من آرثر هويت بوج الذي كان يعمل متعهداً للحفلات وانتقل الاثنان إلى مدينة نيويورك، ولقد ألهمها زواجهما كي تكتب رواية *From a Girl's Point of View*، والتي لاقت أيضاً إشادات بحسها الفكاهي، وبحلول مطلع القرن التاسع عشر كانت ليليان قد حظيت بمكانة مرموقة في عالم الكتابة من خلال كتابتها لعدد من الروايات، لكن مع انتهاء صيف عام 1914 لم تكن ليليان تعلم أنها بصدد إحداث تأثير كبير على العالم.

في الثامن والعشرين من شهر يوليو من عام 1914 قام اليوغوسلافي الشعبوي جافريلو برنسيب باغتيال أرشيدوق النمسا فرانز فرديناند وزوجته الدوقة صوفي تشوتيك برصاصتين من مسدسه في مدينة سراييفو التابعة في ذلك الوقت لإمبراطورية النمسا والمجر؛ كان الزوجان الملكيان قد خرجا في موكب ليزورا تلك المدينة، كان فرديناند الإمبراطور المرتقب للنمسا والمجر، وظن برنسيب أن قتله سوف يدفع الولايات الجنوبية في الإمبراطورية للثورة والنزوع للانفصال وتكوين الدولة اليوغوسلافية المستقلة، لكن ما حدث هو أن هذا الاغتيال أدى إلى أزمات دبلوماسية متتابة أدت إلى إعلان إمبراطورية النمسا والمجر الحرب على

صربيا (حيث يقطن برنسيب وجماعته المتطرفة المسماة اليد السوداء)، وسرعان ما جذب الصراع بلداناً أوروبية أخرى مجاورة، واضطرهم على أن يتحزبوا إلى إمبراطورية النمسا والمجر أو إلى صربيا معلنين الحرب على الطرف الآخر، وما بدأ كمحاولة متطرفة للحصول على الاستقلال القومي صار بداية للحرب العالمية الأولى.

منذ بداية الحرب ولمعظم الفترة التي استغرقتها ظلت الولايات المتحدة ورئيسها وودرو ويلسون على الحياد، بل إن الولايات المتحدة لم تشترك في الحرب حتى شهر أبريل من عام 1917 عندما بدأت الغواصات الألمانية تفرق سفناً تجارية كان من بينها سفن أمريكية كانت تبخر في شمال المحيط الأطلنطي متجهة إلى بريطانيا العظمى.

بالنسبة للمواطنين الأمريكيين كانت الصحف هي المصدر الرئيسي الذي يقدم لهم معلومات عن الحرب، ومع تطور الحرب صارت القصص التي يكتبها المراسلون قصصاً مرعبة مأساوية، اجتياحات دامية، معدلات إصابات مرتفعة، موت مدنيين أبرياء، توقع لهذه الحرب أن تستمر لعام واحد فقط، وهو التوقع الذي لم يكن تصديقه صعباً باعتبار البشاعة التي حَفَّتْهَا منذ بدايتها.

في السابع والعشرين من عام 1914 بعد اندلاع الحرب بأسبوع واحد كانت ليليان تجلس مطمئنة آمنة في مرسمها المنزلي، ولأنها إنسانة كثيراً ما تستخدم خيالها فقد سمحت لنفسها بدقائق قليلة من أحلام اليقظة، لكن لسوء الحظ اتخذ حلمها منعطفاً سيئاً، كانت تتابع أخبار اندلاع الحرب في الصحف مما جعل عقلها يأخذها من مرسمها إلى أوروبا المتفجرة بالحروب، فبدأت تعيش فظائع الحرب التي قرأت عنها، وجدت نفسها تحتمي في خندق، «لَوَحَّت الشمس طينه وغمرته المياه» على

حد تعبيرها، وجهها يواجه الوحل والطين، شرعت تحس معاناة الجنود الجسدية وآلامهم النفسية وعن هذا كتبت تقول: «هؤلاء الرجال المساكين الذين يساقون ليلاقوا حتفهم وهو الاحتمال الأرجح».

لم تعد ليليان الآن آمنة مطمئنة وإنما كورت جسدها تتصبب عرقاً حبيسة في هذا الحلم الذي تحوّل إلى كابوس، ووجدت عقلها يطير إلى أطفال أوروبا، المؤكد أن الأطفال يفترض بهم أن يبثوا فيها السعادة، لكنها لم تعلم بالأطفال يلهون بسعادة، وإنما رأت وَقَع معدل الوفيات الكبير عليهم وكم منهم سوف يصيروا أيتام، إنها لم تر أباهما أو جددها وهم ذاهبون للحرب لكنها استمعت لقصصهم عن الحرب وقت طفولتها؛ لذلك فقد كانت قادرة على أن تتخيل انكسار طفل يتساءل إذا ما كان أبوه سيرجع مرة أخرى أم لا.

ما أن انتهت من حلم اليقظة ذلك حتى أفاقت ونهضت واقفة على قدميها، قبضت يداها وشرعت في البكاء داخل مرسومها الفارغ وتقول: «يا إلهي ما عساي أفعل لأساعد أولئك المساكين؟ ماذا أفعل؟» تصورت صقيع الشتاء الوشيك وفكرت في عيد الميلاد، وكيف أنه في ذلك اليوم «لن ترسم ابتسامة على وجه أي طفل في طول تلك الأرض الخراب وعرضها».

ثم ما لبثت الفكرة أن ومضت تلقائياً في عقل ليليان: «أتمنى أن أقدر على إرسال عيد الميلاد إلى جميع أطفال أوروبا، لكن كيف؟ وماذا سأحتاج لإنجاز الأمر؟ ثم صاحت بين دموعها قائلة «سفينة»، وفي تلك اللحظة انزلت مرة أخرى إلى حلم اليقظة الذي عاد حلمًا سعيداً مرة أخرى، تقول: «رأيت جدران مرسمي الزرقاء تذوب فتصير سطحاً مائياً أزرق، ثم رأيت سفينة تبحر مقبلة ذات شراع يمتزج فيه اللونان الذهبي والقرمزي».

شرعت ليليان تحلم بسفينة _ سفينة عيد الميلاد _ تبهر من الولايات المتحدة ملاًى بهدايا للأطفال متجهة نحو سواحل أوروبا، رأت الكأبة على وجوه الأطفال تستحيل إلى ابتسامة لوصول سفينة عيد الميلاد حاملة الهدايا إليهم، تخيلت الكبار والعسكريين في تلك البلاد المتحاربة يتوقفون ليستمتعوا بلحظات لا يشوبها القلق لم يشهدوها منذ اندلاع الحرب، تقول: «رأيت وجوه أمراء الحرب الجامدة تلين لمراى سفينة عيد الميلاد ترسو على سواحلهم»، كذلك تخيلت ليليان الصليب الأحمر يساعد في توزيع الهدايا على أطفال أوروبا.

بعد أن استفاقت ليليان من حلمها الملم لم تتردد لحظة بل تصرفت عفويًا لتنفيذ فكرتها العفوية الكريمة تلك، انتقل عقلها فوراً للتفكير في اللوجيستيات، من أين ستأتي الهدايا؟ وكيف ستوضع الهدايا في السفينة؟ ومن أين وكيف ستحصل على سفينة؟ بدأت ليليان تفكر في الأطفال الأمريكيان الذين يلهون بسعادة، ماذا إذا استطاعت بطريقة ما أن تقنع أطفال أمريكا بأن يلعبوا دور بابا نويل لأطفال أوروبا؟ هنا ابتسمت ابتسامة عريضة، أدركت أنها وجدت الحل: ستأتي الهدايا من أطفال الولايات المتحدة «هدايا أطفالنا لأيتام الحرب» كما كتبت تقول، لكن كيف لها أن تحشد الملايين من أطفال أمريكا؟

خطرت لها الإجابة بذات سرعة السؤال نفسه: عن طريق الصحف.

في اليوم التالي كتبت ليليان رسالة قصيرة تشرح فيها فكرة سفينة عيد الميلاد وأرسلتها إلى صديقها جيمس كيلي رئيس تحرير جريدة شيكاغو هيرالد، في اليوم التالي تلقت برقية من كيلي يقول فيها: «هلا استقلت القطار وأتيتني كي نناقش اقتراحك؟» على الفور قفزت ليليان في

أول قطار يفادر نيويورك إلى شيكاغو تغمرها الحماسة، وعندما وصلت ليليان إلى مكتب كيلى في الحادي والثلاثين من شهر أغسطس من عام 1914 قال لها كيلى بحماس عظيم: «منذ وصلني خطابك لم أستطع النوم، إنه أكبر شيء سمعت عنه في حياتي.»

شرحت له ليليان كيف خططت لاستدعاء كرم الأطفال الأمريكيين من خلال مقالات عمودية تكتبها هي، ومقالات عمودية أخرى يكتبها كتاب آخرون يحثونهم على أن يضع كل منهم نفسه مكان أطفال أوروبا، كما وضحت لكيلى أن الآباء والبالغين الأمريكيين سوف ينضمون إلى تلك الحملة إذا رأوا الأطفال متعلقين بها بقلوبهم وعقولهم، عن هذا كتبت تقول: «سوف يرى الآباء والأمهات في سفينة عيد الميلاد طريقة جديدة ساحرة لتعليم أطفالهم دروسًا في البحث عن القيمة والأهمية، دروس على غرار إضفاء البهجة على الآخرين، وفوائد إنكار الذات، وحلاوة التعاطف، والتناقض الدرامي بين فضائل الحرب وبركات السلام»، ثم أخبرت كيلى أنها ستعود إلى شيكاغو لتكمل عملها على المشروع.

وبنهاية مقابلتها طلب كيلى من ليليان أن تكتب أولى رسائلها لأطفال أمريكا وقال لها: «سأخذ تلك الرسالة إلى واشنطن غدًا وأقرأها على الرئيس ويلسون.»

سهرت ليليان طوال تلك الليلة كي تكتب رسالتها:

إلى أطفال أمريكا:

عندما يذهب بابا إلى العمل كل صباح، تنتظرون أنتم رجوعه للمنزل في الليل، لو لم يرجع ستحزنون جدًا، أليس كذلك؟ في أرض أوروبا البعيدة التي يحكمها ملوك، يرسل ملايين الآباء ليعملوا في أعمال الحرب، يقول لهم الملوك: اذهبوا وحاربوا، فيضطرون للذهاب، حتى ولو

لم يبق أحد في البيت يكسب المال ليشتري الطعام والملابس ويدفع إيجار المسكن، مئات الآلاف من الآباء لن يعودوا لمنازلهم ولأولادهم وبناتهم الصغار، سوف يقتلهم آباء آخرون لأولاد وبنات صغار آخرين، لأنهم يكرهونهم لكنهم يقتلون امتثالاً للأوامر.
سوف يكون عيد الميلاد سعيداً عليكم.

هل فكرتم كيف سيقضي أطفال أوروبا عيد الميلاد؟ لن يأتي بابا نويل لهؤلاء الأطفال الثكالى، لن ترن أجراس مزلجته في الغابة السوداء المتجمدة، ولن تجري رنته على جليد السهول الروسية، ستعلق الجوارب الحمراء مائلة خاوية في كثير من الأكواخ الفرنسية، ولن يزور هو المداخن الإنجليزية المسودة، لن تأخذ جاين دميتها ولن يأخذ الأخ جون قفازيه الأحمرين، يا لهذا البؤس الذي يخيم على وقت عيد الميلاد!
يا أطفال أمريكا، إذا استطعتم أن تساعدوهم ستفعلون، أليس كذلك؟ وأنتم تستطيعون.

يمكنكم أن تكونوا بابا نويل لهؤلاء الأولاد والبنات الصغار الذين مات آباؤهم وهم يحاربون لأجل أوطانهم، يمكنكم أن تمدوا أياديكم حتى تعبر البحر حاملة رسائل حب وأمل وتعاطف لأطفال القارة التي مزقتها الحروب، رسائل من أمريكا السعيدة إلى أوروبا الحزينة.
كيف تفعلون هذا؟

بوسيلة لا أسهل منها، لكن يجب أن تفعلوها بأنفسكم حتى تشعروا بسعادتها الحقيقية، اكسبوا المال لشراء الهدايا أو اصنعوها بأنفسكم، كل ولد يعرف كيف يكسب المال حتى يذهب إلى الشرك، اطلبوا من آباءكم أن يجعلوكم تكسروا الحطب ونقل الفحم ونقل الرماد والعناية بالأفران ثم اجملوهم يدفعون لكم مقابل تلك الأعمال، ادخروا السنتات التي تُعطى لكم كي تشتروا الحلوى، احرموا أنفسكم من القليل.

ثم ستسألون: «كيف ستصل هديتي للطفل الذي يحتاجها؟»
بالقطار ثم بالقارب ثم بالقطار مجددًا.

ثم ستسألون مرة أخرى: «لكن الصحف تقول: إن السفن
الإنجليزية والفرنسية والألمانية كلها مسلحة بالمدافع وستوقف القارب
الذي سيحمل هديتي.»

لن يحدث هذا، فإنجلترا وفرنسا وألمانيا ينوون أن يقدموا التحية
للقارب الذي يحمل هديتك ولن يوقفوها، ستكون سفينتك سفينة نوايا
حسنة، ستكون سفينة بابا نويل، وكل البلاد ستتكس أعلامها لهذه الغاية.
كل ما عليكم هو أن تقدموا الهدايا، فقط فكروا كم هو عمل شجاع
تفعله تلك السفينة التي تحمل هديتك لأوروبا، هل يمكنك تصورها محملة
بآلاف وآلاف الهدايا القادمة من أطفال أمريكا؟ سوف يقود تلك السفينة
ويحميها آباء أولاد وبنات صغار سيفعلون كل ما في وسعهم لأن يجعلوها
تصل آمنة إلى تلك البلاد الفارقة في ويلات الحرب.

إلى الآباء والأمهات: ساعدوا أطفالكم على أن يتعلموا أهمية
إدخال السعادة والرغبة في إنكار الذات وحلاوة التعاطف وفضائل الحرب
وبركات السلام، هذه حركة سلام عالمية ستؤتي ثمارها إن آجلاً أو عاجلاً.
إلى مدرسي المدارس: أهنأكم في كتبكم موضوع أكثر أهمية من

هذا؟ درسوه.

إلى رجال الدين: لديكم وفرة من النصوص الدينية، عظوا الناس
وحثوهم على تنفيذ تلك الفكرة لأجل سيدكم أمير السلام.

المخلصة

ليليان بل

سَلِّمَت ليليان رسالتها لكيلي الذي ذهب بها إلى واشنطن، وكان
رد الفعل عليه طاغياً كما وصفه كيلي قائلاً: «طارت واشنطن بالفكرة،

وذهبت أنا لأتكلّم مع الرئيس أشعر كما لو أنني لم أتكلّم مع أي أحد من قبل، كان يجلس يرتدي ثياباً بيضاء، وجهه تتبدى عليه علامات الإرهاق والتعب، لكنني عندما شرحت له فكرة سفينة عيد الميلاد، وأدرك ما يمكن أن تقدمه لأجل السلام؛ دفن وجهه بين راحتيه واغرورت عيناه بالدموع.

تحدث كيلى كذلك مع أعضاء بحكومة الرئيس وأيضاً مجموعة من أعضاء البرلمان والسفراء، وبنهاية زيارته استطاع كيلى الحصول على دعم حكومة الدولة، وكذلك حصل على USS Jason وهي سفينة نقل فحم تزن 1925 طنّاً وتبلغ أبعادها 514 قدم في 65 قدم، كانت تلك هي سفينة عيد الميلاد التي تخيلتها ليليان.

في غضون ثلاثة أسابيع فقط استطاعت ليليان ومعها كيلى تجنيد المئات من خيرة الصحف في البلاد كي يعملوا على هذا المشروع، قامت كل صحيفة من تلك الصحف بإنشاء قسم متخصص بها لسفينة عيد الميلاد وألحقت به أفضل كتّابها، وأوعزت إليهم أن يواصلوا إذكاء الحماس لتلك الفكرة، فمثلاً نشرت جريدة Pittsburg Press في العاشر من سبتمبر من عام 1914 ما يلي:

سوف تكون سفينة عيد الميلاد عملاً يولّد زخماً في تاريخ العالم، فلأنها مسلحة بالألعاب وهدايا الطفولة ولأنها مجهزة بالنوايا الحسنة ويدفعها الحب، فمن الممكن أن تزيل كل الفرقاطات والمدمرات وغيرها من أدوات الموت من البحر للأبد؛ لأنها ستظهر كم أن تلك الأسلحة غير ضرورية، وحمل هدايا عيد الميلاد تلك التي أرسلها أطفال الولايات المتحدة إلى يتامى الحرب لا بد أنه سيجعل متلقي تذكارات الحب تلك يملأهم الحب الدافئ العميق الدائم لهؤلاء الأولاد والبنات الذين حاولوا أن يجعلوا عيد الميلاد عندهم أكثر سعادة وأكثر إشراقاً، هي رابطة أخوية

صلبة لن يستطيع أي حدث خارجي مستقبلي أن يضعفها.

بدأت ليليان تكتب ما أسمته «صف بابا نويل»، وهو مقال عمودي شبه يومي في صحيفة **Chicago Herald** كان يتضمن تعليمات للأطفال (اجعل هداياك صغيرة واصنعها بيدك) وتحديثات لتلك التعليمات، بدأت آلاف المدارس النهارية ومدارس الأحد في كل أنحاء الولايات المتحدة تُعدُّ الهدايا، بدأت منظمات للشباب على غرار أولاد الكشافة وفتيات مخيم النار الأمريكيات، ومنظمات للبالغين من بينها مئات من النوادي النسائية، ونوادي الإلكس والموظف تصنع الهدايا وتجمعها، تبرعات المؤسسات بالمال، وأقامت المسارح صناديق لجمع التبرعات، بل وحتى السجناء ساهموا حتى إن ليليان تلقت رسالة تقول: «من سجن ولاية إيلينوي، بمدينة جوليت إيلينوي: مرفق طيه دولار واحد وكثير من النوايا الطيبة لصالح صندوق سفينة عيد الميلاد، موقَّعة باسم «توماس جيه، بنت، السجين رقم 195».

انهمرت كذلك الرسائل من الأطفال الأمريكيين على مكاتب الصحف بمختلف أرجاء الدولة، وكان الكثير منها موجهاً ليليان مثل الرسالة التالية:

عزيزتي السيدة بل،

أنا الآن أوصل كسب المال لأجل سفينة عيد الميلاد، وأمي تعطيني خمسة سنتات كل مرة أحصل فيها على العلامة الكاملة في مسابقة الهجاء، وهي طريقة صعبة جداً عليّ لكسب المال، فالهجاء لا يتفق مع طبيعتي.

المخلص

رالف.

كما قام الأطفال الأمريكيون بوضع رسائل شخصية قصيرة في الهدايا موجهة إلى أطفال أوروبا على غرار ما يلي:

أختي العزيزة على الجانب الآخر من البحر،
أتمنى أن تعجبك دميتي، هي أفضل لعبة أملكها، أكتب إليك هذا الخطاب وأريدك أن تردي عليه، احكي لي عن بلدك ومنزلك، هلا فعلت ذلك؟ أنا حزينة لأن والدك لن يرجع منزله مرة أخرى، أيتها المسكينة الصغيرة، لَكم أريد أن أحضنك، إذا لم تستطيعي أن تقرأي رسالتي اطلبي من أحد ما أن يحولها إلى اللغة الإنجليزية، وإذا لم تستطيعي أن تكتبي بالإنجليزية فلا عليك، اكتبي لي بلفتك وسوف أجعل أحداً يقرأها لي بالإنجليزية، وداعاً يا أختي العزيزة، أتمنى أن تنتهي تلك الحرب الفظيعة قريباً.

مع حبي

تيريسا.

من أكثر اللحظات المؤثرة التي مرت بها ليليان كانت عندما أتتها في مكتبها بالصحيفة المحلية فتاة صغيرة تحمل لفة صغيرة مغلقة بورق بني، وعلى جوانب اللفة الثلاث كتبت عبارة «لبنت»، وعلى البطاقة المرفقة بها كتبت عبارة «من أب».

ورغم أن المسيحية كانت هي الديانة السائدة في الولايات المتحدة في ذلك الوقت، إلا أن المساهمات والمساعدات أتت من أصحاب خلفيات دينية كثيرة، فبخلاف المسيحيين كانت مساهمات المجتمع اليهودي لا نظير لها، وأتت معظم التبرعات النقدية لسفينة عيد الميلاد من التجار اليهود.

لقد تخطى ذلك السخاء العضوي الحالة الاقتصادية للبلاد، عبرت
جريدة *The San Francisco Chronicle* عما كان يحدث في كاليفورنيا
(وهو ذاته ما كان يحدث في جميع أرجاء الدولة) بقولها: «موجة عظيمة
من الحماس وعمل الخير تجتاح ولاية كاليفورنيا الذهبية، أناس من جميع
الأعمار والطبقات الاجتماعية والعقائد والنزعات الوطنية يتحدثون معاً في
عمل عظيم يهدف للتعبير عن تلك الحقيقة الأبدية التي تنص على أن إغداق
العطف والحب على الأطفال هو الشعور الأقوى لدى الإنسانية جمعاء.»

تبرع الأطفال الأمريكيون بدمى وديبة محشوة وزلاجات وعصيان
التزلج وأحذية تزلج وحلوى وأطعمة وملابس وكتب مصورة وألعاب صغيرة
وكبيرة وأشياء أخرى كثيرة، ولنقل هذه الهدايا إلى سفينة *USS Jason*
استخدمت معظم المدن شاحنات تجرُّ كل منها أربعة أحصنة كي تحمل
الهدايا إلى أقرب مستودع للسكك الحديدية، ثم بواسطة شبكة السكك
الحديدية التي تتكون من أربعة وأربعين سكة والمئات من القطارات التي
تصل إلى جميع أنحاء الدولة تم إيصال الهدايا إلى ميناء بوش ببيروكلين
نيويورك حيث تتمركز السفينة.

بعد انتهاء الحملة جمعت سفينة عيد الميلاد سبعة ملايين هدية
تقدَّر بنحو 2 مليون دولار، لكن الأكثر إثارة للإعجاب أنه من بين مائة مليون
نسمة هم إجمالي عدد سكان الولايات المتحدة في ذلك الوقت، ساهم نحو
أربعين مليون منهم في إحياء سفينة عيد الميلاد، وكان معظمهم من النساء
والأطفال، بل والأكثر من ذلك أن المدة الكلية للمشروع استغرقت حوالي
السبعين يوماً، أي أقل من ثلاثة أشهر من الخطوة العضوية التي قامت بها
ليليان في العاشر من نوفمبر من عام 1914 ذلك اليوم الذي قررت فيه
بناء تلك السفينة.

كان يوم انطلاق السفينة يوماً للبهجة والاحتفال الصادق،
احتشدت آلاف مؤلفة من المواطنين والجنود وعمال الصليب الأحمر في
الأرصفة والشوارع، ووصفت جريدة Pittsburg Press ذلك اليوم بقولها:
وسط ألحان الموسيقى العسكرية وهدير أصوات مئات
الصفارات ورنات الأجراس وصيحات آلاف الناس؛ انفصلت سفينة
USS Jason _ سفينة عيد الميلاد _ عن الرصيف رقم 1 بميناء بوش
ببروكلين في الساعة 12:08 مساءً محمّلةً بملايين الهدايا لأيتام
الحرب في أوروبا من أطفال أمريكا تجرّها ست ساحبات بادئة رحلتها
بالمرور على ميناء نيويورك في طريقها إلى رحلتها عبر الأطلسي.

لم يحدث من قبل في تاريخ العالم أن أُطلقت سفينة في رحلة كهذه
وفي ظل ظروف كهذه، ولقد تم الاحتفاء بهذه الرحلة باحتفال يليق بها.

ذرفت الكثير من الأعين الدموع، وانتحبت النساء بصوت عال
وهلل الصبية وصفقوا بأيديهم، وهو مشهد ملهم آخر من الصعب تخيله.

رَسَتْ سفينة عيد الميلاد في مواني فالموث بإنجلترا ومرسيليا
بفرنسا وجنوا بإيطاليا وسالونيك باليونان، ومن هذه المواقع قام الصليب
الأحمر بتوزيع الهدايا على الأطفال في جميع أنحاء أوروبا، أطفال من
دول الحلفاء ودول المركز؛ لأن الرئيس ويلسون أراد الحفاظ على موقف
الولايات المتحدة الحيادي.

ذكر كثير من المسؤولين من الجانبين المعاربيين أن ذلك الفعل
السخي جعل معاربيهم يتوقفون مؤقتاً ويتفكرون في تأثير تلك الحرب على
دولهم؛ ولذلك العمل الجليل تلقت ليليان وتلقى كيلى المئات من التكريمات
من حكومات مختلفة وصحف مختلفة من جميع أرجاء العالم.

انتهت الحرب العالمية الأولى عام 1918، وتُوِّفِيَتْ ليليان عام 1929، في عمرها كله كتبت ليليان تسع روايات لكنها ظلت ترى إرسالها لسفينة عيد الميلاد هو أعظم إنجاز حقيقته.

وكانت ليليان كلما سُئِلَتْ عما ألهمها لتنجز هذا المشروع أجابت ببساطة قائلة: «لقد أتاني الإلهام فجأة»، وكان هذا بالفعل هو ما حدث، الواقع أن المرء عندما يتأمل عظم هذا المشروع سيدرك أن تنفيذه جاء بشكل مفاجئ...، وبشكل عفوي أيضًا.

المثير للاهتمام هنا _ كما يخبرنا العلم _ أنه عندما يتعلق الأمر بالسخاء فهذا هو ما يحدث بالضبط.

واحدة من أكثر التجارب شيوعًا، ذات تنوعات مختلفة، والتي تُسْتَخْدَم لدراسة أسئلة في الاقتصاد وغيره من المجالات ذات الصلة هي تجربة «لعبة المنفعة العامة»، في تلك اللعبة يتسلم المشاركون قدرًا معينًا من الأموال أو ما يقوم مقامها مثل العملات الرمزية أو فيشات القمار، ثم يسأل كل شخص على حدة عن القدر الذي يمكن أن يتبرع به للمجتمع، ما أن يتخذ كل منهم قراره حتى تتم مضاعفة كل الأموال المتبرع بها بمعامل يتراوح ما بين الرقم 1 وعدد المشاركين في التجربة، ثم يتم تقسيم الإجمالي بالتساوي على الجميع.

هذه اللعبة تُظهِر بأوضح الصور إذا ما كان الناس يميلون للتعاون أم للسمي وراء المنفعة الشخصية، إذا ما وضع كل شخص كل ما يملك من مال في الوعاء المشترك سيجني كل منهم مالًا أكثر مما كان بحوزته في البداية، لكن إذا قام شخص واحد (أو قلة من الأشخاص) بوضع القليل المال في الوعاء أو لم يضعوا شيئًا فسوف يحوزون مالًا أكثر بكثير مما

يملكه الآخرون، بالطبع إذا ما تشبَّث كل شخص بما معه فلن تكون هناك في الأمر أية منفعة.

قام ديفيد راند عالم الاقتصاد بجامعة ييل بدراسة التعاون الإنساني باستخدام أنواع متعددة من ألعاب المنفعة العامة، واحد من الأسئلة التي درسها مؤخراً يناقش إذا ما كان البشر أنانيون بطبيعتهم أم متعاونون بطبيعتهم، أي هل تنفع الإنسان غرائزه للبحث عن مصلحته أم لفرص التعاون مع الآخرين؟ قد تكون الإجابة الفورية المتوقعة لدى كثير من الناس هي أن البشر أنانيون بطبيعتهم، وهذه الفرضية مرجعها إلى مبادئ نظرية داروين التي تقضي بأن الأصلح هو بالضرورة أناني، لكننا جميعاً نعلم أن الجنس البشري لم يكن ليصل إلى ما هو عليه الآن لولا قدرة البشر على العمل معاً.

كان على راند لأجل توضيح هذه المسألة أن يحدد ما هو الطبع العفوي، باستخدام منظومة دانييل كانيمان ذات النظامين، عمل راند على خلفية أن الطبع العفوي هو السريع الآلي الذي لا يتطلب مجهوداً والعاطفي، وهو يأتي بسرعة ويدفعنا إلى أن نتصرف بسرعة أيضاً، الطبع العفوي هو عملية يدفعها النظام 1، وعلى العكس منه يكون التدبر _ نقيض الطبع العفوي _ الذي هو البطيء المتعمد الخالي من العواطف، وهو يأتينا تدريجياً، التدبر هو عملية يدفعها النظام 2، وبجمع هاتين المعلومتين معاً، خمن راند أن القرار السريع يُتَّخَذُ من الطبع العفوي لا التدبر، والعكس صحيح في حالة القرار الذي يُتَّخَذُ بشيء من التأني.

ولكي يصل راند لفهم أفضل لما إذا كان الطبع العفوي البشري يميل ناحية الأنانية أم ناحية التعاون، قام بتصميم لعبة منفعة عامة تقيس السرعة التي يقرر بها المشاركون قدر المال الذي سيضعونه في الوعاء التعاوني، وإذا ما كان أولئك الذين اتخذوا قرارات سريعة قد وضعوا المزيد

من المال مقارنةً بأولئك الذين قرروا بسرعة أقل، وهذه التجربة كذلك ستدعم فكرة أن الطبع العفوي البشري يرتبط بالتعاون أكثر من الأنانية.

أشرك راند 212 مشاركًا، في النموذج الأول سمح للمشاركين بأن يأخذوا كل ما يريدون من الوقت لاتخاذ ذلك القرار، وجد أن أولئك الذين قرروا بكم سيساهمون خلال عشر ثوان تبرعوا بمبلغ أكبر بكثير من أولئك الذين استغرقوا فترةً أكبر من تلك، ثم في النموذج الثاني كان راند يطلب من بعض المشاركين أن يقرروا بسرعة، ومن البعض الآخر أن يأخذوا وقتهم، عندما تعين على المشاركين أن يقرروا بسرعة ساهموا بالمزيد، وعندما تعين عليهم أن يأخذوا وقتهم ساهموا مساهمات أقل من سابقتها، وللتحقق من نتائج دراسته أعاد راند تحليل كل دراساته السابقة التي كانت تتضمن تحديد وقت اتخاذ القرار في سياق التعاون، ومن جديد وجد أن القرارات الأسرع والأعجل والأكثر عفوية ترتبط بمعدلات أكبر من التعاون والسخاء، خلص في النهاية إلى أن الطبع العفوي والنظام 1 يرتبطان بقوة بالتعاون أكثر منه بالأنانية.

من الأمثلة الواقعية على ذلك ما يحدث عندما يصادف المرء مشردًا بينما يمشي على الرصيف، أمام المشرد علبة وعلى صدره يرفٍ لافتة من الورق المقوى يطلب بها المال من الناس، بينما يقترب المرء من المشرد قد يرسل النظام 1 إشارة إليه معناها أن: «قليلًا من المال يمكن أن يساعد هذا الرجل»، لكن مجموعة الإشارات التالية على ذلك تأثر من النظام 2 الذي يقول له: «سوف يستخدم هذا الرجل مالك في شراء المخدرات والكحوليات»، إشارات النظام 2 تلك تعمل على تثبيط طاقا التعاون والسخاء النابعة من النظام 1، بعبارة أخرى نقول: إنه طبقًا لكلاء راند يحتمل أن يكون السخاء هورد الفعل المبدئي العفوي الذي يصدر عنا

لكن قوة النظام 2 المضادة سواء كانت دقيقة أم لا يمكنها أن تكبح هذه الغريزة.

إليك مثالاً أكثر بساطة، تخيّل أنك في مصعد مفتوح الباب، إذا رأيت شخصاً يمشي في الممر تجاه المصعد فمن الأرجح أنك لن تفعل شيئاً، لكن إذا بدأ الباب ينقلب أو إذا بدأ الشخص يجري حينها سيتعين عليك أن تتخذ قراراً سريعاً عما إذا كنت ستمنع الباب من الانغلاق لأجله معطلاً نفسك أم ستتركه ينقلب، إنك عندما تفعل ذلك تمارس سخاءً عفويًا ينتجه النظام 1 والطبع العفوي على نطاق مصغر.

إن فكرة سفينة عيد الميلاد قد راودت ليليان بشكل مفاجئة عفوي، وكذلك راودتها أثناء استخدام خصلة مرحة أخرى _ وهي خيالها _ عندما كانت تحلم أحلام يقظة داخل مرسمها، كانت سفينة عيد الميلاد سخاء على أعلى مستوى وبأكثر من طريقة كانت عفوية على أعلى مستوى، ومنذ مولد الفكرة حتى إثمارها ظلت خاصية العفوية المرحة أمرًا أساسيًا ضامنًا لإبحار سفينة عيد الميلاد، فأولئك الذين ساهموا تعين عليهم اتخاذ قرارات سريعة غريزية عفوية؛ لأنهم إذا لم يفعلوا ذلك لتحولوا بسهولة إلى النظام 2 الذي سوف يقول لهم: «إنها فكرة مستحيلة»، أو «لن تفلح أبدًا»، أو «سيتطلب الأمر ملايين الأمريكيين»، والواقع أن هذه الأفكار هي بالضبط التي راودت عقول الأمريكيين الذين لم يساهموا.

بجانب ذلك السخاء الذي تفجر خلال المشروع والروح العفوية التي طفت عليه، كان هناك قدر كبير المرونة النفسية التي هي الشكل الآخر المهم الذي تؤثر به العفوية عليها، ورغم أننا لا نملك أي سجل تاريخي على هذا الأمر لكن أي مشروع بضخامة سفينة عيد الميلاد لا بد أنه واجه عوائق كبيرة تجاوزها بواسطة المرونة النفسية، لكننا نعلم أن ليليان في السنين

التي تلت انطلاق سفينة عيد الميلاد ما فتئت تؤكد على أن التناغم بين العمل والمرح كان أمرًا أساسيًا في إنجاح المشروع، كتبت ليليان تقول: «هل حدث في أي مكان أو زمان في العالم أن تناغم عمل مع لعب أو لعب مع عمل كما حدث معي ومع الأمهات والأطفال ونحن نعد حمولة سفينة السعادة تلك؟»، وهذا التناغم بين العمل واللعب يتطلب في حد ذاته مرونة نفسية كي يتحقق في أكمل صورته.

سفينة عيد الميلاد التي أطلقتها ليليان والدراسات التي قام بها راند يقولان بأن خصلة العفوية المرحية ترتبط بالسخاء وتحض عليه، وهي كذلك ترتبط بالإقدام العفوي على تقديم المساعدة والذي رأيناه لدى الأطفال الصغار جدًا والذين يهيمن عليهم النظام 1 بشكل شبه كلي، وهذا هو بالضبط ما وجدته أيضًا لدى أصحاب الذكاء المرح من البالغين.

إذا رجعنا إلى بوب ساذرلاند وجمهورية الكرز لوجدنا عفوية بوب تتبدى من خلال مرونته النفسية المنطقية وسخائه، فبالإضافة إلى ذلك المهرجان الذي أقامه لمزارعي الكرز في نهاية عام 2012 تبرعت جمهورية الكرز على مر السنين بحوالي 600000 دولار لصالح جهود هادفة للحفاظ على البيئة والمزارع والمجتمعات المحلية في شمال ميتشيغن، الأكثر من هذا أن أي أحد يعمل في جمهورية الكرز أو سبق له العمل بها يعلم أن بوب كان دائمًا يقدم لزبائنه الكثير من العينات المجانية، دائمًا كانت هناك عينات لخمسة عشر منتج على الأقل، بالطبع كلنا نعرف أن الحيلة النفسية الاجتماعية وراء العينات (أنها تترجم بعد ذلك إلى مبيعات)، لكن بوب لم يكن يراها بهذه الطريقة، عن هذا يقول: «نعم، أنا أعني علم النفس، لكنني أعلم أيضًا أنني أريد أن أعطي زبائني دفعة صغيرة في حياتهم.»

من أحدث الأمثلة على سخاء بوب وجمهورية الكرز ذلك الملعب الذي تم بناؤه في منتصف أحدث متاجرهم في مدينة ترافيرس بميتشيجن، وكان الملعب عبارة عن مربع رمال كبير مليء ببذور الكرز النظيفة (بدلاً من الرمال) وشجرة كبيرة يمكن للأطفال أن يتسلقوها، كما كان في الشجرة بيت يلعب الأطفال به، يذكر بوب كم كان هو وفريقه قلقين من تلك الفكرة عند طرحها فقد قال: «كانت هناك مخاوف من أنه سيستهلك مساحة كبيرة، وأنه سيكون من الصعب الحفاظ على بذور الكرز داخل المربع»، لكن مع ذلك مضى بوب وفريقه في إنفاذ هذا الأمر؛ لأنه كان وسيلة لمنح الأطفال الذين يزورون المتجر بعض البهجة، كما أنه كان تمثيلاً لروح المرح الذي يريد بوب ومؤسسته إظهارها لزيائتهم.

إذن فإذا كانت خصلة العفوية المرححة تحت على السخاء، فما يقول العلم إذاً عن تأثير السخاء على حياتنا؟ وإذا تناغم المرء مع العفوية في حياته وربما اكتشف في نفسه نوعاً جديداً من السخاء فكيف له أن يستفيد من ذلك؟

يعتبر كريستيان سميث أستاذ علم الاجتماع بجامعة نوتردام أكثر من بحثوا في السخاء على مستوى العالم، في عام 2010 قام هو وزملائه بعمل استقصاء شارك فيه نحو 2000 أمريكي وكان عنوان الاستقصاء «استقصاء علم السخاء»، كان وقتها أكبر استقصاء من نوعه، وجمعت فيه بيانات كميّة وأخرى كيفية.

كان أول سؤال طرحه سميث وفريقه يبحث في إذا ما كان السخاء يستدعي السعادة، أخذوا يدرسون أشكالاً متعددة من أشكال السخاء؛ كالسخاء المالي والسخاء التطوعي والسخاء المتملق بالعلاقات الإنسانية (أي بذل الوقت والمجهود في مساعدة من يدخلون معه في علاقة، كما تمت

دراسة السخاء مع الجيران) ، ثم يربطون بين السخاء ومقاييس متنوعة من مقاييس السعادة، بشكل عام وُجِدَ أن السخاء الموجه للآخرين من أي نوع كان يرتبط بسعادة أكبر وصحة جسدية وصحة نفسية ومعرفة لمعنى وغرض الحياة، لكن بعدها طرح فريق سميث السؤال بشكل معكوس على نفس سيناريو سؤال البيضة أم الدجاجة عن إذا ما كان الذين يتمتعون بأكبر قدر من السعادة يميلون إلى السخاء.

وجد الفريق أنها علاقة ثنائية الاتجاه، فالسعادة الأكبر تحدث على سخاء أكبر، وكذلك يؤدي السخاء الأكبر إلى سعادة أكبر، أو كما قال سميث وفريقه: «لا يتوقف الأمر على كون السخاء تسببه سعادة أكبر، لكن كذلك ترجع تلك السعادة الكبيرة إلى ممارسات سخية، إن الأجساد والأمخاخ والأرواح والعلاقات الاجتماعية تحفز وتترابط وتنشط بطرق متعددة معقدة متفاعلة من خلال ممارسات سخية بما يخدم البشر.»

المثير للانتباه أن كثيراً من هؤلاء الذين صنّفهم هذا الاستقصاء على أنهم أناس سخيون كثيراً ما يقومون بأعمال عشوائية تعبر عن طبيبتهم، وهو الأمر الذي يعتبر فعلاً عفويًا، أكد سميث وفريقه على أنه لأجل أن يكون السخاء جزءًا متكاملًا في حياة المرء فلا بد له أن يمارسه ويحرص على تكراره، وهو الأمر الذي ينطبق كذلك على العفوية.

كان السؤال التالي في الاستقصاء يبحث فيما إذا كان الأمريكيان أناسًا سخيّون، وكانت الإجابة: ليس بالفعل، فنسبة 2.7 فقط من الأمريكيين يتبرعون بـ 10 بالمائة على الأقل من دخلهم، و 86 بالمائة يتبرعون بأقل من 2 بالمائة من دخلهم، لم يجدوا أن الدخل العالي لا يرتبط بزيادة معدلات التبرع، كما وُجِدَ الفريق أن نسبة 25 بالمائة فقط من الأمريكيين يقومون بأعمال تطوعية على مدى العام، خلص سميث إلى أن «الأمريكيين

لم يعلوا من قدرتهم على الحياة بشكل سخي يتوقع أن يزيد من مستوى
سعادتهم وصحتهم وعزمهم وصحتهم النفسية وتطورهم، وبكل طريقة
استقصينا بها الأمر وجدنا أن قلة فقط من الأمريكيين هم من يمشون
بسخاء».

قد يكون أمرًا مثيرًا للاهتمام أن نفكر ما كان ليحدث لسفينة
عيد الميلاد لو طرحها ليليان اليوم بعد مائة سنة، طبقًا لاستقصاء علم
السخاء كان سيصعب جدًا إبحار تلك السفينة.

لماذا لا يعيش الأمريكيون بذكاء؟ قد تكون الإجابة المنطقية
هي أنه وقت إجراء الاستقصاء عام 2010 كانت الولايات المتحدة تمر
بواحدة من أفدح الأزمات الاقتصادية في تاريخها، يعني هذا أنه وقت جمع
البيانات لم يكن السخاء هو الشغل الشاغل في حياتهم، إجابة أخرى ممكنة
تقول: إننا كأمركيين نمتلك نزعة قوية إلى الفردية والتي هي دائمًا تعمل
ضد السخاء، نتشبث بكل ما أوتينا من قوة بما يخصنا؛ لأننا نؤمن أن هذه
الموارد هي فقط التي ستدفع آمالنا وأسرنًا قدمًا في المستقبل.

جزء كبير من هذا التفسير من الممكن ربطه بالعضوية والمرح
البالغ ككل، فعندما تتزايد أعباء الحياة على البالغين، يتطلب الأمر
مجهودًا ومستوى عالٍ من الوعي للتأكد من عدم غرق الأجزاء المرحة من
شخصياتنا في حياتنا المزدحمة المحمومة، في خضم هذا الأمر تتلقى
العضوية الضربة الكبرى؛ لأن ازدحام حياتنا يجعلنا أليين مقيدين بجداول
أعمال وروتين يومي، حينها نتمسك بما لدينا بقوة ونحارب لنكتسب مزيدًا
من التحكم، يتعلق الأمر برغبتنا في تجاوز اليوم بعد الآخر، لكن إذا لم
نفتقد إدراكنا بالمدى الذي تستطيع العضوية - سواء كانت ممثلة في المرونة
النفسية أو السخاء - به أن تنقلنا إلى حالة ذهنية أفضل أو سعادة أكبر،

يمكننا حينها أن نجد نقاط صغيرة من السعادة في خضم تلك الحياة
المزدحمة المجنونة.

كان جورج وايت منتجًا ومخرجًا مسرحيًا أمريكيًا يعمل في مدينة
نيويورك وعلى مسارح برودواي خلال أوائل القرن العشرين، وفي عام 1919
بعد انتهاء الحرب العالمية افتتح وايت عرضًا كوميديًا اسمه «فضائح جورج
وايت»، وكان يتضمن غناءً ورقصًا وكوميديا، استمر هذا العمل يُعرض على
مسارح برودواي لأكثر من خمسة عشر عامًا، وعشق الجمهور طبيعة العمل
الخفيفة.

في عام 1931 اشتركت غيثيل ميرمان ممثلة برودواي المحبوبة
والتي كانت تُكْنَى أحيانًا بـ «سيدة المسارح الغنائية الأولى دون منازع» في
عرض فضائح وايت، ذات ليلة غُنَّت ممران أغنية تُعزَف لأول مرة كتبها لوي
برونستين ولحنها راي هندرسون تسمى «ما الحياة إلا إناء به كرز»، جاءت
في تلك الأغنية عبارات على غرار: «لا تأخذ الحياة بجدية» و«عش واضحك
...، اضحك وأحب» تشجع على حياة لا يُغلب عليها القلق.

مع مرور الزمن تحوّل اسم الأغنية إلى مقولة مأثورة في الثقافة
الأمريكية لكن ربما ليست بالصورة التي تخيلها برونستين وهندرسون،
فبدلًا من أن تدفع هذه العبارة الناس إلى حياة أكثر خفة _ وهو مقصد
الأغنية _ تُستخدَم العبارة اليوم كمباراة ساخرة نوعًا ما عندما لا تسير
الحياة بشكل جيد أو تمضي وفقًا لخطتهم.

كلنا نعلم أن الحياة ليست مجرد وعاء مفعم بالكرز يدعوك
لتأكله، وهي ليست بسلسلة من اللحظات المخطط لها بإحكام، الحياة
فوضوية معقدة غير متوقعة، إذا أردنا الدقة شَبَّهنا الحياة بحبات كرز

ليست موضوعة في وعاء، الحياة غير مثالية، حياة لا تسير كما خططنا لها،
أو تتعرض للكلمات أثناء سيرها.

لكن هنا تكمن المفارقة، فخصلة العفوية المرححة قادرة على
تخفيف صدمات الحياة نوعاً ما؛ لأن العفوية تدفعنا قليلاً ناحية المرونة
النفسية، وتبعدنا قليلاً عن الأنانية كي نصبح أكثر سخاءً فإنها تعتبر قوة
لا نستغني عنها في حياتنا، إنها تحول حبة الكرز المعيبة المعطوبة تلك
المتروكة خارج الوعاء إلى فطيرة لذيذة أو برطمان مليء بالمربي يمكن أن
نهادي به جيرانتا القريبين، أو نرسلها عبر سفينة إلى جيرانتا البعيدين.

على كل منتجات جمهورية الكرز طُبِعَ ذلك الشعار الذي طبعه
بوب على قمصانه قديماً وهو: الحياة والحرية والشواطئ والفضائل، هذا
الشعار يعبر لبوب عن كل مبادئه التي أرشدته طوال حياته، كما أنه
يذكره باللحظة التي أدرك فيها لأول مرة أنه قد وجد مشروعاً ناضجاً مثيلاً
لمشروع أحجار بيتوسكي.

«الحياة» هي هذه الحالة تعني الحياة المحلية، والمكان الذي
أنت فيه، والمجتمع الذي يحتضنك، والناس الذين يحيطونك، إنها فكرة
الرضا الذي تنشده تجده في القريبين منك والدائرة الضيقة التي تحيطك،
«الحرية» هي أن تملك اختيار أن تكون عفويًا، بالنسبة لموظفي جمهورية
الكرز تعني الحياة لمس قلوب كل زبون يدخل من باب المتجر، إنه لأمر
يبث القوة في العامل الذي يبيع الصودا التي بنكهة الكرز عندما يترك
البار ويذهب ليلعب الغميضة مع فتاة صغيرة في المتجر، بينما يتذوق
أبواها عينة من نبيذ بطعم الكرز، وكذلك للعامل الذي يقدم الأيسكريم
عندما يأتي بقطعة موز ليست على قائمة المتجر ويضعها على الأيسكريم
ليسعد العميل، و«الشواطئ» تمثل أهمية المرح في حياة المرء، «والفضائل»

تشير للسخاء، وما قد يرمز للسخاء أكثر من الفطائر المخبوزة لتوها؟
ذات يوم سألت بوب عن أحب منتجات جمهورية الكرز إلى قلبه،
فأجاب قائلاً: «إنه منتج لا يباع بكثرة، هو نوع من حلوى الأرز المقرمش
موضوعة على عود، مكونة من رقائق أرز مقرمشة وأعواد مكرونة صينية
مقددة مع زبدة الفول السوداني وقطع الشيكولاتة الداكنة والكرز المجفف
وقطع مصفرة من المارشمالو».

قلت: «تبدو لذيذة، لماذا هي المفضلة لديك؟»

أجاب بوب: «العود».

«العود؟»

«إنه جزء حقيقي من شجرة الكرز، يمكنك أن تُلقيَه في الغابة بعد
أن تنتهي من الحلوى، أتذكر ذلك اليوم الذي زارني فيه ممثلو إدارة الطعام
والأدوية ليحظروا عليّ استخدام عيدان من أشجار حقيقية، فسألتهم بلطف
عن كيفية رفع هذا الحظر، فقالوا لي: إن عليّ أن أعقم العيدان وأحرقها
وأنقعها وأفعل مجموعة أخرى من الأشياء قبل أن أستطيع استخدامها؛ لذا
صرنا نفعل كل ذلك ويقوم موظفونا بجعل هذه العملية ممتعة جداً، نجحنا
في الأمر».

سألته قائلاً: «هذا أمر جميل، ماذا أسميت هذه الحلوى؟»

صمت بوب للحظة قبل أن يجيب، ثم ابتسم وأجاب: «قالب الكرز

العجيب».

ممارسة العفوية بمهارة

البحث عن المرونة

في اللحظة التي يسير أمر ما في حياتنا سواء كان كبيراً أو صغيراً على عكس ما خططنا أو توقعنا، هنا تتاح الفرصة لخصلة العفوية المرحية لأن تفعل المرونة النفسية في عقولنا، وعندما نمارس تلك المرونة النفسية خلال تلك المواقف يؤدي هذا لأن نتحسن فيها بمرور الوقت مما يجعلنا أكثر مهارة في التحرك والتفكير بعفوية متجهين إلى مسارات جديدة منتجة إذا حدث أمر غير متوقع، هناك طريقتان تستطيع من خلالهما أن تبدأ بمرح تحسين مرونتك النفسية الآن:

1. اكسر الروتين بشكل روتيني، إن الإنسان أسير العادة، إننا نحب العادات والروتين؛ لأنها غالباً تساعدنا على الوفاء بمسؤوليتنا كبالغين، لكننا عندما ننتقيد للغاية بالجدول والروتين نخاطر بأن نصير متبلدين، وإضافة قصص عن العفوية إلى روتين حياتنا يمكن أن يساعد على حمايتنا من أن نصبح نتحرك بلا إحساس، كما أن أفعال العفوية تساعد على بناء مرونتنا النفسية؛ لأننا عندما نتخبط في نشاط عفوي فإننا نستكشف المجهول الذي يتطلب عقلاً مرناً منفتحاً.

إليك بعض الأفكار التي ستكسر روتينك اليومي: غَيِّرْ ترتيب طقوسك الصباحية، ارتدِ ثيابك وأنت مغمض العينين، استخدم اليد الأخرى في تفريش أسنانك، استقطع خمس دقائق من يوم العمل لتستكشف - ماشياً على قدميك - جزءاً من مكان عملك لم تأت منه منذ وقت طويل أو لم تره أبداً، تناول طعاماً لم تتناوله من قبل أو طعاماً لم تأكله منذ فترة طويلة (الكرز)، ارجع لبيتك من طريق مختلف، غَيِّرْ مكان جلوسك على

مائدة العشاء، أو عِشْ يوم السبت بعفوية، أي أن تستقل سيارتك دونما خطة وتقودها إلى أي مكان (خذ معك حقيبة بها ما يلزم لقضاء الليلة خارج المنزل كي تجعل الأمور أكثر إثارة، عِش بخفة).

2. تمسك بالعواطف بخفة، عندما نمر بموقف صعب أو غير متوقع في حياتنا دائماً ما نُصابُ بتدفق في العواطف والأحاسيس، هذا التدفق يحدث نتيجة تفعيل النظام 1، إننا نحتاج لأن نحس تلك العواطف التي تهمر داخلنا ونختبرها، لكننا لا نريدها أن تغمرنا، والسبيل لتجاوز هذا الفيضان هو أن نتمسك بتلك العواطف بخفة.

عندما نفضل ذلك نعطل النظام 1 ونتيح الفرصة لتفعيل النظام 2، وهي الشرارة اللازمة لإطلاق المرونة النفسية.

لكن كيف للمرء أن يتمسك بعواطفه بخفة؟ ليس هذا بالأمر اليسير، من الأمور التي يمكن أن نجربها هو التعبير عن هذه العواطف بصوت عالٍ أو أن نكتبها، من الحيل الأخرى التي يمكن أن نفعها هي أن نحدد كلمة كودية ساذجة مثل (أحب النينجا)، نقولها لنفسنا بصوت عالٍ عندما نمر بفيضان عاطفي، ولأنك تكون واعياً عندما تنطق تلك الكلمة الكودية فسوف يقوم دماغك بتفعيل النظام 2 والمرونة النفسية بشكل طبيعي، لكن علينا أن ننبه هنا إلى أنك قد تضطر أحياناً لأن تنطق الكلمة الكودية أكثر من مرة؛ لذلك اجعلها كلمة محترمة لعلك تضطر لنطقها بصوت عالٍ في حضور آخرين.

القفز فوق معوقات السخاء،

في صباح يوم أحد بارد في بدايات شهر أبريل، كنت وقتها أبلغ من العمر اثني عشر عاماً وكانت الدراسة قد توقفت لإجازة الربيع قبلها بيوم.

خرجت من غرفة نومي متجهًا ناحية الحمام، وأخذت بعيني
الناعستين أنظر عبر مصراعي النافذة إلى الحي السكني الذي أسكن به،
مسحت بعيني حيي السكني بتأنٍ من أقصاه لأقصاه فلاحظت أبواب مرائب
أصدقائي مغلقة، كان جيف وجريج في عالم ديزني، وكيني كان قد طار إلى
كاليفورنيا، وجوي وتومي ذهبوا إلى كهف الماموث، أما مايك فقد كان في
مكان دافئ لا يعرف هو اسمه.

خرجت من الحمام مسرعًا وصيحتُ: «أمي، لماذا لن نساغر إلى
أي مكان في عطلة الربيع؟ هذا ليس عدلاً.»

أجابت أمي قائلة: «إننا سنسافر يا أنتوني، سنسافر اليوم، في
الواقع اذهب وارتن ثيابك وتناول إفطارك، سوف نتحرك في غضون ساعة
واحدة.»

سألت: «أين سنذهب؟»

قالت أمي: «إنها مفاجأة.»

ارتديت ثيابي وتناولت إفطاري ثم مشيت بغلٍ للسيارة حيث كانت
أمي جالسة خلف عجلة القيادة، كنت أشعر بحنق، كنت أعرف أن تلك
المفاجأة لن تكون السفر لعطلة فلم آخذ حقيبة سفري معي وكذلك أمي،
كما أن أبي وأختي كانا لا يزالان في القبو يشاهدان الرسوم المتحركة التي
تعرض صباح السبت.

طوال الوقت الذي قضيته في السيارة مع أمي أخذت أتذمر من
كون جميع أصدقائي قد سافروا في العطلة، واستمرت أمي تستمع لي في
صبر، وبعد حوالي أربعين دقيقة ركنت السيارة في مرآب صغير أمام مبنى
صناعي متهالك.

قالت: «ها نحن ذا يا أنتوني في مطبخ بالدوين للحساء.»
سألته مندهشاً: «مطبخ بالدوين للحساء؟»
«نعم، إنه مكان يأتيه المشردون طلباً لوجبة دافئة وماوى من
البرد، اليوم نحن سنتطوع للعمل فيه.»

لا أذكر بما شعرت بعد كلام أمي في ذلك المرآب، لكنني
لم أكن سعيداً على الأرجح، لكنني بعدما دخلت مطبخ الحساء ورأيت
الفقر لأول مرة غرقت في الحزن وتلاشى ما تملكني من غضب.

كان الوقت يدنو من موعد الغداء، وكانت أمي قد أبلغت موظفي
بالدوين أننا سنأتي، علقنا معطفينا في خزانة صغيرة ثم التحقنا ببقية
المتطوعين في صفوف توزيع الطعام، كانت قائمة الطعام تشمل النقانق
والفول المحمص والبطيخ والشاي الحلو وكعكات الشيكولاته المكوية.

ما أن انتهى الغداء حتى اتجهت أنا وأمي إلى مؤخرة المبنى
مع بعض المتطوعين الآخرين، كان عيد الفصح سيحل في اليوم التالي،
وكان مطبخ بالدوين للحساء ينوي إيصال المئات من سلال عيد الفصح
للأطفال المحتاجين في المجتمع خلال عصر ذلك اليوم، كانت شاحنة
كبيرة قد عادت بظهرها حتى صار ملاصقاً لرصيف التحميل في مطبخ
الحساء قرب الركن الذي كنا نجلس فيه، سألتني أحد المتطوعين عما
إذا كنت أستطيع أن أقفز إلى الشاحنة وخارجاً منها كي أنقل السلال من
الغرفة إلى الشاحنة؛ لذا فقد قضيت الساعة التالية على ذلك أتقافز من
الشاحنة وإليها محملاً سلال عيد الفصح التي ستصل.

ذلك اليوم وقت كنا عائدين شكرت أمي لاصطحابي إلى مطبخ
الحساء، كانت تلك التجربة هي أول نظرة لي إلى الفقر وكذلك إلى السخاء،

ومنذ تلك اللحظة علمت أن المرء كي يعيش بسخاء عليه أن يتغلب على ما يسمى بـ «عوائق السخاء» (أسميته كذلك تكريمًا لما قمت به من تقافز فوق العوائق طلوغًا ونزولًا من شاحنة مطبخ بالدوين للحساء) ، إن معنى القفز فوق المعوقات يعني العطاء دون انتظار المقابل، بعبارة أخرى نقول: إن السخاء يجب أن يكون غير مشروط.

في المرة القادمة التي تتاح لك فرصة للسخاء فلتقدم عليها بمجهود مخلص غير أناني دون توقع لمقابل، تتلخص التجربة هنا في اتخاذ قرار سريع أكثر عفوية للانخراط في الأمر، باتباعك لهاتين الخطوتين البسيطتين تشق طريقك تجاه جعل حياتك أكثر سخاءً.

الفصل الخامس

التعجب

التقت ليسا دوفر وبرايان دوفر لأول مرة في مرآب أحد المراكز التجارية بآن آر بور بميتشيغن، كان ذلك عصر أحد أيام آخر شهر يناير عام 1996، كانا طالبين في جامعة ميتشيغن، كانت أخوية برايان تستضيف حفل الشتاء في تورونتو في عطلة نهاية الأسبوع، ومن المرآب قرر أعضاء الأخوية ورفيقاتهم أن يتشاركوا السيارات ذاهبين إلى كندا.

نشأ برايان في مونرو ميتشيغن، وهي مدينة صغيرة تقع جنوب ديترويت، أما ليسا فقد نشأت في فورت لي بنيجيرسي والتي تقع قبالة مدينة نيويورك عبر نهر هدسون، كان أبناء الغرب الأوسط في جامعة ميتشيغن يسيرون عادةً على نفس النمط المقولب للطلبة الذين يتقاطرون من الساحل الشرقي ولم يكن برايان استثناء، يقول برايان مازحًا: «إن أهل الساحل الشرقي أناس يتمتعون بالصلابة والجسارة لكنهم أحيانًا يكونون مزعجين»، كانت ليسا في الحقيقة رفيقة صديق برايان في عطلة نهاية الأسبوع تلك، لكن برايان عندما علم أنها من بنيجيرسي قال مازحًا: «ياه... هذا عظيم».

تبادل برايان وليسا التحية في مرآب السيارات، ثم قاد كل منهما سيارته إلى تورونتو، وفي اليوم التالي وجدا نفسيهما يجلسان بجوار بعضهما خلال العشاء عن طريق الصدفة، سرعان ما أدرك فتى الساحل الشرقي وفتاة بنيجيرسي أنهما يشتركان في الحس الفكاهي والاهتمامات، أخذتا يتكلمان معًا أكثر ما تكلم كل منهما مع رفيقه، فقد أعجب برايان بجمال ليسا وجراتها وأعجبت هي بوسامته وخفة دمه، وبنهاية الليلة كان برايان وليسا على حلبة الرقص معًا، كانت حمى رقصة الماكارينا تجتاح العالم

وقتها؛ لذا فقد حرص برايان على أن يتعلم الجميع _ ومن بينهم ليسا _ حركات الرقصة مما جعلهم يضحكون ضحكًا هستيريًا.

في طريق عودتهم لأن أربور لم تتوقف ليسا عن التفكير في برايان، ولم يستطع برايان التوقف عن تخيل ليسا، وعندما قامت أعز صديقات ليسا بسؤالها عما جرى في عطلة نهاية الأسبوع أجابتها ليسا قائلة: «أعتقد أنني قابلت الرجل الذي سأ تزوجه»، وفي الأسبوع التالي اجتمعت ليسا مع برايان على ساحة الرقص مرة أخرى في حفل جامعي، هنالك استأنفنا ما بدأه في تورونتو فأخذنا يتمازحان ويتضحكان ويتكلمان بشكل جدي أيضًا، وفي لحظة معينة مال برايان نحو ليسا وقبلها، يقول برايان: «بدا كأننا الوحيدون في هذا الحفل».

مشى برايان مع ليسا إلى بيت أخويتهما، وعندما واجها في الطريق بركة ماء حملها برايان وعبر بها البركة ثم أنزلها على الأرض الجافة برفق، تقول ليسا مسترجعة اللحظة: «شعرت أن الزمن توقف أمامي في تلك اللحظة»، تبادل الاثنان قبلة أمام بيت أخوية ليسا، ثم تمنى كل منهما للآخر ليلة طيبة وهما يعلمان أنهما يفرقان في حب أحدهما الآخر.

ومع مرور سنين الجامعة استمر حب ليسا وبرايان وازداد قوة، وفي الثاني والعشرين من فبراير من عام 2000 اصطحب برايان ليسا من شقتها إلى موعد عشاء، في ذلك الوقت كانت ليسا قد التحقت بالدراسات العليا في كلية الخدمة الاجتماعية بجامعة ميتشيجن، وكان برايان قد حصل على درجة في الاقتصاد وبعد نفسه لوظيفته الأولى كمحلل مالي في مؤسسة جولدمان ساكس في شيكاغو.

ابتاع برايان لليساً قميصاً أرجوانياً وتُورة سوداء وحذاء طويل الرقبة كي ترتديهم في تلك الأمسية، وفي أحد مطاعم المأكولات البحرية بوسط مدينة آن آربور استمتعا بوجبة لذيذة، كان جو تلك الليلة دافئاً على غير عادة الموسم؛ لذا فقد أخذوا يتمشيان بعد العشاء في أرجاء حرم الجامعة ويسترجعا كل ما مرَّأ به معاً، وأثناء سيرهما وجد برايان بركة ماء على جانب رصيف المشاة، وكما فعل قبل أربعة سنوات حمل ليسا وعبر بها البركة ثم أنزلها على الأرض لكنه بعدها نزل هو على الأرض.

جلس على ركبة واحدة وفي يده خاتم يقول لها: «لا يمكن أن أذهب لشيكاجو من دونك، منك أستمد ثقةً لا يمكنك تخيلها؛ لهذا أريدك أن تكوني أكثر من رفيقتي، هل تتزوجيني؟»

قبلت ليسا بسعادة عرض برايان للزواج، وانتقل الحبيبَان إلى شيكاغو في شهر مايو من عام 2000، حيث نجحت ليسا في الحصول على وظيفة في مجال الخدمة الاجتماعية في المدينة العاصفة (شيكاغو)، والتحق برايان بوظيفته بمؤسسة جولدمان ساكس، وفي أوقات فراغهما من العمل كانا يخططان لحفل زفافهما أو يلهوان معاً، كانا يستمتعان بالترليج على جليد البحيرة المتجمدة واستكشاف المطاعم.

وفي السادس والعشرين من مايو من عام 2001 تزوج برايان وليساً في فورت لي بنيوجيرسي، كان زواجاً إيطالياً تقليدياً لم يحتفل فقط بليساً وبرايان، وإنما أيضاً بسيرة أبيها وأمها، كان اليوم غائماً وتساقطت أمطار خفيفة، لكن بينما كانت ليسا وبرايان يتلوان نذورها سطعت الشمس وبثت أشعتها رقيقة خلال زجاج نوافذ الكنيسة المعتم، قضيا تلك الليلة بأكملها يرقصان تماماً كما فعلا أكثر من مرة قبل ذلك.

بعد انتهاء الزفاف وشهر العسل استمر برايان وليسا يستمتعان بكل ما في شيكاغو، لكن بعدها وجد برايان فرصة عمل في المجال العقاري في بلدته الأم بمونرو ميتشيغن، ووجدت ليسا وظيفة في منطقة تعليمية قريبة من تلك البلدة سمحت لموسين بأن يعودا إلى ميتشيغن، استقر برايان في مجال إدارة العقارات بجانب مشروع خدمات مالية افتتحه لنفسه، بينما وجدت ليسا ضالتها في منطقة تعليمية للمدارس العامة، حيث كانت تعمل مع الأطفال الصغار.

بعد أن انتقلا إلى ميتشيغن بفترة قصيرة شرعا يفكران في توسيع أسرتهما، لم يواجها أي مشكلات في الحمل، بل إنهما نجحا في ذلك خلال أول شهر من محاولتهما، وما أن ثبت الحمل حتى حرصا على فعل كل ما يتعين على الآباء المستقبليين فعله، فقد قرأت ليسا كتبًا عن الحمل وتظاهر برايان بقراءتها، جاءت كل فحوصات ما قبل الولادة والأشعة التلفزيونية كلها مطمئنة، أعطى كل منهما لأبويه طورة لتلك الأشعة التلفزيونية موضوعة في داخل إطار وردي اللون، فقد كان الجنين لبنت، وكانت هي الحفيدة الأولى لكلا العائلتين.

حوالي الساعة الرابعة صباحًا من يوم التاسع والعشرين من عام 2005 ضربت ليسا برايان لتوقظه، كان ماء الرأس قد انفجر عندها، وفي ذلك الصباح أنجبت ليسا طفلتها، كانت تزن خمسة أرطال وخمسة عشر أوقية وتبلغ فوق التسعة عشر بوصة طولًا بقليل، كانت قد وُلِدَت قبل موعدها بشهر واحد، لكن نتائج فحوصاتها لما بعد الولادة جاءت جيدة جدًا، غمرت السعادة ليسا وبرايان وأسميا ابنتهما إيلا روز.

عادت ليسا وبرايان وإيلا إلى المنزل من المستشفى وهم محاطون بحب ودعم عائلاتهم، والكل أراد أن يحمل إيلا ويأخذ معها صورة

واثنتين أو ثلاثة، قد أجداد إيلا وجداتها المساعدة في طهي الطعام
بغسل الملابس وتنظيف المنزل وترتيبه، يتذكر برايان الأمر قائلاً: «كانوا
مثاليين».

لكن بعد بضعة أسابيع من عودتها إلى المنزل بدأت ليسا تصاب
قلق ما بعد الولادة، كان أكبر مخاوفها هو ألا تتمكن من أداء مهامها
بشكل مثالي، كانت تتأبها العصبية عندما تحمل إيلا ولا تصبح راغبة في
لخروج من المنزل، وصف لها طبيبها الأساسي بعض أدوية القلق، وقد
فادتها قليلاً لكنها لم تقض على الأعراض نهائياً.

كذلك كانت صحة إيلا تتراجع، كانت تبتسم وتضحك كما يُتَوَقَّع
من طفلة صغيرة لكنها كانت تعاني جسدياً، فمع بلوغها عمر الثلاثة أشهر
لم تكن قادرة على رفع رأسها أو التحكم في رقبتهما بشكل كبير، كما كانت
تعاني من صعوبة في الإمساك بالأشياء، وعندما تكون تلك الأشياء تتدلى
أمامها لا تمد يدها محاولَةً إمساكها، اعتقد طبيب إيلا أن نموها البطيء
ذلك سببه أنها وُلِدَتْ قبل أوانها، أخذت ليسا تلقي باللائمة على نفسها
ربما لم تحمل إيلا أو تحركها بشكل كافٍ.

بدأت إيلا تتلقى جلسات علاج طبيعي مرتين أسبوعياً، ومع بلوغها
عمر الستة أشهر بدأ تحكُّمها في رأسها يتحسن وإن كان ببطء، ومع حلول
موعد فحصها لبلوغها تسعة أشهر استطاعت إيلا أن تجلس دون مساعدة
لكن مع إتمام إيلا لعامها الأول مع معاناتها من ضعف عضلات جزعهما
تنامى قلق ليسا؛ لذا فقد أفصحت لطبيب إيلا عما في خلدتها فاتخذ قراراً
بإجراء فحص بأشعة رنين مغناطيسي على مخ إيلا.

وبعد أسبوع بعد إجراء الفحص الإشعاعي دق جرس الهاتف، كانت ليسا جالسة في مكتبها بالمدرسة، كان المتحدث طبيب أعصاب الأطفال الذي اطلع على صور إيلا الإشعاعية وقال لها: «هناك أمر اكتشفناه في فحوصات إيلا أريد أن أتكلم معك بشأنه»، شعرت ليسا بضربات قلبها تتسارع، أكمل الطبيب قائلاً: «تعاني إيلا من حالة تسمى التموضع المفاير للرابطة القشرية، أو متلازمة القشرة المزدوجة، إنه مرض نادر جداً، قد يسبب لها تأخرًا في النمو، في أسوأ السيناريوهات قد يسبب لها هذا صرعًا مقاومًا للعلاج مصحوب بنوبات تشنج غير قابلة للتحكم فيها.»

واصل طبيب الأعصاب كلامه لكن ليسا كانت توقفت عن الاستماع إليه، فقد بدأت أحلامها بمستقبل إيلا المشرق تتبدد، لن تكون إيلا طفلة طبيعية، هنا شرعت ليسا ترتجف وتبكي.

لم تقل صدمة برايان عن صدمتها، ففي ذات ذلك الأسبوع كان يفكر في أن يفتح حساب ادخار كي يوفر مصاريف الدراسة الجامعية لإيلا، لكنه الآن بات يخشى أنها لن تحتاج له، حاول برايان وليسا أن يعرفا كل شيء عن هذا المرض، فعرفا أنه يحدث خلال مرحلة تكوين الجنين، حيث تنتقل خلايا المخ بشكل خاطئ إلى مناطق من المخ لا يفترض بها أن تنتقل إليها، وهذه الخلايا المخية الغريبة تقوم بتعطيل وظائف المخ، وأعراض هذا المرض يمكن أن تتنوع بشدة من الذكاء الاعتيادي دون حدوث نوبات صرع، وقليل من الإعاقات الجسدية إلى إعاقة معرفية حادة ونوبات شديدة.

الأخبار الجيدة أن إيلا صارت تتقدم بالعلاج الطبيعي، كما كان نموها الاجتماعي يتقدم كذلك، فقد ازداد ابتسامها وضحكها وتفاعلاتها الطبيعية مع الأطفال الآخرين، كان الأطفال ينجذبون إلى شخصية إيلا، كانوا ينجذبون إلى دفء عينيها وتعبيرات وجهها المضحكة.

بدأت إيلا علاجًا كلاميًا ووظائفيًا بجانب علاجها الطبيعي، كانت الخطة العلاجية تهدف إلى علاج أي إعاقات وظيفية مبكرًا لمنع تدهورها لاحقًا، لمدة أشهر بدءًا أن الخطة تنجح واستمرت إيلا هي جذب أنظار الآخرين، تقول ليسا: «كانت تصير مركز الاهتمام أينما ذهبت»، كما بدأ أن إيلا تساعد ليسا وبرايان على تجاوز المحنة، يقول برايان: «كان أفضل دواء لإيلا هي إيلا نفسها، فلم نكن لنظل حزاني ونحن معها فهي مرحة ومفعمة بالحياة.»

الأكثر من ذلك وربما الأكثر أهمية هو أن إيلا بدأت ببطء تعيد تفعيل حس التمتع لدى ليسا وبرايان، كان أصغر تقدم تحرزه إيلا _ كأن تتحرك عمدًا أو تصدر صوتًا محاكيًا للكلام _ يخلق لديهما حس عميق ملهم بالتمتع والخوف.

كان برايان وليسا يأملان أن تصير إيلا على ما يرام بمواصلة العلاج، لكن في الرابع من أكتوبر من عام 2008 قبل إتمامها ثلاثة أعوام بأشهر قليلة اتخذت صحة إيلا منعطفًا سيئًا، كانت ليسا تتناول الطعام مع إيلا في أحد المطاعم عندما لاحظت فجأة أن جفني إيلا يختلجان، حاولت ليسا لفت انتباه إيلا بأن نادتها باسمها، لكن دون جدوى، أخذت تصيح باسمها بصوت عالٍ وتهز ذراعها، لكن لم يحدث أي شيء مجددًا، لم تستطع أن تجعلها تفيق، استمرت تلك النوبة لنحو تسعين ثانية، ثم حدثت مرة أخرى، هنا هاتفت ليسا برايان قائلة: «أعتقد أن إيلا تتعرض لنوبات صرع، علينا أن نأخذها إلى غرفة الطوارئ.»

ما أن وصلوا إلى المستشفى حتى قام فريق أطباء الأعصاب بتغطية رأس إيلا بأقطاب كهربية متصلة بأسلاك جهاز كمبيوتر، كانت رؤية إيلا «وسط الأسلاك» تخضع لأول تخطيط لأمواج الدماغ تمر به كان معزقًا للقلب على حد قول برايان وليسا، بدأت لهما تلك الأقطاب الكهربائية

حلمًا ضائعًا، فقد كانت تدل على أن إيلا لن تكون طفلًا طبيعيًا أبدًا، قد لا تقع إيلا أبدًا في الحب وقد لا تلتحق بالجامعة أبدًا.

في ذلك اليوم زلزلت مخها سبعة عشر نوبة تشنج، وخلال الأشهر الستة التي تلت ذلك ورغم العدد الهائل من مضادات التشنج المختلفة التي أُعطيت لها كان جسدها الضئيل يتعرض لثمانية وأربعين نوبة يوميًا، كانت النوبات تحدث في أي وقت، وكانت تتنوع ما بين هزة رأس صغيرة إلى تتابع من اختلاج الجفنين إلى ارتجاف لكامل الجسد، وأحيانًا كان ذراعها ورجلها يتطوحيان دونما تحكم منها، وكانت شفثاها تتحولان فورًا إلى اللون الأزرق؛ لهذا بدأ برايان وليسا يتساءلان إلى متى ستستطيع أن تتجو من هذا.

تسببت النوبات في نسف كل التقدم الحركي الذي أحرزته إيلا بالعلاج الطبيعي، كما أنها أزلت ذلك الجانب الرائع والروحاني أحيانًا من شخصية إيلا، تلاشت تعبيرات الوجه والابتسامات والضحكات، واصل فريق إيلا الطبي إجراء تعديلات صغيرة في جرعات الدواء لكن دون جدوى، وأخذ برايان وليسا وكل من كانوا يعاونونهم في المنزل يسجلون مواعيد النوبات التي تتعرض لها إيلا في دفتر حتى يقرروا إذا ما كان أي جمع بين الأدوية يحرز تقدمًا في الحالة، لكن القاعدة الوحيدة التي تمشي عليها نوبات إيلا هي اللاقاعدة، ولم تكن تلك النوبات التشنجية تسرق كل ما في حياة إيلا وحسب ولكنها أيضًا _ مع كل هزة رأس أو رفرفة أعين أو نفضة أو رجفة _ تمزق كل أمل حمله برايان وليسا يومًا بأن تُشفي إيلا إلى قطع صغيرة.

قبل ظهور الطب الحديث والبحث العلمي كان المعالجون والأطباء يقومون بشكل عشوائي غير منظم باستخدام عقاقير ومواد كيميائية مختلفة لمداواة الأمراض، أحيانًا يحالفهم الحظ وتتجح

العقاقير، لكن في معظم الأحوال كان المرضى يستسلمون لأمراضهم، كما أنهم جربوا أنواعاً مختلفة من الأنظمة الغذائية، ومعظمها قد فشل كذلك مع استثناء واحد وهو الصيام لإيقاف النوبات التشنجية.

لآلاف السنين تم استكشاف تقنيات الصوم والتجوع لعلاج نوبات الصرع، وفي عام 1921 قام راوولي جيلين طبيب الأطفال البارز بتقديم أول تقرير للمجتمع الطبي عن العلاج الناجح للصرع عن طريق الصوم.

كان هيو كونكلين المختص بالطب التقويمي، والذي يعمل في باتل كريك بميتشيغن يصف علاج الصوم، ثم قام جيلين من خلال معارفه داخل المؤسسات الطبية بعرض النتائج التي خلص لها كونكلين، كانت الحالة المدروسة لصبي في العاشرة من عمره يتعرض «منذ أربع سنوات لنوبات كبيرة وأخرى صغيرة لا تتوقف»، لكنه بعد اليوم الثاني من الخمسة عشر يوماً التي صامها توقفت نوبات الصرع لديه ولم يتعرض لأي منها طوال ذلك العام.

أذهل تقرير جيلين أطباء الأعصاب والمرضى في جميع أنحاء العالم، في ذلك الوقت كان الفينوياربيتال والبرومايد ذوا الأعراض الجانبية الكثيرة هما العلاجان الوحيدان للصرع، أدت تجربة كونكلين وما تلاها من تقارير موثقة لنتائج مشابهة إلى إطلاق حركة بحث محمومة في مرض الصرع.

وبجانب تلك الحماسة المتجددة للبحث في الصرع تزامنت معها حماسة لأبحاث التمثيل الغذائي ومرض السكري، أبحاث اكتشفت كيف أن الإنسولين يسمح للجلوكوز الخارج من هضم الكربوهيدرات أن تمتصه خلايا الجسد وتستخدمه كوقود للعمليات الخلوية، ومع غياب الإنسولين

كما في مرض السكري من النوع الأول أو إذا كانت الخلايا لا تستجيب للإنسولين كما في النوع الثاني حينها يسحب الجسد من مصدر الطاقة الاحتياطي: الدهون.

لكن المشكلة التي كشفت عنها الأبحاث هو أن التمثيل الغذائي للدهون تغلب عليه الفوضوية، فعندما يفتت الجسم الدهون تظل بقاياها في الدم، وتسمى تلك البقايا «الأجسام الكيتونية»، وإذا ما ارتفعت نسبة الأجسام الكيتونية في الدم يدخل الجسم في حالة حامضية تسمى «الحماض الكيتوني»، وهذا يجعل الخلايا تتوقف عن تأدية وظائفها بالشكل الأمثل مما يؤدي إلى غيبوبة أو حتى إلى الموت.

والصوم الذي بسببه لا يستهلك الجسد إلا القليل من الكربوهيدرات أو لا يستهلكها كلية يدخل الجسد في حالة سكرية مماثلة، تصير الدهون في جسد المريض المصدر الرئيس لوقود الخلايا، وتنتج الأجسام الكيتونية كمنتج ثانوي للتمثيل الغذائي للدهون، وطالما لا يعاني الجسد من السكري يتوفر فيه القدر الكافي من الجلوكوز المخزن الذي يمنع حدوث حمض الكيتونات.

اعتقد الباحثون في مرض الصرع أنه ربما كانت الأجسام الكيتونية التي تتكون في أجساد مرضى الصرع تقوم بشكل أو بآخر بتثبيط نشاط الخلايا العصبية والذي بدوره يمنع النوبات التشنجية، لكنهم لا يستطيعون بالطبع تجويع المرضى للأبد؛ ولذلك تساءلوا إذا ما كان نظام غذائي مكون من دهون عالية ومستويات منخفضة من الكربوهيدرات والبروتين يمكن أن تسبب محاكاة لحالة الصيام.

وفي عام 1924 تم توصيف هذا النظام الغذائي الذي يُعرَف اليوم باسم «النظام الغذائي الكيتوجيني» كعلاج لحالات الصرع الشديدة، وجاءت نتائج هذا النظام الغذائي مذهلة، فقد أضحى المرضى وخاصة الأطفال منهم الذين لهم تاريخ مع النوبات الصرع المستعصية يشفون منها تمامًا، اعتُبرَ النظام الغذائي الكيتوجيني إنجازًا علميًا عظيمًا، وسرعان ما تحول إلى علاج ثابت للصرع خلال ثلاثينيات القرن العشرين، لم يكن بالعلاج المثالي ولم يصلح مع كل المرضى، لكنه كان بديلًا أفضل لمضادات التشنج الضارة التي كانت متاحة في ذلك العهد.

في عام 1939 تم اكتشاف عقار الديلانتين Dilantin، وهو واحد آخر من مضادات التشنج لكنه ذو أعراض جانبية أقل، وقد أدى هذا الاكتشاف إلى موجة أخرى من أبحاث الصرع لكنها كانت هذه المرة يطفى عليها اتجاه التطوير الدوائي، فبدخول مضاد التشنج ذي الأعراض الجانبية الأقل ذلك السوق فقدَّ النظام الكيتوجيني وغيره من سبل علاج الصرع زخمه.

بعد هذا بأكثر من نصف قرن وتحديدًا في تسعينيات القرن الماضي أصيب طفل في الثانية من عمره يدعى تشارلي أبراهامز بنوبات صرع عنيفة مقاومة لمضاد التشنج، أخذ والده جيم يفتش عن علاجات بنفسه؛ فوجد إشارات لنظام غذائي ذو نسبة دهون عالية كان يستخدم منذ سنوات طويلة، اصطحب جيم تشارلي إلى جامعة جون هويكنز، حيث كان الأطباء هناك يستخدمون النظام الغذائي الكيتوجيني بين الحين والآخر مع حالات الصرع الشديدة.

وخلال أيام قليلة من إخضاع تشارلي لهذا النظام الغذائي أخذت نوباته تتناقص شيئًا فشيئًا إلى أن توقفت تمامًا، لم يعانِ تشارلي

من نوبات الصرع طوال السنتين اللتين تلتا ذلك، وقام جيم الذي يعمل صانع أفلام ومساهم في الأعمال الخيرية باستخدام مواهبه وعلاقاته في نشر الوعي عن هذا النظام الغذائي، وقاد هذا إلى أبحاث معاصرة في هذا النظام الغذائي وتجديد الاهتمام به كملاج فعال للصرع.

وفي شتاء عام 2008 بينما كانت إيلا دوفر تمر بأسوأ مراحل طفولتها حتى الآن، اكتشف برايان وليسا معجزة النظام الغذائي الكيتوجيني، كانا قد تلقيا بطاقة تهنئة بعيد الميلاد من صديق لهما له طفل مصاب بمتلازمة دوز_ وهي نوع من أنواع الصرع أقل وطأة _، وفي تلك البطاقة ذكر أن ابنه تخلص تمامًا من نوبات الصرع بعد أن خضع لنظام غذائي كيتوجيني، كان برايان وليسا قد سمعا عن ذلك النظام الغذائي من قبل، لكنهما خشيا أن يضعوا المزيد من القيود في حياتهم، لكن بتشجيع صديقهم ذلك فقد قررا أن يجرباه.

لا بد أن ينفذ ذلك النظام الغذائي بإحكام بتحديد نسب الدهون والكربوهيدرات والبروتين بالجرام والالن يكون نظامًا آمنًا بل وقد يكون مميًا، يجب أن توزن كل قطعة طعام ولا يُستخدَم فيه إلا أطعمة ذات علامات تجارية محددة (فالأطعمة من العلامات التجارية الأخرى يمكن أن تحتوي على مكونات غذائية مختلفة)، وكذلك يجب مراقبة العدد الإجمالي للسعرات الحرارية، وكذلك يجب مراقبة عدد الأجسام الكيتونية في جسد الطفل للتأكد من عدم ارتفاع نسبتها.

بعد أسبوعين من إخضاع إيلا لهذا النظام الغذائي توقفت النوبات فجأة، ثم بعد يومين وفي يوم الأحد الذي كان يوافق عيد الفصح ابتسمت إيلا وضحكت للمرة الأولى منذ ثلاثة أشهر، لم يصدق برايان وليسا ما حدث، وفي غضون أشهر توقفت إيلا عن تناول الكثير من مضادات التشنج

وبدأت تعود لطبيعتها، بل إنها بدأت تستخدم الكلمات وتتحدث، لقد نجح النظام الغذائي الكيتوجيني في شفائها، وبرؤية إيلا تتحول إلى طفلة مرحة أمام أعينهم بدأت أحلام برايان وليسا بمستقبل إيلا تراودهم مرة أخرى.

التحقت إيلا بروضة الأطفال وعادت لجلسات العلاج الطبيعي، كما بدأت تستخدم مساعد المشي المسمى بالجاتور وهو كرسي متحرك شبيه بكراسي البالغين سوى أن به حمالة يجلس فيها الطفل، وفي خريف عام 2009 ذهب برايان وليسا إلى أول اجتماع لأولياء الأمور في مدرسة إيلا، وبينما هما يدخلان إلى قاعة الدراسة لاحظ برايان الجاتور الخاص بإيلا في الركن لكن حمالته كانت مفصولة عنه، فمشى إلى ركن الصنف وأعاد توصيل الحمالة، وعندما ذكر ذلك لمعلمة إيلا نظرت له باستغراب وقالت: «إيلا لا تستخدم تلك الحمالة يا برايان، فهي تقف وتستند إلى الجاتور ليساعدها في المشي».

صعق برايان وليسا لكلامها وسألها برايان: «هي تمشي؟»

كانت إيلا تستخدم الحمالة في المنزل لكن كان معلومها في المدرسة يشجعونها على المشي لا الجلوس في الجاتور، ابتهج برايان وليسا لأن إيلا كانت تمشي، لكنهما ابتهجا أكثر لأنها صارت تتحداهما وتدرک أن ما تفعله في المنزل يختلف عما تفعله في المدرسة.

في ربيع عام 2010 أقامت مدرسة إيلا حفلها الموسيقي السنوي، وقتها رأى برايان وليسا بتعجب إيلا وهي ترقص طوال الحفل حتى في الأوقات التي لا يفترض بها الرقص فيها، كانت كالطفل الذي لا يحفظ فقط حواراه في المسرحية ولكن يحفظ حوارات الآخرين أيضًا، فقد كانت تعرف كل حركات الرقص لكل المشاركين في الحفل، لم يطلب معلمو إيلا

أو زملائها منها أن تتوقف عن الرقص أو تجلس لأن دورها لم يَحنَ بعدُ وإنما تركوها تتحرك مع الموسيقى، وسلطت كل أنظار الجمهور على إيلا.

لقد استعادت إيلا طبيعتها، وكان برايان وليسا يتأزران بشكل أكبر في حربهما مع صرع ابنتهما، لقد منحتهما إيلا منظورًا مختلفًا يرون الحياة من خلاله أو كما قال برايان: «جعلتنا نرى العالم بشكل مختلف تمامًا، وجعلت للأشياء الصغيرة معنى أعمق، لقد تعجبنا للأشياء الصغيرة التي تفعلها إيلا، وهي لا تتوقف أبدًا عن إثارة تعجبنا، ليس هناك وضع وسط لدى من يربون طفلًا من ذوي الاحتياجات الخاصة، فإما أن يمزق ذلك الطفل علاقتهما أو يقربهما أكثر من بعضهما.»

وعلى مدى العام والنصف تقريبًا الذي تلا ذلك أوقف ذلك النظام الغذائي الكيتوجيني مع قدر معقول من مضادات التشنج نوبات إيلا تمامًا، كما أنها كانت تحرز تقدمًا في جلسات العلاج الطبيعي، كان أكبر هدف ترمي له هو أن تمشي دون مساعدة، وهو الأمر الذي بدأ قابلاً للتحقيق مع التقدم الذي تحرزته، واستمرت تجذب إليها أنظار الآخرين كلما كانت في المنزل أو المدرسة.

لكن لسوء الحظ عاودت النوبات إيلا مجددًا، كان برايان وليسا يدركان أن النوبات سترجع مرة أخرى لكنهما لم يعلما متى، لكنها هذه المرة _ على الأقل في البداية _ لم تَبْدُ بقوة سابقتها فيما قبل أن تخضع إيلا للنظام الغذائي الكيتوجيني، لكنها مع هذا بدأت شيئًا فشيئًا تسرق من إيلا شخصيتها مرة أخرى.

قام الفريق الطبي المعالج لإيلا بإجراء تعديلات على نظامها الغذائي مغيرين نسب الدهون والكربوهيدرات والبروتينات، كما غيروا مضادات التشنج التي تتعاطاها بتجربة عقاقير وجرعات مختلفة، وكذلك غيروا جدول تناول تلك الأدوية، بعض تلك العلاجات المتزامنة نجحت في تقليل نوبات إيلا لأسابيع وربما لشهور، لكن هذا الاستقرار لم يستمر، فكانت النوبات لا تفتأ تصيبها، وصارت تزداد سوءاً بمرور الوقت، كان برايان يرى موقف إيلا بأنه شبيه بسد غير راسخ فقال: «نوبات الصرع تلك هي النهر، ونظامها الكيتوجيني وأدويتها هم السد؛ لذا فيجب علينا أن نعيد بناءه كل مرة.»

صارت نوبات إيلا أكثر سوءاً مما كانت عليه قبل النظام الكيتوجيني، وتحول كل يوم في حياتهم إلى كفاح، وكان برايان وليسا يستيقظان من نومهما وهما يتساءلان عما إذا كانت إيلا ستعيش، كانت الأفكار قد نضت من جعبة فريق إيلا المعالج فقصد برايان وليسا مجموعات وشبكات دعم مرضى الصرع الإلكترونية، وبينما كانا يقرآن الرسائل الواردة إليهما من تلك المجموعات؛ وجداً أمراً غير متوقع، فقد كان مجموعة من الآباء غير التقليديين يستخدمون مستخلصات الماريجوانا في صورة زيتية لعلاج نوبات أطفالهم العنيفة.

تقول ليسا: «كنت أقرأ عن الآباء الذين يصنعون عقاقير منزلية في باحات منازلهم مستخدمين فيها الماريجوانا، وكان هذا عملاً ملهماً وكانت النتائج واعدة.»

وفي لمح البصر وجد برايان وليسا نفسيهما يتواصلان مع زارعي الماريجوانا لشراء ذلك النبات وقيمان معملاً في مطبخهما كيفما اتفق، كانا يعبثان أسطوانات طهي معدنية طويلة بأوراق الماريجوانا، وبيتاعان

مرشحات ماكينة قهوة خاصة، ويطلقان غاز البوتان شديد الاشتعال في تلك الأسطوانات وأمور أخرى أكثر من ذلك بهدف استخلاص كمية صغيرة من زيت القنب الذي يخلط مع طعام إيلا.

لكن المشكلة أن إيلا لم تستجب لهذا العلاج بل وازدادت نوباتها سوءاً، هنا قرر برايان وليسا السفر إلى كولورادو للتشاور مع بعض الخبراء في علاج نوبات الصرع بزيت القنب.

اتضح فيما بعد أن هذه الرحلة صارت من أفضل الأشياء التي فعلوها في حياتهم، أول ما أدركه الاثنان هو أنهما شعراً بالأمان لشراء زيت القنب من موردين يعرفون بدقة النسبة المضبوطة للكانابيديول - رباعي هيدرو كانابينول أو الـ (CBD-THC) التي يستخلصوها من الماريجوانا، وكان الأمر الثاني الذي عرفاه هو أن إيلا قد تتحسن إذا ما تلقت معدلات متوازنة من الـ CBD-THC بعد أن كانا يعطيها الكثير من الـ CBD والقليل من الـ THC.

ومنذ تلك اللحظة وبإشراف من الخبراء الذين التقوهم في كولورادو والفريق الطبي في ميتشيجن بدأ برايان وليسا يستخدمان تنويعات مختلفة من الـ CBD-THC بمعدلات مختلفة مع ابنتهما، أما إيلا فقد كانت تمر عليها أيام جيدة وأخرى سيئة، لكن الجميع في فريق إيلا كانوا يعملون بجد لإيجاد التوليفة الأفضل من العلاجات _ الأدوية والنظام الغذائي الكيتوجيني وزيت القنب _ لأجلها.

لكن في ذلك الوقت استمرت إيلا تعيش شخصيتها الحقيقية، كانت تحب عرائس باربي واللهو وتحية الناس بضرب المرفق بالمرفق والاحتضان، كان برايان وليسا يحملان من الحب لابنتهما ما يحمله أي

أبوان لطفلها، وهذا الحب هو ما يجعلهما ينهضان من فراشهما كل صباح مستعدين لما قد يصيبها.

لكن فيما يتعلق بالإلهام فلهما الأفضلية، فقد كان إنجاز أي أمر بسيط كأن تدخل إيلا السيارة وتقلق بابها خلفها يجعلهما بتعجبان، ذلك التعجب هو واحد من أكثر القوى الملهمة التي نعرفها.

لكن كيف تبدو خصلة التعجب المرحلة من الناحية الفسيولوجية؟ على المستوى العصبي الفسيولوجي يعتبر التعجب من العواطف، كل العواطف تقريباً تتبع من النظام الطرفي في المخ والذي هو عبارة عن مجموعة من البنى تحت قشرية المكونة من الهيبوثلاموس والهيبوكامبوس والأميغدالا، كذلك التعجب ينبع من القشرة الواصلة التي في داخل القشرة المخية، عندما يضع أحد المثيرات الحسية أمامنا تحديات جديدة موسعة على نظامنا الطرفي المتصل ببعضه البعض حينها نشعر بالتعجب، وأثناء شعورنا بالتعجب يعمل النظام الطرفي والقشرة الواصلة معاً لتحليل ما يحدث وإضفاء الأهمية عليه، فمثلاً كان أي تقدم تحرزه ليسا مهما كانت محدوديته تنشط الخلايا العصبية الطرفية المتصلة لديهما، وهو الأمر الذي يجعلهما يشعران بالتعجب.

للتبسيط نقول: إنه عندما يؤثر فينا شخص ما أو أمر ما تأثيراً ذو معنى حينها نمر بتجربة التعجب كشعور إيجابي دافئ ينسينا الأوقات الصعبة، بل إن واحداً من أكبر مزايا التعجب هو قدرته على أن يبقينا في اللحظة الحاضرة، يفعل التعجب هذا بأن يوقفنا ويدفعنا للتراخي لا للفعل، وهو بهذا المعنى يختلف عن بقية العواطف التي تدفعنا للفعل، وهذا التراخي يقلل من الالتهابات في أجسادنا، وهو الأمر الذي يقينا من أمراض القلب والسرطان، كما أنه يتيح لنا وقتاً نستجمع فيه قوانا ونفكر ونصير أكثر إلهاماً وثقة ودعماً.

في هذا الإطار نجد قصة إيلا مليئة بالمعلومات، فأباء الأطفال ذوي الحاجات الخاصة يجب أن يتكيفوا مع حقيقة أن طفلهم لن يكون كما توقعوا له، لكن ما أن يدركوا أن هذه الحقيقة لا تلغي أحلامهم لهذا الطفل، وإنما تعدلها قليلاً، حينها سوف يستطيعون الشعور بإحساس رضا عميق، وتلعب حدود التعجب دوراً كبيراً في ذلك.

كانت إيلا تحافظ على حدود التعجب لدى برايان وليسا دانية، فقد كانت تعيدهم إلى أساسيات الحياة والتي هي السعادة والعناية بالأطفال، وتلك الأساسيات هي أرض خصبة لينبت فيها التعجب، في كتابه *Far from the Tree* يشير أندرو سولومون إلى ذلك المفهوم بقوله: «إن الطفل المعاق يصبح سراجاً منيراً يتعلق الجميع حوله وينشدون الأغاني».

بالطبع كانت هناك أيام تتفاقم فيها نوبات إيلا مما يجعل الأمل يخفت، لكن أي انتصار صغير تحرزه إيلا كان يعلي من حس التعجب لدى برايان وليسا، كما كان يحدث عندما تحسّن نطق إيلا مع استخدام زيت القنب وعندما أخذت تضحك حتى اهتز بطنها ولم تستطع الوقوف، وعندما أمسك لها ولد صغير الباب حتى تدخل فشعرت بامتنان شديد له حتى إنها قبّلتة على شفّتيه، وعندما جذبت أنظار جميع من كانوا في عيادة طبيب أعصاب الأطفال، وعندما سمعت بكاء طفل رضيع وهي في المركز التجاري فأرادت التأكد من أنه بخير، ربما كانت أكبر الطرق تأثيراً والتي أثارت إيلا بها حس التعجب لدى والديها هي تلك الأفعال الصغيرة التي تدل على تحدٍّ، كل تلك اللحظات _ والتي كان معظمها غير متوقع _ قد أذكت حس التعجب لدى برايان وليسا بطرق مذهلة.

كان جون موير الزعيم الشهير لحركة الحفاظ على الطبيعة الأمريكية والرئيس المؤسس لنادي سييرا والعقل المدبر وراء هيئة الولايات المتحدة الوطنية للمتنزهات يتعجب بشكل أكبر وهو بين الطبيعة، وكان الدرس المهم الذي تعلمه موير من ذلك وأعرب عنه في مذكراته وخطاباته هو أنه لا يتعين علينا أن العيش وسط الطبيعة كي نشعر بالتعجب (رغم أنه كان يدعو لذلك) ، وإنما يتطلب الأمر الانفتاح على التعجب عن عمد، أو بعبارة أخرى خفض حدود التعجب، يعبر مايكل كوين _ الذي هو واحد من مؤرخي سيرة موير _ عن هذا المعنى بقوله: «إذا كان للقارئ أن يتعلم أي شيء من قصص (موير) فهو أن الأمر لا يتعلق بما يراه وإنما بكيف يراه...، فقد كان يحاول أن يجعل من قرائه ملاحظين أقوياء متحمسين كما كان هو.»

كان الدرس الذي تعلمه موير للقراء هو أن خصلة التعجب المرححة تتلخص في الكيفية التي يرى المرء فيها العالم أو يجربه، لا ما يرى أو يجرب، وهذا يعني الانفتاح تجاه اكتشاف لحظات تعجب صغيرة في كل شيء صغر أو كبر حتى لو بدأ لك ذلك الشيء لأول وهلة اعتياديًا أو مملًا، من السهل أن نشعر بالتعجب ونحن أمام منظر طبيعي يأسر الأنفاس أو تحفة فنية رائعة، لكن احتراف التعجب يكون في الإحساس به في ظل غياب كل ما هو عظيم وفخيم.

وكما كان موير كان والت ويتمان ينظر إلى العالم من وراء منظار التعجب، ذات مرة ذكر الدكتور موريس بوك صديق ويتمان والمؤرخ لسيرته ما يلي:

كان من الواضح أن مشيه خلال مدينة أو خلال غابة يمنحه متعة تتخطى بكثير المتعة التي يمنحها للأشخاص العاديين، قبل أن أتعرف على هذا الرجل لم يخطر ببالي أبدًا أن أحدًا يمكنه أن يستخلص تلك السعادة

القصوى من هذه الأشياء كما فعل هو، ربما لم يحدث أن أحب إنسان الكثير جداً من الأشياء ولم يكره إلا القليل منها سوى والت ويتمن، فقد كانت كل الموجودات الطبيعية تخلبُ لُبُّه، كل المناظر والأصوات تسعده.

إن التفكير في الانغماس في العالم بنزعة إلى التعجب يعني في حد ذاته خفض حدود التعجب نفسه، يماثل هذا المفهوم مفهوم خفض حدود الضحك الذي ناقشناه في الفصل الثالث، بعبارة أخرى نقول: إنه إذا كانت حدود التعجب لدى أحدهم عالية جداً فلن يجدي معه تخصيص جزء من وقته لاستنشاق عبير الأزهار (لأن ذلك العبير لن يأتي بأي تأثير). وبالمثل يتعذر الشعور بإحساس التعجب عندما لا يتأتى خلقه إلا عن طريق تجربة جديدة، وإذا ما تعامل المرء مع العالم بطريقة: «لقد مررت بهذا، وفعلت هذا من قبل» سيتضاءل احتمال إحساسه بالتعجب.

ورغم كل الخدمات الجليلة التي تقدمها لنا لحظات التعجب إلا أنها تندر في حياتنا كبالفين وتتباعد المسافات الزمنية بين الواحدة منها والأخرى، وهذا مرده في الأساس إلى أن حدود التعجب لدينا عالية جداً، على النقيض من ذلك يكون الأطفال، فهم يعيشون في حالة تعجب دائمة؛ وذلك لأنهم دائماً يجربون أشياء جديدة؛ لذا فحدود تعجبهم منخفضة، ولتعويض ما يفتقده البالغون من تجربة الجديد اقترح الباحثون في التعجب أن يتأنوا ويصيروا منفتحين لتجارب جديدة، والفكرة هنا هي أن التأنى وإبطاء وتيرة الحياة تخلق المزيد من الفرص لتجربة التعجب، فإذا ما كان المرء يجري في الحياة بسرعة فلن يلفت نظره أي شيء من الأهمية بمكان ليثير تعجبه، أما إذا انفتح على تجارب جديدة فسوف يزيد بشكل طبيعي كل ما هو جديد عليه في الحياة، وهو الأمر الذي يزيد بدوره من احتمالية مروره بتجربة التعجب.

ورغم أن هذين المقترحين (التأني وتجربة الجديد) ذوا نفع كبير إلا أنهما لا يضمنان تجربة مضممة بالتعجب، فحتى عندما نسمح لأنفسنا بأن نتأني في حياتنا أو أن نجرب شيئاً جديداً يظل التعجب شعوراً مراوغاً طالما ظلت حدود التعجب لدينا عالية.

يميدنا هذا إلى الدرس الذي يمكن أن نتعلمه جميعاً من إيلا دوفر، فإذا استطعنا الحرص على مراقبة الأعاجيب الكامنة في الأطفال لبعض الوقت، تلك الأعاجيب التي هي مع بساطتها ما أن تظهر حتى تذكرنا بأهميتها وقوتها في حياتنا، وهي تجعلنا كذلك أكثر قابلية لخفض حدود تعجبنا إلى مستويات معقولة.

عندما كانت ريتشيل كارسون طفلة خلال أوائل القرن العشرين كانت منعزلة عن الآخرين في معظم الوقت، كانت تستمتع باستكشاف الغابات القريبة من منزلها في سبرينج ديل بينسلفانيا، وكانت حين تلهو على امتداد الجداول المائية تتعجب لرؤية الزهور البرية والحشرات على ضفاف تلك الجداول، وأحياناً كانت تستلقي على ظهرها تنظر خلال قمم الأشجار إلى الفيوم والطيور العابرة.

التحقت ريتشيل بكلية بنسلفانيا للنساء (تُعرف اليوم باسم كلية تشاتام)، وتخصصت فيها في علم الحيوان، ثم بعدها حصلت على شهادة الماجستير في علم الحيوانات البحرية من جامعة جون هوكنز، وعقب تخرجها بفترة قليلة ضمنتها هيئة الأسماك والحياة البرية إلى فريقها، ولقد قضت ريتشيل زمناً كبيراً تعمل في هذه الهيئة كعالمة أحياء مائية ومختصة بالمعلوماتية في البداية، ثم كاتبة رئيسية ومحررة لمطبوعات الهيئة المتعددة.

خلال أربعينيات وخمسينيات القرن العشرين ألقت ريتشيل العديد من الكتب عن الحياة البحرية وعلوم البيئة والطبيعة البرية، وفي بداية حقبة الستينات من القرن الماضي ألّفت كتابها *Silent Spring*، وهو الكتاب الذي ألقى عليها الضوء كمتحدث رسمي باسم حركة البيئة، في ذلك الكتاب تكلمت ريتشيل عن كيف أن انتشار استخدام مبيد الحشرات المسمى بالـ *rodiphenyltrichloroethane* أو الـ (DDT) يدمر الحياة البرية وحيوانات الزراعة والحيوانات الأليفة، بل وحتى الحياة البشرية، أدى هذا الكتاب إلى حدوث احتجاج عام دفع الحكومة إلى منع استخدام الـ (DDT) على المزروعات في الولايات المتحدة بأسرها.

في كل كتاباتها كانت ريتشيل تناضل لغرس احترام الطبيعة في نفوس قرائها، كانت تلك التأمّلات قد تكونت لديها خلال طفولتها التي قضتها بين الغابات، وخلال سنين عملها كعالمة أحياء مائية، وخلال عملها في تلك الهيئة الحكومية التي تعنى بالحفاظ على جميع صور الحياة الطبيعية.

هذا الاحترام للحياة اكتمل لدى ريتشيل عندما أتتها خبر وفاة ابنة أختها، ورغم أنها كانت في أواخر الأربعينيات من عمرها إلا أنها تولت مهمة تربية رضيع ابن أختها روجر بعد وفاة أمه، ولأنها لم تُرزق بأطفال فقد أخذت تفكر في الطريقة المثلى لتربية ابن بنت أختها، وكانت حريصة على أن يستكشف روجر الطبيعة، فمنذ البداية صارت ريتشيل تصطحبه في مغامرات طبيعية خلال طفولته بأكملها، وعن هذا كتبت ريتشيل في وقت لاحق:

أعتقد أن تلك لم تكن الطريقة المثلى للترفيه عن طفل صغير، لكن الآن بعد أن تخطى روجر عيد ميلاده الرابع لازلنا نشترك في القيام

بمغامرات في العالم الطبيعي تمامًا كما كنا وقت أن كان رضيعًا، وأظن النتائج كانت جيدة، كان هذا التشارك يشمل تجربة الطبيعة وقت العواصف ووقت السكينة في الليل والنهار، وكان يقوم على أن يمرحًا معًا لأن تكون جلسات تعليمية.

قامت ريتشيل بتجسيد مغامراتها وروجر في العالم الطبيعي في مقال كتبه لمجلة *Woman's Home Companion* بعنوان: «ساعدي طفلك على ألا يتعجب»، وفي وقت لاحق تمت إضافة بعض الصور إلى ذلك المقال، وأُصدِرَ في كتاب اسمه *A Sense of Wonder* صدر بعد وفاة ريتشيل، وفي الكتاب وصفت ريتشيل الكثير من مغامراتها مع روجر مثل مغامراتهما مع نبات الحزاز:

كنت طوال عمري أحب نباتات الحزاز؛ لأنها تبدو كما لو كانت خارجة من حياة أسطورية، فقد كانت عبارة عن حلقات فضية على أشكال غريبة صغيرة متحجرة تشبه العظام أو القرون أو الصدقات البحرية، سعدت لأنني وجدت روجر يلاحظ ذلك التغير السحري الذي يطرأ على مظهر ذلك النبات أثناء هطول المطر ويتفاعل معه، كان الطريق الذي يخترق الغابات مفترشًا بما يسمى بطحالب الرنة، في الطقس الجاف يبدو ذلك الحزاز المفروش رقيقًا هشًا يتكسر تحت الأقدام، لكن بعد أن يتشبع بمياه المطر ويمتصه كالإسفنجة يصير كثيفًا مطاطًا، وكان روجر يبتهج لعلسه فيجثو على ركبتيه المكتنزتان كي يتحسسه، ثم يجري من رقعة إلى أخرى ويقفز غائصًا في تلك النباتات المرنة مطلقًا صيحات سعيدة.

في تلك المرحلة من حياتها كانت ريتشيل _ كما فعل موير قبلها بسنوات طويلة _ قد كونت في نفسها حسًا هائلًا بالتعجب من تجاربها مع الطبيعة، كانت تأمل في أن يكون كتاب *A Sense of Wonder* سوف

يشجع الآباء كي يغمروا أطفالهم في الطبيعة مبكرًا، وأن حس التعجب هذا
المستقى من الطبيعة سوف يستمر معهم حتى بلوغهم مرحلة الرشد وما
وراءها، أو كما تقول ريتشيل:

إن عالم الطفل عالم طازج جديد جميل مليء بالتعجب والإثارة،
إنه لمن سوء حظ معظمنا أن تلك الرؤية الصافية وتلك الغريزة الحقيقية
تجاه كل ما هو جميل وملهم تصيبها العتمة، بل ونفقدتها قبل أن نصل إلى
مرحلة الرشد، لو كان لديّ من نفوذ لدى تلك الجنية الطيبة التي تُعنى
بتعميد جميع الأطفال، كنت سأطلب منها أن تكون هديتها لكل الأطفال
هو حس بالتعجب عصي على الزوال يستمر معهم طوال حياتهم بكونه
ترياقًا شافيًا للملل وافتقاد السحر الذي يصاحب سني عمرهم المتأخرة،
وللانشفال العقيم بكل ما هو مصطنع والانعزال عما يثرينا ويقوينا.

تُوِّفِّيت ريتشيل من جراء مضاعفات سرطان الثدي عام 1964،
وكانت وقتها لم تتعدّ السادسة والخمسين من عمرها، وكانت قد تلقت
العديد من الجوائز والتكريمات لجهودها الخالدة في نشر الوعي البيئي
 ووضع سياساته؛ كان من بينها ميدالية أودوبون وميدالية كولوم الجغرافية،
كما تقلدت منصبًا شرفيًا في الأكاديمية الأمريكية للعلوم والآداب، كما أنها
مُنِحَت بعد وفاتها الميدالية الرئاسية للحرية من قِبَل جيمي كارتر.

لكن رغم كل تلك التكريمات المستحقة، كان هدف ريتشيل من
كل تلك التركة التي خلفتها وراءها هو حث الناس على الانفتاح للحياة
والاستعداد للشعور بالتعجب، وكانت ريتشيل تعني بذلك خفض حدود
التعجب مع الانخراط في تجارب جديدة تحمل احتمالات كبيرة لإثارة
التعجب في نفس الوقت، وهذه التجارب قد تكون أي شيء _ خاصة إذا
كانت حدود التعجب منخفضة _ كالعالم الطبيعي والفنون والأداء البشري

والروحانيات وغيرهم كثير، وبالطبع ملاحظة التعجب الذي ينتاب الأطفال من حولنا.

المثير للاهتمام هنا أننا إذا نظرنا نظرة متفحصة إلى قصة ريتشيل وروجر؛ لوجدنا أن مغامراتهما في الطبيعة احتوت على طريقتين مختلفتين اختبرت ريتشيل بهما شعور التعجب: واحدة منهما تجربتها ريتشيل وروجر معاً، والأخرى تجربتها ريتشيل بمفردها، كلاهما يجربان التعجب من خلال الطبيعة، هذا واضح بالطبع لكن ريتشيل كانت تسمح لنفسها لأن تجرب التعجب من خلال روجر، تصف هي هذا الأمر موضحة أن في كل مرة يشعر روجر فيها بالتعجب سواء كان يشاهد الأمواج ترتطم بالشاطئ، أو كان يبحث عن سلطعون الشبح بين الرمال، أو يتحسس ملمس نبات الحزاز وقت أن يبتل أو يرنو إلى درب التبانة المكتظ بالنجوم من خلال الضباب، كانت ريتشيل تلاحظ تعجبه وتحسه هي أيضاً.

هذا هو بيت القصيد، فإذا أراد المرء أن يخفض حدود التعجب لديه قد يكون وعيه بالتعجب الذي ينتاب الأطفال من حوله هو أفضل نقطة يبدأ منها، أولاً لأننا دائماً محاطون بالأطفال (حتى ولو لم يكونوا أطفالنا) الذين يمثلون محفزاً كبيراً على التعجب، لكن الأهم من هذا هو أننا إذا كنا لا نستشعر التعجب إلا من خلال كل ما هو عظيم وفخيم؛ هنا ستظل حدود التعجب لدينا ترتفع، بعبارة أخرى نقول: إنه إذا كنا نحتاج لأن نرى الأخدود العظيم حتى نشعر بالتعجب، فسوف ينتهي الأمر بمقولنا إلى أن نحتاج ما هو أكبر من الأخدود العميق.

فعندما نتوقف لنشاهد طفلاً يشعر بالمعجب لا نلاحظ فقط نقاء العواطف على تعبيرات وجهه، ولكن أيضاً كم هي منخفضة حدود التعجب لديه، وهذا يذكرنا بأن ننغمس في اللحظات الصغيرة في الحياة، وأن

نخفض حدود التعجب لدينا، يدرك الأجداد وكبار السن هذه الحقيقة جيداً، فكبار السن وخاصة المتقاعدين منهم لا يرححون تحت نير ذات المسؤوليات التي كانوا يعانون منها من قبل، كما أنهم قد نجحوا في تخطي سني عمرهم الوسطى كثيرة الانشغال، وأدركوا ما يهم في الحياة وما لا يهم فيها، وكل هذا يتمخض عنه قدرة كبيرة على مشاهدة لحظات التعجب لدى الأحفاد وغيرهم من الأطفال الذين يحيطون بهم ويستمتعون بها.

أعلم أن هذا قد يبدو مغرَقاً في الخيال، كلنا نعلم _ وخاصة الآباء منا _ أن الأطفال قد يكونون صعبى المراس، كما أننا نعلم أن التعجب يكون هو آخر ما قد نشعر به عند التعامل مع أطفال من هذه النوعية، كما يحدث أن تضطر لقول «لا» أكثر من مرة؛ لأنه يريد أن يشتري علبة من العلكة بينما أنتم في المتجر، لكن الاستعداد للحظات التعجب لدى الأطفال حتى وقت أن يكونوا غير منضبطين يمكن أن يساعدنا على اتخاذ الإجراء الصحيح عندما تدلهم الخطوب، تذكر أن التعجب يبطئ من وتيرة مسيرتنا في الحياة ويجعلنا أكثر دعماً، وهما الشيطان اللذان يحتاجهما الطفل بشدة _ صبرنا ودعمنا _ عندما تتعاضم الأحاسيس.

غالبية أصحاب الذكاء المرح الذين درستهم وجدتهم يميلون نحو التعجب مما يفعله أطفالهم ولا ينزعجون منها، بالطبع هم ينزعجون من أطفالهم من حين لآخر، لكنهم بشكل عام يستمتعون برؤية أطفالهم يواجهون العالم، وهذا الانفتاح على تعجب الأطفال يساعدهم على خفض حدود التعجب في حياتهم.

عبرت جلينون دويل مؤسسة المدونة التربوية المسماة Momas- tery ومؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً Carry On. Warrior عن هذا المفهوم بطريقة مختلفة قليلاً في مقال كتبه عام 2012 لصحيفة Huffington

Post عنونته: «لا تفتنم الفرصة»، وفيه تكلمت عن كونها كأم لأطفال صفار تنهمر عليها رسائل من نوع اغتتم يومك، تسوق جلينون مثلاً على هذا بقولها كيف أن أناساً عادةً ما يكونون سيدات مسنّات يقتربون منها في صف دفع الحساب في المتجر بينما يكون أطفالها في حالة صخب مجنون ويقولون لها عبارات على غرار: «استمتعي بكل لحظة، فالزمن يمر كلمح البصر»، في مثل تلك المواقف كانت ترد ردوداً مهذبة مثل: «أشكرك، نعم الوقت يمر بسرعة فعلاً، شكرًا»، لكنها كانت تفكر قائلة في سرها: «بحق الجحيم هل تمزحين؟ إن تربية الأطفال أمر معضل لا أكاد أصبر حتى يأوي هؤلاء الأطفال إلى مضاجعهم.»

كانت فكرة المقال هي أنها كانت تقلق في السابق خشية ألا تبلي بلاءً حسنًا كأم، وألا تفتنم كل لحظة في رحلتها مع الأطفال كسعادة حقيقية، وهي مخاوف يعيشها كل الآباء الآخرين، لكنها الآن تخلت عن فلسفة «اغتتم اليوم» تلك، وصارت تنتهج فلسفة أخرى تسميها هي «اللحظة الراهنة» وتصفها كما يلي:

هناك نوعان من أنواع الزمن: الزمن الطبيعي الذي نعيش فيه، الزمن المعتاد، الذي يمضي الدقيقة تلو الأخرى، الزمن الذي يمضي من لحظة استيقاظنا حتى منامنا، إنه العشر دقائق التي نقضيها معذبين في صف تسديد حساب البقالة، وهو الدقائق الأربع الوقت المستقطع في المباريات، وهو الساعتان المتبقيتان على وصول بابا إلى المنزل، الزمن الطبيعي هو الوقت صعب البطيء الذي نعيش فيه كأباء.

وهناك الزمن الروحاني، الزمن الروحاني هو زمن الرب، هو الزمن خارج الزمن، هو الزمن الذي يتجاوز الطبيعة، هو تلك اللحظات السحرية التي يتوقف فيها الزمن، إنني أحظى بقليل من تلك اللحظات يوميًا، وإنني أقدرها جيدًا.

كما يحدث معي عندما أتوقف عن كل شيء أفعله وأنظر إلى ابنتي تيش وأتطلع إلى بشرتها البنية الناعمة، وألاحظ منحنيات فمها الجميلة ومنحنيات عينيها البنيتان اللتان تشبهان عيني الآسيويين، ثم أستنشق عبيرها الأخاذ، في تلك اللحظات أرى فمها يتحرك لكنني لا أسمع كلمة مما تقول؛ لأنني لا أتوقف عن التفكير في نفسي قائلة: «إنها المرة الأولى التي أرى فيها تيش طوال اليوم، يا إلهي كم هي جميلة»، الزمن الروحاني.

توضح جلينون كيف أنه رغم مرور اللحظات الروحانية بسرعة إلا أنها تعلمها في ذهنها كلما حدثت، وفي نهاية كل يوم لم تكن تتذكر بالضبط ماذا حدث في تلك اللحظات أو عددها لكنها تتذكر أنها قد عاشتها.

إن الوقت الروحاني الذي تصفه جلينون هو تجربة التعجب أثناء كفاح الحياة اليومية، وكانت رسالتها تقيد بأنه من الممكن، من الممكن أن يجرب المرء التعجب في مرحلة الرشد بعيدًا عن العظيم والفخيم، بطريقة تربطنا بطفولتنا وتسمح لنا برؤية العالم من عيني طفل، هذا هو سحر خصلة التعجب المرححة، إن التعجب يدفعنا — أكثر من الخصال الأربعة الأخرى التي ناقشناها في هذا الكتاب — لأن نرحب بذلك الطفل الرابض في أعماقنا وأن نواجه مرحلة الرشد بمنظور رشيق مفعم بالرضا والمعنى والسعادة؛ منظور يساعدنا على أن نستيقظ كل يوم يملأنا حماسًا لا يخشى شيئًا.

ياخذنا المفهوم السابق إلى ملاحظة وحيدة أخيرة تتعلق بإميلي بيرل كينجساي التي هي واحدة من أكثر الكُتّاب عمراً في تاريخ برنامج الأطفال التلفزيوني المحبوب شارع سمس، بدأت إميلي تكتب للبرنامج عام 1970 وقد نالت عنه سبعة عشر جائزة إيمي وُرشحت لها أربعة عشر مرة أخرى.

من أبرز مساهمات إميلي في البرنامج هو عملها العظيم بدمج أفراد من ذوي الاحتياجات الخاصة فيه، وبسبب هذا تقلدت العديد من الأوسمة، وكان جزء كبير من دافعها للخوض في تلك المنطقة التي لم يطرُقها أحد قبلها بإدخال المعاقين إلى التلفاز هو خبرتها الشخصية مع ابنها جايسون الذي وُلِدَ عام 1974 مصاباً بمتلازمة داون.

وفي عام 1987 واستقاءً من تجربتها في تربية جايسون كتبت إميلي حكاية خرافية معاصرة قصيرة تتكلم عن تربية طفل معاق أسمتها: «مرحباً بكم في هولندا»: دائماً ما أسأل عن تجربة تربية طفل ذو إعاقة، ولكي أحاول مساعدة أولئك الذين لم يمروا بهذه التجربة الفريدة من نوعها على أن يفهموها ويتخيلوا إحساسها، اعلموا أنها تبدو كما يلي ...

عندما تكونين على وشك أن تتجبي طفلاً يبدو الأمر كما لو كنت تخططين للسفر في عطلة إلى إيطاليا، حينها تبتاعين الكثير من كتب الإرشاد السياحي، وتضعين كل تلك الخطط الرائعة لزيارة الكولوسيوم وتمثال ديفيد لمايكل أنجيلو والجنود في مدينة البندقية، قد تتعلمين بعض العبارات الإيطالية المفيدة، هي كلها أمور مثيرة للحماس.

وبعد أشهر من الانتظار بشوق، يحل يوم السفر أخيرًا، تحزمين أمتك ثم تتلقين، وبعد عدة ساعات تحط الطائرة في وجهتك وفي مذياع الطائرة تقول المضيفة «مرحبًا بكم في هولندا».

تقول مستنكرًا: «هولندا؟!»، ماذا تعني بهولندا؟ وجهتي هي إيطاليا يفترض أكون في إيطاليا الآن، طوال حياتي أحلم بأن أسافر إلى إيطاليا..»

لكن ما حدث هو تغير في خطة الرحلة؛ فقد هبطت الطائرة في هولندا وعليك أن تظل هناك.

النقطة المهمة هنا أن الطائرة لم تحط في مكان فضيح مثير للاشمئزاز قدر تضعه الأوبئة والمجاعات والأمراض، هو فقط مجرد مكان مختلف.

هنا يتعين عليك أن تذهب لتبتاع كتبًا إرشادية جديدة وتتعلم لغة مختلفة تمامًا، وستقابل مجموعة مختلفة من الناس الذين لم تقابلهم من قبل.

هو مجرد مكان مختلف، مسيرته أقل وتيرة من إيطاليا، ومنظره أقل إبهارًا من إيطاليا، لكنك بعد أن تعتاد الوجود فيه وتمالك نفسك تبدأ تنظر إلى ما حولك...، وتبدأ تلاحظ أن في هولندا طواحين هواء...، وفيها زهور الزنبق، وفيها رمبرانت.

لكن الجميع من حولك لا يفتأون يأتون من إيطاليا ويذهبون إليها...، ولا يفتأون يتباهون بالأوقات الجميلة التي يقضونها هناك، وستظل طوال عمرك تقول: «هناك كان يفترض بي أن أذهب، هذا ما خططت له.»

والألم الناتج عن هذا لن يتلاشى أبدًا أبدًا أبدًا...؛ لأن ضياع
هذا الحلم هو خسارة كبيرة جدًا.

لكن...، إذا ظللت لما تبقى من حياتك ترثي لحالك لأنك لم
تذهب إلى إيطاليا، فلن تجد الوقت الكافي للاستمتاع بما في هولندا من
أشياء خاصة بديعة.

فالتعجب ليس ما نرى أو نجرب، وإنما كيف نرى ونتعامل مع هذه
التجارب.

هولندا حولنا في كل مكان.

ممارسة التعجب بمهارة

إعادة تأهيل التعجب

مع بلوغنا مرحلة الرشد تتحول حدود التعجب لدينا من الانخفاض الشديد وقت طفولتنا إلى الارتفاع الشديد وقت رشدنا، حينها لا يثير التعجب فينا إلا المدهش من الأمور، وهو ما قد يكون محبطاً لنا ومخيباً لآمالنا يطفىء فينا التعجب ويحول بيننا وبين الاستمتاع بما يمنحنا التعجب من فوائد.

لهذا تتبدى أهمية إعادة تأهيل التعجب، وكما يحدث في الإصابات الجسدية التي تتطلب جهوداً واعية مقصودة حثيثة لتحقيق الشفاء المناسب، كذلك حدود التعجب قد تتطلب برنامجاً لإعادة التأهيل. وهو برنامج بسيط من ثلاثة مقترحات يمكن أن تكرر كلما تطلب الأمر ذلك، يهدف هذا البرنامج إلى خفض حدود التعجب اللازمة كي يجرب المرء التعجب على المدى القصير، ثم مساعدته على الحفاظ على انخفاضها فيما سيأتي، إليك المقترحات الثلاث:

1- فتش عن اللحظات الصغيرة، إنه لمن المهم بالطبع أن يسعى المرء إلى التجارب العظيمة والفخيمة ويخصص وقتاً لهذا سواء كانت تلك التجارب طبيعية أو فنية أو موسيقية أو روحانية أو ما شابه ذلك، لكن تذكر أنه إذا كانت التجارب العظيمة هي فقط التي تحرك إحساس التعجب داخلك فقد يرتد عليك ذلك بالسلب على المدى الطويل، من الإجراءات التي ستساعدك في هذا الصدد هو أن تبحث عن لحظة تعجب صغيرة مختبئة وسط العظيم والفخيم من التجارب، ربما ستجدها عن طريق الانتباه جيداً للتعجب الذي يتفجر داخل شخص جالس أو واقف

إلى جوارك، وربما وجدتها في لفطة طيبة تلاحظها في تفاعل إيجابي بين شخصين، ومهما كانت صورتها فإن البحث عن لحظات التعجب الصغيرة داخل المواقف العظيمة سوف يذكرك بأهمية البحث عن التعجب في حياة الراشدين المعتادة، وسوف يساعدك أيضًا على خفض حدود التعجب.

2- تذكر نفسك وقت صفرك، بين العيين والآخر توقف للحظة واسترجع ذكريات إيجابية من طفولتك، لا يجب أن تكون تلك الذكريات رائعة جدًا بالضرورة، بل الحقيقة أن الذكريات البسيطة أكثر جدوى، ربما وجدتها في السعادة التي شعرت بها عندما مارست لعبتك المفضلة مع صديق طفولتك، أو ربما وجدتها في شعور دافئ شعرت به وقت كنت وعائلتك في وسط تقليد عائلي ما، هذا التمرين سوف يساعدك على أن تظل على اتصال بطفولتك، وكذلك سيجعلك تشعر بأن حدود التعجب لديك منخفضة، لكن المشكلة الوحيدة في هذا الموضوع هو أن استرجاع ذكريات الطفولة السيئة أكثر سهولة من استرجاع الطيبة منها، فالمشاعر السلبية تستلزم المزيد من المعالجة العصبية مما يجعل تذكرها أكثر سهولة؛ لذا لا تقسّ على نفسك إذا واصلت استخدام نفس الذكريات الإيجابية مرارًا وتكرارًا، فهو أمر طبيعي جدًا وسيظل يؤتي ثماره حتى مع التكرار.

3- لاحظ الصغار من حولك، سواء كان لديك أطفال أم لا، حاول أن تكون ملاحظًا جيدًا للتعجب الذي ينبع من الأطفال الموجودين من حولك، فإذا كان جهاز الكشف عن المعادن قادر على أن يجد الكنوز تحت رمال الشاطئ، فيجب أن يكون هدفك تطوير جهاز كشف التعجب لديك كي يجد التعجب لدى الأطفال ويقدره، هذا التعجب الذي عادة ما يكون غائبًا عن أعين الراشدين.

الخاتمة

ردهة قوس قزح

كانت سنتي الثالثة في كلية الطب بجامعة فرجينيا توشك على أن تنتضي، وكنت في الأسبوع الأخير من تدريبي كمختص بطب العائلة، خلال هذا التدريب يتبع طلبة الطب أطباء العائلة في عدة عيادات تتوزع في ولاية فرجينيا، وكان هذا يمنح الطلبة الفرصة لتعلم الطب خارج أسوار المستشفيات.

أما عني فقد أُرسِلتُ إلى بيرسبرج فرجينيا وهي بلدة صغيرة تحتضنها جبال الآبالاش، كان معلمي يمارس الطب هناك منذ أكثر من عشرين عامًا، كان معروفًا بشعره الذي بدأ يستحيل رماديًا وابتسامته المعديّة، كان كل مَنْ في بيرسبرج يعرفه ويحبه، فقد كان تواضعه على قدر ذكائه وكان عطوفًا للغاية.

كان في فن الطب نظيرًا لبيكاسوف في الرسم عندما يطمئن مريضًا أو حتى أثناء مجرد وجوده في لحظة صعبة، كانت أقوى استراتيجية في جمعته هي عدم فعل أي شيء، وكان مرضاه يحترمونه لهذا، قال لي في أول يوم معه: «أنثوني، سوف تتعلم خلال فترة تدريبيك كل تفاصيل ما سوف تفعله لأجل مرضانا من وصف لأدوية إلى الإجراءات الطبية والعمليات الجراحية، لكن لا تنس أبدًا القوة الكامنة في مجرد التواجد معهم ولأجلهم.»

ذات عصر أحد أيام أسبوعي الأخير كنت ومعلمي قد انتهينا لتونا من فحص آخر مرضاه اليوم، كنا نحزم حقائبنا ونكمل تدوين ملحوظاته الطبية عندما قال لي: «أنثوني، لست مضطرًا للمجيء غدًا.»
سألته: «ماذا تعني؟»

«أريد منك خدمة تفعلها بدلًا من أن تأتي.»

أجبتة قائلاً: «بالطبع، أي شيء تريد؟»
«أريدك أن تذهب وتطمئن على إحدى مريضاتي، السيدة إيلينور شايفر.»

«أهي في المستشفى؟»

«كلا، إنها تعيش وحيدة في بيتها الذي يقع على حدود المدينة.»
سألته: «تريدني أن أذهب لها في منزلها؟»
«نعم، أريدك أن تقوم باستشارة منزلية.»
«حسنًا، يبدو هذا أمرًا عظيمًا، أهنأك ما ينبغي أن أعرفه مسبقًا.»
«نعم، إيلينور مصابة بسرطان رئة غير قابل للعلاج، ولن تظل على قيد الحياة لوقت طويل، وهي تحب أن تقضي في منزلها أطول وقت ممكن، وهي كذلك غريبة الأطوار بعض الشيء بشكل حسن، ستعرف ما أعني عندما تقابلها.»

وقتها لم يكن قد سبق لي أن قمت باستشارة منزلية، بل إنني لم أكن أعلم أن هناك من يقوم بها حتى اليوم، وبسبب ما كنت فيه من شوق وعصبية فقد عانقت معلمي وشكرته على ذلك التدريب الرائع.

وفي صباح اليوم التالي انطلقت بسيارتي مبكرًا، وصلت إلى منزل السيدة شايفر وأوقفت سيارتي في الشارع، وكان بيتها الفخم المبنى على طراز الملكة أن يقع فوق تل عال، لباب منزلها الأمامي يمتد طريق معبد بالطوب الأحمر، وكانت واجهة منزلها ذات جوانب خشبية مطلية باللون الأبيض ومصاريع سوداء، وكان المنزل محتفظًا برونقه.

خرجت من سيارتي وبدأت أمشي تجاه منزلها، وما أن مشيت لمسافة عشرة أقدام خلال ممشي المنزل متجهًا لبابه الأمامي لاحظت شيئًا على ذلك الباب، كانت ورقة صفراء بحجم خطاب، في البداية ظننتها ملاحظة تركتها السيدة شايفر، فربما كانت قد خرجت لتنجز مهمة ما أو

ذهبت لتتمشى، أسرع من خطوتي حتى اقتربت من الباب فاتضح لي ما
كُتِبَ على الورقة الصفراء، كان نصًا صغيرًا مكتوب في سطور في منتصف
الورقة، وكان توقيع السيدة شايفر أسفل الورقة وفي رأسها كتب بحروف
سوداء كبيرة عبارة:

لا تتخذوا إجراءات الإنعاش

كانت السيدة شايفر قد ألصقت تلك الورقة التي تطالب
الأطباء بعدم إنعاشها إذا ما احتضرت إلى بابها الأمامي، أحيانًا
يقوم من يعانون من أمراض لا رجاء من شفائها والذين يقضون
أيامهم الأخيرة في منازلهم ولا يرغبون في أي إجراءات طبية بطولية
لإنقاذ حياتهم بتعليق طلب عدم الإنعاش هذا، بهذه الطريقة يُعلمون
من يقومون على إسعافهم بأمنيتهم تلك إذا استدعوا إلى منازلهم.
طرقت الباب ففتحت لي السيدة شايفر الباب وحيثني بابتسامة
قائلة: «كنت أنتظرك يا أنتوني، تفضل بالدخول، ورجاءً نادني إيلينور.»

كانت إيلينور في العقد الثامن من عمرها وكانت ترتدي ثوبًا
مزينًا بالورود، شعرها كان خفيفًا أبيض يصل طوله لكتفيها، وكان
يلمع في ضوء الشمس، دلفت عبر المدخل وهممت أن أخلع حذائي
لكن إيلينور أمسكت بيدي وقادتني إلى غرفة المعيشة وقالت: «ليس
عليك أن تخلع الحذاء»، جلست على كرسي من الطراز الفكتوري،
وأشارت لي أن أجلس على أريكتها الحمراء ثم بدأت المحادثة بيننا.
«مرحبًا بك يا أنتوني، سعيدة لحضورك.»

«وأنا كذلك يا سيدة شايفر...، أعني يا إيلينور، لن آخذ من
وقتك الكثير، أنا طالب طب في السنة الثالثة بجامعة فرجينيا وقد طلب
مني طبيبك المعالج أن...»

قاطعتني إيلينور قائلة: «خذ كل ما تحتاج من وقت، فلست ذاهبة لأي مكان.»

قلت لها: «أشكرك، فأنا لم يسبق لي أن قمت بزيارة منزلية من قبل.»

«لكل شيء مرة أولى يا أنتوني.»

أجبت قائلاً: «صحيح، بداية كيف تشعرين؟ هل تعانين من صعوبة في التنفس؟ هل تشعرين بالأم؟»

«هذه أسئلة كثيرة يا أنتوني، اسأل مرضاك سؤال واحد، ثم انتظر ردهم ثم بعدها اسأل السؤال التالي، هي عملية أشبه بالتنفس شهيق فزفير فشهيق مرة أخرى.»

«معذرة يا سيدتي فإنني مضطرب قليلاً.»

«سيدتي؟»

«آه... أعني يا إيلينور.»

«لا تخطئي في اسمي مرة أخرى يا أنتوني، ولتلق اضطرابك هذا من النافذة»، ثم ابتسمت إيلينور وفردت ذراعها ناحية النافذة خلف المقعد الذي تجلس عليه وقالت: «أشعر بحالة جيدة اليوم، فهناك أيام أفضل من غيرها، تنفسي لم يتدهور، فذلك الأنبوب الذي يضخ الأكسجين والمثبت إلى أنفي يثير جنوني أثناء الليل، ولا ألم حمداً للرب.»

سألتها: «كيف هي حيويتك؟»

«لقد عشت معظم حياتي مليئة بالطاقة والحيوية، لكن السرطان على الأرجح قد أعادني إلى المستوى الطبيعي»، قالتها إيلينور وضحكت. واصلنا التكلم عن أعراضها وأدويتها لعدة دقائق أخرى، قمت بقياس ضغط دمها بجهاز المعصم الذي أحضرته معي، ثم قمت بالاستماع إلى صوت رثتها عن طريق سماعتي الطبية، لكنني بعد أن انتهيت من

تفحص منطقة أعلى رثتها ثم بدأت أنزل لأتفحص الجزء الأدنى تراجمت إيلينور مبتعدة عني.

قالت إيلينور وهي تنزع السماعه من أذني وتدسهما في معطفي الأبيض: «دعنا نتخلى عن ذلك يا أنتوني، أعرف ما يفترض بك عمله وأنت لا زلت تتعلم، لكن اليوم أريدك أن تتجاوز ما قرأته في كتبك الأكاديمية وأن تنظر إلي على أنني إنسانة تجلس إلى جوارك، إنسانة تصادف أنها تموت لكنها في النهاية إنسانة، دعنا نضحك قليلا ونتبادل قصصًا عن حياة كل منا، قصصًا تصلنا ببعضنا البعض وهي التي ستبقى معنا إلى الأبد».

جلست مرة أخرى على الأريكة الحمراء وأنا مأخوذ ببعض الشيء، لقد فهمت ما تقصد إيلينور لكنني لم أكن أتوقع أن تسير هذه الزيارة المنزلية في هذا الاتجاه، وخلال الساعة التالية قدمت لي عصير الليمون وبعض الحلويات المخبوزة، وشرعنا نتبادل قصصًا من حياتنا، بعض تلك القصص كان حزينًا وبعضها كان مبهجًا، أخبرتها أن أمي شُخصت منذ فترة قريبة بمرض السرطان، وأن لقائي بزوجتي أنا كان أفضل شيء حدث في حياتي، ثم ضحكنا على مواقف طريفة حدثت في حفلات زيجاتنا، ثم كلمتني إيلينور عن زوجها الراحل وقصة حبهما، ثم ضحكنا مجددًا على طباعنا الغريبة كما تفعله إيلينور من أنها تقدم حبات النعناع لكل مَنْ تشم منه رائحة نفس فظيعة، وما أفعله أنا عندما أتناول طبقًا كبيرًا من حبوب الذرة قبل أن أوي إلى فراشي.

وفي لحظة معينة فتحت إيلينور خزانة في ركن غرفة المعيشة، وأخرجت منها حافظة ذات حلقات ثلاث، في البداية ظننتها ألبوم صور، لكن اتضح أنها مجموعة من القصائد التي جمعتها على مدى أعوام، كانت تسميها «كتاب القصائد المضحكة»، فقد كانت كل تلك القصائد طريفة.

قالت: «كل قصيدة أوردتها في هذا الكتاب يجب أن تضحكني وتجعلني أفكر أيضًا.»

أخذنا نقرأ بعض القصائد بصوت عالٍ، ونتوقف أحيانًا لننفجر ضحكًا، لكن بعدها قلت: إنني يجب أن أغادر، فطلبت مني إيلينور أن أتبعها إلى المطبخ، فمشينا من غرفة المعيشة إلى المطبخ الذي كان في مؤخرة المنزل، وضعنا أطباقنا في الحوض، ثم قادتني إيلينور عبر الردهة التي تصل مطبخها بباب بيتها الأمامي.

بدأت أمشي عبر الردهة التي لم أكن قد لاحظتها وقت دخولي المنزل لأول مرة؛ لأن إيلينور وقتها صحبتني مباشرة إلى غرفة المعيشة قبل أن أخلع حذائي، في البداية لم تُردني أن أرى تلك الردهة، لكنها أرادتني أن أراها الآن.

وبينما أمشي خلالها بدأت أشعر كما لو كانت زيارتي تلك بأكملها تقودني إلى تلك الردهة، ألجم الانبهار لساني، وظلت إيلينور صامتة كذلك، لكنني كنت أسمع وَقَع خطواتها خلفي، كانت تعلم أنني سأصمت وأنا أطلع جدران الردهة وسقفها، عليها كانت ألواح ورق حمراء وصفراء وخضراء وزرقاء وقرمزية تغطي كل بوصة مربعة منها وكل لوح منها مكتوب عليه بحروف سوداء كبيرة:

لا تتخذوا إجراءات الإنعاش.

كانت ألواح الورق تلك نسخًا مصورة ملونة من الورقة الملصوقة على باب المنزل من الخارج، وشعرت أنني أخطو تحت قوس قزح. وعندما وصلت أخيرًا إلى مقدمة بيتها نظرت للخلف فرأيتها خلفي مباشرة تبتسم.

سألتي: «هل أنت بخير؟»

قلت: «أعتقد هذا.»

«حسنًا».

«أشكرك لاستضافتي.»

«على الرحب والسعة، والآن عليك أن تمضي، عليك أن تذهب
وتغمر أنا بحضن كبير.»

خرجت من الباب الأمامي وبدأت أمشي عبر الممشى المفروش
بالطوب الأحمر متجهًا إلى سيارتي، وفي منتصف الطريق توقفت والتفتُ
إلى الوراء، كانت إيلينور تقف عند المدخل.

ناديت عليها قائلاً: «هناك أمر آخر، لماذا تعليمات عدم الإنعاش
هذه في ردهة قوس قزح؟»

ضحكت قائلة: «آه يا أنتوني، كل ما أريده هو ألا يرتكب أحدهم أي
خطأ ويعيدني إلى الحياة، وكذلك أريد أن يعيش الناس لحظة من حياتهم
يتجمد فيها الوقت، فدائمًا الناس مستعجلون كما تعلم، وكذلك فإن هذه
الردهة هي فرصة لعائلتي وأصدقائي كي يضحكوا عليها أثناء جنازتي.»
ضحكنا معًا ثم تبادلنا إيماءات صامتة، تركتها ودلفت إلى سيارتي
ولوَّحْتُ لها بيدي ثم قادت السيارة مبتعدًا.

كانت تلك المرة الأولى والأخيرة التي قابلت فيها إيلينور، بعدها
بيضة أسابيع تُوِّقِيَت هي مرتاحة في منزلها.

لقد استغرق الأمر مني نحو عشر سنين حتى أدرك وأفهم بشكل
كامل الحكمة التي قدمتها لي إيلينور ذلك اليوم، أحيانًا أتساءل في قرارة
نفسي عما إذا كانت قد استطاعت كم كانت مرحلة الرشد قد بدأت تستولي
على حياتي، أو ربما كانت فقط تدرك أن مرحلة الرشد تلك دائمًا ما تستولي
على حياتنا جميعًا، أو ربما كانت تخمن أن حياتي سوف تزداد انشغالًا
وجنونًا، وربما كانت تأمل كذلك أنني _ حين يحدث هذا _ سوف أتذكر
ما تبادلناه من قصص وضحك، ثم أراها وهي تقودني إلى داخل الردهة.

«شيء أخير يضحكون عليه ...، في جنازتي.»

كان الدرس الذي تعلمته من إيلينور هو أن الوقت الذي نقضيه ونحن نغذي مساحة اللهو الموجودة فيها هو وقت لا يذهب هدرًا، فمعظمنا يريدون أن يضحك الناس (ويكون أيضًا) في جنازاتنا، نريد أن يفقدنا الآخرون، لكننا نريدهم أن يتذكروا شخصيتنا الجميلة، وأن يتذكروا كذلك كم كنا نرى الجانب الخفيف من الحياة ونقدره، ناهيك عن الأجزاء الخفيفة غير المثالية في أنفسنا.

تكلم المعلق السياسي والثقافي الأمريكي ديفيد بروكس عما أسماه هو «المزايا الذاتية» و«المزايا الجنائزية»، والمزايا الشخصية كما يصفها بروكس هي ما يقدمه المرء لسوق العمل وللمجتمع كالمهارات التي يتمتع بها والعمل الذي يقوم به والمساهمات التي يقدمها للمصالح العام، أما المزايا الجنائزية فهي ما تذكره عائلتك وأصدقائك في جنازتك: عن طبيعتك وشخصية وعن مدى حبك للآخرين وحبهم لك.

لكن كلاً من هاتين المجموعتين من المزايا له أهميته بطرق مختلفة، لكن بروكس يقول: «إن ثقافتنا وأنظمتنا التعليمية تتفق الكثير من الوقت على تعلمنا المهارات التي نحتاجها للنجاح الوظيفي (الذاتية)، ولا تتفق مثله في تعليمنا الخصال التي تُدَكِّي فينا الجانب الداخلي الخفيف (الجانائزية).»

خصال مثل التخيل الذي يساعدنا على إعادة الصياغة والتعاطف، والاجتماعية التي تقاوم الانطباعات الأولى، وتعتمد على التواضع لتطوير علاقاتنا إلى مستويات أعلى، والفكاهة التي تقوي من اتصالنا بالآخرين، وتجعلنا نواصل رحلاتنا في صحارينا، والعضوية التي تلين تروس المرونة لدينا وتعظم من سخائنا، والتعجب الذي يجعل المتعة شيئاً دانيًا منا غير بعيد.

إن ما في داخلنا من ضوء يسطع بشكل أفضل عندما نفهم كيف يغير المرح حياتنا بشكل أكثر عمقاً، عندما نمتلك تلك المعرفة وهذا الذكاء نستطيع أن نحافظ على شخصياتنا _ أرض السعادة الموجودة في داخل كل واحد منا _ في خضم كل ما يفعم مرحلة الرشد من توتر وجدية، تصير تلك المعرفة جيميني صرصار الليل داخل عقولنا، وتظل تذكرنا بما للمرح من قيمة كبيرة في اللحظة الحاضرة. لكن هل هناك ما هو أروع من ذلك؟ هناك نوع معين من أنواع الخلايا العصبية يسمى الخلية العصبية المرأة، وهو مسئول عن ظاهرة التقليد الآلي والمسماة القرد يرى - القرد يعرف، إن خلايا المرأة العصبية تفسر قدرتنا على فهم أفعال الشخص الآخر وسلوكياته، ويسمح لنا بأن نحاكي منه ما نراه ذو قيمة، عندما نحاكي السلوكيات الجيدة تقوم أدمغتنا بإعادة تهيئة أنفسها لجعل تلك السلوكيات أثر استدامة فيها؛ لذلك فإننا عندما نُعَلِّي من تلك الخصال المرحة في أنفسنا فسوف يرى الآخرون مزاياها ويقلدونها، هذا هو تأثير دوائر الماء الذي يخلقه الذكاء المرح، وكذلك فهذا أمر جيد للمسنين منا فهو يعني أننا سنتعلم حيلة جديدة.

لذلك فلترسم على وجهك ابتسامة، ثم انهض واستنشق نَفْسًا عميقًا أو اثنين، فذكاؤك المرح جاهز ليستأنف ما عمله بعدما تخلت عنه منذ أعوام عديدة مضت، وسيضم إليك في رحلتك عبر الحياة تلك الرحلة التي لا يفتأ كل منا أن يفهم منطقتها ويستمتع بها، لكنه مقارنة بما مضى ستجده مختلفًا بعض الشيء.

لكنك _ وهذا هو المشوق في الأمر _ أيضًا ستصير مختلفًا.

«كتاب الذكاء المرح» هو أحد أكثر الكتب المهمة والمؤثرة التي ستقرأها على الإطلاق. لقد أذهلني بشدة على المستوى الشخصي والشعوري. فقد ألف أنتوني دي بيندت دليلاً رائعاً وعملياً يساعد المرء في أن يصبح والدًا وزوجًا وصديقًا وزميلًا أفضل. إنه يمثل أسلوباً جديداً للتفكير في الأمور الأكثر أهمية في العمل والحياة بوجه عام. ببساطة، هذا الكتاب سيجعلك إنساناً أفضل؛ فاستعد للانبهار!»



توم راث، المؤلف الأكثر مبيعاً لكتاب «الثور على نقاط القوى»، و«إلى أي حد دلوك ممتلئ»، و«العافية».

«يوضح لنا كتاب أنتوني دي بيندت، المناسب لوقتنا هذا، كيف أن المرح يجعلنا أفضل، ويقدم إطاراً بسيطاً لدمج المرح في حياتنا اليومية. إن كتاب «الذكاء المرح» هو مضاد للضغط والجدية وعبء المسؤولية التي يتعرض لها الجميع في قدر كبير من مرحلة الشباب، وهو وصفة مثالية لحياتنا المليئة بالضغط.»

جوناه بيرجر، المؤلف الأكثر مبيعاً لكتب «العدوى» و«التأثير الخفي».

«عن طريق تحليل المرح إلى الأجزاء التي يتكون منها، يدعوننا دي بيندت إلى مقامرة مبهجة عامرة بالأبحاث الأسرية، والقصص الملهمة، والخطوات العملية، التي تمكنتنا من إتمام هذه الصفة صعبة المنال، وإطلاق العنان لها في حياتنا اليومية. بعبارة أخرى، إنه يقدم للطفل الساحر الموجود بداخلنا سبيلاً للهروب من غابة عادات الكبار. وهكذا يصبح العالم مكاناً أكثر إنسانية ومرحاً.»

جوين جوردون، مخرجة إبداعية حاصلة على جائزة إيمي، ومؤلفة كتاب «دابليو الرائعة».

«يبرز ذكاء أنتوني المرح نفسه عبر كل صفحة من صفحات هذا الكتاب المبهج والمحفز للتفكير. إلا أن هديته الحقيقية لنا جميعاً هي توضيح السبيل إلى زيادة المرح في حياتنا في عالم الراشدين. فإن استوعب كل منا ما يرشد إليه هذا الكتاب جيداً، سيصبح العالم مكاناً أفضل بالتأكيد.»

لورانس جيه كوهين، حاصل على درجة الدكتوراه، ومؤلف كتاب «التربية المرحية».



دارالمخيم
للطباعة والنشر
www.darmalhimax.com