



31.5.2016



فريدريك لوناوار

في السعادة



ترجمة: خلدون النبواتي



فريدريك لونوار

في السعادة رحلة فلسفية

ترجمة : خلدون النبواني



الكتاب: في السعادة

المؤلف: فريدريك لونيوار

ترجمة: خلدون النبواني

عدد الصفحات: 240 صفحة

الطبعة الأولى: 2016

الترقيم الدولي: 878-9938-886-60-6

رقم الناشر: 82 - 16/418


هذه ترجمة مرخصة لكتاب:

DU BONHEUR: UN VOYAGE PHILOSOPHIQUE

by **Frédéric LENOIR**

© Librairie Arthème Fayard, 2013

جميع الحقوق محفوظة لدار التنوير ©

دار التنوير للطباعة والنشر


تونس: 24، نهج سعيد أبو بكر - 1001 تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: tunis@dar-altanweer.com

مصر: القاهرة - وسط البلد - 19 عبد السلام عارف (البستان سابقاً) - الدور 8 - شقة 82

هاتف: 0020223921332

بريد إلكتروني: cairo@dar-altanweer.com

لبنان: بيروت - بئر حسن - ستر كريستال، الهزيم - الطابق الأول -

هاتف: 009611843340

بريد إلكتروني: darattanweer@gmail.com

موقع إلكتروني: www.dar-altanweer.com

Cet ouvrage a bénéficié du soutien de Programmes d'aide à la publication e l'Institut français français /ministère français des affaires étrangères et du développement international

توطئة

علينا التأمل في ما يبعث على السعادة
فبحضورها يكون لدينا كل شيء وبغيابها
نفعل لامتلاكها أي شيء.⁽¹⁾

أبيقور

منذ سنوات عدّة وأنا أفكّر في تأليف كتاب عن السعادة؛ منذ سنوات عدّة وأنا أُرَجِّل هذا المشروع. ومع أن البحث عن السعادة هو، من دون شك، الشيء الذي يسعى إليه معظم الناس، إلا أن من العسير الكتابة في موضوعه. كالكثيرين، أشعرُ بالانزعاج من الاستخدام العشوائي لهذه الكلمة، وعلى الأخص في الإعلانات كما في فيض الأعمال التي تدّعي تقديم «وصفات» جاهزة للسعادة. ولكثرة ما نسمع عنها من دون تمييز، فقد صار الحديث عن مسألة السعادة، المُساء استخدامها، غير مُدرك. لكن خلف هذا الابتذال وبساطته الظاهرة، تظل هذه المسألة مثيرة وتحيل إلى عدة عوامل يصعب الفصل بينها.

(1) Épicure, *Lettre à Ménécée*, 122.

يتعلّق الأمر بشكلٍ خاص بطبيعة السعادة نفسها التي يصعب الإمساك بها كالماء والريح فما إن نشعر أننا قبضنا عليها حتى تفلت منا، وكلما حاولنا الاحتفاظ بها تهرب منا. إنها تتوارى عنا حين نرجو ظهورها، ثم تظهر من دون إنذار في لحظة لا نتوقعها فيها. كما ويحدث أيضاً ألا ندركها إلا في لحظة تجلّي التعاسة، كما خطَّ بجمالية عالية جاك بريفير:

«لقد أدركتُ السعادة من الجلبة التي خلّفتها أثناء رحيلها».

مع ذلك فقد عشتُ التجربة شخصياً ووجدتُ أن البحث عن السعادة ليس أمراً من دون معنى. يمكن للمرء أن يكون أكثر سعادة فعلياً بتفكيره في حياته، أو بقيامه بالاشتغال على نفسه، أو بتعلّم اتخاذ القرارات الأكثر حكمة، وكذلك من خلال تغيير أفكارنا أيضاً أو اعتقاداتنا أو التمثلات التي نكوّنها عن أنفسنا وعن العالم. تكمن مفارقة السعادة الكبرى في كونها ممكنة وعصيّة في آنٍ معاً. إنها تنتمي للقَدَرِ أو للحظ بقدر ما تنتمي للعمل العقليّ أو الإراديّ. منذ ما يقارب خمسة وعشرين قرناً أبرز الفيلسوف الإغريقيّ أرسطو هذا الغموض بقوله: «من الصعب معرفة ما إذا كانت السعادة شيئاً يمكن تعلّمه، أو أنه يمكن تحصيلها بالعادة أو من خلال تمارين أخرى. وما أو، أخيراً، ما إذا كانت تتأتّى من خلال تشارك بعض القيم السامية، أو حتى بالمصادفة».⁽²⁾

هناك صعوبةٌ أخرى تتعلّق بالخاصية النسبية كلياً للسعادة: فهي

(2) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 10.

تتنوّع وفقاً للثقافة، وللأفراد، ولمراحل حياة كل واحدٍ منهم. إنها تتنكّر غالباً على هيئة ما ينقصنا: فتكون سعادة المريض بالصحة، والعاطل عن العمل بإيجاد العمل، ولبعض العزّاب بالحياة الزوجية، ولبعض الأزواج بالعودة إلى العزوبية. يُضاف إلى هذه الاختلافات البعد الذاتي: فيكون الفنان سعيداً بممارسة عمله الفني، والمُثقف بالتعامل مع المفاهيم، والعاطفي في علاقات الحب. لقد أوضح سيغموند فرويد مؤسس التحليل النفسي هذه النقطة بالتأكيد على أن الأمر: «الحاسم هنا هي البنية النفسية للفرد. فالإنسان الذي تهيمن عليه الرغبة الجنسية سيهتم قبل كل شيء بالعلاقات العاطفية مع الآخرين، بينما يبحث النرجسي، المكتفي بذاته على الأغلب، عمّا يلبي رغباته الأساسية في التجليات الجسدية الداخلية، في حين يظل الرجل العملي متعلقاً بالعالم الخارجي الذي يستطيع من خلاله وضع قوّته موضع الاختبار».⁽³⁾ ولهذا السبب لا توجد «وصفات» جاهزة للسعادة صالحة للجميع. هل يعني ذلك أن أي تفكّر فلسفيّ في السعادة سيكون أمراً لا طائل منه؟ لا أعتقد ذلك أبداً. فبقدر ما هو مهم التأكيد على خصائصها غير القابلة للحصر وصعوبة فهمها، فإن خصائص السعادة العصيّة على الضبط، والنسبية، والذاتية، لا تستنفد المسألة. ففي السعادة أيضاً شيءٌ من قوانين الحياة ومن الفعالية الإنسانية التي تؤثّر فيها بقوّة، والتي يمكن القبض عليها بالتأمل

(3) Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, Seuil, «Points Essais», 2010, p. 75.

الفلسفي الكلاسيكيّ مثلما بالمقاربات العلمية: كعلم النفس، وعلم الاجتماع، والبيولوجيا، وعلوم المعرفة. وإذا كان لفلسفة القرن الحادي والعشرين أن تقول جديداً بخصوص الموضوع مقابل ما قاله مفكرو الماضي العظماء، فسيكون ذلك من دون شك بتدعيم تأملاتها بمعطيات العلم المعاصر، وكذلك بتقاطعها مع المعارف، حتى الأكثر قدماً، فنحن محظوظون اليوم بمعرفة فكر كل حكماء الثقافات الكبرى في العالم. كان يمكن بالتأكيد لفيثاغورث وبوذا وكونفوشيوس التحاور معاً، فمن المرجح أنهم كانوا متعاصرين، لكن الحواجز الجغرافية واللغوية جعلت ذلك اللقاء أمراً مُستبعداً. لكن مثل ذلك اللقاء يمكن أن يحدث اليوم وذلك بمقابلة ومقاطعة ما وصل من نصوصهم إلى الأجيال اللاحقة، وليس علينا أن نحرم أنفسنا من ذلك.

لأن الأقدمين كانوا مقتنعين بالطابع العَرَضِي وغير العادل تعريفاً للسعادة، فإن اشتقاقات الكلمة الكثيرة تُحيل دائماً إلى فكرة الحظ أو القَدَر المواتي. في اليونانية القديمة يمكن فهم *eudaimonia* (الحظوة) بـ *daimôn* أي ما هو جيّد، أو كما يمكن لنا القول اليوم: الحظوة بملاكٍ حارس، أو أن يُولد المرء وفي فمه ملعقة من ذهب. في الفرنسية جاءت كلمة «bonheur» من اللاتينية *bonum augurium* التي تعني «فأل خير» أو «حُسْنُ طالع». بينما تتحدّر كلمة *happiness* بالإنجليزية من الجذر الآيسلندي *happ* أي «الحظ». وهناك قدر مهم من «الحظ» في أن يكون المرء سعيداً: فهو قد لا يكون كذلك إلا لأن السعادة ترتبط كثيراً

بحساسيتنا وموروثنا البيولوجي وبالوسط العائلي والاجتماعي الذي وُلدنا فيه وترعرعنا في إطاره، وكذلك بالمحيط الذي تطوّرنا فيه وبالعلاقات التي توجّه حياتنا.

إذا كان الأمر كذلك، وإن كنا نميل بحكم الطبيعة أو القدر لأن نكون سعداء أو تعساء، فهل يمكن للتفكير في السعادة أن يُساعدنا على أن نكون أكثر سعادة؟ أنا شخصياً أعتقد ذلك. تُظهر التجربة، التي يؤكدُها العديد من الأبحاث العلمية، أننا نتحمّل بعض المسؤولية في أن نكون سعداء (أو في ألا نكون). هكذا تفلت السعادة منا وتعتمد علينا في الوقت نفسه. نحن مشروطون، لكن من دون أن نكون محكومين بأن نكون أكثر أو أقل سعادة. نحن لدينا إذاً ملكةً إمكانيةً زيادة قدرتنا على أن نكون سعداء عبر استخدام عقلنا وإرادتنا (من دون أن يكون النجاح مضموناً لنا بذلك على أي حال). ولأنهم مسكونون بهذه القناعة، فقد ألّف العديد من الفلاسفة كتباً في «الأخلاق» مُكرّسة لما يمكن أن يقودنا إلى الحياة الأفضل وإلى أوفر سعادةٍ مُمكنة. ولكن، من جانب آخر، أليسَتِ السعادة هي السبب الأساسي لوجود الفلسفة كما يُدكّر بذلك أبيقور، حكيم أثينا الذي عاش بعضاً من الزمن بعد أرسطو، عندما عرّف الفلسفة بأنها «نشاطٌ يضمن لنا الحياة السعيدة عبر الجدل والمحاكمات العقلية⁽⁴⁾». إن ذلك البحث عن الحياة «الطيبة» أو «السعيدة» هو ما يُسمّى الحكمة، ولهذا فإن كلمة «فلسفة» تعني اشتقاقياً «محبة الحكمة». تُعلّمنا الفلسفة أن

(4) Épicure, *Lettres et maximes*, PUF, 1987, p. 41.

تُفكّر جيداً لنحاول أن نحيا بشكل أفضل، لكنها في هذا المضممار لا تُختصرُ إلى الفكر، فهي تمتلك وجهاً عملياً أيضاً وتستطيع، على طريقة القدماء، أن تتجسّد بتمارين نفسية روحية. تقوم الجامعة بتكوين الاختصاصيين، في حين سعت الفلسفة القديمة لتكوين الرجال كما يطرح ذلك بيير هادو Pierre Hadot عبر مجمل أعماله، مؤكداً أن «الفلسفة الحقيقية هي تمرين روحيّ عند القدماء»⁽⁵⁾، وأن معظم أعمال فلاسفة الإغريق والرومان «صادرةً عن مدرسة فلسفية، بالمعنى الأكثر واقعيةً للكلمة، يقوم فيها المُعلّم بتكوين أتباعٍ ويسعى جاهداً لقيادتهم إلى تغيير وتحقيق ذواتهم»⁽⁶⁾.

أودُ إذاً أن اقترح هنا على القارئ رحلة فلسفية بالمعنى الواسع للكلمة. ليس لهذه الرحلة أي مسارٍ خطيّ، وهي لا تتبع نظاماً تعاقبياً لظهور الكتاب أو لانبثاق المفاهيم، فهذا قد يكون اتفاقياً ومُملأً جداً. بل إنها ستكون بالأحرى طريقاً غنيةً قدر المستطاع مُدعمةً بالأسئلة والأمثلة الواقعية، يجد فيه القارئ تحليل علماء النفس وآخر إسهامات العلم. عبر امتداد الأسئلة والأمثلة وقواعد الحياة أو التمارين الروحية، ستكون إذن، على وجه الخصوص، رحلة يسيرُ فيها القارئ بصحبة عمالقة الماضي، من أرسطو، إلى أبيقور، وإبكتيتوس، وبوذا وجوانغ زي، وإلى شوبنهاور ومونتاني

(5) Pierre Hadot, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, 2002, p. 65.

(6) المرجع نفسه، ص. 66.

واسبينوزا، وغيرهم ممن أسهموا في هذا التساؤل الأبديّ وفي ممارسة الحياة السعيدة.

لكن وقبل البدء في هذه الرحلة أودُّ أن أتوقّف أيضاً للحظات أمام مسألة السعادة كما تطرح نفسها اليوم. إذ يمكن في الواقع الإقرار، بذهولٍ كبيرٍ للوهلة الأولى، بذلك التباين الحادّ حول موضوع السعادة بين الافتتان الشعبيّ - الذي تصنعه وسائل الإعلام بشكلٍ كبير - وبين عدم المبالاة، بل حتى بعض الاحتقار الذي يديه قسمٌ كبيرٌ من المثقفين والأكاديميين. روبرت ميسراي، أحد أفضل شُراح اسبينوزا ومؤلف عملٍ جميلٍ عن مسألة السعادة، يناقش هذه المُشكلة بالكلمات التالية: «نشهد اليوم تناقضاً غريباً. ففي حين يأمل الجميع، في فرنسا والعالم، في سعادة ملموسة يمكن لها أن تأخذ آلاف الأشكال، تُكرّسُ الفلسفة نفسها لدراساتٍ صورية عن الكلام والمعرفة. وعندما ترغب في أن تكون واقعية، فإنها ترضي نفسها أحياناً في وصف ما تسمّيه المأساويّ»⁽⁷⁾. ما أسباب هذه اللامبالاة، بل تلك الريبة تجاه مسألة السعادة؟ وعلى العكس، كيف يُمكن تفسير الحظوة الكبيرة التي تحظى بها هذه المسألة لدى جمهورٍ عريضٍ؟ باستعادة مونتين واسبينوزا للفلسفة القديمة مروراً بالمسيحية - التي لا يمكن العثور على السعادة الحقيقية وفقاً لها إلا في ما وراء الحياة - كانا رائدَي البحث الفلسفي الحديث حول موضوع السعادة، قبل أن تتوالد المعالجات الفلسفية للموضوع

(7) Robert Misrahi, *Le Bonheur. Essai sur la joie*, Éditions Cécile De-faut, 2011, p. 25.

نفسه في القرن الثامن عشر «عصر التنوير». يكتب سان - جوست: «إن السعادة هي فكرة جديدة في أوروبا».⁽⁸⁾ وقد تم إقرار «السعي نحو السعادة» في إعلان الاستقلال الأمريكي (1776) بوصفه حقاً من حقوق الكائن البشري لا يجوز المساس به. يصير السعي نحو السعادة فعلاً ديمقراطياً و يترافق مع التعطُّش الجماعي لتقدُّم المجتمعات. لكن ومنذ القرن التاسع عشر، حيث تعاظم الأمل بالتقدُّم الاجتماعي، راح يظهر نقدٌ للبحث عن السعادة الفردية. ففي الحركة الرومانسية أولاً تجلَّت التعاسة بوصفها الأكثر أصالة، والأكثر إنسانية، والأكثر تأثيراً، والأكثر إبداعاً. فصار هناك اعتناءٌ بـ «الكآبة»، بوصفها مصدر الإلهام الرئيسي، وبجمالية التراجيديا والمعاناة اللذين يتميَّزان بالتقدير وبالخلق. من يومها صار البحث عن السعادة، بوصفه همّاً برجوازيّاً لبلوغ الرفاهية والراحة، أمراً مُحْتَقَراً ومردولاً.

يعرّف فلوير السعادة - بالمعنى البرجوازي - هذا التعريف المليء بالسخرية: «أن تكون غيباً، وأنانياً وترفل بصحة جيدة: تلك هي الشروط المطلوبة لتكون سعيداً، لكن لو لم يتحقَّق الشرط الأول لن يتحقَّق شيء».⁽⁹⁾ يُضاف إلى ذلك نقدٌ أكثر جذرية يرى أن: البحث عن السعادة قد لا يُساعد بخصوص أشياء كثيرة بالمحصلة وذلك إما لأننا نجد أن الحياة السعيدة ترتبط حصراً بحساسية الفرد (شوبنهاور) أو بالشروط الاجتماعية والاقتصادية (ماركس)، وإما

(8) Saint-Just, *OEuvres complètes*.

(9) Gustave Flaubert, *Lettres à Louise Colet*, 13 août 1846.

لأننا ننظر إلى السعادة بوصفها حالة عابرة و«ظاهرة طارئة»⁽¹⁰⁾ (فرويد) منفصلة عن كل تفكير بوجودها الخاص. لقد جعلت مآسي القرن العشرين المثقفين الأوربيين أكثر تشاؤماً من ذي قبل وصارت مسألة القلق مركزية في أعمالهم (هايدجر وسارتر)، في حين تم نفي البحث عن السعادة إلى مرتبة اليوتوبيات البالية.

مع ذلك وبعد أن أظهرت الأيديولوجيات السياسية الكبرى عدم أهليتها لجعل العالم أفضل وسقط، بسقوطها، الإيمان بالتقدم - وهو الأسطورة المؤسسة للحدثة - فقد طفت مسألة السعادة على السطح من جديد. ظهر ذلك أولاً خلال سنوات الستينات من القرن العشرين في الولايات المتحدة الأمريكية في خضم حركة الثقافة المضادة⁽¹¹⁾. وعبر العرض الشامل لمختلف عناصر الروحانيات الشرقية وعلم النفس الحديث، تضاعفت وقتها التجارب الأولى لما سيُدعى لاحقاً «التطور الشخصي» والذي يهدف إلى زيادة المقدرة الإبداعية للفرد ليحظى بأكبر سعادة ممكنة. في ذلك الالتقاء راح الأفضل - من وجهة نظر «علم النفس الإيجابي» خصوصاً - يُحاذي الأسوأ: بولغي بولغا⁽¹²⁾، عصر سعادة جديد بثلاثة قروش فقط. بعد عشرين سنة من ذلك وُلد في أوربا عموماً،

(10) Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, op. cit., p. 64.

(11) المقصود أي حركة ثقافية جديدة تواجه القيم الجمالية والثقافية المهيمنة في مجتمع ما.

(12) بولغي بولغا: نوع من أنواع الحلويات اشتهر في مسلسل الأطفال التلفزيوني «جزيرة الأطفال» حيث كانت هذه الحلويات الوجبة الأكثر لذة وسعادة للشخصية الأساسية في المسلسل وهي الديناصور. لعل ما يقصده الكاتب هنا الإشارة إلى أثر الدعاية في تقديم السعادة كطبق لذيد بسعر زهيد.

وفي فرنسا تحديداً، اهتمامٌ جديد بالفلسفة بوصفها حكمة. فقد تجرّأ بعض الفلاسفة على إعادة الطرح، والتفكير من جديد بمسألة السعادة مثل: بيير هادو، ومارسيل غوشيه، وروبرت ميسراهي، وأيضاً، أندريه كومت - سبونفيل، وميشيل أونفري ولوك فيري الذين أسهموا بشكلٍ كبير في جعل هذه المقاربة شعبية من جديد: «إذا كانت الفلسفة لا تُساعدنا على أن نكون سعداء، أو على أن نكون أقل تعاسة، فما الفائدة منها إذا؟»⁽¹³⁾، هكذا يتساءل كومت - سبونفيل. لهذا السبب نفسه، تُثير الحِكم الشرقية فضول الغربيين بشكل متزايد وعلى الأخص البوذية التي تحتل فيها مسألة السعادة موقع الصدارة. إن التقارب بين هذه الحركات الثلاث أي: التطور الشخصي، والحِكم الفلسفية، والاهتمام بالروحانيات الآسيوية يُغذي تلك المساعي الفردية الجديدة في البحث عن السعادة وتحقيق الذات في غربٍ راح يفقد معناه ورموزه العامة. مع ذلك تظل أغلبية النخبة المثقفة مُتشككة للأسباب التي جئتُ توأ على ذكرها (كالنزعة التشاؤمية والجمالية المأساوية)، التي لا أتفقُ شخصياً معها، بقدر ما هو للأسباب، التي أتفق معهم بها، مثل: صعوبة ضبط فكرة لا تني تملّصُ منا، والانزعاج من عمليات تسويق السعادة، وابتدال وتحريف إشكالياتها عبر مؤلفات عديدة ممعنة في ضحالتها الفكرية.

من المفهوم إذاً سبب التهكُّم على البحث عن السعادة والتأكيد

(13) André Comte- Sponville, *Le Bonheur désespérément*, Libro, 2009, p. 11.

على ضرورة المكابدة والمعاناة (بخاصة في مشاعر الحب) لتذوق لحظات السعادة الخالصة التي تهبنا إياها الحياة من دون أن نسعى إليها. ويختصر باسكال بروكنر، كاتب المقالات وصاحب النقد المُحرَّض للبحث الحديث عن السعادة، الموضوع جيداً حين يقول: «أحبُّ الحياة أكثر من اللازم، حتى إنني لا أرغب أن أكون فيها إلا سعيداً».⁽¹⁴⁾

أعتقد أن هناك سبباً آخر، أقل إقراراً يقف وراء تردُّد وريبة بعض المثقفين والأكاديميين من موضوع السعادة وهو صعوبة تناول هذه المسألة من دون اللجوء إلى البُوح الشخصي. إذ يمكن لنا أن نتجادل إلى ما لا نهاية حول علم الكلام، والهرمنيوطيقا، ونظرية المعرفة، والإبستمولوجيا أو النُظم السياسية من دون أن نخرط في تلك المواضيع بالضرورة على نحوٍ حميمي. لكن يسير الأمر على نحوٍ مُختلفٍ تماماً حين يتعلق بمسألة السعادة، فهذا أمرٌ يُلامس، كما سنرى، عواطفنا، ومشاعرنا، ورغباتنا، ومعتقداتنا، والمعنى الذي نضفيه على حياتنا. فمن الاستحالة مثلاً إعطاء درس أو محاضرة عن الموضوع من دون أن يطلب أحد الحضور: «وأنت؟ أيّ معنى وأي نظرة أخلاقية للحياة لديك؟ هل أنت سعيد؟ ولماذا؟». العديد من الأسئلة المُزعجة للكثيرين. أما بالنسبة لي، فلا أشعر شخصياً بأيّ خجل من الاعتراف بأن مسألة السعادة تهمني شخصياً، ولا أترددُ في سوق أمثلة من التمارين

(14) Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle. Essai sur le devoir de bonheur*, Grasset, 2000, Le Livre de Poche, 2002, p. 19.

«النفس روحانية» المأخوذة من تجربتي الشخصية. ولكن ولكوني قد أحلتُ قبلاً إلى هذه التجارب في مؤلَّفي معالجة قصيرة للحياة الداخلية، فإنني سأفادي هنا - قدر الإمكان - العودة بوضوح زائد إلى جوانب خاصة بغية تتبُّع الخيط الناظم لتأملاتي. مع ذلك فإن من المُسلِّم به أن هذه التأملات هي حصيلة قراءاتي بقدر ما هي من نتاج حياتي الخاصة، وهي بقدر ما تعكس المؤثرات الثقافية التي خَبِرْتُها، فإنها تعكس أيضاً النتائج الشخصية التي وصلتُ إليها منذ أن كان عمري خمساً وثلاثين سنة حين كانت هذه المسألة تشغل بالي.

فريدريك لونوار

لنحب الحياة التي نعيشها

ليس شرطاً إنسانياً، مهما كان متواضعاً أو
 زرياً، ذاك الذي لا يفتَرِضُ التماس السعادة
 بشكلٍ يوميٍّ، تلك السعادة التي تكون ذاتنا
 هي سبيلنا الأول للوصول إليها.⁽¹⁵⁾

جان جيونو

من الأسهل على أيِّ منّا الإجابة عن سؤال: «ما الذي يجعلك سعيداً؟». عوضاً عن ذلك التساؤل المحرج: «ما السعادة؟». فأنا أستطيعُ القول إنني سعيد عندما أجد نفسي بحضور أولئك الذين أحب، أو عند استماعي لموسيقى باخ أو موتسارت، أو بتقدّمي في عملي، أو بمداعبتي لفرو قطتي بالقرب من مدفأة جيدة، أو بمساعدتي أحدهم في الخروج من حزنه أو بؤسه، أو بتذوّقي طبقاً من ثمار البحر مع أصدقاء في ميناءٍ صغيرٍ مقابل البحر، أو عندما أتأملُ بصمت، أو عندما أمارسُ الحُب، أو بارتشافي أول فنجان

(15) Jean Giono, *La Chasse au bonheur*, Gallimard, coll. «Folio», 1991.

قهوة لي في الصباح، أو عند رؤيتي لوجه طفلي يبتسم، أو عند قيامي بجولة في الجبال، أو نزهة في الغابة... كل هذه التجارب، من بين العديد غيرها، تجعلني سعيداً. لكن هل تكمنُ السعادة، ببساطة، في مضاعفة مثل تلك اللحظات؟ ثم لماذا تمنحني هذه التجارب السعادة في حين أنها لا تجعل الجميع سعداء بالضرورة؟ أعرفُ أشخاصاً لديهم رعبٌ من الطبيعة ومن الحيوانات، من باخ أو من ثمار البحر، من الشاي أو من الصمت الممتد. ولكن، ألا تكون السعادة بذلك ذاتية فقط؟ ألا تتحققُ إلا عبر إرضاء تفضيلاتنا الطبيعية؟ ثم لماذا أكون سعيداً في لحظات مُعيَّنة بممارسة هذه التجربة أو تلك من دون غيرها، عندما أكون مشغولاً، أو يكون جسدي مريضاً أو يكون قلبي جَزَعاً؟ أتوجد السعادة في علاقتنا مع الآخرين ومع الأشياء الخارجية، أم هي بالأحرى فينا وفي حالة السلام الداخلي الذي لا يمكن لشيء أن يخلخله؟

يمكن للمرء بالتأكيد أن يحيا جيداً، بل وسعيداً إلى حد ما، من دون أن يطرح على نفسه مسألة السعادة، وما يمكن أن يُحدثها أو يضمنها. هذا هو الحال، فعلى سبيل المثال حين نعيش في عالمٍ مُنظَّم تكاد لا تُطرح فيه مسألة الرفاهية الفردية، وحيث يحصل المرءُ فيه على سعادته من ألف تجربة وتجربة عبر الحياة اليومية وذلك بمحافظته على مكانه ودوره في إطار جماعةٍ ينتمي إليها، وبقبوله من دون تدمُّرٍ بنصيبه من المعاناة. آلاف الأفراد عاشوا بهذه الطريقة ويستمرون في العيش هكذا في العالم التقليدي ويكفيهم السفر قليلاً ليقتنعوا بوجهة النظر هذه. بينما يسير الأمر

على نحو مغاير تماماً في مجتمعاتنا الحديثة: التي لا ترتبط فيها سعادتنا مباشرة بـ «المُعطى المُباشر» للحياة اليومية والاجتماعية، وإنما نتقّى نحن أثرها عبر قدرتنا على ممارسة حريتنا؛ إنها تعتمد أكثر على ذواتنا وعلى إرضاء الكثير من الرغبات، وهذه هي ضريبة إرادتنا المُستقلة.

لا شك أنه يمكن لنا كذلك - في العالم الحديث - أن نكون سعداء تقريباً من دون أن نسأل الكثير من الأسئلة، وأن نسعى بتطرّف لما يبعث على اللذة ونتجنّب ما أمكن ما هو مُكدّرٌ ومؤلم. لكن التجربة تُظهر أن هناك أحياناً أشياء، مُحبّبة جداً في حينها، لكنها تتسبّب بتأثيرات سلبية لاحقاً، كالإفراط في الشراب، أو الاستسلام لتحريض جنسيّ غير ملائم، أو تعاطي المخدرات... إلخ. على النقيض من ذلك، هناك تجارب شاقّة ومتعبة، ولكننا ندرك أنها ستكون مفيدة لاحقاً: كبذل مجهودٍ طويل أثناء سنوات الدراسة، أو ممارسة نشاطٍ فنيّ، أو إجرائنا عملية طبية أو تناول أدوية مُقرّفة، أو قطع العلاقة مع شخص من محيطنا لكنه يزعجنا كل مرة نكون فيها بخير... إلخ. ليس البحث عن المُحبّب ورفض المُنفر هو دائماً بوصلة لا تُخطئ إذا لمن يسعى أن يعيش حياة سعيدة. تُعلّمنا الحياة كذلك أننا نحمل في دواخلنا كوابح عدّة تُعيق تحقيق آمالنا الأعمق: كالمخاوف، والشكوك، والتكبّر، والرغبات، والدوافع، والجهل... إلخ. بالطريقة نفسها، فإننا لا نستطيع التحكّم في بعض الأحداث التي يُمكن لها أن تجعلنا أشقياء: كالبيئة الانفعالية أو تلك التي تسود فيها علاقات مؤذية، أو خسارة قريب، أو أزمة

صحية، أو فشل مهني... هكذا وبينما نأمل أن نكون سعداء بأي وسيلة، نُدرِكُ أن السعادة شيءٌ دقيق، مُعقَّدٌ وعابرٌ ويبدو عشوائياً في العمق. لهذا السبب لا تستخدم الهيئة العلمية أبداً هذه الكلمة. سواءً أكانوا علماء نفس، أم أخصائيي مخ، أو علماء اجتماع، فإنهم يُفضّلون جميعاً الحديث عن «الهناء الذاتي» وهم يقومون بتقييم حياة الأشخاص المُستطلع رأيهم أو المدروسين من خلال مؤشر «الرضا». هذه الحالة من «الهناء الذاتي» هي لحظية أحياناً: فهي اللحظة التي يكون الشخص فيها تحت الاختبار موضوعاً لدراسة علمية حيثُ توضع أسلاك كهربائية على رأسه على سبيل المثال لملاحظة ما يحدث في دماغه أثناء تعرّضه لمؤثرٍ ما أو قيامه بنشاطٍ مُعين. مع هذا يعترف العلماء أنه لو نجحت دراسات الكيمياء الحيوية والصور الدماغية في ضبط اللذة (مُثير بسيط)، فإنها لا تستطيع أبداً قياس السعادة (سيرورة مُعقّدة). للحديث عن «هناء ذاتي» إذن، والتي تنتمي إلى هذا النوع من التجارب المُعقّدة، لجأ علماء النفس والاجتماع إلى أبحاثٍ موجهة لضبط المسألة في عموميتها ولمدّة مُحدّدة وذلك عبر سؤال: أي تقدير يحمله الفرد «عموماً» عن حياته؟ يمتد السؤال هنا إلى ما وراء الشعور المحسوس في اللحظة المُحدّدة التي يعطي فيها الشخص المُستطلع رأيه. فيمكن - في الواقع - لشخص يشعر بغمّ كامن، قد يعود سببه على سبيل المثال إلى مرضٍ أو همٍّ وظيفيٍّ ظهر في اليوم نفسه الذي كان عليه أن يجيب عن نتائج التجربة، ولكنه مع ذلك قد يُقدّم إجابة إيجابية عن السؤال المطروح إذا كان راضياً

عموماً عن حياته. وعلى النقيض من ذلك، يمكن لنا أن نعيش لحظات من الهناء وسط ظروف مؤلمة عموماً.

ليست السعادة إذاً لحظةً عابرة (سواء أكانت مُحِبَّة أم منقّرة)، وإنما هي حالة يجب النظر إليها بشيء من العمومية وعلى امتداد زمنٍ ما. فنحن نقول لأنفسنا إننا «سعداء» أو «راضون» عن وجودنا لأنه يمنحنا اللذة بالإجمال، أو لأننا وجدنا بعض التوازن بين آمالنا المختلفة أو بعض الاستقرار في مشاعرنا وعواطفنا، أو بعض الرضا في الميادين الأكثر أهمية كالميادين العاطفية، والمهنية، والاجتماعية، والروحية. وعلى العكس من ذلك، فإننا نقول لأنفسنا إننا «تعساء» أو «غير راضين» عن حياتنا إذا كانت لا تمنحنا اللذة، أو لو كنا ممزّقين بين آمال متناقضة، أو إن لم تكن عواطفنا (أي مشاعرنا وأحاسيسنا) مستقرة أو كانت مؤلمة عموماً، أو إن كنا مسكونين بشعور حيّ بالإخفاق العاطفي أو الاجتماعي. في مثل هذه العمومية نلمح ما إذا كنا سعداء أو تعساء، وعبر مُدَّة معينة نستطيع أن نحكم على هذه الحالة.

سأضيف إلى هذه الأسباب ضرورة امتلاكنا الوعي بسعادتنا لنكون سعداء. لا يمكن لنا الإجابة بأننا «راضون عموماً عن حياتنا» إلا إذا فكرنا بوجودنا الخاص. نعم تُحسُّ الحيوانات بالهناء بالتأكيد، لكن هل لديها وعي بالحظ التي هي عليه لإحساسها بالراحة؟ السعادة هي إحساس إنسانيّ مرتبط بوعي الذات. ليكون المرء سعيداً، عليه أن يكون واعياً بهنائه وبتلك الميزة أو الهبة التي

تُمثّلها لحظات الوجود الجميلة. بيد أن الدراسات النفسية قد أظهرت أننا أكثر وعياً بالأحداث السلبية مما بالأحداث الإيجابية التي تصيبنا. فالتجارب السلبية تؤثر علينا أكثر وتذكّرنا أكثر، وقد يكون من المحتمل أن تكون هذه الحقيقة على علاقة بعلم النفس التطوريّ الذي يؤكّد أنه في صراع البقاء يكون تذكّر ومعرفة مكمّن الخطر (لإيجاد طريقة لتفاديه) أكثر أهمية من تذكّر حدث سعيد. من هنا تأتي أهمية امتلاك وعي بالسعادة عندما نعيش لحظة عذبة، لطيفة، فرحة وذلك لكي نحصل عليها كاملةً ونعتني بها أطول وقت ممكن. وهذا ما أكّد عليه مونتيني في كلامه المُزخرف: «أجد نفسي في حالة هادئة؟ أتوجد لذة تدغدغني؟ سوف لن أدعها تحتال على المعنى، سوف أصلها بروحي، لا لأنخرط فيها، وإنما لأقبلها، لا لأضيع فيها وإنما لأجد نفسي وأوظفها لترى انعكاس صورتها وهي في حالتها المُزدهرة ولأزّن فيها السعادة وأقيّمها وأزيدها».⁽¹⁶⁾

هكذا تُظهر التجربة أن امتلاك الوعي بحالتنا بالرضا يُسهم في زيادة سعادتنا، فنحن حين نتلذذ بهنائنا فإن ذلك يُجدرُّ فينا الإحساس بالامتلاء: نحن نستمتع، نحن نسعد بكوننا سعداء.

للاختصار أقول إن التعريف النفسيّ أو الاجتماعيّ للسعادة يُحيل إلى هذا السؤال البسيط: هل نحبُّ الحياة التي نعيشها؟ بهذه الطريقة تمّت غالباً صياغة السؤال في الأبحاث حول «الهناء

(16) Montaigne, *Essais*, III, 13.

الذاتيّ» للأفراد أي: «بالعموم، هل أنت راضٍ جداً، أو راضٍ قليلاً، أو غير راضٍ، أو غير راضٍ بالمرّة عن الحياة التي تعيشها؟». طبعاً يُمكن لهذا التقييم أن يتغيّر مع الزمن.

لقد تحدثنا من قبل إذاً عن السعادة كـ «هناءٍ ذاتيّ»، بوصفها وعياً بحالة رضا أكثر أو أقل عموميةً واستدامةً. لكن هل يكفي هذا لوصف السعادة بالمعنى الأشمل للكلمة؟ وعلى الأخص، هل يُمكن التأثير عليها؟ هل يمكن جعلها أكثر تكثُفاً، وأكثر ديمومة، وأكثر عمومية، وأقل اعتماداً على مصادفات الحياة؟

في النهاية يجب القول إننا لم نستحضر بعد «محتويات» السعادة، فكما يؤكّد أرسطو: «نحن لم نعد نتفق على طبيعة السعادة نفسها، وشروحات الحكماء غير متوافقة مع أحكام العامة». (17)

(17) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 4.

في حديقة المَلَدَات مع أرسطو وأبيقور

لا تستقيم السعادة من دون اللذة. (18)

أرسطو

لنتابع رحلتنا الفلسفية مع أرسطو وأبيقور، وهما الفيلسوفان الإغريقيان اللذان جعلنا من موضوع السعادة موضوعاً مركزياً في فلسفتيهما. كان أرسطو مربيّاً للإسكندر الأكبر لبضع سنوات، وتلميذ أفلاطون لمدة عشرين سنة. في عام 335 قبل الميلاد، غادر أرسطو، وهو في عمر تسع وأربعين سنة، أكاديمية مُعلِّمه ليؤسِّس مدرسته الخاصة: الثانوية (لوقيون le Lycée⁽¹⁹⁾). كان أرسطو عقلاً فضولياً تجاه كل شيء وصاحب ملاحظة استثنائية: فقد كان يهتمُّ بالبيولوجيا بقدر ما يهتم بالفيزياء، وبحركة الكواكب

(18) *Ibid.*, VII,12.

(19) مدرسة لوقيون، أسسها أرسطو وأشرف على إدارتها مدة 13 سنة. وكان يعطي دروسه فيها ماشياً ومن هنا سُمي أتباعه بالمشائين. (المُترجم).

بقدر اهتمامه بتنظيم الحياة السياسية، وبالمنطق كما بالنحو، وبالتربية كما بالفنون. ويُعدُّ كتابه: الأخلاق إلى نيقوماخوس⁽²⁰⁾، الذي أهداه إلى ابنه، واحداً من أكثر المؤلفات اكتمالاً عن مسألة السعادة. يؤكد أرسطو في هذا الكتاب على أن «السعادة هي الهدف الأوحـد الذي نبحث عنه دائماً لذاته وليس لأيّ غاية أخرى أبداً».⁽²¹⁾ السعادة بالنسبة لأرسطو هي «الخير الأعظم» فنحن نستطيع مثلاً البحث عن المال من أجل الرفاهية، أو عن السُّلطة لنحظى بالاعتراف، في حين أن السعادة هي هدف بذاته. يتمحور كل السؤال حول طبيعتها: ما الشيء الذي يجعلنا سعداء عموماً وعلى نحو دائم؟ من خلال تأملهم في موضوع اللذة، تطوّرت فكرة السعادة عند الفلاسفة الإغريق فوجدوا أن الحياة السعيدة هي - أولاً وقبل كل شيء - الحياة التي تمنح اللذة. وهذه الأخيرة هي شعور لطيف مرتبط بإشباع حاجة أو رغبة، فأنا أشعر بلذة الشرب لأنني أروي بذلك ظمئي، وبلذة النوم إن كنتُ مُتعباً، وبلذة التعلّم لأنني مُتعطشٌ للمعرفة، وبلذة الحصول على شيء أشتهيه... إلخ. إن البحث عن اللذة أمرٌ غريزيٌّ لدى الكائن البشريّ ولا نبالغ من دون شك إن قلنا إنها المُحرِّكُ الرئيسيّ لأفعالنا.

(20) في عام 1924 صدرت الترجمة العربية التي قام بها أحمد لطفي السيد بعنوان «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس» وذلك عن النسخة الفرنسية المترجمة عن اليونانية على يد بارتليمي سان - هير Jules Barthélemy Sanit-Hilaire الذي كان أستاذ الفلسفة اليونانية في الكوليج دو فرانس ووزير خارجية فرنسا لاحقاً. (المترجم).

(21) *Ibid.*, I, 5.

أن أتأثر يعني أن أتحرك: فلأننا نشعر (أو نأمل أن نشعر) بمشاعر لطيفة، نكون مدفوعين للفعل. تلعب اللذة دوراً أساسياً في حياتنا البيولوجية، والنفسية، والعاطفية أو الثقافية. منذ داروين والبيولوجيون يؤكدون على أهمية الدور التكيّفي للذة: فمن الممكن أن يكون قد تم اصطفاء وحفظ الآليات المرتبطة بها بسبب دورها المركزي في عملية التطور. الشيء نفسه بالنسبة لفرويد الذي يرى أن «مبدأ اللذة هو الذي يُحدّد غائية الحياة»⁽²²⁾. لا تتطلب الكثير من ملذات الوجود أي مجهود يُذكر مثل: تذوق البوظة، أو إشباع دافع جنسيّ، أو الاستغراق في مشهد مسلسل تلفزيونيّ مُمتع. بعض الملذات الأخرى تتطلب ما هو أكثر من ذلك: كإتقان أحد الفنون، أو الانطلاق في عملية كسب معارف جديدة، أو ممارسة هذه الرياضة أو تلك بمستوى عالٍ... إلخ. إن كانت الملذات تتباين في شدتها كما في أهميتها، إلا أنها طارئة كلها ونحن إن لم نغذّها باستمرار بمؤثرات خارجية، فإن اللذة تستهلك نفسها تدريجاً باستمتاعنا بها.

لا شك أن وجبة شهية تمنحنا لذة عظيمة، لكن هذه اللذة تنقص تدريجياً كلما امتلأت معدتنا، ونبلوغنا مرحلة الشبع فإننا لا نعود نُبالي بالأطباق الأشهى. لو مرّت بعض الظروف (كضيق ذات اليد، أو المرض، أو فقدان الحرية) وأدّت إلى أن تُبعِدنا عن

(22) Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, op. cit., p. 63.

انظر أيضاً:

Formulations sur les deux principes de l'advenir psychique (1911)
in *Résultats, idées, problèmes*, PUF, 1998 .

البحث عن اللذة الذي لا يُمكن إشباعه، فإننا نشعر بسبب ذلك ببؤسٍ أكبر كما لو كنا «محرّومين من شيء». في النهاية يمكن القول إنه ليس بين اللذة والأخلاق أي علاقة مطلقاً: فحتى الطغاة أو المنحرفون يشعرون باللذة بتعذيب، وقتل، وتكبيد الآخرين الألم.

لأنها طارئة، ولأنها بحاجة دائماً إلى وقود، ولأنها غير مُحدّدة أخلاقياً، لا يمكن للذة إذاً أن تكون دليلنا الوحيد في الحياة. لا بد أننا قد اختبرنا سابقاً كيف أن البحث المُقتصر على اللذات السهلة والمباشرة يحمل لنا خيبات الأمل، وأن السعي نحو التسالي واللذات الحسية لا يهبنا أبداً إشباعاً مليئاً وكاملاً أبداً. لهذا السبب أدان بعض الفلاسفة القدماء مثل سبوسيب Speusippe، ابن أخت أفلاطون وخليفته في الإشراف على الأكاديمية، البحث عن السعادة في حين رأى بعض الكلبيين⁽²³⁾ أن الدواء الوحيد للألم يكمن في الابتعاد عن كل لذّة مؤكدين أنه بما أن اللذة قادرة على تضليلنا وجعلنا أشقياء، فلنتجنب رغبتنا الطبيعية والسعي خلفها بأي ثمن.

يدحض أرسطو بشكلٍ جذريّ مثل هذا التصوّر منطلقاً من

(23) الكلية هي مذهبٌ فلسفي نشأ في القرن الرابع قبل الميلاد. تأثر أبسقراط الذي كان يُغلب الفضيلة على المتعة، أقام الكلبيون مذهبهم فاحتقروا الملذات ووسائل الترف والراحة وازدروا السُلطة والجاه فكانوا زاهدين بمتع الحياة، ولكنهم تميزوا بنقد لاذع لما رأوا فيه فساد المجتمع وانحلاله القيمي. يُعد الفيلسوف ديوجين الكلبي 412 - 323 قبل الميلاد أحد أهم وأبرز أتباع هذا المذهب الفلسفي الذي هو طريقة تمرّدية في الحياة. (المترجم).

التأكيد على أن اللذات الحسية وحدها هي المعنية بنقده الذي يقول فيه: «إن اللذات الجسدية هي التي استأثرت بميراث اللذة، فنحن نحث الخطى نحوها باستمرار وهي مشتركة بين جميع الناس؛ وهكذا، ولأنها الوحيدة المألوفة لنا، فإننا نعتقد بأنها اللذات الوحيدة الموجودة».⁽²⁴⁾ في حين أن هناك الكثير من اللذات الأخرى غير لذات الجسد: كالحُب، والصداقة، والمعرفة، والتأمل، ولذة أن نكون عادلين وشفوقين... إلخ. مستعيداً مقولة هرقليطس التي تقول إن «الحمار يُفَضِّل التبن على الذهب»، يُذَكِّر أرسطو بأن اللذات هي من طبيعة كُلِّ واحد، وهي تدفعنا إلى التساؤل حول خاصية الطبيعة البشرية. فالكائن البشريّ هو المخلوق الحيّ الوحيد الموهوب *noos*، وهي كلمة إغريقية نترجمها عموماً بـ «العقل»، ولكنني سأترجمها هنا بـ «الروح»، فهي لا تعني لأرسطو الذكاء ببساطة، أو العقل بالمعنى الحديث للكلمة، وإنما الجوهر الإلهي الموجود في كل كائن بشريّ. يستخلص أرسطو من ذلك أن اللذة الأعظم بالنسبة للإنسان تكمن في تجربة التأمل التي هي مصدرُ السعادة الأكثر اكتمالاً: «وبما أن الروح مُعطى إلهي، فإن الوجود الموافق للروح سيكون إلهياً بشكل فعليّ بالنسبة للحياة الإنسانية. لا يجب إذاً الإصغاء إلى أولئك الذين ينصحون الإنسان بالأشياء الفانية بحُجّة أنه كائنٌ فان. لنبذل على النقيض من ذلك كل إمكاناتنا لنجعل أنفسنا خالدين ولنحيا وفق الجانب الأكثر امتيازاً

(24) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VII, 14.

فينا، فالجوهر الإلهي بقدر ما هو ضعيف الحضور، إلا أنه يتفوق كثيراً على كل ما عداه بقُدْرَتِهِ وَقَدْرِهِ. [...] المناسب للإنسان إذاً هي حياة الروح إذ إن الروح هي التي تُكوِّن الإنسان أساساً. إن حياة كهذه تكون أيضاً سعيدةً بالكامل⁽²⁵⁾. يؤكد أرسطو بقوة على أن السعي وراء السعادة يُشكِّل دائماً سعياً وراء اللذة، لكن مع أنه يرى أن لذات الروح هي أكثر ما يُساهم في بعث السعادة، فإن أرسطو يوضِّح مع ذلك وبواقعية أن «الحكيم، باعتباره بشراً، يحتاج أيضاً إلى الرفاهية الخارجية: فتمرينات التأمل لا تكفي لإشباع الطبيعة الإنسانية بالكامل. إذ على الجسد أيضاً أن يكون بصحة جيّدة، وأن يتلقّى التغذية وكل وسائل العناية الأخرى»⁽²⁶⁾. لا يكمن سرُّ الحياة السعيدة إذاً في السعي الأعمى وراء كل ملذات الوجود، وإنما في البحث عن أقصى لذة بأكبر قدرٍ ممكن من العقل. فالعقل هو من يسمح بتنظيم اللذات ويقود وجوداً فضيلاً تكون فيه الفضيلة هي مصدر السعادة بحيث تُعرَّف هنا بوصفها: «الحد الأوسط» بين طرفين نقيضين وتُميِّز (تماماً كنقيضتها الرذيلة) بنزوعها الطبيعي. تُكتسبُ الفضيلةُ بتوسُّط العقل وتتعزّز بالممارسة (فبمراكمتنا لأفعال الشجاعة نغدو شجعاناً فعلاً). يؤكد أرسطو بذلك أن «السعادة هي نشاط الروح بما يتوافق مع الفضيلة»⁽²⁷⁾، إن ما يصنع عظّمة وسعادة الكائن البشري أيضاً، هو قدرته، باستخدام عقله، على أن يصبح فاضلاً وأن يجمع، من خلال الفعل الطوعي،

(25) *Ibid.*, X, 7.

(26) *Ibid.*, X, 9.

(27) *Ibid.*, I, 10.

العديد من الفضائل المتنوعة: كالشجاعة، والاعتدال، والجود، والشهامة، والرقة، والدمائة، والعدل... إلخ.

بعد بضعة عقود، سيصوغ أبيقور، وهو فيلسوف أثيني آخر، أخلاقاً للسعادة مؤسّسة على مبدأ اللذة. لكن على عكس سلفه أرسطو، لم يكن أبيقور يؤمن بجوهرٍ إلهيٍّ حاضرٍ لدى الكائن البشري. في عام 306 قبل الميلاد، يُنشئ أبيقور هو أيضاً مدرسته الخاصة: الحديقة، وهو في عمر الخامسة والثلاثين سنة. لقد ضاعت معظم كتاباته، لكن ولحسن الحظ وصلنا منها رسالة طويلة مُوجّهة لشخص يُدعى مينيسيه Ménécée يعرض فيها الملامح الرئيسية لفلسفته حول مسألة السعادة.

يُشدّد أبيقور على ضرورة إقصاء كل المخاوف غير الضرورية، ابتداءً بأهم اثنتين منها أي: الخوف من الآلهة، والخوف من الموت. لم يكن أبيقور يُنكر وجود الأولى (وذلك من دون شك لاعتبارات سياسية، فتصوره المادي للعالم يجعل من الصعب القبول بوجود الآلهة)، لكنه يحدّها جانباً بحجة أن التجربة تُظهر أنها لا تُمارس أي تأثير على الحياة البشرية، فلا فائدة إذاً أبداً من الصلاة لها ومحاولة تجنّب غضبها بتقديم كل أنواع العطايا أو الأضحيات.

وهو يدعو بالطريقة نفسها إلى ضرورة التخلّص من فكرة خلود الروح التي تُثير الخوف من عقوبة ممكنة قد تأتي بعد الموت. يستعير أبيقور من ديموقريطس مفهومه المادي عن واقع مكونٍ بالكامل من ذرّات غير قابلة للتجزئة، وهي مُقاربة تدعم رؤيته

الأخلاقية الخاصة. فبالنسبة له، الكائن البشري، جسداً وروحاً، كتلة من الذرات التي تنحل عند الموت. يشرح أبيقور أن الخوف من الموت هو محض تخيل، فطالما نحن أحياء، ليست لدينا أي تجربة عن الموت، وعندما نموت، لن يكون هناك وعي فردي نشعر من خلاله بتحلل الذرات التي يتكوّن منها جسمنا وتلك التي تتألف منها روحنا.

ما إن رمى بهذين التوجسين الميتافيزيقيين العظيمين، يقوم أبيقور بتحليل مسألة اللذة التي تسمح ببلوغ السعادة. مُنطلقاً من بديهية أن بؤسنا ينتج أساساً من عدم رضانا الدائم، يميزُ الفيلسوف أولاً بين ثلاثة أنواع من الملذّات: أولاً الملذات الطبيعية والضرورية (الطعام، والشراب، والملبس، والحصول على بيت... إلخ)؛ وثانياً الملذات الطبيعية غير الضرورية (الوجبات الفخمة، وجمال الملابس، ووسائل الراحة في المسكن...); وثالثاً الملذات غير الطبيعية وغير الضرورية (كالسُلطة، والشرف، والترف الباذخ...). ثم يشرح أنه يكفي الاكتفاء بالفئة الأولى ليكون المرء سعيداً بينما يمكن السعي وراء ملذات الفئة الثانية، مع أن الأفضل هو الاستغناء عنها؛ أما بالنسبة لملذات الفئة الثالثة، فيرى ضرورة تجنبها. ثم يندفع أبيقور متحمّساً بالقول: «كل الشكر للطبيعة السمحة التي جعلت من السهل بلوغ الأشياء الضرورية بينما الأشياء غير الضرورية صعبة المنال!»⁽²⁸⁾. نحن هنا في خصم

(28) Épicure, fragment 469, dans H. Usener, *Epicurea*, Teubner, Leipzig, 1887, p. 300.

ما يدعوه الفلاح/ الفيلسوف بيير رابحي⁽²⁹⁾ في يومنا هذا بـ«القناعة السعيدة».

لدينا على العموم صورة مشوّهة عن الحكمة الأبيقورية. فبالنسبة للكثيرين ينطوي نعتُ «الأبيقوريّ» على صورةٍ لحياةٍ قائمة على البحث عن اللذة الحسية بأكثر كثافة مُمكنة. إن هذا التصور قديمٌ جدًّا، ففي زمن أبيقور نفسه، حاول خصومه، الغيورين من نجاحه، إلحاق الخزي به وذلك عبر ترويح شائعة تقول إن حديقته هي مكان للمتعة والفجور. وما بدا مرذولاً في القديم تحوّل إلى مصدرٍ للافتتان لدى العديد من معاصرنا، فاستمرّ سوء الفهم.

لقد صمّم أبيقور حديقته (وهي مكان جميل وهادئ) كفسحة للقاءات الودية حيثُ يكون من الجيد التسلّي معاً والتفلسّف في جو هادئ، فرح، ولكن أيضاً للاستماع إلى الموسيقى أو لتناول أطباق بسيطة، ولكن باعتدال دائماً. يرى أبيقور أنه ليكون المرء سعيداً في الواقع فإن من الضروريّ التخلي عن بعض اللذات وتقنين تلك التي نسمح لأنفسنا بها. يكتب بهذا الصدد: «اللذة هي مبدأ وغاية الحياة السعيدة. ولهذا السبب فإننا لا نستمتع بكل اللذات. وقد يحدث لنا أن نترك جانباً العديد من اللذات عندما يستتبع ذلك لنا المزيد من الهموم»⁽³⁰⁾.

يُبجّل الفيلسوف إذاً أخلاق الاعتدال: فنظامُ غذاءٍ بسيط أفضل

(29) كاتب ومتخصص في الزراعة وفيلسوف فرنسي، وُلد في الجزائر عام 1938، تبنته عائلة فرنسية وانتقل إلى فرنسا عام 1954، مشهور باختراع أجهزة عديدة لمساعدة الفلاحين وتحسين طرق الزراعة.

(30) Épicure, *Lettre à Ménécée*, 129.

من كثرة المأكولات، كما يجب التخلّي عن الفُسق والسعي وراء المُتعة للبحث عن صحة الجسم وسلام الروح. الفضيلة الأسمى للفكر الأبيقوريّ هي التعلُّل (*phronêsis* باليونانية) التي تسمح بضبطٍ معقولٍ للملذات والآلام. «كل لذة هي جيدة لأن لها طبيعة مناسبة لنا، ومع ذلك ليس علينا اختيار كل الملذات. وبالطريقة نفسها، كل معاناة هي شر، ولكن ليس علينا رفض كل معاناة في الطبيعة».⁽³¹⁾ تتجلّى السعادة الأبيقورية بما يدعو به «ataraxie» والتي تعني «الراحة المُطلقة للروح». تتأتّى هذه الحالة من إقصاء المخاوف المتخيلة والخُرافية، وكذلك من خلال قدرتنا على الاكتفاء بإرضاء حاجتنا الأساسية فقط، وبنوعية ملذاتنا، حيث الصداقة هي الأكثر أهمية فيها من دون شك.

رغم تباعدهما الميتافيزيقيّ، فإن ما يُجلّه أرسطو، مثله كمثل أبيقور، هو نوعية اللذات وتوازنها المعتدل. يجب تجنّب كل أنواع الإفراط: تجنّب الزهد بقدر تجنّب الفجور. إن ذلك يعني أن نتغذّى جيداً وأن نعتني بجسدنا، وبروحنا، فوفق مقولة جوفينال: «العقل السليم في الجسم السليم»⁽³²⁾. يمرُّ هذا التوازن عبر تمارين جسدية يومية تسمح بالحفاظ على الجسد في صحة جيدة مانحين له بذلك اللذة أيضاً؛ وكذلك من خلال تناول الطعام اللذيذ والموزون: وذلك بمنح الأولوية للنوعية على حساب الكمية؛ ثم بالاهتمام بالتنفّس: كانت مدارس الحكمة في القديم تقترح على تلاميذها

(31) المرجع السابق، ص. 130.

(32) Juvénal, *Satires*, IV, 10, 356.

تمارين نفسية/ جسدية فقدنا تفاصيلها، ولكن لا بدّ أنها قريبة من التمارين الآسيوية مثل اليوغا أو تاي تشي⁽³³⁾ أو بعض الفنون القتالية التي تكوّن اليوم مساعداً ثميناً لراحتنا الجسدية، ولنكون أكثر انتباهاً لتصوراتنا الحسية، وإيجاد اللذة في التنفس، وفي حركة تمدّد وتقلّص العضلات. يؤكد الفيلسوف آرثر شوبنهاور، الذي سأحدث عنه لاحقاً، أن «تسعة أعشار سعادتنا، على الأقل، تعتمد بشكل حصريّ على الصحة [...] فمتسوّلاً بصحة جيدة هو أكثر سعادة من ملكٍ مريض»⁽³⁴⁾. وقد نصّح بساعتيّ تدريب يومياً على الأقل في الهواء الطلق. مُعتبراً، عن حق، أننا نكون بمزاج جيد عندما نشعر براحة في أجسامنا.

لقد أدركتُ كذلك - من جانبي - إلى أي درجة يُشكّل الاحتكاك مع الطبيعة تجربة حسية مُتجدّدة. عندما نتمكن من القيام بنزهة في الغابة، أو نغوص في البحر أو في النهر، أو نتجوّل في الجبل ونحن متيقّظين تماماً لأحاسيسنا وللذّة التي يمنحنا إياها هذا النوع من التجارب، نخرج منها بعد أن نكون قد تحوّلنا، وسكّنا، وعدنا إلى

(33) فنّ عسكري دفاعي صيني قديم تزايدت شعبيته خلال القرن العشرين على مستوى العالم. يعتمد فن تاي تشي على نظرية أن التمرين المستمر يساعد على تدريب الجسد على الاستجابة السريعة في حالة وقوع أزمة ولما كانت الحركات تركز على الاسترخاء التام والتركيز السلبي، فإنه يمكن مقارنتها بـ «التأمل أثناء الحركة» الذي يقال إنه علاج للجهاز العصبي. والحركات الرقيقة الرشيقة مع أنماط التنفس العميق، يقال إنها تخفض كلاً من ضغط الدم وسرعة النبض. (المُترجم).

(34) Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux à travers cinquante règles de vie*, Seuil, coll. « Points Essais », 2001, règle de vie n° 32, p. 81-82.

النبع الأصلي. فلذة الجسد هذه، وذلك التجدد الحسي ينتقلان إلى الروح: فيتبدد قلقنا، وتغدو أفكارنا أكثر وضوحاً وتفكيراً، وتجد روحنا السلام إن كانت مضطربة. يصف فيكتور هوغو هذه الحالة جيداً في هذه الأبيات المأخوذة من ديوانه تأملات:

أشجار الغابة أنتِ تعرفين روحي!
أنتِ تعرفيني أنتِ! فغالباً ما رأيتني
وحيداً في أعماقكِ ناظراً حالماً
أنتِ تعرفين ذلك الحجر الذي تركض فوقه الخنفساء
وقطرة الماء المتواضعة الساقطة من زهرة إلى زهرة
غيمةٌ أو طائرٌ يشغلني يوماً كاملاً
يملاً التأمل قلبي بالحب [...]]

لقد اخترنا كلنا تقريباً تجربة التمدد على عشب الحديقة أو في حديقة عامة بعد نهارٍ كثيف أو بعد أسبوع من العمل. نصل إليها وجسدنا منقبض ونفسنا مشغولة، ثم يسترخي جسدنا ويتجدد بملامسة الأرض وتجنبي روحنا بسرعة ثمار هذه اللحظة من الهناء: فتفرغ همومها، وتسكن نفسنا وتصفو. بالنظر إلى ذلك التفاعل العميق بين الجسد والروح، تؤثر الروح على الجسد أيضاً كما يؤثر الجسد على الروح تماماً: فعندما تكون روحنا صافية وفرحة، يجني الجسد الفوائد من ذلك، وسوف نرى في ما بعد أنه يمكن تحويل مشاعر بغيضة كالخوف، والحزن والغضب عبر قوة الروح⁽³⁵⁾.

(35) سأعود إلى هذه النقطة في الفصل الحادي عشر.

عند أرسطو - كما عند أبيقور - يتقارب كل من *hêdonê* (البحث عن اللذة) مع *eudaimonia* (البحث عن السعادة). ولقد تم تأكيد هذا الارتباط الوثيق بين اللذة والسعادة عبر العديد من الدراسات العلمية المعاصرة التي تُظهر أن كل التجارب التي تمنحنا اللذة - كالترنّه، أو ممارسة الحب، أو تشارك وجبة مع الأصدقاء، أو الصلاة، أو التأمل، أو الضحك، أو ممارسة فن ما أو رياضة معينة - لها أثر على إعادة توازن المفرزات الهرمونية وعمل النواقل العصبية للدماغ، ما يساعد على استقرار مزاجنا و«هنائنا الذاتي». (36)

(36) ستكون هذه المسألة موضوع الفصل العاشر.

لنُصِفِ المعنى على حياتنا

لا توجد رياح مواتية لذلك الذي لا يعرف
إلى أي ميناء يتوجّه.

سينيكا

حكمة أكملها مونتين من أجل توضيح المجاز المرتبط بالبحر.

أن نكون سعداء يعني أن نتعلّم الاختيار. ليس فقط اختيار اللذات المناسبة، وإنما أيضاً السبيل والحرفة والطريقة في الحياة والحب. اختيار الهوايات والأصدقاء والقيم التي على أساسها نُشيد حياتنا. أن نعيش جيداً، يعني أن نتعلّم عدم الاستجابة لكل الإغراءات وأن نضع سلماً لأولوياتنا. يسمح تمرين العقل بخلق التناغم في حياتنا وفق القيم أو الأهداف التي نسعى إليها. نحن نختار إشباع هذه اللذة أو التخلّي عن تلك لأننا نضفي المعنى على حياتنا وهذا يعني أننا: نمنحها توجهاً ودلالة في آن معاً بكل ما تتضمنه هاتان الكلمتان من معنى.

إن المعنى الذي أتحدث عنه هنا ليس معنى نهائياً ميتافيزيقياً. لا أعتقد أنه يُمكن الحديث عن «معنى الحياة» بطريقة عامّة تنطبق على الجميع. غالباً ما تتم ترجمة البحث عن المعنى بانخراطٍ في الفعل وفي العلاقات العاطفية.

فعلى سبيل المثال، يشترط بناء مهنة احترافية أولاً تحديد نشاط مناسب لنا نستطيع من خلاله أن نُبدع، وثانياً تحديد أهداف وغايات لبلوغها. ينطبق الشيء نفسه على علاقاتنا العاطفية: فإن نحن قرّرنا بناء عائلة وتربية أبناء، فإننا نقوم بتنظيم حياتنا وفقاً لذلك القرار، فتضفي الحياة العائلية المعنى على وجودنا. آخرون أيضاً يُضفون المعنى على حياتهم بمساعدة الآخرين، أو بالنضال من أجل تخفيف الظلم، أو بتكريس الوقت للمحرومين أو للذين يعانون. يمكن لمضامين «المعنى» أن تتباين من فرد إلى آخر، ولكن مهما يكن من أمر، فإننا نُقرُّ جميعاً بضرورته من أجل بناء حياتنا وتوجيهها وأن نحدّد لها هدفاً واتجهاً وأن نمُنحها دلالةً ومغزى. يتجلّى هذا البعد بشكل صريح في العديد من الأبحاث المُعاصرة حول السعادة، على شكل هذا النمط من الأسئلة: «هل وجدتَ معنى إيجابياً لحياتك؟». بقدر ما تكون اللذة سبباً جوهرياً لتحقيق السعادة، فإن المعنى كذلك. هكذا يضع علماء الاجتماع هذين العاملين - المعنى واللذة - ضمن أوّل الأسباب المطلوبة من أجل «الهناء الذاتي». وقد لاحظوا كذلك أن مستوى اللذة والمعنى اللذين نضيفهما على حياتنا يسعيان إلى التقارب عند الشخص السعيد نفسه: فإذا ما عرّف شخصٌ نفسه بأنه يشعر بالكثير من

اللذة، فإنه يعني بذلك أنه قد وجد معنى إيجابياً لحياته⁽³⁷⁾. لكن هذا التقارب بين اللذة والمعنى الذي أدركه الفلاسفة الأقدمون جيداً، وأكده الأبحاث العلمية المعاصرة، يُمثل بالأحرى ميل علماء النفس في القرن العشرين إلى عدم الاعتداد به ففصلوا بين كل من اللذة والمعنى. لقد رأينا كيف أن فرويد قد أظهر أن الكائن البشري يتحرك أساساً بدافع البحث عن اللذة، لكن مسألة المعنى لم تكن تهمة. بينما أجابه فيكتور فرانكل - وهو أحد الناجين من معسكرات الموت الذي تكوّن فكره انطلاقاً من تلك التجربة - بالدفاع عن أطروحة مناقضة لها كلياً تقول: إن الكائن البشري يتحرك أساساً بدافع البحث عن معنى. وبعيداً عن معارضة أحدهما، إلا أن النظريتان على حق: فالطبيعة نفسها تدفع الإنسان للبحث عن اللذة وعن المعنى معاً وهو لا يكون سعيداً فعلياً إلا عندما تكون حياته مقبولة بالنسبة له، وذات معنى.

ليس الأساسي أن نبلغ أهدافنا أم لا، فنحن لن ننتظر بلوغ كل غاياتنا ليبدأ إحساسنا بالسعادة. إن الطريق أكثر أهمية من الهدف: السعادة تأتي في المسير. لكن الرحلة تجعلنا أكثر سعادة بقدر شعورنا بلذة التقدم أو بكون المسافة التي نتوجه إليها مُحَدَّدة (مع احتمال تغييرها أثناء الطريق) وأنها تستجيب للآمال الأكثر عمقاً لوجودنا.

(37) K. C. Berridge, M. L. Kringelbalch, «Building a Neuroscience of Pleasure and Well-Being», in *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2011. <http://www.psywb.com/content/1/1/3>.

فولتير والأحمق السعيد

لقد قلتُ لنفسي منة مرّة إنني سأصير سعيداً
لو كنتُ ببلاهة جارتي، ومع ذلك فإنني لا
أرغب بسعادة كتلك. ⁽³⁸⁾

فولتير

هل علينا أن نكون علماء وثاقبيّي الذهن حتى نكون سعداء؟
أو، بالعكس، قد تُمثّل المعرفة وقوّة الذهن عوائق أمام السعادة،
وبخاصة ضمن المقاييس التي يكون فيها الفرد مُتمتّعاً بمعرفة
وبآمال أكثر رفعة فيكون تصوّره عن السعادة أكثر تطلّباً ويكون أكثر
وعياً بعدم اكتمالها من شخص آماله محدودة؟ لقد طرح فولتير
هذه الأسئلة عبر حكاية صغيرة ⁽³⁹⁾. إنها قصة حكيم هنديّ عالمٍ
حاذّ الذهن جدّاً، لكنه تعيس، فهو لا يعرف كيف يجد أجوبةً مُقنعة

(38) Voltaire, «Histoire d'un bon Bramin», in *Zadig et autres contes*, Gallimard, coll. «Folio», 1992.

(39) المرجع نفسه.

للأسئلة الميتافيزيقية التي لا يني ي طرحها على نفسه. في حين كانت تعيش إلى جانبه امرأة متعصبة جاهلة «لم تُفكّر أبداً للحظة واحدة في حياتها بأي من تلك الأفكار التي تشغل بال البراهمن⁽⁴⁰⁾» ومع ذلك فقد كانت تبدو أسعد نساء الأرض. جواباً عن سؤال: «ألا تشعر بالخجل لكونك تعيش في الوقت الذي تعيش فيه إلى جوارك عجوز لا تزيد على كونها دُمية مُتحركة لا تُفكّر بشيء، وهي بذلك تعيش ناعمة البال؟» يردُّ الحكيم: «معكم حق، لقد قلتُ لنفسي مئة مرّة إنني سأصير سعيداً لو كُنت ببلاهة جارتني، ومع ذلك فإنني لا أرغبُ بسعادةٍ كتلك». إن مشكلة «الأحمق السعيد» تكمن في الواقع في كونه يغوص في السعادة الدائمة طالما هو جاهل أو طالما ظلت الحياة لا تُعانده. ولكن، ما إن نفكّر قليلاً في الحياة، أو عندما لا تعود هي تستجيب لآمالنا وحاجاتنا المباشرة، فإننا نفقد السعادة المبنية على تلك الأحاسيس الفريدة وعلى غياب المسافة التفكيرية. بالإضافة إلى ذلك فإن إنكار الفكر والمعرفة والتفكير هو رفض لجزء أساسي من إنسانيتنا ولا نستطيع بعد ذلك إرضاء أنفسنا، ما إن نمتلك وعياً بالسعادة المؤسسة على الخطأ والوهم والغياب الكامل للصفاء الذهني. يؤكّد أندريه كومت - سبونفيل بجدارة أن «الحكمة تُشير إلى الاتجاه الذي تكون فيه السعادة القصوى في حِدّةِ الذهن القصوى». ويذكّر أنه في حال كانت السعادة هدف الفلسفة، فهي ليست القانون الذي يحكمها⁽⁴¹⁾. إن

(40) البراهمن: إحدى المراتب الدينية العليا عند الهندوس (المترجم).

(41) André Comte-Sponville, *Le Bonheur désespérément*, op. cit., p. 15.

الحقيقة هي معيار الفلسفة فحتى في بحثه عن السعادة، سيُفضَّل مَنْ يستخدم العقل دائماً فكرة صحيحة، حتى ولو جعلته بائساً، على فكرة خاطئة ولو كانت مقبولة. «إذا كُنَّا نُقدِّرُ السعادة عالياً، فإننا نُقدِّرُ العقل أكثر»، بهذه العبارة يختم فولتير حكايته. نجد هنا إحدى أهم النقاط التي لم نستدعِها بعد التي تقول: إن السعادة الوهمية لا تهْمُنَّا. بينما يسمح لنا العقل بتأسيس السعادة على الحقيقة، وليس على الوهم أو الكذب. يمكن لنا بالتأكيد أن نشعر أننا في أحسن حال في حالة وهم أو كذب، لكن هذا الحال الحَسَن عارض. فالسعادة الناتجة عن مشاهدة انتصار جميل في الجبال في إحدى مراحل سباق فرنسا للدراجات⁽⁴²⁾ Le tour de France ستقلب إلى مرارة أو اشمزاز في اللحظة التي نعلم فيها أن الفائز كان قد تناول المُنشَّطات. لنأخذ أيضاً مثال امرأة تهيم برجل متزوج قدّم لها نفسه بوصفه عازباً: إن سعادة تلك المرأة سوف تنهار لحظة انكشاف الحقيقة. من ناحية أخرى، من يتمنى أن يعيش متقمّصاً حياة مجنون حتى لو تملك هذا الأخير شعور بأنه الأكثر سعادة بين الرجال؟ إننا نتعلم تأسيس حياتنا على الحقيقة، فقط عبر أعمال العقل، والتمرُّن على التمييز النقدي، ومعرفة الذات.

لو أنني حاولتُ تقديم تعريف توليفي يأخذ بجميع المميزات التي أثرناها للتو على امتداد هذه الفصول الأولى، لقلتُ إن السعادة هي الوعي بحالة رضا عامة ومستدامة في وجودٍ ذي معنى مؤسَّس

(42) وهو سباق سنويّ للدراجات الهوائية يتكون غالباً من 21 مرحلة ويعد من أشهر سباقات الدراجات الهوائية في العالم. (المترجم، عن ويكيبيديا).

على الحقيقة. من البديهي أن مضامين ذلك الرضا متغيرة وفقاً للأفراد، ولحساسياتهم، وآمالهم، ومراحل حياتهم التي يمرون بها. من دون إخفاء الميزة غير المتوقعة، والهشة، للسعادة، يكون هدف الحكمة هو محاولة جعل السعادة أعمق وأطول ما يمكن في ما وراء مُصادفات الحياة والأحداث الخارجية والعواطف المُحبية أو المنفّرة للوقائع اليومية. لكن هل تأمل كل الكائنات البشرية بالحكمة وبالسعادة؟

هل يتمنى كل كائن بشري أن يكون سعيداً؟

من المستحيل أن نكون سعداء لو لم نرد
ذلك، لا بد إذن أن تتوفر لدينا إرادة وفعل
السعادة.⁽⁴³⁾

آلان

لقد أكدنا مرات عدّة أن الأمل في السعادة هو الشيء الأكثر
كونية في الوجود. يكتب القديس أوغسطين أن «الرغبة في السعادة
جوهرية لدى الإنسان؛ وهي المُحرِّكُ لكل أفعالنا. هي الشيء
الأكثر تبجيلاً في العالم والأكثر فهماً والأكثر صفاءً والأكثر دواماً،
ليس فقط أننا نريد أن نكون سعداء، ولكننا لا نريد أن نكون إلا
كذلك. وهذا ما يجعلنا نُخضع طبيعتنا؟»⁽⁴⁴⁾. يُدعم بليز باسكال
هذا الرأي بقوله: «إن الأمل في السعادة هو الدافع لكل أفعال الناس

(43) Alain, *Propos sur le bonheur*, XCII.

(44) Saint Augustin, *La Vie heureuse*.

جميعاً، حتى لأولئك الذين سيشتقون أنفسهم»⁽⁴⁵⁾. ذلك الأمل قد تم التأكيد عليه في العديد من العوالم الثقافية الأخرى. هكذا يُذكرُ الراهب البوذي الفرنسيّ ماتيو ريكار في كتابه الجميل دفاعاً عن السعادة أن «الأمل الأول الذي يجمع كل الآمال الأخرى، هو التطلع إلى إغْتِبَاط يكون من القوة بحيث يكفي لتغذية تذوّقنا الحياة».

إنها الأمنية في أن تكون كل لحظة من حياتي، ومن حياة الآخرين، هي لحظة فرح وسلام داخليين»⁽⁴⁶⁾. وببداهة فريدة تجلّي هذا الأمر لأفلاطون حتى إنه تساءل ما إذا كان هذا السؤال يستحق أن يُطرح أصلاً، قائلاً: «مَنْ، في الواقع، لا يرغب في أن يكون سعيداً؟»⁽⁴⁷⁾. مع ذلك يبدو لي أنه من الضروري أن نقوم بتدقيقين مهمّين. فأولاً هذا الأمل الطبيعيّ بالسعادة لا يعني، لكونه طبيعياً، أن يبحث عنه كل واحد منّا. إذ يمكن لنا أن نأمل في السعادة بطريقة طبيعية وغير واعية تقريباً من دون السعي وراءها بطريقة واعية وفاعلة بالضرورة. كثيرون هم أولئك الذين لا يترحمون على أنفسهم مسألة السعادة بشكل مُعلن بينما يبحثون عن اللذة أو عن تحقيق آمالهم. هم لا يقولون: «سأفعل هذا وذاك لأكون سعيداً»، لكنهم يأملون الوصول إلى إشباعات ملموسة. إن كمّ وكيف هذه الإشباعات يجعلان الناس أكثر أو أقل سعادة. من

(45) Blaise Pascal, *Pensées*, Fragment 148.

(46) Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour le bonheur*, NiL, 1997; Pocket, 2004, p.28 .

(47) Platon, *Euthydème*, 278 e.

جهةٍ أُخرى، يمكن لنا أن نأمل أيضاً في السعادة من دون أن نريدها، ويحصل هذا بطريقتين: أولاً بالألّا نوظّف الوسائل الضرورية لبلوغ السعادة (كأن نأمل أن نكون سعداء، ولكننا لا نفعل شيئاً، أو على الأقل ليس شيئاً يُذكر لبلوغها)؛ من ثم، وعلى الأخص، يمكن لنا أن نتخلّى بإرادتنا ووعينا عن السعادة إذ قد لا تبدو السعادة للجميع بوصفها قيمة عليا. فالسعادة ليست ثمرة حاجة طبيعية، وإنما بناء عقليّ. ويمكن لكل واحد منا أن يضع قيمةً أُخرى فوقها مُغامراً بذلك بالتضحية بجزءٍ من القيمة الثانية لصالح الأولى سواء أكانت تلك القيمة هي العدالة أم الحرية على سبيل المثال. الحرية متروكة أيضاً لكل واحد في ألا يرغب في السعادة وأن يُفضّل حياةً لا تقوم على نمط واحد وإنما تتعاقب فيها لحظات السعادة بمراحل من المعاناة أو السأم. ولنعد إلى هاتين النقطتين.

لقد رأينا عند كل من أرسطو وأبيقور أنه لا يمكن تحصيل السعادة العميقة من دون التخلي عن بعض اللذات المُباشرة ومن دون التفكير بخياراتنا وأهدافنا. وبمعنى آخر، إن السعي في ركاب سعادةٍ أكثر اكتمالاً يتطلب منا الذكاء والإرادة. سوف نقوم بتحديد أهداف يمكن لها أن تجعلنا أكثر سعادة وسنختار الوسائل الضرورية للوصول إليها.

إن المولع بالموسيقى والحالم بأن يجعل منها مهنته، سيكرّس عدة ساعات في اليوم لتعلّم العزف على آلة موسيقية وسيوظّف كل الجهود اللازمة ليتقن العزف على هذه الآلة على حساب هوايات ولذات أُخرى. وكلما سيتقدّم أكثر، سيحصل على لذة العزف

وسيطمح لاحتراف الموسيقى كمهنة. وسيكون سعيداً لتمكنه من تحقيق حلمه الأكبر، لكنه سيدفع ثمن رغبته تلك، وانخراطه ودأبه على العمل. في حين يمكن لآخر أن يُغذّي الحلم نفسه، لكنه لم يُنظم حياته لتحقيق هذا الهدف ويستمر بالعزف كهواٍ. سوف يُردّد على مدى سنوات لأقربائه أنه يشعر «بروح الموسيقى»، وبأنه سيكون سعيداً جداً أن يعيش ولعه هذا، لكن وبسبب عدم المواظبة وبذل الجهد الكافي، فإنه لن يصل أبداً، وسيعاني من الحرمان. ولن يكون سعيداً حقاً حتى لو شعر بالغبطة في كل مرة يعزف فيها على آلتِه. فالأمر كما يُؤكد عليه الفيلسوف آلان بالقول «من المستحيل أن نكون سعداء لو لم نرد ذلك، لا بد إذن أن تتوفر لدينا إرادة وفعل السعادة»⁽⁴⁸⁾.

ويمكن أن يمر البعض إلى جانب السعادة وذلك بأخذهم الاتجاه الخاطئ جاهلين أن السعادة تكمن في السيطرة على المتع والتعامل معها بطريقة تراتبية، وبينما ينهمك البعض في بحث مستمر وغير مُشبع أبداً بالمتع المباشرة، فإن آخرين لم يفهموا أن عليهم أن يشتغلوا على أنفسهم ليتطوّروا. هذه مثلاً حالة المراهق التبعس الذي يعاني من عدم حصوله على «عشيقَة» بينما لا يفعل شيئاً ليتجاوز حرمانه.

آخرون أيضاً يبحثون عن السعادة فقط عبر تكثيف اللذة الحسية. إنهم يركّزون على لذة تناسب ذوقهم، لكن وبما أن هذه اللذة تبقى لذة عابرة، فإنهم يسعون ليعيشوها بأكثر كثافة مُمكنة،

(48) Alain, *Propos sur le bonheur*, XCII.

ويشعرون بأحاسيس قصوى من خلال الرياضة أو الموسيقى أو المخدرات أو الكحول أو الجنس. إن عليهم دائماً أن يبلغوا أقصى درجات الإحساس إلى درجة تدمير أنفسهم أو جعل حياتهم في خطر. وبطريقة أخرى يمكن القول إننا نتهرب من اللحظات التي لا نقدم فيها على أي نشاط، تلك اللحظات التي تعيدنا إلى أنفسنا، لكي ننسى ذواتنا في نشاط مُفرط دائم يُكمل بطريقة مُصطنعة فراغ حياتنا الداخلية. توجد إذن ألف طريقة وطريقة لنا أمل في السعادة من دون أن نريدها فعلاً، ومن دون أن نوظف الوسائل الضرورية لبلوغها. يمكن لنا أيضاً التخلي عن البحث عنها بطريقة واعية بوصفها كذلك لأنها تبدو لنا مُتقلّبة، غير أكيدة، ومن العبث إنهاك أنفسنا في البحث عنها. فنظن حينها أن من الأفضل لنا الكد للحصول على ما نحب واقعياً. يمكن لنا أن نفعل ذلك باتباعنا نمطاً من الأخلاق الأبيقورية في الاعتدال، كما يمكن لنا، على العكس من ذلك تماماً، أن نختار أن نعيش «بكثافة» بأن نقرّر على سبيل المثال أن نشرب وندخن على حساب صحتنا، أو أن نرمي بأنفسنا في أهواء مُدمّرة، أو أن نترك أنفسنا نحيا على مزاج اللحظة مُجازفين بذلك بالمرور غير المتوقف بلحظات صعود وهبوط تتقاذفنا بين السعادة الهاربة والسوداوية.

السعادة ليست من هذا العالم: سقراط، والمسيح، وكانط

طوبى لكم أيها الباكون الآن، لأنكم
ستضحكون.⁽⁴⁹⁾

المسيح

بطريقة مختلفة تماماً يمكن لنا أن نتخلى عن السعي وراء السعادة بأن نُعلي عليها قيمة أخلاقية أخرى كالحرية أو الحُب أو العدالة، أو بأن نضع قاعدة أخلاقية للفعل الصائب. إنها حالة فيلسوف التنوير الألماني الكبير إيمانويل كانط الذي يرى أنه لا يجب البحث عن السعادة من حيث هي كذلك، وإنما يجب أن تكون مُحصّلة للأخلاق: «افعل ما يجعلك جديراً بالسعادة». إن الشيء الأكثر أهمية هو اتباع خط مُستقيم موجه يوافق العقل ويلبّي الواجب، فهكذا يمكن للشخص مرتاح البال أن يعدّ نفسه

(49) إنجيل لوقا. الإصحاح السادس الفصل 21. (منسوبة خطأ في النص الأصلي الفرنسي للفصل 22). (المترجم).

سعيداً نسبياً، ومهما كانت الصعوبات التي يواجهها سيعرف كيف يتصرف بطريقة صحيحة.

في الواقع، تُظهر الأبحاث المُعاصرة أن الوعي الداعي إلى اتباع حياة أخلاقية أو دينية مستقيمة إنما هو دليل مهم على السعادة. من جهةٍ أخرى يبدو أن كانط نفسه كان سعيداً بما يكفي، إذ أتبع حياة قنوعة وفاضلة ومُنظمة خيبت آمال كتاب السير الذاتية المولعين بالحوادث والتفاصيل المُثيرة. احتفظ كانط بعزوبيته، ولم يغادر أبداً تقريباً مدينته كونيغسبرغ حيثُ عمل مُعلماً خصوصياً قبل أن يُدرّس في الجامعة. بطريقة يبدو فيها التناقض واضحاً، يؤكّد كانط بالمقابل أن من واجب الإنسان أن يكون سعيداً قدر الإمكان لأن من شأن هذا أن يُجنّبهُ الاستسلام «لإغراء عدم احترام واجباته». (50)

يقلب كانط بذلك الإشكالية الإغريقية التي تضع الأخلاق في خدمة السعادة: فبالنسبة له السعادة هي التي تقوم بخدمة الأخلاق. في الواقع هو يرى أن السعادة الممتلئة والكاملة لا توجد على الأرض: هي ليست سوى «مثال المُخيلة» (51). وهو يستنتج من ذلك أنه لا يمكن لنا أن نأمل عقلياً ببلوغ سعادة فعلية إلا بعد الموت (النعيم الدائم). إنها تُشبه مكافأة الرب لأولئك الذين عرفوا كيف يعيشون وجوداً أخلاقياً صحيحاً. ينصّم كانط بذلك إلى الأديان الكثيرة التي تؤكّد عدم وجود سعادة عميقة مُستقرة

(50) Emmanuel Kant, *Fondements de la métaphysique des moeurs*, I.

(51) *Ibid.*, II.

ودائمة إلا في الآخرة، وتكون مُحدّدة بالحياة الدينية والأخلاقية التي نعيشها في الدنيا.

كان هذا الاعتقاد سائداً عند الإغريق: فالحياة المليئة بالسعادة كانت موعودة في حقول الإليزيوم Les Champs Élysées للأبطال والرجال الفاضلين. وقد تطوّر هذا الاعتقاد أيضاً في مصر وفي اليهودية المتأخرة قبل أن يعرف انطلاقة مهمة مع المسيحية والإسلام. نُفضّل إذن نموذج القداسة على نموذج الحكمة فبينما يأمل الحكيم في السعادة على الأرض، يأمل القديس قبل أي شيء في السعادة الخالصة في الآخرة بالقرب من خالقه.

تُقَدِّم لنا نهاية المسيح توضيحاً جيداً لذلك: فالمسيح، مثله مثل أي كائن بشريّ يأمل في السعادة، لم تكن لديه أي رغبة في المعاناة، ولا أن يُعتَقَل على يد حُرّاس الرهبان الكبار ليتم تسليمه لبيلاطس البنطي⁽⁵²⁾ ثم قتله صلباً. من هنا يأتي ذلك المشهد المليء بالتوتر والحزن فوق جبل الزيتون قبل بضع ساعات من توقيفه الذي يصفه لنا القديس متى كما يلي: «ثُمَّ أَخَذَ مَعَهُ بُطْرُسَ وَابْنَيْ زَبْدِي، وَابْتَدَأَ يَحْزَنُ وَيَكْتَتِبُ. فَقَالَ لَهُمْ: «نَفْسِي حَزِينَةٌ جِدًّا

(52) بيلاطس البنطي (باللاتينية Pontius Pilatus). كان الحاكم الروماني لمقاطعة أيوديا أو «اليهودية» بين عامي 26 و36، وحسب الأناجيل الأربعة المعتمدة من قبل الكنيسة، فإنه تولى محاكمة المسيح، وأصدر الحكم بصلبه ليس عن قناعة بذنبه، بل كما تخبرنا الأناجيل، خوفاً من اليهود الذين هددوا برفع الأمر إلى الإمبراطور واتهام بيلاطس بالخيانة بسبب تبرئته المسيح الذي صرّح بأنه ملك، وهي تهمة سياسية خطيرة إبان حكم الرومان. (المترجم، عن ويكيبيديا).

حَتَّى الْمَوْتِ. أَمْكُثُوا هَهُنَا وَاسْهَرُوا مَعِيَ». ثُمَّ تَقَدَّمَ قَلِيلًا وَخَرَّ عَلَى وَجْهِهِ، وَكَانَ يُصَلِّي قَائِلًا: «يَا أَبَتَاهُ، إِنْ أَمْكَنَ فَلْتَعْبُرْ عَنِّي هَذِهِ الْكَأْسُ، وَلَكِنْ لَيْسَ كَمَا أُرِيدُ أَنَا بَلْ كَمَا تُرِيدُ أَنْتَ».⁽⁵³⁾ على الرغم من قلقه، قَبِلَ الْمَسِيحُ مَعَ ذَلِكَ أَنْ يَقَدَّمَ حَيَاتِهِ بِإِرَادَتِهِ، لِأَنَّهُ أَرَادَ أَنْ يَظَلَّ وَفِيًّا لَصَوْتِ الْحَقِّ الَّذِي يَقُودُهُ (صَوْتٌ مِنْ يَدْعُوهُ «أَبَاهُ»)، بَدَلًا مِنْ أَنْ يُنْقِذَ نَفْسَهُ وَيَهْرَبُ كَمَا اقْتَرَحَ عَلَيْهِ حَوَارِيُّوهُ. لَقَدْ ضَحَّى بِسَعَادَتِهِ الدُّنْيَوِيَّةِ وَفَاءً لِلْحَقِيقَةِ وَلرِسَالَةِ الْمَحَبَّةِ الَّتِي تَتَنَاقَضُ مَعَ التَّقِيدِ بِحَرْفِيَّةِ الشَّرْعِيَّةِ الدِّينِيَّةِ الَّتِي تَضَعُ تَشَدُّدَ الْقَانُونِ فَوْقَ كُلِّ اعْتِبَارٍ.

نَهَايَةُ سَقْرَاطٍ مُشَابِهَةٌ كَثِيرًا لِنَهَايَةِ الْمَسِيحِ، فَهُوَ أَيْضًا يَرْفُضُ الْفِرَارَ، لِيَشْرَبَ بَعْدَهَا الشُّوْكَرَانَ، وَهُوَ سُمٌّ قَاتِلٌ، مُطِيعًا بِذَلِكَ الْقَضَاةَ الَّذِينَ حَكَمُوا عَلَيْهِ بِالْعُقُوبَةِ الْأَشَدِّ. كَانَ ذَلِكَ حُكْمًا جَائِرًا، لَكِنْ سَقْرَاطُ رَفُضَ مَخَالَفَةَ قَوَانِينِ الْمَدِينَةِ مُعْتَبِرًا أَنْ عَلَى كُلِّ مَوَاطِنٍ أَنْ يَخْضَعُ لَهَا. بِاسْمِ فِضَائِلِهِ الْخَاصَّةِ، يَتَخَلَّى سَقْرَاطُ إِذْنًا عَنِ السَّعَادَةِ وَعَنِ الْحَيَاةِ. سَقْرَاطُ الَّذِي يُشْبَهُ، وَفَقًّا لِبَعْضِ الْإِعْتِبَارَاتِ، الْقَدِيسُ أَكْثَرَ مِمَّا يُشْبَهُ الْحَكِيمَ، كَانَ حَذْرًا مِنْ كَلِمَةِ «السَّعَادَةِ». وَوَفَقًّا لِأَفْلَاطُونٍ فَإِنَّهُ كَانَ يُفَضِّلُ عَلَيْهَا الْحَدِيثَ عَنِ حَيَاةِ «صَالِحَةٍ»، مَوْسَسَةً عَقْلِيًّا عَلَى فِضَائِلٍ مِثْلِ الْخَيْرِ، وَالْجَمَالِ، وَالْحَقِّ، بَدَلًا مِنْ الْبَحْثِ عَنِ حَيَاةِ «سَعِيدَةٍ» يُمْكِنُ أَنْ تَقُومَ عَلَى حِسَابِ الْحَقِّ: أَفَلَا يَسْعَى الطَّاعِيَةُ وَالْأَنَانِيَّةُ وَالْجَبَانُ وَرَاءَ السَّعَادَةِ؟

(53) إنجيل متى، الإصحاح 25، الفصول 37، 38، 39. (الترجمة العربية).

إذا كان كلُّ من المسيح وسقراط قد وهبا حياتيهما باسم الحقيقة أو باسم فضائل أكثر رفعةً من السعادة الأرضية، فلأنهما كانا يأملان في سعادة أعظم بعد الموت. كان المسيح مُقتنعاً أنه سيقوم من الموت ليعرف في الحياة الأخرى سعادةً أبديةً بالقرب من الرب. تصف «رؤيا يوحنا»، وهي السِّفر الأخير من الإنجيل، «أورشليم الجديدة» - وهي مجاز للحياة الأبدية - بهذه الكلمات: «هُوَذَا مَسْكَنُ اللَّهِ مَعَ النَّاسِ [...] وَسَيَمَسُحُ اللَّهُ كُلَّ دَمْعَةٍ مِنْ عَيْونِهِمْ، وَالْمَوْتُ لَا يَكُونُ فِي مَا بَعْدُ، وَلَا يَكُونُ حُزْنٌ وَلَا صُرَاخٌ وَلَا وَجَعٌ فِي مَا بَعْدُ، لِأَنَّ الْأُمُورَ الْأُولَى قَدْ مَضَتْ»⁽⁵⁴⁾. سقراط كان مُقتنعاً أيضاً بأن للناس الصالحين في الحياة الأخرى مكاناً للسعادة الدائمة التي كان يأمل بها⁽⁵⁵⁾. على العموم كان بحثهما بحثاً عن السعادة المؤجَّلة⁽⁵⁶⁾ bonheur différé.

لم يكن الحال دائماً كذلك فنحن نصادف أناساً لا يؤمنون البتة بحياة بعد الموت وهم مستعدون لأن يضحوا بحياتهم من أجل مثال رفيع من السعادة. فكم هو عدد أولئك الذين تخلوا عن السعادة ليناضلوا ضد القمع أو الظلم؟

عندما وقف في وجه الدبابات في ساحة تيان آن مين في

(54) رؤيا يوحنا اللاهوتي، الإصحاح الحادي والعشرين الفصلان 3 و 4. (الترجمة العربية).

(55) Platon, Phédon, 63 b- c.

(56) مع التأكيد أن صفة différé في الفرنسية تعني في آن معاً التأجيل والاختلاف بحيث يمكن ترجمتها أيضاً بسعادة مختلفة ويبدو أن لهذا السبب قام المؤلف بوضعها بشكل مائل. (المترجم).

حزيران من عام 1989، كان الطالب الشاب الصيني الذي عرّض حياته للخطر مناضلاً ضد الدكتاتورية، يأمل فقط أن يُساعد تصرّفه في دفع قضية الحرية إلى الأمام. وكان الأمر مُشابهاً مع نيلسون منديلا في جنوب أفريقيا ومع جميع أولئك الذين خاطروا أو ضحوا بحياتهم - وهم يستمرون بفعل ذلك - من أجل قضية يعتبرون أنها تستحق ما هو أكثر من سعادتهم الفردية.

وهنا يُطرح علينا سؤال ذو شقين: إلى أي درجة تمنح هذه الأفعال البطولية السعادة عندما تستجيب للآمال الأبعد لهؤلاء الأفراد المعنيين؟ ثم ألم يكن سقراط والمسيح، رغم معاناتهما بفقدان حياتيهما، سعيدين بالوقت نفسه بمنح حياتيهما لغاية نبيلة؟ وهما بفعلهما هذا، ألم يتصرّفاً وفقاً لطبيعتهما الأعمق؟

فن أن يكون المرء نفسه

تكمُن السعادة القصوى في شخصية الإنسان.

غوتيه

باستقصائه للدافع الأعمق الذي يُحرّض كل شخص على التلاؤم مع طبيعته، يصف غوستاف فلوبير مُراقب الطبيعة البشرية العتيد، جوهر الأنانية الذي يجمع بين السعي وراء آمالنا من جهة وبين تحقيق أفعالنا من جهةٍ أخرى، فيقول: «ألا نبحت نحن جميعاً - بما نحن عليه ابتداءً من القميء الذي قد يستكثر دفع قرشٍ واحد لإنقاذ البشرية وصولاً إلى ذلك الذي يرمي بنفسه على الجليد لينقذ شخصاً لا يعرفه - ألا نبحت عن إرضاء طبيعتنا استجابةً لغرائزنا المختلفة؟ كان القديس فانسان دي باول⁽⁵⁷⁾ يستجيب

(57) القديس فانسان دي باول Saint Vincent de Paul: قديس فرنسي، كان شخصية مؤثرة جداً في الحياة الروحية في القرن السابع عشر وقد كرس حياته لتخفيف معاناة الناس المادية والنفسية، ويُدعى غالباً بالعربية بالقديس منصور دي بول. ويعود سبب التسمية ربما إلى تلك الفترة =

لشهوة الإحسان كما كان كاليغولا يستجيب لشهوة القسوة. كل شخص يستلذّ على طريقته ومن أجل نفسه فقط؛ فيعكس البعض الفعل على أنفسهم جاعلين من ذواتهم السبب والمركز والهدف، بينما يدعو آخرون العالم أجمع إلى المشاركة في وليمة روحهم. هنا يكون الفرق بين المُسرفين والبُخلاء. يسعد الأولون بالعطاء والآخرون بالاكتناز»⁽⁵⁸⁾.

أن يكون المرء سعيداً يعني قبل أي شيء آخر أن يُرضي حاجات، أو آمال، وجوده: هكذا يبحث الشخص الصامت عن العزلة، والثرائر عن صحبة الآخرين. فكما تعيش الطيور في السماء والأسماك في الماء، يتعيّن على كل شخص أن يتطوّر في المحيط الذي يناسبه. بعض الأشخاص خُلقوا ليعيشوا في ضوضاء المدن، وآخرين في هدوء الريف، وآخرين غيرهم يحتاجون هذا وذاك معاً. وهناك من خُلق ليمارس نشاطاً يدوياً، بينما خُلق آخر ليمارس نشاطاً فكرياً، وثالث ليمارس نشاطاً فنياً، ورابع نشاطاً تواصلياً، وهكذا. هناك من يحتاج إلى تكوين عائلة ويأمل في حياة زوجية دائمة، وهناك من يأمل في علاقات متعددة على مدى حياته. لا أحد سيكون سعيداً إذا سبح عكس تيار طبيعته الأعمق.

= التي عاشها في الأسر في تونس، بعد أن تم أسره من قبل المسلمين في ما كان يُسمى يومها بالجهاد البحريّ ضد سفن الدول الأوروبية المعادية في شواطئ البحر المتوسط. بعد وقوعه في الأسر تم بيع القديس فانسان كعبد مرّات عدّة لسادة مختلفين قبل أن يقنع سيده الأخير، الذي كان فرنسياً من مدينة نيس، ولكنه اعتنق الإسلام، بالندم ثم الفرار معاً من تونس إلى روما بعد أن قضى سنتين في الأسر. (المُترجم، عن ويكيبيديا).
(58) Gustave Flaubert, *Lettres à Louise Colet*, 13 août 1846.

التربية والثقافة قِيمَتان جدًّا، لأنهما تغرسان في ذهننا ضرورة وجود حدود وتعلُّمانا احترام الآخر. ليس من الضروري فقط أن نتعرّف على ذواتنا وإنما أن نختبر قوّتنا وضعفنا، وأن نُصحِّح ونُحسِّن في أنفسنا، لكن من دون السعي لليِّ عنق، أو مقاومة، وجودنا الأعمق. بيد أن التربية والثقافة تمنعاننا أحياناً من إظهار حساسيتنا وتنحوان بنا بعيداً عن ميولنا أو عن آمالنا المشروعة. لهذا السبب علينا أن نتعلّم أن نكون أنفسنا بتجاوز البرامج الثقافية والتربوية التي يمكن أن تحيدان بنا عمّا نكونه. إن هذا التجاوز هو ما يدعوه عالم النفس السويسريّ كارل غوستاف يونغ بـ «سيرورة التفرد» التي تتحقّق غالباً في حوالي الأربعينات من العمر، عندما نقوم بأول تقييم لوجودنا. نستطيع عندها اكتشاف أننا لسنا نحن بما يكفي وبأننا نسعى لإسعاد هؤلاء وأولئك من دون أن نراعي أنفسنا، ساعين بذلك لتقديم صورة مثالية أو مُصطنعة لنكون محبوبين أو مُعترفاً بنا، ونكتشف أن الحياة العاطفية أو المهنية التي عشناها لا تلائم ما نحن عليه. إننا سنبحث حينها عن معرفة أفضل بفردانيتنا وسنتبه أكثر لحساسيتنا. يكتب غوته: «تكمّن السعادة القصوى في شخصية الإنسان»⁽⁵⁹⁾. فليست الأحداث ما يؤثّر فينا بقدر ما هي الطريقة التي يشعر بها كل واحد منا. إن تطوير حساسيتنا وترسيخ صفاتها وتهذيب مواهبها وأذواقها أهم من الموضوعات الخارجية التي يمكن أن تُسبب اللذة. يمكن لنا أن نستلذ بتذوّق أفضل أنواع الخمور في العالم ولا نحصل منه على

(59) Goethe, *Divan occidental-oriental*.

أي قدر من اللذة إذا كانت طبيعتنا تتحسّس من الخمر، أو إذا لم نطوّر ملكة ذوقنا وشمنا بالقدر الكافي.

تقتضي السعادة إذن أن نعيش وفقاً لطبيعتنا الأعمق، بتطوير شخصيتنا لنتمكن من الاستمتاع بلذة الحياة والعالم بأكبر قدر من الحساسية الممكنة. يمكن لطفل أن يكون سعيداً فوق العادة بدمية وحيدة وبدائية لو عرف كيف يطور مخيلته وإبداعه، بينما قد يشعر بالضجر طفل آخر مع أعباء المعقّدة الصنع فيما لو اقتصرَت سعادته على امتلاك أشياء جديدة.

شوبنهاور: تكمُن السعادةُ في حساسيتنا

تتوقَّف سعادتنا على ما نكونه. (60)

آرثر شوبنهاور

معاصراً لفلوبير، يستأنف الفيلسوف الألماني آرثر شوبنهاور فكرة غوتيه، بل إنه يذهب أبعد منه، فهو مُقتنع أن طبيعتنا هي المسؤولة عن تهيئتنا لنكون سعداء أو تُعساء. بالنسبة له، إن حساسيتنا (التي نسميها اليوم جيناتنا) تُحدِّد قابليتنا للسعادة أو التعاسة. إن الشرط الأول الضروري ليكون المرء سعيداً كما يقول شوبنهاور هو امتلاك مزاج سعيد، فالطبع المَرِح «يُحدِّد القدرة على المعاناة والفرح»⁽⁶¹⁾. لقد سبق لأفلاطون أن ميَّز بين الأمزجة المُتدمِّرة (*duskolos*) التي لا تمثل لها أي مُشكلة لكنها تُستثار

(60) Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux à travers cinquante règles de vie*, op. cit.

(61) المرجع نفسه.

من الأحداث السيئة، وبين الأمزجة الفرحة (*eukolos*) التي، على العكس، تستمتع بالأحداث المُحِبِّية ولا تُستثار بالأحداث المُنفِّرة. ونحن قد نقول اليوم إن هناك من لا يرى من الكأس إلا نصفها الفارغ وهناك من لا يرى منها سوى نصفها المملآن.

يُتابع شوبنهاور القول: «توقف سعادتنا على ما نكونه، وعلى ذاتيتنا، في حين أننا لا نأخذ بالاعتبار عموماً سوى قدرنا وما نملك». ثم يضيف بذلك المزاج المُتذمِّر الذي يُميزه: «يُمكن للقدر أن يتحسَّن ولا تُطالبه البساطة بالشيء الكثير: لكن الأحمق يظلُّ أحمق والأخرق الغليظ يظلُّ أخرق غليظاً إلى الأبد ومع ذلك قد يكون هؤلاء مُحاطين بحوريات الجنة».⁽⁶²⁾ الشيء الوحيد الذي بقي لنا لنفعله هو تعلُّم معرفة ذواتنا لنعيش الوجود الأكثر انسجاماً مع طبيعتنا. لكن بالنسبة لشوبنهاور فإنه لا يمكن لنا أن نتغيَّر: فسريع الغضب سيستمر بالانفعال والخوَّاف سيظلُّ جباناً والقَلِق سيظل متوجَّساً، مثلما سيظلُّ المتفائل مُتفائلاً والأكثر عرضة للمرض أكثر عرضة للمرض وقوى الطبيعة قوى الطبيعة... إلخ.

ويميز فيلسوف فرانكفورت بين:

• ما نكونه: مثل الشخصية، والقوَّة، والجمال، والذكاء،

والإرادة...؛

• وما نملكه: الملكية والحياسة؛

• وما نُمثِّله: مواقف اجتماعية، وشهرة، وعظمة.

(62) المرجع نفسه.

تبدو النقطتان الأخيرتان هما الأكثر أهمية لغالبية الناس: فنحن نعتقد غالباً أن السعادة تتوقف في جوهرها على ممتلكاتنا وعلى المكانة التي نحوزها في نظر الآخرين. يؤكد شوبنهاور أن لا شيء من هذا صحيح: فعدم الرضا الدائم، والمنافسة، والتقلبات، ومُصادفات الأقدار... إلخ، سوف تقوم يوماً بتحطيم سعادتنا إذا كانت هذه الأخيرة مؤسّسة فقط على التملك وعلى المظهر. تكمن السعادة أساساً بالنسبة له في الوجود، وفي ما نكونه، وفي رضانا الداخلي الذي هو ثمرة ما نشعر به ونفهمه ونريده: «إن ما يمتلكه شخصٌ لنفسه ويرافقه في عزلته ولا يستطيع أحد أن يأخذه منه أو يعطيه إياه هو أكثر جوهرية من كل ما يمتلكه أو ما يكون عليه في عيون الآخرين».⁽⁶³⁾

إذا كنت أتشارك شخصياً مع هذه الرؤية، فتشاركي معها جزئي فقط. إذ تبين التجربة أن السعادة مرتبطة بحميمية بحساسيتنا، وبمزاجنا، وبشخصيتنا. بعض الأفراد لديهم ميل لأن يكونوا سعداء أكثر من غيرهم وذلك لأنهم بصحة جيدة، ولأنهم متفائلون، ولأنهم من طبيعة مريحة، ولأنهم بشكل عفوي يرون الجانب الجيد من الأشياء، ولأن لهم بنية عاطفية، أو متوازنة عاطفياً... إلخ. بينما أتبنى - وبقدر ما - الرأي الذي يؤكد على أن استعداداتنا الخاصة هي التي تجعلنا سعداء أو تعساء، وليس ما نحوزه من ممتلكات أو ما نحققه من نجاحات. إن ما جعلني أكثر سعادة على مر السنوات ليس النجاح الاجتماعي أو المادي - مع أنهما يسهمان في منح

(63) المرجع نفسه.

السعادة - بقدر ما هو الاشتغال الداخلي الذي سمح بتحسين أو تجاوز بعض المعتقدات التي كانت تجعلني بائساً، وكذلك بمنحي حق إرضاء نفسي بالكامل على الصعيد الشخصي والاجتماعي، هذا الحق الذي كنت قد رفضته طويلاً في السابق. بالمقابل فإنني، وحول هذه النقطة، أفرق عن شوبنهاور، فإذا كان على حق في تأكيده على أن السعادة تصدر أساساً عن الحساسية والشخصية، فإنه قد قلل كثيراً من حقيقة أنه يمكن لنا، عن طريق الاشتغال على الذات، التأثير على حساسيتنا الخاصة لجعلها أكثر انفتاحاً، ومن خلال ذلك نتمكن من تحقيق آمالنا القصوى.

من جهةٍ أخرى فإن عند هذا الفيلسوف تناقضاً مُثيراً يتجلى في تسليمه الكامل تقريباً بحتمية وراثية من جهة، ثم في الوقت نفسه يقترح مجموعة من القواعد التي لو طبقها الإنسان يصير أكثر سعادة! ولا شك أن سبب ذلك يعود إلى أن شوبنهاور نفسه كان تعيشاً جداً طوال حياته وقد أمل من الحكمة أكثر مما كان يؤمن بها. سقيماً منذ طفولته، كان شوبنهاور متأثراً في أعماقه بانتحار والده عندما كان يبلغ هو عندها 17 عشر عاماً، وسيعرف بعدها طيلة حياته معاناة قوية وحرماناً عاطفياً ثقيلاً. لقد بدأ ذلك حين أحب ممثلة لم تبادله المشاعر نفسها فأحدث له ذلك إحساساً عنيفاً بخيبة الأمل. أثناء تأليفه لعمله الأهم «العالم كإرادة وتمثل» يقيم شوبنهاور علاقة مع خادمة ستلد جينياً ميتاً. كان عليه بعد هذه الحادثة أن يتخلى عن مشروع زواج مع امرأة أُصيبت بمرضٍ عُضال. بعد ذلك سيهيم حباً بمغنيّة لكنها لن تستطيع الاحتفاظ

بحملها حتى موعد الولادة. من وقتها رفض شوبنهاور كل مشروع للزواج. لكن حياته العملية لم تكن أكثر سعادة فرغم كل الآمال التي علقها على كتابه، إلا أن هذا الأخير مرّ من دون أن يتنبّه له أحد. وقد بقي مجهولاً تقريباً لأكثر من ثلاثين سنة. ومما لا شك فيه أن مهنته الأكاديمية قد سببت له إحباطات قاسية أيضاً: فقد كانت محاضراته تلغى غالباً في الجامعة بسبب قلة الحضور. لقد كان الأمر متفاقماً ما دفعه للتخلي عن التدريس. نتيجة لكل ذلك نفهّم تشاؤمه في الحياة ولكن من دون أن نشاركه تشاؤمه ذلك.

لقد قمتُ شخصياً بالتجربة المعاكسة ووجدتُ أن من الممكن أن نغيّر نظرتنا عن ذواتنا وعن العالم عبر تمارين نفسية وروحية. أعتقد إذن، مثل شوبنهاور، أن السعادة والتعاسة موجودتان فينا، وبأنه «في البيئة الواحدة يعيش كل واحد في عالم مختلف».⁽⁶⁴⁾ لكنني واثق، على النقيض منه، بإمكانيتنا في تغيير عالمنا الداخلي. لقد تم نشر آلاف الدراسات الاجتماعية حول السعادة طوال الثلاثين سنة الماضية، وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية وهذه الدراسات لا تقول أكثر مما استحضرناه للتو ويمكن لنا تلخيصها في ثلاث نتائج:

- هناك استعداد وراثي يحدد السعادة والتعاسة.
- للشروط الخارجية (مثل الإطار الجغرافي، مكان العيش، الوسط الاجتماعي، الحالة المادية، الغنى أو الفقر... إلخ) أثر طفيف في التأثير على السعادة.

(64) المرجع نفسه.

• يمكن لنا أن نكون أكثر أو أقل سعادة بتغيير تصورنا عن أنفسنا وعن الحياة، وبتغيير أفكارنا ومعتقداتنا.

تؤكد البروفيسورة سونيا ليوبوميرسكي Sonja Lyubomirsky التي ترأس قسم علم النفس في جامعة كاليفورنيا في ريفيرسايد Riverside، أن حوالي 50 ٪ من مؤهلات السعادة تعتمد على حساسية الفرد (مُحدّدات وراثية) وأن 10 ٪ تعود لظروف الحياة وللشروط الخارجية و 40 ٪ تخضع للجهود الشخصية⁽⁶⁵⁾.

(65) L'Essentiel, *Cerveau et Psycho*, mai- juillet 2013, p. 14.

بعدم توصلني إلى المنهجية التي اعتمدها في بحثها، أعتزف بعدم معرفتي كيف يمكن تحقيق مثل ذلك التقييم الكميّ الدقيق ولكنني أنقلها للقارئ كما هي.

هل يصنع المال السعادة؟

لن تكون سعيداً أبداً طالما ستظلُّ مُعذباً
بمعرفة أن هناك من هو أكثر سعادةً منك. (66)

سينيكا

إننا لنتردد في القول بأن المال يحقق بالضرورة السعادة، سواء كان ذلك في فترة الأزمة الاقتصادية حيث يعاني الناس بشكل متزايد من عدم الاستقرار الماديّ أو حتى عندما يكون دخلنا مرتفعاً. نعرف تهكُّم جول رونار الحاد: «إذا كان المال لا يصنع السعادة فأعده إذن!». لكن معظم الاستقصاءات الاجتماعية التي تم إجراؤها في أنحاء العالم أثبتت أن المال ليس عنصراً حاسماً في سعادة الأفراد.

في عام 1974، نشر الاقتصادي الأمريكي ريتشارد إيسترلين مقالاً مشهوراً ومزعجاً يقول فيه، إذا كان الدخل الإجمالي للفرد

(66) Sénèque, *De la colère*, III, 30, 3.

الواحد قد قفز في أمريكا بشكل استثنائي بنسبة 60 ٪ بين عامي 1945 و 1970، فإن نسبة الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم «سعداء جداً» لم تتغير بتاتاً، بل ظلت بنسبة (40) ٪.

إن الارتفاع الملحوظ في الدخول، والاضطرابات في أنماط الحياة، المرتبطين بتنامي وسائل الراحة المادية، لم يكن لهما أثر حسّاس على إرضاء الأفراد. لقد أثار هذا المقال عدم الرضا في الأوساط الاقتصادية، فقد أعاد مُساءلة أحد أنماط النمو الاقتصادي الأكثر تجذراً في حياة الأمريكيين والذي يجعل من الملكية الاقتصادية أحد أهم أسباب السعادة. فوفقاً للصيغة السحرية للرأسمالية الليبرالية: يكون الارتفاع في الناتج المحلي الإجمالي = زيادة في الرفاهية الفردية والعامّة.

تكشف إحصاءات المعهد القومي للإحصاء والدراسات الاقتصادية في فرنسا عن الظاهرة نفسها بين عامي 1975 و 2000، ففي حين نلاحظ نمواً عاماً للناتج المحلي الإجمالي يزيد على 60 ٪، لا تزداد نسبة الأشخاص الذين يُصرّحون بكونهم «سعداء أو سعداء جداً» في حياتهم الراكدة، ولا تزال النسبة في حدود 75 ٪. والإحصاءات أكثر قسوة في بعض البلدان الأوروبية الأخرى، ففي بريطانيا على سبيل المثال حيث ازدادت الثروة القومية ثلاثة أضعاف تقريباً في غضون نصف قرن، انخفضت نسبة الأفراد الذين يصرّحون أنهم «سعداء جداً» من 52 ٪ في عام 1957 إلى 36 ٪ عام 2005.

هناك طريقة أخرى لمقاربة المسألة تعتمد على مقارنة مؤشر الرضا في الحياة في بعض البلدان التي تكون مستويات الغنى فيها متفاوتة جداً. يمكن لنا أن نتخيل أن الناس أكثر سعادة في البلاد الغنية من سكان البلاد الفقيرة، أو التي تُسمى بلدان العالم الثالث، في حين أن لا شيء من ذلك يحصل في الواقع: فمعدل الرضا في الولايات المتحدة أو السويد هو نفسه تقريباً في المكسيك أو غانا، في حين أن دخل الفرد في هذين البلدين يتباين من واحد إلى عشرة في المئة. تكشف التحقيقات عن ظاهرة أخرى مثيرة وهي: الأثر الحاسم للمقارنات الاجتماعية على الشعور بالسعادة. تتجلى المقارنة الاجتماعية في الصياغة الشهيرة لجول رونار: «لا يكفي أن تكون سعيداً بل يجب ألا يشعر الآخرون بمثل هذه السعادة».

إن تقديرنا لوضعنا الخاص يتأثر بمقارنة أنفسنا مع الأشخاص الآخرين الذين يعيشون غير بعيدين عنا، أو في محيط اجتماعي قريب من محيطنا، فتبدو سعادتنا نسبية بمقارنتها مع سعادة الآخرين. لقد أدرك إميل زولا ذلك سابقاً بالقول «أن تكون فقيراً في باريس، يعني أن تكون فقيراً مرتين». وقد أظهر الباحث الأمريكي ميخائيل هاجيرتي (جامعة كاليفورنيا في دافيس) أن مُعدّل السعادة لسُكّان البلدان التي يتفاوت فيها الدخل بقوة هو أقل منه لدى سكان البلدان التي تتقارب فيها المداخيل كثيراً: فمقارنة أنفسهم مع العينة العالية (أي أولئك الذين يكسبون أكثر) يزيد من عدم رضا أولئك الذين يكسبون أقل. دراسة أخرى أُجريت هذه المرّة على الطلاب، تُشير إلى أن غالبية ساحقة من بينهم (62 %) تشعر

«بِسَعَادَةِ أَكْبَرَ» بتعيينها بأول وظيفة بأجر 30000 دولار في السنة، في حين يتلقَى زملاؤهم الذين تمت ترقيتهم مرتباً قدره 33000 دولار، مما لو أنه تم تعيينهم بوظيفة أجرها 35000 دولار بينما يحصل الذين تمت ترقيتهم فيها على 38000 دولار! (67)

هذا ما تكشفه مشكلة التفاوت الكبير في المداخيل في المجتمع الواحد والشعور بالحرمان الذي يتولد عنها وكيف يمكن لـ «العولمة الإعلامية» أن يكون لها أثر سلبي أيضاً على سعادة الأفراد الذين يميلون بشكل متزايد لمقارنة ممتلكاتهم مع ممتلكات الآخرين، ليس فقط في محيطهم القريب، وإنما على مستوى الكوكب. وبما أنه من المستحيل أن يتمتع الجميع بطريقة عيش الأفراد الأكثر غنى، فإن الحرمان سيضغط على أولئك الذين كان يمكن لهم أن يرضوا بقدرهم لولا مثل هذه المقارنة.

يكشف ذلك كم هو مهم أن نتجنب، لكي نكون سعداء، مقارنة أنفسنا مع الأكثر سعادة أو الأكثر رفاهية أيّاً كانوا، وهذا ما لخصه الفيلسوف الرواقى سينيكا بقوله: «لن تكون سعيداً أبداً طالما ستظلُّ مُعذِّباً بمعرفة أن هناك من هو أكثر سعادة منك». (68) يُصنّف سينيكا المال بين الأشياء التي تُسمى «مُفضَّلة». فهو، وعلى طريقة أرسطو، يرى أن من الأفضل أن يمتلك المرء متاعاً كافياً من أن يكون محروماً منه. ولكنه، وكمعظم فلاسفة الإغريق، يعتبر أن

(67) Amos Tversky, Dale Griffin, «Endowments and Contracts in Judgments of Well-Being», in R. J. Zeckhauser (dir.), *Strategy and Choice*, MIT Press, 1991.

(68) Sénèque, *De la colère*, III, 30, 3.

كثرة الامتلاك ليست فقط غير ضرورية للسعادة، وإنما مُفسِدة لها أيضاً، وذلك بسبب الهواجس المرتبطة بالغنى: كالخوف من السرقة، والوقت الكبير الذي يُكرّس لإدارة الممتلكات، وحسد الآخرين... إلخ.

إن حكاية لافونتين «الإسكافيّ ورجل المال»، بمثابة توضيح ممتاز لهذه الحالة. يمكن - بالتأكيد - للنقص الفادح في المال أن يعيق السعادة، وذلك لأنه يجبر المرء على حشد كل طاقاته في نشاطات كسب العيش للبقاء على قيد الحياة، مانعاً إياه بالتالي من تحقيق آماله الفعلية. لا شك أن القليل من المال يسهم في بعث السعادة، غير أن السعي الدائم وراء الثروة أمرٌ لا يقلّ بؤساً أيضاً.

يؤكد حكماء الإغريق أن علينا لكي لا نتحوّل إلى عبيد للمال أن نعرف كيف نُحدّد رغباتنا المادية منذ اللحظة التي نصبح فيها قنوعين بالاكْتفاء بحاجاتنا الأساسية، وذلك لترك مساحة أكبر لعائلتنا ولأصدقائنا ولما نتعلق به ولحياتنا الداخلية. وتُظهر استطلاعات الرأي في هذا الصدد تناقضاً مُثيراً. فبالإجابة عن سؤال: «ما الأشياء التي تبدو لك أكثر أهمية لتكون سعيداً؟»، لا يبرز المال والرفاهية المادية بين العوامل الرئيسية لتحقيق الرضا. فعبر كل القارات، يختار الناس العائلة، والصحة، والعمل، والصدّاقة، والروحانيات كأركان للسعادة. ولنلاحظ، بشكل عابر، أن النقطة الأخيرة ضعيفة الحضور جداً في فرنسا، في حين أنها مهمة جداً في العديد من البلدان التي يتجذّر فيها الإيمان الدينيّ بشكل أكبر. ففي الولايات المتحدة على سبيل المثال، يبدو الأشخاص الملتزمون

بدين ما أكثر سعادة من غير المتديّنين ويعيشون 7 سنوات أكثر منهم (يتعاطون قدرًا أقل من الكحول والمخدرات وتقلّ معدلات الانتحار والاكئاب والطلاق). والآن عندما يُطرح السؤال: «ما الأشياء التي قد تحبون امتلاكها لتصبحوا أكثر سعادة اليوم؟». فإن معظم المُستفتين يجيبون: «المال» (يضعونه في المرتبة التالية للصحة مباشرة).

لماذا لدينا إحساس أن المال قد يسمح لنا بأن نكون أكثر سعادة في الوقت الذي نقيّمه كعامل أقل أهمية من العائلة، والصدّاقة، أو الصحة على سبيل المثال؟ إن شخصاً غنياً، لكن بصحة سيئة أو محروم من الروابط العاطفية، سيكون بالتأكيد أقل رضا عن حياته من شخص بمداخيل متواضعة، ولكنه بصحة جيدة وسعيد في حياته العائلية والاجتماعية. إنني أرى لهذه الظاهرة ثلاثة تفسيرات.

الأول: أننا نرغب في ما لا نملكه ونعتبر بشكل طبيعي أن ما ينقصنا هو ما سيزيد ههنا أكثر من أي شيء آخر. فقد كان أغلب الناس الذين تم استقصاء آرائهم بصحة جيدة، وكانوا من دون شك راضين بشكل كافٍ عن حياتهم العاطفية والعملية، لكنهم يرون أنهم سيكونون أكثر سعادة لو كان لديهم المال الذي يبدو أنه ينقصهم بشكل حادّ، لا سيّما أننا نجتاز أكبر أزمة اقتصادية بعد الحرب، ونحيا في عالم لا يتوقف عن استثارة رغبات التملك. وتعمل الماكينة الدعائية واستعراض غنى الآخرين على استثارة شهواتنا المادية، وتستشري في النفس عندها الحاجة إلى المال. بعض الدراسات الأخيرة، والتي تحتاج إلى توثيق، أظهرت

من جهة أخرى، وللمرة الأولى، رابطاً بين السعادة وبين النمو الاقتصادي⁽⁶⁹⁾. فحتى لو كنا نمتلك سقفاً يأوينا ونجد ما نأكله، يمكن أن نُعاني من عدم قدرتنا على الذهاب في عطلة، أو من عدم امتلاكنا المال لنهدي أنفسنا جهازاً رقمياً.

لقد سبق لجان جاك روسو أن لاحظ في منتصف القرن الثامن عشر أننا نتأقلم سريعاً مع الرفاهية التي يتيحها التقدم التقني. إن ما يكون في البداية مجرد رفاهية، يُصبح سريعاً حاجات لا غنى عنها، ونكون «تعباً لعدم الحصول عليها من دون أن نكون سعداء بامتلاكها»⁽⁷⁰⁾. ماذا نقول اليوم بعد أن أصبح العيش من دون سيارة، ومن دون تلفزيون، ومن دون كمبيوتر أو هاتف محمول... يبدو أمراً لا يمكن تحمّله، أو حتى تصوّره، للغالبية الساحقة من أولئك الذين يمتلكون مثل هذه الأشياء؟

السبب الثاني للتناقض الذي ذكرته أعلاه، هو أننا نجتاز فترة كبرى من عدم اليقين. فنحن أقل «تأميناً» بكثير من آباءنا الذين عاشوا في فرنسا السنوات الثلاثين العظيمة: لا أحد اليوم تقريباً في منجى من البطالة وهو في حالة غير مستقرة مادياً بشكل أو بآخر. الحاجة إلى المال ليست أساسية في مشاعر أولئك الذين يأملون أن يحصلوا على هامشٍ من الأمان في وجه مستقبل غير واضح ومُقلق.

(69) Marie de Vergès, «Parlons bonheur, parlons croissance», *Le Monde*, 26 février 2013.

(70) Jean- Jacques Rousseau, *Discours sur l'origine et les fondements de l'inégalité parmi les hommes*, II.

في النهاية، يُمثّل المال ما هو أكثر بكثير من حيازة متاع ماديّ، فهو قد يسمح لنا بإشباع ميولنا، وبالسفر، وبالعيش بطريقة أكثر استقلالاً. هناك العديد من الأسباب الوجيهة التي تجعلنا نرغب في المال ولكن ليس كغاية بحد ذاتها، وإنما وسيلة تُسهّل علينا حياتنا وتُساعدنا، بالإضافة إلى ذلك، في تحقيق آمالنا الأعمق في كثير من الأحيان.

دماغ العواطف

ذاك الذي يغير دماغه، يغير حياته. (71)

ريك هانسون

كان القرن العشرون مسرحاً لاكتشافات علمية مذهلة، سواءً في ميدان اللامتناهايات في الكبر (فيزياء الكون)، أو في ميدان اللامتناهايات في الصغر (الفيزياء الكمية)، أو أيضاً في علوم الكيمياء والحياة والطبيعة. مع هذا فقد بقيت هناك قارة لم تُستكشف تقريباً بعد وهي: الدماغ البشري. منذ حوالي ثلاثين سنة والدماغ البشري موضوع لدراسات عدّة، وسيكون القرن الحادي والعشرون من دون شك قرن اكتشافات أسرارهِ وتعقيده، بل من المرجح جداً أن يشهد فهماً أفضل لعمل روحنا وتفاعلها المتبادل مع الجسد.

سمحت الأبحاث الأولى بالإعلان عن وجود كيمياء مذهلة

(71) Rick Hanson, *Le Cerveau de Bouddha. Bonheur, amour et sagesse au temps des neurosciences*, Les Arènes, 2011.

للدماغ تؤثر مباشرةً على هئائنا. لقد تم إذن الكشف عن بعض الجزيئات الموجودة في المُخ التي تلعب دوراً مهماً في توازننا الشخصي. أكثر من ستين ناقل عصبيّ (أو وسيط عصبيّ) تحتل مسرح الدماغ⁽⁷²⁾. تفرز هذه المواد الكيميائية حمضاً أمينياً وتُمكن من التواصل بين خلية عصبية وأخرى بفضل سيالات عصبية، مساعدةً بذلك على انتشارها أو كبحها. وتختلف آثار النواقل العصبية حسب المنطقة التي تتفاعل معها ويمكن لإفراط أحدها أن يتسبب بعوز الأخرى. كلُّ فصّ في الدماغ يتلقّى من الجهاز العصبيّ سيالات كهربائية يعمل على تحويلها إلى رسائل كيميائية، ويعتمد التناسق الدماغيّ على عملية التحويل تلك. يضطرب عمل النواقل العصبية بسبب سوء التغذية وتدفّق العواطف ونقص النوم.

استخدم إريك بريفيرمان Eric Braverman المتخصص في بيولوجيا الأعصاب اختباراً يسمّى خريطة النشاط الكهربائيّ للدماغ (BEAM) Brain Electrical Activity Map لدراسة وظيفته الكهربائية⁽⁷³⁾. فبعد أن تمّت صياغتها في سنوات الثمانينات من القرن العشرين على أيدي باحثين من كلية الطب في هارفارد، سمحت تقنية التصوير الدماغيّ بفحص ما إذا كان

(72) الشكر لإميلي هوان Émilie Houin ولقاموس لاروس الطبيّ اللذين ساعداني في فهم بعض المعطيات في هذا الفصل.

(73) رئيس قسم سريريّ سابق في مركز Brain Bio Center في برينستون والمسؤول عن مجموعة المخابر الطبية PATH في نيويورك وفيلادلفيا. انظر مؤلّفه الذي أخذنا منه المعلومات التي ستتع:

Un cerveau à 100 %, Thierry Souccar Éditions, 2007

دوبامين⁽⁷⁴⁾ وأستيل كولين⁽⁷⁵⁾ acétylcholine وحمض الغاما-أمينوبيوتيريك⁽⁷⁶⁾ GABA (acide gamma- aminobutyrique) والسيروتونين⁽⁷⁷⁾ sérotonine متوازنين أم غير متوازنين في الدماغ. يتوافق دوبامين مع الطاقة والتحفيز، ويساعد أستيل كولين على الإبداع والتذكر، بينما يُعتبر حمض الغاما-أمينوبيوتيريك مُرخِّباً ويسبب استقرار المزاج، ويرتبط السيروتونين بفرح العيش وبمشاعر الرضا. بالنسبة لبريفيرمان فإن هذه الوسائط العصبية للدماغ تمارس تأثيراً قوياً على تصرفاتنا.

هكذا فإن شخصاً لديه توازن في حمض الغاما-أمينوبيوتيريك سيكون ميّالاً لإظهار نفسه عطوفاً ومُتفانياً؛ وسيكون قادراً أيضاً على التعامل مع المشاكل بشيء من التجرد. إن هذا الوسيط

(74) دوبامين وبالإنجليزية والفرنسية: (Dopamine) مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس والسلوكيات بما في ذلك الانتباه، والتوجيه وتحريك الجسم. ويؤدي الدوبامين دوراً رئيسياً في الإحساس بالمتعة والسعادة والإدمان. إن الدوبامين أحد المجموعات الكيميائية التي تسمى النواقل العصبية التي تحمل المعلومات من عصبون (خلية عصبية)، إلى آخر. (عن ويكيبيديا).

(75) أستيل كولين: هو مادة كيميائية توجد في الحويصلات المشبكية. وللأستيل كولين وظائف عديدة ومنها تقليص العضلات المخططة وتوسيع الشعيرات الدموية وتضييق الحدقة. (عن ويكيبيديا).

(76) حمض أمينوبيوتيريك: أو جابا هو الناقل العصبي المثبط الرئيسي في الجهاز العصبي المركزي في الثدييات. أنه يلعب الدور الرئيسي في الحد من استثارة الخلايا العصبية في جميع أنحاء الجهاز العصبي. في البشر، جابا هو أيضاً المسؤول المباشر عن تنظيم العضلات. (عن ويكيبيديا).

(77) السيروتونين خامس هيدروكسي التريتامين أو اختصارا 5-HT وهو ناقل عصبي يصنع في العصبونات السيروتونينية ضمن الجهاز العصبي المركزي وفي الخلايا الكرومافينية الداخلية في الجهاز الهضمي. (عن ويكيبيديا).

العصبيّ يُسهم أيضاً في إنتاج الإندورفين⁽⁷⁸⁾ endorphines، وهي جزيئات تتحرّر أثناء النشاط الجسمي سواء أكان ذلك من خلال الرياضة أو العلاقات الجنسية، خالقة بذلك إحساساً بالبهجة. لكن لو ازداد حمض الغاما-أمينوبيوتيريك عند الشخص فسيكون هذا الأخير ميّالاً للتضحية بنفسه من أجل الآخرين ولأن يصبح مُعتمداً عليهم. بالمقابل، فإن النقص الحاد في هذا الوسيط العصبيّ يمكن أن يُحدث شيئاً من عدم الاستقرار ونزوعاً لفقدان السيطرة على النفس.

الدوبامين الذي يفرز معظمه الفصّين الجبهويين يعمل كـ «فاتح شهية» لمواصلة الحياة ويُحفّز على أخذ القرارات. في حين أنه عندما يهيمن الدوبامين، تكون الشخصية حيوية، مرحة، وتُحب السُّلطة، ولكنها قد تواجه صعوبة في تقبّل النقد. في حالة الإفراط، يمكن لهذا الجُزيء أن يقود إلى أفعال عصبية عنيفة.

يرتبط أستيل كولين، الذي يتم إنتاجه في الفصّ الجداري للمخّ، بالحدس والمخالطة وحب المغامرة وكذلك بالذاكرة. في حالة الإفراط، يمكن أن يؤدي إلى الإيثار المفرط حتى إن الشخص

(78) الإندورفين مادة موجودة في الجهاز العصبي للبشر والحيوانات. ويشكل الإندورفين وبعض المواد الكيميائية المماثلة له أو القريبة منه والتي تدعى «بالإنسفالين» جزءاً من مجموعة كبيرة من مركّبات شبيهة بالمورفين وتسمى «أوبيويدات». وتساعد الأوبيويدات على تخفيف الآلام وتعطي شعوراً بالراحة والتحسّن. ويعتقد العلماء أن الإندورفين والإنسفالين يتحكمان في قدرة الدماغ على الاستقبال والاستجابة والإحساس بالألم أو الإجهاد. ويمكن أن تشكل جزءاً من نظام تسكين الألم في الجسم. (عن ويكيبيديا).

يذهب إلى حد التفكير أن المحيطين به يستغلون خدماته، ويصبح نتيجة لذلك شخصاً ارتيابياً. أما في حالة نقص الأستيل كولين فإن ذلك يؤدي إلى فقدان الحس بالواقع والقدرة على التركيز.

السيروتونين الذي نجده في الرِّفاء raphe وحتى في الأمعاء الدقيقة يُساهم في التسبب بالفرح، والتفاؤل، والرضا، والصفاء النفسي، والنُّعاس، وفي انسجام نصفي الدماغ. في حالة الإفراط يمكن له أن يولّد العصبية ونقص الثقة بالنفس، فيشعر الشخص بأنه مُهاجم مع أدنى نقد يوجّه له ويُصير لديه «رُعب مَرَضِيّ من الكَدْر». وبسبب النقص في السيروتونين، يشعر الشخص أنه منبوذ من أقربائه فيتشرنق على نفسه ويكتئب، فلاكتئاب هو عرض مُتكرّر من جراء نقص السيروتونين. بالإضافة إلى النواقل العصبية، يخضع الدماغ لتأثير الهرمونات، والمواد التي تفرزها الغدد الصمّاء مثل الغدة النخامية، والغدة الدرقيّة، والغدد الكظرية، والغدد الجنسية. يمكن إنتاج هذه المواد أيضاً في البنكرياس الذي يُفرز الأنسولين، وكذلك عن طريق الوطاء⁽⁷⁹⁾ l'hypothalamus الذي يُفرز الأوكستوسين⁽⁸⁰⁾ l'ocytocine الذي سنتحدث عنه بعد قليل.

(79) الوطاء: ويسمى أيضاً تحت المهاد أو الهيبوثالامس، يعتبر حلقة الوصل بين الجهاز العصبي الذاتي والجهاز الإفرازي من خلال الغدة النخامية. (عن ويكيبيديا).

(80) الهرمون البيتيدي أو الاكستوسين، وهي كلمة مشتقة من اللاتينية وتعني الولادة السريعة. يفرز هذا الهرمون بشكل جزئي من العصبونات جانب الطين في منطقة الوطاء، يخزن هذا الهرمون في الفص الخلفي للغدة النخامية ويستخدم عند حاجة الجسم إليه. لهذا الهرمون أهمية خاصة في =

ترتبط الهرمونات التي تفرزها الغدد الصماء وأعضاء أخرى في الدم ببروتين ينظّم تفاعلها لتأمين الوظيفة الصحيحة لعدد كبير من العمليات النفسية مثل الأيض الخلوي le métabolisme des cellules، والتطوّر الجنسي، أو أيضاً ردود فعل الجسم في حالة الضغط النفسي. في النهاية، كما يدخل المفتاح في القفل المناسب، يثبت الهرمون على المُستقبل المتوافق معه والتموضع على العضو المُستهدف مساعداً بذلك الجهاز العضوي على التأقلم ومواجهة الحاجات التي تطرأ.

من بين الهرمونات التي تلعبُ دوراً في الهناء أو في المشاعر الإيجابية، نجد الأوكستوسين الذي يتم تركيبه في الوطاء حيث يتحرّر أثناء هزة الجماع وأثناء الولادة والإرضاع. وهو يلعب دوراً إيجابياً في الثقة التي تمنحها للآخرين وهو يُحفّز على تفهّم الآخر، وعلى الكرم ويحرّض دافع مُساعدة الآخرين. يُخفّف الأوكستوسين كذلك من الضغط النفسي والقلق الذي يمكن لنا التعرض له في المواقف الاجتماعية⁽⁸¹⁾.

يضبط النظام الهرموني نفسه بفعل التغذية الراجعة feed-back التي تُشجّع أو تكبحُ إنتاج الهرمونات. لكن هذه الهرمونات تفقد ضبطها غالباً مع الضغط النفسي وبسبب مُشوّشات تقوم بإضعاف

= عملية الولادة، ولا تكمن أهمية هذا الهرمون فقط في دوره الكبير في علاقة الأم بطفلها والعلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة، لا بل ويتعداه إلى وظائف أخرى. (المُترجم، عن ويكيبيديا).

(81) Martin- Du Pan, *Revue médicale suisse*, 2012, 8 : 627-630.

أو منع أو تغيير تفاعل هذا الهرمون أو ذاك، مولدةً بذلك أعراضاً مؤذية لعمل الجهاز العضويّ. من بين المُشوِّشات يمكن لنا - بالإضافة إلى الزئبق والرصاص، ذكرُ ثنائي الفينول A⁽⁸²⁾ (le bisphénol A) ومواد الفثالات les phthalates التي نجدها في العديد من المواد البلاستيكية الموجودة في محيطنا المباشر وكذلك البارابين les parabens التي تدخل في تركيب بعض المواد التجميلية والمواد الصناعية وبعض المنتجات الدوائية.

عامل آخر يُسبب الهناء، قدّمه أخيراً اختصاصيو الدماغ، هو: طول الجين (-5 HTTLPR) الذي يُحدّد عملية إنتاج الجُزيء المسؤول عن نقل السيروتونين الذي قلنا عنه قبل قليل إنه الناقل العصبيّ الذي يُحفّز على التفاؤل، وفرح العيش، والصفاء النفسيّ. بتباينه من شخصٍ لآخر، يؤثّر طول الجين بشكل واضح على المزاج. لقد أثبتت أخيراً دراسة أُجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على 2574 شخصاً أن الجين القصير، والذي يزوّد عدداً أقل من النواقل قياساً بالجين الطويل، يجعل الشخص موضوع الدراسة أكثر حساسية للأحداث التي تُحدّث ضغطاً نفسياً، في

(82) ثنائي الفينول وهو مركب كيميائي يستخدم في إنتاج مادة البلاستيك والعديد من المنتجات التجارية مثل أجهزة الكمبيوتر المحمولة وزجاجات الأطفال والحاويات وأنايب المياه، ومعدات المختبرات والمستشفيات أنتج ثنائي الفينول لأول مرة في عام 1891، ولكن لم تُكتشف خصائصه الإستروجينية حتى منتصف الثلاثينات. وفي وقتنا الحالي تعتبر Xenoestrogen وعملها كمسبب لاضطرابات الغدد الصماء بسبب تصادمها مع هرمونات داخل الجسم وبالتالي تكون سبباً في عطل الوظائف الحيوية للغدد الصماء. (المترجم، عن ويكيبيديا).

حين أن جيناً طويلاً يسمح له، على النقيض من ذلك، بالاحتفاظ بالأحداث الإيجابية بشكل أفضل⁽⁸³⁾.

لذلك فحياتنا العاطفية متأثرة بشكل كبير بدماعنا، وبكل المواد الكيميائية التي يُفرزها جسمنا، والتي تُمارس دوراً بارزاً في قابليتنا للسعادة أو للتعاسة، كما شعر بذلك شوبنهاور من قبل في فترة لم يكن يوجد فيها أي معارف حول الوظائف الكيميائية لجهازنا العضوي. ولكن، لو ظننا أن النواقل العصبية والهرمونات تُحدّد شخصيتنا، فإن الدراسات العلمية المتعدّدة تُظهر أن بإمكاننا أن نؤثر فيها وذلك بتغيير عاداتنا وتصرفاتنا شيئاً فشيئاً. هكذا اكتشفنا أخيراً للدونتنا العصبية⁽⁸⁴⁾ *neuroplasticité* : التي أثبتت أن الدماغ يتغيّر بشكل مستمر بفعل تجاربنا، فيقوم بصنع خلايا عصبية جديدة أو وصلات عصبية أخرى.

بتأكيد أنه أن قابليتنا للسعادة تتأثر بميراثنا الجينيّ وبالإفرازات الكيميائية لجهازنا العضوي - من دون أن نكون مُحدّدين بالكامل بها، إذ يمكن تطويرها وفقاً لتغذيتنا وتصرفاتنا وطرق حياتنا - فإن العلم المعاصر يدحض بشكل مُطلق تلك الفرضية التي تم التأكيد عليها مرات كثيرة حول التحديد الجينيّ المُسبق لشخصياتنا. إن

(83) *Journal of Human Genetics*, 56, 456-459 (juin 2011).

(84) اللدونة العصبية: تسمى أيضاً مطاوعة الدماغ، يشمل هذا المصطلح كلاً من اللدونة المشبكية واللدونة غير المشبكية. اللدونة غير المشبكية هي التي تتعلق بتغيرات في طرق النقل العصبي وأيضاً بعض المشابك المرتبطة بتغيرات في سلوك الجسم وبيئته وعملياته العصبية بالإضافة إلى التغيرات التي تعقب الإصابات الجسدية. (عن ويكيبيديا).

البحث عن «جين السعادة» هو محض تخيُّل. ما لا شك فيه أن جيناتنا تُحدِّدُ بطريقة مهمة استعدادنا للسعادة، ولكنها لا تُحدِّده بشكل نهائيّ، بل هي تؤسِّس بنسبة كبيرة بنيتنا العاطفية، ومع ذلك نستطيع التأثير على مشاعرنا وعلى حالتنا الروحية، وهذا ما فهمه وشرحه منذ أكثر من ثلاثمئة سنة الفيلسوف اليهودي الهولندي باروخ اسبينوزا، كما سنرى ذلك عند نهاية هذا الكتاب.

فن أن نكون متيقظين وأن نحلم

بينما ننتظر أن نحيا، تمر الحياة. (85)

سينيكا

لقد أشرنا من قبل إلى أن نوعية الوعي الذي نملكه هي عنصر حاسم للسعادة، فبقدر ما نكون على وعي بخبراتنا الإيجابية، بقدر ما يرتفع مستوى سرورنا وهناءنا. يسمح لنا الفعل التفكُّريّ «بتذوق» سعادتنا ويجعلها أكثر كثافة وعمقاً وديمومةً. وبالأهمية نفسها، تتغذى سعادتنا على نوعية الاهتمام الذي نوليه لما نفعله. لقد ألحَّ حكماء الرواقيين وأبيقور في الماضي على هذه النقطة المركزية وأكدوا على أن اللحظة الراهنة تجعلنا نلامس الأبدية إذ لا يمكن تذوق السعادة الخالصة إلا في اللحظة الراهنة. وتؤكد أحدث الدراسات العلمية هذه الحقيقة التي أبرزها العديد من الفلاسفة وعلماء النفس.

(85) Sénèque, *Lettres à Lucilius*, I,1.

لقد استطاع باحثون في علوم الأعصاب إثبات أن - وبفضل المخيَّلة العقلية - بعض مناطق الدماغ تتفعل عندما تُركِّز على تجربة واحدة، وهي تختلف عن تلك المناطق التي تتفعل عندما يتخبَّط عقلنا بين أفكار مختلفة أو يجتريها⁽⁸⁶⁾. وقد أظهرت الملاحظة الطبية أن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات عصبية أو من كآبة يعمل ذهنهم غالباً بطريقة «الاجترار»، على عكس أولئك الأشخاص الذين يُظهرون هناءً ذاتياً واضحاً والذين ينتقلون أكثر من نشاط إلى آخر بانتباههم لما يفعلون. هكذا استطعنا إقامة رابط بين الانتباه/ التركيز والهناء من جهة وبين الاجترار/ التخبُّط والشقاء من جهة أخرى مع تحديداً للتجدر الدماغى لتلك الحالات النفسية.

لقد أعطت العديد من وسائل العلاج نتائج مُرضية جداً للمرضى المُصابين باضطرابات الكآبة وذلك بتعليمهم أن يحياو بتيقُّظ اللحظة الراهنة. من بين تلك الوسائل، نجد على نحوٍ خاص ممارسة التأمل المُسمَّاة «الوعي الكامل»، والتي تم تطويرها على يد عالم النفس الأمريكىّ جون كابات زين Jon Kabat Zinn منذ ما يقرب من عشرين سنة من الآن وذلك باستلهاهم قواعد التأمل البوذية ويُعدُّ عالم النفس كريستوف أندريه أحد أبرز الواعدين في فرنسا في

(86) نجدُ تالياً ممتازاً لهذه الأعمال في مقال لطبيين نفسيين وباحثين في مستشفى Pitié-Salpêtrière وهما أنطوان بيليسولو وتوماس موراس والمعنون «الدماغ السعيد». انظر:

Cerveau et Psycho, juillet 2013, p. 26-32.

هذا الميدان⁽⁸⁷⁾. تسمح تجربة التأمل الصامت بتثبيت الانتباه من دون تشنُّجٍ وبتهدئة الذهن وإبطاء الدورة المتدفِّقة للأفكار وبشحن المرء لنفسه داخلياً. بالأخذ بعين الاعتبار التفاعل بين الجسد والروح، تظهر نتائج هذه التهدئة على الأعضاء وعلى المشاعر معاً. من ناحية ثانية فقد تم القيام بدراسات خاصة على مُتأملين مُتدربين، مثل الفرنسيّ ماتيو ريكار الذي يتأمل عدّة ساعات في اليوم منذ أربعين سنة قريباً، وقد أظهرت هذه الدراسات أن لهؤلاء الممارسين للتأمل مراكز رد فعل دماغيّ خاصّة: فموجات غامّا عندهم أكثر كثافة بالكثير مما هي عند المفحوصين الآخرين حيث يُلاحظ عندهم «تزامن أفضل بين مجموع السيالات الكهربائية للدماغ» وكذلك «ارتفاع في اللدونة العصبية، أي قابلية الخلايا العصبية لإقامة تواصلات أكبر»⁽⁸⁸⁾. إذا كانت الممارسة المنتظمة للتأمل قادرة على مساعدتنا على أن نحيا «بوعي كامل»، فإنه يُمكن لأدنى تجربة في يومياتنا أن تكون مصدراً لهنائنا بتوليدها لتأثيرات مُشابهة. من أجل ذلك يكفي أن نكون متيقِّظين لما نفعله في اللحظة الراهنة: لأحاسيسنا ونحن نُعدُّ وجبة طعام، ونحن نأكل، ونحن نمشي، ونحن نعمل، ونحن نستمع إلى الموسيقى... إلخ، بدلاً من أن نقضي الوقت في فعل هذه الأشياء ونحن نُفكِّر في

(87) Christophe André, *Méditer jour après jour*, l'Iconoclaste, 2011 .

لنذكر هنا أيضاً كتاب الفيلسوف والمُتأمل البوذيّ فابريس ميدال والمعنون بـ «ممارسة التأمل». انظر:

Fabrice Midal, *Pratique de la méditation*, Le Livre de Poche, 2012.

(88) Antoine Pelissolo Thomas Mauras, art. cité

أشياء أخرى أو أن نترك عقلنا يتقافز بين شاغلٍ هنا و شاغلٍ هناك. يمكن عندها أن تُصبح كل لحظة من يومياتنا مصدراً للسعادة ليس فقط بسبب اللذة التي نشعر بها في تلك النشاطات المتنوعة، وإنما لأن الانتباه يحرّض أيضاً دماغنا بالطريقة نفسها التي يولّد فيها موجاتٍ أو مواداً تقوي انطباعنا بالهناء.

نحن لا نعيش غالباً في الحاضر، وإنما نترك أفكارنا تندفع نحو الماضي أو نحو المُستقبل؛ نحن نقوم بالعديد من المهام في الوقت نفسه؛ نحن نلوك مشاغلنا المختلفة بينما نعمل. لا تقوم الحياة الحديثة إلا بتكثيف هذه الضغوطات، فهي مشحونة أكثر مما يجب، من هنا ينشأ التعاضم في تنامي القلق والتعب المرضي والاكئاب والحصر في مجتمعاتنا في حين أننا لو انتبهنا أكثر لما فعله وما نحسّه وما نتصوّره أثناء القيام به لأمكن لذلك أن يُغيّر حياتنا.

إلا أنه لا يمكنني هنا تفادي القيام بتصحيحين اثنين لما قيل للتوّ. تؤكّد كل أعمال الحكماء أو سيرورة التطور الشخصي على هذه النقطة الجوهرية⁽⁸⁹⁾، لكنها لا تذكر مظهراً مُكمّلاً آخر يبدو لي جوهرياً أيضاً: فإذا كانت أنماط حياتنا تُؤدي إلى التشتت الذهني وفرار الأفكار خارج اللحظة الراهنة وهي لذلك مصدر للقلق والشقاء فإن هذا لا يعني بالمقابل أن نقع في الإفراط في ذلك، بأن نهرب من كل حُلْم ومن كل شروء للذهن. من الصحيح أنه لكي

(89) نجد أحد أكثر الأعمال شعبية والمُكرّس لهذه المسألة في كتاب: Eckart Tollé, *Le Pouvoir du moment présent*, Ariane, 2000 .

نكون متوازنين، على ذهننا أن يكون مُركّزاً ومتيقّظاً، لكنه يحتاج أيضاً أن يسرح من دون هدفٍ مُحدّد على حسب المزاج والآمال وتداعي الأفكار. هذا ما نعيشه ليلاً أثناء الحُلم الذي يعوّض عن نشاطاتنا النهارية المُراقِبة والواعية. في حين أنه ليس من السيئ أبداً أن نُكرّس - في لحظات معينة من النهار، وبعد أن كُنّا مُركّزين على عملنا بشكل خاص أو على نشاطاتنا اليومية - لحظات لتحرير الانتباه بحيث نسمح لروحنا أن تطفو وتلهو وتترك نفسها للأفكار المُتدفّقة، والمتغيرة باستمرار أن تحملها معها. بالطريقة نفسها فإن «تحرير الانتباه» هو شيء غير «الاجترار» الذي يقوم على التركيز على ذنوب الماضي، وهو جس المستقبل وتنامي مشاعرنا السلبية. يقول لنا مونتين إن تحرير الذهن هو أحد أسباب اللذة الأساسية التي نشعر بها حين نمتطي جواداً. فركوب الخيل يجعل أحلام اليقظة ممكنة.

لقد صُدمتُ شخصياً بملاحظتي أن العدد الأكبر من الأطفال الذين يشكون من صعوبات في الانتباه هم المفرطو النشاط والعصبيون. يُستثار هؤلاء الأطفال دائماً بمحرّضات خارجية في الغالب: بذل مجهود للتركيز في المدرسة، حضور دائم في بيوتهم للتلفزيون، والكمبيوتر، وألعاب الفيديو التفاعلية. لا يوجد مكان أو وقت مُتاح في حياتهم لينبوا داخلمهم، في حين أن هذه الأخيرة تُبنى بالتفكير والتربية بقدر ما تُبنى بالحُلم واللعب اللذين يستطيع الطفل بفضلهما أن ينمّي مخيلته. يشرح المعالج النفسي السريري سيفيم رايدنغر أن: «المحرّضات المفرطة للعالم الخارجي تكبح

الاندفاع الخلاق لدى الطفل، وتمنعه من التعبير والكلام عن نفسه وتطويرها». في حين يظل اللعب بالنسبة له - رغم عالم الكمبيوتر - داعماً لا غنى عنه لبناء وجوده. هنا يمكن له أن يخلق، بحرية كاملة وبعيداً عن كل المضايقات، حيزاً داخلياً خاصاً به. يسمح له ذلك ببناء وهدم ثم إعادة تكوين حقيقته ويمتص بذلك آلامه. فلنبحث إذن عن حلول أبعد وأعلى عندما تصل الأمور إلى طريق مسدود وليحتفظ بمسافة بينه وبين الأشياء حتى يعثر على الدافع الحيوي⁽⁹⁰⁾. وحين نصل إلى مرحلة البلوغ تُحرّضنا كثيراً العوامل الخارجية ونرغب في القيام بالكثير من الأشياء وننفذها في الغالب ونحن في وضعية «التفكير» أو «التركيز». وينتهي بنا الحال أيضاً إلى حالة من ضيق النفس والإعياء.

تحتاج أنفسنا إذن إلى الراحة بقدر ما هي بحاجة إلى التركيز، إلى أن تكون متيقظة بقدر حاجتها إلى الاسترخاء وتجديد نفسها عبر الصمت الداخلي - ثمرة التأمل على سبيل المثال - كما تحتاج إلى الحلم والخيال السارح. إن الراحة من النشاطات، والصمت، وسماع الموسيقى، وقراءة الشعر، والتأمل في الطبيعة أو في الأعمال الفنية هي مؤهلات ثمينة للاستمتاع بحياتنا الداخلية. وكما هو الأمر بالنسبة للأطفال مع اللعب، فإن الراحة الذهنية كثيراً ما تشهد انبثاق حلول للمشاكل، وأفكار نيرة، وتنبؤات تسمح لنا بالتقدم من جديد بعد أن كنا مقيدين.

(90) Sevim Riedinger, *Le Monde secret de l'enfant*, Carnets Nord/ Éditions Montparnasse, 2013, p. 79.

بعض العلاجات تقوم تحديداً بوضع الشخص المُعالج في وضعية تغير الوعي بحيث تسمح للدماغ بأن يعمل بطريقة غير الطريقة العقلانية المُعتادة، متيحةً بذلك انبثاق بعض العواطف المكبوتة وهذه تجربة نمطية معروفة تقليدياً بالتحول الشاماني⁽⁹¹⁾ وهي تجربة كان اليونان والرومان يعيشونها عبر عبادات وطقوس كشف الأسرار⁽⁹²⁾. وقد استوحى الغرب الحديث هذه الطرق، التي لا تزال موجودة في بعض الثقافات التقليدية، وذلك لوضع معالجات تقوم على وضعيات مُغيرة للوعي وعلى التشويش الذهني: ويقدم التنويم المغناطيسي والولادة من جديد⁽⁹³⁾ *rebirth*

(91) الشامانية: ظاهرة دينية تتضمن مجالات وممارسات الشامان. على الرغم من أن الشامانية موجودة بعدة أشكال حول العالم، قد يكون موطن الشامانية بشكلها النقي سيبريا وآسيا الوسطى، بالإضافة إلى السكان الأصليين للأمريكيتين والذين يبدون من أصول وسط آسيوية. للشامانية أيضاً وجود في ديانة الشتو في اليابان، وممارساتهم متعلقة بشكل رئيسي بالطقوس القروية. وفي الهند الصينية، تهتم ممارسات الشامان بشكل رئيسي بمعالجة المرضى. والشامان هم سحرة دينيون يقولون بأن لديهم قوة تتغلب على التيار، ويستطيعون إنجاز الأمور عن طريق جلسات تحضير الأرواح التي فيها تغادر أرواحهم أجسامهم إلى عوالم الروح أو تحت الأرض حتى تستمر بمعالجة المهمات. الغرض الرئيسي للشامان في أي مكان هو المعالجة. يسيطر الشامان الناجح على الأرواح التي يعمل معها، ويستطيع (كما يدعي) التواصل مع الموتى. يجب على الشامان معرفة كيفية السيطرة واستخدام بعض الأمور الشخصية الطقوسية، مثل قرع الطبال أو العربة التي يقودها للسفر، كما عليه حفظ الأشكال والأغاني الطقوسية المهمة بالنسبة إليه. (عن ويكيبيديا).

(92) طقوس كشف الأسرار، وهي سلسلة من الامتحانات والتجارب القاسية، سواء أكانت أخلاقية أو جسدية، يمر بها شاب أو شابة في بعض العبادات لإثبات بلوغهم الرشد والحفاظ على الأسرار. (المترجم).

(93) الولادة من جديد: مصطلح بوذيّ يعني الولادة من جديد. في الهندوسية =

مثالين مهمّين على ذلك. ولأن الشخص المُعالج قد فقد اتزانه ولأن دماغه لم يعد يعمل وفق وضعية التحكّم السابقة، فإنه يُصبح قادراً على تطوير وتحريك تلك الخطوط الداخلية، والانتقال إلى «حالة وجود» أخرى.

التصحيح الثاني المُهم الذي أود القيام به يتمثّل في أنه إذا كانت سعادتنا تعتمد كثيراً على قدرتنا على العيش في اللحظة الراهنة، فإنها تعتمد أيضاً على قابليتنا على تذكّر اللحظات السعيدة في حياتنا. بينما يجعلنا تسكّع الذهن في الماضي تعساء عندما يستعيد الذكريات السلبية ومشاعر الذنب والندم، فإنه يجتاز طريقاً فريداً للسعادة عندما يستخرج من الماضي اللحظات السعيدة. تتغذى السعادة على وعيها بكونها سعيدة، ولو عمل هذا الوعي دائماً في الحاضر، فإنه يُحرّك المخيلة أيضاً لتستخوذ و«تعالج» ذكريات الماضي. في كتابه البحث عن الزمن المفقود، جعل بروس من نفسه شاعر السعادة التي تمدّنا بها هذه الذكرى المُستردّة من الماضي أو تلك. وقد سبق لفلاسفة الإغريق أن أكدوا هذه النقطة، فعندما يستدعي أفلاطون لذات الروح في محاوره فيليب، فإنه يُلحّ على دور الذاكرة ويستحضر بخاصة تلك السعادة المتأتية من تحرّر

= تعني تجسّد الروح في عدّة أجسام عبر سفر الروح بين حياة وأخرى والتقمّص، سواء أكان في هيئة إنسان أم حيوان أو حتى نبات. بينما يأخذ هذا التصوّر في البوذية بعداً أكثر تعقيداً وتختلف التأويلات بشأنه حيث يرى الدكتور الفرنسي وأحد معتنقي البوذية ماثيو ريكار أن الأمر هو ترددات موجية بينما لا يوجد كيان محسوس. لا شيء يولد، وإنما هناك فقط ترددات وانعكاسات للأفعال وللكلمات وللأفكار التي تغير إعدادات تلك الموجة التي تُدعى بالوعي. (المترجم).

الذكرى من اللذات الجسدية الماضية وبالتالي توقع لذات قادمة. فلأنني احتفظ مثلاً في ذاكرتي بتلك اللذة المُكثفة التي شعرتُ بها أثناء شربي نبيذاً جيداً فأنا سعيد ليس فقط باستعادتي لتلك الذكرى وإنما أيضاً لأنني أفكرُ في تناول المزيد منه من جديد. يُصر أبيقور بدوره على دور الذاكرة الجوهرية كعنصر مساعد على السعادة، وبخاصة عندما يشكو الجسم من المرض أو من سوء المعاملة: فتسمح ذكريات اللحظات السعيدة عندها بالعثور على «طمأنينة النفس» «l'ataraxie»⁽⁹⁴⁾، والسلام العميق للوجود. لكن ذلك لا يعني فقط سفر الذهن إلى الماضي كما هو الحال عند بروسست حيثُ تتيح الذاكرة عيش إحساس جميل من جديد، فبالحاضر فقط تختبر الذاكرة نفسها في هذه الاستعادة.

سوف أضيف إلى ذلك أنه في حال أسهمت الذاكرة في سعادتنا، وإنما أيضاً، بشكل مُحتمل، في شقائنا، فذلك لأنها تقودنا إلى تعيين موقع حياتنا في الزمان. فلو شعرنا بلذة مُكثفة في عيش اللحظة الحاضرة، فإننا سنحتفظ بذاكرتنا - من دون أن

(94) طمأنينة النفس أو الأتاراكسيا: كلمة إغريقية، تعني التحرر من كل قلق وتكلف. ورغم أنها لا تعتبر حالة طبية بالمعنى الكامل، لكن حالة طمأنينة النفس ترتبط بالصعوبة في ربط الأحاسيس المتعلقة بالقيام بشيء ما وعواقبه. مثلاً، سيقدر طفل إن كان سيقوم بواجبه المدرسي أو لا، الطفل العادي سوف يلخص الوضعية هكذا: «إذا لم أقم بالواجب، سأقع في ورطة، وإذا وقعت في ورطة، سأكون حزينا. ولذلك فإهمال الواجب سيسبب لي الحزن». بينما الطفل الأتاراكسي، رغم قدرته على استيعاب مفهوم هذه العبارة، يكون عاجزاً عن إقامة رابطة إحساسية بين عدم القيام بواجباته والإحساس بالحزن. (عن ويكيبيديا).

نحتاج إلى تحريضها - بكل التجارب الماضية، وبكل الروابط العاطفية التي تربط هذه اللحظة بالكثير غيرها، وكذلك بما يُشبهنا. وهذا هو ما يصنع هويتنا، وفي هذا تبرز كل مأساة مرض ألزهايمر. ها هي بضعة سنوات مرت منذ أن فقدت ذاكرتي كلياً لحوالي عشر ساعات؛ لقد انتهت يومها أن ذلك «الغياب» يؤدي إلى نوع من فقدان الشخصية: فحين لا نعود قادرين على التعرف على أي شخص، أو استرجاع أي حادثة من حياتنا، نكون كما لو كنا مقطوعين من أنفسنا. وهكذا لا توجد أي لذة نعيشها في لحظة راهنة يمكن لها بعد ذلك أن تحل محل العنصر الحاسم للوعي بـ «ذات» موجودة في حيزٍ زمني مُحدّد.

نحن ما نفكر به

ما معنى أن أصبح سعيداً في ما بعد، طالما
أني لست سعيداً الآن؟

وودي آلين

هناك جدلٌ فلسفيّ قديم افتتحه علم النفس الحديث يقوم على العلاقة بين مشاعرنا (العواطف والأحاسيس) وبين أفكارنا ومعتقداتنا: فهل تسبق الأولى الثانية وتحددها؟ أو العكس: أي هل تكون مشاعرنا وأحاسيسنا ثمرة لأفكارنا ومعتقداتنا؟ ولنأخذ مثلاً حياً: فرد حزين يشكُّ في قدراته، فهل هو حزين لأنه مسكون بفكرة أو اعتقاد بعجزه، أم أنه قد طوّر بالأحرى هذه الفكرة لأنه كان قد عاش، في طفولته مثلاً، مشاعر صادمة نمت عنده عقدة النقص وجعلته حزيناً؟

كان القدماء يميلون إلى إعطاء الأسبقية والأولوية للفكر على المشاعر، ف«نحن ما نفكر به» كما يؤكد بوذا. لكن على العكس من ذلك، يقوم المحداثون منذ اسبينوزا، ثم فرويد، بإعطاء الأفضلية

للمشاعر التي تُحدّد، وفقاً لهم، محتوى أفكارنا. غير أنه ومع تطوّر علم النفسي الإيجابي مع نهاية القرن العشرين، راح المعاصرون يؤكّدون بدورهم على الدور الحاسم للأفكار والمعتقدات على الحياة العاطفية.

أظن أن الأمر يدور هنا حول مشكلة خاطئة، إذ يبدو لي أن الواقع هو حصيلة تفاعل دائم بين المشاعر والأفكار بحيث تُحدّد إحداها الأخرى بشكل متبادل. فأحياناً يسبق الشعور الفكرة: فلأنني عُصِضْتُ مرّة، صرْتُ أخاف الكلاب. وأحياناً أُخْرِى تسبق الفكرة الشعور: لأن أمي قالت لي إن الكلاب خطيرة صرت أرتعب خوفاً كلّما رأيتُ كلباً متوجهاً صوبي. إن المهم في هذا هو التأكيد على أنه يمكن لنا التصرّف وفقاً لمشاعرنا من أجل تطوير أفكارنا ومعتقداتنا، تماماً كما يمكن لنا التصرّف وفقاً لمشاعرنا ومعتقداتنا لضبط حياتنا العاطفية على نحو أفضل.

تربط معظم المعالجات السلوكية الجديدة، والتي تصل بالعموم إلى نتائج طيبة، بين الاشتغال على المشاعر والاشتغال على الأفكار عبر إعادة البرمجة الإيجابية. إن الجسد والروح، المشاعر والأفكار تتعاقد لعلاج صدمة نفسية، أو رُهابٍ ما، أو جرح من الماضي. لكن الاشتغال على الأفكار والمشاعر ليس شأنًا علاجيًا فقط، إذ يمكن له أن يكون وقائياً كذلك وذلك بإظهار اليقظة لتفادي الشعور بالاضطراب عندما تعرّض لنا هذه الفكرة أو ذاك الشعور. إذ يُتيح الانتباه إلى حياتنا الداخلية - الذي يتقوّم

بالاستبطان⁽⁹⁵⁾ - الإحساس أسرع فأسرع بما يختلفنا والتصرف قبل أن تتجذر الفكرة أو العاطفة فينا وتجعلنا مضطربين. وهذا البعدُ الوقائي هو أيضاً أحد الإسهامات الرئيسية للتأمل: فغير هذا التمرين اليومي الذي يساعدنا على إقامة مسافة بين أفكارنا وعواطفنا، نتعلم كيف نتوقف عن التماهي مع العواطف التي تنبثق فجأة، أو أن نترك أنفسنا عرضة لهجوم أدنى فكرة قد تراودنا. بهذا نتعلم كيف نتوقف عن القول: «أنا غاضب»، أو «أنا حزين»، وأن ندرك ما يعنيه القول: «انظر، هناك غضبٌ أو حزنٌ قادم؟». يسمح هذا التمييز بتحكّم أفضل بحياتنا العاطفية و بانتقاءٍ متيقظ للأفكار التي تخطر في ذهننا.

يمكن لنا أن نمضي خطوة أخرى إلى الأمام أيضاً بأن نشتغل بنشاط على أفكارنا ومعتقداتنا. إننا سنصبح بذلك أكثر ميلاً إلى تصديق أن العالم الخارجي ليس إلا مرآة عالمنا الداخلي الخاص. فحين ينظر رجل الأعمال إلى منظر طبيعي جميل يرى فيه موقعا للاستثمار، بينما يجده الشاعر «غابةً من الرموز»، ويفكر العاشق في من يُحب حالماً بالتزهر في المكان بصحبة المعشوق، في الوقت الذي يتذكّر السوداوي بحنين أحداث بعيدة حدثت بحيزٍ طبيعيٍّ مُشابهٍ لذلك المنظر الذي يراه، وسيستمتع صاحب الروح المرحة بالألوان وبتناغم المشهد، في حين لن يجد فيه الكئيب

(95) introspection (الاستبطان) وتسمى أيضاً بالعربية بالتأمل الباطني. وهي طريقة من طرائق علم النفس في ملاحظة وتحليل العالم الداخلي للذات من أجل دراسة شخصيتها الخاصة أو حيازة معرفة عن الذات أو النفس الإنسانية بعامة. (عن ويكيبيديا).

سوى عرضاً كئيباً. هكذا تُحدِّدُ أفكارنا ومعتقداتنا، وحالاتنا النفسية علاقتنا مع العالم. في حين يرى الشخص الواثق فرصةً سانحة في وضع مُعطى، يُركِّز الشخص الرجلُ على الخطر الذي يمكن أن ينجم عن الفعل. ولا يشكُّ الفرد الذي يحترم نفسه بتقدير الآخرين له، في حين أن فرداً قد فقد تقديره لنفسه سيكون جسَّاساً لأقل بادرة نقد لِن تقوم سوى بتوطيد سلبيته.

هذا ما كان القدماء قد فهموه تماماً على أيامهم. فبعد بوذا، أكَّد الحكيم الرواقى إبكتيتوس⁽⁹⁶⁾ Épictète على أنه: «لا يمكن لأحد أن يسبب لك الأذى إذا لم تكن تريده. لأنك ستعرض للأذى عندما ترى أنك تتعرَّضُ للأذى»⁽⁹⁷⁾. سوف أعود مطوّلاً

(96) إبكتيتوس: كلمة يونانية التي تعني الرجل الذي تم شراؤه أو الخادم، وهو فيلسوف رواقى روماني (55 م - 135 م)، قال إن معين السعادة هي النفس لا الأشياء الخارجية. دعا إلى الإخاء، ولم يكتب شيئاً، فروى عنه تلميذه أريان. ينتمي إبكتيتوس إلى المدرسة الفلسفية التي أسسها زينون الرواقى صاحب نظرية المدينة الكونية. وُلد إبكتيتوس عبداً وظل كذلك في شبابه ثم صار حراً، وتعلم الحكمة على يد الفيلسوف الرواقى موزنيوس روفوس لكنه أعتق بعد وفاة نيرون عام 68 م. وفي عام 89 م نفاه الإمبراطور الطاغية دوميتيانوس من روما فرحل إلى مدينة نيكوبوليس حيث قضى بقية عمره يعلم الفلسفة ومات فيها. المعروف عن إبكتيتوس أنه لم يخلف كتباً، لكن تعاليمه وصلتنا عن طريق تلميذه أريانوس الذي جمعها في كتابين هما: «المحادثات» المؤلف من أربعة أجزاء، و«الدليل المختصر». وأهم تعاليمه الأخلاقية موجودة في نظريته حول الواجبات التي يضعها في ثلاثة أصناف هي: واجبات نحو الذات، وواجبات نحو الآخرين، وواجبات نحو الله. لقد كانت فلسفة إبكتيتوس تعبير عن الاحتجاج السلبى للمقهورين ضد النظام العبودي، وقد أثرت هذه الفلسفة في المسيحية، وفي روسيا كان يدعو إليها تولستوي وأنصاره. (عن ويكيبيديا).

(97) Épictète, Manuel, Arlea, 1990.

إلى الحكمتين البوذية والرواقية، لكن ما يهمني هنا هو إظهار كم أن الاشتغال على أفكارنا واعتقاداتنا هو عنصر جوهري لبناء حياة سعيدة! لقد أدرك شوبنهاور ذلك جيداً وأكد تحديداً على ضرورة تطوير أفكارنا الإيجابية وإسقاط معتقداتنا السلبية العتيقة. في مقاله «فن السعادة»، ينصحنا بـ «عدم تغيير مسلكنا حين نمتلك شيئاً ما، عن مسلكنا حين نفقده».⁽⁹⁸⁾ مثل الكثير من الممتلكات المادية، والصحة، والمكانة الاجتماعية، والحب، نحن لا نُدركُ قيمة ما كنا نملكه إلا بعد الخسارة. كما يدعوننا إلى الانتقال من التفكير: بـ «فقط لو امتلكتُ هذا؟» إلى التفكير بـ «ماذا لو خسرتُ هذا؟» ويحثنا على النظر إلى أولئك الذين لديهم مشاكل أكثر منّا بدلاً من النظر إلى أولئك الذين وضعهن أفضل منّا، ذلك أنه كما تثبت الدراسات الاجتماعية المعاصرة، فإن المقارنة هي أحد مفاتيح السعادة والشقاء⁽⁹⁹⁾. يدعوننا شوبنهاور كذلك إلى تجنب مضاعفة الأمانى والمخاوف قدر الإمكان⁽¹⁰⁰⁾. من جانبه يُشيد الفيلسوف المعاصر أندريه كومت - سبونفيل كل فلسفته عن السعادة على موضوع حكمة اليأس فيقول: «لم يعد للحكيم أي شيء لينتظره أو يأمله لأنه يفيض بالسعادة ولا ينقصه شيء. ولأن لا شيء ينقصه، فإنه يفيض بالسعادة».⁽¹⁰¹⁾

(98) Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux...*, règle de vie n° 25

(99) *Ibid.*, règle de vie n° 27.

(100) *Ibid.*, règle de vie n° 18.

(101) انظر حول ذلك مؤلفه الرئيسي من جزئين: *Traité du désespoir et de la béatitude*, PUF, 1991.

يُدير البروفيسور مارتن سليغمان Martin Seligman مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا ويُعدُّ منذ أربعين سنة أحد رواد علم النفس الإيجابي الذي يهتم بالفاعلية الإنسانية الأفضل ويهدف إلى تحفيز العوامل التي تسمح بتفتح قدرات الأفراد. فبدلاً من تركيزه على المرض أو التعاسة، يسعى هذا العلم إذن التأكيد على أصل الصحة النفسية الجيدة. في هذا الإطار قدّم سليغمان العديد من الدراسات الموجهة لفهم ما يُحفِّز الصحة أو المرض، السعادة أو التعاسة. هذه الدراسات التي امتدت على عدّة عقود وتناولت آلاف الأفراد، قادت هؤلاء إلى إعادة الاعتبار إلى ذلك التمييز القديم بين الأفراد «المتفائلين»، الذين يرون الجانب الإيجابي من الأشياء ويواجهون المستقبل بثقة، وبين «المتشائمين» الميَّالين إلى رؤية الجانب السلبي من الأشياء والقلقين أمام المستقبل. وقد تم استكمال هذه الدراسات عبر دراسات أخرى قام بها باحثون آخرون، كشفوا عن أن «المتفائلين» ينجحون عموماً أكثر من «المتشائمين» في جميع المجالات، وهم بذلك أكثر قدرة على السعادة. ولأن لديهم ثقة في الحياة ويواجهون المُستقبل بصفاء، فإنهم «يجذبون» إليهم، إن صح المعنى، أحداثاً أو لقاءاتٍ إيجابية أكثر من المتشائمين. إنهم يتمتعون أيضاً بصحة أفضل، وهم أقل عرضة للكآبة بثمانى مرات من نظرائهم، ويستمتعون بآمال أفضل في الحياة⁽¹⁰²⁾. ففي حين يسعى المتفائلون لإيجاد حلول للمشاكل

(102) Martin Seligman, *La Force de l'optimisme*, [Authentic Happiness, Simon and Schuster, 2002] / Interéditions Dunod, 2008 .

في أي وضع صعب يجدون أنفسهم فيه، يظل المتشائمون مقتنعين بأن لا حل للمشاكل وبأن الوضع المتأزم سيدوم إلى الأبد. في العمق، لا يؤمن المتشائمون أن السعادة ممكنة وهم يتبنون كمقولة عبارة وودي آلن الشهيرة: «ما معنى أن أصبح سعيداً في ما بعد طالما أنا لستُ سعيداً الآن؟».

ما السبب إذن في وجود أفراد متفائلين وآخرين أكثر ميلاً للتشاؤم؟ يُقدم سليغمان عدّة عوامل لذلك، أولها حساسية الفرد المتقلبة إليه بالوراثة. لكن لا يجب كذلك إهمال تأثير تربية الأبوين والمُدرّسين وكذلك أثر البيئة المحيطة والدين. هكذا يبدو أن بعض الشعوب أكثر تفاؤلاً من غيرها: هذا هو حال الأمريكيين على سبيل المثال، في حين أنه معروف عن الفرنسيين أنهم يُصنّفون ضمن أكثر الشعوب تشاؤماً في العالم. إن تأثير وسائل الإعلام هو عامل حاسم أيضاً: فهي قادرة على إدارة مُناخ مشحون بالقلق بوضعها - وبشكل مُستمر - عناوينها العريضة حول كل ما هو سيئ. إذا كان من الصعب من دون أي شك أن يتحوّل شخص ذو نمطٍ «متشائم» إلى شخصٍ «متفائل» بين ليلة وضحاها، فإن من المسموح به لكل واحد منا أن يُقلّل من المظهر السلبي لمعتقداته وأفكاره بتناوله الحياة بثقة أكبر. ربما لن يكون بذلك إلا أكثر سعادة، أو، في حال لم يكن ذلك، فإنه سوف يشعر بتعاسة أقل.

زمن الحياة

آه، يا للفرحة بهذا العمل الذي لا يُنجز أبداً:
الحياة! (103)

كريستيان بوبان

«هل أنت سعيد؟»

بطرحه بأسلوب فجّ، يجعلني هذا السؤال أشعر دائماً بعدم الراحة. فلو كان المقصود هو السؤال عن حالتي الراهنة، فلا أهمية فعلية لهذا السؤال: إذ يمكن لي ألا أكون مُرتاحاً في برنامج تلفزيونيّ أو أواجه فيه بسؤال كهذا ويكون عندي رغبة كي أجيب عنه بـ «لا» للإشارة إلى انزعاجي اللحظي منه، في حين أنني قد أكون سعيداً عموماً في حياتي... والعكس صحيح. بينما لو كان هذا السؤال يقصد حالتي العامة، فإن عيبه يتمثل في حدّيته المفرطة: كما لو كنا سُعداء دائماً أو، على العكس، تعساء أبداً. في الواقع، نحن جميعنا تقريباً نعيش السعادة صعوداً وهبوطاً، وانطباعنا عن

(103) In *Le Monde des Religions*, entretien, nov. déc. 2013.

السعادة يتغير مع الوقت. فيمكن لي أن أقول لنفسي إنني سعيد إجمالاً اليوم، أي أنني راض عن الحياة التي أعيشها، ومن المؤكد أنني كنت أكثر سعادة قبل عشر أو عشرين سنة؛ ولكنني قد أصبح أكثر أو أقل سعادة في غضون عشر سنوات. إن الهدف الذي يجب السعي إليه هو أن نكون سعداء بشكل متزايد، عمقاً ودواماً، بالقدر الذي تسمح لنا به الحياة.

يُلاحظ الباحثون الذين حللوا مكونات الهناء الذاتي المتعددة بأنه يوجد عند كل فرد نوعٌ من «النقطة الثابتة» للسعادة المرتبطة بشخصيته. فكل شخص لديه بشكلٍ طبيعيّ قابلية مُعيّنة لأن يكون سعيداً. وهو يجد نفسه دون مستوى نقطته الثابتة عندما يواجه وضعاً صعباً (كالمرض، والفشل المهنيّ أو العاطفيّ)، لكنه يكون فوق مستوى تلك النقطة عندما يعيش تجربة إيجابية (زواج أو ترقية مثلاً)؛ في حين أنه يعود دائماً تقريباً بعد هذه التغيرات إلى نقطته الثابتة. حتى إن هناك دراسات أظهرت أن غالبية الأشخاص الذين فازوا باليانصيب قد بلغوا ذروة السعادة مدة بضعة أشهر، قبل أن ينحدروا بعدها رويداً رويداً إلى مستوى للهناء كانوا عليه في السابق. على العكس من ذلك، فإن عدداً من الأشخاص الذين أصبحوا معاقين إثر حادثٍ خطير كانوا تعساء إلى أقصى حدٍ خلال فترة من الزمن، ووصلوا غالباً إلى درجة تمنى الموت؛ ثم تغلّبت فيهم إرادة الحياة والعيش على نحو أفضل، وبعد سنتين في المتوسط، عادوا إلى «النقطة الثابتة» لكلٍ منهم، أي إلى ذلك

المستوى المُستقر من السعادة التي عرفوها قبل أن يتعرضوا للحدث⁽¹⁰⁴⁾.

إن كل اهتمام بالاشتغال على الذات والسعي وراء الحكمة، يقوم برفع قدرتنا على إعلاء مستوى الرضا لتلك «النقطة الثابتة» فينا حتى تصير السعادة بالنسبة لنا أكثر كثافة وعمقاً وديمومة بشكلٍ مُتزايد. لقد استطعتُ شخصياً اختبار إمكانية تجاوز مراحل في قدرة الإنسان على أن يكون سعيداً. وبالقدر نفسه هناك «بحار» تُشكّل «النقاط الثابتة» الجديدة لقابليتنا للسعادة علينا قطعها.

بهذا التطوُّر الذاتي المُمكن، والمرتبط بالاشتغال الداخلي لكل واحد منّا على نفسه، يتنامى مؤشّر الرضا على مدى الحياة بمسار متشابه كثيراً عند غالبية الأفراد. إذ تُظهر الدراسات الإحصائية في الواقع أن غالبية الناس تتشارك بشكل متماثل جداً بمؤشّر رضا يتغير وفق العمر. هكذا فقد أثبت باحثو المعهد القومي للإحصاء والدراسات الاقتصادية في فرنسا عبر استطلاعات الرأي في هذا البلد، والتي تطرح منذ عام 1975 سؤالاً حول مقدار الرضا عن الحياة، أن هناك أثراً فعلياً للعمر تجلّى في إجابات مختلف الأجيال المُستفتاة. وبشكل عام يستمرّ مؤشّر الرضا العام للحياة في الانخفاض مع تقدمنا في العمر، بداية من عمر العشرين إلى حوالي الخمسين سنة، ثم يُلاحظ بعدها ارتفاعٌ طفيفٌ يستمر حتى

(104) P. Brickman, D. Coates, R. Janoff- Bulman, «Lottery Winners and Accident Victims: Is Happiness Relative?», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 36, 1978.

دوائر السبعينات من العمر، قبل أن يشهد من جديد مرحلة انخفاض أخرى⁽¹⁰⁵⁾. لا يُقدّم الباحثون تفسيراً فعلياً لهذه الظاهرة، لكن يبدو لي أنه بالإمكان الافتراض أن سبب الانخفاض في مستوى الرضا العامّ حتى سنوات الخمسينات يرجع إلى فقدان الوهم ومواجهة مشكلات حياة الشخص البالغ، وكذلك بسبب تقييم معظم الأفراد بين أعمار 35 و 50 سنة لمستوى حياتهم. ويمكن لنا أيضاً تفسير ذلك الصعود القويّ لمؤشر الرضا الذي نلاحظه مع عمر السبعين بسبب النُضج: فنحن قد نشعر في مثل ذلك العمر بالرضا بشكل متزايد عن حياتنا المهنية ونكون قد حُزْنَا، من خلال التجربة، معرفة أكبر بذواتنا وبالأخرين، ما يسمح لنا أن نحيا على نحو أفضل، فنقوم أحياناً بإعادة تأسيس وجودنا على قيم جديدة أو رغبات جديدة، حتى إن البعض قد «أعادوا تأسيس» حياتهم بالكامل. بالمقابل يمكن تفسير الانخفاض المستمر في مؤشر الرضا بداية من عمر السبعين بسبب مخاوف الشيخوخة - مثل المشاكل الصحية المتزايدة، وفقدان الطاقة الجسدية أو الذهنية، والتفكير في اقتراب الموت - ولكن أيضاً بسبب موت الأصدقاء وأحياناً موت الشريك.

في الحقيقة - وهذا ما لم نستحضره على نحو كاف بعد - فإن سعادتنا تعتمد كثيراً على علاقتنا بالأخرين.

(105) Cédric Afsa et Vincent Marcus, «Le bonheur attend- il le nombre des années ?», France, Insee, portrait social, édition.2008

هل يمكن لنا أن نكون سعداء من دون الآخرين؟

لا يختار أحد أن يعيش من دون أصدقاء،
حتى ولو امتلك كل الخيرات الأخرى. (106)
أرسطو

هل يمكن أن تكون السعادة ثمرة الأنانية بالكامل؟ إذ من دون حاجته لإلحاق الأذى بالآخرين بالضرورة، يستطيع المرء ألا يلقي لهم بالاً ويهتم فقط بزيادة هنائه الخاص. تُظهر الدراسات الاجتماعية المُعاصرة أن الحب، والصداقة، والروابط العاطفية تُشكّل أحد أهم أركان السعادة (بالإضافة إلى الصحة والعمل). لقد أكد على هذا كل من أرسطو وأبيقور بتركيزهما على أن: لا وجود لسعادة حقيقية ممكنة من دون صداقة. من ناحيةٍ أُخرى، لا يُميّز أرسطو بين الحب القائم بين الزوجين وبين الصداقة،

(106) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, VIII, 1.

فبالنسبة له، كلا العاطفتان لهما المشاعر المتضمّنة نفسها، كالهوية والتبادل، التي توحد الأزواج مثلما توحد الأصدقاء. فالهوية لأننا نتعرّف أولاً في الصديق على «ذاتنا الأخرى»⁽¹⁰⁷⁾ التي نتشارك معها الآمال نفسها، والأذواق نفسها، والقيم نفسها، ومن المحتمل كذلك أن نتشارك معها مشاريع الحياة نفسها. ونحن نكون سعداء لأننا وجدنا كائناً نشعر بتشاركنا معه بما هو جوهرّي. يذكر ديوجين اللايرسي⁽¹⁰⁸⁾ أن أرسطو عندما كان يُسأل: من هو الصديق؟ كان من عادته أن يُجيب: «الروح الساكنة نفسها في جسدين»⁽¹⁰⁹⁾ بينما لا يذكر مونتين شيئاً غير ذلك حين يصف صداقته لإتيان دو لا بويتي بالقول: «منذ لقائنا الأول [...] وجدنا نفسينا مأخوذين جداً أحدهما بالآخر، نعرف بعضنا جيداً، مُلزمين ببعضنا كثيراً، ومن حينها لا شيء أقرب إلينا أكثر من قرب أحدهما للآخر».⁽¹¹⁰⁾ أما التبادل فلأن الحُب يحتاج لفتح فينا أن يكون مُشتركاً: فنحن لا يمكن أن نكون سعداء بحبنا لشخص لا يُحبنا. وسوف أضيف إلى هذين البعدين، بعداً ثالثاً أكثر إضماراً عند أرسطو وهو: الغيرية، فما يلمسنا في الآخر، هو اختلافه الجذريّ غير القابل للاختزال، وما هو فريدٌ فيه، أي وجهه الخاص. نحن نسعد بالتفرّد، ولكننا

(107) *Ibid.*, IX, 4.

(108) ديوجين اللايرسيّ Diogène Laërce وهو شاعر ومُعلّق على النصوص و كاتب سيرة ذاتية عاش في بداية القرن الثالث الميلاديّ. لا نعرف كثيراً عن حياة ديوجين اللايرسيّ مع أنه المصدر الوحيد للعديد من سير ومذاهب الكثير من الفلاسفة. (المُترجم، عن ويكيبيديا).

(109) Diogène Laërce, *Vies, doctrines et sentences des philosophes illustres*, V, 20

(110) Montaigne, *Essais*, I, 28, De l'amitié.

نفرح أيضاً بحرية الصديق، ونرجو له أن تتقوى شخصيته دائماً بالتفرد والحرية.

إن حُب الصداقة (*philia*) الذي تحدّث عنه أرسطو يتضمّن حضور شخصٍ غالٍ نُحب أن نقوم معه بـ «عملٍ مُشترك»: كأن نتشارك معه شغفاً فنياً ما، أو رياضياً، أو نوع من اللعب، أو شغفاً ثقافياً، أو ربما بناء مسكن. من ناحيةٍ أُخرى، يؤكّد هذا الفيلسوف أن «عددًا قليلاً من الأصدقاء يكفي، كما هو الأمر في تناول الطعام حيث نحتاج إلى القليل من التوابل».⁽¹¹¹⁾

لا يمكن لأحد أن يكون سعيداً من دون حُب، أي من دون أن يعيش تجربة عاطفية مُشتركة. ولا يعني ذلك أن كل شكل من أشكال الحُب يمنح السعادة. فلأن العاطفة المشبوبة مؤسّسة على الرغبة الجسدية وعلى اعتبار الآخر نموذجاً مثالياً غالباً، فإنه يمكن لها أن تجعل المرء تعيساً. يوجد في الواقع شيءٌ مرّضيٌ في العاطفة المشبوبة: مثل اعتبار الشريك نموذجاً مثالياً، أو لعبة الإغواء، أو الغيرة، أو تواتر الحزن والبهجة، والأمل واليأس... غالباً ما تبدأ علاقات الحب الكثيرة بديباجة من النوع العاطفي قبل أن تتطوّر نحو معرفة أعمق بالآخر، أو بصداقة مكثّفة بالتضامن، بحيث يصبح الحُب مُستداماً وسعيداً.

من المؤكّد أن هناك في كُل علاقة عاطفية بُعداً مزدوجاً للحُب: مُتمركزاً على حب يتمحور حول الذات وحب يتعلق

(111) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, IX, 10.

بالآخر. فنحن - في آن معاً - قلقين على ذاتنا أثناء الحُب الذي نُمنحه ونتلقاه، ولكننا مشغولون أيضاً بالآخر، بمتعته، وبسعادته، وبتحقيق ذاته. إن هذين المظهرين متداخلين بطريقة متعدّدة الأوجه. فيكون الحُب قوياً ومُشعاً بقدر ما يُحب الأصدقاء أو الأزواج بعضهم بعضاً على نحو مُتبادل في حُبٍ تغطي فيه الغيرية. لكن ليس علينا أن نكون تعساء لعدم قدرتنا على منح الحب للآخرين أكثر مما نستطيع. لقد أدان مونتين روح التضحية لدى العديد من المسيحيين مُذكراً بضرورة عدم تجاوز قدراتنا الطبيعية في حُب ومساعدة الآخرين بقوله: «من يترك بملء إرادته العيش السليم والفرح من أجل خدمة الآخرين، فإنه يأخذ - في رأيي - قراراً سيئاً ومخالفاً للطبيعة!». (112)

يرى مُعظم المفكرين المحدثين أن الإنسان أناني بالسليقة ولا يتصرّف إلا وفقاً لمصلحته الخاصة، حتى وإن فعل ذلك بطريقة غير مبالية ظاهرياً، وهذه مثلاً أطروحة توماس هوبز أو آدم سميث التي أعاد فرويد تناولها. قد يكون هذا التصوّر المتشائم عن الطبيعة البشرية موروث من العقيدة المسيحية حول الخطيئة الأصلية، التي ترى أنه لا يمكن إصلاح الطبيعة البشرية المُفسّدة بشكل عميق إلا بالرحمة الإلهية. فلنحذف الإله ولن نخضع عندها إلا للتشائم! تركز هذه الأطروحة على حقيقة استحضرتها أعلاه مفادها: هناك نواة للأناية تجعلنا نميل للتصرّف وفقاً لطبيعتنا في السعي لتحقيق آمالنا وإنجاز أفعالنا، فكما أن لدى الكريم متعة في

(112) Montaigne, *Essais*, III, 10.

العطاء فإن للبخيل متعة في الاكتناز. لكن هناك قانوناً آخر للقلب الإنساني، وهو كونيّ أيضاً على ما يبدو، لكن هؤلاء المفكرين المتشائمين يجهلونه إذ بالانفتاح على سعادة الآخرين، فإننا نحوز سعادتنا الخاصة.

لقد أظهرت العديد من الدراسات العلمية أن هناك رابط بين السعادة والغيرية: فالأشخاص الأكثر كرمًا هم الأشخاص الأكثر انفتاحاً على الآخرين ويشعرون أنهم معنيون بالقدر نفسه، بل وأكثر، بمصير الآخرين من مصيرهم الشخصي.⁽¹¹³⁾ لا يوجد تناقض إذن بين حب الذات وحب الآخرين، بين أن تكون سعيداً وأن تجعل الآخرين سعداء. على العكس تماماً، فإن حقيقة الاهتمام بالآخر تقلل من التمرکز على الأنا الذي هو أحد أبرز أسباب التعاسة.

مع أن كلمة «الغيرية» altruisme قد دخلت الاستخدام في القرن العشرين على يد أوغست كونت - والتي تشمل الحُب والعطاء - إلا أن تسليط الضوء على علاقتها المباشرة مع السعادة كانت قد ظهرت على يد العديد من الحكماء، والصوفيين والفلاسفة. إذ أكد أفلاطون سابقاً في محاوره جورجياس أن: «الإنسان الأكثر سعادة هو ذلك الذي لا يوجد في روحه أي أثر للخبث». وينقل بولس الرسول هذه الكلمة عن المسيح، والغائبة بشكل يُثير الفضول عن الأناجيل في حين أنها تعطينا الخلاصة:

(113) Voir notamment E. Diener, M. Seligman, «M.P.E. Very Happy People», *Psychological Science*, 2002,81-84 : 13 .

«هناك فرح في العطاء أكبر منه في الأخذ»⁽¹¹⁴⁾. بينما يقول فيلسوف عصر التنوير جان جاك روسو: «أعلم وأشعر أن فعل الحسنات هو السعادة الأكثر حقيقية التي يمكن لقلب الإنسان أن يتذوقها»⁽¹¹⁵⁾. في زمننا هذا، يُكرّر ماتيو ريكار صدى التقليد البوذي الذي مضى عليه أكثر من ألفي سنة حين يختم مؤلفه الأخير دفاعاً عن الغيرية بهذه الكلمات: «إن السعادة الحقيقية لا يمكن فصلها عن الغيرية فهي تُشاركها في الطيبة الجوهرية المترافقة مع الأمانة العميقة التي تسمح لكل واحد منّا أن يتفتح في الوجود. إنها حُبٌّ مُتأخِّد دائماً يتصرّف ببساطة، وبنقاء وبقوة القلب الطيب الثابتة»⁽¹¹⁶⁾.

على نقيض مذهب الخطيئة الأصلية، أشاطر كلياً ماتيو ريكار والبوذية بأن عمق الطبيعة البشري هو طيب وأن قلبنا ووجد ليتفتح في الحب والعطاء. فحين نقوم مثلاً بأفعال سلبية مستوحاة من الحقد، والغضب، والخوف، يتكون لدينا غالباً انطباع بأننا صرنا خارج أنفسنا: ألا نقول مثلاً عن الرجل الغاضب أنه «خرج عن طوره»، أو «أفلت من عقاله»؟⁽¹¹⁷⁾.

وعلى العكس، فحين نقوم بأفعال إيجابية مدفوعة بالطيبة،

(114) Actes des Apôtres 20, 35.

(115) Jean- Jacques Rousseau, *Les Rêveries du promeneur solitaire*, sixième promenade.

(116) Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, NiL, 2013, p. 777.

(117) لقد أرتأينا ترجمة عبارتي «خرج عن طوره» و«أفلت من عقاله» كمقابل عربي لعبارتي hors de lui و sorti de ses gonds وليست ترجمة حرفية لهما فلو انفعلنا حرفياً لانتزاح المعنى قليلاً أو ربما كثيراً. (المُترجم).

والغيرية، والقدرة على تفهم الآخر، فإننا نشعر بأننا متوافقين مع أنفسنا تماماً إذ إن طبيعتنا مجبولة بعمق على الغيرية. إنها ردود أفعالنا على رذائل الحياة التي تزيد من المخاوف والغضب، بل والحق. وللخروج من ذلك فإن الاشتغال على ذاتنا وعلى أفكارنا وعواطفنا هو أمرٌ مهمٌ جداً، لكن لا شيء يعوّضنا عن أن نكون محبوبين. فالحُب والعطاء يُشفيان الكثير من جراح الحياة: وذلك ليس فقط عندما نكون محبوبين، وإنما كذلك عندما نكتشف كنز الطيبة المكنون في صدورنا فندخل عندها في حلقة الفضائل الخارقة للحياة والتي مفادها: كلما ساعدنا الآخرين ازدادنا سعادة؛ وكلما كنا سعداء ازدادت رغبتنا في مساعدة الآخرين.

عدوى السعادة

على كل رجل وكل امرأة أن يفكرا في التالي:
 إن السعادة - وأقصد هنا تلك التي نفوز بها
 لأنفسنا، هي الهدية الأجمل والأكثر كرمًا.⁽¹¹⁸⁾

آلان

شاركتُ في ربيع عام 2013 في طاولة مُستديرة أثناء جملة لقاءات أجريتها في مدينة فاس المغربية، والتي أشرف على تنظيمها فوزي الصقلي حول موضوع السعادة. بعد المساهمة التي قدمتها، تحدث أندريه أزولاي، مُستشار الملك، ذلك الرجل العادل اليهودي والمنخرط دائماً بقوة في الحوار الإسرائيلي الفلسطيني. حيث أطلعنا على ميله الشكّاك في القدرة على تحصيل السعادة الفردية في عالم موسوم بهذا القدر من المعاناة والمآسي. من دون أن يصوغه على هذا النحو تماماً، ظل سؤاله التالي ملازماً لي زمناً طويلاً: أيمن لنا أن نكون سعداء في عالم

(118) Alain, *Propos sur le bonheur*, XCII.

تَعِس؟ أجبتَه من دون تردُّد: نعم، وألف نعم، لأن السعادة مُعديّة ونحن كلما ازددنا سعادة جعلنا أولئك الذين يحيطون بنا سعداء. إذ ما الفائدة لو تخليّنا عن سعادتنا الفردية من أجل أولئك الذين يعانون أو باسم العطف عليهم إذا كان ذلك لا يساعدهم بشيء؟ ليس المهم التخلي عن السعادة، وإنما الفعل والانخراط في جعل العالم أفضل، كما أنه ليس علينا أن نوّسّ سعادتنا الخاصة على حساب سعادة الآخرين. إن ما هو مُخزٍ في الواقع، هو أن نبي إمبراطورية مالية مثلاً من دون أن نشارك الآخرين بثروتنا أو أن نُشيد نجاحنا على بؤس الآخرين أو ألا ننشغل أبداً، بالحد الأدنى، بالصالح العام. لكننا لو وضعنا نجاحنا وازدهارنا في خدمة الغير، وإذا كانت سعادتنا تسمح أيضاً بحمل السعادة للآخرين، فإنه يمكن لنا عندها القول إن سعينا وراء السعادة هو واجب أخلاقيّ.

في كتابه، قوت الأرض *Les Nourritures terrestres*، يكتب أندريه جيد: «يوجد على الأرض تلك الكثافة الهائلة من البؤس، والحزن، والضيق، والرعب، إلى درجة أنه لا يمكن للإنسان السعيد أن يُفكّر في سعادته من دون أن يشعر بالخزي منها. ومع ذلك، لا يستطيع أن يفعل شيئاً لسعادة الغير ذاك الذي لا يعرف كيف يكون سعيداً هو نفسه. إنني أشعر في داخلي بالإلزام القويّ في أن أكون سعيداً، لكن تبذولي كل سعادة بغيضة، فهي لا تتحقق إلا على حساب الغير وعبر مُلكيات يُحرم منها الآخرون»⁽¹¹⁹⁾.

(119) André Gide, *Les Nourritures terrestres – Les Nouvelles Nourritures*, Gallimard, coll. « Folio », 2012.

هناك دراسات علمية تؤكد فعلياً أن السعادة مُعدية، إذ يؤكّد نيكولاس كريستاكيس أستاذ علم الاجتماع في جامعة هارفارد ومُحرّر دراسة استمرت عشرين سنة أجراها على ما يقرب من خمسة آلاف فرد أن «السعادة تُشبه موجة الصدمة»، وأن «سعادة الناس تعتمد على سعادة الآخرين المرتبطين بهم، ما يسمح لنا باعتبار السعادة ظاهرةً جماعية». وتُظهر تلك الدراسة أيضاً أن «كل صديق سعيد يزيد بنسبة 9٪ من احتمال سعادتنا، في حين أن كل صديق تعيس يخفض رأسمالنا من السعادة بنسبة 7٪»⁽¹²⁰⁾. ولو كانت سعادتنا تتعاقد مع سعادة الآخرين، فإن العكس صحيح أيضاً: التعاسة مُعدية أيضاً.

يمكن لنا جميعاً أن نخبر عدوى السعادة تلك من خلال السينما أو من خلال الإعلام. فعندما نرى على التلفزيون مثلاً رياضياً يعرض فرحه بعد فوزه بميدالية ذهبية، نتأثر نحن بدورنا مع أننا قد لا نكون معنيين بالموضوع بشكلٍ مباشر. سوف لن أنسى أبداً تلك الفرحة العارمة التي اجتاحت فرنسا بعد نهائي كأس العالم لكرة القدم عام 1998: كُنَّا نُقبّل في الشارع أشخاصاً لا نعرفهم بينما انهارت كل الحواجز الاجتماعية في غضون ساعات قليلة بعد أن حملتها رياح تلك البهجة العظيمة. وأحياناً تغرورق عيوننا بالدموع عندما نشاهد على التلفزيون السعادة الخالصة

(120) Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ* 2008 ; 337 doi : <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a2338> (Published 5 December 2008).

لأب أو لأم وجدا ابنيهما المفقود، أو أقرباء رهينة تم تحريرها وهم يعانونها بعد سنوات من الغياب، أو طفلاً مريضاً مرضاً خطيراً شُفي منه فجأة... إلخ.

مع هذا، هناك من يشعر بالانزعاج من سعادة الآخرين، وبخاصة بين الأفراد الذين يجدون أنفسهم في موضع المنافسة. يحدث إذن أن يفرح هؤلاء لمعاناة أو فشل من يجدون فيه منافساً لهم في الميدان المهنيّ أو ندّاً في المجال العاطفيّ. بالنسبة للبيولوجيين فإن مثل هذه الحالة، الأكثر حضوراً مما نعتقد، قد شكّلت ميزة تكيف أثناء عملية التطور: فإقصاء أحدهم لمنافسه سهّل عليه البقاء على قيد الحياة أو سمح له بحياسة موقع أفضل ضمن المجموعة. تشرح البوذية أن هذه الروح التنافسية هي سُمُّ قاتل فهي تجعل من السعادة مُرتبطة بالآخرين بشكلٍ سلبيّ: أكون سعيداً حين يفشل الآخرون، وحزيناً عندما ينجحون. وتُظهر البوذية أن أحد مفاتيح الصفاء تعتمد على عدم المقارنة، والتخلي عن روح المنافسة، والسعي لتجاوز كلي أشكال الغيرة. إن الترياق الأفضل للوصول إلى ذلك هو أن نتعلم كيف نفرح بسعادة الآخرين.

سعادة فردية وسعادة جماعية

في حين أن أكثر ما يبحث عنه كل إنسان هي الأشياء التي فيها فائدة شخصية له، فإن الناس هم الأكثر فائدة لبعضهم بعضاً.⁽¹²¹⁾

باروخ اسبينوزا

«نحن نُفضِّلُ أن نكون سعداء على أن نكون ذوي سموّ أو على قيد الحياة»⁽¹²²⁾. يكتب باسكال بروكنر في مقاله النقديّ حول السعي الحديث وراء السعادة الذي بدأ، وفقاً له، مع عصر التنوير في الحداثة الغربية، التي استبدلت السعي الدينيّ وراء الجنة السماوية بالسعادة الأرضية. ويؤكد فولتير في قصيدته *رجل العالم* *Le Mondain* التي كتبها عام 1736 أن «الجنة الأرضية تكون حيث أكون». إذا كان صحيحاً أن اللاأدرية⁽¹²³⁾ agnosticisme

(121) Spinoza, *Éthique*, IV, 35.

(122) Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle*, op. cit., p. 45.

(123) اللاأدرية: توجه فلسفي يؤمن بأن القيم الحقيقية للقضايا الدينية أو الغيبية غير محددة ولا يمكن لأحد تحديدها، خاصة تلك المتعلقة بالقضايا =

الغربية قد استبدلت البحث عن الجمال السماويّ بالسعي وراء السعادة الأرضية، فإن من غير المنصف القول إن السعادة هي «قيمة غربية ومُحدّدة تاريخياً»⁽¹²⁴⁾ في الحقبة الحديثة حيث طوّرت نفسها. فالسعي وراء السعادة في العالم الأرضيّ هو بحثٌ كونيّ سابق بالكثير على العصر الحديث، بل هو سابق بزمان طويل على ميلاد اللاهوت المسيحيّ الذي وضع السعادة العليا في ما وراء هذا العالم. نجد تعبيراً عن ذلك في ملحمة جلجامش التي تعود إلى القرن الثالث قبل حقبتنا هذه، وهي إحدى أقدم نصوص الإنسانية التي تفضح المغالاة في البحث عن الخلود وتُثمّن البحث عن السعادة في هذه الدنيا، كلما استطعنا إليها سبيلاً. على المنوال نفسه كانت مصر القديمة تسعى إلى السعادة في هذا العالم الأرضيّ، بدلاً من البحث عنها في ما وراء هذه الحياة. وقد أقرّ العهد القديم كذلك - بقوة - مفهوم السعادة الأرضية حيث نرى على طول الكتاب أن السعي وراء السعادة الفردية والأرضية حاضرٌ بشكلٍ مماثل لما هو الأمر عند الفلاسفة الإغريق: أرسطو وأبيقور وبخاصة الرواقين. كما أن مفهوم السعادة الأرضية موجود كذلك في الحضارات الآسيوية العظيمة في الهند والصين، بل إنه جوهر

= الدينية وما وراء الطبيعة، والتي تعتبر غامضة ولا يمكن معرفتها. وفقاً للفيلسوف «ويليام ليونارد روي»، فإن اللاأدري هو ذاك الشخص الذي لا يؤمن ولا يكفر بالذات الإلهية، بينما المؤمن هو الذي يؤمن بها، والملحد هو الذي يكفر بها. وتختلف اللاأدرية عن الكفر؛ حيث أن الإلحاد هو الكفر بالإله، في حين أن اللاأدرية هي مجرد تعليق للإيمان. (عن ويكيبيديا).

(124) Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle*, op. cit., p. 18.

المذهب البوذي. وباختصار يمكن لنا القول: إذا كان باسكال بروكنر على حق في الإلحاح على القطيعة التي قام بها العصر الحديث، فإنه قد نسيَ على ما يبدو أن ظهور العالم المسيحيّ قد مثل قطيعة مذهلة مع العديد من الحِكم القديمة التي كانت تُعظّم السعي وراء السعادة الفردية والأرضية. لا شك أن البحث الحديث عن الاكتمال عبر الاشتغال على الذات قد حلّ محل السعي المسيحيّ للقداسة من خلال التمسك والإيمان، لكنه يلتحق كذلك بالبحث عن الحكمة لدى القدماء، حوالي ألفي سنة قبل ظهور المسيحية ليتلاقى مع حضارة الشرق. لو كان هناك خلاف بين المساعي المعاصرة وراء السعادة وتلك التي ظهرت عند القدماء، فإن هذا الخلاف لا يتعلق بالسعي وراء السعادة الفردية الآن وهنا وإنما يتعلق بشيء آخر تماماً: إنه يتعلق بانفصال الخير الفرديّ عن الخير العام.

بالنسبة لحكماء الإغريق، مثلما هو الأمر بالنسبة للحِكم الشرقية، فإن السعادة المنفردة غير موجودة في الواقع، إذ - وفقاً للانسجام السياسيّ الذي وضعه الإغريق واعتبروه أسمى من التوازن الفرديّ - لا يمكن تصوّر أن يكون المرء سعيداً من دون أن يُشارك بطريقة فاعلة في خير المدينة *la cité*. ويربط الرواقيون بين سعادة الحكيم وبين انخراطه في المجتمع المدنيّ فهو يُشارك بذلك في حفظ نظام العالم. ولا يمكن تصوّر السعادة الفردية التي يجلبها أفلاطون، وأرسطو، وكونفوشيوس وبوذا، إلا ضمن رؤية شاملة لا يكون الفرد فيها مُنفصلاً عن الجماعة، أو عن المدينة، أو عن المجتمع. فأولاً لأن الروحانية أو الفلسفة تفترض مجهوداً

مُشترَكَاً وتوصيلاً ومساعدةً وهي تُمارَسُ أساساً ضمن مجموعة مثل: السانغا البوذية⁽¹²⁵⁾، أو التوجُّه الروحي الرواقي، أو الصداقة الأبيقورية. وثانياً لأن الخير العام يُنظر إليه - بخاصة عند الإغريق - على أنه أسمى من السعادة الفردية، ويشترط من كل واحد العمل من أجل خير المدينة كلها. هكذا يؤكد أرسطو بوضوح أن: «حتى ولو كان هناك تطابق بين خير الفرد وخير المدينة، فإن المهمة الأعم والأكمل هي الخوف على خير المدينة والمحافظة عليه».⁽¹²⁶⁾

يشارك فلاسفة القرن الثامن عشر ومؤسِّسو الجمهوريات الأولى وجهة النظر هذه بشكل تام. فالسعادة الفردية التي وعد بها مبشِّرو عصر التنوير والتي تتجلى في إعلان الاستقلال الأمريكي تندرج ضمن مشروع أضخم للسعادة المُشتركة إذ إن تحسُّن الهناء الفرديّ وتحسُّن المجتمع يسيران يداً بيد. لقد تأسَّس القرنان الثامن عشر والتاسع عشر على اعتقاد راسخ بتقدُّم المجتمعات الإنسانية عبر تمرين العقل، ومن خلال العلم، والتربية، والقانون حيث كان اعتناق الفرد وبحثه عن سعادته الشخصية لا يزالان يترافقان مع المُثل الجمهورية العُظمى في الحرية والمساواة والأخوة وحين كان الجميع يأمل في عالم أفضل. ومع أن نزوع الدول إلى التوسُّع وعزمها على التمدُّد قد انتهى إلى صراعات مُرعبة في القرن

(125) سانغا أو Sangha باللغة البالية وهي تشير إلى جماعة المتدينين والنسَّاك البوذيين التي تتكون من نساء ورجال الدين المتخصصين وغير المتخصصين (أي الرهبان والعلمانيين). (عن ويكيبيديا).

(126) Aristote, *Éthique à Nicomaque*, I, 1.

العشرين،⁽¹²⁷⁾ إلا أن ذلك لم يؤدِّ إلى اختفاء المُثل المُشتركة العُظمى، فبُعِيد الحرب العالمية الثانية، كانت إرادة تغيير العالم لا تزال تُثير حماسة بعض ملايين الأفراد، كما كان الاشتراكيون مثلاً لا يزالون يأملون بمجتمع مثالي ممكن الحدوث فكانوا يناضلون من أجله. من الدكتور شفائتزر⁽¹²⁸⁾ إلى أبي بيير Abbé⁽¹²⁹⁾ Pierre، والمسيحيون الاجتماعيون منخرطين في تحسين شروط حياة أبناء جلدتهم، بينما كان الهيبيون أصحاب (الثقافة المُضادة) يرفعون شعار «السلام والحُب» «Peace and Love» إن ثقافة الاستهلاك وثورة الأخلاق التي شهدتها نهاية سنوات الستينات من القرن الماضي قد مثلت تحولاً خطيراً حيث شهدنا فيها تمدداً متسارعاً للحريات الفردية ضمن إطار مجتمع صار ضحية لنزعة استهلاكية متفاقمة. فباهتمامهم بأنفسهم وبإشباع رغباتهم بشكل متزايد، صار الأفراد يضحُّون بالأساسي من أجل زيادة راحتهم المادية وتحقيق نجاحهم الاجتماعي. إن تلك الاندفاع الجديدة

(127) أتناول هنا بضعة صفحات - أعيدُ دمجها وهي من كتابي:

La Guérison du monde (Fayard, 2012) sur les trois révolutions individualistes.

(128) ألبرت شفائتزر، (1875 - 1965)، فيلسوف وطبيب وعالم دين وموسيقي ألماني، أصله من الألزاس. حصل عام 1952 على جائزة نوبل للسلام لفلسفته عن تقديس الحياة. لكن من أعظم وأشهر أعماله تأسيس وإدارة مستشفى في الغابون، غرب وسط أفريقيا. (عن ويكيبيديا).

(129) هنري كرويي وينادي الأب بيير، ولد في 5 أغسطس 1912 في ليون وتوفي في 22 يناير 2007 في باريس، وهو قس كاثوليكي شارك في المقاومة الفرنسية وعضو مؤسس لرابطة إيمابوس (حركة علمانية خيرية لمساعدة الفقراء والمستبعدين واللاجئين)، ومؤسسة الأب بيير لإسكان الفقراء. (عن ويكيبيديا).

لذلك الشكل الجديد من النزعة الفردية ترسم قطعة عميقة في مجتمعاتنا الحديثة، وبخاصة في فرنسا، بين السعادة الفردية والخير العام. في كتابه *حقبة الفراغ*⁽¹³⁰⁾، يُحلّل جيل ليوفستكي Gilles Lipovetsky بشكل رائع هذه الثورة الفردانية الثانية. ففي حين كان الفرد ابن الثورة الأولى (قدوم الحداثة) لا يزال مُشرباً بالمثل المُشتركة العظمى وبالاهتمام الحيّ بالحياة العامّة، فإن الفردانية المعاصرة قد تقلّصت إلى مجرد نرجسية. هكذا لم يعد يكثر أحد إلا بلذته المباشرة ونجاحه الشخصي ومن خلال الدفاع عن مصالحه الخاصة وصار التمرکز حول الذات وعدم المبالاة بالآخرين وبالعالم هما المعيارين بالنسبة للكثيرين. نجد في روايات ميشيل ويليك Michel Houellebecq وصفاً دقيقاً لهذه الفردانية النرجسية: فشخصياته لا مبالية، أنانية، مكبوتة، كلية، تتبع مذهباً لذياً من دون فرح ونرجسية خالية من السحر، قاعدتها في الحياة هي: «أنا ومن بعدي الطوفان». رغم رغبتنا الدائمة في امتلاك المزيد، إلا أننا على وعي بحدود وبمخاطر المنطق الربحيّ الذي يحكم العالم؛ ولأننا مقتنعون بلا جدوى العمل من أجل الجميع وبأننا مُستلبون لمنطق مميت يتجاوزنا، ومواجهون بمخاوفنا وبعجزنا، لا يبقى أمامنا سوى الجري وراء رغباتنا الغريزية بنوع من أنواع العدمية السلبية. ولهذا فإن وضع الإنسان المعاصر وضع غير مسبق.

على الرغم من الهيمنة العظيمة لهذا المنطق على حياتنا،

(130) Gilles Lipovetsky, *L'Ère du vide*, Gallimard, 1983.

إلا أننا نشهد منذ أكثر من عشر سنوات ما سأدعوه بـ «الثورة الفردانية الثالثة». فقد تزامنت - مع نهاية سنوات التسعينات من القرن الماضي وبداية الألفية الجديدة - انطلاقة ودمقرطة التطور الفرديّ مع انتشار الروحانيات الشرقية أو الفلسفة بوصفها حكمة، ولكن أيضاً مع ولادة حركة العولمة البديلة *mouvement altermondialiste* وظهور الميادين الاجتماعية، وتنامي الوعي البيئيّ، وانبثاق مبادرات متعدّدة للتضامن على مستوى الكوكب مثل: القرض الصغير⁽¹³¹⁾، أو التمويل التضامنيّ، أو أيضاً حركة غير المُستحقّين التي ظهرت أخيراً. تكشف هذه الحركات المتعدّدة عن حاجة المرء إلى إعادة إعطاء معنى لحياته الشخصية، عبر الاشتغال على الذات ومن خلال التساؤلات الوجودية، بقدر ما هناك حاجة لإضفاء المعنى على الحياة المُشتركة من خلال تجديد المُثل المُشتركة العظمى.

إن هذين المسعّين يظهران مترابطين عموماً بشكل عضويّ فغالباً ما يكون الأشخاص الذين ينجزون اشتغالاتهم نفسياً أو روحياً على أنفسهم هم ذاتهم الذين يتحمّسون لقضايا البيئة، وينخرطون في مؤسسات إنسانية، ويشاركون في مهام المواطنة... إلخ. إن المرحلة الفاصلة بين المناضل السياسيّ أو الإنسانّي المتحرّر

(131) القرض الصغير: وهي قروض صغيرة تُمنح لبعض الحرفيين أو غير القادرين على الحصول على قروض بنكية. يُمنح القرض الصغير بخاصة في البلدان الفقيرة حيث يُساعد المُقرضين في إقامة مشاريع صغيرة لتحفيز الإبداع وخلق فرص عمل وثروات صغيرة. (عن ويكيبيديا).

من كل انشغال بالنظام الروحيّ من جهة، والإنسان التأمليّ للعصر الجديد New Age المنهمك فقط في تحسين الكارما karma⁽¹³²⁾ في حياته من جهة أخرى، قد صاروا وراءنا بشكل كليّ تقريباً. بالنسبة للكثيرين فإن الانشغالات الروحانية، وتلك المتعلقة بالكوكب والانشغال بالذات والوعي بالعالم هي أمور متداخلة، ومما لا شك فيه أن هذا التيار لا يزال يُشكل أقلية. ومع أن الفردانية النرجسية والأيدولوجيا الاستهلاكية لا تزالان تحتلان الموقع الأول في الغرب، إلا أن هذه «الومضات الخفيفة» التي راحت تظهر في جهات الأرض الأربع تُشكّل بديلاً متماسكاً للمنطق التدميريّ. إنها تُظهر أن السعي وراء السعادة الفردية ليست منفصلة بالضرورة عن قيم المدينة وعن الانشغال بالخير العام، بل تؤكد أنهما يسيران بالفعل معاً يداً بيد، وقد رأينا سابقاً كيف أن السعادة الفردية مُعدية. بدورهم أيضاً قام مفكرو مذهب المنفعة الأنكلوساكسون - والذين ينادون بـ «السعادة القصوى للعدد الأقصى من الناس». كما يذهب الفيلسوف بنتام - بالتأكيد على

(132) كارما: تعني العمل أو الفعل. وهي مفهوم أخلاقي في المعتقدات الهندوسية والبوذية واليانية والسيخية والطاوية. ويشير إلى مبدأ السببية حيث النيات والأفعال الفردية تؤثران على مستقبل الفرد. وحسن النية والعمل الخير يسهمان في إيجاد الكارما الجيدة والسعادة في المستقبل، بينما النية السيئة والفعل السيئ يسهمان في إيجاد الكارما السيئة والمعاناة في المستقبل. وترتبط الكارما مع فكرة الولادة الجديدة في الديانات الهندية. يطلق لفظ كارما على الأفعال التي يقوم بها الكائن الحي، والعواقب الأخلاقية الناتجة عنها. فالكارما هي قانون الثواب والعقاب المزروع في باطن الإنسان. (عن ويكيبيديا).

حقيقة أن أحداً لن يكون سعيداً دائماً في عالم خطير، حيث أن أمن الخيرات والأشخاص لن يكون مضموناً، وعليه لا يمكن لهذا الهدف أن يتحقق إلا في مجتمع يكون فيه الناس سعداء. هكذا فإن فائدة كل شخص تكمن في سعادة الجميع⁽¹³³⁾.

(133) John Stuart Mill, *L'Utilitarisme*, Flammarion, coll. «Champs», 2008, chapitre 2.

هل يمكن أن يجعلنا البحث عن السعادة تُعساء؟

ليس هناك سوى واجب واحد: أن نجعل
أنفسنا سعداء. (134)

دنيس ديدرو

يُصبح باسكال بروكنر أكثر إقناعاً عندما يفضح «الإلزامية السعادة» الضاغطة في مجتمعاتنا الحالية بإظهار كيف تحوّل البحث عن السعادة منذ نهاية الحرب العالمية الثانية - بشكل مُطرد - إلى إلزام بالسعادة. هكذا صار «الحق» في السعادة «واجباً»، وبالتالي وزراً ثقيلاً، وصار الإنسان الحديث «محكوماً» بأن يكون سعيداً و«هو لا يستطيع أن يلوم إلا نفسه إن لم يفز بتلك السعادة. [...] من المحتمل أننا نُشكل المجتمعات الأولى في التاريخ التي تجعل الناس أشقياء لأنهم ليسوا سعداء. [...] فالتهويل المسيحيّ

(134) Denis Diderot, *Éléments de physiologie* (LEW., XIII).

حول خلاص النفس وهلاكها، تحوّل إلى تهويل علماني حول النجاح والإخفاق»⁽¹³⁵⁾.

في الواقع إن وسواس السعادة يُشكّل غالباً عقبة أمام السعادة: أولاً لأن المجتمع التجاريّ يجعلنا ننساق وراء العديد من الوعود المزيّفة بالسعادة المرتبطة باستهلاك الأشياء، وبالمظهر الجسديّ، وبالنجاح الاجتماعيّ، وغالباً ما يتنقل أولئك الذين يستسلمون لها من لذات مُشبعة إلى لذات جديدة غير مُشبعة، أي من حرمان إلى حرمان. وثانياً لأن مذهب المتعة المعاصر l'hédonisme contemporain، يكون ثمنه غالباً حرمان مُكلفٌ جدّاً، لكن السعادة، كما كانت النجاة قديماً، تستحق ذلك.

لقد كشف عالم الاجتماع الألمانيّ ماكس فيبر أن الإصلاح البروتستانتي «قد أخرج الزهد المسيحيّ والحياة المُنتظمة من الدير ليضعها في إطار الحياة الفاعلة للعالم»⁽¹³⁶⁾. ومن يومها يندرج المُقدّس ضمن إطار قواعد العالم الأرضيّ: فالانضباط المُبجل من قبل الرهبان من أجل ضمان خلاصهم، قد تحوّل باطراد إلى شكلٍ آخر من الإكراه الذي يُجبر كل واحد نفسه عليه بُغية بلوغ سعادته. إنه تقشّف التاجر الذي يعمل ليل نهار ليزيد من ثروته، وهذه هي شخصية متعهد الأعمال الرأسماليّ الصارم أخلاقياً كما وصفه فيبر. وهو تقشّفُ عداء الماراثون، وعاشق الرياضة المواظب على ارتياد صالات الرياضة، وتقسّف الرياضيين ذوي

(135) Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle...*, op. cit., p. 59,93,86.

(136) Max Weber, *Éthique protestante et esprit du capitalisme*, II, 1.

المستوى العالي جميعاً (حيث تبدو التمارين الجسدية غالباً بوصفها المعادل الحديث للتمارين الروحية عند القدماء). وهو بكل بساطة تقشّف الأهل الذين يقومون بوظائف كثيرة: أطفال، هوايات، أصدقاء، فينتهون منهكين بسبب رغبتهم في القيام بكل هذه الأشياء مجتمعة.

في النهاية، هناك دراسات أمريكية قد أثبتت أن التعاسة تنتج غالباً من تحديدنا لغايات بعيدة المنال جداً من المستحيل علينا بلوغها... ومن ابتدائنا من رغبة أن نكون سعداء جداً تؤكّد هذه الدراسات أعمال الباحث الفرنسي آلان أيرنبرغ حول «التعب من تحمّل الإنسان لوجوده». بمقاطعته بين الطب النفسي وعلم اجتماع أنماط الحياة، يظهر أيرنبرغ أن تجليات مرض الكآبة المتعدّدة التي تصيب اليوم الإنسان الغربي (تعب مُزمن، قلة نوم، اضطراب، قلق، تردّد...) تُبيّن الثمن الذي يجب دفعه للإلزام المزدوج أي: الاستقلال الذاتي وتحقيق الذات. بوصفها فعلياً «مرض المسؤولية»، فإن الكآبة هي عَرَضٌ يُصيب الفرد المُتحرّر من الوصاية الدينية والاجتماعية التي تسعى، على أي حال، كي تحقّق الإلزام الحديث الذي يقضي بتحقيق الفرد لنفسه بنفسه. يكتب عالم الاجتماع الفرنسي أن «مسألة الشخصية المريضة قد ظهر في عام 1800م مع محور الجنون - الهذيان. ثم تحوّل في عام 1900 إلى مآزق الإحساس بالذنب، وهو ما يميّز الإنسان الذي غدا عصياً نتيجة محاولاته لتجاوز نفسه. وفي عام 2000 أصبحت أمراض الشخصية أمراضاً ترتبط بمسؤولية الفرد الذي

تحرّر من قانون آبائه ومن الأنظمة القديمة للخضوع والتوافق مع قواعد خارجية. إن الكآبة والإدمان هما وجه العملة للفرد صاحب السيادة على نفسه»⁽¹³⁷⁾. ينطبق هذا التحليل تماماً على الإلزام الحديث للسعادة الذي لا يجعل من المرء إلا تعيساً.

هل يجب علينا بسبب ذلك الكف عن السعي لأن نكون سعداء؟ هل يقوم الموقف الصحيح هنا على عدم الانتظار وعدم التمني وعدم الأمل في أي شيء؟ بترك الحياة تفعل ما تشاء من دون أن تمنحها أهدافاً، أو من دون إتباع مُثُلٍ ما مهما كانت؟ من المؤكّد أنه لا يمكن لنا أن نكون سعداء من دون أن نطرح على أنفسنا أبداً سؤال السعادة، بل يمكن لهذا السؤال وحده أحياناً أن يُعقّد حياتنا. لقد أسرّت لي صديقة برازيلية أنها عاشت مدة طويلة بلا مبالاة مُطلقة مكثفةً بحياتها على ما هي عليه. ثم وفي يوم من الأيام طرحت عليها صديقة قادمة إلى فرنسا السؤال التالي: «هل أنت سعيدة؟». فختمت صديقتي قائلة: «لم أكن قد سألت نفسي أبداً هذا السؤال، وفجأةً فقدتُ فرح الحياة إذ إن طرحي لهذا السؤال عدّبني!».

في الوقت نفسه، وكما يُذكر بذلك الفيلسوف الإنجليزي ديفيد هيوم فإن: «النهاية الكبرى لكل نشاط مُضنٍ للإنسان، هي بوصوله إلى السعادة. لهذه الغاية، تم ابتكار الفنون، وتهذيب العلوم، وتنظيم القوانين، وتشكيل المجتمعات بالحكمة الأعمق من

(137) Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi*, Odile Jacob, 1998, p. 292.

خلال الوطنيين والمُشرِّعين». ⁽¹³⁸⁾ لقد صُنِع التاريخ كله بالأحلام والطوباويات التي وضعها الأفراد والمجتمعات موضع العمل. ولأن البشر قد تمنوا حياةً أفضل ولأنهم فعلوا كل شيء من أجل تحقيق ذلك فقد أنجزوا التقدّم الأعظم للإنسانية. وهذا ينطبق أيضاً على حياتنا الشخصية: فلأننا نريد أن نتقدّم وأن نكون أكثر سعادة تتحصّن حياتنا ونحصل على ما يرضينا بشكل متزايد. يمكن لو سواس السعادة أو البحث عن سعادة مكتملة جداً أن يعطي نتيجة عكسية. بينما يقوم فن السعادة بكامله إذن على عدم وضعنا لأهداف عالية كثيراً لا يمكن الوصول إليها فتسحقنا. ومن الجيد صعود السلم درجة درجة، وبلوغها عبر مراحل، والمثابرة من دون تشنّج مع معرفة كيف نرخي قبضتنا عليها أحياناً ونقبل بخسائر ومجريات الحياة. هذا ما فهمه مونتين وحمقاء الطاوية ⁽¹³⁹⁾

(138) David Hume, *Essai sur le stoïcien*, 1742.

(139) الطاوية: مجموعة مبادئ، تنقسم لفلسفة وعقيدة دينية، مشتقة من المعتقدات الصينية القديمة. تعتبر الطاوية الثانية من حيث تأثيرها على المجتمع الصيني بعد الكونفوشيوسية. الطاوية، بالمعنى المتداول اليوم، تشمل تيارين أو مدرستين متباينتين: مدرسة فلسفية، نشأت أثناء حكم سلالة «تشو» في الصين، بينما المدرسة الثانية هي عبارة عن مجموعة من المعتقدات الدينية التي تم تطويرها خمسمائة سنة بعد المدرسة الأولى، وفي ظل حكم سلالة «هان». يطلق اليوم على هاتين المدرستين الطاوية الفلسفية والطاوية الدينية على التوالي. على الرغم من التأثيرات ذات الطابع الديني مثل التدين والشامانية، الكهانة أو الشعوذة المأخوذة عن المعتقدات القديمة للأهالي، إلا أن المدرسة الطاوية الفلسفية استطاعت الحفاظ على نفسها وتعاليمها، ثم شقت الديانة الطاوية لنفسها طريقاً وسطاً بين الدين والفلسفة، في حين يتجلى تأثيرها أكثر في الثقافة الشعبية الصينية. (عن ويكيبيديا).

الصينيون وشرحوه كالتالي: علينا أن نترك اهتمامنا يمارس دوره من دون جهد؛ وألا نواجه أبداً موقفاً بتكسير رأسه، وأن نعرف كيف نتصرّف. وباختصار أن نأمل في السعادة وأن نسعى وراءها بأن نكون مرنين وصبورين من دون توقّعات مبالغ فيها ومن دون تشنُّج، وأن نفتح قلبنا وعقلنا بشكل دائم.

من الرّغبة إلى الضّجر: السعادة المُستحيّلة

تأرجح الحياة إذن مثل بندول الساعة
من اليمين إلى اليسار، من المعاناة إلى
الضّجر. (140)

آرثر شوبنهاور

إن غاية الانتقاء الطبيعيّ هي حفظ النوع، وليست سعادة الأفراد. وفي سيرورة التكيّف والبقاء على قيد الحياة، قمنا بتطوير قدرات ثلاث إلا أنها قد تُشكّل مع ذلك العديد من العوائق أمام السعادة الفردية وهي: 1 - التعود: وهي ميزة تأقلم تسمح لنا بتحمّل أمر شاق ومُتكرّر، لكن لها عيبين اثنين: يتمثّل الأول في أنها قد تدفعنا إلى التكيّف مع حالةٍ بائسة فتتوقّف بعدها عن السعي وراء سعادتنا؛ وعلى العكس أيضاً، إذا قد تجعلنا نتكيّف

(140) Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 57.

مع الهناء من دون أن نعود قادرين على امتلاك الوعي بسعادتنا.
2 - في سعينا للبقاء تطوّر انتباهنا، لتفادي الأخطار، بحيث
صرنا أكثر حساسية للأحداث السلبية من الأحداث الإيجابية.
فصار دماغنا يقوم بتحديد موضع المشاكل ليُرَكِّز عليها بدل أن
يتوقّف عند الأحداث الإيجابية.

3 - في النهاية، مقدرة عدم الاكتفاء التي تجعلنا نبحت دوماً
أكثر عمّا هو أفضل: ومع أن هذه الميزة تدفع الكائن البشريّ إلى
البحث عن تحسين مصيره باستمرار، إلا أن ميزة التكيّف هذه
قد تُصبح عقبة كأداء في طريق السعادة عندما لا نعود نشعر أبداً
بالاكتفاء.

لنؤكّد على النقطة الأخيرة هنا، وهي الأكثر أهمية بالتأكيد بعد
أن حازت على انتباه كل الفلاسفة الذين تأمّلوا مسألة السعادة.
من الصحيح أن إشباع حاجة أو رغبة ما يجلب لنا رضىً حقيقياً:
فعندما أكون جائعاً، أكون سعيداً بالأكل؛ وعندما يرغب طفلٌ في
لعبة، يصبح سعيداً بحصوله عليها؛ ويكون صاحب الراتب سعيداً
عند تسلّم راتبه، والموظّف عندما يحصل على الترقية التي أمل
فيها طويلاً... إلخ. لكن هذه الإشباعات طارئة وذات عمرٍ قصير
إذ ستظهر بعدها رغبات جديدة أخرى. لقد لاحظ الفيلسوف
الرومانيّ لوكريتيوس⁽¹⁴¹⁾ Lucrèce بعد أبيقور أنه: «طالما بقي

(141) لوكريتيوس، شاعر وفيلسوف لاتينيّ عاش في القرن الأول قبل الميلاد وله
كتاب وحيد غير مُكتمل عنوانه De rerum natura أي في طبيعة الأشياء وهو
عبارة عن قصيدة طويلة في محاولة وصف العالم وفقاً لمبادئ أبيقور. ندين
لهذا الفيلسوف بتعريفنا بالمدرسة الأبيقورية. (عن ويكيبيديا).

موضوع رغباتنا بعيداً عن متناولنا، فإنه سيبدو لنا متفوقاً على أي شيء آخر؛ أنه بالنسبة لنا، نحن الذين نرغب دائماً في شيء جديد، يشبه التعطش للحياة الذي لا ينطفئ فينا»⁽¹⁴²⁾ إن الكائن البشري هو عدم إشباع أبديّ إذ يتنقل دائماً من لذة إلى أخرى. يمكن لنا من هنا أن نطابق بين السعادة الحقيقية، أي السعادة العميقة والمستدامة والعامّة، وبين إشباع كل رغباتنا وكل آمالنا كما فعل كانط في كتابه *نقد العقل المحض* الذي يقول فيه: إن «السعادة هي إشباع كل ميولنا سواء كانت ممتدة من حيث تنوعها أم مشتدة من حيث درجتها، أم أيضاً مستمرة من حيث المدة»⁽¹⁴³⁾ لكن لا يمكن لسعادة كهذه أن توجد فعلياً ولهذا يخلص كانط منطقياً إلى أن السعادة المطلقة غير متاحة على الأرض. هكذا نجد يضع، على غرار أفلاطون، السعادة في ما وراء هذا العالم. في حين يؤكد على أن السعادة الحقيقية بالنسبة للأرواح النبيلة والمستقيمة ستظل دائماً مأمولةً هنا على الأرض ولا يجب علينا السعي وراءها، وإنما يجب أن نجعلها تليق بنا من خلال أفعالنا الفاضلة أو من خلال قدسية حياتنا.

يشارك شوبنهاور نزعة الشك الكانطية هذه إزاء السعادة الأرضية حيث يقول: «لا يمكن لإرضاء أي أمنية أن يمنح الرضا الدائم الذي لا يتبدّل. إنه يشبه الحسنّة التي نلقيناها لمتسوّل: فهي تنقذ حياته اليوم

(142) Lucrèce, *De rerum natura*, III, 1083-1084.

(143) Emmanuel Kant, *Critique de la raison pure*, t. II, chapitre 2, seconde section.

نقد العقل المحض، عمانوئيل كانت، ترجمة موسى وهبة. دار التنوير - 2015

لتزيد من تعاسته في الغد. فطالما أن وعينا مليء بإرادتنا، وطالما نحن عبيد لدوافع الرغبة والآمال والمخاوف المستمرة التي تخلقها الرغبة، وطالما أننا موضوعات للإرادة سوف لن يكون لدينا لا سعادة دائمة ولا راحة»⁽¹⁴⁴⁾. لكن، وعلى خلاف كانط، لا يؤمن شوبنهاور بحياة سعيدة أبدية في العالم الآخر. باتباعه لنزعة تشاؤمية جذرية يذهب شوبنهاور إلى أننا سنشعر بالسأم عندما تُلبى كل رغباتنا حتى ولو حصل ذلك باعتدال. إنه يرى أن مخاوف الرغبة تجعلنا نعاني، ويُغرِقنا هدوء الإشباع في بحر الضجر فهو يقول: « تتأرجح الحياة إذن مثل بندول الساعة من اليمين إلى اليسار، من المعاناة إلى الضَّجْر ». ⁽¹⁴⁵⁾ إن السعادة بالنسبة له هي غاية لا يمكن إدراكها ولا يمكن تذوقها حتى ولو بشكل ناقص، إلا من خلال النشاط الإبداعي الذي هو نبع لا ينضب من الابتكار بالنسبة للفنان. وهو يذهب إلى أنه لا يمكن الإمساك بالسعادة إلا على نحوٍ سلبيٍّ خالصاً إلى نتيجة مفادها أن الإشباع والرضا ليسا إلا حالة توقّف الألم أو الحرمان. ويؤكد شوبنهاور أننا من خلال التجربة: «نتوقّف عن البحث عن السعادة أو اللذة ونصبح منشغلين فقط بالفرار قدر الإمكان من الألم والمعاناة. [...] إننا نرى أن أفضل ما يمكن أن نجده في العالم هو حاضرٌ من دون معاناة، يمكن لنا تحمّله بسلام»⁽¹⁴⁶⁾.

(144) Arthur Schopenhauer, *Le Monde comme volonté et comme représentation*, IV, 38.

(145) *Ibid.*, IV, 57.

(146) Arthur Schopenhauer, *L'Art d'être heureux*, op. cit., règle de vie n°16.

بالنسبة لعدد كبير من المفكرين المحدثين، فإنهم يُعرفون السعادة بالاستراحة بين لحظتين من المعاناة. إنها حالة فرويد بشكل خاص، الذي يقول: «إن ما نسميه السعادة، بالمعنى الأدق للكلمة، ينتج بالأحرى عن إشباع طارئٍ للرغبات التي بلغت توتراً عالياً، وهي إشباع غير مُمكنة، بطبيعتها، إلا بكونها ظاهرة عَرَضِيَّة»⁽¹⁴⁷⁾.

في النهاية يظل تعريف كانط وشوبنهاور وفرويد للسعادة متوائماً مع عمل الأنا في داخلنا، التي تريد للعالم أن يستجيب لرغباتها، ومن هنا تأتي صفتها التوهمية التي تستهتر بقدره ذهننا على إيقاف وضعية الاستعداد⁽¹⁴⁸⁾ ليجعلنا نرغب في «ما هو موجود». هكذا تقوم العقول المستنيرة بتحفيز الإرادة للانخراط في الحياة على ما هي عليه، لا كما نأمل لها أن تكون عليه. وهنا يقوم التحدي الخارق للحكمة سواء أكانت من الشرق أو من الغرب.

(147) Sigmund Freud, *Le Malaise dans la civilisation*, op. cit.

(148) وضعية الاستعداد أو وضعية النوم بالعربية، ويقابلها mode de fonction- standby mode أو sleep mode بالفرنسية و nement بالحواسيب التي يُشير فيها إلى المستوى الأدنى للطاقة المستخدمة وتسمى طاقة الاستعداد في عدد من الأجهزة الإلكترونية كالحاسوب وأجهزة التلفاز وأجهزة التحكم عن بعد. يقلل هذا الوضع من استهلاك الطاقة في الجهاز الإلكتروني مع إبقاء الجهاز قيد العمل. تعود هذه الأجهزة إلى وضع التشغيل الطبيعي بأمر «الاستيقاظ»، والذي غالباً ما يكون بضغط زر من أزرار الجهاز الحاوي لدعم هذا الوضع. ويريد الكاتب هنا أن يقول ان الذهن يتوقف هنا عن الاستجابة الحرة أو الغريزية التي تظهر أثناء تراخي الوعي وعدم التفكير ليعود يعمل بإرادة كاملة ووعي مقصود ليحدّد لنا ما يجب علينا فعله على عكس ما يحصل للأنا التي تستجيب لرغباتها دون إرادة منها في «وضعية النوم أو الاستعداد». (المترجم).

ابتسامة بوذا وابكتيتوس

إن ما يُعذَّب الإنسان ليس الواقع، وإنما
الآراء التي صيغت عنه. ⁽¹⁴⁹⁾

إبكتيتوس

ليست الأشياء ما تُقيدك، إنما ارتباطك أنت
بالأشياء.

تيلوبا ⁽¹⁵⁰⁾

إن عدداً كبيراً من الحكماء في الهند أو في اليونان يؤكِّدون
على وجود مخرج لمأزق الإنسان الذي يريد للعالم أن يتأقلم
مع رغباته. فقبله للإشكالية رأساً على عقب، يسعى الحكيم إلى
أقلمة رغباته مع العالم من خلال التحكم بها، وتحديدتها، بل

(149) Épictète, *Manuel*, op. cit.

(150) تيلوبا: هو أحد زعماء البوذية الروحيين، وقد لُقِّب تيلوبا، أي حبة السُّمُّم،
لأنه كان يكسب لقمة عيشه بطحن السُّمُّم لاستخراج الزيت منه. ولد
تيلوبا في أسرة براهمانية في شرق الهند. بعد توليه منصب الحاكم على
عدة ممالك في الهند، شعر تيلوبا بالتعب من المهام الملكية فقرر الابتعاد
وتحوّل إلى راهب بوذي له أتباعٌ كثير. (عن ويكيبيديا).

والغاء تأثيرها لتتوافق مع الواقع. يمكن له بذلك أن يكون راضياً عن حياته بغض النظر عن الأحداث الخارجية التي تظهر فجأة وتهدد بإقلاق راحته. وبمعنى آخر، لم تعد سعادة الحكيم تعتمد على الأحداث العشوائية الخارجية (كالصحة، والغنى، والشرف، والتقدير... إلخ)، وإنما على انسجام عالمه الداخليّ فهو قد عرف كيف يجد السلام في نفسه ويعلم أنه سعيد. فبدلاً من الرغبة بتغيير العالم، يُركّز الحكيم جهوده على تغيير نفسه. هكذا، فإن سعادته تتحقّق هنا في العالم الأرضيّ، في هذا العالم كما هو عليه وبأكثر ما يكون عليه من حميمية.

بفضل عملية القلب هذه، تُصبح السعادة ممكنة فليس الواقع هو ما يُمثّل عائقاً أمام السعادة، وإنما التصورات التي نكوّنّها عنه. إذ يمكن للواقع نفسه أن يبدو مُختلفاً لشخصين اثنين: يفرح الأول به، بينما يكون الآخر شقيماً بسببه. فيمكن لفرد ما أن يرى في مرضٍ خطيرٍ مصيراً مُرعباً، بينما قد يجدُ فرداً آخر، في ما وراء الألم الحاضر، فرصةً لإعادة مُساءلة وتغيير هذه المساءلة أو تلك في حياته من دون أن تفارقه طمأنينته الداخلية. وقد يشعر البعض في وجه العنف، بالحققد أو برغبة الانتقام، بينما لا يكابد آخرون أي مشاعر في الظروف نفسها. بهذا الصدد يكتب الحكيم البوذّي شانتيديفا⁽¹⁵¹⁾ Shantideva في كتابه *السير نحو اليقظة*: «كم شريراً

(151) شانتيديفا Shantideva 685 - 763 م: فيلسوف هندي من أتباع البوذية وأحد أكبر معلمي البلاغة السنسكريتية وقد لعب دوراً مهماً في بوذية منطقة التيب. (المترجم).

عليّ أن أقتل؟ إن عددهم لا نهائيّ، مثل الفضاء. لكن، لو قتلت روح الحقد، فسوف يموت جميع أعدائي في الوقت نفسه». بينما يُرَدُّ الحكيم الرواقيّ إبيكتيتوس صدى هذا الرأي بقوله: «تذكّر أن ما يجعلك تُخطئ، ليس أنك سُتِمتَ أو ضُربتَ، وإنما رأيك هو من سبّب لك الخطأ. إذن، إذا قام أحدٌ بإغضابك، فاعلم أن حُكْمك الخاص هو المسؤول عن غضبك». (152) لقد دُهِشتُ دائماً بالتماثلات الكثيرة بين البوذية والرواقية، لكنني كنتُ مُذهولاً على وجه الخصوص من ذلك التماثل الموجود بين الحِكم الأكثر مرونة والمُناسبة لمقاس البشر بين مونتين وحكيمة الطاوية لاو - تسي (153) Lao-Tseu وتشوانغ - تسيو (154) Tchouang-tseu أو

(152) Épictète, *Manuel*, op. cit.

(153) لاو- تسيو Lao-Tseu: فيلسوف صيني قديم وشخصية مهمة في الطاوية ولد 604 ق.م. تعني الكلمة السيد القديم وتعتبر لقب تفخيم. ومن ألقابه تايشانغ لاوجون وهو أحد الأنقياء الثلاثة في الطاوية. حسب التقليد الصيني عاش لاوتسيو في القرن السادس قبل الميلاد، لكن المؤرخين يقولون إنه شخصية خيالية أو أن الشخصية نتيجة جمع عدة شخصيات أو إنه عاش في القرن الرابع قبل الميلاد بالتزامن مع مدارس التفكير المائة وعصر الدول المتحاربة. ينسب إليه كتابة العمل الأهم في الطاوية (تاو تي تشينغ) الذي كان يعرف باسم لاوتسيو. ولا يزال الكثير من النبلاء والعامّة يزعمون أنهم يتسبون لنسله. وعبر التاريخ اعتنقت عدة حركات معادية للسلطات أفكاره. (عن ويكيبيديا).

(154) تشوانغ - تسيو Tchouang-tseu: فيلسوف صيني واسع التأثير، عاش حول القرن الرابع قبل الميلاد أثناء فترة الممالك المتحاربة، هو أحد الفلاسفة الصينيين الذين جاءوا بعد كونفوشيوس وكانت لهم فلسفتهم الخاصة، دعى إلى «الرجوع إلى الطبيعة» التي كان مولعاً بها ويرى فيها سيدته التي تحتفي به على الدوام مهما كان هدفه أو سنه ويمكن اعتباره أديباً وفيلسوفاً معاً. (عن ويكيبيديا).

تلك التماثلات المرححة بين كل من اسبينوزا والفلسفة الهندية
أدفايتا فيدانتا⁽¹⁵⁵⁾ Advaita Vedanta كما عاشتها على سبيل
المثال في المرحلة المعاصرة الحكيمة ما أناندا مويي⁽¹⁵⁶⁾ Mā
.Ananda Moyî

ها هي إذن الدروب الثلاثة للحكمة: توصيل اللذة، والمواكبة
المرنة للحياة، والتحرير المرحح لأننا نجدها حاضرة في الشرق بقدر
ما نجدها في الغرب، وهذه الدروب أودُ استحضارها في الفصول
الثلاثة القادمة لأرد من خلالها على النزعة التشاؤمية للمُحدثين.
لكن، كيف يمكن بلوغ السعادة العميقة التي تعد بها الحكمة؟ إن
الطريقة الأولى التي تقترحها كل من البوذية والرواقية هي الطريقة
الأكثر جذرية من دون شك إذ إنها تقصد مهاجمة المشكلة في
أصلها وذلك باقتراحها إلغاء التعطش والتعلق.

لقد ولدت الحكمة الرواقية في أثينا في سياق أزمة سياسية
ودينية تُشبه الأزمة التي نمرُّ بها الآن في أوروبا. فبترنحها من جراء
غزوات الإسكندر الأكبر، فقدت المدن الإغريقية الإحساس
بالتفوق الذي كانت تشعر به سابقاً إزاء بقية العالم، كما أنها شهدت

(155) أدفايتا فيدانتا، وتعني حرفياً «لا اثنان» وتُترجم أحياناً «غير الثنائية». يقوم
مبدؤها الأساسي على التأكيد على عدم تباين الفردية أو الروح الفردية
وبكلية البراهمان التي هي الطبيعة. (عن ويكيبيديا).

(156) ما أناندا ماي، واسمها الحقيقي نيرمالا سونداري ديفي، ولدت في بنغلادش
عام 1896 وتوفيت عام 1982. في إطار الديانة البوذية تُعتبر ما أناندا ماي
إحدى أكبر قديسات تلك الديانة في القرن العشرين وكان أتباعها ينظرون
إليها على أنها روح متناسخة. (عن ويكيبيديا).

كذلك صعوداً قوياً للعقل النقديّ الذي جعلها تفقد سلطتها على الدين التقليديّ. لقد أدى ذلك إلى الشعور بالحاجة إلى لغة دينية جديدة، أكثر توافقاً مع تقدّم العقل، وهكذا ظهرت مدارس حكمة جديدة قامت بوضع الآلهة المؤنّسة جانباً (أبيقور)، أو استبدلتهم بشخصية إله واحد أحد يمكن معرفته من خلال العقل (أرسطو)، أو أخيراً استعاضت عنهم بتصوّر حلوليّ⁽¹⁵⁷⁾ panthésiste ومُلازم يُطابق بين الإله والكون. وهذه الرؤية الأخيرة هي مذهب الرواقين.

يتحدّر اسم المدرسة الرواقية من الكلمة الإغريقية *stoa*، وهي طريقة التعليم التي اتبعتها مؤسسها زينون الكيتونيّ (335 - 264 ق.م) الذي كان تاجراً قُبرصياً بسيطاً قبل أن يُصبح الفيلسوف «الرواقيّ» أو «رجلُ الرّواق». بالقطع مع التوجه الأرسطراطيّ للتعليم عند أفلاطون وأرسطو، وباستثناف الطريقة السقراطية، سعى زينون إلى إنزال الفلسفة إلى الشارع. وقد لامس مشاعر الجمهور بقوة خطابه وبطريقة عيشه البسيطة جدّاً، رُغم استهانة نخبة المثقفين به لأنه لم يكن يونانيّ الأصل. لقد توجه زينون إلى

(157) الحلولية، وتُترجم أحياناً إلى العربية بالواحدية وهي الاعتقاد بأن الكون (أو الطبيعة) واللّه (أو الألوهية) حقيقة واحدة. والواحدية هي الترجمة للمصطلح اليونانيّ "Pantheism" والتي تعني «الكل هو الله». إذن، الواحدية ترمز إلى فكرة «الله» كعملية مرتبطة بالكون. تعددت مذاهب الواحدية فمنها الواحدية المادية، والواحدية الروحية، إلا أن الأفكار المشتركة في كل المذاهب تنظر للعالم ككل واحد، مع نظرة توفير له وتقديس للكون والطبيعة. (عن ويكيبيديا).

الجميع - مواطنين وعبيد، رجالٍ ونساء، إغريقيين وأجانب، رجالٍ مُثقفين وأميين - فقام بتأسيس مدرسته التي مارست تأثيراً عظيماً على مجمل العالم الإغريقي والروماني على مدى أكثر من سبعة قرون.

تم تدوين ما هو جوهرّي في مذهب الرواقية من خلال كتابات تلميذ زينون الأول خريسيبوس⁽¹⁵⁸⁾ Chrysippe في منتصف القرن الثالث قبل الميلاد. لكن، ما الخطوط الأساسية فيه؟

تقوم الفكرة الأساسية الأولى فيه على أن العالم هو كلٌ واحدٌ (مادّة، وروح، وإله معاً) ويمكن أن يُنظر إليه كجسد عظيم حيّ - يخضع للقوانين الطبيعية نفسها - يضحج بالتداخلات (قد نقول اليوم ارتباطات). وتقول الفكرة الثانية بأن العالم عقلانيّ محتوي في اللوغوس (العقل) الإلهيّ وكل كائن بشريّ، ب اللوغوس الخاص به، يشترك في اللوغوس الكونيّ. وتؤكد الفكرة الثالثة

(158) خريسيبوس: فيلسوف إغريقي عاش بين عامي 280 - 206 ق. م. تقريباً، ويعتبر ثالث الزعماء الكبار للفلسفة الرواقية، وقد كان أحد مواطني سولي في كيليكيا وحدث أن سرقت ممتلكاته وأتى إلى أثينا حيث يحتمل أنه درس عند زينون، وبشكل مؤكد عند كليانثس، ويقال أيضاً إنه أصبح تلميذاً لدى أركسيلاوس ولاكيدس، رؤساء الأكاديمية الوسطى. أخذ أعمال زينون وكليانثس وبلورها في نظام محدد، وقام بالدفاع عنهما ضد هجوم الأكاديمية، وكانت مهاراته الجدالية عالية، يقول ديوجينيس لايرتيوس إنه إن استعملت الآلهة فن الجدل فلن يستخدموا أكثر من كلمات خريسيبوس، وكان قد برع في المنطق ونظريات المعرفة والأخلاق وعلوم الطبيعة. ويقال إنه ألف نحو 750 بحثاً لم يبق منها غير شذرات، وأسلوبها كان فظاً وجافاً إلى أقصى حد، بينما مناقشاته كانت واضحة وجليّة ولا تنقصها الموضوعية. (عن ويكيبيديا).

فيه على وجود قانون الضرورة الثابتة الناتجة عن السببية الكونية، التي تُحدِّدُ مصير جميع الأفراد. أما الفكرة الرابعة والأخيرة فتؤكد على طيبة العالم: فكل ما يحدث، يحدثُ لخير الجميع حتى لو لم نكن على وعي بذلك (آخذين بعين الاعتبار التعقيد المذهل للكون والحياة) في حين أن المرء يشعر فقط بالشر الظاهر. ينتج عن هكذا تصوُّر للعالم أن السعادة تكمن في قبول ما هو كائن وفي الانتماء للنظام الكوني.

عاش إبيكتيتوس في روما في القرن الميلادي الأول ويعتبر بالإضافة إلى سينيكا وماركوس أوريليوس⁽¹⁵⁹⁾ من أهم من قام بإشاعة الحكمة الرواقية، كما يُعدُّ أيضاً نموذجاً للحكيم الكامل وهو لا يزال مُبجَّلاً حتى اليوم كما كان في حياته سابقاً من قبل أعداد كبيرة من المريدين. إبيكتيتوس ذلك العبد السابق الأعرج الذي يلبس ثياباً متواضعة ويعيش في كوخٍ حقير سيُصبح فيلسوفاً عظيماً يُعلِّمُ الرجال والنساء التحرُّر من كل القيود. يُطرد من إيطاليا في عمر الأربعين بأمر من دوميتيان⁽¹⁶⁰⁾ الكاره للفلسفة، فيلجأ

(159) ماركوس أوريليوس أنطونينوس أوغسطس (121 - 181 م)، هو الإمبراطور الروماني السادس عشر وسادس الأباطرة الأنطونيين الرومان. كان إمبراطوراً وفيلسوفاً حيث يعتبر من أهم الفلاسفة الرواقيين. ما زالت تعتبر تأملاته الفلسفية التي كتبت في حملته بين عامي 170 و 180، أحد الصروح الأدبية في الحكم والإدارة. (عن ويكيبيديا).

(160) دوميتيان Titus Flavius Domitianus: (51 - 96 م) وهو أحد أباطرة الرومان، والمعروف عموماً باسم دوميتيان. كان الإمبراطور الروماني الحادي عشر، كان آخر إمبراطور من سلالة فلافيان (flavian)، الذين حكموا بين عامي 69 و 96. (عن ويكيبيديا).

إبكتيتوس إلى مدينة نيكوبوليس ويؤسس فيها مدرسته. وعلى غرار سقراط، والمسيح وبوذا، يقرّر إبكتيتوس ألا يكتب شيئاً بنفسه، لكن تلميذه آريان سيُلخّص تعاليمه في كتاب المُقابلات والتي سيُكتفها أكثر لاحقاً في دليلٍ صغير يشرح فيه جوهر الفلسفة الرواقية الذي يمكن تلخيصه في : التحكم بالذات، وتحمل المُصيبة، والتمييز بين ما يعتمد على الذات، وما يمكن لنا التصرف حياله، والباقي الذي نحن عاجزون أمامه.

لفهم فلسفته تلك يعطي إبكتيتوس مثالين صادقين: الأول هو مثال العربة المربوط إليها كلب، فإذا حاول ذلك الحيوان المقاومة فسيكون مُجبراً على أي حال باللحاق بالعربة التي يجرها حصان قويّ وسيعاني جداً من جراء محاولاته تجنّب ما لا يمكن اجتنابه. لكنه لو رضي بوضعه، فإنه سيزاوج بين حركته وسرعة العربة ويصل إلى المكان المُراد من دون تعب أو معاناة. الشيء نفسه ينطبق على الكائن البشريّ، حيث يجب أن تكون إرادته متوحّدة مع حتمية القدر إذ ليس من اختيارنا ما لا يعتمد علينا (كجسدنا، والأشياء الخارجية، والشرف... إلخ). لكن من ضمن خياراتنا قبول الواقع كما هو عليه وتغيير الأشياء التي تعتمد علينا مثل: الآراء، والرغبات، والنفور. ولكي يُفهم على نحو أفضل، يستدعي إبكتيتوس صورة المُمثل: فهذا الأخير لا يختار لا دوره - متسوِّلاً أو نبيلاً، رجلاً مريضاً أو بصحة جيدة... إلخ - ولا يختار كذلك مُدة المسرحية، لكنه حرٌّ تماماً في أدائه لدوره: إذ يمكن له أن

يؤدي الدور بشكل جيد أو سيئ، أن يُمثّل برغبة إذا ما كان الدور يروق له، أو بتردد أو قرف إذا لم يُرق له الدّور. ثم يختم الفيلسوف بالقول: «لا تنتظر حصول الأحداث كما تتمنى، لكن ردّ ما يكون وستكون سعيداً»⁽¹⁶¹⁾. ويستشهد بالعديد من الأمثلة المُشابهة للموقف الذي علينا أخذه عندما ننزعج أو نضطرب من أحداث خارجية فيقول مثلاً: «أمام كل ما يحصل لك، فكّر في أن تعود إلى نفسك وابتعد عن المملّكة التي لديك لتواجه بها ما يحصل. هل تلمح ولداً جميلاً أو بنتاً جميلة؟ أعر في نفسك على الزهد إذن. أتعاني؟ أعر على الجلد. أئتممت؟ أبحث عن الصبر. بتصرفك بهذه الطريقة، سوف لن تعود لعبة بيد تصوراتك»⁽¹⁶²⁾.

تعتبر الحكمة الرواقية الرغبة مؤثرة على الروح، وتُخضعها لها: فهي «انفعال» الروح. يستبدل الرواقيون الرغبة بالإرادة التي يتحكّم بها العقل (اللوعوس) والتي تُحوّل رغباتنا العمياء إلى حركات إرادية مُفكّر بها. هكذا تُقصى الرغبة الغريزية الموجهة بالكامل نحو اللذة، لتحلّ محلها الإرادة الثابتة والعقلانية التي تقود إلى السعادة، فتصوّر الإرادة بهذا الشكل لا يولدُ إلا أفعالاً فاضلة ويحذف الرغبات القادرة على تعكير سلام الروح. إن الرواقية بهذا المعنى هي فلسفة إرادوية، تشتت سيطرة تامة على الذات، وبالمعنى الدقيق يمكن القول إن الرواقيين لا يسعون إلى إلغاء الرغبات، وإنما إلى تحويلها إلى رغبة خاضعة للعقل. إن

(161) Épictète, *Mamuel*, op. cit. p. 18.

(162) *Ibid.*, p. 19.

الهدفين اللذين تسعى إليهما الحكمة الرواقية هما: سلام الروح (*ataraxia*)، والحرية الداخلية (*autarkeia*). وهذه الأخيرة كما رأينا تقوم على موافقة إرادتنا للنظام الكوني: فأنا حُر عندما أريد ما يحدث بالضرورة وبهذا لا أعود أشكو، ولا أصرع، ولا أعاني من أي مشاعر، وإنما، على العكس، أغتبط بكل شيء وأحافظ، بكل الظروف، على سلامي الداخلي.

وللوصول إلى ذلك، قام الرواقيون، بنباهة نفسية مُذهلة، بتحليل أعداد كبيرة للأمراض الإنسانية: أحصوا فيها 76 حالة مُقسّمة على 31 رغبة (منها ست حالات غضب)، و 26 حالة حُزن، و 13 حالة خوف و 6 حالات لذة. لكنهم مارسوا خصوصاً تمارين روحية كان الأكثر شهرةً بينها هو تمرين التيقُّظ (*prosoché*): وهو الانتباه لكل لحظة من أجل تبني السلوك المناسب ما إن نواجه بحدث خارجي أو بشعورٍ داخلي. إن «عيش الحاضر» هو أحد مبادئ الممارسة الرواقية التي تُعلِّم تجنب كل أشكال الهرب نحو الماضي وكل فرار نحو المُستقبل وتدعو إلى طرد كل المخاوف وكل الآمال، وتحثُّ على الرضا باللحظة الراهنة حيث كل شيء يمكن احتمالاه وتغييره، بدلاً من أن نترك أنفسنا غارقين في المخاوف، والقلق، والغضب، والحزن، أو في الرغبات التي تُثيرها مخيلتنا.

تمرين مهمٌ آخر للرواقية، يبدو متناقضاً قليلاً مع التمرين السابق: وهو التحرُّر من الأحداث المُزعجة - *præmeditatio malorum* - التي تحدّث عنها شيشرون - والتي تقوم على تمثُّل حدثٍ كرهه

قبل وقوعه من أجل «تخفيف وقع» الحالة مُقدِّماً من خلال التفكير والتهيؤ للموقف الأنسب إذا ما وقعت الواقعة. يوصي الرواقيون كذلك بتفحص الوعي اليوميّ من أجل قياس التقدُّم المُنجَز يوماً وينصحون كذلك بالتأمل. وهذا الأخير يتصوّرونه أساساً كعملية «اجترار»، أي تذكُّر لمبادئ المذهب لكي لا نؤخذ على حين غرة عندما يقع لنا اضطراب ما أو حادث مزعج. ولهذا السبب لم تبال الرواقية المتأخّرة - *grosso modo* وهي رواقية روما الإمبراطورية - كثيراً بكل الأسس النظرية للمدرسة، وذلك لصالح نصائح عملية تُساعد على العيش، وهي نصائح كان الأتباع يكرّرونها من دون توقف. بهذا امتلأت الرواقية الرومانية بالمواجز، وبالآفكار، وبالمقابلات، وبالرسائل أو بالحكم التي تفترض أحكاماً قصيرة وصادمة تهدف إلى مساندة المبتدئين. سواء تعلق الأمر بالدليل أو بالمقابلات كتابي إبيكتيتوس أو برسائل شيشرون أو سينيكا أو بأفكار ماركوس أوريليوس، فإن كل هذه النصوص قد عرفت مُستقبلاً استثنائياً حيث أمكن لها أن تكون مفهومة ومُستخدمة في الإطار النظريّ غير ذاك الذي تقترحه الرواقية. من رجال الكنيسة إلى شوبنهاور مروراً بمونتين وديكارت واسبينوزا، فإن الأحكام الرواقية لم تتوقّف عن تغذية المذهب المسيحيّ والتقليد الفلسفيّ الغربيّ.

ومع ذلك فإنه وقبل بضعة قرون من ميلاد الرواقية، وُلِدَت في الهند حكمة أُخرى كان لديها تقريباً الخطاب نفسه وما أعنيه بتلك

الحكمة هنا: البوذية. لكن قبل أن أعود إلى التماثلات الصارخة بين هذين التيارين العظيمين، لننظر في دعائم المذهب الثاني وكيف طُرحت عليه مسألة السعادة.

لقد عاش غوتاما بوذا في القرن السادس الميلاديّ قبل ميلاد المسيح. كان أبوه رئيس قبيلة صغيرة في شمال الهند وكان هو يحظى بطفولة رغدة. تزوّج مُبكراً وصار عنده طفل ثم لمّا بلغ الثلاثين من عمره قام بأربعة لقاءات خلخلت حياته إذا التقى بشخص مريض، وثانٍ كهل، وثالث ميّت، ورابع زاهد، فأدرك فجأة أن الألم هو قسمة مُشتركة بين الإنسانية، وأن أحداً - سواء أكان غنياً أو فقيراً - لا يستطيع أن ينجو منه. عندها يترك بوذا قصر والده، ويتخلّى عن عائلته وينطلق في البحث عن الحياة الروحية التي تسمح له بالنجاة من ظرف الألم ذاك. وبعد تشرّد دام خمس سنوات في الغابة ممارساً خلالها تمارين زهدية قاسية، جلس بوذا يوماً تحت شجرة تين هندية ودخل في عملية تأمل عميقة. وفقاً للتقاليد البوذية، فإن بوذا بلغ في تلك اللحظة حالة اليقظة: وهي فهم تام لطبيعة الأشياء وحالة من حالات التحرّر الداخليّ. يتوجّه بعدها إلى حديقة الغزلان بالقرب من مدينة بيناريس، حيث يجد خمسة من أصحابه الزهاد القدامى ويُلقي عليهم درساً طويلاً هو: «خطاب تحريك عجلة براهما» الشهير، الذي يشرح فيه جوهر مذهبه.

يقوم ذلك المذهب على أربع جُمَل موجزة (الحقائق الأربع

النبيلة) المنحوتة من كلمة *dhukka* التي تُترجم إلى الفرنسية بمعنى «معاناة»، لكن الذي لا يجب أن يُفهم منها قبول الألم العابر، وإنما الشقاء المستمر المُرتبط بالهشاشة الداخلية التي تجعلنا هشين ومُعرضين لأي حدث خارجي كرهه: كالمرض، والفقر، والكِبَر، والموت. ماذا يقول بوذا إذا؟ إن الحياة هي *dhukka* حيث إن أصل هذه الكلمة هو العطش والذي يعني هنا الرغبة والتعلق. إلا أن هناك طريقة لإبطال هذا العطش، أي هذه الـ *dhukka* وهي طريقة الثُماني النبيلة أو طريق العناصر الثمانية العادلة. تستحق كل واحدة من هذه الصياغات التي تُشكّل الأساس المُشترك للبودية بمدارسها المُختلفة أن تُشرح قليلاً.

تعرض الحقيقة الأولى حالة عدم الرضا وهي عَرَضٌ من أعراض المرض الذي يوضّحه بوذا من خلال سبعة تجارب للمعاناة: الولادة مُعاناة، والشيخوخة مُعاناة، والموت مُعاناة، والتوحد مع ما لا نحب مُعاناة، والانفصال عمّا نحب مُعاناة، وعدم معرفة ما نرغب به مُعاناة، والكومات الخمس⁽¹⁶³⁾ مُعاناة.

(163) تصف العقيدة البوذية الكومات (مفردها كومة) الخمس على الشكل التالي: 1- الجسد أو المادة: وهي المادة الداخلية والخارجية. خارجياً، روبا هو العالم المادي. داخلياً، تشمل روبا الجسم والمواد وأجهزة الإحساس. 2- الإحساس أو الشعور: الاستشعار بكائن ما، إما سار أو غير سار أو محايد. 3- التصور، والتخيل، والإدراك، والدراية أو التمييز: يعرف ما إذا كان كائن ما تم التعرف عليه أم لا (على سبيل المثال، صوت جرس، أو شكل شجر). 4- التشكيلات العقلية، النبضات، الإرادة، أو العوامل التركيبية: جميع أنواع العادات العقلية، والأفكار، والآراء والأحكام المسبقة والقرارات التي نتجت عن جسم ما. 5- الوعي. (عن ويكيبيديا).

وبكلام آخر يمكن القول إن المعاناة موجودة في كل شيء. إن الاعتراف بالمبدأ الأول لعدم الرضا يعني القبول بعدم قدرتنا على إجبار العالم على الاستجابة لرغباتنا. إن هذا الإقرار، الثاقب، والموضوعي هو الخطوة الأولى على الطريق. الحقيقة الثانية هي تشخيص قائم على سبب المعاناة. يقول بوذا: إنها اللذة، والتعطُّش، والشهه، والتعلُّق، ما يربط الإنسان بالسامسارا⁽¹⁶⁴⁾، وهي الحلقة غير المنتهية للموت والعودة إلى الحياة، وهي نفسها تخضع للقانون الكوني للسببية الذي يحكم الكون أي الكارما (كل فعل يحدث بالواقع).

تؤكد الحقيقة الثالثة على أن الشفاء ممكن: إنها الإمكانية التي تساعد على إطفاء ذلك التعطُّش بشكل كامل والتي يمتلكها الإنسان من أجل التخلي عن طغيان الرغبة والتعلُّق، والتحرر منهما.

تقدّم الحقيقة الرابعة الدواء: إنها «طريقة الثماني النبيلة» التي تقود إلى إيقاف المعاناة، أي تقود إلى النيرفانا (وهي حالة السعادة المطلقة المرتبطة بإطفاء التعطُّش وبمعرفة الطبيعة الحقيقية للأشياء). إن هذه المكونات الثمانية هي: التفهّم الصحيح،

(164) سامسارا هو مصطلح باللغة السنسكريتية يعني «الحركة المستمرة»، أو «التدفق المستمر»، ويشير في البوذية إلى مفهوم دورة الميلاد ويترتب على ذلك الانحلال والموت، والتي يشارك فيها جميع البشر في الكون والتي لا يمكن الهرب منها إلا من خلال التنوير. ترتبط سامسارا بالمعاناة، وعادة ما تعتبر نقيض النيرفانا. (عن ويكيبيديا).

والتفكير الصحيح، والكلام الصحيح، والفعل الصحيح، وسبيل الوجود الصحيح، والجهد الصحيح، والانتباه الصحيح، والتركيز الصحيح. تتوافق هذه العناصر الثمانية تقليدياً مع مذاهب ثلاثة هي: السلوك الأخلاقي، والمذهب الذهني، والحكمة. بتكراره لكلمة «صحيح»، يُحدّد بوذا ما يُسميه «طريق الوسط» الذي يتضمّن خطابه الأول: «على الراهب أن يتجنب حدّين اثنين. ما هما؟ التعلّق برغبات الحواس، وهو أمرٌ دنيء، سوقيّ، أرضيّ، مردول، ونتائجه وخيمة، والاستسلام للتقشف، وهو أمر شاق، مردول ونتائجه وخيمة أيضاً. بتجنّب هذين الحدّين، اكتشف بوذا الطريق الأوسط الذي يمنح الرؤية، والمعرفة، ويقود إلى السلام، وإلى الحكمة وإلى اليقظة وإلى النيرفانا».

ولمعرفة كيف يمكن للإنسان بلوغ هذه الحكمة النهائية، فمن المهم معرفة ما الذات، وبمعنى آخر المبدأ الذي يُنتج ويُراكم الكارما (قانون السببية لجميع أفعالنا)، التي تدور مع عَجَلَة السامسارا، والتي في يوم ما، في هذه الحياة أو في حياةٍ أخرى قد يتحرّر منها ليبلغ النيرفانا. يُعرّف بوذا الذات بوصفها مُركّباً دائم الحركة يتكوّن من خمس كومات دائمة التدفّق يوزّعها كالتالي:

- 1- كومة الجسد (أو المادّة). 2- كومة الأحاسيس. 3- كومة التصوّر. 4- كومة تكوّن النفس (المشاعر، الدوافع، الإرادات).
- وأخيراً 5- كومة الوعي. سائراً بعكس طريق مذهب المتعة، يطعن بوذا بفكرة وجود ذات دائمة أي الأتمان *Ātman* - وهي المعادل

الشرقيّ للروح بالمعنى الغربيّ - التي لا يُرى فيها سوى الانعكاس الذهنيّ. لكنه يُعظّم بالمقابل مذهب الأناتمان *anatman* أي اللا ذات.

يبد أن فاعلية أنانا تكوّن نفسها في هذه الكومات لتعطينا الوهم بهوية مُستقرة وبأنا دائمة. بينما تهدف الممارسة البوذة تحديداً إلى تحريرنا من هذا الوهم «بإفلات الأنا» والوصول عبر ذلك إلى تفهّم الطبيعة النهائية للنفس: وهي حالة مُشعة بالمعرفة الخالصة التي تتفّلت من أي شُرطية، تلك التي تدعوها تقاليد بوذية الماهيانا⁽¹⁶⁵⁾ Mahayana «طبيعة بوذا».

ليست السامسارا إذن شرطاً موضوعياً للواقع: إذ ليس العالم بذاته معاناةً، ولكن نتيجة جهلنا فإننا نجد أنفسنا في السامسارا، أي في تصوّر خاطئ للواقع، مُرتبط بالأنا وبالمتعلّق. إن المعرفة بطبيعة الأشياء الحقيقية تُحرّر النفس من أخطاء التوترات ومن العواطف السلبية. تتأسس عملية التحرّر تلك على الوعي بطبيعتنا الفعلية، أي بطبيعة بوذا النائمة فينا والتي علينا تحقيقها.

باكتشافنا - عبر تجربة اليقظة - هذه الطبيعة الفعلية للنفس، يمكن لنا أن نكفّ عن ترك الأنا تتحكم فينا، ونسعى نحو السعادة المُستقرّة والدائمة، إذ إن الرغبة غير المُستقرّة التي تُنتج

(165) ماهيانا، تعني بالسنسكربتية المركبة الكبرى، وهي أحد المذهبين الرئيسيين للبوذية والذي يتشر غالباً في دول شرق آسيا. يهدف هذا المذهب إلى خلاص جميع الكائنات الحاسة. يتميز بالتعقيد وبالتوحيد والتأكيد على روح الجماعة. (عن ويكيبيديا).

الألم مُرتبطة بعمل الأنا. تستخدم التقاليد البوذية كلمة *sukha* السنسكريتية للدلالة على السعادة بالمعنى الذي أقصده هنا: سلام وانسجام عميق للنفس التي تحوّلت والتي لم تعد خاضعة لصروف الدهر الجيدة أو السيئة.

كما هو الحال عند الرواقيين، سيكون من المُجحف التأكيد على أن البوذية تفرض التخلّي عن كل رغبة. فالرغبة التي تفترض إلغائها هي تلك التي تخلق التعلق (*tanha* باللغة السنسكريتية)، في حين أنها تُشجّع الرغبة النبيلة في التحسّن والتقدّم على طريق التعاطف، والتوق إلى الخير (*chanda* باللغة السنسكريتية).

إن قائمة النقاط المُشتركة بين هذين التيارين لحكمة الشرق والغرب طويلة.⁽¹⁶⁶⁾ فهذه وتلك تُقرّان بأن الألم مُرتبط بالهيجان وباضطرابات النفس وتقرّحان طريقاً يقود إلى السعادة الحقيقية، والسلام الداخلي العميق والفرح، والصفاء، واستراحة النفس. إنهما تدعوان الأفراد إلى تحويل أنفسهم بأنفسهم عبر المعرفة والجهد الداخلي وإلى تبني سلوك أخلاقي صحيح يُبجّل التوازن في الحياة في مقابل التطرّف. إنهما تقرّحان تحليلاً دقيقاً جداً للعواطف والمشاعر، وتقدّمان زمرة من التمارين الروحية للتحكم في أهوائنا، وتطوير حساسيتنا والسيطرة على أنفسنا، والكفّ عن أن نكون لعبة بيد تصوراتنا.

(166) لأولئك الذين يرغبون بالتوسع في هذه المسألة، فإنني أُحيل إلى كتاب:

Serge- Christophe Kolm, *Le Bonheurliberté, bouddhisme profond et modernité*, PUF, 1982.

إلا أن تماثلهما لا ينطبق فقط على علم النفس البشريّ والطريق الروحيّ، فهما مذهلتان في ما يخص تقارب فهمهما الفلسفيّ للعالم. فهذه كتلك لهما تصوّر دائريّ للزمن: إذ يشهد الكون دائماً أدواراً للولادة ثم الموت فالولادة من جديد. كلتاها تؤكّدان أيضاً على الحركة وعدم استمرارية أي شيء (فالرواقية تستند إلى مذهب الصيرورة عند هرقليطس الذي يقول بتغير كل الأشياء وفقاً له، فنحن لا نستطيع أن نستحم بمياه النهر نفسه مرتين). وهما تؤكّدان أيضاً على وحدة الإنسان والعالم وعلى حضور بُعد كونيّ في الإنسان (بعد إلهي عند الرواقيين)، بُعد يكوّن طبيعة الإنسان الفعلية: روح بوذا في البوذية واللوغوس في الرواقية. إنهما تعتقدان أيضاً أن الأشياء تحدث بالضرورة، نتيجة قانون السببية الكونيّ (الكارما والقدر). لكنهما تُعلنان أيضاً أن الحرية مُمكنة التحقق عبر الاشتغال على النفس والتمثّل الصحيح للأشياء. من هذه النقطة الأخيرة ربما يمكن لنا ضبط الاختلاف الأكثر وضوحاً بين الرواقيين والبوذيين: فهؤلاء الأخيرون ينكرون، كما رأينا، جوهر الذات، في حين أن الرواقيين يحتفظون بفكرة مبدأ الواحد الدائم، حتى وإن لم يكن هذا الأخير أي اللوغوس في النهاية سوى جُزء صغير من اللوغوس الكونيّ الذي يعود ويتوحد معه بعد موت الفرد.

غالباً ما نأخذ - في الغرب - على البوذية والرواقية كونهما مدرستان سلبيتان، تُركّزان على تغيير نظرة سطحية تجهل

الأثر التاريخي لهاتين الفلسفتين العظيمنتين على مصير العالم. فبرفضهما التمييز بين الأفراد وفقاً لوضعهم العائليّ، أو العشائريّ، أو الاجتماعيّ، أو الدينيّ، وباعتبارهما معاً أن كل كائن بشريّ قادر على بلوغ اليقظة أو راحة الضمير إن اشتغل على نفسه، فإنهما قد أحدثتا ثورة خارقة في عالم القيم. فما هو جدير بالنسبة لهما ليس المكانة الاجتماعية، وإنما الفضيلة؛ ليس المَلِكُ أو الأَرستقراطي هما من يستحق الإعجاب والتقليد، ولا حتى الكاهن، وإنما الحكيم، أي ذلك الذي عرف كيف يكون سيّد نفسه. لقد أظهرتا أن الفرد لم يكن مُجرّد جزء من الجماعة، وبإلحاحهما على الكرامة المتساوية بين كل البشر، وعلى أن الجميع قد وُهب الطبيعة الأساسية نفسها، فإنهما قد أسّستا لفكرة الإنسان الكونيّ في ما وراء الثقافات، وأضافتا إلى العالم رؤية اجتماعية ثورية للغاية.

لقد دحضت البوذية منطقياً نظام الطبقات، ما تسبب في طردها من الهند. بينما وبمطالبتها بالمساواة الأنطولوجية بين جميع الناس، الحاملين للوغوس الإلهيّ نفسه، فإن الرواقية قد خلعت القفل الأَرستقراطيّ للفكر الإغريقيّ ومهدّت الطريق أمام نزعة المساواة مثلما فعلت أمام الكونية المسيحية، ثم الكونية الحديثة.

يكتب ماركوس أوريليوس: «إذا كانت المقدرة على التفكير مشتركة عندنا جميعاً، فإن العقل [اللوغوس] هو مشترك عندنا كذلك وبفضله نحن موجودات عاقلة. وإذا كان الأمر كذلك، فإن هذا العقل المُشترك عندنا يُملي علينا واجبنا. وإذا كان الأمر

كذلك، فإن القانون مُشتركٌ عندنا أيضاً. وإذا كان الأمر كذلك، فإننا مواطنون. وإذا كان الأمر كذلك، فإننا أعضاء متساوون في الجماعة. وإذا كان الأمر كذلك، فإن الكون هو مدينة إذا صح المعنى. فلو لم تكن تلك الجماعة هي التي ستمكن البشر من أن يصيروا مواطنين، فأَيّ جماعة أخرى يمكنها أن تجعلهم كذلك؟»⁽¹⁶⁷⁾.

قبل أكثر من ألفي عام من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ابتكر الرواقيون الكوزموبوليتانية، وهي الفكرة التي يكون جميع البشر وفقاً لها مواطني العالم، ويكونون متساوين أيضاً في الحقوق. بينما بالنسبة للبوذية فهي يقيناً حكمة الشرق الأكثر استعداداً لفهم مثل هذه الرسالة، التي تشارك معها في الجوهر.

تشرح علاقة القرابة بين البوذية والرواقية، وحدثتهما لماذا لا تزال هاتان الحكمتان العظيمتان ثلاثماننا بعد ما يقرب من ألفين وخمسمئة سنة على ظهورهما. في الوقت نفسه يمكن لنا اعتبارهما أفضل ترياق ضد الفردانية النرجسية لعصرنا هذا: فإذا ما كانتا تحثان الفرد على الحرية وعلى الاستقلال الذاتي، فإنهما لا تدعوان إلى ذلك عبر إشباع جميع الرغبات، وإنما بطريقة معكوسة تماماً، أي من خلال السيطرة على الذات ومن خلال الانعتاق. في حين أننا نبجل حرية الرغبة، فإنها تعلمانا أن نتحرر من الرغبة.

(167) Cité par Jean-François Revel, *Histoire de la philosophie occidentale*, NiL, 1994, p. 212.

إنها مسيرة منفردة، ولكنها بالتأكيد ليست مستحيلة. لقد كان الرواقيون على وعي بالطابع فوق البشريّ - تقريباً - للحكمة التي كانوا يأملون فيها، ولم يكونوا أقل تعلقاً بالسعي وراءها كمعيار دائم لأفعالهم.

ضَحْكُ مونتِين وتشوانغ

إن تُحفتنا الفنية العظيمة والمجيدة هي
العيش المناسب. (168)

مونتِين

لا يُسأل عن سبب ضحك ذاك الذي بلغ
السعادة الخالصة. (169)

تشوانغ تسيو

إن الطريق الذي تقدّمه البوذية أو ذاك الذي تقترحه الرواقية
لبلوغ الحكمة، يظلّ طريقاً وَعِراً. فالسعادة والسلام الداخليّ
والصفاء تنتج جميعها بحسب هاتين الحكمتين من إلغاء الرغبات
أو من تحويلها إلى إرادة عقلانية وهذا ليس بالأمر السهل، وهو
طريق قد يطول كثيراً. تشرح التقاليد البوذية ضرورة امتلاكنا لأكثر
من حياة لكي نأمل في بلوغ اليقظة؟ ولكن، وبما أننا غير قادرين

(168) Montaigne, *Essais*, III, 13.

(169) Tchouang-tseu, Livre 6.

تماماً على تحديد موقعنا على هذا الطريق الكارميّ [من الكارما] الطويل، وكوننا غير مُلزَمين بالضرورة بتكريس حياتنا كلها من أجل حيازة بلوغ هذه الحكمة النهائية، فلنبحث إذن عن سبيل آخر نحو السعادة يكون أقرب منالاً، أي طريقاً بمقاييس القدرات الإنسانية يمنح قيمةً أكبر للملذّات البسيطة للحياة من دون أن يدفعنا ذلك إلى التخلي عن المبدأ الرئيس للحكمة الذي يقول بضرورة قيام الإنسان بتعلّم كيفية تفصيل رغباته على مقياس العالم وليس العكس.

وقد قدّم بعض الحكماء القدماء بالفعل حلاً أقل جذرية وصعوبة من ذلك الذي اقترحته كل من البوذية والرواقية، وهو حلٌّ يأخذ بالحسبان الطابع الصالح والطبيعيّ لمعظم الرغبات البشرية. فكما رأينا، طريق اللذات المُعتدلة المُبجّل من قبل أرسطو وأبيقور يرى أن اللذات جيدة في حدّ ذاتها، لكن يجب تنظيمها عبر العقل، وعندها فقط يمكن للخير الأعظم - أي السعادة - أن يُصبح حالة لذة مُستقرّة. غير بعيد عن هذا التصوّر، سيحاول الكاتب والمُفكّر الفرنسيّ ميشيل دي مونتِن أن يُمهّد طريق الحكمة السعيد، والمتواضع، والمتوافق مع طبيعة كل شخص. وهذا التوجه يلاقي صدىً مُثيراً عند حُكماء الطاوية الصينيين، وبخاصة عند تشوانغ تسيو المؤسّس الرئيسيّ للطاوية الفلسفية بالإضافة إلى لاو-تسيو.

يمكن لنا اختصار تلك الحكمة، أو هذا الطريق البديل، ببعض الكلمات: لا شيء أضمن من الحياة، ولكي نكون سعداء علينا تعلّم

محبة الحياة والتمتع بها بانضباط ومرونة حسب طبيعتنا الخاصة.
لدى كل من تشوانغ تسيو ومونتين نقطة تقاطع هي: المزاج الفرح.
فهذان الشكّاكان يهزان بالعقائد، ويُسرّان برواية الطُرف الفظة،
ويستهزئان بالمغرورين، ويعرفان كيف يضحكان من نفسيهما
ومن أمثالهما.

وُلد في مدينة بورد الفرنسية، من أسرة تشتغل بالتجارة،
وأصبح بيير ايكيم في عام 1519 سيد قصر وملكية مونتين التي
ورثها عن جدّه. في مونتين سيولد ميشيل في عام 1533 ولهذا
السبب سيحمل هذا الاسم. وعندما يصل ميشيل عمر 21 سنة
يُصبح والده بيير عُمدة بوردو. كان الشاب ميشيل يتمتّع بطبيعة
مُحبّية ويميل إلى الدعابة، وسيبدأ بدراسة القانون ليُصبح بعد ذلك
مُستشاراً في مجلس نواب بوردو الذي سيلتقي فيه بإتيان بويته،
صديق حياته الأهم، والذي سوف يتوفى مُبكراً بعد خمس سنوات
من لقائهما. تزوّج ميشيل مونتين في عمر 32 سنة من فرنسواز
دي لا شاساين والتي ستُنجبُ له ست بنات، ستحيا منهن واحدة
فقط هي: أليونور. بموت والده يُصبح ميشيل مالِك وسيد ملكية
مونتين، ثم ينعزل في عمر 38 سنة في قصره ليشرع بتحرير مؤلّفه
المقالات الذي سيُنشر بعد تسع سنوات من ذلك أي عام 1580.
في تلك السنة نفسها يقوم مونتين برحلة لمدة 14 شهراً إلى ألمانيا
وإيطاليا، وعندما يرجع منها يتولى منصب عُمدة بوردو، وهو
منصبٌ انتُخب لشغله أثناء فترة سفره. ومع أنه سيُعاد انتخابه من

جديد، إلا أنه سوف يتخلى عن هذا المنصب عام 1585 ليكرس نفسه لإعداد طبعة جديدة من كتابه المقالات، التي سيعمل عليها حتى موته عام 1592 في عمر 59 سنة.

هذه الحياة التي تبدو ظاهرياً هادئة كانت تحدث في سياق تاريخي عنيف ومضطرب حافل بالأوبئة والمجاعات وحروب الدين، وهو ما سترك أثراً قوياً على تفكير مونتين. لقد قرأ مونتين معظم حكماء الماضي وبخاصة الرواقيين الذين يستشهد بهم غالباً، ومع ذلك هو يقول بوضوح إنهم لم يكونوا قادرين على اتباع الطريق الذي اقترحوه، على الأقل بصيغته الأبعد. وهو يُعبر بذلك الوضوح نفسه عن إعجابه بسقراط، لكنه يأخذ عليه عدم هربه من دون تردّد من القانون الجائر بدل الإذعان له، وتقبّل حكم بالموت. فيقول: «إذا كانت [القوانين] تُهدّد أحد أنامل يدي فقط، فإنني سأهرب منها سريعاً لأجد لنفسني قوانين أخرى في أي مكان»⁽¹⁷⁰⁾. من دون شك كان مونتين يُقدّر الحكماء ويؤكّد على الحاجة لهم كأمثلة يقدّمون لنا فضائل الحكمة ولا يمكن محاكاتهم من قبل أي كان.

كان موقفه من هذا الموضوع، كموقفه من قضايا أخرى كثيرة، يتطور باستمرار كما يُظهر ذلك مؤلفه مقالات وهو المؤلف الوحيد الذي كتبه وكثّف فيه - عبر ثلاثة مجلدات - حياته وتأملاته حول نفسه، والعالم، والمجتمع، والناس والحيوانات، والحياة،

(170) Montaigne, *Essais*, III, 13.

والموت. مكتوب بفرنسية عصره، لذا فإن قراءة ذلك العمل ليست بالأمر السهل دائماً، رغم ما توفره لغته من استمتاع لا نظير له، لكنه يظل عملاً يحوي كنوز الحكمة والإنسانية.

تُعطي تلك العلاقة التي يقيّمها مونتين مع الموت، مثلاً ممتازاً لتطور فكره، فهو بإحيائه عبارةً لشيثرون⁽¹⁷¹⁾، يُعنون الفصل العشرين من المُجلّد الأول لكتابه مقالات ب: «التفلسف، هو تعلّم الموت»، يُعطي فيه درساً مُكتملاً عن الفلسفة الرواقية مؤكداً أنهم على خلاف ما هو شائع عنهم «لم يشغل عقلهم شيئاً بقدر الموت» ليجعلونا نعتاده ولا نخاف منه حين يأتي. لكنه يعترف، في آخر حياته، عندما يُحرّر الفصل 12 من المُجلّد الثالث أن من الأفضل ألا يشغل المرء نفسه بأيّ فكرة عن الموت، تماماً مثل أولئك الفلاحين الذين كان يراقبهم، فالموت بالنسبة له ليس في النهاية سوى «حدّ»، و«غاية» الحياة، لكن ليس «هدفها» ولا «موضوعها» فكان يرى باختصار أن الحياة ثمينة جداً لكي تُفكّر بشيء آخر غيرها.

عاش مونتين يُقدّر المسيح مثلما يُقدّر سقراط، لكنه كان يرى أن التصور الإنجيلي يتمتع بسموّ يتجاوز كثيراً حكمة سقراط، فكان يعترف بعدم قدرته شخصياً على منح حياته أو ممتلكاته، أو أن يتعاطف دائماً مع معاناة الآخر كما يدعو هذا التصور. بل كان

(171) Cicéron, *Tusculanes*, I, 30 : «La vie tout entière des philosophes est une méditation de la mort».

في بحثٍ عن حكمة في تناول اليد، وبحجم طاقاته. يصف نفسه بالقول: «لستُ فيلسوفاً، وتسحقني الآلام بحسب وزنها».⁽¹⁷²⁾ وكان يعمل على تجنب المتاعب، والجدالات غير المفيدة، والمواقف الصعبة، والتعقيدات ويُجهد نفسه لئلا يُفكر في ما يُغضبه لكي لا يجترّ قلبه، ولعل استمتاعه بملذات الحياة الصغيرة وعدم تفكيره قدر المستطاع بالمشاكل هو ما جعله فرِحاً.

كان مونتين يُمارس حكمة الحياة اليومية تلك في حياته الحميمة الخاصة كما في حياته المهنية العامة. ففي السياسة كان يجيد فن التوافقات، ويتجنب المواجهات ويعتبر أن دوره يعتمد أكثر على إيجاد التسويات الضرورية بدلاً من اقتراح المشاريع الكبرى أو الرغبة في خلخلة نظام الأشياء. في حياته الحميمة كما في السياسة، كان هناك شيء يبدو له مؤكداً وهو ضرورة تجنب الأهواء العظيمة التي تُخرّب النفس، وتحمل المرء نحو وهم لا نهائي يقوده إلى تصرفات متطرّفة.

إذا كان مونتين يُجَلُّ بذلك الطريق المتواضع والمحدود، فذلك لأنه كان يبحث عن حكمة على مقاسه، أي متوافقة مع طبيعته، ومع ما هو عليه، هو، ميشيل مونتين. نحن نلامس هنا من دون شك النقطة الأكثر أصالةً والأعمق في تفكيره. فما كان يأخذه على المدارس العظيمة القديمة ليس فقط تلك الغاية التي يستحيل بلوغها تقريباً في نماذجها، وإنما أيضاً التوجه النسقيّ

(172) Montaigne, *Essais*, III, 9, 14.

لمذهبها الذي يفترض أنه ينطبق على الجميع من دون استثناء. بيد أن مونتين كان مُقتنعاً بأن على كل فرد أن يكون قادراً على أن يجد في نفسه طريق السعادة الذي يناسبه وفقاً لما هو عليه وبما يتوافق مع طبيعته، وحساسيته، وتركيبه الجسدي، وقوته وضعفه، وآماله وأحلامه. وقد أسس مونتين نقده هذا لدوغمائية المدارس الفلسفية الكبرى على نزعة شكّية موروثه عن الإغريق، وبخاصة مأخوذة عن المدرسة البيرونية⁽¹⁷³⁾. وهو يشرح شكوكه حول قدرة العقل البشريّ على بلوغ الحقائق الكونية أو الحديث عن الله أو توهم حل لغز الطبيعة في الفصل الأطول والأفضل بناءً في كتابه مقالات، ذلك الفصل الذي عنونه بـ «اعتذار من ريمون سوبون».

بادئاً بالسخرية من الادعاء الإنسانيّ بالإستثثار بمكان مركزيّ في الطبيعة، يؤكّد مونتين أن لا شيء يجعلنا أسمى من الحيوانات ولا حتى مختلفين عنها، اللهم إلا إذا كان ذلك عجرفة الإنسان، فيكتب في هذا الصدد: «ليس بفضل الجدل الصائب، وإنما بسبب الفخر الجنونيّ والعناد نُفضّل أنفسنا على الحيوانات»⁽¹⁷⁴⁾. لا شك أن أولئك الذين يعرفون ويحبون الحيوانات سيقروا أن سرور الصفحات العديدة التي يُكرّسها للحديث ليس فقط عن حساسيتها، وذاكرتها، وأهوائها، وإنما أيضاً عن ذكائها، وطبيعتها

(173) البيرونية Pyrrhonisme وهي نزعة شكّية تُنسب إلى الفيلسوف والشاعر الإغريقي بيرون مؤسس هذه المدرسة التي أخذت اسمها منه. (المُترجم، عن ويكيبيديا).

(174) *Ibid.*, II, 12.

وحكمتها. ثم يهاجم بعدها المعرفة النظرية والعلوم مُبتدئاً بتسجيل أنها - من وجهة نظر السعادة - لا تحمل لنا أي فائدة فيقول: «لقد شاهدتُ في عصري مئة حرفي، ومئة فلاح أكثر حكمة وأكثر سعادة من رؤساء الجامعات. أولئك أحب جداً أن أشبههم أكثر من الآخرين».⁽¹⁷⁵⁾

يحاول بعد ذلك أن يُبرهن على العجز الجوهرِي للعقل البشري في قدرته على فهم الله، والعالم، والحقيقة، والخير، في حين يؤكد على أنه مؤمن ويؤمن بالله، لكنه على قناعة أن ذلك الإيمان ليس إلا ثمرة الوحي الإلهي في فؤاد كل إنسان، وهو يرى أن كل ما قلناه وسنقوله عن الله في ميتافيزيقا الفلسفات أو في مدارس اللاهوتيين ليس إلا كلمات فارغة نتجت عن إسقاطنا لصفاتنا وأهوائنا البشرية على «القدرة العسية على الفهم».

ينطبق الشيء نفسه بالنسبة له على الفلاسفة الذين حاولوا فك رموز قوانين الطبيعة حيث يُفكّر العالم دوماً من فهمهم، ولن يستطيع أي نسق فلسفي أن يوضّح تعقيدات الكون وتناسقه. يبقى أن نقول إن مونتين ما انفكّ يؤكد أنه إذا ما فتى الفلاسفة يتناقضون في ما بينهم حول مسائل الله، والعالم، والحقيقة، والخير، فذلك لأن جميع هذه الأشياء تظلّ عسية على العقل البشري.

هل يتوجب علينا بسبب ذلك أن نتخلّى عن التفكير والتفلسف إذن؟ لا، لأن مونتين يرفض أن ينغلق على طريقة بيرون في نزعة

(175) *Ibid.*

شكّية مُطلقة، لكنه يجد أن من الأجدى البحث عن حل وسط بين الدوغمائية والشكوكية، كما يشرح ذلك بشكل جيد جداً الفيلسوف مارسيل كونش في مؤلّفه *مونتيني أو الوعي السعيد* حيث يقول فيه: «بالنسبة للشكّاك فإنهم يعلّقون حكمهم في ما يتعلّق بالأشياء بذاتها ويأنفون عن وصف وجود أي شيء، بينما يعمل الدوغمائيون على إطلاق الأحكام والعيش حياة اليقين. لكن الإنسان لا يكون شكّاكاً حين يكون رأياً لا يتردّد في إعطائه؛ ولا يكون دوغمائياً حين لا يزعم إعطاء الحقيقة، وإنما فقط ما يبدو له كذلك في لحظة معطاة».⁽¹⁷⁶⁾

ما يأخذه مونتيني على الفلاسفة إذن ليس عرضهم لأرائهم، بل على العكس من ذلك فأراؤهم ثمينة وتحفّزنا على التفكير، وإنما إعطاؤهم لتفكيرهم مظهر الحقيقة المُطلقة في حين أنه لا يمكن لنا أن نتفكّر في العالم وفي الله، إلا انطلاقاً من أنفسنا ومن خلال حوادث حياتنا الخاصة، ولهذا لا يمكن للفيلسوف أن يصل أبداً إلى أي يقين. إنه لا يستطيع أن يوصل للآخرين سوى قناعات خاصّة شخصية. وبمعنى آخر، تشرح الفلسفة أولاً وقبل كل شيء ما يراه ويُحس به ويفكّر فيه إنسانٌ ما في مجتمع مُحدّد وفي لحظة معينة من التاريخ. فشخصٌ بمزاج مُتشائم سينتج فلسفة ممهورة بختم التشاؤم، تماماً كما سيكون المتفائل أميلٌ إلى إعطاء نظرة متفائلة عن الإنسان والعالم. بينما يقوم التضليل بإشادة فلسفته

(176) Marcel Conche, *Montaigne ou la conscience heureuse*, PUF, 2002, p. 63.

ورؤيته للإنسان وللعالم ولله في نسقٍ كونيّ. هكذا وقبل قرنين من إيمانويل كانط، يعلن مونتين موت الميتافيزيقا. من هنا نفهم على نحو أفضل الهدف الذي اقتفاه بكتابه مقالات أي رغبتة بتقديم فكرٍ حيٍّ ومرنٍ عبر خبرات يومية تقف على طرف نقيض من كل ادعاءٍ دوغمائيٍّ وهو بذلك - من دون شك - أول الفلاسفة المحدثين. في هذا الصدد لم يُخطئ نيتشه حين قال: «أن يكتب شخصٌ كمونتين، فهذا يعني أن فرح الحياة على الأرض قد ازداد فعلياً».

مُستلهماً الاعتراف السقراطيّ الشهير: «كل ما أعلمه هو أنني لا أعلم شيئاً»، يختار مونتين سؤال «ماذا أعرف؟» شعاراً له ويضع لنفسه الميزان رمزاً للتوازن وتعليق الحُكم. بتذكيره أن للأشياء «مئة عضوٍ ووجه»⁽¹⁷⁷⁾ فإنه يسعى لمضاعفة وجهات النظر وإزاحة نظرتة بوضع نفسه مكان الآخرين. ولهذا كان شغوفاً بالملاحظة والإصغاء والسفر. ولم تعمل أسفاره ولقاءاته مع أفراد من ثقافات وأوساط متباينة جداً إلا على تأكيد نزعتة النسبية: فكل الأشياء تكون مُدرّكة بحسب زاوية رؤية من ينظر إليها أو يُجرّبها. فقيمنا بهذا المعنى هي جيدة لنا، لكن هل هي كذلك بالنسبة للآخرين؟ وينطبق الشيء نفسه على مستوى الشعوب كذلك.

كان مونتين مصدوماً جداً من الطريقة التي يُعاملُ بها هنود العالم الجديد ليس فقط بسبب العُنْف الذي تعرّضوا له، وإنما

(177) Montaigne, *Essais*, II, 37.

أيضاً بفعل التعجُّرُف والاحتقار اللذين تعامل بهما الإنسان الغربيّ تجاه قيمهم وأعرافهم، واعتقاداتهم وطقوسهم. ومع أنه مسيحيّ إلا أن مونتين قد اعتبر أن الدين ليس إلا تعبيراً عن الثقافة مثله مثل اللغة أو طريقة الحياة تماماً، فيقول: «نحن لا نتلقّى ديننا إلا على طريقتنا ونتناوله بإيدينا نحن، تماماً كما يتم تلقي بقية الأديان. [...] ويمكن لمنطقة أخرى، وشهودٍ آخرين، ووعودٍ وتهديداتٍ مماثلة أن تقودنا عبر الطريق نفسه إلى إيمانٍ نقيض. فنحن مسيحيون بقدر ما نحن عليه، أو ما هم عليه البيروغويون⁽¹⁷⁸⁾ Périgourdin أو الألمان».⁽¹⁷⁹⁾

لم يكتفِ مونتين بتأكيد نسبية القيم والأديان، بل يذهب أبعد من ذلك مؤكداً بخصوص هنود العالم الجديد - كان قد رأى في البلاط الملكي بعضاً منهم معروضين كالحيوانات الغريبة. بأن هؤلاء «المتوحّشين» الذين نزعم تمدّينهم قد يكونوا قادرين على تعليمنا. وقد كان مذهولاً من طبيعائيتهم: ففي حين قامت أعرافنا بإبعادنا بشكلٍ مُطرِدٍ عنها، فإن هؤلاء الرجال والنساء يعيشون في قلب الطبيعة، إنهم بسطاء وعفويون، وحقيقيون، وفي النهاية، سعداء. يقوم مونتين بمقارنة عنيفة، وإنما عادلة بين المتمدّنين الأوربيين المتخمين، لكن غير الراضين أبداً عن حياتهم، وبين أولئك «المتوحّشين» الذين يعيشون فقط بمقتضى احتياجاتهم

(178) نسبة إلى مدينة بيريفو الفرنسية. (المترجم).

(179) *Ibid.*, II, 12.

«الطبيعية والضرورية» - كما عرضها أبيقور - وهم فرحين دائماً. يدرك مونتين بحديثه عن البرازيليين أنهم «يمضون اليوم كاملاً في الرقص» وأنهم «لا يزالون على تلك الدرجة من السعادة في حين أنهم لا يريدون أكثر مما تأمرهم به احتياجاتهم الطبيعية الضرورية». (180)

يقول مونتين إنه بالمقارنة معهم تحديداً نستطيع أن نُدرك إلى أي درجة - رغم أهمية ديننا، ومعرفتنا، وراحتنا المادية - نحن «منفلتون» وغير قادرين على أن نكون سعداء وفقاً للنظام الطبيعي. نحن نبحث دوماً عن سعادتنا بإلقاء أنفسنا في العالم الخارجي والمادي، في حين أنها غير موجودة إلا فينا وفي إشباعنا العميق لرغباتنا البسيطة في الحياة والتي لا تُكَلِّف شيئاً لمعظمنا.

إن ما يُهم منذ الآن هو معرفة ذواتنا، بمعنى معرفة طبيعتنا الخاصة فيتساءل مونتين عن: ما هو جيد بالنسبة لي؟ تنشأ فلسفته مما يُحسُّه، ومما يراه، ومما يدركه ويختبره في ذاته هو. ولهذا فهي تناسبه، ولكن وللسبب نفسه هي تلامسنا أيضاً: إنها تدعونا لنفعل مثله، ونتعلم التفكير انطلاقاً من حواسنا، وتجاربنا، ومن ملاحظتنا لأنفسنا وليس من خلال النظريات المُتعلِّمة (فكر الآخرين) أو من الأعراف والأحكام المُسبقة للمجتمع الذي نعيش فيه.

نُلامس هنا نقطة جوهرية في فكر مونتين وأعني بها: تصوّره لعملية التعليم، فهو يفضح قيام المُعلِّمين بـ«حشور رؤوس» الأطفال

(180) *Ibid.*, I, 31.

بتلقينهم كل أنواع المعارف التي لن تساعدهم كثيراً للعيش على نحوٍ جيّد. في حين يتوجّب على المشروع التعليمي الحقيقي أن يقوم على تعليم الطفل كيفية تطوير ملكة الحكم لديه، فالشيء الأكثر أولوية لعيش حياة جيدة هو توفر القدرة على التمييز والقدرة على إصدار حكم جيد. إن تكوين الطفل وتمكينه من القدرة على إبداء الرأي هو أمر غير منفصل عن معرفة الذات: فعلى المُربّي أن يُعلّم الطفل كيفية الحكم على الأشياء بنفسه وانطلاقاً من حساسيته هو وتجربته الخاصة.

ولا يعني ذلك التخلي عن نقل الفضائل الجوهرية للحياة المُشتركة إليه كحُسن النية، والصدق والإخلاص، واحترام الآخر، والتسامح. لكن من الجيد كذلك مساعدة الطفل على تقدير مدى أهمية هذه الفضائل انطلاقاً من إحساسه الخاص ومن طريقته في رؤية الأشياء فبتعليمه كيف يعرف نفسه وكيف يراقب العالم بروح منفتحة ونقدية معاً، نعينه بذلك على تكوين حُكم شخصيٍّ سيساعده على أخذ الخيارات للحياة التي تُناسب طبيعته.

وباختصار، تتمثّل مهمّة التربية في تعليم التفكير الجيد من أجل حياة أفضل، وهذه، كما أشرنا سابقاً، هي الوظيفة الرئيسية للفلسفة كما قصدها القدماء. فبرأس «محشو تماماً» - وهو الغاية من التعليم في عصره والذي لا يمكننا القول إنه قد تغيّر كثيراً في عصرنا - يُفضّل مونتيني «رأساً مكوّناً بشكل جيد» على كمية المعرفة المُتلقّاة. إنه يُحبّد نوعية المحاكمة على التلقين حيث

يقول: «يجب التحري عن من هو أفضل علماء، وليس عن من هو أكثر علماء. نحن لا نعمل إلا على حشو الذاكرة بينما نترك الفهم والوعي فارغين»⁽¹⁸¹⁾.

«يجب أن ننشر الفرح وأن نُبعد الحزن قدر ما نستطيع»⁽¹⁸²⁾.
في هذه العبارة سنجد خلاصة برنامج الحياة عند مونتين، برنامج يأخذ مظهراً مبسطاً نميل له عفويّاً بطبيعتنا. لكن لتذكّر أن قلة قليلة فقط من الناس المُسمين «مُتمدين» هم من اتبعوه بينما الأغلبية ظل لديهم ميل إلى تعقيد الوجود وجعله شاقاً سواءً عبر حياة منفلة يكونون فيها عبيداً لرغبات لا تُشبع أبداً، أو، عكس ذلك، بإتاحتهم للوعي الأخلاقيّ والدينيّ المُنحرف وتحميلهم أوزاراً أثقل من أن تُحمل.

لزيادة الفرح وإنقاص الحزن، هناك شرطان يجب الجمع بينهما: تعلّم معرفة الذات وضبط ملكة الحكم لتمييز ما هو الأفضل لنا، من دون أن نسبب ضرراً للآخرين. كأحد الرواقيين الممتازين، يسعى مونتين - بقدر استطاعته - إلى التمتع بأكبر قدر من السعادة عبر تذوقه لكل الملهذات الجيدة التي كانت تمنحها له الحياة يومياً: التنزّه على الجواد، تذوق أطيب الأطعمة، العلاقات الاجتماعية الودية... إلخ. لكنه كان يُلحّ كذلك على نقطتين تم استحضارهما سابقاً وهما: أولاً ضرورة امتلاك المرء وعياً بسعادته، بأخذ الوقت

(181) *Ibid.*, I, 24.

(182) *Ibid.*, III, 9.

في تميمها والاستمتاع بها بأكبر قدرٍ مُمكن، وثانياً نوعية الاهتمام الذي علينا أن نوليه لكل تجربة من تجاربنا حيث يقول: «عندما أرقصُ، أرقصُ؛ وعندما أنامُ، أنامُ»⁽¹⁸³⁾.

وبقدر ما كان يستلذ بتذوق ملذات الوجود، كان مونتين يُجهد نفسه قدر المُستطاع بتجنُّب الألم، فكان يهرب من كل أنواع المعاناة التي يمكن تفاديها ويبحث، كما رأينا، عن التوافقات التي تُبسِّطُ الحياة الاجتماعية وتجعلها مُحِبَّةً أكثر إلى النفس، بدلاً من تزكية نيران التفرقة ومفاجمة المشاكل باسم المبادئ الكُبرى أو الأهواء السياسية.

في حياته الخاصة، كابد مونتين بشكلٍ مُستمر، لكنه وفي مواجهة المحن المُرتبطة بالصحة مثلاً، كان يتبع حكمة رواقية بالكامل تقوم على القبول والرضا، ولأنه كان يعتبر أن المرض جزء من النظام الطبيعي للأشياء، فإنه كان يطالب بترك الجسم يقوم بنفسه بعملية إشفاء نفسه وبتجنُّب المداواة بوسائل أخرى غير تلك التي تُقدِّمها الطبيعة. ويجب القول أيضاً، أن الطَّبَّ في عصره، كان نادراً ما يوصى به... يصف مونتين برضا فقدته لخمس من بناته الست بأن ذلك «إن لم يكن من دون حسرة، فعلى الأقل كان من دون غضب»⁽¹⁸⁴⁾، فهو هنا أيضاً يعتبر أن حداده على أطفاله يدخل في النظام الطبيعي للأشياء، الذي لا ينفع معه استدرار العطف.

(183) *Ibid.*, III, 13.

(184) *Ibid.*, I, 14.

وهو لهذا السبب أيضاً يُدين أي فكرة عن «الأضحية» ويرفض مشاركة معاناته مع الآخرين فهناك الكثير من المعاناة، كما يقول، حتى نضيف معاناةً إلى معاناة الآخرين. ساعد الآخرين نعم، لكن ليس على حساب ذاتك؛ تصرف بشجاعة، لكن لا تبالغ أبداً بتقدير قواك.

تتلخّص كلُّ حكمة مونتين في صيغة «نعم» كبيرة للحياة والدعوة إلى معرفة طبيعتنا الخاصة والقبول بها، لكي نتعلّم أن نستلذّ بالحياة بشكل أفضل. كما حثّ على تجنّب كل معاناة يمكن تجنبها وتحملّ اختبارات الحياة التي لا مندوحة عنها بصبر مع الاستمرار بالاستمتاع بما يرضينا ثم تعويض قصر الحياة بنوعية وكثافة خبراتنا، كما أنه ليس بإمكاننا كذلك إلا مواجهة الموت من دون ندم. يكتب مونتين في نهاية مؤلّفه مقالات «في هذه الساعة تحديداً أرى حياتي قصيرة جداً، وأنا أريد أن أزيدها زخماً: أريد أن أوقف سرعة فرارها بأن أسرع من استيلائي عليها، ومن خلال نشاطي فيها أعوِّض سرعة زوالها؛ بمقدار ما كانت حياتي أقصر، يكون عليّ أن أجعلها أعمق وأكثر امتلاءً. [...] بالنسبة لي إذًا، فإني أحبّ الحياة وأحب أن أعمرها كما رغبَ الله في وهبنا إياها». (185)

قبل ألفي عام من ذلك، شهدت الصين ولادة وتطوّر تيارٍ فلسفيٍّ للطاوية يُظهر تماثلاً مُدهشاً مع حكيمنا الفرنسيّ. في أصل هذا التيار هناك شخصيتان ومؤلّفان قصيران: لاو تسيو،

(185) *Ibid.*, III, 13.

الذي يُعتبر مؤلّف طاو - طي كنف⁽¹⁸⁶⁾ *Tao- tê king* وتشوانغ تسيو مؤلّف كتاب حمل اسمه⁽¹⁸⁷⁾.

وفقاً للأسطورة، فإن لاو تسيو قد عاش في القرنين السادس والخامس قبل الميلاد تقريباً، وعليه فإنه قد يكون بذلك مُعاصراً لكونفشيوس. حين كان أميناً لمحفوظات مملكة تشو Tch'ou، كان عليه أن يُغادر بلده نتيجة الاضطرابات السياسية. وحين كان يجتاز الحدود، طلب منه حارسُ بوابة المدينة هان كو Han Kou أن يترك له كتاباً يدوّن فيه حكمته حتى لا تزول وعندها حرّر كتابه طاو-طي كنف، وترجمته الشائعة هي الطريق وفضيلته. يتكوّن الكتاب من 81 فصلاً قصيراً محتواها مقفّى وموزوناً، وهو كتاب يتميز بعمق منقطع النظير وبمذاق شعري ويُمثّل من دون نقاش أحد أفضل النصوص الأدبية العالمية. غير أن معظم المؤرخين الحاليين يشكّكون في الوجود التاريخي لـ لاو تسيو ويقولون إن من المُحتمل أن يكون قد تم تأليفه بعد عدّة قرون من ذلك الوقت وعلى يد مجموعة من المؤلّفين.

بالمقابل، فإن وجود تشوانغ تسيو الذي قد يكون عاش في نهاية القرن الرابع قبل الميلاد هو أمرٌ شبه أكيد. إن الكتاب الذي

(186) طاو-طي كنف *Tao- tê king* أو «الطريق وفضيلته» وهو كتاب مؤسس في الديانة الطاوية، وقد اختصر المؤلف حكمته كلها في هذا الكتاب. يتضمن الكتاب 81 قصيدة قصيرة تناقش افكاراً فلسفية. (عن ويكيبيديا).

(187) يكتب الخبراء اليوم اسميهما بطريقة أكثر ضبطاً فيكتبون لاوزي Laozi وزهوانكزي Zhuangzi لكنني أترت أن احتفظ بهما في كتابتهما القديمة المعروفة بشكل أكبر للجمهور العريض.

يُنسبُ إليه والذي يحمل اسمه هو من نوع أدبيّ مختلف تماماً، يترك إمكانية استشراف شخصية مؤلفه فيه كشخصٍ متهكّم، شكّاك، دَمث، تحرّريّ. أضخم من كتاب لاو تسيو، فإن كتاب تشوانغ تسيو المُحاك من الحكايات، والطُرف، والحِكم، والفُكاهات، والحوارات العذبة هو دائماً ذا عمقٍ فلسفيّ نادر. حتى ولو كان من الممكن أن يكون كتاب تشوانغ تسيو قد تم إكماله عبر العصور من خلال الأتباع، إلا أن مجرد صياغته، تذكّرنا مباشرة بمؤلّف المقالات لمونتين.

تحدّر أصول تشوانغ تسيو من جنوب مملكة تشو، وكان يشغل، مثله مثل مونتين، منصباً إدارياً قبل أن ينسحب من العالم ليتفرّغ للكتابة. كلاهما أظهر عدم ثقة في أولئك الذين يسعون لتغيير العالم عبر الفعل السياسيّ، وقد قادتهما نزعتهما الشكية وتصورهم لدورية التاريخ إلى اعتبار معرفة الذات وتغييرها أكثر أهمية من الرغبة في تغيير العالم والمجتمع. هكذا يروي لنا تشوانغ تسيو هذه الحادثة التي تخبرنا الكثير عن شخصيته: «في حين كان تشوانغ تسيو يصطاد السمك بصنارته في نهر بو، أرسل ملك تشو اثنين من رُسله لدعوته قائلين له: «يرغب أميرنا أن يوكل إليك شؤون مملكته». من دون أن يرفع صنارته، ومن دون حتى أن يُدير رأسه، يجيبهما تشوانغ تسيو: «لقد سمعتُ أن هناك في مملكة تشو سُلحفاةً مُقدّسة ماتت منذ ثلاثة آلاف سنة. يحتفظ ملككم بقوقعتها في سلة مغطّاة بالقماش في أعلى معبد أجداده. قولاً لي،

هل كانت تلك السُلحفاة سَتُفْضَل على ذلك أن تظل حية تُجر جر نفسها في الطين؟ فيجيب الرسولان: كانت سَتُفْضَل أن تظل حية تُجر جر نفسها في الطين. فيرد عليهما: اذهبا إذن، فأنا أيضاً أُفْضَل أن أُجر جر نفسي في الطين». (188)

شبه آخر ذو دلالة مع مونتين، فالطاوية قد وُلدت ضمن سياق صراع سياسيّ عنيف بين الممالك المتحاربة قبل توحيد الإمبراطورية الصينية عام 221 قبل الميلاد (سيتمر ذلك الصراع حتى عام 1911). في تلك المرحلة المُضطربة إذن، يحاول أول المفكرين الصينيين الكبار تقديم جواب على تلك الأزمة السياسية والاجتماعية العميقة. ففي حين يقترح كونفوشيوس طريقاً شعائرياً مُوقراً للتقاليد ويُشجع على الانخراط السياسيّ من أجل خلق إنسانٍ ومجتمع فاضلّين، فإن لاو - تسو وتشوانغ تسو يُجَلِّان طريقاً معاكساً له بشكل جذريّ: وهو طريق الانسحاب من شؤون العالم، والاكتمال الفرديّ الموجه بملاحظة الطبيعة، واتباع المرء لطبيعته الخاصّة.

يقترح الفلاسفة الكونفوشيوسيون أيضاً الطبيعة كنموذج للحكمة، لكنهم لا ينظرون إليها من زاوية رؤية الطاويين نفسها، فأولئك يعظّمون الحكمة الإنسانية التي تُحاكي النظام السماويّ المُكتمل والثابت الذي يكون الإمبراطور فيه المركز والنموذج

(188) Tchouang-tseu, Oeuvre complète, livre 17, traduit par Liou Kia-hway, Gallimard, coll. « Folio essais », 1969.

الأسْمى على الأرض. في حين أن الطاويين، ينظرون إلى الطبيعة الحية المُتحرّكة، المتنوّعة، الفوضوية ظاهرياً على الأرض ويقترحون حكمةً سائلة، ومرنة، ومُتحرّكة، وعفوية، تسعى لأن تتناغم لا مع النظام الكونيّ غير المُتحرّك، وإنما مع لُحمة الحياة نفسها. وإذا كان كونفوشيوس يريد تطوير الحضارة من خلال وضعه لنظام أخلاقيّ ثابت، فإن هذا بالضبط ما ينتقده عليه لاو تسيو، وبخاصة، تشوانغ تسيو، اللذان يعظّمان، مثلهما مثل مونتين، الإنسان المُتحرّر من قشور الثقافة والأعراف. أي الانسان الوفي لعفوية طبيعته الخاصّة، رجلاً يُصغي لوجوده الأعمق، مُنفرداً ويأمل أن يعيش بانسجامٍ عميق مع الطبيعة التي لا تُفك رموزها المتغيرة دوماً.

وقبل أن نستكشف الخطوط العريضة للحكمة الطاوية، أود أن أضيف كلمة هنا حول أسسها الفلسفية والكونية. فكلمة «طاو» قريبة جداً من المُصطلح البوذي دهارما *dharma* وتعني «درباً» أو «طريقاً»، لكنها تدلُّ كذلك على المبدأ الرئيسيّ، ومصدر، وأصل، وجذر العالم. فطاو هو من يُنظّم العالم ويحفظ الانسجام الكونيّ. إنه غير قابل للتعريف ويفلت من الفهم. وليست هناك أي مفردة ولا أي فكرة قادرة على استيعابه، كما يصفه لاو - تسيو بشكلٍ شعريّ:

ليست عينك التي يُمكن لها رؤيته
إن اسمه دون هيئة

ليس سمعك الذي يمكن له سماعه
فاسمه دون صوت
ليست يدك ما يمكن لها أن تمسك به
فاسمه دون جسد
صفات ثلاث لا يمكن سبر أغوارها
وهو ينحلُّ في الوحدة⁽¹⁸⁹⁾

يشمل الطاو كذلك فكرة السيلان والتدفُّق، وهو يستحضر الطبيعة دوماً بحركة دائمة. وجه الطبيعة المحسوس هو التايجي *Taiji* وهو الكون كما ندرکه بوصفه جسماً عظيماً حياً محكوماً بقانون السببية الكونية، كل ما فيه في علاقة تبادلية مع غيره وكل موجود هو جزء من هذا الكون الحي وهو مرتبط بجميع الموجودات الأخرى. يستند الطبُّ الصينيُّ على هذا التصوُّر لعالمٍ يترابط فيه العالم الكبير مع العالم الصغير.

يتخلَّل التدفُّق الدائم للحياة الكونية قوتان متناقضتان: الين *yin* واليانغ *yang*. يُعبَّر اليانغ عن البعد الذكوريِّ الفعَّال الذي يتدفَّق، ويفصل، ويُنظِّم، ويغزو. بينما يصف الين المبدأ الأنثويَّ السلبيَّ الذي يتلقَّى، ويوحِّد، ويخفِّف، ويهدِّئ. اليانغ هو نور ينبثق عن الحياة والنار والشمس والنهار بينما الين هو الظلُّ الذي ينتج عن اختفاء وتغير الحياة، والبرودة والقمر والليل. لا يجب فهم الين واليانغ كقوتين مُتنافستين، وإنما كقطبين متكاملين غير مُنفصلين

(189) Lao-tseu, *La Voie et sa vertu*, chapitre 14, traduction de François Houang et Pierre Leyris, Seuil, coll. «Points Sagesses», 1979.

يُشرحان بصيغة التغير والضرورة: فكل حياة تظهر وتجري بطريقة ديناميكية من خلال هذه العملية الديالكتيكية بينهما.

على خلاف العقلانية الكونفوشسية، تُنكر الطاوية كل نسق معرفيٍّ مُمكن: ففلسفتها ممهورة بختم الشك. كان تشوانغ تسيو هو «التفكيكيّ» الأعظم، فقبل مونتين كان يهزء من المدارس الفلسفية التي تدّعي امتلاك الحقيقة وتضاعف أحاديث الطرشان؛ كان يرفض الاقرار بأن ثمة حقيقة واحدة، ولم يكن يتوانى عن التذكير بضرورة الخروج من المنطق الثنائيّ أي منطق الثالث المرفوع (أن يكون الشيء إما صحيحاً وإما خاطئاً، إما هذا أو ذاك). فبالنسبة له الأمر معكوس إذ يمكن للشيء أن يكون هذا وذاك معاً. ولهذا السبب، من دون أن يكون برهانياً، فإن حُجة تشوانغ تسيو دورية⁽¹⁹⁰⁾، وكان يقوم دوماً بتغيير منظور الرؤية بأن يتبنّى وبشكل متتابع وجهات نظر متناقضة، كما كان يُحب أن يُشرح فكره على لسان المُهمّشين، والسكارى، والناس البُسطاء أو «فاقدي العقل» الذين يُعبّرون مباشرة عن حقائق عميقة ومُتناقضة خلافاً لحقائق المُثقفين. لكن، وكما سيفعل مونتين بالضبط لاحقاً، تشوانغ تسيو كان يجيد الإثبات وأخذ القرار وتقديم وجهة نظره، وكان يُعارض

(190) دورية، نسبة إلى الدور المنطقيّ الذي تُصبح فيه المقدمات الافتراضية هي البرهان فتكون الخاتمة هي نفسها نقطة البداية، ما يُذكرنا بالدور المنطقيّ عند ديكرت الذي انتهى إلى أن وجود الله والأفكار الواضحة اليقينية يثبت أحدهما الآخر. فحين يصل منطقياً في كتابه التأملات إلى أن الأفكار الواضحة اليقينية هي الدليل على وجود الله، فإن وجود الله ضماناً ليقينية الأفكار. (المترجم).

في قناعاته الحميمة اليقينية الدوغمائية، مع أنه كان يعلم أن قناعاته تلك طارئة وقابلة للدحض. لم يكن يقول: «أنا لا أعلم شيئاً»، ولكن: «هل أعلم أنا شيئاً؟».

وتتجلى نزعته الشكّية بشكل خاص في تفكيكه للغة: فالكلمات ينقصها الكثير - في رأيه - لتُعبّر بكمال عن العمق والغنى الحيّ والوفير للواقع وللحياة. إنها تُجمّد الواقع لشمولها وجهة نظر ثقافية مُحدّدة، ومن الأفضل إذن عدم الثقة فيها وجعلها نسبية، بل وأن نضحك منها. يبتكر تشوانغ تسيو لهذه الغاية صياغات وقصصاً ظاهرها عبثيّ لكنها تهدف إلى خلخلة العقل المنطقيّ. بهذا، وقبل عدّة قرون من إدخال البوذية إلى الصين واليابان، فإنه يمكن اعتباره بالفعل رائد الكوان⁽¹⁹¹⁾ koan في بوذية زن⁽¹⁹²⁾.

لكي لا نترك أنفسنا محبوسين داخل الاستخدام الاتفاقيّ للغة، وفي الوضعية الفكرية والثقافية التي تُرافقها كالفعلية، والإرادية،

(191) كوان kōan: وهي تعني عبارة قصيرة أو طرفة عبثية، غامضة أو متناقضة ولا تنتمي للمنطق العاديّ كان يتم استخدامها في بعض المدارس البوذية. (المُترجم).

(192) بوذية زن: وهي طائفة البوذية اليابانية التي تفرّعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية. يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس -زازن- كما يشتهرون بكثرة تداولهم للأقوال المأثورة والعبر «كوان». يرجع أصل كلمة زن إلى النطق باليابانية للحرف الصيني «تشان» وهذه الكلمة الأخيرة هي نفسها ترجمة للكلمة السنسكريتية «ذيانا» وتعني استغراق التفكير أو التأمل (التعبّد المطلق بالمعنى الحرفي). تكتسي وضعية الجلوس أهمية خاصة لدي أتباع هذا المذهب، فغن طريق أتباع هذه الوضعية توصل بوذا إلى حالة الاستنارة أو اليقظة. (عن ويكيبيديا).

والإيمان بالتفوق الإنساني ضمن الطبيعة، فإن من المناسب العودة إلى الملاحظة، والإحساس، والتجربة، والإصغاء بهدوء إلى الحياة وإلى «الموسيقى السرية» للكون التي تربطنا بالعالم عبر القلب والحدس. من هنا تأتي الأهمية التي يوليها تشوانغ تسيو للجرفيين الذين يمارسون مهنتهم بدقة وفعالية من دون استخدام التفكير: فاليد تفعل ما لا يستطيع المثقف قوله. وهو يُقدّم مثال الجزار الذي يروي كيف نجح عبر سنوات عدّة وبفضل خبرته في الوصول إلى تقطيع الثور بمهارة لا تُصدّق من دون حتّى أن يثلم حدّ سكينه. إن هذا التمرين الذي يقوم على معرفة أماكن أضلاع الحيوان جيداً قد سمحت له بالحصول على مهارة من دون أي حاجة للجوء إلى الكلمات ولا إلى المُصطلحات⁽¹⁹³⁾.

ولا بد لهذا أن ينطبق على كل واحد: تعلّم العيش ليس من خلال التعليم النظري، وإنما من خلال تجربة الحياة، وتمرين الجسم والروح، للحصول على حكمة عملية. هنا أيضاً، نرى كيف أن تشوانغ تسيو قد جسّد مونتين قبلاً في مبادئه التعليمية عبر تأكيده على ضرورة أن يعثر الإنسان على الطبيعيّ، والعفويّ، والتوقّد الحيويّ، وهو ما يسعى التعليم والأعراف إلى خنقه بينما هو الشيء الأكثر أهمية.

نحن نلج هنا إلى قلب تعاليم حُكماء الطاوية: مذهب اللافعال. ففي حين يتم تعليمنا أن نُغيّر العالم وأن نتصرّف فيه بقوة إرادتنا،

(193) Tchouang- tseu...., *op. cit.*, livre 3.

فإن لاو تسيو وتشوانغ تسيو يُبجّلان من ناحيتهما حكمة القبول،
والتلقي والتخلي، والتدفق، واللاإرادة.

أياً كان ذلك الذي يريد الاستحواذ على العالم ويستخدمه
سوف ينتهي إلى الفشل
إن العالم هو آنيةٌ مقدّسة
لا تتحمل أن نستحوذ عليها أو نستخدمها
من سيستخدمها سوف يُحطّمها
ومن يستحوذ عليها سوف يخسرها⁽¹⁹⁴⁾.

[...]

لا يُبدي الطريق أي رد فعل، في حين أن كل شيء مكوّن
منه⁽¹⁹⁵⁾.

ليس المقصود بذلك السلبية، وإنما إرخاء القبضة، إذ لا تدعو
هذه التعاليم إلى القدرية والتسليم، وإنما إلى الملاحظة، والصبر،
والمرونة في ردود الأفعال كما في الأفعال، حيث لا يجب «إكراه»
الأشياء، وإنما مرافقتها. إن مثال السباح كثيراً ما يتم استحضاره
من قبل تشوانغ تسيو: فهو لا يتقدّم لأنه يفرض إرادته في وجه قوّة
الموجّة أو التيار، وإنما بمواءمة حركته معهما، فيقول: «أنزل مع
الدوامات وأصعد مع العواصف. أستجيبُ لحركة الماء، وليس
لإرادتي الذاتية. بهذا أنجح في العوم في الماء براحة كبيرة». ⁽¹⁹⁶⁾

(194) Lao- tseu, *La Voie et sa vertu*, op. cit., chapitre 29.

(195) *Ibid.*, chapitre 7.

(196) Tchouang- tseu..., op. cit., livre 19.

يُذكرني هذا التشبيه بذاك الذي استخدمه مونتيني في حديثه عن الفارس الذي يرافق حركة مطيته. يُلخّص أنطوان كومبانيون ذلك جيداً كما يلي: «هي صورة تحكي عن العلاقة مع العالم: صورة التعادل لحصانٍ يحافظ فوقه فارسه على توازنه باستقراره المؤقت على صهوته. الاستقرار هي الكلمة المُعبّرة فحين يتحرّك العالم، أتحرّك أنا وعلى عاتقي يتوقف استقراري في هذا العالم». (197) كان تشانغ تسيو يُحب السباحة، لكنه لو كان فارساً لكان قد استخدم أيضاً - من دون أدنى شك - هذه الصورة التي تصف بأفضل ما يمكن أن يكون الحركة الدائمة للعالم. لقد كان يسعى أيضاً لإظهار كيف أن الأحكام الثقافية المُسبقة وجميع تعابير الأنا في داخلنا - كالخوف، والتوجُّس، والرغبة في النجاح، والمقارنة - هي ما تجعلنا نُعساء وتجعل تدفُّق الحياة مُضطرباً. ونحن نستطيع، ما إن تبدّد هذه الحُجُب، أن نضبط إيقاعنا بطريقة طبيعية ومضبوطة مع تدفُّق الحياة والعالم.

ومن أجل ترجيح كفة فلسفة «اللا فعل» تلك، يأخذ كل من لاو تسيو وتشوانغ تسيو الطريق المناقض للقيم الاجتماعية المُهيمنة وذلك عبر تأكيدهما على تفوّق الأضعف على الأقوى. يشرح لاو تسيو هذه الفكرة بلجوته إلى مجاز الماء:

لا شيء في العالم أكثر ليونة وضعفاً من الماء
لكن لا شيء يخذشه مهما كان قاسياً أو قوياً

(197) Antoine Compagnon, *Un été avec Montaigne*, France Inter/éditions des Équateurs, coll. « Parallèles », 2013, p. 20.

لا يمكن لأي شيء أن يأخذ مكانه
الضعف يتفوق على القوة
إنها صلابة الضعف
لا أحد تحت السماء يعرفه
ولا أحد يستطيع ممارسته
والحكيم أيضاً:
حين يُكابِد قذارات المملكة
يكون سيّد معبد الأرض
وحين يتحمّل آلام المملكة
يكون مَلِك الكون
فالصحيح هو نعمة الخطأ. (198)

صورةٌ أخرى يستخدمها غالباً هي صورة الطفل غير القادر
أبداً على الفعل، مع أنه، بحضوره فقط، يدفع البالغين للحركة.
إنه مركز العائلة وهو يفعل من دون أن يفعل. كذلك لا يتوجّب
على الحكيم أن يأخذ الرجل الناضج مثلاً له، كما قدّم لذلك
كونفشيوس، وإنما الطفل الصغير. هكذا يكتب لاو تسيو:

اجعل من نفسك ساقية العالم
أن تكون ساقية العالم
هو أن تتوحد مع الفضيلة الثابتة
هو أن تعود إلى الطفولة الصغيرة. (199)

(198) Lao- tseu, *La Voie et sa vertu*, op. cit., chapitre 78.

(199) *Ibid.*, chapitre 28.

من جانبه ينقل لنا تشوانغ تسيو هذا الحوار القصير: «نان بو يسأل نيو يو قائلاً: رغم كبر سنِّك إلا أنك لا تزال تحتفظ بسحنة الأطفال. لماذا؟ يجيب نيو يو: هذا لأنني سمعتُ الطاو».

تقود حكمة «اللافاعل» إلى التجرد، أي إلى قبول عميق للحياة وقوانينها مثل الولادة والنمو والشيخوخة والموت. فإذا كان الحكيم لا يخشى الموت فذلك لأنه يعتبره جزءاً من الإيقاع الطبيعي للحياة وهو بذلك يُظهر في وجه موت أقربائه تجرداً قد يصدم من حوله.

يروى تشوانغ تسيو هذه القصة: «عندما ماتت زوجة تشوانغ تسيو جاء هوي تسيو ليُقدِّم له التعازي، فوجده جالساً مُبعداً ما بين ساقيه على شكل سلة مفلطحة ويغني ضارباً المكيال بالقصعة. فقال له هوي تسيو مُستغرباً:

- إن كنت لا تبكي من كانت رفيقة دربك والتي ربَّت أطفالك، فهذا كثير في حد ذاته، لكن أن تُغني وأنت تنقر على القصعة فهذا مبالغ فيه!

فيجيب تشوانغ تسيو:

- لا، أبداً، من الطبيعي أنني وقت وفاتها قد تألمتُ لحظة، لكن التفكير في البداية، جعلني أكتشف أنها لم تكن في الحياة من الأصل؛ ليس فقط أنها لم تكن في الحياة، وإنما لم تكن لها هيئة؛ ليس فقط لم تكن لها هيئة وإنما لم يكن لها نفس. إن شيئاً ما آبق ولا يمكن القبض عليه يتحوَّل إلى نفس، ويتحوَّل النفس إلى هيئة،

والهيئة إلى حياة، والآن ها هي الحياة تتحوّل إلى موت. كل هذا يُشبه تعاقب الربيع والصيف والخريف والشتاء. في هذه اللحظة تنام زوجتي بسلام في الأبدية العظيمة. فإذا انتحبتُ عليها جاهشاً بكاء مسموع، فإن ذلك سيعني أنني لم أفهم سيرورة القَدَر. ولهذا فإنني أمتنع عن ذلك»⁽²⁰⁰⁾.

إننا لا نستطيع هنا أيضاً ألا نُفكّر بمونتين، الذي سيؤكد أنه لم يختبر «أي غضب» عند موت بناته الخمس. هذا وذاك يُعلّمان القبول العميق للحياة كما هي، وليس كما نحب لها أن تكون متوافقة مع إرادتنا الخاصة. ونحن كذلك لسنا مندهشين من أن نعثر عند هذا كما عند الآخر، على ذلك الفرح العميق الذي يُنشِطُ ذاك الذي تعلّم حُب الحياة وراح يستقبلها بقلب مفتوح. إن الحكيم الطاويّ هو رجلٌ مرح، إنه يعيش اللحظة الحاضرة من دون اجترار الماضي ومن دون هواجس حول المستقبل، وإنما قبولٌ كاملٌ وانتشاءً بهذه اللحظة الحاضرة. ويتأتّى فرح حكيم الطاوية من اللافعل، ومما عرف كيف يُذيه في تدفق الطاوية والحياة يُرضي طبيعته هو بانسجام عميق مع الطبيعة الكلية. يقول لنا تشوانغ تسيو: «إن الحكيم الأصيل يتنفس حتى أحمص قدميه». لأنه يتوحد بكل وجوده بالهبوب الفرح للعالم: «تتناغم نبضات قلبه دوماً مع الموجودات والأوضاع». وهي تتوافق أيضاً مع «ما يأتي قبل الولادة والفناء». إن الحكيم الأصيل حرٌّ وفرح: «إنه يرقص مع العالم؛ إنه

(200) Tchouang- tseu..., *op. cit.*, livre 18.

خالد». وهو محرومٌ من «كل مِيلٍ شخصيٍّ» بالمعنى الذي «يترك فيه نفسه بالكامل لإيقاع الحياة العفويِّ ولا يضيف إليه أبداً»⁽²⁰¹⁾.

إن سعادة الحكيم تتأتى من حقيقة أنه يتخلّى عن كل ما يبعده عن أنفاس وتناغم الطاو، إنه ويتخلّيه عن أنه يُصبح ممتلئاً بذاته. تلکم هي متناقضات وحكمة الطاوي: فبنسيان أنفسنا نعثر عليها، وبرفضنا الفعل نُمارِسُ التأثير، وبعودتنا أطفالاً نبلغ الحكمة، وبقبول ضعفنا نُصبح أقوىاء، وبالنظر إلى الأرض نكتشف السماء، وبحبنا للحياة بامتلاء، يمكننا قبول الموت بصفاء.

كيف لنا ألا نُفكّر هنا مرّةً أخيرةً بمونتين؟ فنحن نجد لديه كما لدى تشوانغ تسيو ذلك الحُب للحياة وذلك القبول الفرح للقدر المؤسّس على تديُن عميق. لا يهم أن تكون مرجعية أحدنا هي الله بينما مرجعية الآخر هي الطاو. ومع أنه مُلحد، فإن مارسيل كونش يكتب عن مونتين هذه السطور التي تبدو صحيحة أيضاً بالنسبة لتشوانغ تسيو التي توضح بشكلٍ جيّد جداً الجذر الأبعد للسعادة الفرحة عند هذين الشكّاكين الحساسين جداً للبعد المُقدّس للحياة:

«ليس علينا أن ننظر نحو من يمنح، فهذا سيكون تطفلاً برغبة مفاجئة المانح. لنخفض أعيننا، فالشمس المطلقة التي يشع منها كل شيء ليست لأجل أن نحدّق فيها. لنكتفي نحن فقط بذلك الشعاع من دون أن نأمل بسبر أغوار المصدر.

(201) Tchouang- tseu..., *op. cit.*, livre 5.

إن الطريقة الصحيحة للنظر صوب الله هي أن ننظر صوب العالم وأن نستقبله كهبة. [...] تتضمن الموافقة على الانتشاء، فلكي نلتذ لا بد أن نخشع كما ينبغي أن يكون الخشوع ففعل الانتشاء هو الفعل الحقيقي للرحمة، فعل التلذذ هذا هو فعل الشكر الحقيقي إذا ما ترافق مع الخشوع والاعتراف. إنه الفعل الديني بامتياز، فعلٌ تشارك مع القدرة التي لا يمكن سبر غورها ولا فهمها، لكنها القدرة الكريمة من دون كلل والتي هي الطبيعة ومصدر الطبيعة. يجب التلذذ والاستمتاع بما هو ديني، أي باحترام ما نتلذذ ونستمع به، والورع، والانتباه الجاد، والوعي بأن ثمة سرّاً مغيباً⁽²⁰²⁾.

وأن يُفعل ذلك مصحوباً بضحكة مجلجلة!

(202) Marcel Conche, *Montaigne ou la conscience heureuse*, op. cit., p. 88-89.

فرح اسبينوزا وما أناندا ماي

الفرح هو ممر الإنسان من حد أدنى إلى حد أعلى للاكتمال. (203)

باروخ اسبينوزا

في 27 تموز/ يوليو من عام 1656 شهد كنيس أمستردام طقوس تكفير نادرة، فقد أقام الأخبار اليهود حيريم⁽²⁰⁴⁾ (وهو طقس إبعاد احتفالي) لطرده شاب يبلغ من العمر 23 سنة متهم بالهرطقة، جاء فيه: «مع حُكم الملائكة والقديسين، فإننا نحرم، ونقصي، ونلعن، ونُبعد باروخ اسبينوزا. [...] ليكون ملعوناً في النهار وفي الليل، ويكون ملعوناً في نومه ويقظته، ويكون ملعوناً في الخارج وملعوناً في الداخل. وألا يصفح عنه الله وليتنزل عليه

(203) Spinoza, *Éthique*, III, 2.

(204) Herem حيريم: لفظة عبرية تعني الطرد من حظيرة الدين أو الجماعة وتقابلها في اللغة العربية القريبة من اللغة العبرية لفظة حرم، ويطرد على أساسها فرد من جماعته الدينية لفترة مؤقتة أو طويلة أو دائمة كما هو الحال عند بعض العقائد الباطنية. (المترجم).

منذ اليوم غضب الله وحنقه، ولتتنزل عليه كل اللعنات المكتوبة في كتاب القانون، وليدمر الله اسمه تحت الشمس»⁽²⁰⁵⁾.

طبعاً لم يُصب الشاب باروخ اسبينوزا بأي لعنة سماوية، بل لمع اسمه في سماء الفكر الإنساني، وسيقول عنه برغسون بعد مضي ثلاثة عقود على ذلك الحدث: «لكل فيلسوف فلسفتان: تلك التي له وتلك التي لاسبينوزا». ولا بد من التنويه هنا أن تلك العقوبة (الحرمان) الرهيبة التي وقعت على ذلك الشاب ابن التاجر البرتغالي هي حلقة جديدة من التضييق الديني الذي واجهته عائلته قبل ذلك، حيث كان عليها أن تهجر البرتغال هرباً من محاكم التفتيش لتجد لها ملاذاً في أمستردام في جمهورية كالفينية⁽²⁰⁶⁾ متسامحة مع الوجود الكبير للجماعة اليهودية.

سيقوم الشاب بينتو الذي تم تهويد اسمه قبلاً ليُصبح باروخ، بتغيير اسمه من جديد بعد إبعاده حيث سيأخذ اسماً مسيحياً هو بينديكتوس. ومع أنه لم يتبن المسيحية، لكنه كان مُعجباً بالمسيح، وقد ظل معظم أصدقائه أوفياء له وكانوا منفتحين على «الأفكار الجديدة» لديكارت وغاليلي ولوك الذين خلخلوا العالم القديم

(205) Cité dans Antonio Damasio, *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob, 2003, p. 250.

(206) الكالفينية Calvinism: (المعروفة أيضاً باللاهوت المصلح) هي مذهب مسيحي بروتستانتي يعزى تأسيسه للمصلح الفرنسي جون كالفن، وكان هذا الأخير قد وضع بين عامي 1536م و 1559م مؤلفه (مبادئ الإيمان المسيحي) والذي يعتبره الكثيرون من أهم ما كتب في الحركة البروتستانتية. (عن ويكيبيديا).

المؤسس على حقيقة الكتاب المقدس والمدرسية التومائية. وربما بسبب التضييق عليه سوف يعتمد اسبينوزا من وقتها اللغة اللاتينية لكتابة عمل فلسفي هام مُوجّه لبلوغ الغبطة والسعادة الأسمى. أولا تعني أسماؤه الثلاثة جميعها والتي غيرها تباعاً: «السعيد جداً»؟

في بحثه عن السعادة، عاش اسبينوزا حياةً قنوعةً جداً فهو لم يتخلّ فقط عن ميراث أبويه، ولكنه رفض أيضاً أن يتلقّى أموالاً من أصدقاء أثرياء قانعاً بدخلٍ متواضعٍ يُكْمِلُ مداخيله القليلة من صناعة العدسات البصرية. ومن المثير أن نتبه أن ذاك الذي سيشحذ ما أمكن بصيرة النفس قد اختار مهنة تقوم على تحسين القدرات البصرية. قرّر ذلك الفيلسوف ألا يقوم بتأسيس عائلة، وأن يعيش حتى موته مُحاطاً بالأصدقاء والأتباع في غرف مُستأجرة في مدن هولندية عدّة. في غرفة واحدة وأحياناً في غرفتين صغيرتين كان يضع كتبه وطاولة الكتابة وورشة صناعة العدسات وكذلك سريرًا ذا قُبّة كان متعلقاً به جداً فقد حبلت أمه به عليه، وسينام فيه بعد وفاة والديه طيلة حياته حتى موته. لا شك أن ذاك السرير يُمثّل رمزاً للاستمرارية في وجودٍ مُمزّقٍ ومُهدّدٍ على الدوام. ومع أن كتبه قد نُشرت من دون اسم، إلا أن الرقابة قد منعتها، ومع ذلك فقد كان الجميع يعلم من هو مؤلّف الكتاب الشهير رسالة في اللاهوت والسياسة *Tractatus theologico-politicus* الذي قام بتفكيك عقلانيّ جذريّ للعهد القديم وكان يدعو إلى تأسيس دولة علمانية تضمن حرية التعبير الدينيّ والسياسيّ. ورغم التهديدات

التي كانت تلاحقه حيث ستصل حد محاولة قتله، إلا أن اسبينوزا كان يُقرأ سراً ويحظى بالاحترام في كل أنحاء أوروبا المُثَقَّفة. هذا وقد رفض عروضاً من جامعات عريقة، بل وحتى دعوةً من لويس الرابع عشر للقدوم والتدريس في باريس حيث كان سيستفيد من أجرٍ مُجزي، فقد كان يعرف أنه بقبوله ذاك سيخسر حريته في التفكير ففضل أن يستمر حتى موته بمهنته المتواضعة كصاقل للعدسات.

كان اسبينوزا ذا صحة هشة لذلك فقد عانى حتى أنهى كتابه الضخم الأخلاق، وهو معالجة فعلية لموضوع السعادة لم يكن يطمح بأقل من تحقيق الخلاص، أي الغبطة والحرية القصوى في هذا العالم وذلك عبر اجتهاد العقل فقط. قبل موته بوقت قصير، طلب من أحد أصدقائه أن يزوده ببرميل من البيرة ومُرَبَّى الورد من أجل نقاهته، ما يوضح أن خياره بحياة قنوعة لم يكن صادراً عن زهد تام كما يمكن للبعض أن يظنوا أحياناً. ومن المتوقع أنه قد أُصيب بالسل، حيث سيموت وحيداً في غرفته في 21 شباط / فبراير من عام 1677م عن عمر 44 عاماً وقد وصل طبيبه وصديقه بعد وقت قصير من موته وغادر حاملاً معه مخطوطات ثمينة. هكذا سُينشر كتاب الأخلاق بعد ستة أشهر من رحيله بفضل ممولٍ مجهول الاسم، وذلك في جزء من مؤلفات صدرت بعد وفاته صادرتها الرقابة حال صدورها.

تشغل مسألة الله الفصل الأول من الكتاب، بينما تحتل مسألة الروح الفصل الثاني، وتأتي مسألة الانفعالات في الفصل الثالث، بينما يكرّس الفصل الرابع منه لمسألة عبودية الإنسان للانفعالات،

والخامس مُخصَّص لمعالجة مسألتَي الحرية والغِبطَة. قد نتساءل للوهلة الأولى ما الذي كان يخيف السلطتين الدينية والسياسية إلى ذلك الحد من ذلك الكتاب فبالإضافة إلى كونه مكتوباً بشكلٍ جافٍ ومبنيّاً بطريقة هندسية - مع تعريفات، وبديهيات، وقضايا، وبراهين، وحواشٍ، ونتائج - لقد كان كذلك عملاً صعباً ومُتطلباً. لكن خلف ذلك الجفاف والسمة الثقيلة لنسقه الميتافيزيقيّ المُغلق، والذي كان يمكن لمونتِن أن يذمّه (فإن أفكار الكتاب تتابع بشكلٍ منطقي من خلال التعريفات والبديهيات التي يمكن قبولها)، فإن القراءة المتأنّية تُظهر فكراً ثورياً بقدر ما هو تنويريّ. يمكن بعد لقاء مع اسبينوزا أن تتغير حياة إنسان.

لا يزال الباحثون يتساءلون عن الأسباب التي حدثت باسبينوزا ليبنى كتاب الأخلاق على الطريقة الهندسية. يمكن لنا أن نلمح في ذلك ميلاً لتلك الحقبة التي رزح تحتها ديكارت أيضاً والتي تمنح مظهراً من الصرامة العلمية للفكر الميتافيزيقي، ولكنه قد يشي أيضاً بـ «أسلوب التعذيب» كما عرضه ليو شتراوس، الأمر الذي يؤكّده الشعار اللاتيني الذي اختاره اسبينوزا لنفسه: *Caute* والذي يعني كُنْ حذراً! ومع أننا لا نشارك جان فرانسوا رافال سخريته القاسية حيث قال: «لا توجد تقريباً داخل هذه الكسوة الخارجية للكتاب أي ضرورة مفهومة، اللهم إلا ضمن لعبة تقوم على تقديم دراسة عن الطبخ بصيغة مواد قانون العقوبات»⁽²⁰⁷⁾، إلا أننا نجد أنه كان

(207) Jean- François Revel, *Histoire de la philosophie occidentale*, op. cit., p. 404.

بإمكان اسبينوزا اختيار طريقة تعبير أخرى، لو أنه كان يعيش في ظل نظام يسمح بحرية التعبير الكاملة.

ولنؤكد أيضاً على صعوبة أخرى تتمثل في أن اسبينوزا ورغم أنه كان يستخدم المفردات الميتافيزيقية لعصره - مثل الله، الماهية، الحال، الصفات، الجوهر، الوجود، الروح... إلخ. كتلك التي نجدها عند ديكارت أو ليبنتز أو مالبرانش - إلا أنه كان يعطي أحياناً معنى جديداً للمصطلحات التي يستخدمها. ينطبق ذلك مثلاً على لفظ «الله» الذي يتمثله في الطبيعة وهو الأمر الذي يُحدث قطيعة عميقة مع التقاليد الميتافيزيقية الغربية ويجعل منه مُفكراً «مُلحداً» بالمعنى الدقيق للكلمة، كما سنرى ذلك فيما بعد.

لنعد الآن إلى مسألة السعادة التي تشغلنا والتي هي الهدف الرئيسي لكتابه الأخلاق، لنجد أن كل نظامه الذي يبدأ بتحديد الله/ الطبيعة، ينتقل بعد ذلك إلى تعريف الكائن الإنساني وذلك من أجل تشييد أخلاق/ حكمة، أي طريق عقلاني يسعى إلى قيادة الإنسان نحو الغبطة والحرية التامة.

إن أحد المظاهر الأكثر حداثةً لفكره - والتي لفتت انتباه العديد من علماء البيولوجيا واختصاصيي الأعصاب - تتعلق بالمكان المركزي الذي تحتله «الانفعالات» والتي نسميها اليوم العواطف والمشاعر والرغبات. إن اسبينوزا ملاحظ خارق للطبيعة الإنسانية، فالطريقة التي وصف بها كل انفعال وعلاقته بالانفعالات الأخرى هي طريقة تتناسب معها بشكلٍ مدهش: الفرح، والحزن، والحب،

والغضب، والرغبة، والطموح، والاعتداد بالنفس، والرحمة، والخوف، والحق، والاحتقار، والكرم، والأمل، والخشية، والتقدير المُبالغ فيه، وسوء تقدير الذات، والرضا، والنقمة، والإذلال، والندم، والسوداوية... إلخ. لقد فهم ذلك قبل شوبنهاور وفرويد بوقت طويل: إن الكائن البشريّ يتصرّف استجابةً لانفعالاته.

في عصر كان يتم فيه تفضيل معرفة الروح ودرجات الفضائل والردائل من أجل بلوغ الغبطة الروحية، يُظهر اسبينوزا أن السفر نحو الحرية والسعادة يبدأ بالأحرى من استكشاف عميق للذاتنا ومشاعرنا. وهو إن كان يُلحُّ كثيراً على هذه المسألة، فإن ذلك من أجل تجاوز وهم حُرّية الإرادة الفجّ. وهو لا يقول ذلك لأنه يُنكر كل فكرة للحرية، وإنما لأن الحرية - وعلى النقيض من الوعي الذي نملكه عنها - لا تقيم في إرادتنا، وإنما هي مُتأثرةٌ دائماً بعامل خارجيّ. فبخضوعه لقانون السببية الكونيّ (ونحن نجد هنا مفهوماً رئيسياً رأيناه عند البوذية والرواقية)، لا يستطيع الإنسان الخلاص من عبوديته الداخلية إلا بمساعدة العقل، بعد اشتغال طويل على معرفة الذات يسمح له بأن ينتبه لتحريض تلك الإنفعالات والأفكار غير المُلائمة التي يحدثها اللاوعي. ولأن الإنسان لا يُولد حُرّاً وإنما يصير كذلك، فإن كتاب الأخلاق ينحو لإيضاح المنهج المطلوب لبلوغ تلك الحرية السعيدة التي يعتبرها اسبينوزا خلاصاً حقيقياً وتحرُّراً، حيث يقول: «أطلق (لفظ) عبودية على عجز الإنسان عن التحكم في انفعالاته والحدّ منها؛

فبخضوعه للانفعالات، لا يكون الإنسان سيد نفسه بالفعل، وإنما عبد للقدر وسلطته العظيمة عليه، إلى درجة أنه قد يصبح مُكرّهاً على فعل الأسوأ مع أنه يرى الأفضل»⁽²⁰⁸⁾.

من المناسب إذن فهم تتابع الأسباب والنتائج التي تُحدّد أفكارنا ورغباتنا وأحاسيسنا. وليقوم بذلك، درس اسبينوزا الكائن البشري بوصفه حيواناً خاضعاً لقوانين الطبيعة الكونية وراح ينتقد بحوية أولئك - من بينهم ديكارت - «الذين يتصورون وجود الإنسان في الطبيعة كإمبراطورية ضمن إمبراطورية»⁽²⁰⁹⁾. مُتجنباً كل فكرة سبق تصورها عن أي «خصوصية» للكائن البشري - وهو بهذا يسير على نهج مونتين - يسعى اسبينوزا إلى إبراز ضرورة دراسة جميع الكائنات الحية وتمييزها من خلال الانفعالات القادرة عليها (وهذا هو تحديداً مشروع علم السلوك المعاصر). لهذه الغاية، يتحرّر اسبينوزا من الثنائية المسيحية والديكارتية التي تفصل بجذرية بين الروح والجسد، معليةً من شأن الروح بوصفها خالدة، على الجسد الفاني. فبالنسبة له إذا كان يمكن أن تُمَيِّز تجريبياً الروح عن الجسد، فإنه لا يمكن الفصل بينهما في الحياة المادية فهما يعملان معاً بالتوازي من دون تفوّق لأحدهما على الآخر. بل إن كلمة الروح (*anima*) المُثقلّة باللاهوت والميتافيزيقا، نارداً ما استُخدمت عند اسبينوزا التي يُفَضَّلُ عليها كلمة النَفْس (*mens*). على النقيض من ديكارت، لا يعتبر اسبينوزا

(208) Spinoza, *Éthique*, 4e partie, préface.

(209) *Ibid.*, 3e partie, préface.

الجسد والنفس جوهرين مختلفين، وإنما حقيقةً واحدةً وحيدة تُعبّر عن نفسها عبر نمطين مختلفين: الجسد عبر «نمط الامتداد»، والنفس عبر «نمط التفكير»⁽²¹⁰⁾. وما أن يوضّح تلك النّقطة حتى يُبيّن أن «كل شيء يجتهد، تبعاً لقوّة وجوده، للحفاظ على وجوده»⁽²¹¹⁾. إن هذا الجُهد (*conatus* باللاتينية) هو قانون كونيّ للحياة. وهذا ما تؤكّده البيولوجيا الحديثة، حيث يؤكّد طبيب الأعصاب الشهير والقارئ المُتحمّس لاسبينوزا، أنطونيو داماسيو Antonio Damasio بالقول: «إن العضو الحيّ مكّون بتلك الطريقة بحيث يحتفظ بانسجام بُناه ووظائفه في وجه المخاطر المتعدّدة التي تهدّد حياته»⁽²¹²⁾. ويؤكّد اسبينوزا أن كل جسم يبذل وبشكل طبيعيّ جهداً متواصلاً ليصل إلى درجة أكثر من الاكتمال وإلى زيادة قدرته، وهو لا يني يواجه أجساماً خارجية يؤثّر فيها أو تؤثّر فيه، وعندما يزيد ذلك «الانفعال» طاقته على الفعل أثناء تلك المواجهة، فإنه ينتج شعوراً بالفرح. وبالعكس، فإن الممر الذي يقود إلى درجة أدنى من الاكتمال، والإنقاص من القدرة على الفعل يولّد إحساساً بالحزن.

إن الفرح والحزن هما إذن الإنفعالان والإحساسان الرئيسيان لكل كائن حسّاس وهما يظلان خاضعين كلياً للمؤثرات الخارجية التي تنتجها. يشرح اسبينوزا من خلال هذين الانفعالين بقية

(210) *Ibid.*, III, 2, scolie.

(211) *Ibid.*, III, proposition 6.

(212) Antonio R. Damasio, *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, op. cit., p. 40.

الأحاسيس الأخرى: فالحُب، على سبيل المثال، يتحدّد بوصفه «فرحاً يُرافق فكرة المؤثر الخارجي»⁽²¹³⁾، أي أن انفعال الفرح يعود إلى الفكرة التي صدر عنها كما - على النقيض من ذلك - يولد الحقد من الفكرة التي يصدر عنها الحُزن. فالذي يُحب يبذل جهده لِيُقي الشيء، أو الشخص الذي يُحبه، حاضراً ويحتفظ به، تماماً كذلك الذي يحقد ويبذل جهده في إبعاد وتدمير الشيء أو الشخص الذي يمقته.

يؤكد اسپينوزا أن جميع انفعالاتنا هي ثمرة طبيعتنا الخاصّة، ووجودنا، وقدرتنا على الفعل المُحدّد، فقد يكون الالتقاء بهذا الكائن أو ذاك الشيء مفيداً أو ضاراً للطرفين، أو مفيداً لأحدهما وضاراً للآخر. إن ما يهم هنا هو معرفة ما هو مناسب لنا والذي يزيد من قدرتنا على الفعل ومن سعادتنا إذن، أو يُقلّص منها ويولّد الحزن في بعض الحالات.

هذه المرّة كان مونتيني سيُهّلل، إذ لا شيء أكثر عبثية بالنسبة لاسبينوزا من فكرة إيجاد قواعد للفعل أو تحديد تصرف كونيّ (ما عدا قوانين المدينة بالتأكيد). بل كان يرى أنه يتوجّب على كل واحد أن يتعلّم معرفة ذاته ليكتشف ما يجعله سعيداً أو حزيناً، وما هو مناسبٌ له غير مناسب، ما يزيد من فرحه ويقلّل من حزنه. يستخدم اسپينوزا مجاز السّم لكي يجعلنا نفهم أن كل شيء يتوقف على مرحلة بيولوجية أساساً: فهناك أجسام وأشياء وكائنات تُسمّم

(213) Spinoza, *Éthique*, III, 13, scolie.

أجسادنا، مثلما يوجد غيرها تُساهم في نموها وتفتُّحها. فلو قبلنا أن نتجرَّع السُّم فذلك لأن نفسنا ملوثة بكل أنواع الأفكار غير المُلائمة والخاطئة التي تجعلنا نتوهم - تحت تأثير بعض انفعالات مُخيلتنا أو استجابةً لأمر أخلاقيّ خارجيّ - أن ما يُسمِّمنا، في الحقيقة، هو جيّدٌ بالنسبة لنا. من هنا تبرز أهمية بلوغ معرفةٍ فعليةٍ لما نحن عليه لنعرف ما يُناسبنا ولكي نتوقّف عن اتِّباع أمر أخلاقيّ خارجيّ، دوغمائيّ ومتعاليّ، يُزعمُ أنه صالحٌ للجميع.

قبل نيتشه بزمن طويل - ولعل هذا أحد الأسباب الكثيرة لإعجاب نيتشه العميق بهذا الفيلسوف الهولنديّ - يقترح اسبينوزا تصوّراً أخلاقياً للعالم في ما وراء الخير والشر. فهو يستبدل المقولات الدينية والميتافيزيقية للخير والشر بمقولات الجيّد والسيئ حيث يقول: «نحن نُطلق وصف جيّد أو سيئ على ما هو نافع أو ضار لحفظ وجودنا». ⁽²¹⁴⁾ إن الجيّد بالنسبة لنا يتجلّى في دخول جسمٍ خارجيّ في تناغم مع جسدنا فيزيد من طاقته ومن فرحنا. بينما ينتج السيئ عندما يُسمِّمنا جسم لا يتلاءم مع جسدنا، ويُلوثنا ويجعلنا مرضى، ويقلّل من قدرتنا على الفعل، فيولد الحُزن فينا.

بمعنى أوليّ، الجيّد والسيئ يُحددان بطريقة نسبية ما يتلاءم أو يتنافى مع طبيعتنا. ولكن، بمعنى أوسع، فإن اسبينوزا يُسمي ما هو «جيّد» نمط الوجود المعقول والقويّ الذي يجتهد لتنظيم حياتنا

(214) *Ibid.*, IV, 8, démonstration.

وفقاً لما يجعلنا ننمو وما يكون ملائماً لطبيعتنا ويجعلنا أكثر سعادة وفرحاً، ويُسمّى ما هو «سيئ» نمط الوجود الفوضويّ الذي هو من دون معنى والضعيف الذي يجعلنا نتوحد مع أشياء وأشخاص يتعارضون مع طبيعتنا، ويقلّصون من قدرتنا ثم ينتهون بإغراقنا في الحزن والبؤس.

في نصٍ آخر غير الأخلاق⁽²¹⁵⁾، يُقدّم اسبينوزا قراءةً أصيلة لـ «خطيئة» آدم الشهيرة التي أسقطته من الفردوس بعد أن أكل من الشجرة المُحرّمة رغم التحذير الإلهي. إن ما يفهمه آدم من التحريم الأخلاقيّ، وفق اسبينوزا، ليس في الحقيقة إلا نصيحة إلهية تهدف إلى تحذيره من مغبّة أكل الثمرة التي سوف تُسممه لأنها لا تتلاءم مع طبيعته. وخطيئة آدم بالنسبة لهذا الفيلسوف ليست في عصيانه لله، وإنما في عدم إصغائه لنصيحته الحكيمة ووقوعه مريضاً بعد أن أكل من الثمرة الشهيرة. وكما لاحظ جيل دولوز تماماً في عمل أخاذ عن اسبينوزا⁽²¹⁶⁾، فإن ذلك النقد الاسبينوزي للأخلاق المتعالية هو أيضاً نقد للوعي الذي، وبسبب إخفاقه في اكتشاف التسلسل المنطقي للعلل والنتائج، يستشعر الحاجة لتأسيس نظام خارجي غير قابل للشرح: تحل فيه الأخلاق المتعالية القائمة على مقولات مثل: «يتعيّن عليك» و«يتوجّب» مكان الأخلاق المحايثة والعقلانية تماماً والقائمة على معرفة الجيد والسيئ. يمكن لنا أن

(215) Spinoza, Lettre 19 à Blyenbergh.

(216) Gilles Deleuze, *Spinoza, philosophie pratique* [1981], Éditions de Minuit, 2003.

نجد الرفاهية، بل والعزاء كذلك لو عزّونا القواعد الأخلاقية التي نحترمها إلى نظام خارجي غير قابل للشرح، إذ تسمح لنا الأخلاق المتعالية القائمة على «يتوجّب عليك» بتجنّب التفكير بما نعرف أنه جيد أو سييء لنا.

عند اسبينوزا لا يتم الحديث إذن عن الهوى بوصفه خطيئة أو رذيلة، كما هو الحال في اللاهوت المسيحيّ أو الأخلاق الكلاسيكية، وإنما بوصفه عبودية ورقاً. مرةً أخرى نؤكد على أن هدف مشروع كتاب الأخلاق هو تحرير الإنسان من عبوديته الداخلية بواسطة المعرفة.

لكن لا يجب أن يُفهم من ذلك أن الاسبينوزية هي فلسفة خالية من أي قوانين صالحة للجميع، أي من قوانين مُلازمة لاحترام الغيرية والحياة المُشتركة، بل على العكس من ذلك ففي مجمل أعماله يؤكد اسبينوزا على ضرورة وجود قانون عادل يتوجّب على جميع المواطنين الخضوع له، قانونٌ يُدين كل عنف جسديّ أو أخلاقيّ يُمارسُ على الأشخاص. وما يسعى كتاب الأخلاق إلى إظهاره هو أن هذا القانون المُشترك والضروريّ والذي هو ابن العقل لا يتعارض مع السعي الشخصي وراء السعادة الفردية التي هي أيضاً ثمرة العقل والتي يجب أن تقود كل واحد لأن يكتشف بجهوده الخاصة ما هو جيد وسييء بالنسبة له. بل إن اسبينوزا مُقتنعٌ بأن الاكتشاف الفرديّ لما هو مفيد لنا وما يجعلنا سعداء هو مفيدٌ أيضاً لسعادة الجميع، ويؤثر إيجاباً على كيفية أن نحيا

معاً فيقول: «في حين أن أكثر ما يبحث عنه كل إنسان هي الأشياء التي فيها فائدة شخصية له، فإن الناس هم الأكثر فائدة لبعضهم بعضاً».⁽²¹⁷⁾

وبمعنى آخر فإن معرفة الذات هي الخير الأسمى للحياة المشتركة، فهي تتيح للفرد أن يتوقف عن أن يكون عبداً لسُلطان أهوائه الأعمى التي تُعدّ مصدرَ كل أشكال العنف. ومع أن اسبينوزا لا يقول ذلك صراحةً، إلا أن من المُسلم به، وفي حال كان جميع الأفراد يعيشون تحت سلطة العقل ويصلون إلى معرفة تامة بذواتهم، فإنهم سيكونون مسؤولين تماماً ولن تكون هناك من حاجة إلى قانونٍ خارجيٍّ حتى يسود النظام في المدينة. في مسيرته الطويلة للتحرّر عبر المعرفة، يُميز اسبينوزا ثلاثة «أنواع» من المعرفة، وهي ثلاث طرق للتعلم يُشكل فيها كل من الرأي والمخيلة النوع الأول والذي يبقينا في عبوديتنا. والنوع الثاني هو العقل الكوني الذي يسمح بضبط وتمييز ومعرفة وتنظيم انفعالاتنا. بينما يُمثّل الحدس الذي نستطيع بفضلُه فهم العلاقة بين شيءٍ مُنتهٍ وشيءٍ غير مُنتهٍ النوع الثالث من أنواع المعرفة؛ ومن خلال هذا النوع الأخير يمكن لنا حيازة معرفة تُلائم أولاً بين عالمنا الداخلي الذي يُنظّمه العقل وكلية الوجود، وثانياً بين كوننا الحميمي الصغير والكون الكلي، وثالثاً بيننا وبين الله. تمنحنا هذه المعرفة الحدسية السعادة الخالصة الأعظم والفرح الأكمل، فهي تجعلنا في تناغم مع الكون كله.

(217) Spinoza, *Éthique*, IV, 35, corollaire 2.

لنحدّد كذلك نقطة جوهرية أُخرى، فقد كان اسبينوزا على وعي أن ذلك لا يكفي لوحده للبدء في هذا الطريق الطويل والمُتطلب للتحرُّر، بل لا بد لذلك من مُحرِّك وطاقَة. وهو سيجد في اللذة ذلك المُحرِّك الذي يقود الإنسان إلى الارتقاء من فرح ناقص إلى فرح أكثر فأكثر اكتمالاً فيكتب بهذا الخصوص: «الرغبة هي ماهية الإنسان»⁽²¹⁸⁾. أي بدلاً من القضاء على الرغبة أو إخمادها بقوة الإرادة - على طريقة البوذيين، والرواقيين وديكارت - فإن من الأفضل استخدامها وتنظيمها وتوجيهها دائماً نحو هدف أكثر ملاءمة وعدلاً. يشرح اسبينوزا ذلك بالقول: «إن الرغبة هي شهية واعية لذاتها»⁽²¹⁹⁾. (فشهيتنا، ودوافعنا وحاجتنا تُصبح واعية) وهو يُوضِّح: «إننا لا نرغب بالشيء لكونه جيداً، وإنما على العكس فإننا نُطلق صفة جيد على ما نرغب به»⁽²²⁰⁾. هكذا فإن الطريقة الأفضل لمحاربة رغبة سيئة تتمثل إذن في وضعها في منافسة مع رغبة أقوى حيث لا يكون دور العقل هنا الحُكم على رغبة بوصفها سيئة ثم قمعها (كما تفعل الأخلاق)، وإنما في عمله على توليد رغبات جديدة، أفضل تأسيساً تحمّل لنا فرحاً أكبر.

(218) *Ibid.*, IV, 18, démonstration.

«في هذا توجد أصالة الحدائَة الاسبينوزية» هكذا يؤكِّد روبير مسراهي أحد أفضل شُراح اسبينوزا الذي حاول متابعة أعماله بتعميق فكريّ الرغبة والحُرّية على عمق الفكر الحديث. انظر:

(*Le Bonheur. Essai sur la joie, op. cit.*, p. 32). Voir aussi Robert Misrahi, *100 mots sur l'Éthique de Spinoza*, Les Empêcheurs de tourner en rond, 2005.

(219) Spinoza, *Éthique*, III, 9, scolie.

(220) *Ibid.*, III, 39, scolie.

ولنأخذ مثلاً حياً: ابنة شقيقتي عمرها 23 سنة واسمها أوردى وقد عرفت شكلاً من أشكال الفشل في دراستها المدرسية فالدراسة تُشعرها بالضجر ولهذا فقد توجهت نحو ثانوية مهنية تجارية، مع أن لديها مؤهلات ثقافية جيدة. وما إن أصبحت بائعة حتى شعرت بملل أكبر من ملل الدراسة وقالت لنفسها إنها ستكون تعيسة إن هي استمرت في تلك المهنة طيلة حياتها. مدفوعةً بطبيعتها الفضولية وبشهوة نهمة للمعرفة قررت من نفسها أن تقرأ كُتب الثقافة العامة فوجدت أن علم الاجتماع يعجبها ويستجيب لرغبتها في التعرف بشكل أفضل على العالم الذي نعيش فيه. وبفضل اشتغالها الشخصي نجحت في دخول الجامعة وهي تتألق اليوم في دراستها التي جعلتها سعيدة. من دون أن يُجبرها أحدٌ من محيطها على ذلك أو يقدم لها النصائح الأخلاقية، فهمت أوردى أن طبيعتها كانت بحاجة لاكتساب المعرفة لكي تتفتح وقد استعاضت برغبة (أن تكون بائعة) برغبة أخرى كانت أكثر ملاءمةً لها (أن تفهم المجتمع الذي نحيا فيه). لقد أعانها العقل على تأسيس هذه الرغبة وعلى بذل الجهود الضرورية لتصل إلى هدفها بما في ذلك ضمان تمويل دراستها. وهذا مثل بسيط يوضح جيداً هذه الميزة للفلسفة الاسبينوزية. على الطرف النقيض من كل أخلاق مُلزمة للمعرفة، يؤسس اسبينوزا علم أخلاق جذاب للرغبة. وهو يوضح أيضاً أنه: «لا يمكن تخفيف أو إسقاط انفعالٍ ما إلا بانفعال مضاد أكثر قوّة من الانفعال المُراد تخفيفه»⁽²²¹⁾. وهذا

(221) *Ibid.*, IV, proposition 7.

يدل على أن العقل والإرادة لا يكفيان لحذف شعورٍ أو إحساسٍ يُقلقنا، فدورهما يتوقف على تحفيز نشوء شعورٍ أو إحساس أقوى من تلك المشاعر والأحاسيس التي تُحزننا وهما سينجحان وحدهما في إبطال سبب أو أسباب حُزننا. لهذا يقول لنا اسبينوزا إن السعادة لا تتوقف فقط على انتباهنا في إبعاد الأفكار والمشاعر المُقلقة، وإنما أيضاً على الطريقة التي ننجح من خلالها في تطوير أفكارٍ ومشاعرٍ إيجابية. لا يكفي فقط الانكباب على إلغاء العوائق أو تجنب السموم لنكون سعداء، وإنما يجب كذلك تحفيز قوى الحياة: كتغذية الفرح، والحب، والشفقة، والطيبة، والتسامح، والأفكار العظوفة، وتقدير الذات... إلخ. هنا نجد أساس التيار المعاصر لعلم النفس الإيجابي الذي يُلحّ على ضرورة عدم التركيز فقط على مشاكلنا ومشاعرنا المُضطربة، وإنما يلزم أيضاً وبشكل خاص الأخذ بالحسبان قوى الحياة الكامنة وتطوير كل ما يمكن أن يُساعدنا على تجاوز جراحنا وعوائقنا. إن أنجع طريقة لمقاومة الخوف تتمثل في تطوير الثقة، وأفضل وسيلة لمقاومة الحقد تكون بتطوير نقيضه: الشفقة.

تقع البوذية التيبّية - وهي أكثر تيار اشتغل على تحوّل المشاعر - في داخل هذا الإطار، فهي تقترح «كيمياءً للمشاعر» حيث تهدف التمارين الروحية إلى تطوير شعور مناقض لذلك الذي يجعلنا مُضطربين. وهذا هو حال التأمل الذي يُدعى تونغلين *tonglen*: وهو يقوم على استحضار شخص أو وضع يشكلان مصدراً للغضب أو الغيظ أو الخوف بحيث نتصوّر في الشهيق دخاناً أسود

صادراً عن هؤلاء الأشخاص أو «الموضوعات» السلبية ومنتصّه، وفي الزفير نُلقِي نوراً أبيض لامعاً على تلك «الموضوعات» أو الأشخاص. يمكن لنا بذلك أن نتقل باطرادٍ متنامٍ من مشاعر سلبية إلى مشاعر إيجابية، من الغضب نحو شخص ما إلى محبة عطفة، ومن الحصر الناتج عن مواجهتنا لموقف ما إلى حالة من الصفاء.

ينطبق هذا كذلك على الأفكار: فلا نُلغِي فكرة خاطئة - أو «غير مُلائمة» لو استخدمنا اللغة الدقيقة لاسبينوزا - بتركها جرحاً ذا أثر وإنما نعمل على مقارنتها بفكرة «ملائمة»، أي بدحضها عبر حُجّة أعلى منها تولّد الانسجام في العقل كما لو بقوة الجذب. بذلك تُصبح الرحلة الفلسفية بالنسبة لاسبينوزا طريقاً يقودنا من فهم غير مكتمل إلى فهم صحيح للأشياء، ومن رغبات فوضوية إلى رغبات جيدة، ومن أفرح محدودة إلى فرح مُكتمل يُسميه الغبطة. في انتظار تحقق ذلك تترافق كل مرحلة وكل تقدّم وكل خطوة نحو الأمام بفرح جديد، أكبر، لأن طاقتنا على الوجود تتعاظم معها. من فرح إلى فرح، يتدرّج الإنسان بذلك نحو الغبطة والحرية العظمى المصادفة لوجوده مع الله، «أي مع الطبيعة»⁽²²²⁾، كما يؤكّد اسبينوزا.

وحول هذه النقطة الأخيرة أود ختم هذا الملخص القصير حول كتاب الأخلاق. فلو كنا نعني بالإلحاد نفي وجود إله شخصيّ وخالق كما يقدّمه الكتاب المُقدّس، فإن اسبينوزا مُلحدٌ بوضوح لأنه يُنكر وجود مثل هكذا إله خارج من «مخيلة اللاهوتيين».

(222) *Ibid.*, IV, préface et 4, démonstration.

لكن لا يمكن اعتبار فلسفته «مادية» لهذا السبب كما يتم التعامل معها غالباً لأنه وبمطابقتها «الجوهر اللانهائي» الذي يُسميه الله مع الطبيعة⁽²²³⁾، فإن اسبينوزا لا يقلصه أبداً إلى مستوى المادة. فالنفس والمادة، بالنسبة له، كما النفس والجسد ليسا إلا واحداً مخلوقاً من الجوهر نفسه. وعليه فإن اسبينوزا روحانيّ وماديّ في آن معاً أو ربما لا هذا ولا ذلك.

يمكن لنا أيضاً أن ندعم فكرة أن في فكره أثراً دينياً ليس لأنه تأمل عقائد هذا الدين أو ذلك، وإنما لأنه يقترح، على طريقة الرواقيين، تصوراً لكونٍ خاضع لقانون الضرورة المُحاثة للجوهر الأول (أي الله)، والذي لا يُمثل هو وحده علةً وطريقاً للخلاص ينتهي، كما هو الحال مع أرسطو، في التأمل الإلهيّ حيث «إن خيرنا الأعظم وغبطتنا تنتجان عن معرفتنا وحبنا لله»⁽²²⁴⁾.

(223) يوحد اسبينوزا بين الله والطبيعة فالطبيعة هي الله وقوانينها هي مشيئته والعكس صحيح. قد لا نجد عند اسبينوزا ما يضع الله فوق مرتبة الطبيعة وإنما يماهي بينهما ويحايت في وجودهما بحيث يصبح أحدهما الآخر في طبيعة ذات شقين، درجنا على ترجمتها إلى العربية عند الحديث عن فلسفة اسبينوزا بالطبيعة الطابعة والطبيعة المطبوعة، تتعلق الأولى بميزات الروح أو النفس حيث تتميز الطبيعة الطابعة بالماهية والوجود والفكر وهي علة ذاتها، بينما تتميز الطبيعة المطبوعة بصفات الطبيعة المادية من امتداد وأحوال وصفات ومعايير، من هنا نفهم كيف وُحد الثنائية الديكارتية التي سادت الفلسفة الحديثة التي تميّز بين الروح والجسد في فكرة واحدة هي الإله/ الطبيعة والطبيعة/ الإله حيث يمكن لنا القول أنه - وعلى خلاف ما يراه مؤلف الكتاب - يجعل من الله مادة وبيت في المادة الروح. على كل هذه المسألة تثير جدلاً متواصلاً في شرح وتفسير فلسفة هذا الفيلسوف العملاق. (المُترجم):

(224) Spinoza, *Traité théologico-politique*, IV, 4.

إن اسبينوزا نفسه هو من رفض دائماً اعتباره مُلجِداً أو ضد الدينيين. ونحن لن نتبعه في موضوع الإلحاد الذي أقررناه بوضوح، حتى ولو أنه كان يُنكر ذلك بدافع الحذر السياسي، ولكننا نستطيع أن نفهم كيف أنه - ومن دون أن يكون مُتديناً - ليس معادياً للمتدينين بسبب ذلك. إن الطريق الفلسفي التي يقترح أتباعه يقود، مثله مثل الدين، إلى الخلاص والغبطة، ولكن عن طريق العقل والرغبة المستنيرين. هذا الطريق الذي يعتبره هو نفسه «وعراً جداً»⁽²²⁵⁾، ينصح به الفلاسفة، أي أولئك الذين يسعون للخروج من العبودية عن طريق الحكمة العقلانية. لكنه لا يقلل من شأن أولئك الأكثر من أن يحصوا والذين يأملون في بلوغ الخلاص عبر الإيمان وعبر ممارسة طقوس دينهم، بل إنه يؤكد أن كلتا الغايتان تقتربان من بعضهما بعضاً، وأن تعاليم الأنبياء تتلاقى بطرق أخرى مع النتائج العملية للحكمة التي يقترحها.

وإذا كان «فرح» القديسين والصوفيين ينشأ عن الإيمان لا عن العقل، فإن ذلك الفرح الإيماني لا يقل كذلك عن كونه ثمرة الغبطة الناتجة عن اتحادهم بالله. في حين أن الغبطة التي يتحدث عنها اسبينوزا في الأخلاق تبدو أكثر اكتمالاً، وعلى الأخص أكثر استقراراً وديمومة لأنها ليست ثمرة إيمان ذاتي ملون بالانفعالات، وإنما ثمرة العقل الموضوعي المدفوع حتى تخومه القسوى.

يؤمن المتصوف بالله (الذي يُقدِّمه ككائن شخصي) ويحصل

(225) Spinoza, *Éthique*, V, 42, scolie.

على الفرح باتحاده معه عندما يعرف الحكيمُ اللهَ (الذي اكتشفه كجوهرٍ لا نهائيٍّ) وحققه فيه حيث: «كل ما يوجد يوجد في الله، ولا يمكن لشيء أن يكون أو يتكوّن من دون الله»⁽²²⁶⁾.

لا يمكن لمن يعرف قدرًا مهمًا كان ضئيلاً عن الفلسفة الهندية إلا وأن يندهش بذلك التقارب المُذهل بين ميتافيزيقا اسبينوزا وميتافيزيقا الهند وبخاصة تلك التي نشأت عن تيار أدفايتا فيدانتا Advaita Vedanta أو طريق عدم الازدواجية. ففي وجه التيارات الثنائية التي تُبجّل - تماماً كما تفعل الديانات التوحيدية الثلاث: اليهودية والمسيحية والإسلام - ذلك التمييز بين الله المتعالي والخالق من جهة والعالم المخلوق من قبله من جهة ثانية، يُسلمُ تيار عدم الازدواجية بالوحدة بين الله والعالم. فالله لا يوجد خارج العالم، فهو والعالم ينتميان إلى الجوهر نفسه؛ كل شيء في الله، والله في كل شيء. مؤسساً على الأوبانشيد⁽²²⁷⁾ *Upanishads*

(226) *Ibid.*, I, 15, proposition.

(227) الأوبانشاد، الجزء الأخير في مجموعة من الكتابات الهندوسية التي تُسمى الفيدات (جمع فيدا) وتكوّن جزءاً أساسياً من مصادر الديانة الهندوسية، كما أثرت في معظم الفلسفات الهندية. ويُطلق عليها أحياناً اسم الفيدانتا، وتعني الكلمة تجميع الفيدا. أما كلمة أوبانشاد فتعني الجلوس بالقرب من، وهذا يشير إلى أن هذه المادة كانت سرية في الأصل. كان معظم أجزاء الأوبانشاد مصوغاً في شكل حوار بين معلّم وتلميذه، وظهرت أهم أجزاء المجموعة بين عامي 800 و600 ق.م. تأسست عدة مدارس فكرية هندوسية بارزة، منها مدرستا السانخيا واليوجا، على تعاليم الأوبانشاد. هذه التعاليم تتبع فلسفتين أساسيتين ترى إحداهما أن هناك حقيقة أساسية واحدة تُسمى براهما، أو الإله، ويقابله أتمان أو الروح، وعلى ذلك فإنه لا يوجد تمييز حقيقي بين الروح والإله حسب معتقدتهم. أما الفلسفة الأوبانشادية الأخرى، فإنه ترى أن كل روح هي بمفردها سرمدية. (عن ويكيبيديا).

(وهو نصٌ قديمٌ معاصرٌ تقريباً لبوذا)، تطوّر طريق عدم الازدواجية بشكل خاص على يد فيلسوفٍ هنديٍّ يُدعى شانكارا Cankara⁽²²⁸⁾ عاش في القرن السابع قبل الميلاد. يقوم جوهر هذا المذهب على المُطابقة بين الإله اللامشخص (البراهما) وبين الذات الفردية الأتمان ātman. والأتمان هي البراهما في الإنسان وأقصى الحكمة يقوم على إدراك أن لا فرق جوهريّ بين البراهما مان والأتمان⁽²²⁹⁾.
تماماً مثل اسينوزا، لا يقلل شانكارا من أهمية الطرق الدينية

(228) آدي شانكارا Ādi Śaṅkarācāri كان فيلسوفاً هندياً من قرية كالدي وتُسمى حالياً مقاطعة إرناكولام، في ولاية كيرلا، ويُعزى إليه توطيد مذهب مدرسة أدفياتا فيدانتا (advaita vedānta) للفلسفة الهندوسية. وتقوم تعاليمه على وحدة الأتمان (التي تعني الذات أو الروح) والبراهما (أي الإله الأعظم أو الروح الكونية العليا). يؤكد سنكارا أن براهما غير مزدوج (بل واحد)، ويُظنر إليه على أنه نيرجون براهم، أي براهما من دون سمات يمكن رؤيتها بالعين سافر شانكارا عبر شبه قارة الهند كي يروّج لفلسفته من خلال إلقاء الخطب والدخول في مناقشاتٍ مع مفكرين آخرين. وقد اشتهر بتأسيسه أربع مائات (أديرة)، ساعدت على التطور التاريخي لمدرسة أدفياتا فيدانتا وإحيائها وانتشارها، وهي المدرسة التي يُعرف بأنه المُحيي الأعظم لها. وتهتم أعماله الواردة باللغة السنسكريتية بتأسيس مذهب أدفياتا (عدم الازدواجية أي الأحادية). كما وضع حجر الأساس أيضاً لأهمية حياة الرهبنة وكم هي من الأمور المقبولة بل والمستحسنة أيضاً في كتابات الأوبانيشاد وبراهما سوترا، في الوقت الذي كانت فيه مدرسة الميمامسا تقيم الطقوسية الصارمة وتسخر من الرهبنة. ووصف شانكارا أعماله بأنها تدرس بالتفصيل الأفكار الموجودة في الجزء الأخير من مجموعة الكتابات الهندوسية الأوبانيشاد، وكتب شانكارا تفاسير وافرة حول الأسفار الفيديّة (براهما سوترا والأوبانيشاد الرئيسة والبهاغافاد غيتا) لدعم أطروحته الفلسفية. (عن ويكيبيديا).

(229) «Chândogya Upanishad», 6, 8. *Sept Upanishads*, traduites et commentées par Jean Varenne, Seuil, coll. «Points Sagesses», 1981.

الثنائية التي كانت تتكاثر في الهند: فباستنادها إلى الإيمان والحب، أتاحت تلك الأديان لملايين المخلصين لها حياة روحية جعلتها متاحة أمام الجميع عبر محبة الألوهية أو من يُمثلها (أي تجلياتها أو تجسدها في أشخاص). لكنه كان يقول كذلك إن طريق عدم الازدواجية يصف الواقع بشكلٍ أعمق من تلك الديانات الثنائية: فإدراك الوجود، وهو الهدف النهائي لكل حياة بشرية، يقتضي توقف كل ازدواجية.

وبخروجه من نظام الازدواجية، يُصبح الحكيم «مُتحرراً حياً» (*jīvan mukta*) لم يعد أمامه سوى «السعادة الخالصة الممتلئة بالوعي المحض الواحد» (*saccidānanda*). فالتحرُّر هنا هو ثمرة حياة الوعي العقليّ والحدسيّ معاً (*prajñā*)، والذي يُشبه كثيراً النوع الثالث من أنواع المعرفة عند اسبينوزا. ذاك الذي يحمل السعادة الأعلى، أي الفرح من دون حدود. ومع ذلك هناك فرق أساسي بين الاسبينوزية وبين أدفايتا فيدانتا: ففي حين يرفض اسبينوزا وجود روح خالدة، يؤكِّد المذهب الهندي وجود ذاتٍ خالدة (أتمان) والتي تتناسخ من وجود إلى آخر وتحل من جسدٍ لآخر (نبات أو حيوان أو إنسان) وتأمل الخروج من دورة السامسارا (وهي الدورة التي لا تتوقف للولادة الدائمة) حتى تبلغ الانعتاق (*mokṣa*) بتحقيق هويتها في البراهما. يُعتبر هذا الفرق كبيراً من وجهة نظرٍ مُعيّنة، ففي الحالة الأولى يتوقّف الوعي الفرديّ بموت الجسد، بينما لا يكون كذلك في الحالة الثانية، ولكن هذا يظلّ أمراً ثانوياً لذلك الذي ينخرط في طريق الحكمة

ويُحَقَّق، في هذه الحياة، المعرفة الحدسية التي تسمح له بمطابقة وجوده مع الكون الكليّ.

من هنا ينبثق الفرح الأعلى الذي هو «السعادة الخالصة المحضة» بالنسبة للهندوس و«الغبطة الأبدية» بالنسبة لاسبينوزا الذي يؤكِّد أننا «نشعر ونختبر كوننا أبديين». ⁽²³⁰⁾ يستخدم اسبينوزا هنا لفظ أبديين وليس خالدين، إذ لا يهمه ما سيحدث بعد الموت بينما نستطيع نحن أن نحيا كل لحظة تجربة الأبدية التي هي تجربة الجوهر الإلهيِّ ومنبع الفرح اللانهائي الذي نتماهى معه.

في مؤلَّفِهِ السعادة مع اسبينوزا ⁽²³¹⁾، يقترح الفيلسوف برونو غيليانى توازياً مُثيراً للاهتمام بين فكر اسبينوزا وتعاليم حكيمة هندية عظيمة معاصرة هي ما أناندا ماي التي توفيت عام 1982 والتي لم تكتب شيئاً، لكن تعاليمها الشفوية تم نسخها على يد أتباعها. ولنستشهد هنا بهذا المُلخَّص الذي كان يمكن أن يكون بقلم اسبينوزا من دون شك:

«كيف يمكن تجنب تلك الورطة، ذلك التآرجح كبندول الساعة من السعادة إلى الشقاء؟ أنتم تتركون أنفسكم لتلك الأفراح الصغيرة كل يوم، ولكنكم لا تشغلون أنفسكم بالبحث عن النبع، عن الغبطة الأعلى التي تصدر عنها كل

(230) Spinoza, *Éthique*, V, 23, scolie.

(231) Bruno Giuliani, *Le Bonheur avec Spinoza*, éditions Almorá, 2011 .

في هذا الكتاب يقترح المؤلفُ إعادة قراءة جريئة لكتاب الأخلاق متوافقة مع عالم اليوم. ومع أن نصّه يتعد كثيراً عن كتاب اسبينوزا، إلا أنه يظل وقياً لروحه.

السعادات. كم من الوقت ستبقون تدورون في حلقة دائرية؟
 أيمن لكم أن تأملوا أن تشبعوا بكل ملذات العالم وأن
 تقبضوا في الوقت نفسه على النبع الأسمى للفرح؟ [...] إن
 ما يجب فهمه هو أن الفرحة الحقيقي لا يوجد إلا في الحياة
 الروحية. إن الوسيلة الوحيدة لاختبار ذلك هو بمعرفة كيف
 نفهم ما هو الكون واقعياً. يمكن لنا توجيه أنفسنا لترى أن
 العالم ربانيّ بكيّته. يجب على عالمنا القديم أن يخفي.
 علينا في المقابل رؤية العالم كما هو عليه، بأن نرى الله في
 كل الأشياء، بكل الأشكال وبكل الأسماء. لا توجد بوصة
 واحدة في العالم لا يوجد الله فيها. إن الشيء الوحيد الذي
 علينا فعله هو أن نفتح أعيننا وأن نراه في الخير وفي الشر، في
 السعادة وفي الشقاء، في الفرحة وفي الحزن، بل وحتى في
 الموت. إن كلمتي الحياة والله هما كلمتان مترادفتان يمكن
 أن تحل إحداها مكان الأخرى. أن نعي أن ما الحياة إلا
 (هذا) الواحد الذي يهب السعادة الدائمة»⁽²³²⁾.

إن اسم هذه المرأة الهندية المعاصرة - التي تعبر في الوقت
 الراهن بامتياز عن التيار الهندي الذي يرفض الثنائية - لم يكن
 مجهولاً بالنسبة لي، أبداً. لعلني كنت في الخامسة عشر أو السادسة
 عشر من عمري عندما وقعت لي حادثة فريدة. كنت أمشي في
 باريس في شارع ميديسيس مقابل حديقة لوكسمبورغ، عندما
 لفتت نظري واجهة زجاجية لإحدى المكتبات. لم أستطع على

(232) *L'Enseignement de Mâ Anandamayî*, traduit par Josette Herbert,
 Albin Michel, coll. « Spiritualités vivantes. », 1988, p. 181 et p.
 185.

مدى دقائق طويلة أن أبعاد عينيّ عن صورة لحكيمة هندية معاصرة على غلاف كتاب، كان الكتاب موضحاً بالصوّر، وكانت الحكيمه تحمل اسم ما أناندا ماي. لا أستطيع شرح ذلك، لكن وجهها المُشعّ بالفرح قد جعلني اضطرب. كانت تبدو كما لو أنها قد جسّدت السعادة الخالصة لـ «المتحرّرين الأحياء»، أولئك الذين حقّقوا ذواتهم بالكامل وفقاً لمذهب أدفايتا فيدانتا والمتماهين مع الكون ومع الله. لم يكن بإمكانني الالتقاء باسبينوزا ورؤية فرحه المُشعّ، ولكن كان بإمكانني مقابلة تلك المرأة. فقرّرت ما إن بلغت العشرين عاماً أن أذهب لقضاء عدّة أشهر في الهند وكان ذلك في عام 1982 حيث عزمْتُ أمري على أن أذهب إلى أحد تلك الأشرام⁽²³³⁾ التي شيّدتها. لكنني لم أستطع رؤيتها للأسف لأنها كانت تُحتضر وقد ماتت أثناء إقامتي في مدينة بيناريس.

بعد ذلك قابلتُ أحد أهم أتباعها الفرنسيين وهو الصحفيّ آرنو ديجاران الذي قال بشأنها: «لقد منحني وجودي الشخصيّ الفرصة لتأمل العجائب جيداً، لكن ما ولّد فيّ ومن بعيد الانطباع الأقوى [...] هو التقائي بكائن إنسانيّ، بامرأة هندية مولودة في البنغال هي ما أناندا ماي الشهيرة. ذلك الشعور لا يُنسى وقد تشاركتُ فيه مع الكثير من الهنود والغربيين. إن أفضل صور الأفلام أو الصور الفوتوغرافية الأكثر نجاحاً لا تنقل سوى جزء ضعيف من إشعاعها. كل وجوه الكائن البشريّ المُكتمل من الضحكة المُشرقة

(233) أشرام ashrams مفردتها شرم والذي يعني الدير الهندي. (المترجم).

لطفل وحتى الجاذبية الهائلة لحكيم، تتجلى من خلالها»⁽²³⁴⁾. وقد وضع بين يديّ بضعة صورٍ لها وعليّ الاعتراف بأنّي أُسرُّ حينما أنظر إليها. لقد وضعتني قراءة اسبينوزا داخل الفرح، تماماً مثلما فعل إشعاع ما أناندا ماي التي تُعبّر عن تحقّق الحكمة.

وأنا أنهيّ كتابة هذا الفصل يتم الاتصال بي - في مصادفة جميلة - لأقدم محاضرة في لاهاي، وهي آخر مدينة عاش فيها اسبينوزا. وقد استفدتُ من ذلك لتحقيق حلمٍ قديم تم تأجيله مرّات كثيرة وهو زيارة البيت الصغير في ريجنسبورغ في إحدى ضواحي لاهاي حيث عاش اسبينوزا بين عاميّ 1660 و 1663 ذلك البيت الذي أصبح مُتحفًا صغيراً. أي شعور ذاك أن تلج الغرفة التي بدأ فيها بكتابة الأخلاق والتي جمع فيها كل مكتبته تقريباً! تلك المكتبة التي قام بمصادرتها الأيديولوجيّ النازيّ ألفرد روزنبرغ المفتون باسبينوزا ونقلها إلى ألمانيا من دون أن يكتشف وجود امرأتين يهوديتين مختبئتين في سقيفة المنزل.

كنتُ أستعدّ للخروج من المُتحف عندما دعاني الحارس، الذي وافق بلطف أن يبقى ساعةً إضافيةً لأنني وصلت قبل موعد الإغلاق بدقائق، إلى أن أُسجّل اسمي في سجلّ ضخم فيه توقيع ألبرت آينشتاين الذي أمضى نهاراً كاملاً في غرفة الفيلسوف في 2 تشرين الثاني من عام 1920 كما يمكننا رؤية ذلك في الكتاب الذهبيّ. كنتُ أعرف أن ذلك العالم كان مُغرماً باسبينوزا وهو

(234) Mâ Anandamayî, *Retrouver la joie*, textes inédits, préface d'Arnaud Desjardins, le Relié, 2010, p. 11.

الذي أعلن عام 1929 لحاخام نيويورك الأكبر الذي سأله ما إذا كان يؤمن بالله: «إنني أو من ياله اسبينوزا الذي يتجلى في انسجام كل ما يوجد، ولكن ليس بذلك الإله الذي يشغل نفسه بأقدار وأفعال البشر». وقد اكتشفتُ أنه أَلَف قصيدة أهداها لاسبينوزا أثناء مروره بريجنسبورغ، وهي قصيدة مُعلّقة على الحائط في إطارٍ صغيرٍ تبتدىء بهذا المقطع:

كم أُحِبُّ هذا الرجل النبيل
أكثر مما تستطيع الكلمات أن تقوله
ومع ذلك فإنني أخشى أن يظل وحيداً
مُحاطاً بهالته الضوئية.

يردّد هذا المقطع فيّ صدى آخر عبارة في الأخلاق والتي لا أستطيع أن أمنع نفسي من التفكير فيها: «كل ما هو جميل صعب بقدر ما هو نادر».

خاتمة

أنا سعيد ولا يوجد سبب لذلك. (235)

كريستيان بوبان

كان يا ما كان في قديم الزمن رجل مُسن جالسٌ على باب إحدى المُدن فاقترَب منه أحد الغرباء وسأله: «لم آتِ أبداً من قبل إلى هذه المدينة، وأود أن أعرف كيف هم ناس هذه المدينة».

أجابه الرجل العجوز سائلاً:

«وكيف كان الناس في المدينة التي جئتَ منها؟».

فأجاب الغريب:

«أنانيون وشرّيون. وهذا هو السبب الذي دفعني لمغادرتها».

فرد العجوز:

«سوف تجد الناس أنفسهم هنا».

وبعد قليل اقترب من العجوز رجلٌ آخر وسأله: «لقد وصلتُ

للتو، هلا أخبرتني كيف هم الناس الذين يعيشون في هذه المدينة؟».

(235) In *Le Monde des Religions*, entretien, nov.-déc. 2013.

فأجاب الرجل العجوز:

«قُل لي يا صديقي كيف كان ناس المدينة التي وصلتَ منها؟». «لقد كانوا جيدين ومضيفين. كان لي فيهم الكثير من الأصدقاء

وقد عانيت من هجرهم».

فرد العجوز:

«سوف تجد الناس أنفسهم هنا».

وكان هناك تاجر يسقي جماله غير بعيد عن المكان وقد سمع كلتا المحادثتين. وما إن ابتعد الغريب الثاني قليلاً حتى توجّه بالحديث إلى العجوز بلهجة عتاب: «كيف يمكن لك أن تُعطي جوابين مختلفين تماماً على السؤال نفسه؟».

فأجابه العجوز:

«لأن كل واحد منهما يحمل عالمه في قلبه».

هذه الحكاية الصغيرة تكفي لتشرح - بشكل رائع - ما يقوله لنا حكماء العالم أجمع بطرق مختلفة جداً، كما رأينا ذلك على امتداد صفحات هذا الكتاب. ففي نهاية المطاف، السعادة كالتعاسة تقيمان فينا. فالشخص التّعبس سيكون تعيساً في كل مكان، بينما سيكون الشخص الذي وجد السعادة في داخله سعيداً في كل مكان مهما كان مُحيطه. رداً على النزعة التّشاؤمية لكانط وشوبنهاور وفرويد الذين يؤكدون أن السعادة المُكتملة والدائمة مُستحيلة بسبب الخاصية التي لا حدَّ لها للرغبة البشرية، يُؤكّد حكماء الشرق والغرب بأن هذه السعادة ممكنة شرط ألا نسعى لتفصيل العالم على مقاس رغباتنا. تُعلّمنا الحكمة أن نرغب

وُحِبَّ ما هو موجود؛ إنها تُعَلِّمُنَا كيف نقول «نعم» للحياة. وتُصبح السعادة العميقة والمستدامة مُمكنة ما إن نغيّر نظرنا الخاصة عن العالم. سنكتشف عندها أن السعادة والتعاسة لا تعودان معتمدتين بشكل كبير على العوامل الخارجية بقدر ما تعتمدان على «حالة وجودنا».

لقد افتتحتُ هذا الكتاب بتعريف اجتماعي للسعادة مفاده: أن تكون سعيداً يعني أن تُحِبَّ الحياة التي تعيشها. وإذا كان عليّ مع نهاية هذه الرحلة أن أُقدِّم تعريفاً شخصياً للسعادة لقلت إنها وبكل بساطة: «حُب الحياة». ليس فقط الحياة التي نعيشها هنا والآن والتي يمكن لها أن تضمن لنا الرضا، وإنما الحياة بما هي عليه. الحياة التي تستطيع أن تمنحنا غداً الفرح والحُزن، والأحداث الجيدة أو السيئة. أن تكون سعيداً يعني أن تُحِبَّ الحياة كل الحياة: بحلوها ومُرّها، بإشعاعات ضوئها ووجوهها المُظلمة، بملذاتها ومشقاتها؛ هو أن تُحِبَّ كل فصول الحياة: براءة الطفولة وهشاشة الكهولة، أحلام وانكسارات المراهقة، اكتمال وتقصّفات سن النُضج؛ هو أن تُحِبَّ الولادة وأن تُحِبَّ الموت أيضاً؛ هو أن تجتاز الحُزن بامتلاء ومن دون تحفُّظ مثلما تُسرّ بامتلاء ومن دون تحفُّظ مع كل اللحظات الجميلة التي مُنحت لك؛ هو أن تُحِبَّ أقباءك بقلبٍ مفتوح على اتساعه؛ هو أن تعيش كل لحظة.

ولنحذر من خلط المعاناة بالشقاء فمع أن الأمر قد يبدو متناقضاً في البداية، إلا أنه يمكن لنا أن نعاني ونكون سعداء في آن واحد. المعاناة لا مفرّ منها ولكن ليس التعاسة. يمكن لنا أن

نكون سعداء على الدوام مع مرورنا بتجارب المعاناة على شرط أن تكون معاناةً عابرةً وألا تجعلنا تعساء بالضرورة. المعاناة كونية تطال الجميع، لكنها ليست قارة دائمة. نمر جميعنا بتجربة المعاناة ولكننا لسنا جميعنا تعساء لذلك. وفي حين لا يمكن للذة الارتباط بالمعاناة (اللهم إلا عند المازوخيين!)، فإنه يمكن لنا أن نكون سعداء مع كوننا مرضى أو في حالة فشل مؤقت عاطفي أو مهني. وهذا لا يعني عدم وجوب عمل شيء لإنهاء المعاناة، بل على العكس تماماً: ففي وجهها، يجب تفادي أي نزعة قدرية تسلّم بواقع الأمر بعجز وعلينا العمل قدر المستطاع لإنهاء سببها. ولكن إن لم يكن بيدنا شيء حيال ذلك، وإن كُنّا عاجزين في وجه مرضٍ ما أو أمام اختبار من اختبارات الحياة أو في مواجهة الظلم، يمكن لنا أن نتصرّف داخلياً حتى لا يتشوّه صفاؤنا الداخليّ.

المهم هو ألا نسمح للألم أن يسحقنا ولا أن نفرق في البؤس. تنشأ التعاسة من التصور الذي نملكه عن المعاناة: فيمكن للألم نفسه أن يُحيلنا تعساء ويمكن ألا يفعل، والإحساس بالشقاء هو من صنّع النفس. مع أن العديد من الأفراد قد يمرون بالتجربة القاسية نفسها، إلا أنهم لن يكونوا تعساء جميعاً بالضرورة نتيجة ذلك، وحتى أولئك الذين أصيبوا بالتعاسة ستكون تعاستهم على درجات متفاوتة.

يمكن للنفس أن تعطي معنى جديداً للمعاناة وتحولها، وتُدريجها ضمن مجموعة أوسع من التصورات. إذ يمكن لامرأة أن تعاني جسدياً من آلام الولادة بينما تشعر في الوقت نفسه بسعادة

مُكتملة من فكرة إنجابها لطفلها: إنها تدمج الألم الجسديّ في تصوّرٍ أوسع، هو وضع طفلها في الحياة. وبطريقة أكثر جذرية من هذه بكثير كان شهداء المسيحية القُدماء يفرحون لفكرة موتهم، مُقتنعين بأنها ستمنحهم سعادة خالصة بالقرب من الله الذي يُعزّهم أكثر من أي شيء سواه⁽²³⁶⁾.

تصدر إذن مشاعر السعادة أو التعاسة من النفس. أما بالنسبة لأولئك الذين لم يختبروها بعد، فإن هذا التأكيد قد يقنعهم ليس لأنه صدر من مفكرين مهنيين أو من حكماء الماضي البعيد، وإنما من أناس عاديين يعيشون بين ظهرانينا ويصرّحون بذلك من خلال مواقف مُعاشة. وأُحيل القارئ هنا إلى أعمال صديقي ألكساندر جوليان Alexandre Jollien الذي أمضى 17 عاماً في معهد مُختص بحالات الإعاقة الخطيرة والذي تشهد كتاباته على سعادته رغم لحظات المعاناة والشك التي مرّت به. من بين العديد من الشهادات المؤثّرة أودُ أن استشهد كذلك بشهادة شابة يهودية هولندية اعتُقلت وماتت في مُعتقل أوشفيتز Auschwitz عام 1943 وهي في عمر 29 سنة اسمها إيتي هيليزوم. في دفتر يومياتها الذي كتبه في الستين اللتين سبقتا ترحيلها حين كانت تعرف أن حظّها ضئيلٌ جداً في الهرب من الاعتقال، كتبت تقول: «عندما

(236) للأسف نلاحظ نفشي هذه الظاهرة العمياء في حالات الإرهاب، حيث يظن الإرهابي أنه سيستلم مفاتيح الجنة ما إن يقتل الآخرين المختلفين عنه كما تشهد على ذلك اليوم، الآن وهنا، حروب الهويات الدينية القاتلة حيث يتقاتل الجميع باسم الله متوهمين أنهم جميعاً يشقون طريقهم إلى الجنة عبر القتل. (المُترجم).

تكون عندنا حياةً داخلية، لا يهم عندها في أي سجن نكون. [...] لقد تعرضتُ قبلاً إلى آلاف الميتات في آلاف مخيمات الاعتقال. كل شيء صار معروفاً لي ولم يعد هناك أي خبر جديد يمكن أن يقلقني أكثر. بطريقة أو بأخرى أصبحتُ أعرف كل شيء، ومع ذلك، فإنني أجد الحياة جميلة وغنية بالمعاني في كل لحظة. [...] إن العقبة الأكبر تكمن دائماً في تصورنا وليس في الواقع»⁽²³⁷⁾. قبل بضعة أسابيع من ترحيلها، ستجدُ نفسها في مُعتقل ويستربورك الذي سترسل منه رسائل إلى أصدقائها تروي فيها ظروف الحياة المرعبة في المُعتقل. ومع ذلك فإن حبّها للحياة لم يفارقها ويشهد على ذلك قولها: «يتوجب علينا إبقاء عيوننا مثبتة على الأشياء العظيمة القليلة المُهمّة في الحياة ويمكن لنا أن نُهمل الباقي من دون وجل. ويمكن لنا إيجاد هذه الأشياء العظيمة القليلة في كل مكان، وكل ما يجب علينا هو أن نتعلّم كيفية اكتشافها في ذاتنا من دون كلل. ورغم كل شيء، فإننا نعود دوماً إلى القناعة نفسها: الحياة جيّدة في الجوهر. [...] إن ميادين الروح والنفس واسعةٌ جداً ولا نهائية بحيث أن هذه الكومة الصغيرة من الضيق والمعاناة الجسديين ليس لها أي أهمية تُذكر؛ ليس عندي تصوّر بأن حرّيتي قد سُلبت مني، وفي النهاية، لا يمكن لأحد أن يُسبب لي الأذى فعلياً»⁽²³⁸⁾.

تُذكرنا هذه الكلمات بـ «القلعة الداخلية» للحكماء الرواقيين

(237) Etty Hillesum, *Une vie bouleversée*, Journal, Seuil, coll. «Points», 1985.

(238) *Ibid.*, Lettres de Westerbork, 26 et 29 juin 1943.

وبالحرية النهائية التي تحدّث عنها اسبينوزا والتي لا علاقة لها بحرية الاختيار أو بحرية الحركة أو التعبير - فإيتي هيليزوم لم تكن تتمتع بأيّ من أشكال الحرية تلك - ولكن بالحرية التي هي تجلّي الفرح الداخليّ الذي لا يستطيع أيّ كان ومهما كان أن يقوم بمصادرته.

بعد فرويد، يؤكّد باسكال بروكنر أن الحكمة هي من الآن وصاعداً مُستحيلة: «ليس لدينا، ومن المحتمل ألا تصبح لدينا، حكمة نسترشد بها في وجه المُعاناة كتلك التي قدّمها لنا القدماء في الماضي أو كالتّي لا يزال يقترحها علينا البوذيون اليوم، وذلك لسبب بسيط هو أن الحكمة تفترض التوازن بين الفرد والعالم، وأن هذا التوازن انقطع منذ زمن طويل، على الأقل منذ الثورة الصناعية».⁽²³⁹⁾ بينما تُكذّب بقوة تجربة إيتي هيليزيوم وألكسندر جوليان، من بين تجارب أُخرى عديدة، هذه القناعة. إن الكائن البشريّ، لأن لديه نفساً، يستطيع وسيستطيع يوماً أن يبلغ الحكمة مهما كانت الاضطرابات في العالم. هو لن يستطيع تغيير العالم بالضرورة، لكنه سيستطيع دائماً تغيير طريقته في رؤية العالم ويستقي فرحاً دائماً في فعل التحوّل الداخليّ ذاك.

مرّة أُخرى نقول إن السعادة لا تُقرُّ إقراراً وإنما قد تحدث فجأة من دون أن نبحث عنها. لكنها يمكن أن تكون كذلك ثمرة اهتمام يوميّ وانتباه واشتغالٍ داخليّ وهذا ما سمّاه فلاسفة الإغريق بـ

(239) Pascal Bruckner, *L'Euphorie perpétuelle*, op. cit., p. 255.

askesis أي الزهد الذي هو بالمعنى الاشتقاقي للكلمة «تدريب» وتمارينٌ للنفس. يمكن لنا، تبعاً لحكماء الإغريق والبوذيين واسيينوزا، أن نبحت عن تحرُّرنا من «عبودية» انفعالاتنا باشتغال صبور على الذات. ويمكن لنا أيضاً تبعاً لتشوانغ تسيو أو مونتين أن نسعى للعيش بطريقة صحيحة ومرنة وبعَدَم اكْتِرَاث من أجل أن نذوق فرح الوجود، من دون أن نسعى بالضرورة لهذا السبب وراء الحكمة. إن كل علم الأخلاق الموضوع من أجل بلوغ سعادة قصوى أو حياة أفضل لا معنى له إلا لأن السعادة والحياة مرغوبتان. وكما يكتب روبرت مسراهي: «إن علم الأخلاق هو ذلك المشروع الفلسفي لإعادة بناء الحياة بمنظور الفرح»⁽²⁴⁰⁾. وقد أُضيف على ذلك بأننا مدعوون جميعاً للتفلسف أي للتفكير بشكلٍ أصح وللعيش بأقرب ما يكون من فكرنا.

يمكن لنا بذلك أن ننظر إلى الفرح بطريقتين: أولاً بوصفه شعوراً كثيفاً - كفرحة أن يحصل الطالب على شهادته الثانوية، أو أن يرى فريقه الكروي يفوز، أو أن يلتقي من جديد بشخص عزيز عليه... إلخ - وثانياً أن يكون شعوراً مستمراً تغوص فيه كينونتنا. إن هذا الفرح ليس شعوراً عابراً بسيطاً، إنه حقيقتنا الجوهرية. نحن نعيشه عندما نكون في توافق مع أنفسنا، ومع الآخر ومع الكون؛ إنه يصدر عن إشعاع السعادة أو الحب، ولهذا نخلط بينه طواعيةً وبين السعادة والحُب كفرح الحياة، والإحساس بالامتنان، والإحساس بالانسجام في داخلنا والشعور بالتناغم بيننا وبين العالم. إن الفرح

(240) Robert Misrahi, *Le Bonheur...*, op. cit., p. 56.

ليس حيازة، كأن يأتي شيء من الخارج فيضاف إلينا، وإنما هو ثمرة كشف. هو موجود أصلاً فينا، بل يفرض علينا العمل على إظهاره. وهذا يعني أن نخرجه من تحت الركام ونزعه من أمامه الحواجز التي تعيق الوصول إلى هذا السلام وإلى هذه الحرية العصيتين على البلى واللتين توجدان فينا.

هكذا يعمل تمرين النفس على حذف كل ما يُشكّل عائقاً داخلنا يحول بيننا وبين فرح الحياة. ولكننا مع ذلك نتصرّف دائماً بالشكل المُعاكس فنحن نسعى لأن نكون أكثر سعادة بحذف العوائق الخارجية وليس الداخلية. نحن نكدّ لتحسين رفاهيتنا المادية، ونسعى لكي ننجح أكثر على المستوى المهنيّ، وليعترف بنا أقرباؤنا أكثر، وحتى نكون محاطين بأشخاص يبعثون السرور فينا. نحن نُركّز كل جهودنا على الخارج ونُهمل الاشتغال الداخليّ على أنفسنا مثل معرفة الذات، والتحكم بدوافعنا، وإلغاء المشاعر التي تبعث على الاضطراب أو الثورات الذهنية الخاطئة. ولكن ومن دون أن نُهمل جهودنا الموجهة نحو الخارج، فإن الاشتغال الداخليّ على الذات هو أمرٌ لا غنى عنه لذلك الذي يأمل بسعادة أكثر استقراراً وعمقاً، ويطمح أن يعيش على نحو أفضل. إن المعرفة الفلسفية، مفهومةٌ هنا بوصفها تمريناً روحياً، تسمح بتحرير الفرح الكامن في قلب كل واحد منا. وكما أن الشمس لا تتوقّف عن الإشعاع فوق الغيوم، فإن الحُب، والفرح، والسلام، دائماً موجودون فينا. إن الكلمة الإغريقية *eudaimôn* والتي تعني

(سعيد) تقول ذلك ببساطة فأول حرفين فيها *eu* يعنيان (توافق) وبقية الأحرف *daimôn* تعني (عبقرية وألوهية). فأن تكون سعيداً يعني بالنسبة للإغريق قبل كل شيء أن تكون في توافق مع عبقريتك أو مع الجزء الإلهي الموجود فينا. وقد أقول: الرقص مع وجودنا العميق.

فردريك لونوار:

عالم اجتماع، محاضر، وكاتب فرنسي. ولد في يوليو 1962 في مدغشقر.

يعمل منذ العام 1991 كباحث في جامعة الدراسات العليا للعلوم الاجتماعية، التي حاز منها على شهادة الدكتوراه. مقدم برنامج «جذور السماء» على القناة الفرنسية الثقافية منذ العام 2009.

له العديد من المؤلفات، وشارك في كتابة ثلاث موسوعات. بعض مؤلفاته مترجمة لأكثر من عشرين لغة. من أشهر مؤلفاته:

- روح العالم

- وعد الملاك

- قوة الفرح

المترجم: خالد النبواني

- مواليد -1975 سوريا.

- ماجستير فلسفة معاصرة جامعة السوربون. باريس 1.

- دكتوراة فلسفة معاصرة جامعة السوربون. باريس 1.

- مدرّس في المعهد الوطني للتراث - باريس .
- له العديد من المؤلفات بالعربية والفرنسية .
من ترجماته:

- جوستين غاردر، سر الصبر، 2008

- بورادوري، جيوفانا، الفلسفة في زمن الإرهاب - حوارات

مع يورغين هابرماس وجاك دريدا، 2013 .

المحتويات

- 5..... توطئة
- 17..... 1. لنحب الحياة التي نعيشها
- 25..... 2. في حديقة المَلَدَات مع أرسطو وأبيقور
- 39..... 3. لِنُضْفِ المعنى على حياتنا
- 43..... 4. فولتير والأحمق السعيد
- 47..... 5. هل يتمنى كل كائن بشري أن يكون سعيداً؟
- 53..... 6. السعادة ليست من هذا العالم - سقراط، والمسيح، وكانط....
- 59..... 7. فن أن يكون المرء نفسه
- 63..... 8. شوبنهاور - تكمن السعادة في حساسيتنا
- 69..... 9. هل يصنع المال السعادة؟
- 77..... 10. دماغ العواطف
- 87..... 11. فن أن نكون متيقظين وأن نحلم
- 97..... 12. نحن ما نُفَكِّرُ به
- 105..... 13. زمن الحياة

- 14 . هل يمكن لنا أن نكون سعداء من دون الآخرين؟ 109
- 15 . عدوى السعادة 117
- 16 . سعادة فردية وسعادة جماعية 121
- 17 . هل يمكن أن يجعلنا البحث عن السعادة تُعساء؟ 131
- 18 . من الرّغبة إلى الضّجّر: السعادة المُستحيلة 137
- 19 . ابتسامة بوذا وإبكتيتوس 143
- 20 . ضحكٌ مونتيني وتشوانغ تسيو 165
- 21 . فرح اسبينوزا وما أناندا ماي 197
- خاتمة 225

في السعادة

رحلة فلسفية

إن كنا نميل بحكم الطبيعة أو القَدَر لأن نكون سعداء أو تعساء، فهل يمكن للتفكير في السعادة أن يُساعدنا على أن نكون أكثر سعادة؟ أنا شخصياً أعتقد ذلك. تُظهر التجربة، التي تؤكدُها الأبحاث العلمية، أننا نتحمّل بعض المسؤولية في أن نكون سعداء (أو في ألا نكون). هكذا تفلت السعادة منّا وتعتمد علينا في الوقت نفسه. نحن لدينا إذاً مَلَكةٌ إمكانيةً زيادة قدرتنا على أن نكون سعداء عبر استخدام عقلنا وإرادتنا (من دون أن يكون النجاح مضموناً). ولأنهم مسكونون بهذه القناعة، فقد ألف الفلاسفة كتباً مُكرّسة لما يمكن أن يقودنا إلى حياة أفضل وأوفر سعادةً مُمكنة. ولكن، أليسَت السعادة هي السبب الأساسي لوجود الفلسفة كما يُذكرُ بذلك أبيقور، عندما عرّف الفلسفة بأنها «نشاطٌ يضمن لنا الحياة السعيدة عبر الجدل والمحاکمات العقلية». إن ذلك البحث عن الحياة «الطيبة» أو «السعيدة» هو ما يُسمّى الحكمة، ولهذا فإن كلمة «فلسفة» تعني اشتقاقياً «محبّة الحكمة».

أودُ أن اقترح على القارئ رحلة فلسفية ليس لها أي مسار خطّي تعاقبي، بل إنها ستكون بالأحرى طريقاً غنيةً قدر المستطاع مُدعّمةً بالأسئلة والأمثلة الواقعية، حيث يجد القارئ تحليل علماء النفس وآخر إسهامات العلم. وعبر الأسئلة والأمثلة وقواعد الحياة أو التمارين الروحية، ستكون رحلةٌ يسيرُ فيها القارئ بصحبة عمالقة ممن أسهموا في هذا التساؤل الأبديّ وفي ممارسة الحياة السعيدة.

ISBN 978-9938-886-74-0



9 789938 886740

الطبعة والنشر والتوزيع

تونس - بيروت - القاهرة