

ستيفان أينهورن

فَنُّ التَّصَرُّفِ

بِلُطْفٍ

سبيل

النجاح

الإنساني



فَنِّ التَّصَرُّفِ بِطُفِّ

سبيل النجاح الإنساني

The Art of Being Kind

تأليف

ستيفان أينهورن

Stefan Einhorn

ترجمة

زينة جابر إدريس

مراجعة وتحرير

مركز التعريب والبرمجة





دار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc. LLC

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنكليزي

The Art of Being Kind

حقوق الترجمة العربية مرخص بها قانونياً من الناشر

Sphere

بمقتضى الاتفاق الخطي الموقع بينه وبين الدار العربية للعلوم

ناشرون، ش.م.ل.

Copyright © Stefan Einhorn 2005

All rights reserved

Arabic Copyright © 2009 by Arab Scientific

Publishers, Inc. S.A.L

الطبعة الأولى

1431 هـ - 2010 م

978-614-421-483-1ISBN:

جميع الحقوق محفوظة للناشر

الدار العربية للعلوم ناشرون
Arab Scientific Publishers, Inc.

عين التينة، شارع المفتي توفيق خالد، بناية الريم

هاتف: 786233 - 785108 - 785107 (+961-1)



www.ketabnn.com

ص.ب: 13-5574 شوران - بيروت 1102-2050 - لبنان
فاكس: 786230 (+961-1) - البريد الإلكتروني:
asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الإنترنت: <http://www.asp.com.lb>

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروعة أو بأية وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات، واسترجاعها من دون إذن خطي من الناشر.

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الدار
العربية للعلوم ناشرون ش.م.ل

لتنفيذ وفرز الألوان: أبجد غرافيكس، بيروت - هاتف (+9611)
785107
الطباعة: مطابع الدار العربية للعلوم، بيروت - هاتف (+9611)
786233

إلى عائلي وأصدقائي وزملائي لأجل كل ما قد فعلتموه وتفعلونه

المقدمة

حين وصلت إلى العيادة ذاك الصباح أدركت على الفور أنّ الجوّ كان متوتراً. سألت موظفة الاستقبال عمّا قد حدث فأجابتنى بقلق: "توفيت إحدى مريضاتنا أثناء الليل. والطبيب المناوب كان هنا منذ قليل وكان يردّد أمام الجميع أنّه شجّع أقرباء المتوفّاة لكي يطلبوا إحالتك إلى المجلس التأديبي، وإلاّ فسوف يفعل ذلك بنفسه. وكان الأقرباء غاضبين منك جدّاً".

عرفت على الفور المريضة المقصودة. فقد أتت إلى عيادتي منذ يومين سيّدة مرحة في الخامسة والسبعين من عمرها تقريباً، ذات عينيّن فضوليتين، برفقة ابنها. لم نكن قد التقينا من قبل، وقد أتت للخضوع لجلسة العلاج الكيميائي الثانية لداء السرطان الذي تعاني منه. كانت مصابةً بورم في الغدد الليمفاوية معروف أيضاً بسرطان الجهاز الليمفاوي. ومن شأن المرض أن يكون مميتاً إن تُرك من دون علاج، ولكن مع العلاج يمكننا شفاء نصف الحالات تقريباً. بعد الجلسة الأولى، أصيبت المريضة بمشاكل في القلب وأدخلت للمراقبة، ولكنها شعرت بالتحسّن وأصبحت جاهزة للجلسة التالية. تحدّثنا طويلاً وشرحت لها مخاطر الجلسة الجديدة على قلبها، والتي هي أيضاً فرصتها الوحيدة للشفاء. فأجابت أنّها تدرك المخاطر وأنها تريد متابعة العلاج. وحين اقترحت عليها المكوث في العيادة بعد الجلسة، رفضت وقالت أنّها تريد المغادرة بعد انتهائها. سوف تمكث مع ابنها وهذا كافٍ. فلم ألحّ عليها.

وحين همّت بالمغادرة عند انتهاء الاستشارة، نظرت إليّ وابتسمت قائلة: "أنت طبيب في غاية اللطف لأنك خصّصت الوقت للتحدّث مع سيّدة عجوز مع أنّ غرفة الانتظار مليئة بالمرضى".

فأجبتها: "لا تقلقي أبداً، لقد سرّرت بلقاءك". وكنت أفكر أنّي إن عملت خلال ساعة الغداء سوف أنتهي في الوقت المحدّد لألحق بعيادة ما بعد الظهر.

تمّ إحضارها إلى العيادة أثناء الليل بسبب مشاكل في القلب وأدخلها الطبيب المناوب. ولكنها وجدت ميتة في سريرها بعد بضع ساعات. لم تكن وفاة مريض السرطان بالأمر غير الاعتيادي، مع أنّها تسبّب لي الحزن دومًا. ولكنّ ما حدث كان مختلفًا، ذلك أنّ المريضة ماتت نتيجة خطأ ارتكبته. راجعت ما كان قد حدث. فأعطاء العلاج كان برأيي القرار المناسب، لا سيّما وأنّ المريضة كانت موافقة على ذلك، على الرغم من وعيها لخطورته. ولكن كان يتعيّن عليّ الإصرار على إبقائها في المستشفى. لمّ لم أفعل ذلك؟

كانت تلك الأفكار تدور في رأسي حين اتصلت بابن المرأة. وحين فُتح الخطّ كنت أعدّ نفسي لعاصفة من اللوم والانتهاكات، ولذلك صُدّمت حين قال لي: "أنا سعيد لأنك اتصلت، أودّ أن أشكرك على حسن اهتمامك بوالدتي". أخبرني بما كان قد حدث ليلاً وبما كان يشعر به هو وبقية العائلة. وتحدّثنا لبعض الوقت عمّا كان قد حدث وعن والدته.

وحين أخبرته أنّي أتعرّض لانتقادات بسبب ما حدث وأنني أفكر في أنّه كان عليّ الإصرار لإبقائها في العيادة، أجب: "ولكنك فعلت. أنت ألححت عليها ولكنها رفضت. هذا ما أذكره، وإنّ تمتّ مساءلتك، هذا ما سأقوله". فوجئت بدعمه لي وبكوني نسيت تفاصيل الحديث وشدّدت في النهاية أنّي أرحّب باتصالهم إن أرادوا السؤال عن أيّ شيء في المستقبل. صمت للحظة ثمّ قال: "ستيفان، أريد أن تعلم شيئًا. قالت أُمّي أنّها لم تحبّ الطبيب المناوب، بينما كنت أنت لطيفًا معها. لهذا السبب لن أفعل شيئًا يُوذيك". بعد انتهاء الحديث جلست أفكر في ما كان قد قاله لبعض الوقت. أنا لم أنس تفاصيل حديثي مع والدته، فالابن يعرف أنّي لم أصرّ على إدخالها ولكنه كان قد قرّر حمايتي.

لم تتمّ مساءلتي، فقد رأى رئيس الأطباء أنّي لم أرتكب خطأً رسميًا، بينما بالمقابل كان يتعيّن على الطبيب المناوب طلب أخصائي بأمراض القلب لفحص المريضة. ولكن لو كانت قد بلّغت عائلتها

عني، لكنت مررت بجميع تلك التدابير وبأشهر من الشكوك. ولكن لطفني أنقذني.

كان مفهوم "اللفظ" حاضراً عندي دوماً. حين كنت طفلاً غالباً ما قيل لي، شأني شأن غيري من الأطفال: "ما فعلته ليس لطيفاً"، أو "عليك أن تكون لطيفاً مع أختك". ولكن تلك الكلمة ترد لدى الكبار في سياقات مختلفة: "الشيء الوحيد الذي يمكن قوله عنها أنها لطيفة" أو "حسناً، أفترض أنها لطيفة".

إذاً هل يُعتبر "اللفظ" صفةً إيجابية أم سلبية؟ فغالباً ما يرتبط هذا المفهوم لدى الكبار بتصرف يُعتبر طفولياً أو قليل النضج. فيُنظر إلى الشخص اللطيف على أنه خجول أو ضعيف، لا يجرؤ على الاعتراض. أمّا صفة اللطف لدى الأطفال فهي مستحبة.

وماذا عن كلمة "طيب" التي ترادف تقريباً صفة "لطيف"؟ فقلماً نسمع تعبير "شخص طيب"، إلا لوصف الأموات. وغالباً ما تُستعمل للناس بنبرة ساخرة.

كيف قد حدث ذلك؟ كيف أصبحت صفات مثل "لطيف" و"طيب" تحمل دلالات سلبية؟ فكلما أسمع تلك النبرة المستخفة أفاجأ وأتساءل ما إذا كان المتحدث يُدرك فعلاً ما هو الأهم في الحياة. لقد حان الوقت لتغيير نظرتنا للأشخاص اللطفاء.

بالنسبة إليّ، الإنسان اللطيف هو ذاك الذي يتمسك بالأخلاق في قلبه، ويهتم باستمرار بأمثاله من الكائنات البشرية. وتلك هي برأيي صفة جيّدة للغاية. والشخص اللطيف ليس غيباً على الإطلاق، بل على العكس هو حكيم جداً لأنه قد أدرك - عن وعي أو لا وعي - حكمة هامة: أن ما نفعه للغير نفعه أيضاً لأنفسنا.

يربح المرء الكثير من إظهاره الطيبة تجاه الغير. فاللطف يضعك على طريق النجاح، لا بل أجده أهمّ عوامل النجاح في الحياة. بالتالي إن لم تكن لطفاء لأيّ سبب آخر علينا أن نكون كذلك لأجل أنفسنا، ولنكون ناجحين في حياتنا. وكما يقول الكاتب الأميركي جايمس فريمان كلارك: "اسع، لفعل الخير وسترى كيف أنّ السعادة ستجري وراءك".

ولا ينطبق ذلك على الأفراد فحسب بل على الجماعات والمنظمات والمجتمعات أيضاً. ولو راجعنا مختلف حقبات التاريخ البشري لوجدنا أنّ ذلك لا يصحّ أحياناً. فثمة دول ديكتاتورية مارست القمع على مجتمعات خلوقة، ولكنّ حياتها كانت قصيرةً وغالباً ما انتهت إلى الزوال. وبرأيي، المجموعات الخيرة هي التي تريح في النهاية. إلا أنّ اللطف ليس سهلاً دائماً بالممارسة. على سبيل المثال، فإنّ تنفيذ رغبة الآخرين دائماً ليس من قبيل اللطف، لا سيّما إن كانوا مخطئين ونتائج أعمالهم سلبية. كذلك، ليس من اللطف السماح للآخرين باستغلالك وأن تكون ضعيف الشخصية. أو التطوُّع للقيام بأمر تخالف طبيعتك.

ينبغي أن يُحكم اللطف بالقدرة على التمييز، وهذا يعني في بعض الحالات فعلُ أشياء قد يراها الآخرون غير جيّدة على المدى القصير. وهذا أحد الأسباب التي دفعتني إلى الكتابة عن سمة اللطف تجاه الغير. فاللطف الحقيقي والإيجابي والجيّد هو فنّ فعلاً. يظنّ البعض أنّ الجنس البشري محكوم أساساً بالشرّ، وأنّ معظم ما يحدث بين الناس مطبوع بالشرّ. ولكنني لا أوافق على ذلك بل أظنّ العكس تماماً: معظم ما نفعله لبعضنا بعضاً مطبوع بالخير. فالغالبية العظمى من الناس يسعون لفعل الصواب.

لقد ألقيت عدداً كبيراً من المحاضرات عن الأخلاق وكيفية معاملة الآخرين. وعادةً أ طرح في البداية سؤالاً على الجمهور - ما هي الصفة التي تحبّون التمتع بها أكثر من غيرها؟ وأعطيتهم عادةً الخيارات التالية: الذكاء، الإبداع، الكفاءة العالية في العمل، خفة الظلّ، وأضيف أحياناً الثراء (مع أنّها ليست صفةً شخصيّة). ويمكنهم أن يختاروا أيضاً صفة الطيبة. فكان أكثر من تسعين بالمئة من الحضور يختار عادةً الصفة الأخيرة. من هنا فإنّ الطيبة تأتي في الأولوية، وتسبق الثراء الفاحش أو الذكاء الخارق.

ونظراً إلى كثرة الكتب التي تتناول الثراء، الذكاء، الإبداع، الكفاءة في العمل، وما إلى ذلك، رأيت أنّه يجب أن يكون ثمة كتاب عن سمة اللطف تجاه الغير وكيفية النجاح من خلال الطيبة.

يتحدّث الناس عن الذكاء العادي والذكاء العاطفي. يشير الأول إلى قدرتنا على التفكير التحليلي، والثاني إلى قدرتنا على التعامل مع المواقف العاطفية. وأظنّ أن ثمة نوعاً ثالثاً من الذكاء هو الذكاء الأخلاقي. يشير مستوى الذكاء الأخلاقي إلى قدرتنا على فعل الخير. وهذه القدرة موروثة جزئياً ويكتسب الجزء الآخر منها في سنوات الطفولة، إلا أنّ تطويرها يستمرّ في سنّ الرشد. وهذا الشكل من أشكال الذكاء بالغ الأهميّة لأنّه عامل أساسي للنجاح في الحياة.

تناقش الفصول الأولى من الكتاب مفاهيم اللطف والأخلاق والطيبة، كما تتعرّض للمآزق الشائعة التي ينبغي تجنبها إن أردنا أن نكون لطفاء فعلاً. بعدها أعرض كيف نكسب الكثير من خلال اللطف، وأناقش في فصل لاحق ماهية النجاح وكيفية تعريف هذا المفهوم الشاسع قبل أن أعطي بعض النصائح عن كيفية استعمال الطيبة والأخلاق واللطف للنجاح في الحياة.

ويمكن قراءة الكتاب من بدايته حتّى النهاية، إلا أنّه لا بأس أيضاً من قراءته بإيجاز أكبر واختيار مقاطع متفرقة منه. فالناس تختلف في اهتماماتها.

إلا أنّني أود التشديد على عامل هام وإن بدا بديهياً. فمن الطبيعي أن تتساءل ما إذا كنت بالفعل مثلاً حياً عن اللطف، والجواب هو كلاً ولكنني أحاول دائماً أن أتعلّم كيف أعيش حياةً لطيفة.

فالكمال ليس من صفات البشر وعلينا أن نحذر من الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم خالين من العيوب. فالطيبة الخالصة ليست سوى وهم، وقد نسعى إليها ولكننا لن نبلغها أبداً. غير أنّنا نستطيع أن نسعى لنكون أشخاصاً أفضل ونحن نعلم أنّنا لن نبلغ الكمال أبداً، بل نبذل ما في وسعنا.

عن اللطف والأخلاق

في أحد الأيام تتصل بك صديقتك وهي تبكي. إنها سعيدة مع زوجها ولكنه غيور جدًا. فقد تناولت العشاء مع زوجها السابق وكان اللقاء بريئًا للغاية، ولكن زوجها الحالي عرف به وثار غضبه. فتطلب منك القول أنكما كنتم معًا وأن زوجها السابق مرّ بالصدفة وجلس لفترة وجيزة. هل تتخيلين أنك تستطيعين الكذب لأجل صديقتك؟

تقصر زميلتك في العمل خلال الأشهر الأخيرة. وحين تسألها عن السبب تبوح لك أنّ ابنها يعاني من مرض عقلي وأنه حاول الانتحار، وتأخذ منك وعدًا بعدم إخبار أيّ كان. بعد بضعة أسابيع تلتقي برئيسك ويخبرك أنّه ينوي طرد زميلتك وأنّ المجلس سيتخذ قراره اليوم في هذا الشأن. تحاول الاعتراض من دون جدوى ولكنك تظنّ أنّه سيلين لو أخبرته الحقيقة. هل تتكث بالوعد الذي قطعته وتخبر رئيسك؟

مجتمعنا محكوم بقوانين ومبادئ يتعيّن علينا اتباعها. فتجنّب الكذب هي قاعدة نوافق عليها جميعًا، ولكن علينا دعم أصدقائنا وفقًا لقاعدة أخرى. وقد يبدو الكذب لأجل الأصدقاء تعبيرًا عن اللطف، ولكن هل هو مقبول؟

كذلك، من قوانين المجتمع حفظ الوعود وعدم النكث بها. ولكننا نواجه في بعض الأحيان ظروفًا تجعل النكث بالوعد يحقق خيرًا أكبر. يمكننا أن نجادل كثيرًا في هاتين المعضلتين، ومهما فعلنا قد يبدو صوابًا وخطأً في الوقت نفسه. وثمة مجال في الفلسفة حول كيفية التحليل والتصرف حين نواجه معضلات مختلفة، وهو الأخلاق. وتعود الأخلاق في جذورها إلى آلاف السنين، وهي تتداخل برأيي مع اللطف بطرق كثيرة.

من هنا أظنّ بأنه يتعيّن علينا التفكير أكثر في معنى اللطف والأخلاق وفي شروط التصرف الجيد وكيفية تطوير هذه القدرة.

الأخلاق

يمكن تعريف "الأخلاق" بطرق عدّة، وهي تعتمد برأيي على العلاقات، العلاقات مع البشر، مع الحيوانات التي تعيش على كوكبنا ومع الكوكب بأكمله. والأخلاق هي تحمّل مسؤوليّة تلك العلاقات. من هنا فإنني أعرف الأخلاق بأنّها الطريقة التي نرتبط بها بالبشر وبمحيطنا. يشير هذا التعريف أيضًا إلى أنّ اعتماد المواقف الأخلاقية هو أمر اعتيادي في حياتنا اليومية، ففي كلّ مرّة نواجه فيها كائنًا بشريًا آخر نواجه الأخلاق أيضًا. كيف أتعامل مع هذا الشخص؟ كيف أرضي حاجاته بأفضل وجه؟ كم يمكنني أن أخصص له من الوقت؟ ما هي نتائج أعماله؟ هل أعتبر الآخر شيئًا أم فردًا؟ بالتالي فإنّ الأخلاق تتعلّق بفنّ التعامل مع البشر.

ولكن استنادًا إلى تعريفي، فإنّ مسؤوليتنا تتجاوز ذلك وتشمل الكوكب بأكمله بجميع أشكال الحياة فيه، الحيوانية والنباتية على السواء. فنحن نملك القدرة على قيادة عالمنا إمّا إلى الازدهار أو إلى الخراب. وبالتالي فإنّ الأخلاق هي أساس جوهرنا لقدرتنا على فعل الخير وإنشاء مجتمع إنساني والاستمرار كنوع والحفاظ على كوكبنا بأكمله.

غالبًا ما تُستعمل كلمة "الآداب" لمسائل تتعلّق بالخير أو الشرّ. ففي الأساس لم يكن ثمة فرق كبير بين مفهومي الآداب والأخلاق، ولكن مع الوقت ظهر بعض الاختلاف في معنيهما. فمن تعريفات الأخلاق أنّها "القوانين والقواعد الخارجية التي يتوقّع منا اتباعها". واستنادًا إلى هذا التعريف فإنّ الأخلاق هي الإطار الذي نتحرّك ضمنه كأفراد. أمّا الآداب فيمكن تعريفها على أنّها "الطريقة العملية للقيام بخيار أخلاقي في ظرف معيّن"، أي أنّ الآداب تحدّد كيفية التفكير والتصرّف كأفراد أمام مشكلة أخلاقية.

بعد هذا التعريف يمكننا الانتقال للقول إنّ من الشائع استعمال الكلمتين بحسب رغبتنا والتحدّث مثلاً عن "الأخلاق الداخلية" أو "الآداب الاجتماعية". المهم أن نتذكر بأنّ كلّ منهما يشير إلى العلاقات مع الآخرين.

يقع جون، المتقدم في السن، وهو يسير في الشارع. فتُسرع على الفور مجموعة من الأشخاص وتتجمع حوله. يتم الاتصال بالإسعاف ويُقدّم له عصير الفاكهة حين يخبرهم بأنه مصاب بالسكري وقد نسي أخذ الدواء.

يقف جو وهو يبكي وسط مركز تجاري كبير وسرعان ما يقترب منه عدد من الناس لمواساته ويحرصون على إخبار والدته عبر مكبر الصوت.

يموت زوج إيلين بنوبة قلبية وتكتشف فجأة كم لديها من الأصدقاء الذين يواسونها في مصيبتها.

حين تمرّ أنا بمجموعة من المراهقين الصاخبين تلاحظ بأنّ أحدهم يتبعها. تشعر بخوف كبير إلى أن يلحق بها ويعطيها محفظة النقود التي سقطت من حقيبتها.

والأمثلة كثيرة عن الناس الذين يتصرفون بطيبة تجاه بعضهم البعض. ولكن ما الذي يجعلنا نتصرّف بلطف تجاه الناس في معظم الحالات؟ لماذا لا نقتل جارنا حين يشعل آلة جزّ العشب في الساعة السابعة من صباح يوم الأحد؟ لماذا لا نسرق سيارةً غير مقلّعة في الشارع إن كانت أجمل من سيارتنا؟ لماذا نتصرّف بعدل وودّ واحترام تجاه الآخرين؟

في الواقع نحن لا نعلم فعلاً. قد يقول رجال الدين أنّ السبب يرجع إلى وجود "قانون طبيعي" إلهي يُكافأ بموجبه المرء على أعماله الحسنة ويُعاقب على أفعاله السيئة وبأنّ القدرة على التمييز بين الخير والشرّ مزروعة فينا.

وقد يدّعي علماء الأحياء النشوئيون بأنّ الجنس البشري يملك القدرة على التفكير الأخلاقي لأنّها تفيده في صراعه على البقاء. فلو لم تكن قادرين على التعاون والدفاع عن أنفسنا لانقرضنا منذ زمن طويل أو لسقطنا فريسةً لغيرنا من المخلوقات.

وقد يرى علماء الاجتماع بأنّها مسألة ترجع إلى عُرف اجتماعي، أي أنّنا اتفقنا على معاملة بعضنا بعضاً بطريقة حسنة لأنّ الجميع يستفيد من ذلك. ثمّ انتقلت هذه العادات والقواعد والقوانين من جيل إلى

جيل لأن الآباء علّموها لأولادهم وهكذا انتشرت في المجتمع الذي ينتمون إليه.

قد يكونون جميعهم على حقّ وتكون القدرة على فعل الخير قد وصلتنا بطرق متعدّدة، مثل سيّارة مزوّدة بنظامين للكبح، إن لم يعمل الأول فثمة نظام آخر احتياطي.

المعضلات الأخلاقية هي أمر شائع

المعضلة الأخلاقية هي حالة تشتمل فيها إمكانيّتا التصرف على إيجابيات وسلبيّات على السواء. ومهما يكن خيارنا، فإنّه يبدو جيّدًا وسيّئًا في الوقت نفسه.

في كثير من البلدان، ثمة جدل دائم حول إباحة القتل الرحيم والحدود التي يجب حصره بها. والقتل الرحيم هو إنهاء حياة شخص يشكو من مرض عضال عبر إعطائه مثلاً جرعة قاتلة من دواء معيّن. وقد أظهرت الاستفتاءات في السويد بأنّ الناس عموماً هم أكثر انفتاحاً على اللجوء إلى القتل الرحيم من الأطباء والمرضى. ومن دون الدخول في تفاصيل هذا الجدل، يمكننا أن نرى بأنّه مثال عن المعضلة الأخلاقية لأنّ السماح به أو منعه يشتملان على إيجابيات وسلبيّات. واستناداً إلى المشرّعين في السويد وبريطانيا، فإنّ سلبيّاته تفوق إيجابياته ولهذا السبب يبقى محظوراً.

ولكنّ الأخلاق لا تقتصر على موضوع القتل الرحيم أو مسألة صوابية قتل شخص لإنقاذ حياة الآخرين أو ما إذا كان يتعيّن على المجتمع الدولي التدخل حين يشكّ بارتكاب إبادة جماعية. فالمعضلات الأخلاقية أكثر شيوعاً من ذلك بكثير.

كان أحد أصدقائي يعمل في شركة صغيرة منذ بضع سنوات. كانت الشركة تضمّ ستّة موظفين بالإضافة إلى الرئيس الذي كان مؤسس الشركة. وكان مدير المبيعات يعمل مع الرئيس منذ عشرين عاماً تقريباً ويعرفان بعضهما بعضاً جيّدًا كما اجتمعت العائلتان غالباً.

كان مدير المبيعات في ذلك الوقت قد تجاوز الستين من عمره ويواجه صعوبةً متزايدة في الإلمام بجميع التطورات في مجاله، لا سيّما

في مجال المعلوماتية. وأصبحت أخطاؤه أكثر شيوعاً كما كان يبدو مربكاً في بعض الأحيان. بالطبع، شعر الرئيس بالقلق وتزايد ضغط الموظفين عليه لكي يتدخل. لم يشعر الرئيس بالقدرة على صرف زميله وصديقه القديم الذي أوشك أساساً على التقاعد، فقرر توظيف مساعد له. هكذا تولّى هذا الأخير مسؤولية كثير من مهام مدير المبيعات. في الوقت نفسه بدأت الحالة الاقتصادية تتراجع ورقم مبيعات الشركة ينخفض. كما أنّ استخدام موظفين لعمل واحد ساهم في إفلاس الشركة. هكذا خسر جميع الموظفين وظائفهم.

هل يُعتبر ذلك مثلاً جيّداً لقرار خاطئ اتّخذ أمام معضلة أخلاقية؟ ربّما كانت الشركة لتتجو لو أنّ الرئيس كان أكثر قسوةً وصرف ببساطة صديقه القديم، ولكن احتفظ ستّة أشخاص آخرين بوظائفهم عوضاً عن خسارة السبعة وإفلاس الشركة. بهذه الحسابات البسيطة يبدو الجواب بديهياً.

ولكنّ الأخلاق لا تعتمد دائماً على الأعمال الحسابية البسيطة. فمن السهل التفكير بحكمة بعد وقوع الحدث. ذلك أنّ الرئيس لم يكن يعرف أنّ الشركة سوف تفلس وافترض أنّه قادر على توظيف شخص إضافي. إلاّ أنّه لم ينجح ولا يمكننا أن نعرف مدى واقعية فكرته. ولو أنّه نجح، لكنّا على الأرجح أثينا على موقفه الشهم إزاء زميله وصديقه القديم.

من جهة أخرى، قد نرى أنّ إقالة مدير المبيعات كانت ستعود عليه بنتائج إيجابية. ربّما كان المدير يكره عمله ولكنّه لا يريد التخلّي عن رئيسه وعن الشركة التي يبدو بأنّها تحتاج إليه. وربّما كان يشكّ بأنّه لم يعد ملائماً لتلك الوظيفة وكان شعر بالراحة لترك الشركة. وبعدما رأينا ما حدث، يمكننا القول بأنّ الأفضل في هذه الحالة هو إقالته لإنقاذ وظائف الآخرين.

ولكن هل كانت إقالته ستنتقد الشركة فعلاً؟ ربّما كان الإفلاس أمراً محتوماً. في هذه الحالة ستكون الإقالة عملاً غير ضروري، بجميع آثارها العاطفية على الموظف القديم الوفي.

نرى في النهاية بأنه ما من جواب حاسم في الوقت الذي اتّخذ فيه القرار. وهذا مثال نموذجي على المعضلة الأخلاقية. فأحيانًا تعتمد المسألة على حسابات للنتائج المحتملة للقرار فيما تعتمد في أحيان أخرى على اتّباع القواعد والقوانين أو حتّى على خرقها. كما يحتاج ذلك أحيانًا إلى تقييم النتائج السلبية بالنسبة إلى البعض مقابل النتائج الإيجابية بالنسبة إلى البعض الآخر، أو إلى الاهتمام بمصالحك الخاصة مقابل مصالح الآخرين.

هذا مثال عن معضلة أخلاقية يشتمل القرار فيها على نتائج وخيمة. ولكنّ المعضلات الأخلاقية قد تتناول أيضًا حالات ذات نتائج أقلّ مأساوية.

خلال فصول الصيف الماضية، كان أولادي يمضون بضعة أسابيع في مخيم صيفي. ذهبت لزيارتهم مرّة من باب الفضول، وكان الأولاد قد طلبوا مني إحضار بعض رقائق البطاطا والحلويات والمشروبات الغازية. حين وصلت استقبلني المسؤول عن المخيم الذي نظر إلى الكيس وقال: "في الحقيقة ليس من المسموح إحضار حلويات للأولاد، إنّها مسألة عدل". فأجبت أنه أنني فهمت. وحين التقيت بالأولاد لاحقًا شرحت لهم بأنني لا أستطيع إعطاءهم أيًا من الأشياء التي أحضرتها لهم، فبدأ الحزن والخيبة على وجوههم. عدت إلى السيارة وأنا أشعر بالذنب ووضعت كيس المشتريات فيها. وبعد ساعتين كنت لا أزال أشعر بأنني لم أكن عادلًا على الرغم من اتّباع القوانين التي اعتبرتتها منطقية. ولكنهم أولادي وقد رأيت الحزن في أعينهم. أخيرًا ذهبت وأحضرت المشروبات الغازية ورقائق البطاطا (فهو لم يذكر سوى "الحلويات") وأعطيتهم إيّاها سرًا. عرفت أنني خالفت القوانين إلا أنني كنت أكثر راحة حين احتضنتهم ورحلت.

لقد وُجدت القوانين والمبادئ لكي تُحترم، ولكننا نواجه أحيانًا ظروفًا تتطلب أخذ نواح أخلاقية أخرى بالاعتبار. أعرف أنه من الخطأ خرق القانون ولكنني اخترت ذلك في ذلك الظرف. لم يكن أمامي ثمّة حلّ بديهي، لذا اخترت بديلًا جيدًا وسيئًا على السواء وتركت آخر جيدًا وسيئًا هو أيضًا.

المعضلات الأخلاقية شائعة. فقد نساعد شخصًا تعطلت سيّارته ونتأخر في العودة إلى البيت، أو نغسل فنجان القهوة في غرفة الموظفين ونتأخر على الاجتماع، أو نبذل بعض الجهد لتحية أحد الزملاء في الرواق عوضًا عن الدخول خلسة إلى المكتب في الصباح. من هنا نرى أنّ الأخلاق تشكّل جزءًا من حياتنا اليومية. فكلّ يوم حافل بالمعضلات الأخلاقية الكبيرة والصغيرة، وينبغي علينا أن نعي ذلك. وتصرفنا بطريقة جيّدة يعتمد على قدرتنا على التعرّف على المعضلة، وجزئيًا على الأدوات الأخلاقية المتوفرة لدينا.

الأدوات

تعتبر الكائنات البشريّة فريدة بأوجه عديدة. فما من حيوان آخر يتمتع بتلك القدرات الحركيّة النفسية الرائعة التي تسمح لنا بابتكار الأدوات. وما من حيوان آخر يتمتع بقدرتنا الدماغية على التواصل والإبداع والتفكير التحليلي. وتُعتبر الكائنات البشريّة فريدة أيضًا في قدرتها المتطورة على التعامل مع المعضلات الأخلاقية. وتتوفر لدينا في هذا المجال خمس أدوات أخلاقية ممتازة.

أولاً، طوّر البشر سلسلة من المبادئ والقواعد والقوانين الأخلاقية التي تحدّد كيفية التصرف. وهي تؤدي دور الدليل. يتناول أحد المبادئ القيمة البشريّة ويعني بأنّ جميع البشر يتمتعون بقيمة متساوية. ويتناول آخر قيمة الحياة، أي أنّه يتعيّن علينا حماية الحياة والمحافظة عليها قدر ما استطعنا. ويعني مبدأ الاستقلال الذاتي أنّ كلّ فرد يتمتع بحقّ اتّخاذ القرارات المتعلقة بحياته الخاصة. وثمة أيضًا مبدأ التضامن، الذي يدعو إلى تعاون البشر في ما بينهم ومشاركة بعضهم بعضًا ما يملكون.

ولكنّ هذه المبادئ تتصادم أحيانًا، ومن الأمثلة على ذلك موضوع الإجهاض. فاستنادًا إلى مبدأ قيمة الحياة، يتمتع الجنين بقيمة فطرية ينبغي حمايتها، وتتعاظم هذه القيمة مع تطور الحمل. بالمقابل، يعطي مبدأ الاستقلال الذاتي للشخص - وهو في هذه الحالة المرأة الحامل - حقّ اتّخاذ القرارات التي تؤثر في حياتها الخاصة. وقد حلّ المشرعون

السويديون هذه المسألة بالسماح بالإجهاض حتى الأسبوع الثامن عشر من الحمل، فيما سمحت بريطانيا به حتى الأسبوع الرابع والعشرين. والامتناع عن الكذب والغيبة وحفظ الوعود هي قواعد عامة وأعراف متفق عليها في معظم المجتمعات. ومخالفة تلك الأعراف لا تجلب علينا عقاب المجتمع ولكنها قد تُقابل بالاستنكار.

أما خرق القوانين فمن الممكن أن يؤدي إلى العقاب من قبل المجتمع. وقد تطوّر تشريع المجتمع البشري خلال بضعة آلاف من السنين.

ومع أنّ المبادئ والأعراف والقواعد والقوانين تؤدي دور مرشد لنا، إلاّ أنّها لا تؤمّن لنا جميع الإجابات. وإلاّ، لكان من السهل التعامل مع مسألة الأخلاق. لذا نحن بحاجة إلى مزيد من الأدوات من أجل حلّ المشاكل التي تواجهنا يوميّاً.

تتمثّل الأداة الثانية في قدرتنا على التحليل المنطقي وتقييم فعل أفضل ما يمكن وتجنّب التسبّب بالأذى. وتُعتبر القدرة على تحليل نتائج الأفعال أكثر تطوّرًا بكثير لدى الجنس البشري منها لدى الكائنات الأخرى، وهي قدرة يمكن تطويرها باستمرار.

إليك المثال الافتراضي التالي: يتمّ جمع مبلغين من المال في الوقت نفسه في مكان عملك. المبلغ الأوّل هو لزميل يعاني من إعتام عدس العين وتتفاقم حالته تدريجيّاً. وحالته ليست متطوّرة بما يكفي ليتكفّل الضمان الاجتماعي بتكاليف العمليّة بل سيجربها على حسابه الخاص. فيُطلب منك المساهمة بمائة دولار. والمبلغ الثاني يُجمع لصالح أشخاص أفاقة يعانون من مشاكل في البصر من شأنها أن تؤدي إلى العمى. فيُطلب منك التبرّع بمائة دولار كذلك لإنقاذ بصر شخصين. ولكنّ ميزانيتك لا تسمح بالتبرّع سوى بمائة دولار للحالتين. ماذا تفعل؟ من الواضح بأنّ المنطق وحده ليس كافيّاً هنا لإعطاء الإجابة ولكنه قد يساهم في التوصل إلى الحلّ النهائي.

تمّ إجراء دراسات على نشاط الدماغ لدى أشخاص يواجهون معضلة ذات وجهين. في الأوّل، أنت تقف على رصيف سكة حديد وترى قطارًا يسير باتجاه خمسة أشخاص يقفون على السكة. يمكنك،

إن حركت الرافعة، أن تغيّر مسار القطار نحو سكة أخرى يقف عليها شخص واحد سوف يلاقي حتفه عوضاً عن الخمسة الآخرين. هل ستفعل ذلك؟ معظم الناس يجيبون بنعم.

في السيناريو الآخر، يمكنك إنقاذ حياة الأشخاص الخمسة إن قمت بدفع شخص آخر أمام القطار قبل وصوله إليهم. هل تفعل ذلك؟ معظم الناس يجيبون بالنفي.

حتى وإن كانت النتيجة هي نفسها، إلا أننا نتصرّف بطريقتين مختلفتين أمام هذين الخيارين لأنّ عملنا في الحالة الأولى سوف يؤدي إلى قتل كائن بشري بشكل غير مباشر، أمّا في الحالة الثانية فينبغي علينا قتله مباشرةً بأيدينا.

وأظهرت الدراسات التي أجريت على الدماغ أنّه في حالة تغيير مسار القطار فإنّ أجزاء الدماغ المرتبطة بالعقل هي التي تعمل، أمّا قرار دفع شخص على سكة القطار فيحفز عمل الأجزاء الدماغية المرتبطة بالعاطفة.

بالتالي، نحن نملك غريزةً فطريةً بعدم القتل ويتعيّن علينا أن نتغلّب عليها عاطفياً إذا كنا نتمكن من قتل شخص آخر بأيدينا. إلا أننا في المثال الأول نجري تحليلاً عقلاً لتحديد كيفية التصرف من أجل تقليص حجم الضرر.

وتتمثّل الأداة الثالثة بضميرنا الذي يؤدي دور بوصلة داخلية ترشدنا إلى الخير والشرّ. ففي مثال القطار، نحن نتعامل أساساً مع ضميرنا حين نقرّر ما إذا كان يتعيّن علينا قتل إنسان عمداً لإنقاذ حياة خمسة آخرين.

يعمل الضمير كمؤشر عاطفي لكيفية التصرف. فالمرء يتشرّب مشاعر الخطأ والصواب من المجتمع الذي ينشأ فيه. والقيم الداخلية التي يكونها غالباً ما تتلاءم مع قيم المجتمع من حوله. ولو تغيّر المجتمع أو تغيّرت قيمه، فإنّ مفهوم الضمير للخطأ والصواب يتأثر بذلك. وإن قرّرنا التصرف خلافاً لما يمليه علينا ضميرنا في ظرف معيّن فإننا نتوقّف عن رؤية الخطأ وبذلك نسكت ضميرنا.

من هنا، يتعيّن علينا استعمال ضميرنا كأداة قبل اتّخاذ القرارات، والإدراك بأننا سوف نشعر "بعذاب الضمير" إن تصرفنا بعكس ما يمليه علينا.

بالتالي فإنّ ضميرنا، أو "الأنا الأعلى"، هو الذي يدفعنا إلى اتّخاذ الكثير من القرارات العادلة ويمنعنا من ارتكاب الأفعال التي تؤدي إلى عواقب سلبية. ومع أنّ المرضى النفسيين يفتقرون إلى هذه الأداة، إلا أنّهم قلّة لحسن الحظ. والغالبية العظمى من الناس يتمتعون بهذا الصوت الداخلي الذي يرشدنا، وما علينا سوى الإصغاء إليه.

الأداة الرابعة هي قدرتنا على التقمّص العاطفي، أي القدرة على وضع أنفسنا مكان شخص آخر. فالناس لا يفكرون في الطريقة نفسها ولا يملكون الحاجات والتوقعات نفسها تجاه محيطهم. ولو تصرفنا وكأنّ جميع الناس متشابهون في ذلك، سوف نقع في الخطأ على الدوام لأننا جميعاً مختلفون. ولكي نعلم كيف نتصرّف تجاه شخص معيّن، علينا أن نفهم أولاً حاجات ذاك الشخص. وهنا تأتي قدرتنا على التقمّص العاطفي.

ولا يرتبط التقمّص العاطفي مباشرةً بفعل الخير بل يشير إلى القدرة على فهم كيفية تفكير الآخرين وتجاوبهم. بعدها يمكن لذلك إمّا أن يساعدنا على فعل الخير أو لا. التعاطف هو شعورنا مع أو لأجل الآخر، أمّا التقمّص العاطفي فهو الشعور وكأنّك داخل الآخر. بعبارة أخرى فإنّ التعاطف يهدف إلى راحة الشخص الآخر، بينما يهدف التقمّص العاطفي أساساً إلى فهمه. وتفاوت القدرة على استعمال التقمّص العاطفي بين شخص وآخر ولكنّ تطويرها ممكن.

ويعتقد كثيرون خطأً أنّه من الخطير الإكثار من استعمال التقمّص العاطفي، بحجّة أنّ تحمّل عذاب الآخرين من شأنه أن يتعبنا. ولكنّ التقمّص العاطفي لا يعني تحمّل عذاب شخص آخر بل فهم الأشخاص المحيطين بنا، وما من شيء يشير إلى أنّ الإكثار منه يؤذينا. لا بل على العكس، تشير الدراسات إلى أنّ القدرة المتطورة على التقمّص العاطفي تساعد على حمايتنا.

وتتمثل الأداة الخامسة بأمثالنا من البشر الذين قد يمثلون بالنسبة إلينا مصدرًا للنصيحة والتوازن. وللأسف، نادرًا ما نلجأ إليهم في مجتمعنا الحالي بسبب الفكرة الشائعة القائلة إنه يتعين علينا أن نتدبر أمورنا بأنفسنا من دون إزعاج الآخرين. وهذا تفكير خاطئ لأنّ الفائدة تعمّ الطرفين حين يطلب أحدهما رأي الآخر. إذ يحصل السائل على النصائح وعلى فرصة مناقشة رأيه مع شخص آخر، بينما يشعر هذا الأخير عمومًا بشرف أن تُطلب استشارته كما يحصل على فرصة التطوّر الفكري بفضل هذا التبادل. إنّ طلب رأي الآخر يُظهر إيماننا وثقتنا به، وهو يُعتبر بالتالي شكلاً من أشكال العطاء.

ومن شأن استعمال الآخرين كأداة لمساعدتنا على حلّ المشاكل الأخلاقية أن يشكّل جزءًا من نظام. على سبيل المثال، تنظّم بعض المؤسسات منتديات أخلاقية يناقش فيها الزملاء المشاكل التي تطرأ لديهم ويحصلون على فرصة طلب نصيحة الآخرين. ومن الطرق الأخرى أخذ نصيحة الزملاء ذوي الخبرة، ولكنّ مناقشة الزملاء العاديين تتمّ في جوّ أقلّ كلفة، فتختار شخصًا مرّ بتجربة مماثلة أو معروف بحكمته.

بالتالي فإنّ طلب نصيحة الغير هي أداة قيّمة. وإن أحسنّا استعمالها، سوف ندرك بأننا محاطون بعدد كبير من الأشخاص الحكماء.

تلك هي إذا الأدوات الخمس الممتازة لمواجهة المعضلات الأخلاقية اليومية، شرط أن نُحسن استخدامها. وقد نميل إلى استعمال أدوات أخلاقية معينة، ولكنّها غير قادرة على إعطائنا إجابات أكيدة. فالقرار الرزين يركز عمومًا على تقييم للوضع بواسطة عدّة أدوات، والتقييم الجيد لا يتيح على الأرجح معرفة الأداة التي كان لها الدور الحاسم. وفي النهاية، قد يركز قرارنا جزئيًا على حدسنا، الذي نعتمد عليه لتمييز ما يبدو خطأ أو صوابًا.

مع القرارات الأخلاقية، كما هو الحال مع كثير من الأمور الأخرى كاللتنس أو الحياكة، فإنّ مهارتنا تتطوّر بالممارسة. والتفكير الأخلاقي يحتاج هو أيضًا إلى الممارسة، والتحدّي يستحقّ المحاولة لأنّ نجاحنا

في علاقاتنا بالآخرين ومع العالم المحيط بنا يعتمد على قدرتنا على
اتخاذ القرارات الجيدة.

اللفظ المزيف...

كما سبق ورأينا، فإنّ كلمة "لطيف" لا تملك دلالات إيجابية وحسب. إذ يرتبط اللطف أحياناً بالغباء أو الضعف. وكما سبق وقلت، لا أوافق على ذلك لأنّ اللطف هو صفة حسنة لا بل هو شكل من أشكال الذكاء. ولكن أظنّ أنّه من الأهميّة بمكان تعريف معنى "اللطف"، عبر تمييزه عن صفات أخرى قد تُفهم خطأً على أنّها لطف، كقلّة الذكاء والضعف والتلاعب وقلّة النزاهة. وهذا ما أسمّيه "اللطف المزيف"، كما أحرص على التشديد مجدداً على أهميّة تمييزه عن اللطف الحقيقي.

اللفظ المزيف والعجز عن قول لا

كانت إحدى صديقات العائلة تملك ابنةً متزوجة من شخص مدمن. كانت الفتاة لطيفةً ومراعيةً للآخرين ولكنها تتعرض لسوء المعاملة الجسديّة بانتظام من قبل زوجها. وكانت صديقتنا قلقة جداً على ابنتها وأطفالها وأخبرتتنا كم حاولت إقناعها بترك زوجها. ولكنّ جواب الابنة كان هو نفسه: أنّ الزوج لن يتمكن من العيش من دونها وأنّها تريد الحفاظ على وحدة العائلة. إلا أنّ صديقتنا اتّصلت بنا يوماً وهي مصدومة تماماً. فقد قتل الرجل ابنتها في ثورة غضب.

كانت نيّة الابنة هي فعل الخير ولكنّ النتائج أتت عكس ذلك. فقد ماتت وأدخل زوجها السجن وخسر أطفالها أboيهما.

غالباً ما نتخذ اللطف حجةً نختبئ خلفها للتصرف بطريقة سلبية لا بل تدميريّة، ونحملها كدرع نحتمي به. أنا أجهل الأسباب الفعلية التي منعت تلك المرأة من ترك زوجها. ربّما كانت مقتنعة فعلاً بما تقول، وربّما كان قرارها ناتجاً عن عوامل مختلفة: الخوف من التغيير، الشعور بعدم الأمان، الوحدة، أو ميل إلى تدمير الذات. وكانت نتائج هذا اللطف المزيف قاتلة.

إنّ اللطف الحقيقي يعني شجاعة الدفاع عن الحقّ ورفع الصوت ضدّ ما هو مؤذٍ أو خطير. ففي السياسة مثلاً، من شأن اللطف

المزيّف أن يؤدي إلى عواقب وخيمة. في عام 1938، قام نيفيل شامبرلين، مدفوعاً بنواياه الحسنة، بعقد اتفاق مع أدولف هتلر على أمل إحلال السلام. واليوم يبدو لنا هذا الإجراء لطفاً مزيّفاً. ولكن لم يكن من السهل حينها إدراك مخططات هتلر الرهيبة تجاه العالم، على الرغم من الإشارات التحذيرية التي كانت ظاهرة حينها.

وخلال الحرب العالميّة الثانية، كانت سياسة السويد الخارجيّة تهدف أساساً إلى عدم إدخال البلاد في الحرب، أمّا الاعتبارات الأخرى فكانت ثانوية. ولا شكّ بأنّ هذا الهدف جدير بالاحترام: فهو يهدف إلى حماية الشعب من الحرب والاحتلال. بتطبيق تلك الاستراتيجية، قامت دولة السويد ببيع خام الحديد إلى ألمانيا التي استعملته لصناعة الأسلحة والمعدّات العسكريّة الأخرى. ونرى اليوم بأنّ هذه التجارة سمحت بحسن سير الآلة الحربيّة الألمانيّة خلال فترة الصراع. وربما ساهمت أيضاً في إطالة فترة الحرب، بما اشتملت عليه من خسائر في الأرواح. بالتالي فإنّ حماية الشعب السويدي كانت له انعكاسات سلبية ربّما على بقية العالم.

وثمة تجربة أجراها ستانلي ميلغرام في الستينيات تعتبر اليوم مثلاً كلاسيكياً من نوعها. إذ طلب من المشاركين طرح أسئلة على متطوّعين. وإن أخطأ المجيب، يتلقّى صدمة كهربائيّة ذات قوّة متزايدة. (مع أنّ التجربة كانت مجرد تمثيل في الواقع وكان على المتطوّعين أن يحاكو الشعور بالألم). فوافق ثلثا المشاركين على إعطاء صدمات كهربائيّة ذات قوّة مؤلمة جداً كما ظنّوا.

غير أنّ الرغبة بإعطاء الصدمات الكهربائيّة تأثرت بمدى المشاركة الفعلية في توجيهها. فقد وافق جميع المشاركين تقريباً على هذه "العقوبات" شرط ألاّ يضغطوا بأنفسهم على الزرّ. لا بل ذهب ثلاثون بالمئة منهم إلى حدّ الاستعداد لوضع يد المتطوّع على الطبق الذي ينقل الصدمة. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أنّه لو طلب من عدّة مشاركين رفض توجيه الصدمات، لكان المشارك الخاضع للتجربة سيرفض هو أيضاً.

عدم اتخاذ موقف لا يقلّ إجراماً في بعض الأحيان عن الجريمة نفسها. علينا جميعاً أن نملك الشجاعة للوقوف إلى جانب الحقّ أمام معاناة أمثالنا من البشر. وكما يقول المؤرخ يهودا باور: "كلّنا ضحايا محتملون ومذنبون محتملون ومراقبون محتملون".

في أوائل التسعينيات عملت سنّة أشهر في عيادة للأمراض المعدية في ستوكهولم. في يومي الأوّل من العمل، وأثناء اجتماع عمل للأطباء، فُتح الباب فجأةً ودخل أحد الأطباء المسؤولين وقد بدا عليه الانزعاج الشديد. قال إنّه تلقى للتوّ اتّصلاً هاتفياً من عيادة خاصة في المدينة أجريت فيها عمليّة جراحية لامرأة يونانية. ولكنّ المرأة أصيبت بتسمّم في الدم وينبغي نقلها إلى العناية المركّزة لدينا. المشكلة الوحيدة أنّ المرأة لم تكن مواطنة سويديّة وليست مؤمنة. والعناية المركّزة عالية الكلفة، فمن الذي سيدفع؟ قال الطبيب غاضباً: "يريدوننا أن نغطي التكاليف من ميزانية العيادة، ولكنني قلت لهم بالطبع أنّنا لن ندخل المرأة في هذه الحالة". عمّ الصمت الجميع، بعضهم هزّ رأسه والبعض الآخر جلس بلا حراك. أمّا أنا فشعرت بصدمة قويّة: بالتأكيد لا يمكننا أن نتركها تموت لأنّنا لا نعلم من الذي سيدفع. أردت قول ذلك ولكنني خشيت أن أسبّب المشاكل من أوّل يوم عمل لي، فمرّت بضع ثوانٍ وأنا أفكر في الأمر. هنا فُتح الباب ودخل طبيب مسؤول آخر، شرح أنّه كان قد سمع عن الحالة وأنّنا سوف ندخل المرأة بالطبع. أمّا التفاصيل الماليّة فسوف نبحثها لاحقاً.

شعرت بالخجل الشديد في ما بعد وفكرت بلحظات التردّد تلك مرّات كثيرة لاحقاً. أعتقد أنّني كنت سأعرض بعد قليل من التفكير، ولكنني لست واثقاً. فأنا لم أستغلّ الفرصة لإثبات شجاعتي. "كلّنا ضحايا محتملون ومذنبون محتملون ومراقبون محتملون".

قد يُفهم العجز عن التصرّف واتّخاذ موقف كشكل من أشكال اللطف. ولكنّ اللطف الحقيقي مختلف تماماً وهو غالباً ما يعني فعل ما نعتبره من مصلحة الشخص الآخر على المدى البعيد. ويحتاج الأمر في بعض الأحيان إلى اتخاذ قرارات قد تبدو قاسية على المدى

القريب. وقد نتصرّف بطريقة يدينها المحيطون بنا لأننا مقتنعون بأن ما نفعله ستكون آثاره إيجابية.

اللفظ المزيف المنتكر بالطيبة

ما يبدو لنا جيّدًا للوهلة الأولى قد يكون غطاءً لدوافع أخرى مختلفة تمامًا.

منذ سنوات عديدة كان لديّ زميل غالبًا ما يتحدّث عن أخلاقه الرفيعة. لم يكن يتردّد باتّهام الآخرين بالغشّ العلمي، وكان يعطي رأيه كلّما سمع شيئًا غير مقبول أخلاقيًا بنظره. وفي إحدى المرّات اتّهم أحد الزملاء بأنّه أفسد تجربته عمدًا ووصفه بأنّه شخص شرير. وكان حريصًا على الإشارة إلى أنّه يقول الحقيقة دومًا وإنّه يتوقّع الشيء نفسه من الآخرين الذين لا يخضعون بنظره للقوانين الأخلاقية نفسها. وبعد مدّة قصيرة من تركه العمل معنا طلب منّي عملاً صيفيًّا، فأعطيته وظيفة. وحين عدت من عطلتي ووجدت أنّه لم يأت للعمل على الإطلاق، واجهته. فقال بأنّه يشعر بأنّ راتبه كان منخفضًا في الماضي وأنّه من العدل التعويض عليه بهذه الطريقة. وقبل أن يترك العيادة نهائيًّا، استعمل هبةً أعطيت له للأبحاث من أجل شراء كمبيوتر خاص له وادّعى أنّ ذلك هو حقّه الأخلاقي لقاء الجهد الذي بذله في العمل. وحين انفصل عن زوجته، خفض ساعات عمله إلى النصف لكي لا يدفع نفقة كبيرة لابنته.

نقع في بعض الأحيان على أشخاص يتصرّفون بلطف وطيبة بالغة إلى أن نكتشف جانبًا آخر مختلفًا تمامًا لديهم. وقد يستغرق اكتشاف ذلك وقتًا طويلًا إن لم نكن متنبّهين. والمشكلة هي أنّهم غالبًا ما يجهلون الشرّ الكامن فيهم. ويرجع السبب في ذلك إلى عجزهم عن دمج الجوانب السيئة في شخصيتهم، بل يسلطونها عوضًا عن ذلك على العالم المحيط بهم، ويعتبرونه سيئًا، فيما هم أنقياء كالثلج الأبيض.

حين رزقت إحدى صديقاتي بطفلٍ، قالت لي إنّها كانت قد قرّرت ألاّ تغضب أبدًا على ابنها فقد نشأت هي نفسها بين أبوين يصرخان

طيلة الوقت في وجهها ولن تعامل ابنها بهذه الطريقة. وفي الحقيقة كلما رأيتها معاً كانت تبدو ودودة وملتسمة، على الرغم من أنّ الطفل كان يسيء التصرف كثيراً أحياناً.

إلى أن بلغ الطفل يوماً من الأيام الثالثة من عمره أو نحو ذلك. ذهبت لزيارتها ولاحظت الفرق. كان الطفل قد كسر إناءً للزهور عمداً فأخذت الأم تصرخ فعلاً في وجهه. وحين سألتها عن سبب هذا التغيير، قالت لي إنّ ابنها أساء التصرف كثيراً منذ بضعة أيام وإنها حاولت التحدّث إليه بهدوء كما تفعل عادةً. ولكنّ ابنها نظر إليها وسألها: "ماما، لماذا تشدّين فمك حين تتحدّثين إليّ؟" فأدركت فجأةً ماذا يحدث. إنّ غضبها على ابنها لا يقلّ عن غضب والديها عليها ولكنّها لا تظهره، أو هكذا كانت تظنّ. غير أنّ طفلها لاحظ إشارات الغضب تحت قناع الهدوء.

تدعى هذه الظاهرة عادةً العدوانية السلبية. وكانت قد أدركت صديقتي أنّه من الأفضل لها التعبير عن غضبها الذي كان حتّى الآن يغلي تحت السطح عوضاً عن بعث رسائل مختلطة إلى ابنها. وقد توصلت إلى الاستنتاجات الصحيحة حين أدركت أخيراً خطأها. ولكنّ هذا الإدراك لا يتوصل إليه كل شخص فينتهي به الأمر أحياناً إلى عيش نمط حياة عدواني سلبي.

ولا شك أنّك التقيت شخصاً مماثلاً، ودوداً على الدوام، يتحدّث بصوت هادئ ويبتسم كثيراً. ولكنك شعرت في الوقت نفسه بوجود خطبٍ ما، إحساس خفيف بالعدوانية وبأنّ هذا الشخص لا يريد لك الخير. ولا شك بأنك على حقّ فهذا شخص عدواني سلبي.

ويغطي العدوانيين السلبيين غضبهم بقناع من الودّ يعطيهم مساحةً أكبر للمناورة. فالعدوانيون الصريحون لا يتركون لدينا شكاً في نواياهم، وهذا ما يسمح لنا بالاستعداد للدفاع. وصحيح أنّ العدوانيين السلبيين لا يضمرون لنا شراً أقلّ من العدوانيين الصريحين، إلاّ أنّهم أكثر غموضاً. ولا نكون دائماً مستعدّين للملاحظات السامة التي يطلقونها.

ويمكن إيجاد الطيبة المزيفة أيضاً ضمن المنظمات. فالجمعيات الخيرية التي يختفي مردودها في جيوب أصحابها هي خير مثال على

ذلك. فهذه المنظمات أسست خلف واجهة من الطيبة المزيفة، ومؤسّسوها لا يزالون يعتقدون أحيانًا أنهم فاعلو خير بحق.

ومن الأمثلة الأخرى على ذلك هي الأنظمة الشيوعيّة. فالفكرة الأساسيّة للشيوعيّة هي قلب النظام الاجتماعي الظالم واستبداله بجنّة حقيقيّة على الأرض، يعيش فيها الشعب في ظلّ العدالة والمساواة. ولكنّ الوضع في الدول الشيوعيّة لم يكن أبدًا على هذه الحال، إذ إنّ الرغبة الإيجابيّة بتحسين حياة الشعوب انتهت إلى نتيجة معاكسة تمامًا: مجتمع خالٍ من الحرّيات ومؤسّس على الخوف والقمع والعذاب. واستنادًا إلى التقديرات، فإنّ أكثر من مائة مليون إنسان لقوا حتفهم تحت النير الشيوعي. وكما يقول المؤرخ البريطاني كريستوفر داوسون: "حين يقرّر الناس بأنّ جميع الوسائل متاحة لمحاربة الشرّ، تختلط مصلحتهم مع الشرّ الذي يسعون إلى تدميره".

وثمة أيضًا منظمات أسست بنية فعل الخير، ولكنّ الأمور تسوء فيها لاحقًا. فقد أسست الأمم المتحدة بعد الحرب العالميّة الثانية بهدف الحفاظ على السلام في العالم، بالوسائل العسكريّة إن استلزم الأمر. وتشتمل المادة 43 من دستور الأمم المتحدة على الجملة التالية: "تتعهد جميع الدول الأعضاء في الأمم المتحدة، وبهدف المساهمة في الحفاظ على السلام والأمن الدوليين، بأن تؤمّن لمجلس الأمن، عند طلبه ووفقًا لاتفاق أو اتفاقات خاصة، القوّات المسلّحة والمساعدة والتسهيلات، بما في ذلك حقّ المرور، اللازمة للحفاظ على السلام والأمن الدوليين".

يبدو ذلك مؤثرًا جدًّا، ولكن كيف كان الواقع؟ إليك بضعة أمثلة:

● في ربيع عام 1994 وخلال مدّة ثلاثة أشهر، لقي 930000

شخص مصرعهم في رواندا على أيدي هوتو متطرفين. وعلى الرغم من وجود ملحقين عسكريين للأمم المتحدة في البلاد، لم تقم المنظمة بأيّة مبادرة لوقف المجازر التي انتهت باجتياح رواندا من قبل عصابات التوتسي القادمين من أوغندا.

● عام 1993 وافق مسلمو مدينة سريريبيكا في البوسنة على إلقاء السلاح مقابل ضمان من الأمم المتحدة بحمايتهم من هجمات الميليشيا الصربية. في عام 1995 هاجم الصرب سريريبيكا وأسروا مسلميها. فتمّ إبعاد النساء والأطفال ثمّ بدأت المذبحة التي راح ضحيتها 7000 مسلم غير مسلّح. وماذا فعلت الأمم المتحدة؟ تمّ سحب جنود الأمم المتحدة الهولنديين الستمئة المتمركزين في سريريبيكا لحماية المسلمين، ورفضت الأمم المتحدة التدخل.

● في أوائل عام 2003 اندلع القتال بين السود والعرب في دارفور في السودان. وتطوّر النزاع إلى عملية تطهير عرقي اعتبره كثيرون إبادة جماعية. فوصل عدد اللاجئين الأفارقة السود إجمالاً إلى مليوني شخص في أوائل عام 2006، بينما تراوح عدد القتلى بين 200.000 و 450.000 شخص. وبلغ عن حالات اغتصاب وسرقة وقتل وتدمير واسع. أمّا في مخيمات اللاجئين فكان الناس يموتون جوعاً. وقد أرسلت الأمم المتحدة مساعدة إنسانية وفرضت عقوبات محدودة على الحكومة السودانية، إلا أنّها ظلت ساكنة في ما عدا ذلك، على الرغم من خطر تفاقم الوضع.

إنّ المنظمة الدولية التي تُبنى بنية العمل لأجل السلام والحريّات والتي لا تؤدي واجباتها، تتعارض نوعاً ما مع أهدافها. فإن كانت البنية التنظيمية للأمم المتحدة تشلّها حين يكون العالم في أمسّ الحاجة إليها، فتلك مشكلة ليس للمنظمة وحدها بل للعالم بأسره. الأمم المتحدة هي من أهم المنظمات في العالم ولكنها للأسف لا تعمل بطريقة مثالية. وربما يجب أن يُسمح فقط للأنظمة الديمقراطية الحقيقية بالانضمام إليها واستثناء جميع الديكتاتوريات والدول الشيوعية غير الديمقراطية والأنظمة القمعية وما إليها إلى أن تصبح دولاً ديمقراطية فعلية تتمتع بالحريّة وتُصان فيها حقوق الإنسان.

إنّ التزلف الذي يهدف إلى المبالغة في التهذيب والمحبة أملاً بالفوز بحظوة شخص ما ليس بالأمر الإيجابي، ذلك أنّه يوحى

بإمكانية التحكم بالأشخاص السذج. ولا أحد يرغب بأن يكون ساذجًا أو يسهل التحكم به.

هل من المقبول إذاً أن يتصرّف الناس وفقاً لمصالحهم الخاصة تحت قناع الطيبة؟ يعتمد الأمر برأبي على النتائج المحتملة لأفعالهم. بالطبع، من المثالي أن يفعل الناس الخير دوماً وأن يفعلوه لأجل الغير. ولكنّ الحال ليس كذلك في الواقع، وعلينا بالتالي أن نكون إيجابيين إزاء الأشخاص الذين يفعلون الخير حتّى بهدف ترك انطباع جيّد وحسب. ولكن حين يكون التزلف جزءاً من خطة أوسع ذات أهداف غير خيرة، يجب أن يُعتبر العمل سلبياً. وبالطبع يصعب تحمّل الأشخاص المتملقين على الصعيد العاطفي. من هنا فإنّ التزلف يمكن أن يكون إيجابياً وسلبياً على السواء. وكما هو الحال دائماً حين يتعلّق الأمر بالطيبة، ينبغي تقييم كلّ حالة بروح موضوعية بحتة.

أخيراً، يهدف الرياء إلى إقناع الناس بطيبة الشخص على نحو تام. فيبدو كل ما يفعله نبيلاً وطيباً إلى حدّ أنّنا نشعر بالخجل من فشلنا بالوصول إلى تلك المعايير العالية. في الوقت نفسه، يثير هؤلاء الأشخاص أعصابنا. والسبب في ذلك هو قلّة وجود أناس بهذه الطيبة المتناهية ولأنّنا نستطيع عموماً التمييز بين الخير الحقيقي والمزيّف. بالتالي ليس الرياء سوى قناع رقيق يسهل اختراقه.

اللفظ والغباء

غالباً ما يرتبط الفهم الشائع للفظ بالغباء، مع أنّه ما من رابط بينهما. ولكنّ اللفظ المزيّف يشتمل على غباء فعلي بطبيعته.

فحين كان ابننا في الثامنة من عمره انتزع منّا إذناً بركوب دراجته في الضاحية التي نعيش فيها. كان يقول: "كلّ أصدقائي في الصفّ يفعلون ذلك". فسمحنا له بركوب دراجته في الجوار وحده ومع أنّي قلقّت من هذا القرار إلاّ أنّه بدا لي عادلاً نظراً لصدق ابننا معنا ومع أصدقائه. وبيوم السبت التالي كنت وحدي في المنزل حين سمعت الباب الخارجي يُفتح ويُغلق. عادةً نسمع تحيةً تخبرنا بمن دخل المنزل، ولكن هذه المرّة لم أسمع شيئاً. نزلت فرأيت ابني يبكي. سألته

عمّا كان قد حدث فأخبرني وهو يشهق بأنّ سيّارة صدمته. لم يصب سوى بخدوش قليلة، ولكنّه خاف جدًّا فاتّفقنا على عدم السماح له مجدّدًا بركوب دراجته وحده قبل أن نجده مستعدًّا لذلك. وبالطبع لمت نفسي لأنّني أردت أن أبدو لطيفًا معه حين رجانا بالسماح له بذلك. من ممّا لا يرغب بأن يكون أبًا لطيفًا تجاه أطفاله؟ ولكننا وقعنا في فخّ الرغبة بأن نكون طيبين بينما يجدر بنا أن نكون أشخاصًا مسؤولين وأن نرفض. أحيانًا علينا فعل أمور قد يراها الأولاد قاسية، ولكنّ واجبنا هو التصرف بحكمة نحوهم. وتلك هي نقطة أساسية في عمليّة تربية الطفل، أن نتصرّف بطريقة تجعلنا نبدو غير محبوبين على المدى القصير أملاً بفوائدها المستقبلية. وهذا مثال نموذجي عن اللطف المزيّف الذي يقوم على عمل أخرق كان من شأنه أن يؤدي إلى نتائج وخيمة.

حين خلف تابو مبيكي نلسون مانديلا في رئاسة جمهورية جنوب إفريقيا، كانت البلاد تترنّح على شفير كارثة صحيّة. إذ كان انتشار مرض الإيدز يزداد بين الناس وكانت أعداد كبيرة من أبناء الشعب تحمل فيروس نقص المناعة المكتسبة المسبّب للمرض. كان الوضع يحتاج إلى حملة إعلامية ضخمة وأدوية لعلاج الحوامل اللواتي يحملن الفيروس لمنع انتقاله إلى أطفالهم وتدابير للحدّ من انتشار الدعارة وما إلى ذلك.

ماذا فعل الرئيس الجديد؟ ادّعى أنّه ما من دليل على أنّ فيروس نقص المناعة يسبّب الإيدز وبأنّ المرض ناتج عن الفقر. وشدّد في مناسبات عدّة على أنّه لا ينوي تصديق النظريات العلميّة الضعيفة عن أسباب الإيدز، كما ذهب إلى حدّ الادّعاء بوجود مخاطر غير محدّدة لتناول الأدوية التي تُبَطِّئ تطوّر المرض وتحدّ من انتشاره، وهذا ما جعل استعمال تلك الأدوية محدودًا جدًّا في جنوب إفريقيا. خلال تلك الفترة، انتقل الفيروس القاتل إلى ملايين الأشخاص وكثير منهم من الأطفال. وهكذا دفع شعب جنوب إفريقيا الثمن ولا يزال، بسبب نظريات مبيكي الشخصية حول الفيروس والمرض، والتي لم تكن سوى غباء مخفيّ على نحو غير مرضٍ.

إنّ حسن معاملة الناس هو من أشكال الذكاء. وجميعنا نملك ذكاءً أخلاقياً متطوراً ولا شيء يمنعنا من تطوير هذه القدرة أثناء حياتنا. من هنا فإنّ "اللفظ" كما أراه لا يرتبط أبداً بالغباء بل بالحكم الجيّد.

خلاصة

لا ينبغي الخلط بين الضعف واللفظ. فالعجز عن قول لا أو عن الدفاع عن النفس أو الآخرين لا يساعد أحداً بل يؤدي دائماً إلى نتائج سلبية. ولا العجز عن تحليل نتائج أفعالنا تعبيراً عن اللفظ. كما أنّ ادّعاء اللفظ وإضمار نوايا مختلفة لا ينمّ فحسب عن قلة اعتبار للآخرين، بل هو خطر أيضاً.

يمكن للأخلاق أن تعمل تحت لواء اللفظ المزيف وأن تعبّر أفعالنا في الوقت نفسه عن المكر أو الضعف أو الغباء المحض. ومن المهم أثناء تعاملنا مع الآخرين أن نتعلّم التمييز بين اللفظ الحقيقي واللفظ المزيف. ولكنّ الأهم هو أن نكون قادرين على تقييم دوافع أفعالنا الحقيقية بحيث نسعى إلى تحقيق أفضل النتائج الممكنة.

اللفظ الحقيقي

تحدّثنا بما يكفي عن اللطف المزيّف والغباء والضعف والعدوانية السلبية. وسننتقل الآن إلى الجانب الحقيقي. ما معنى اللطف وما هي الصفات التي تميّز الشخص اللطيف؟ كيف نفكر ونتصرّف لنكون طبيّين؟

الأفكار اللطيفة والأعمال الطيبة

يدّعي البعض أحياناً بأنّ الإنسان الطيّب لا يفكر سوى في أفكار خيرة. ولا شكّ بأنّ الشعور بأحاسيس سلبية تجاه الآخرين ليس شعوراً جيّداً وهو يعذبنا أحياناً ولكن علينا أن ندرك في الوقت نفسه أنّه ما من شخص كامل، ومن غير المعقول ألاّ تراود المرء أبداً أفكار دنيئة أو شريرة. ولكن إلى أي حدّ يمكننا السيطرة على أفكارنا؟ في الواقع هذا صعب للغاية من دون تدريب. فنحن نستطيع التحكم بكثير من الأشياء في حياتنا ولكن نعجز عموماً عن التحكم بأفكارنا.

لقد حاول رجال الدين على اختلافهم إقناعنا بأنّ الأفكار السيئة هي أمر خاطئ. ولكنني أظنّ أنّه من الجيّد تحرير ضميرنا من شعور الذنب الذي ينتابنا نتيجةً للأفكار السيئة. فلو نفّسنا عن مشاعرنا الثائرة بالتفكير في الأفكار السيئة، ربّما تمكنا من تقليص الحاجة إلى وضعها حيز التنفيذ.

بالطبع نحن نملك سيطرةً أكبر على أفعالنا. فقرارنا بفعل الخير يرجع إلينا والدافع وراءه لا يهّمنا كثيراً. المهم في النهاية هو ما نفعله. لديك صديقة معروفة بأنّها مأكرة، تُحضر لك في حفل عيد ميلادك هديّةً صغيرةً سخيفة، تملكين مثلها. وحين ترى الخيبة في عينيك تسرع للقول بأنّها كانت تتوي إحضار شيء مميّز ولكنّ المحل الوحيد الذي وجدت الوقت للذهاب إليه لم يكن يملك شيئاً مماثلاً. ثمّ تبتسم وتقول: "ولكنّ النية هي الأهم".

"النية هي الأهم". هذه الجملة تصدمني دائماً. فالناس يمتنعون عن مساعدة بعضهم بعضاً ثمّ يدّعون بأنّهم كانوا يبنون فعل الخير ولكنّ

شيئاً ما أعاقهم. ولا يهم إن كان الأمر يتعلّق بتأجيل موعد أو بصرف راتب مدبّرة المنزل قبل إعطائها إياها أو بتربية الطفل بطريقة خاطئة أو بعدم التمكن من شراء هديّة عيد ميلاد. لا تتخذ هذا العذر لأنّ النية ليست هي الأهم بل العمل. فإن كان العمل جيّداً يصبح دافعه قليل الأهميّة.

فلنتجنّب توقّع أشياء مستحيلة من أنفسنا ولنحاول فعل الخير وعدم تعذيب ضمائرنا بسبب الأفكار السيئة التي تعبر ذهننا أحياناً. فالأفكار السيئة ليست بالأمر الجيّد ولكنّ الأسوأ هو تنفيذها. والمهم في النهاية هو العمل. فالشخص اللطيف هو في النهاية الشخص الذي يفعل الخير لأجل الآخرين. وكما يقول الشاعر الأميركي ج. ر. لويل: "كلّ المشاعر الجميلة في العالم لا تزن شيئاً أمام عمل خير واحد".

إذا فلنضع النوايا جانباً ولنستعمل تلك الأمثال القديمة بحكمة.

ولكن إن كانت الأعمال هي الأهم، كيف نحلّل نتائجها؟ كيف نعرف بأنّ العمل الذي نفعه سيعود بالخير في النهاية؟ في الواقع، لا يمكننا التوقّع بنتائج أفعالنا لأنّها لا تنتهي. فحياة كلّ إنسان تؤثر في آلاف الآخرين وما نفعه لشخص آخر يؤثر في طريقة تصرّفه مع محيطه، وهكذا دواليك.

كنت ألقى مرّةً محاضرةً عن الأخلاق في مكان العمل في بلدة شمال السويد حين أتت إليّ امرأة وقالت إنّها تودّ أن تشكرني لأنني أنقذت حياتها. لا شكّ أنّه بدا عليّ الارتباك فراحت تشرح أنّها حضرت محاضرةً ألقيتها عن السرطان منذ عشر سنوات في البلدة نفسها. وحين انتهيت، أعلنت أنّي أرحّب بالأسئلة الشخصية، لأنّه من الطبيعي أن يشعر المرء بالقلق على صحته بعد سماع محاضرة عن هذا المرض. فأررتي المرأة بقعةً على جلدها وقلت لها إنّها ينبغي إزالتها على الفور. وحين تردّدت، قلت لها إنّني أصرّ على أن تفعل. وبعد بضعة أسابيع قيل لها بأنّ المشكلة الجلديّة لديها هي ورم جلدي خبيث، نوع من أنواع سرطان الجلد ويجب استئصاله فوراً. وهي تودّ أن تشكرني الآن لأنّها شفيت منه.

لو لم تأتِ المرأة إلى تلك المحاضرة منذ عشر سنوات، لاختلقت حياتها كثيرًا على الأرجح ولأثر ذلك بدوره في حياة المحيطين بها. علمًا أنني لا أذكر المرأة ولا النصيحة التي أعطيتها لها، ولو لم تأتِ لشكري بعد المحاضرة لما عرفتُ أبدًا أن نصيحتي غيرت حياتها وحياة من حولها.

تحدثت مرّةً إلى حاخام يهودي كتب عددًا من الكتب الجيدة. وسألته ما إذا كان يفكر بردّ فعل القراء وهو يؤلّف كتابًا موجهًا إلى عدد كبير من الناس. فأجابني: "إنّ تأليف كتاب هو أشبه بإطلاق النار من رشاش في الظلام، لا نعرف أبدًا من يصيب". وأقرّ أنني فوجئت بالتعبير العنيف، وإن يكن دقيقًا، لهذا الرجل الحكيم.

ولا ينطبق ذلك فقط على تأليف الكتب أو إعداد برامج الراديو والتلفزيون أو الأفلام أو كتابة المقالات أو إلقاء المحاضرات - وهي نشاطات إعلامية تطل كثيرًا من الناس - بل ينطبق أيضًا على اللقاءات القصيرة بالغرباء في المطاعم والباصات والشوارع. فمن شأن هذه اللقاءات أن تؤثر في الناس بطرق غير متوقعة.

نتخذ في حياتنا اليومية قرارات تؤثر في الآخرين ولا نعرف أبدًا ما كانت معظم نتائج أفعالنا. يكفي ذلك لنستسلم ونقول إنّ ما نفعله ليس هامًا؟ بالطبع لا. في الواقع، يتحمّم علينا أن نبذل ما في وسعنا لفعل الخير على أمل أن تكون أفعالنا ذات آثار إيجابية. فقد قال الكاتب اليوناني إيروب قبل 2500 عام جملةً لا تزال صحيحةً حتى يومنا هذا: "إنّ عمل الخير، مهما يكن صغيرًا، لا يضيع أبدًا".

الطف وحسن التمييز

لا يقوم اللطف أساسًا على الأفكار الحسنة بل الأفعال الحسنة. ولا يعني ذلك بأنّ اللطف لا يحتاج إلى أية أفكار بل على العكس يحتاج اللطف إلى استعمال جميع قوانا الفكرية وذكائنا الأخلاقي. ويُعتبر حسن التمييز شرطًا أساسيًا يصعب، لا بل يستحيل، اللطف من دونه. يقدم الفلاسفة الذين يكرّسون عملهم للأخلاق نظريات مختلفة عن السلوك الأفضل الذي ينبغي للبشر استعماله في ما بينهم. باختصار،

ثمّة مدرستان فكريّتان عن الأخلاق وطريقة تطبيقها. استنادًا إلى المدرسة الأولى، أخلاق الواجب، على الناس أن يخضعوا للقوانين والقواعد التي سنّت لمصلحة الجميع، يدفعهم إلى ذلك حسّهم بالواجب. وتهتم المدرسة الثانية بأخلاق النتيجة: النتيجة هي المهمة. فعوضًا عن اتباع نظام صارم من المبادئ والقواعد، علينا أن نعمل على إيجاد الحلول التي تفيد أكبر عدد ممكن من الناس. بتعبير آخر، تهدف أخلاق النتيجة - أو أخلاق المنفعة - إلى تحقيق القدر الأكبر من الخير لأكبر عدد من الناس.

سبق وذكرت مثالاً عن قطار يسير نحو خمسة أشخاص يقفون على سكة الحديد. يُظهر هذا المثل بوضوح وجهتي النظر المذكورتين عن الأخلاق. فنحن نملك الخيار بإنقاذ هؤلاء الأشخاص والتضحية بشخص واحد مقابل ذلك.

ينطلق أنصار أخلاق الواجب من مبدأ عدم إباحة القتل ليستنتجوا بأنهم لا يستطيعون التضحية بحياة شخص آخر. أمّا أنصار أخلاق النتيجة فيمكنهم الادّعاء أنّه من الأفضل خسارة حياة واحدة عوضًا عن خمس، والاستنتاج أنّه من الأفضل قتل رجل واحد.

ليس من الصعب رؤية المشكلة في هاتين المدرستين الفكريتين. فاتّباع القواعد والقوانين بصرامة يؤدي إلى قلة المرونة التي تمنع الناس من تحمّل المسؤولية في الحالات المعقدة. فمن مشاكل أخلاق النتيجة أنّها تحاول تحديد كميّة الخير الناتجة عن كلّ عمل فردي. فكلتا المدرستين تؤدي إلى نتائج عبثية إن اتّبعت حرفياً.

والمثال الكلاسيكي على تلك العبثية هو التساؤل ما إذا كان يتعيّن قتل إنسان سليم لإنقاذ خمسة مرضى بأعضائه. ومن الأسباب التي تجعل أنصار أخلاق النتيجة يعارضونه هو أنّه يؤدي إلى "اضطراب اجتماعي" لأنّ الناس سوف يبدأون فجأةً بالتعرّض للقتل هنا وهناك. وبالنسبة إليّ، يستحيل قبول ذلك حتّى وإن كان لا يشتمل على خطر الاضطراب.

وتقع الحقيقة في نقطة ما بين هاتين المدرستين الفلسفيتين. علينا أن نأخذ بعين الاعتبار القوانين والمبادئ وفائدة أكبر عدد من

الأشخاص. تلك هي الأخلاق - فأحيانًا ما من حلول بسيطة بل يتحتم علينا استعمال الأدوات المتوفرة لدينا بالإضافة إلى حسن التمييز. إنّ سمة اللطف تتطلب استعمال الفطنة والبصيرة وتحمل مسؤولية أفعالنا.

اللطف والشجاعة

أمضت أُمي جزءًا كبيرًا من فترة الحرب في حيّ يهودي في وارسو، وقد تمّ نقل معظم اليهود الموجودين فيه إلى المعتقلات وقتلهم. وفي إحدى المرات أخذت أُمي وجدّتي إلى محطة أومشلاغ حيث كان سيتم إرسالهما إلى غرف الغاز. كان شقيق أُمي الأكبر، روديك، قد قال لهما مسبقًا أن تقفا في آخر صفّ الانتظار أمام القطار. وحين اقتربتنا من القطار بعد انتظار طويل ظهر روديك فجأةً بقرب الصفّ. كان قد سرق دراجة ووضع قلنسوة شرطي على رأسه. قال بصوت أمر: "يمكن لهاتين السيدتين أن تذهبا". تردّد الجنود الألمان للحظة ثمّ ألهاهم اضطراب في المجموعة. عندها أمسك روديك بشقيقته وأمه وقادهما نحو المخرج. كرّر هناك بأنهما قد حرّرتا وعادوا معًا إلى الحيّ. لاحقًا، ربّب أموره للهرب معهما. هكذا ظلّت أُمي وشقيقها على قيد الحياة ونجيا من الحرب بعد أن لجآ إلى إحدى العائلات حتى تحرير وارسو. لم يتحدّث روديك أبدًا عن الحرب والدور البطولي الذي لعبه. وأذكر أنّي شكرت روديك حين ولد ابني الأكبر، ليس لأنّه أنقذ والدتي فحسب، بل لأنّه أنقذني أنا أيضًا وأنقذ أطفالتي. ولكنّه ابتسم من دون أن يقول شيئًا وكانت أُمي تظنّ بأنّه لم يشأ التحدّث عن الحرب وعن شجاعته خلالها لأنّه يظنّ بأنّه لم يفعل ما فيه الكفاية.

كان بإمكان خالي ألا يفكر سوى في نفسه، ذاك أنّ فرصه بالحياة كانت أكبر. ولكنّه اختار أن يتحمّل مسؤولية عائلته وتمكن بذلك من إنقاذ والدتي. وأعتقد أنّ روديك لم يفكر في أنّه كان يملك خيارًا آخر بل كان لديه هذا الخيار وحسب، واختار أن يهتمّ بالآخرين. أحيانًا تحتاج القرارات الأخلاقية الجيدة إلى الشجاعة.

ومن الأمثلة الأخرى على الشجاعة المرتبطة بالحرب هي قضية الدبلوماسي السويدي راوول والينبيرغ. فأثناء توزيع جوازات السفر

السويديّة لليهود الذين كان سيتمّ نقلهم إلى المعتقلات، أنقذ والينبيرغ حياة آلاف الأشخاص، مخاطراً بحياته. وقد اختفى في نهاية الحرب وقيل بأنّه توفي في السجن السوفياتي. هكذا لم ينقذ والينبيرغ حياة الناس مباشرةً فحسب بل إنّ أعماله تذكرنا أيضاً بالخير الذي يمكن لشخص واحد أن يؤديه كما أنّها مثال ملهم للآخرين عن الشجاعة في فعل الخير لمن هم بحاجة إليه.

كان ونستون تشرشل عضواً في البرلمان في الثلاثينيات حين بدأ هتلر يعيد تسليح الآلة الحربيّة الألمانيّة. يومها أدرك تشرشل ما كان يحدث وبدأ حملةً مكثفةً لتوعية الناس حيال مخططات هتلر وضمّان تسلّح بريطانيا استعداداً للحرب الوشيكة. ولكنّه تعرّض للسخرية علناً في البرلمان على مدى عدّة سنوات ونُعت بأنّه مثير الحرب. وفي عام 1940، وكانت الحرب قد اندلعت، تمّ تعيين تشرشل رئيساً للوزراء ومسؤولاً عن جهود الحرب التي ساهمت كثيراً في هزيمة ألمانيا.

في بعض الأحيان يتحمّم علينا اختيار طريق يراه الآخرون خاطئاً، وذلك باسم الطيبة. وقد نتعرّض أحياناً للسخرية وحتى الملاحقة بسبب ما نعتبره مفيداً للآخرين.

تمّ إجراء دراسة أميركيّة عن مصير "مطلقّي الإنذارات": أي الأشخاص الذين يبلغون عن شيء يعتبرونه غير أخلاقي في مكان عملهم. فتبيّن أنّ جميعهم خسروا وظائفهم، أكثر من النصف تعرّض لسوء المعاملة من قبل زملائهم، وأكثر من 80 بالمئة عانوا من تدهور في صحتهم الجسديّة والنفسية. ولكنّ المثير للاهتمام هو أنّ الجميع تقريباً كانوا مسرورين من قرارهم لأنّهم وجدوا الشجاعة لفعل الصواب، وهذا هو المهم في النهاية.

وتتص الشجاعة أيضاً على تحديد الأهداف الجيدة ومحاولة بلوغها على الرغم من أنّ احتمالات النجاح تبدو ضعيفة. ففي أواخر الثمانينيات، وضعنا أنا وزميلي، د. كارل - هينريك روبير، برنامجاً معلوماتياً عن الإيدز للجنة السويديّة للصحة والرخاء الاجتماعي، يتألف من شريط تسجيل ونصّ وملف من الصور. وبدأ كارل - هينريك يتحدّث عن إعداد برنامج مشابه عن البيئة، وهو من المواضيع

المفضلة لديه. فاتصل بي في يوم من الأيام وأخبرني بحماس بأنه يفكر في توزيع هذا البرنامج على كل بيت سويدي، وعددها الإجمالي 4.3 مليون بيت، وأن ذلك سيتوافق مع بث تلفزيوني واستفتاءات. أما تمويل المشروع فسيتم من خلال رعاة. كانت فكرةً مجنونة ولكن وعدته بالمساعدة. فإن كان ثمة شخص يمكنه القيام بذلك فهو كارل - هينريك الذي يجمع بين التصميم والإبداع والشجاعة. تم إنهاء المشروع بعد أقل من عام، وكانت بداية عمل مكثف اشتمل على أبحاث حول المشاكل البيئية وتكوين مدراء ومتعهدين، إلخ. ومؤسسة The Natural Step هي اليوم منظمة بيئية ناجحة تملك فروعاً في 12 دولة.

كان كارل - هينريك مدفوعاً برغبة قوية للمساهمة في عالم أفضل. كان لديه إيمان داخلي تحوّل إلى عمل شغوف. الرغبة بفعل الخير مع قدر كبير من الشجاعة كانت كافية لتحويل هذا الحلم "المستحيل" إلى واقع ناجح.

والمشاريع الكبيرة أو مسائل الحياة والموت ليست وحدها التي تستلزم الشجاعة. إذ تلزمنا الشجاعة أحياناً في ظروف عادية أكثر. على سبيل المثال يتمّ توظيف شخص جديد في مكان عملك، وسرعان ما تلاحظون بأنّ رائحته الكريهة تنفر الجميع منه. قد ناقش أحد الموظفين الموضوع مع المدير الذي ضحك بارتباك وقال بأنّ قرار الاستحمام يعود للموظف. ولم يبدُ بأنّ أحداً من الزملاء مستعدّ للتصرّف. فهل تقرّر مفاتحته بالموضوع؟

سبق وطرحت هذا السؤال في محاضرات عديدة وكنت أحصل دائماً على الجواب نفسه. فكان عدد قليل من الحضور يقول إنّه مستعدّ للتحدّث مع زميله، إلا أنّ الباقيين يمتنعون غالباً بحجة أنّ الأمر لا يعينهم وأنّه يسبّب الإرباك.

على المدى القصير لا يبدو من اللطف إخبار شخص ما أنّ رائحته كريهة. وقد نتساءل ما إذا كان هذا الموضوع يدخل ضمن المسؤولية الفردية. فأنت تعرف الشخص بالكاد، وماذا لو ثار غضبه؟

ماذا سيحلّ بهذا الشخص إن لم يلفت أحد انتباهه للمشكلة والسبب الذي يبعد الناس عنه؟ ليس من المستغرب أن ينعزل اجتماعياً ويخسر وظيفته لاحقاً ثمّ ينتقل إلى وظيفة أخرى ويواجه المشكلة نفسها. وماذا عن حياته الخاصة؟

من هذه الزاوية، يبدو قرار التدخل جيّداً ويعبر عن لطف حقيقي. ولكنّه ليس سهلاً، فقول شيء كهذا لشخص نعرفه بالكاد يخالف طبيعتنا. ما الذي نحتاج إليه إذاً؟ نحتاج إلى الشجاعة لطرح موضوع كهذا أمام شخص آخر على الرغم من الإرباك الذي يسببه.

في إحدى الدراسات، طُلب من المتطوعين تحديد الأطول بين خطين. الأشخاص الذين أجروا الاختبار بمفردهم أعطوا جواباً صحيحاً بنسبة 99 بالمئة من الحالات. ولكن حين أجري الاختبار على مجموعة من خمسة أشخاص، وطُلب من الأربعة الأول سرّاً إعطاء إجابة خاطئة، أعطى الخامس إجابة خاطئة في أكثر من ثلث الحالات. من الواضح أنّ مواجهة الآخرين تحتاج إلى الشجاعة والنزاهة.

فالأغلبية ليست دائماً على حقّ. وأحياناً نكون وحدنا على صواب والبقية جميعهم على خطأ. بالتالي، نحتاج إلى كثير من الشجاعة للوقوف إلى جانب الحقّ وعلينا أن نتغلّب على خوفنا. وكما قال كاتب قصص الأطفال توف جانسن: "من السهل أن نكون شجعاناً إن لم نشعر بالخوف".

الأعراف والقواعد والقوانين غير كافية أحياناً

استناداً إلى قوانين الصحة العامة السويديّة، يتعيّن على فريق العناية بالصحة في المستشفيات احترام مبدأ السريّة إزاء مرضاه. ولكن ثمة بعض الاستثناءات، ومنها حالات بعض الأمراض المعدية أو ارتكاب المريض لجريمة يعاقب عليها القانون بسنتين من السجن على الأقلّ. باستثناء ذلك، فإنّ مبدأ السريّة المهنية ملزم بالنسبة إلينا.

وتسمح التكنولوجيا الجينيّة المعاصرة بتحديد ما إذا كان الشخص يملك استعداداً لبعض الأمراض السرطانيّة الموروثة. في حالة كهذه،

ثمة غالباً فرصة بنسبة 50 بالمئة بوجود هذا الاستعداد لدى الأولاد أو الأخوة والأخوات. وبوجود هذا الاستعداد، يتعاضم عموماً خطر الإصابة بالسرطان، وأحياناً في سن مبكرة.

تخيّل الآن بأنك طبيب تعالج امرأة تعاني من سرطان الثدي. ويتبيّن بأنّ تلك المرأة تملك استعداداً للإصابة بسرطان الثدي ولكنها ترفض إخبار شقيقتها الأصغر سناً، والتي لم تتحدّث معها منذ بضع سنوات، أنّ ثمة احتمالاً بنسبة 50 بالمئة بأن تملك هي أيضاً الاستعداد نفسه (وهذه حالة نادرة جداً لحسن الحظ بين الشقيقات). وإن لم يتمّ تنبيه الأخت الصغرى إلى ذلك، قد تصاب بالمرض في سنّ مبكرة. ولكن إن أخبرتها بذلك، لديها فرصة أعظم لتجنّب المرض. غير أنّك بذلك تخرق القانون وقد تتعرّض للملاحقة والإدانة من قبل المجلس التأديبي (ناهيك عن إثارة غضب الأخت الكبرى). ماذا تفعل في هذه الحالة؟

لقد وُجِدَت القوانين لتتبع والّا لحلتّ الفوضى التامة. ولكننا نواجه حالات لا يمكن فيها تطبيق القانون ولا الأعراف الاجتماعية. ومع أنّها حالات غير اعتيادية إلا أنّها تحدث. حين نواجه معضلات كهذه، علينا التصرّف بأنفسنا وتأدية دور الحكم بخصوص قراراتنا. حين تكون أخلاق المجتمع غير كافية، عليك الاستعانة بشكل أسمى من الأخلاق. ولا أدعي هنا أنّه يتعيّن علينا خرق القانون في المثال المذكور سابقاً ولكنني أعني بأنّه قد يشكّل سابقة وحسب.

حين أعرض هذه المشكلة على موظفي المستشفيات، يقول معظمهم إنّهم سيتبعون القانون ولن يخبروا الشقيقة الصغرى. أمّا أنا شخصياً فتوصلت بعد تفكير طويل إلى أنّني سأخبر الشقيقة. أحد الأسباب نابع من الأنانية، فأنا لا أريد أن أقابل تلك المرأة بعد بضع سنوات وأنا أعرف أنّني كنت أستطيع تجنبها الإصابة بسرطان الثدي. من الأعراف الشائعة هو اعتماد الصدق في جميع مراحل حياتنا تجاه المحيطين بنا وتجاه أنفسنا. ولكن هل هذا أمر بسيط؟ أم أنّ الصدق هو من المبادئ النسبية؟

يتحدّث المحلّل النفسي لودفيغ إيغرا في أحد كتبه (الخيوط الرفيع بين الاهتمام والمكر) عن حادثة وقعت معه في بداية حياته. فحين كان سنّه لا يتجاوز بضعة أشهر، تركه أبواه لفترة مع امرأة تعيش في منزل في جبال تاترا في بولندا. ثمّ اندلعت أعمال شعب في البلدة وراح الناس يجرون من منزل إلى آخر بحثاً عن أطفال اليهود لقتلهم. فأقسمت المرأة بأنّ لودفيغ كان طفلاً بولندياً مسيحياً وتمكنت من إقناع الرجال الذين غادروا المنزل. هكذا أنقذت حياة لودفيغ بكذبة إنسانيّة. هذا مثال عن كفيّة التعبير عن الطيبة بالكذب. ولكن ألا يحقّ لنا أن نكذب سوى في حالات الخطر؟ بالتأكيد لا. تأتي طفلة صغيرة إليك وترتك رسماً وتقول بفخر أنّها رسمت قطة. هل تخبرها بأنّ الرسم يبدو أقرب إلى برّاد منفجر؟

تسألك صديقتك المقرّبة عن رأيك بمعطفها الجديد، الذي يبدو وكأنّه خارج من فيلم رعب. هل تخبرينها؟ تتناول العشاء مع بعض الأصدقاء وتجبر نفسك على تناول قطعة اللحم الأقرب إلى جلد حذاء قديم حين يسألونك عن رأيك بالطعام. فماذا تقول؟

قد أظهرت الاختبارات بأنّ الإنسان العادي يكذب مرّات عديدة كلّ يوم. وكشفت أحد الاستفتاءات بأنّ 94 بالمئة من النساء اللواتي خضعن للاختبار قلن بأنّهن يكذبن بانتظام (لم يشتمل الاستفتاء على أيّ رجال). وتبيّن بأنّهن يكذبن غالباً بخصوص أوزانهن (51 بالمئة)، بينما يكذب 21 بالمئة بخصوص مدخولهن. ومن الواضح أنّ مختلف أشكال الكذب شائعة جدّاً، ولا بأس في ذلك إطلاقاً لأنّ الصدق لا ينسجم دائماً مع اللطف.

لا شكّ في أنّنا التقينا بأشخاص يزعمون بكلّ فخر بأنّ "ما في قلوبهم على ألسنتهم"، أو أنّهم يقولون الحقيقة دائماً. ولكنّ هذه التأكيدات هي إشارات تحذيريّة. فالشخص الذي يختار أن يكون صادقاً في جميع المناسبات يتخلّى عن مسؤوليّته ككائن اجتماعي. فيسهّل الأمر على نفسه لكي لا يعقّد حياته وذلك باعتماد مبدأ ثابت، من دون الاكتراث بالآخرين الذين يقعون ضحيّة تلك الرغبة بقول الحقيقة مهما

يكن الثمن. ولكن الحياة هي أكثر تعقيداً من ذلك لسوء الحظ ولا يمكننا دائماً قول ما نفكر فيه أو عرض الحقيقة عاريةً أمام أعين الآخرين. إنَّ الصدق تجاه أنفسنا وتجاه الغير هو أمر مثالي نطمح إليه ولكنَّ الحقيقة تشكّل أحياناً سلاحاً مخيفاً في يد شخص ماكر.

قد يبدو أنّ ما قيل أعلاه يبيح العصيان المدني في جميع الحالات - أنّ لدينا الحقّ بالتصرّف وفقاً لما يمليه علينا ضميرنا حين نرى ظلماً اجتماعياً. ولكنّ هذا غير صحيح. إذ يتطلّب هذا الشكل الأسمى للأخلاق مسؤولية كبيرة وقدرة جيّدة على التمييز. فحين عملت كباحث في الولايات المتحدة في الثمانينيات، قام عدد من الناشطين في مجال حقوق الحيوان باقتحام قسم الحيوانات في معهد الأبحاث وحرّروا أكبر عدد ممكن من الحيوانات. والمشكلة أنّ بعض الأبحاث كانت تتناول داء الكلب وقد حرّر الناشطون كلاباً تحمل المرض.

إنّ الانقلاب على المبادئ المطبقة في المجتمع ينبغي أن يسبقه تفكير عميق. فقد وُضعت القوانين والقواعد والمبادئ لأنّ المجتمع لا يمكن أن يسير من دونها. ويتعيّن علينا في الأساس احترامها ولكنّ الأخلاق قد تعارضها أحياناً. قد يضطر المرء أحياناً إلى أن يقوم بالعمل الصحيح ولكنه 'يُسيء التدبير'.

في النهاية، ثمّة مثال أخير عمّا يمكن أن يحدث حين يلتزم الناس بمعايير أخلاقية صارمة ويتبعون القوانين من دون التفكير بنتائجها. فبعد ثلاثة أسابيع من ولادة ابنا الثاني، قرّرنا أنا وزوجتي الذهاب إلى السينما. فبقي ابنا الأكبر برعاية والدي وأخذنا معنا ابنا الثاني. نظرت موظفة شباك التذاكر إلى الطفل الذي كان بين ذراعي أمّه وقالت: "لا يمكنكما اصطحاب الطفل إلى السينما". أحببتها بأنّه طفل هادئ ووعدها بمغادرة المكان إن بدأ بالبكاء. فنظرت إليّ متفاجئة وقالت: "ليس لأجل ذلك، بل لأنّ الفيلم للكبار فقط". حين استفتت من الصدمة واستجمعت أفكارى أدركت بأنّها فرصة ممتازة لكي أستعمل سلطتي الطبيّة. فوقفت وأخبرتها بنبرة حازمة: "أنا طبيب وأعرف بأنّ رضيعاً لا يتجاوز ثلاثة أسابيع من العمر لا يمكنه تركيز نظره بعد، لذا لن يتمكن من رؤية شيء على الشاشة". نظرت إليّ مبتسمة وقالت:

"ولكنه يستطيع أن يسمع!" بعد قليل من التفكير أجبتها: "أنا فخور وسعيد بمدى تقديرك لذكاء ابنا، ولكن هل تعتقدين بأنه يفهم الإنكليزية؟" مع ذلك لم ندخل إلى السينما.

سررت حين قرأت بعد بضع سنوات عن اقتراح برلماني يشتمل على ما يلي: "يجب أن تركز القوانين على الواقع لكي تُحترم. وقد حان الوقت لإعادة النظر بقوانين دخول السينما بحيث يُسمح للأهل الذين يأخذون عطل الأمومة باصطحاب الأطفال الرضع إلى الأفلام المخصصة للكبار". أحياناً تفاجأ بأن الإصلاح يأتي بعد سنوات عديدة وبأنه على الرغم من كل شيء ثمة حكمة اجتماعية تسمح بتصحيح المبادئ والقواعد غير المنطقية مع مرور الوقت.

الطف تجاه النفس

ولكن أليس من الخطير الاكتفاء بالتفكير في الآخرين؟ هل نجهد أنفسنا بسبب قلقنا على المحيطين بنا؟ أليس العالم مليئاً بأمثلة عن أشخاص منهكين أفرطوا بالاهتمام بالغير وكان حسهم بالمسؤولية عظيماً؟

في الواقع، علينا أن نكون لطفاء من أجل أنفسنا أيضاً وأن نعتني بأنفسنا بقدر ما نعتني بالآخرين على الأقل. لأن إذا لم نفعل ذلك ولم نُرهق أنفسنا، فإننا لن نستطيع أن نعتني بالآخرين.

ولكن هذا التفكير يشتمل أيضاً على شيء من الخطر. أذكر حديثاً دار بيني وبين امرأة أعرفها جيداً منذ أكثر من عشرين عاماً قالت لي بأنها استنتجت أنها ضحّت بالكثير من الوقت والجهد في مساعدة الآخرين وأنها لم تعد قادرة على الاستمرار بذلك. ومن الآن وصاعداً سوف تبدأ بالتفكير أكثر بنفسها. والمثير للعجب أنّ تلك المرأة هي من أكثر الأشخاص الذين التقيتهم في حياتي أنانيةً وأقلهم نفعاً للغير.

منذ ذلك الحين، سمعت أشخاصاً عديدين يقولون بأنهم أنفقوا طاقةً كبيرة في العناية بالآخرين وأنهم سيبدأون منذ الآن الاهتمام بأنفسهم. فبدأت أتشكك في هذا النموذج، فهؤلاء الأشخاص لم يهتموا عموماً بسعادة ورخاء الآخرين.

يقول البعض أحياناً إنَّ الناس يقولون لهم بأنهم "لطفاء جداً" وإنَّ عليهم البدء بالاهتمام بأنفسهم عوضاً عن ذلك. وأعتقد أنَّ تعبير "عوضاً عن ذلك" هو الفخَّ الذي يقع فيه كثيرون. فالمسألة ليست الاهتمام بالنفس عوضاً عن الآخرين. فمن أفضل الطرق للعناية بالنفس هي أن تعتني بالآخرين، وما من تعارض بين الاثنين.

تواجهنا أحياناً ظروف نظنَّ معها أننا نتعرض للاستغلال وبأنه يُطلب منَّا الكثير من دون مقابل. ماذا نعمل في تلك الحالة؟ أظنَّ أنَّ علينا فعل ما في وسعنا لأطول مدَّة ممكنة إلى أن نشعر بأنَّ هذا الإحساس بالتعرض للاستغلال يغلب علينا ويُفسد علاقتنا بالآخرين. عندها علينا أن نتصرّف بطريقة لا تؤذي علاقتنا.

ويجب ألا ننسى أيضاً أن نهتمَّ بأنفسنا. فنحن أيضاً كائنات بشريَّة ونستحقُّ الاهتمام من قبل أنفسنا ومن قبل الغير. ولكنَّ الاهتمام بالنفس لا يعني إساءة معاملة الآخرين، أو العكس. لا بل أظنَّ بأنَّ الكرم الحقيقي تجاه الغير وتجاه النفس لا يستنفد الطاقة بل يضاعفها.

ما هو اللطف إذاً؟ اللطف الحقيقي هو الرغبة بفعل الخير ووضع هذه الرغبة قيد الممارسة. ومن شأن دوافع اللطف أن تكون متنوعة وأنانيَّة، ولا بأس في ذلك ما دام اعتبارنا للآخرين موجوداً والعمل حسناً. ففي النهاية ليست النية هي المهمة بل العمل.

والجدل حول اللطف الذي يسعى إلى التوصل إلى أنَّ الطيبة غالباً ما تكون أنانيَّة، ليس سوى جدلٍ سخيف. ففي النهاية، نريد الاعتقاد بأنَّ الإنسان طيب. والسؤال هو هل اللطف الحقيقي المجرد من الدوافع الأنانيَّة موجود فعلاً؟ برأيي، أجل. فنحن نلتقي أحياناً بأشخاص لطفاء "فعالاً"، وغالباً بين "أشخاص عاديين تماماً". وتصدر عنهم طيبة يصعب تجاهلها. بالطبع، لا يمكننا أن نكون أكيدين من أنَّهم لا يقومون تحت جناح الظلام بسرقة المصارف أو استغلال الغير، ولكنَّ هذا يبدو مستبعداً. فالناس الذين يتمتعون بروح خيرة موجودون فعلاً ووجودهم ضروري لأنَّ الجنس البشري يحتاج إليهم.

أحياناً تحتاج الأخلاق إلى الشجاعة. أحياناً يتطلب اللطف أن نقوم بأمر يعارضها الآخرون. مع ذلك، علينا استعمال حسن التمييز في

ذلك لتكون النتائج إيجابية. ومع أنّ فعل الخير يحتاج إلى جهود كثيرة إلا أنّ التحدي يستحقّ المحاولة. فالجميع يودّ أن يعيش بانسجام مع مثله العليا ومعظم الناس يريدون أن يكونوا طيّبين تجاه الغير.

القوى المضادة

مع أننا نرغب في فعل الخير، إلا أننا نتصرّف أحياناً ضدّ مثلنا العليا. ما سبب ذلك ولماذا لا نعيش كما نتمنّى؟ في الحقيقة، ثمّة قوى مضادّة لقوى اللطف تمنعنا من التصرّف بأفضل ما يمكن على الرغم من نوايانا الحسنة.

في ما يلي بعض الأمثلة الشائعة عن القوى المضادّة وطرق التغلب عليها. وأنا لم أذكرها جميعاً بل اكتفيت باختيار بعض الأسباب المسؤولة عن الفرص التي تفوتنا. ومن الشروط الهامة لنتمكن من تطوير الجانب اللطيف في شخصيتنا هو فهم السبب الذي يدفعنا على التصرّف بطريقة معيّنة وتعميق معرفتنا الذاتية. وحين نفهم الأسباب التي تمنعنا أحياناً من التصرّف بشكل حسن، يسهل علينا التغيير.

قلّة الوقت والموارد

نحن نعيش في مجتمع يرتفع فيه مستوى الضغط. إذ يُتوقّع من الناس الاهتمام بالعمل والدراسة والعائلة والأصدقاء ووقت الفراغ وتطوّرهم الشخصي، في الوقت نفسه وبطريقة ممتازة. ولا عجب بالتالي أن نشعر دائماً بضيق الوقت. إليك مثالاً عن ذلك.

قد ربّبت أمورك لتترك العمل قبل ساعة من الموعد لأنك قد وعدت ابنك بمشاهدة مباراة كرة القدم النهائية التي يشارك فيها. تودّ الذهاب في الوقت المحدّد لأنك فوّت المباراة النصف النهائية التي سجّل فيها هدفين لأنك تأخرت في العمل، وسبّبت له خيبة كبيرة يومها. وحين أطفأت الكمبيوتر وهممت بالمغادرة، فُتِح الباب ودخل المدير غاضباً ليخبرك بأنّ مشكلةً خطيرة قد طرأت وأنّه دعا إلى اجتماع طارئ بعد عشر دقائق. ويؤكد لك قبل أن يغادر بأنّه يتحمّم عليك الحضور. فتجلس مجدّداً أمام الكمبيوتر تحدّق في الفراغ قبل أن تتخذ قراراً.

كيف نحلّ النزاع بين رغبتنا بالنجاح والحاجة إلى إنتاج بيئة إيجابية قدر الإمكان لأجل أولادنا؟ ماذا نفعل حين يحتاج إلينا عدّة أصدقاء ولا نملك الوقت للجميع؟ كيف ندير مشروع عمل إن كان كلّ منهما

يحتاج إلى أكثر من الوقت المخصّص له؟ كيف نحلّ مشكلة الأولويّة بين مهام مختلفة ما دما غير قادرين على التواجد في مكانين في الوقت نفسه أو إنجاز أمرين متزامنين بنجاح؟

ما من جواب بسيط في الواقع بل يعتمد الأمر على تعلّم اختيار الأولويّات بأفضل طريقة ممكنة ومن دون ندم. فالشعور بالذنب حول قرارك لا يفيدك على الإطلاق.

ونقص الموارد هو شكل آخر من أشكال القوى المضادّة في مجتمعنا، وقد تبدو مفارقةً في عالم الوفرة الذي نعيش فيه اليوم. ولكن كلّما ارتفع مستوى الحياة، ازدادت المطالب. فلنأخذ مثلاً على ذلك قطاع الصحة الذي تتقلّص فيه الموارد المخصصة للعناية بالصحة يوماً بعد يوم. فمن غير المنطقي أن ينتظر الناس عدّة أشهر لمعرفة ما إذا كانوا يعانون من السرطان. وليس من المعقول أيضاً في مجتمع من الرفاهة أن ينتظر المريض أكثر من عام ليتمّ استبدال مفصل ركبته التالف تماماً.

يُضاف إلى ذلك عامل آخر ألا وهو سوء استعمال الموارد المتوفرة بسبب الإدارة غير الوافية. اليوم على سبيل المثال، يعاين الطبيب المتوسط في السويد أقلّ من ثلاثة مرضى في اليوم، وهو عدد أقلّ بثلاثة أضعاف عمّا كان عليه منذ ثلاثين عاماً. اليوم يُجبر الطبيب على إمضاء وقت أطول في المهام الإداريّة والتوثيق والاجتماعات غير الضروريّة والمهام المعلوماتيّة، إلخ. فالموارد غير كافية ويجب استعمالها بطريقة مناسبة.

وقطاع الصحة ليس الوحيد الذي يفتقر إلى الموارد. فهل من المعقول أن يستقبل كلّ صفّ ثلاثين تلميذاً وألاّ يتلقّى الأساتذة التدريب التربوي اللازم؟ هل يجب أن يخلد العجزة إلى السرير عند الساعة السابعة بسبب قلّة الموظفين المسؤولين عن العناية بهم؟

قد يؤدي نقص الموارد أحياناً إلى نتائج أكثر خطورة. وفي بعض الحالات المتطرفة يتعطل التفكير الأخلاقي تماماً كما حدث مع شعب الإيك في غرب أفريقيا. فقد حُكم على هذا الشعب أن يعيش في فقر مدقع بعد إقامة الحدود الجديدة خلال الحرب العالميّة الثانية، التي

أجبرته على الهجرة إلى منطقة جبليّة وعرة. واستنادًا إلى عالم الاجتماع كولين تورنبول، خسرت القبيلة كلّ حسّ بالتعاون والتعاطف والأخلاق. فلم يعد يرغب الإيـك في تقاسم طعامهم وتركوا العجزة والأطفال يموتون كما ارتبط ذلك بمتعة شبه ساديّة بعذاب الآخرين. ومع أنّ أجزاءً من وصف تورنبول شكّك فيها علماء اجتماع آخرون، إلا أنّ تلك الحالة تشكل مثالاً على عدم احترام التفكير الأخلاقي بسبب أوقات الشدّة الكبيرة.

ولكن هذا لا يعني بأنّ الناس لا يتعاونون كثيرًا في الأوقات الصعبة. إذ يقول الطبيب النفسي فيكتور فرانكل، الذي أمضى ثلاث سنوات في معتقل أوشفيتز: "نحن الذين عشنا في المعتقلات نتذكر رجالاً كانوا يأتون لمواساة الآخرين ويقدمون لهم آخر قطعة خبز لديهم. لا شكّ في أنّهم كانوا قلائل، ولكنهم أثبتوا بأنّه يمكن انتزاع كلّ شيء من الإنسان ما عدا شيئاً واحداً: آخر الحريّات البشريّة، ألا وهو اختيار موقفه في ظرف معيّن، اختيار طريقه الخاص".

وحيث اجتاحت أمواج تسونامي الشواطئ الآسيويّة عام 2004، قتلت مئات الآلاف. ووسط ذاك الوضع الرهيب، تحدّث الناجون من بين السيّاح كيف اعتنى بهم أشخاص تايلانديون خسروا أقرباءهم هم أنفسهم. بالتالي من شأن الأوضاع الصعبة أن تضعف أخلاقنا أو تقويها.

قلّة التقمّص العاطفي

حين كنت في الخامسة والعشرين من عمري تقريباً سافرت إلى الولايات المتحدة للمشاركة في مؤتمر علمي. واقتنصت الفرصة لزيارة جدّتي التي كانت في الثمانين من عمرها وكانت معتادةً على قضاء الشتاء في فندق في فلوريدا. بوجودي هناك، انخفض متوسط سنّ نزلاء الفندق بشكل ملحوظ، ذلك أنّ جميعهم تقريباً كانوا من المتقاعدين. وكانت جدّتي تشعر بالخيبة لأنني فسخت علاقتي للتوّ مع غابرييلا، خطيبتي في ذلك الحين، وكانت تمنى نفسها برؤية أولاد حفيدها. طلبت منّي عدّة مرّات إصلاح الأمور، وفي أحد الأيام أحضرت معها

كاميرا لتصويري ونحن جالسان قرب المسبح. فوقفت بناءً على طلبها ورحت أمتل لأوامرها حرفياً وهي تلتقط لي الصور. أثناء ذلك تجمّع حولنا عدد متزايد من المتقاعدين يراقبونني. وراحت جدّتي تقول للحشد بأنني حفيدها من السويد وكان ارتباكي يزداد ولكنني حاولت الصمود. أخيراً وضعت الكاميرا جانباً وقالت بابتسامة سعيدة: "ستيفان، أنت تبدو حزيناً. هل تعرف لماذا؟ لأنك تفتقد غابرييلا!"

التقمّص العاطفي هو القدرة على فهم طريقة تفكير الشخص الآخر. وجميعنا نملك هذه القدرة بدرجات متفاوتة. وحتى جدّتي تملك قدرات من هذا النوع مع أنّها كانت واقعة تحت سيطرة رغبتها بإصلاح الأمور بيني وبين خطيبي السابقة ولم تتمكن من رؤية السبب الحقيقي لشكلي الحزين.

إن أردنا أن نكون لطفاء تجاه الآخرين، علينا أن نعرف كيف نقبلهم كما يريدون لكي لا نتصرّف من دون معرفة. فرغبتنا بفعل الخير قد تترك نتائج سلبية إن كان ثمة اختلاف كبير بين ما يريده الشخص فعلياً وما نظنه نحن. والأمثلة على ذلك كثيرة، كالأب الذي يمنع ابنه من اللعب مع أصدقائه في المساء بسبب خوفه هو، أو الزملاء الذين يفسرون انعزال أحدهم على أنّه رغبة بالانفراد بنفسه ولا يدركون أنّه مصاب بالاكئاب إلى أن يُقدم على الانتحار، والرجل الذي لا يفهم غضب زوجته على أنّه ناتج عن شعورها بأنّه لا يقدرها كما يجب فينصل عنها لوضع حدّ للخلافات، والمريض الذي لا يريد أن يبدو صعباً فيقول للطبيب بأنّه بخير ولا يتلقى العلاج المناسب.

ليس من السهل تخيل أفكار الآخر لا سيّما وأننا لا نفهم دائماً أفكارنا نحن. فنحن لا نعرف دائماً كيف سنتفاعل مع ظرف جديد. وخير مثال على ذلك أقارب المصابين بمرض هانتينغتون.

يظهر مرض هانتينغتون عادةً بين سنّ الثلاثين والخمسين ويتحوّل إلى مرض خطير. فيعاني المريض تدريجياً من أعراض جسدية وعقلية، ويتفقم عجزه إلى أن يقتله المرض، وما من علاج للداء حالياً. مرض هانتينغتون هو مرض وراثي ويعاني الأولاد وأخوة المريض من خطر بنسبة 50 بالمئة بالإصابة بالمرض. يحاول الباحثون منذ

سنوات التوصل إلى اختبار لاكتشاف احتمال ظهور المرض في مرحلة مبكرة. وحين سُئلت مجموعة من الأقارب عما إذا كانت تؤدّ إجراء الفحص عند توفره، أعرب 90 بالمئة عن استعدادها للخضوع للفحص.

وقد اصبح الفحص متوفرًا منذ بضع سنوات. ولكن حين أُبلغ الأقارب بذلك، وافق 50 بالمئة فقط على إجرائه، ولم يُجره فعليًا سوى 10-15 بالمئة.

بالتالي نحن لا نعرف كيف سنتصرّف مع ظرف جديد. ربّما نملك فكرةً ولكنها غالبًا ما تكون مخطئة. ومن الواضح أنّ الأمر يصبح أكثر صعوبةً إن أردنا أن نتخيّل كيف يتصرّف الآخرون. يتفاعل الناس بشكل مختلف مع الظروف المختلفة كما تختلف حاجات ورغبات الناس ضمن المجتمع الواحد. فما بالك بالناس الذين ينتمون إلى ثقافات ومجتمعات مختلفة؟

أجرينا منذ بضع سنوات دورة دراسية عن السرطان لمجموعة من الطلاب الباحثين. وكانت الدورة تتضمّن تمثيل محادثة بين طبيب ومريض. خلال الاستراحة أتى طبيبان صينيان إلينا وسألانا ما إذا كنّا نخبر مرضانا عادةً بأنهم مصابون بالسرطان وحين ردّدنا بالإيجاب فوجئًا وقالوا: "ولكنكم في هذه الحالة تقتلونهم قبل أوانهم. هذا عمل لا أخلاقي!"

حين يقرّر أطباء من بلدان أخرى إخبار مرضى السرطان بأنهم يعانون من مرض أقلّ خطورة، فإنّهم يسعون إلى عدم تدمير حبّهم للحياة، الذي يُفترض أن يزول حين يعرفون أنّهم مصابون بمرض عضال. بالنسبة إلينا فإنّ هذه الفكرة غريبة.

نحن نميل إلى الاعتقاد بأنّ المبادئ الأخلاقية السائدة في ثقافتنا هي الصحيحة، وهذا خاطئ بالطبع. علينا أن نفهم بأنّ الأخلاق لا تشتمل دائمًا على حقائق مطلقة. فمن نحن لنقول بأننا دائمًا على حقّ وغيرنا على خطأ؟

في أواخر الثمانينيات، التقيت في المستشفى بامرأة غادرت رومانيا قبل بضعة اشهر ولجأت إلى السويد. وكانت قد تركت ابنتها ذات

الثماني سنوات خلفها على أمل الاجتماع بها بعد بضعة أعوام في السويد. أخبرتني المرأة أنها تعاني من التهاب في الصدر عالجته في رومانيا بالأشعة والعلاج الكيميائي وتريد الآن تلقي العلاج في السويد لأن وضعها ازداد سوءاً حسب ظنّها، وقد حوّلها طبيبها إلى قسم علم الأورام. توصلتُ بعد الفحص إلى تشخيص مختلف تماماً عما كانت قد قالت لي، فالمرأة تعاني من سرطان الثدي الذي امتدّ إلى رئتيها. عرفتُ على الفور بأنّ المرض غير قابل للعلاج وأنها ستموت على الأرجح. وبعد التفكير في الأمر أخبرتها بمرضها. بالطبع، جزعت عند سماع النبأ ولكنها عادت في اليوم التالي إلى رومانيا وابنتها. وقبل أن تغادر، تركت لي رسالةً تشكرني فيها على قول الحقيقة وتعبر عن غضبها لأن الأطباء أخفوا عنها مرضها الحقيقي. لو عرفت لما تركت ابنتها وأضاعت تلك الأشهر في بلد غريب.

تعبر هذه الأمثلة عن الظاهرة نفسها - أنّ الناس يعيشون الظروف المختلفة بشكل مختلف. وما من قاعدة مطلقة تحدّد كيفية التصرف بل يتعيّن علينا قبول ما يأتي به كلّ لقاء جديد واستعمال قدرتنا على التقمّص العاطفي. ليس من السهل التصرف بشكل صحيح تجاه الآخرين إنّ كنّا لا نفهم طريقة تفكيرهم. وليس من السهل أيضاً فهم العالم الداخلي للآخر. ولكن إن أردنا أن نطوّر الجانب اللطيف في شخصيتنا علينا أن نطوّر قدرتنا على التقمّص العاطفي. ومهما يكن مستواها الآن، لدينا دائماً الفرصة لتحسينها إن قرّرنا بأنّ ذلك يستحقّ المحاولة.

قلّة التفكير

أخبرني أحد أصدقائي يوماً بأنّه يظلّ عادةً مستيقظاً لساعة قبل أن يستغرق في النوم، ولكنّ ذلك لا يزعجه لأنّه يعطيه الفرصة للتفكير. سألته: "وفي ماذا تفكر؟"
"خلال النهار أفكر كثيراً في عملي، لذلك أخصّص هذا الوقت للتفكير في أمور جيّدة يمكنني القيام بها لعائلتي".

كثيراً ما نتخذ قرارات تفتقر إلى اللطف، ليس لعدم رغبتنا بفعل الخير بل لأننا لا نفكر ملياً. فنحن لا نخصّص ما يكفي من الوقت والطاقة لتحليل الوضع والتفكير في التصرف الأمثل. وعضواً عن استعمال أدواتنا الأخلاقية، نتصرف من دون تفكير. وكثير من قراراتنا يأتي بنتائج أفضل ولا تفتقر إلى الطيبة إن أمضينا بعض الوقت الإضافي بتحليلها قبل أن نتصرف.

وتتص القاعدة الذهبية، التي نجدها في كثير من الأديان، على أن نعامل كما نحب أن نعامل. ومع أن هذه القاعدة لها حدودها (من الأفضل معاملة الآخرين كما يحبون أن يُعاملوا)، إلا أنها تعلمنا الكثير. فقراراتنا تكون أكثر حكمة لو فكرنا على النحو التالي: كيف أودّ أن يعاملني الآخرون لو كنت في هذا الوضع؟

وأفضل الطرق لتجنّب هذه القوى المضادة هو أن نكون أكثر تفكراً. ومن المهم أيضاً أن نتعلّم التمييز بين الحالات التي يمكننا التصرف فيها غريزياً وتلك التي تحتاج إلى التفكير أولاً.

قال والدي في مقابلات صحفية عديدة إنه يندم على أمر واحد في حياته: عدم إمضاء وقت أطول مع أولاده حين كانوا صغاراً. ولكنّه أضاف أنّه لو عاد بالزمن إلى الوراء، سيفعل الشيء نفسه. أقرّ أنني لم أفهم قوله فعلاً، ولكنني أظنّ بأنّه كان يعني أنّ إدراكه لتصرفه الخاطيء ما كان ليغيّر أولوياته، وكان قد فعل الشيء نفسه، وإن بعد مزيد من التفكير. عندها كان القرار سيتخذ على مستوى أعلى من الوعي.

إن بدأنا نمضي الوقت بتحليل قراراتنا الأخلاقية اليومية، لن تتضاعف فرص حلّ المشاكل الفعلية فحسب بل ندرّب بذلك أيضاً ذكاءنا الأخلاقي. وهذا استثمار طويل الأمد.

عدم الرغبة بالتورط

حين كنّا أنا وشقيقتي صغاراً، كان لدينا مربيّات، فوالدي يعملان بدوام كامل ويقضيان النهار خارج المنزل. وإحدى المربيّات كانت تقوم بضربنا. أخيراً انتهى بؤسنا حين أخبرت إحدى الجارات والديّ بأنها

سمعت أصوات ضرب من داخل الشقة. سألتها أمي منذ متى ذلك فأجابت مريكة أنها تسمع الأصوات منذ فترة ولكنها لم تشأ التدخل لأن الأمر لا يعنيها. وتمنت ألا تستاء والدتي من تدخلها الآن.

يُعتبر الناس اليوم أكثر وعياً إزاء إساءة معاملة الأطفال، ولكن هذا المثل يظلّ يشير إلى ظاهرة عامة. ما شأننا إن كان أحد الزملاء يشعر بالسوء؟ هل يتعيّن علينا الاتصال بصديقة فقدت أحد أحبائها أم نقتنع أنفسنا أنه من الأفضل عدم إزعاجها؟ هل نتدخل إن رأينا أباً يضرب ابنه في الشارع؟ غالباً ما يقول الناس لأنفسهم إن الأمر لا يعنيهم.

ويملك مرضى السرطان وأقرباؤهم كثيراً من القصص المشابهة. فحين ينتشر خبر المرض بين الأصدقاء والمعارف، يعرض البعض مساعدتهم ودعمهم، فيما يختفي البعض الآخر بكلّ بساطة. ويصبح من المعتاد بالنسبة إلى المرضى أن يتجنّبهم الناس حين يلتقون بهم بالصدفة. "رأيت كيف أشاحوا نظرهم وادّعوا أنهم لم يروني". سمعت هذه الجملة آلاف المرّات.

وحين تسأل الناس لماذا لا يفعلون الشيء البديهي، وهو إظهار استعدادهم للمساعدة، غالباً ما يجيبون أنهم لا يريدون التورط أو أن يكونوا لجوجين. وثمة على الأرجح أسباب أخرى لتصرّفهم، كخوفهم من المرض والموت أو عدم ثقتهم بالسلوك الذي يتبعونه، لكنّ العذر الذي يقدمونه عادةً هو عدم رغبتهم بالتدخل أو بفرض أنفسهم.

ثمة خطأ متأصل في مجتمعنا، وهو الاعتقاد أنّ على المرء تدبّر أمره بنفسه. لا يتعيّن علينا إزعاج بعضنا بعضاً بل الاهتمام بشؤوننا الخاصة. وهذا التفكير خاطئ بالطبع لأننا نعيش في مجتمع نعتمد فيه كثيراً على الآخرين، أكثر بكثير من الماضي، حين كانت المجموعات الصغيرة أكثر استقلالاً بنفسها. ومن المنطقي أن نعترف بهذا الاعتماد وأن نقبل المساعدة التي نحتاج إليها وأن نعرض مساعدتنا أيضاً عند الحاجة.

في المرّة القادمة التي تتساءل فيها ما إذا كان الأمر يعنيك، اسأل نفسك: إن لم يكن يعنيني من يعني إذاً؟ لمن تعود مهمة التصرف

ككائن بشري؟

عدم تطبيقنا ما ندعو إليه

حين ألقى محاضرات، غالبًا ما أستعمل أمثلةً أطلب فيها من الحضور اتّخاذ موقف. في أحد تلك الأمثلة وصفت حالة زميل يعاني من مشكلة واضحة مع الإدمان. ثمّ سألت الحضور ما إذا كانوا يفضلون اتّخاذ إجراءات لمساعدة زميلهم أو عدم فعل شيء على الإطلاق. إلّا أنّ أكثر من 95 بالمئة كانوا يجيبون بأنهم سوف يساعدون زميلهم.

هذه بالتأكيد نتيجة إيجابية، ولكن ثمة مشكلة واحدة: كيف هي حقيقة الأمور. حين تتحدّث إلى أشخاص مدمنين يقول كثير منهم الشيء نفسه: إنّ جميع زملائهم في العمل عرفوا من دون شكّ بمشكلتهم ولكنّ أحدًا منهم لم يتدخل.

وهذا مثال عن الفرق بين مبادئنا الداخليّة وسلوكنا الواقعي. وأحيانًا ثمة هوة بين الطريقة التي نرغب أن نعيش فيها وطريقة حياتنا الفعلية. مثال آخر على ذلك هو اختبار أجري على مجموعة من الطلاب الذين يتدربون ليصبحوا كهنة. إذ طُلب منهم الذهاب بأسرع ما يمكن إلى مبنى مجاور لإلقاء محاضرة. في طريقهم مرّوا برجل ممدّد على الأرض وهو يئنّ (الباحثون هم الذين وضعوه هناك). قرّر معظم المتدربين تجاهل الرجل المتألّم، وقلة منهم عرضت عليه المساعدة. والمثير للاهتمام في هذا الاختبار هو أنّ موضوع المحاضرة التي طُلب من المتدربين إلّاؤها يتناول قصّة السامري الطيّب التي تحكي عن رجل تعرّض للضرب وألقي على قارعة الطريق وتجاهله عدد من المارّة، من بينهم كاهن، إلى أن ساعده سامريّ.

لا شكّ في أنّ نتائج هذا الاختبار تتأثر بقوة مضادة، ألا وهي ضيق الوقت، فكلّما أسرع المتدربون ببدء محاضرتهم كانوا أقلّ استعدادًا للمساعدة. مع ذلك لا يمكننا سوى الاستنتاج بأنّ هذه الحالة هي مثال نموذجي على عدم تطبيق ما ندعو إليه.

وثمة أمثلة معاكسة عن حالات لا يمكن تطبيق المبدأ السائد فيها على الواقع، وهذا أمر جيد. ففي بعض الأحيان نتصرف في الحياة الواقعية أفضل مما في أفكارنا. ففي أحد الأبحاث، سئل سويديون ما إذا كانوا يقدرّون الحيوانات بقدر الكائنات البشريّة، فأجاب 50 بالمئة بأنهم يفعلون. وتشير هذه النتيجة إلى أنّ كثيرًا منّا يحبّون الحيوانات ويهتمّون بها.

ولكن كيف يطبّق ذلك في الواقع؟ غالبًا ما أمضي أمسيات الصيف جالسًا في الخارج مع الأصدقاء فيما يهاجمنا البعوض من كلّ جانب. ولا يتردّد معظم الموجودين بقتل عدد كبير من الحشرات التي لا تسعى سوى إلى سدّ رمقها. من جهة أخرى، إن سقط كلب صغير وطفل في الماء هل سيفكر فعلاً 50 بالمئة من السويديين إنقاذ الكلب أولاً؟ بالطبع لا، وهذا قرار حكيم مهما كنّا نحبّ الكلاب الصغيرة.

نريد أن نعيش بانسجام مع مثلنا العليا، ولكن علينا أن نعي الهوة التي تفصل أحيانًا بين المبادئ الأخلاقية وأفعالنا الواقعية لكي نتمكن من إزالة هذا التناقض. جميعنا يودّ تطبيق ما يدعو إليه، ولكن علينا أن نعي ما نفعله للتوصل إلى ذلك.

العدوانية الفطرية

في أحد أيام كانون الأوّل/ديسمبر من عام 1984 كان ثمة رجل يدعى بيرنهارد غوتز مسافرًا في مترو نيويورك. وكان القطار يضمّ أيضًا مجموعةً من أربعة شباب تبين لاحقًا أنّ لديهم جميعًا سجلًا إجراميًا. وحين تقدّم أحد الأربعة، يدعمه الباقون وهدّد غوتز طالبًا منه خمسة دولارات، سحب غوتز مسدّسه وأطلق النار عليهم. كما أطلق النار مرّة ثانية على أحدهم وهو ممدّد على الأرض. وحين سأله السائق لمّ فعل ذلك، أجاب: "لا أعرف لماذا فعلت ذلك. كانوا يحاولون سرقتي". ثمّ هرب غوتز من مسرح الجريمة ولكنّه سلّم نفسه لاحقًا للشرطة. كان غوتز قد مرّ بمواجهات عديدة مع المحيطين به وكان في حالة من الإحباط الواضح إزاء المجتمع ولكنّه لم يسبق أن ارتكب

عملاً عنيفاً على حدّ علمنا. والمثير للاهتمام أنّه اعتُبر بطلاً وبرّاته المحكمة.

في السبعينيات، أجرى فيليب زيمباردو من جامعة ستانفورد تجربةً لا تتكرّر على الأرجح. كان هدفها إيجاد تفسير للضعينة المحمومة التي تسود في سجون البلاد. فقام مع زملائه ببناء "سجن" في قبو الجامعة ونشر إعلاناً يطلب متطوعين. تمّ اختيار واحد وعشرين شخصاً بعد إجراء مقابلة معهم أثبتت سلامتهم العقلية، وتمّ توزيعهم في مجموعتين: "حرّاس"، يحافظون على النظام في السجن، و"سجناء"، يحرسهم الآخرون. ولمحاكاة الواقع قدر الإمكان، طُلب من الشرطة اعتقال المشاركين في منازلهم وأخذهم إلى مخفر الشرطة قبل نقلهم إلى السجن.

بدأ سوء معاملة السجناء من قبل الحرّاس منذ الليلة الأولى وأخذ يتفاقم تدريجياً. ومن الأمثلة عمّا حدث هو إجبار السجناء على خلع ملابسهم وتكبيّل أيديهم ورشّهم بمطافئ الحريق وإساءة معاملتهم عموماً. وبعد ستة أيام تمّ إيقاف التجربة التي كان يُفترض أن تمتدّ على أسبوعين بعد أن أصيب عدد من السجناء بانهيار عصبي.

أظهرت التجربة أنّ الأشخاص العاديين من شأنهم أن يصبحوا عدوانيين جداً في ظروف معينة وأن تبلغ تلك العدوانية حدّ السادية. ولا ينطبق ذلك فقط على "الآخرين"، بل نحمل جميعنا عدوانية فطرية في داخلنا. وغالباً ما نسيطر عليها لنتكيف مع الإطار الاجتماعي، ولكنّ إن فقدنا السيطرة عليها أحياناً فنتصرّف بعدوانية تفاجئنا نحن أنفسنا. والادعاء بأنّ هذه الناحية غير موجودة هو أمر في غاية الخطورة، قد يؤدي إلى عدوانية سلبية. ومن الأهمية بمكان قبول هذا الجانب من شخصيتنا لكي نتمكن من السيطرة عليه. وإلا فإنّ الدافع العدواني قد يمنعنا من فعل الخير.

تحدّثت منذ بعض الوقت إلى صديق تعاني أمه من مرض خطير. كانت تتصل به كلّ يوم طالبةً منه المساعدة بأمور مختلفة. وكان يقوم أحياناً بما تريده على مضض، ولكنّه يرفض في أحيان كثيرة. وحين سألته عن السبب، تقلّص وجهه غضباً وقال: "لقد احتجت إليها

لسنوات ولكنها لم تتكبدّ عناء مساعدتي. لطالما اهتمت أُمي برغباتها أولاً. والآن لأنها تحتاج إليّ أصبحت تتذكرني. لماذا أساعدها ما دامت لم تكن إليّ جانبي في الماضي؟" ونظر إليّ غاضباً. فأجبته: "ربّما لأنّ آخر ما تريده هو أن تكون مثل أمك".

يحمل الكائن البشري بطبعه جانباً عدوانياً هو أحد الأسباب التي ساعدته على الاستمرار كنوع. ولكنّ هذه الميزة كانت سلبيةً أيضاً، على المستوى الجماعي والفردي على السواء. فمع أنّها ساعدتنا على هزم الحيوانات المفترسة والصيد لتأمين المأكل وامتلاك روح تنافسيّة سرّعت من تطورنا، إلاّ أنّها شكّلت لعنةً على الإنسانيّة. فبالإضافة إلى الحروب والتعصّب والعنف والجرائم، تعني هذه الخاصية أيضاً بأننا نشعر بالغضب والضغينة والاستياء تجاه أُنّادنا، حتّى من لا نعرفهم أحياناً. ويكفي أن ننظر إلى الطريقة التي يتعامل بها السائقون في أوقات الذروة صباح أيام الاثنين.

أحياناً نقرّر أن نكون غير لطفاء مع الغير لأننا نشعر بالعدوانيّة إزاءهم. فربّما شعرنا تجاههم بالخيبة أو بأننا لا نحبّهم أو بأنهم لا يحبّوننا أو سبّبوا لنا الإزعاج... وغالباً ما نقلّي اللوم عليهم ونعتبرهم سبب شعورنا ذلك. والحقيقة أنّنا نقاوم فرصة فعل الخير لأننا عاجزون عن السيطرة على مشاعر الغضب أو الخيبة أو النفور. وقرارنا بعدم التصرّف بلطف ليس خياراً ولا خطأ شخص آخر.

من الصعب أن نقول لشخص ما أن يتوقف عن الشعور بالغضب. فالغضب هو إحساس لا نملك عليه سيطرةً مباشرة. إلاّ أنّنا نستطيع أن نختار عدم التصرّف على أساسه.

أنا من الأشخاص الذين كانوا ولا يزالون يملكون مستوىً عاليًا من العدوانيّة في داخلهم. كنتُ أعتبر طفلاً صعباً وغالباً ما تورطت في شجارات في سنواتي المدرسيّة الأولى. فطبعي ميّال إلى الغضب وأردّ بسرعة حين أتعرّض للإزعاج. ولكنني تعلمت على مرّ السنوات السيطرة على هذا الجانب من شخصيّتي. والمثير للاهتمام أنّ عدوانيّتي نفسها انخفضت مع محاولتي عدم التصرّف على أساسها.

أنا لا أدعي بالطبع أنه يتعين علينا تجنب الغضب تمامًا. فحين نعيش بقرب بعضنا البعض كعائلة لا يمكننا تجنب التصرف بغضب أحيانًا. فقد أظهرت الدراسات التي أجريت على علاقات الأزواج ببعضهم بعضًا أنّ الزوجين المتشاجرين يختاران أحد التصرفات التالية: إمّا أن يتجنّبا المواجهة، أو أن يتحدثا بصراحة، أو أن يعبرا عن غضبهما بالشجار. وترى الدراسة أنّ التصرف الثالث ليس هو الأسوأ، بل على العكس فإنّ العلاقات تكون أكثر حنانًا بين كلّ شجار. كما أظهرت دراسات أجريت على القروء بأنّ الشجارات بين المجموعة تتبعها أحيانًا مشاهد مصالحة رقيقة. بالتالي ليس الشجار هو المهم بل الطريقة التي نتشاجر بها وما إذا كنّا نملك القدرة فعلاً على المصالحة بعدها.

تشكّل العدوانية جزءًا من شخصيّة الكائن البشري ولا يمكن تجنبها أحيانًا. وتتمثّل مهمتنا في السيطرة عليها وتوجيهها بطريقة بناءة. كما يجب أن ندرك أنّ العدوانية المفرطة تؤدي في جميع الحالات تقريبًا إلى الإضرار بصاحبها.

نحن من يقرّر ما إذا كنّا سنسمح للمشاعر العدوانية بإعاقة فرص فعل الخير التي تتاح لنا. ومهما يبلغ سوء تصرف الآخرين تجاهنا، أكانوا آباءنا أم زملاءنا أم مرافقينا، فإنّنا نملك حريّة القرار بأنّ نتصرّف كضحايا لمشاعرنا أو السيطرة على زمام حياتنا. فنحن غير مسؤولين عن الشعور الذي ينتابنا بل عن خيار التعبير الواضح عنه أم لا.

عقلية الضحية

"أنا في وضع فظيع ولكنني لا أستطيع فعل شيء، ليس بيدي حيلة". كم مرّة نفتح أنفسنا بأننا ضحايا عاجزون وأننا لا نستطيع فعل شيء حيال مشكلة معينة؟ فعلى الرغم من نوايانا الحسنة، لا نرى أيّة طريقة لتحسين الأمور.

في محطة قطار زوريخ تقف امرأة عجوز. إنّها تقف هناك كلّ يوم منذ عقد من الزمن. كانت هايدي ممرضة، ولكنها تقاعدت الآن. فتجلس في كرسي متحرك وتراقب المسافرين بحنان، يومًا بعد يوم،

لمدة أربع عشرة ساعة متواصلة أحيانًا. ماذا تفعل هناك؟ إنها تبارك المسافرين. تنتظر إليهم بمحبة وترسل لهم بركاتها. هل تساعد أيًا كان؟ يعتمد ذلك على ما يؤمن به كل منّا ولكن المهم هو أنها تحاول. لا ترى نفسها بأنها ضحية بل تحارب بالطريقة التي تؤمن بها وبقدر ما تستطيع.

وكلما وجدت نفسي في حالة أشعر فيها بالعجز، أفكر في تلك العجوز في محطة زوريخ. إنها تحاول فعل شيء للغير، حتى وإن اقتصر ذلك على المباركة. فإن كانت امرأة عجوز على كرسي متحرك قادرة على إمضاء وقتها في محاولة مساعدة الآخرين، ما من حدود بالطبع لما يمكننا القيام به أنا وأنت.

ولكن أعذار عدم فعل الخير كثيرة.

"أعرف أنّ عليّ زيارة عمّتي في المستشفى أكثر من ذلك، ولكنني لا أملك الوقت بكل بساطة".

"أودّ إنفاق مزيد من المال في الأعمال الخيرية، ولكنني أحتاج إلى توفير بعض المال للمستقبل".

"أودّ القيام بعمل أجمل، ولكنني سوف أخسر عندها الأمان الذي يوفره الراتب المنتظم".

"أرغب حقًا بمساعدة زميلي ولكنني لا أستطيع تحمّل مسؤوليات إضافية".

"أتمنى أن يحلّ السلام على الأرض، ولكن ماذا أستطيع أن أفعل؟" في جميع هذه الحالات لسنا ضحايا عاجزة، بل يمكننا فعل شيء لأقربائنا ومعارفنا وزملائنا وكل من نقابله. بإمكاننا المساهمة في إنتاج عالم أفضل.

منذ بضع سنوات حدثت ظاهرة مثيرة للاهتمام في مكاتب رسم المرور (مقاصير تحصيل المَكْس) في الولايات المتحدة. فحين كان الناس يصلون إلى المكاتب، كانوا يكتشفون أنّ من سبقهم دفع الرسم عنهم. فكانوا يضعون مالهم لأجل السيّارة التالية، وهكذا دواليك. أدّى ذلك إلى ولادة حركة يفعل فيها الناس الخير لغيرهم من دون أن تُعرف هوية المتبرّع.

يشير هذا المثل إلى أننا قادرون على فعل الخير لأجل الآخرين من دون أن يكلفنا ذلك شيئاً. والعمل بحدّ ذاته يشعّرنا بالسعادة ويمنحنا إيماناً بالإنسانيّة وحساً بالتفكير.

يميل المرضى إلى طلب رأي طبيب آخر لا سيّما حين يقول المختص: "لا أستطيع فعل شيء لأجلك". وهذا أمر خاطئ، فثمة دوماً شيء يمكن فعله. وإن لم نعد قادرين على الشفاء، يمكننا على الأقلّ تخفيف العذاب. وإن لم نعد قادرين على ذلك، يمكننا تقديم المواساة. وإن لم نعد قادرين على ذلك أيضاً، يمكننا أن نكون موجودين بكل بساطة.

أحياناً لا نتخذ أيّة مبادرة لأننا نعتقد أننا عاجزون. وفي هذه الحالة تتحوّل عقليّة الضحيّة إلى قوّة مضادة مع أنّ الواقع مختلف تماماً: فنحن لسنا أبداً ضحايا عاجزين. ثمة دوماً ما يمكن فعله لأجل الآخرين.

مبدأ "الشخص الآخر"

إنّ مبدأ "الشخص الآخر" هو التعبير الخاص المستعمل لرفض فعل الخير. فتقول لنفسك: "هذه ليست مسؤوليتي، بل مسؤولية شخص آخر". وهذا أحد أشكال السلبية لأننا نتوقع من شخص آخر فعل ما يمكننا فعله نحن أنفسنا. مثال على ذلك: طلب من رجل متوسط السنّ يرتدي ملابس بالية الاستلقاء على الرصيف في ستوكهولم وكأنّه غائب عن الوعي لمدة نصف ساعة فيما كان مئات المارّة يمرّون بقربه. لا شكّ في أنّهم فكروا في الشيء نفسه: هذه ليست مسؤوليتي بل مسؤولية شخص آخر.

في أحد الأيام من عام 1964، تعرّضت كاترين جينوفيز لهجوم من قبل رجل في طريقها إلى المنزل في نيويورك. لاحقها وحين أمسك بها، طعنها بعدة ضربات من سكينه. سمع الجيران صراخها وأمر أحدهم المهاجم بالتوقف. فهرب وتركها على الرصيف غارقة بدمها ولكنّ أحداً لم يأت لنجدها. وبعد بضع دقائق عاد الرجل واستأنف طعنها. فسمع السكان الصراخ ولكنّ أحداً لم يتكبّد عناء المساعدة أو

الاتصال بالشرطة. من جديد هرب الرجل ليعود بعد بضع دقائق إلى المرأة التي كانت ما تزال حيّة. فاعتدى عليها وسرق منها 49 دولارًا قبل أن يقتلها. تلقت كاترين جينوفيز ما مجموعه سبع عشرة طعنة. عند إعادة تمثيل الجريمة تبين بأنه خلال الدقائق الاثنتين والثلاثين التي استغرقها الاعتداء، سمع ثمانية وثلاثون شخصًا نداءات كاترين أو شهدوا على الجريمة، ولكنّ أحدًا لم يأت لنجدها أو يطلب الشرطة. قال بعضهم بأنه لم يشأ التورط، فيما قال آخرون بأنهم ظنّوا أنّ شخصًا آخر قد اتصل بالشرطة. واعترف بعضهم ببساطة أنّهم خافوا أو لم يملكو الشجاعة للتصرّف.

أثبتت الدراسات بأنّ رغبتنا بالمساعدة تتخفض كلما زاد عدد الأشخاص الموجودين في الجوار والذين يملكون فرصة التدخل. في إحدى التجارب جلس المشاركون في غرف صغيرة وكانوا على اتصال ببعضهم بعضًا عبر الهاتف. أعلن أحد هؤلاء بأنه يعاني أحيانًا من نوبات مرضيّة، وبعد قليل من الوقت قال بأنه يشعر بالسوء ويحتاج إلى المساعدة. أظهرت التجربة أنّه في 95 بالمئة من الحالات حاول الناس تقديم المساعدة حين اعتقدوا أنّهم بمفردهم مع الرجل المريض. وعند وجود مشارك واحد آخر، انخفض ذلك الاستعداد إلى 62 بالمئة، وعند وجود أربعة مشاركين، لم يساعدوا المريض سوى في 31 بالمئة من الحالات.

وبحثت تجربة أخرى في عدد الأشخاص الذين قد يساعدون رجلاً غاب عن الوعي في مترو. إن كان الرجل يحمل عصا، كان يتلقى المساعدة في 95 بالمئة من الحالات أمّا إن كان يحمل زجاجة شراب بيده وتفوح منه رائحة الشراب، فلم يكن يحصل على المساعدة سوى في 50 بالمئة من الحالات وذلك بعد تردد طويل. من الواضح بأنّ مبدأ المساواة بين البشر لا يُطبّق دائمًا في الواقع.

يُعتبر مبدأ "الشخص الآخر" قوّة مضادة خطيرة، لأنّ الناس يتصرّفون وكأنّ مسؤولياتهم أقلّ من الآخرين. وهذا ليس صحيحًا، فنحن جميعًا نتحمّل مسؤولية مساعدة الغير. وإن لم نع ذلك فإنّ أحدًا لن يأخذ المبادرة لإنقاذ حياة غيره.

مهما فعلنا، تكون النتيجة سيئة

روى لي أبي حادثة وقعت في الحرب العالمية الثانية. فقد أخذ هو وعائلته إلى معتقل لأنهم يهود. كان جدّي خياطاً ونجا هو وعائلته على الأرجح لأنّ الألمان جعلوه يخيط الملابس لهم. في أحد الأيام كان والدي في الغرفة التي كان يستعملها أبوه مشغلاً. وكان هذا الأخير مع ضابط ألماني يقيس بنظراً بصحبة زميل له. وبينما كان جدّي راكعاً أمام الضابط، سأله أحدهما: "ماذا يقول اليهود، كم سيبلغ ثمن الحرب بالنسبة إلى الألمان؟" دُعر والدي لأنّه يعرف بأنّ جدّي لا يكذب. هل سيقول ما يفكر فيه الجميع - بأنّ الألمان سيخسرون الحرب؟ عندها لكان قُتل على الأرجح.

أحياناً نجد أنفسنا في ظروف تكون فيها نتائج أفعالنا حسنة وسيئة على السواء. جميع الخيارات المتاحة لها إيجابياتها وسلبياتها. والحالة التي وجد جدّي نفسه فيها هي مثال على هذه المعضلات الأخلاقية. في كتاب ويليام ستيرون، خيار صوفي، تواجه الشخصية الرئيسة معضلة لا حلّ لها. إذ يتمّ نقلها مع ولديها إلى أوشفيتز. هناك تؤخذ إلى طبيب من وحدات النخبة الألمانية يجبرها على الاختيار بين أمرين: أحد ولديها سوف يُقتل على الفور أمّا الثاني فسيعيش لبعض الوقت على الأقلّ. تحت الضغط، تتخذ صوفي قرارها ويؤخذ أحد أولادها. ولكنّ المرأة لا تسامح نفسها أبداً على القرار الذي أُجبرت على اتّخاذها وتموت بسببه.

بالطبع، نادراً ما تكون المعضلات الأخلاقية الصعبة مأساوية إلى هذا الحدّ، ولكنّها أكثر شيوعاً ممّا نظنّ. فخلال عملي في المستشفى، يحدث كثيراً أن يبقى عدد من المرضى في آخر النهار ولكلّ منهم الحقّ للحصول على استشارة هادئة. لمن أعطي الأولوية قبل أن أضطر إلى المغادرة؟

هل من الأفضل البقاء في البيت ومساعدة أبنائنا في فروضهم أم زيارة صديق طيب يعاني من الكآبة؟ هل يجدر بنا إعطاء المال لمساعدة الأطفال أو شراء هديّة جميلة لصديقنا في عيد ميلاده؟ هل

نساعد امرأة عجوز وهي تنزل من الباص أو الإسراع للوصول إلى موعد مهم؟ قد يعتمد ذلك أيضاً على الأعراف والقواعد. هل نكذب لحماية صديق؟ هل نُخلف وعدًا لأننا نظنه مفيدًا للشخص الذي قطعناه له؟

يمكن لهذه الحالات أن تؤدي أحيانًا إلى توتر مدمر. فنشعر بالسوء لأننا لا نجد حلًا جيدًا مهما حاولنا. ومن شأن هذا التوتر السلبي المفرط أن يؤدي إلى مشاكل ذهنيّة وجسديّة على السواء. فماذا نفعل لنكون لطفاء في حالات تبدو معها جميع الحلول أقل من جيدة أو سيئة تقريبًا؟ الجواب هو تقييم كلّ حالة بموضوعيّة ومن ثمّ فعل ما في وسعنا.

وثمة جواب آخر أيضًا: يوجد أحيانًا باب خفي يمكننا فتحه. فلنعد إلى جدّي لنرى كيف حلّ المعضلة التي واجهته. لقد جلس جدّي صامتًا لوقت طويل إلى أن قال الشرطي الثاني بحدّة: "ألم تسمع السؤال؟" أجاب الجدّ بصوت منخفض: "ليس اليهود وحدهم، بل العالم بأسره يعرف أنّ ألمانيا غوتيه وشيلر لا يمكن محوها". نظر الألمان إلى بعضهما بعضًا مذهولين ثمّ بدأ يتحدثان بموضوع آخر. فبالإشارة إلى كنوز ألمانيا الثقافيّة، هرب جدّي من الإجابة من دون أن يكذب أو يتعرّض للقتل. كان حلًا في غاية الحكمة.

كيف نواجه القوى المضادة

تمنعنا القوى المضادة في حالات كثيرة من فعل الخير. وعلى الرغم من نوايانا الحسنة، لا تتمّ الأمور كما نشتهي. كيف نتعامل إذاً مع القوى المضادة؟ تمامًا مثل غيرها من المشاكل: علينا أن نفهم لماذا نتصرّف بهذه الطريقة لكي نتمكن من التعامل معها وإيجاد الحلّ المناسب. بالتالي علينا أن ندرك متى تتدخل هذه القوى. عندها يسهل التعامل مع المشكلة ويمكن اتّخاذ القرار على مستوى وعي أعلى. والشرط الثاني هو أن نصمّم على الرغبة فعلاً بحلّ المشكلة. فحين نشعر بدافع قوي لإحداث تغيير، تتفتح أمامنا الأبواب عادةً على نحو سحري. والعامل الثالث هو اضطرارنا أحيانًا إلى التعامل مع عادات

قديمة، كطرق التفكير المدمّرة التي تلاحقنا منذ الطفولة. فأحيانًا نجد الحلّ من خلال إعادة النظر بالأفكار القديمة والنظر من زوايا جديدة.

هل نستفيد من كوننا لطفاء

في المناقشات التي تعقب محاضراتي، غالبًا ما أسمع الناس يقولون إنَّ العالم مليء بالشرِّ. ولكنني شخصيًا لا أرى الوجود على هذا النحو. فبرأيي العالم خير أساسًا ولكن ثمة تركيز كبير على ما هو سيئ أو شرير. ويكفي أن نتابع الأخبار لنظنَّ بأنَّ معظم الأحداث التي تدور في العالم هي أحداث سلبية. ولكن من ناحية أخرى، ما هي القيمة التي نعطيها للأبناء التالية؟

- رُزقت عائلة بيتيرسون بطفل سليم ثالث.
 - بعد أن وقعت السيِّدة ويلسن وكسرت وركها أثناء نزهتها في الغابة، أنقذها متزلج قرّر بالصدفة ممارسة التزلج ذاك المساء.
 - بعد جهد كبير، تمكن مايكل ستيفنز من دخول الفرع الذي يريده في الجامعة.
 - سدّد ابن السيِّد باتل القرض المصرفي، ولم يعد أبوه مهددًا بفقدان شقّته والانتقال إلى مأوى للعجزة في بلدة أخرى.
- ليس من المستغرب أن نملك نظرة مشوّهة للحقيقة حين يتمّ التركيز غالبًا على الأحداث السلبية في الحياة. فقد نشعر بالانزعاج حين نسمع بأنَّ أناسًا تعرّضوا للاعتداء في المترو. ولكننا نندهش أيضًا إن عرفنا أنّ معظم الناس يتمكنون من التعامل والتصرّف بودّ تجاه بعضهم البعض في ازدحام السير من دون أن يؤدي ذلك إلى شجارات. فكثير من الأنواع الأخرى لا يتمكن من العيش بهذا التقارب من دون مواجهات عنيفة مستمرة.

وبرأيي فإنَّ الغالبية العظمى من الناس يطمنون الخير للآخرين في معظم الحالات. ولو أمضيت يومًا تراقب الناس من حولك، لبدا لك ذلك بوضوح. فالناس يتحدّثون مع بعضهم بعضًا بطريقة ودودة ويساعدون بعضهم بعضًا في الأوقات الصعبة ويتدخلون حين يرون خطأ ما. بالطبع ثمة أمثلة معاكسة، فكلّ شخص قادر على فعل الخير

والشرّ على السواء، ولكن الأعمال السيئة والماكرة أقلّ شيوعاً بكثير من الأعمال الخيرة.

وثمة اعتقاد سائد أيضاً بأنّ الناس القساة والأنانيين هم الذين ينجحون في مهنتهم. فالاستعداد لفعل أيّ شيء من أجل بلوغ القمة ليس ميزة إيجابية في الحياة اليومية من دون شكّ، ولكن حين يتعلّق الأمر بالعمل يتخذ هذا الرأي صفةً إيجابيةً فجأة. كن قاسياً وعتيد الضمير لتضمن نجاحك في عملك.

وفي هذا السيناريو، غالباً ما يوضع الشخص اللطيف في مواجهة الإنسان الأناني. فالشخص اللطيف هو كائن ضعيف يستغلّه الشخص الأناني دائماً ويسحقه. وآراؤه الإيجابية تمحوها حجج زملائه العديمي الرحمة فيصبح هذا الإنسان هو الخاسر ولكنّه لا يتمتّع لحسن الحظ بالذكاء الكافي ليدرك ذلك، بل يلحق جراحه ويواصل التصرف بذاك اللطف المحزن الأخرق. ولا عجب أنّ منتجي هوليوود كوّنوا ثروات من أفلام تتجح فيها الشخصية الساذجة واللطيفة أخيراً بالتأثر، خلافاً لجميع التوقعات.

بالطبع هذه ليست صورة دقيقة عن الواقع. فاللطف هو الذي يغلب على المدى البعيد. إنّهُ شكل من أشكال الذكاء الذي يعود على المرء بفائدة، بينما لا يعرف الإنسان الماكر ماذا يخسر.

ولكن من الطبيعي أن نسأل لماذا يجب أن نكون لطفاء. ألا يمكن لحياتنا أن تكون جيّدة أيضاً إن كُنّا أنانيين وماكرين وقساة؟ هل ثمة إحصاءات تثبت أنّ الناس الطيبين هم أقلّ إصابة بالسرطان والحوادث والأمراض المزمنة والطلاق؟

للأسف لا توجد إحصاءات من هذا النوع بعد. بالمقابل، إليك عدداً من الملاحظات التي تثبت أنّنا نكسب الكثير من اللطف. وبعضها يركز على دراسات علمية فيما استخلص البعض الآخر من ملاحظات تجريبية.

دراسات عن الحيوانات

يعيش الإنسان في مجتمعات، شأنه شأن كثير من الأنواع الأخرى. من هنا فإننا لا نهتمّ بأنفسنا فقط بل نعمل أيضاً على استمرار المجموعة. واستمرار ورخاء الفرد يعتمد على استمرار ورخاء المجموعة. فالكائن البشري ليس قوياً بمفرده. في الماضي، حين كنّا نعيش في قبائل، كان شعور الانتماء هذا محصوراً بأعضاء المجموعة الواحدة أو القبيلة الواحدة. ولكن مع تطوّر الاتصالات وتنظيم المجتمع البشري، أصبح هذا الشعور يضمّ أعداداً متزايدة من الناس.

ومن شأننا أن نتساءل كم تأثرت رغبتنا بالمساهمة بخير المجموعة بتطوّر إحساسنا بالانتماء، من العائلة إلى القبيلة، ومن القبيلة إلى القرية، ليشمل مساحات أكبر بكثير كالمدن والبلدان. وقد أثبتت الأبحاث بأنّ العمل للصالح العام هو أقوى بين المجموعات التي لا يتجاوز عددها 150 شخصاً. على سبيل المثال فإنّ معظم قرى الصيادين التي نجدها في مختلف أنحاء العالم تعدّ 150 شخصاً تقريباً. كذلك فإنّ الوحدات العسكريّة تضمّ 150 شخصاً تقريباً ولا ينبغي أن تتجاوز الـ200. ووراء هذا العدد، يخفّ إحساس الجماعة. ولهذا السبب فإنّ الوحدات الفعّالة، كالجيوش أو الشركات أو القرى، لا تتجاوز عموماً هذا العدد.

إن كان العدد الإجمالي أكبر من ذلك، ينخفض إحساس الجماعة ويرتفع إحساس الفرديّة. ولكن ما علينا سوى أن ننظر إلى مباراة كرة قدم دوليّة لنذكر أنّ إحساس الانتماء يمكن أن يضمّ أكثر من 150 شخصاً بكثير. وليس علينا سوى إدخال مساهمتنا البسيطة من أجل حسن عمل المجموعة.

تتعدّد أسباب القيم الأخلاقيّة الفعّالة في المجتمع. ربّما يرجع ذلك إلى كونها مساهمة بنية اجتماعيّة، كون البشر قد أوجدوا الأخلاق من أجل حسن سير المجتمعات. والاحتمال الآخر هو أن تكون قدرتنا الأخلاقيّة قدرة فطريّة وأن نكون قد وُلدنا بجينات تُعدّنا للتصرّف الأخلاقي. وحتى إن كانت المبادئ والأدوات الأخلاقيّة المستعملة من قبل الفرد هي تركيبات اجتماعيّة، لا يعني ذلك بأننا لا نملك استعداداً وراثياً.

فالأنواع نشأت من بعضها البعض من خلال عملية اشتملت على تحولات في الحمض النووي الريبي المنقوص الأكسجين (د ن ا)، ما أدى أحياناً إلى ولادة نسل ذي مزايا مختلفة تماماً عن الجيل الذي سبقه. وإن كان هذا الاختلاف يمنح الذرية فرصاً أكبر بالاستمرار والتكاثر، فإن ذلك يشكّل ميزة نشوئية والتحوّل ينتقل بواسطة الحمض النووي الريبي المنقوص الأكسجين للأنواع. أمّا إن لم يعطِ التحوّل أية مزايا حسنة، كما هو الحال عادةً، أو قلّ من فرص الاستمرار والتكاثر، لا تنتقل الميزة الجديدة إلى الأجيال التالية. بهذه الطريقة يتمّ اختيار المزايا والأنواع الجديدة عبر عملية تحدث منذ مليارات السنين، انطلاقاً من الكائنات الأحادية الخلية ووصولاً إلى الأنواع التي تعيش على كوكبنا اليوم.

"بقاء الأكفأ" هو المبدأ الذي تقوم عليه النظرية النشوئية. ويعني ذلك بأنّ النوع الأكثر قدرةً على التكيف مع الظروف (التي تختلف باختلاف البيئة) هو الذي يملك فرص البقاء الأكبر. من هنا فإنّ التنافس في الطبيعة يتمّ من دون رحمة.

وقد استنتج البعض خطأً بأنّ النشوء يعطي الأولوية للأشخاص الذين لا يهتمون سوى بمصالحهم الخاصة. إلا أنّ "بقاء الأكفأ" لا يعني كما يعتقد الكثيرون "بقاء الأقوى"، بل "بقاء الأكثر تكيفاً". من هنا فإنّ هذا المبدأ بعيد كلّ البعد عن مثال الفرد الذي يقضي على منافسه بضربة على رأسه ثمّ يجرّ عنوةً شريكته في الجنس التي فاز بها حديثاً لينقل جيناته إلى الجيل التالي. إنّ القدرة على البقاء مرتبطة بسلسلة من العوامل الأخرى غير القوة الجسدية والأنانية.

ومن الأمثلة عن المزايا التي تمّ اختيارها أنّها تساعد على البقاء والتكاثر هي تلك التي تساعد على حسن عمل المجموعة. فمن دون الجماعات والمجتمعات الفاعلة، لن يتمكن الجنس البشري من المنافسة من أجل البقاء. فالبشر الذين لا يملكون القدرة على التعاطف وحبّ الغير والتفكير الأخلاقي لن يعيشوا طويلاً لأنّها هي التي تسمح لهم بالتضامن لمواجهة المخاطر في العالم الذي يحيط بهم والدفاع عن أنفسهم.

وان تبين بأن التفكير الأخلاقي والقدرة على التصرف بلطف هما سلاحان من أجل البقاء، تكون تلك حجة تدعم موقع اللطف كمفهوم رابح في اللعبة النشويّة. وإن كانت القدرة على التعاون وحبّ الغير والكرم هي مزايا إيجابيّة في المنافسة بين الأنواع على البقاء، فإنّها حجة قويّة تؤكد أنّ الطيبة تعود علينا بالخير.

فلننظر إلى جيراننا الذين يعيشون معنا على هذا الكوكب لنرى إن كانوا يملكون صفات يمكن، إن وجدت لدى البشر، أن تعتبر لطفًا أو تفكيرًا أخلاقيًا. إن وجدنا لديهم مزايا مُذكّرة بوظائفنا الأخلاقيّة، سوف يؤكد ذلك بأنّ القدرات الأخلاقيّة هي قدرات فطريّة موجودة في جيناتنا وفي أجسادنا. ولأنّ الطبيعة لا تختار سوى الصفات التي تساعدنا على البقاء، يمكننا الاستنتاج بأنّ التفكير الأخلاقي هو طريق النجاح.

ماذا عن الحيوانات؟ هل ثمة دراسات تثبت استعدادهم الوراثي للعناية بأمثالهم من أعضاء النوع الواحد، أو تثبت أنّ لديهم القدرة على تفضيل خير الآخرين على مصلحة الفرد؟ في الواقع ثمة أمثلة لا حصر لها عن حيوانات تتصرّف بطرق مفيدة للمجموعة وليس للفرد. مثال على ذلك الطيور.

إن لاحظ أحد الطيور في السرب وجود حيوان مفترس، فإنّه يطلق صرخة تحذير على الفور. ولا شكّ في أنّ ذلك يعرّض حياة الطير لخطر كبير لأنّه يلفت انتباه الحيوان المفترس إليه، ولكنّه يعطي بالمقابل الفرصة للسرب بأكمله لكي يهرب. ولو لم يكن الطير مهتمًا بسلامة الطيور الباقية، لفضّل أن ينجو بنفسه ويترك الحيوان يفترس السرب الغافل الذي تركه وراءه.

كذلك، حين يعثر الغراب على جيفة فإنّه يخبر الغربان الباقية بصرخات عالية لكي تأكل معه. ومع أنّه يعرف أنّ كميّة الطعام سوف تكون أقلّ إلاّ أنّه يختار التصرف بطريقة مفيدة للغير.

تقديم الهدايا للآخرين هو عرف اجتماعي واسع الانتشار بين البشر. والهدايا الثمينة تعبّر عن الكرم كما أنّها تؤثر عمومًا في المحيط. كما أنّه من الشائع تقديم الهدايا بين المحبّين.

ولكنّ البشر ليسوا الكائنات الوحيدة التي تتصرّف بكرم. فكثير من الحيوانات الأخرى يقدّم الهدايا لأمثاله غالبًا على شكل طعام. وحتى لدى الكائنات الصغيرة، كاليراعات، يقدّم الذكر الهدايا للأنثى أثناء مغازلتها. وإن أحببت الأنثى الهدية وقبلتها، تتبع ذلك علاقة جنسيّة. بالتالي فإنّ الهدايا الماديّة تثير الاهتمام، حتى لدى الحيوانات.

تعيش العصافير الممزقة في أسراب وتعتمد سلوكًا غيريًّا على نحو خاص، فهي تتنازع على حقّ مساعدة بعضها بعضًا، كمقاسمة الطعام مثلاً. بالتالي فإنّها لا تكتفي بأن تكون طيِّبة بل تتصارع لتكون الأكثر كرمًا. وقد طُرحت تساؤلات كثيرة عن السبب النشوئي لهذا السلوك. ومن الأسباب المحتملة لذلك أنّه بالإضافة إلى الفائدة التي تجنيها المجموعة بأكملها من هذا السلوك الغيري، فإنّ الطائر الكريم ينال إعجاب المحيطين به ويضاعف فرص إيجاد شريك يتناسل معه. وبالنتيجة، ينتقل هذا الإرث الجيني إلى ذرية أخرى.

لماذا تفضّل الطيور مصلحة السرب على مصلحتها الخاصة؟ ينتج ذلك على الأرجح عن تصرّف غريزي وورثته تلك المخلوقات. وهذا السلوك يذكر بالقدرات الأخلاقيّة والغيريّة للبشر.

وماذا عن الحيوانات الأقرب إلينا في التطوّر النشوئي، ألا وهي الثدييات؟ الوطاويط هي من الحيوانات المفترسة التي لا يمكنها أن تعيش أكثر من يومين بلا طعام. واستنادًا إلى الدراسات فإنّ الوطاويط المصاصّة للدماء تملك "أصدقاء" تشاركها طعامها إن لم تنجح بإيجاد طعامها بأنفسها. فيقوم الوطاويط بتقيؤ الدم الذي امتصّه من الحيوان ليلاً لكي يُطعم "صديقه". ويساعد الوطاويطان "الصديقان" بعضهما بعضًا لتحقيق مصلحتهما المتبادلة.

كما طوّرت الحيتان والدلافين قدرتها على الدفاع على حماية أفراد المجموعة والعناية بها إلى حدّ كبير. فإنّ جرح حوت من فصيلة حيتان العنبر يحيط به الحيتان الباقية لحمايته. لكنّ هذا السلوك يساعد الصيادين على قتل عدد أكبر من الحيتان دفعةً واحدة. بالتالي، وكما سبق ورأينا، فإنّ "اللفظ" المفترق إلى حسن التمييز ليس مفيدًا دائمًا للفرد.

كذلك من المعروف بأن مجموعة الحيتان أو الدلافين تبقى بقرب عضو المجموعة الجريح أو المريض الذي وصل إلى مياه غير عميقة، حتى وإن شكّل ذلك خطرًا على المجموعة بأكملها. كما تبين بأن الدلافين تساعد الدلفين الجريح وتبقيه على سطح الماء لكي لا يغرق.

تملك الحيوانات، على غرار البشر، القدرة على تعلّم ما هو مسموح أو ممنوع. فالجرذ يتعلّم عدم تناول سوى بضع لُقَم من الطعام إن ربّت الباحثة على ظهر الحيوان بعد عدد معيّن من القضبات. ولكن حين يغادر الباحث الغرفة، يأكل الجرذ حتى الشبع. ولو كان الجرذ كائنًا بشريًا لقلنا على الأرجح أنّه يتصرّف كذلك لينال رضا الباحث. ويمكن لأنواع أخرى، كالكلاب، أن تتعلّم المسموح والممنوع وأن تدخل تلك المعرفة في حياتها اليومية بحيث تشكّل جزءًا من "شخصيتها"، بغضّ النظر عن كونها مراقبة أو لا.

غالبًا ما تحرص الشمبانزي على تقديم أفضل عناية لضعيفها، ولا تتخلّى عنه حتى وإن قلّ ذلك من فرص تنقل بقية القردة وحصولها على الطعام. وقد نتساءل كيف يضاعف الاهتمام بالأعضاء الأكبر سنًا من فرص البقاء. من الأجوبة المحتملة لذلك هو أنّ القردة الكبار السنّ تشكّل نقاط قوّة (فائدة). ففي أوقات الجفاف، تتذكر مثلاً أماكن منابع المياه التي لم تزرها منذ سنوات.

ومن الأدلة الأخرى على المسؤولية الاجتماعية التي يتحمّلها الشمبانزي هو أنّه يتدخل لحلّ الخلاف بين أعضاء المجموعة حين تتشاجر وتبدي المجموعة سرورًا كبيرًا حين يتصالح الأعداء. بالتالي فإنّ الحفاظ على تماسك المجموعة يساهم بوضوح في فرص البقاء، ليس بالنسبة إلى البشر وحسب.

هل يمثل ذلك تعبيرًا عن التقمّص العاطفي - بعبارة أخرى هل تملك القردة القدرة على وضع أنفسها مكان بعضها بعضًا؟ ما من جواب على هذا السؤال حتى الآن، مع أنّ الدراسات على الحيوانات التي تشبه الإنسان في تطورها الذهني تبدو بأنّها تؤكد ذلك. على سبيل

المثال تقوم حيوانات الشمبانزي بتنظيف جروح بعضها بعضاً بحذر ودقة، ما يوحي بأنها تعي مدى الألم الذي يسببه الجرح المفتوح. نعلم أيضاً بأن الحيوانات القريبة من الإنسان تستطيع التعبير بتصرفها عن أحاسيس الذنب والعار. فإن قام كلب بفعل شيء ممنوع، كمضغ حذاء مثلاً، يتصرف بطريقة أشبه بكاريكاتور لإنسان خجل من تصرفه (من وجهة نظر الكلب فإن سلوكنا الخجل هو كاريكاتور لسلوكه). وحين تفعل القردة شيئاً ممنوعاً يبدو عليها "الشعور بالذنب" تجاه بقية أفراد المجموعة، حتى وإن كان واضحاً بأن بقية القردة لا تعرف ما قد حدث. من هنا فإن التشابه مع ضمير الإنسان ملفت حتى وإن كنا لا نعرف في ماذا يفكر الحيوان في أعماقه.

ومن شأن الحيوانات أن تتصرف بطرق قريبة من المزايا الأخلاقية البشرية - فهي تملك مثلاً قوانين اجتماعية وتحترمها، تظهر إحساسها بالذنب، تهتم بضعيفها، تعاقب على الجرائم التي تخالف القوانين وتتوسط في النزاعات. بتعبير آخر فهي تملك أحاسيس وأفعالاً تهدف إلى تشجيع العلاقات الجيدة.

ثمة فرضيات مختلفة عن السبب الذي يجعل الحيوانات تتصرف كالإنسان بطريقة غيرية وكريمة وأخلاقية (بحسب فهمنا للكلمة). كيف يفيد ذلك الفرد في صراعه على البقاء في الطبيعة؟ من التفسيرات المحتملة لذلك هو أن الكرم يشير إلى أن الفرد يملك موارد كبيرة تنير من حوله الإعجاب أثناء بحثه عن شريك يتناسل معه. ويمكن مقارنة ذلك لدى البشر بما يقومون به في مرحلة الإغراء (ولنأمل أن يستمر ذلك إلى ما بعد أيضاً)، مع دعوات العشاء وباقات الأزهار والهدايا الثمينة.

ومن الفرضيات الأخرى ما يسمّى الانتقاء العائلي ويعني بأن الفرد يتصرف بطريقة غيرية من أجل بقاء جيناته. فإن أنقذت ولدين من أولادك من الخطر ولكنك خسرت حياتك، تكون قد ضمنت مع ذلك بقاء 50% + 50% = 100% من جيناتك. وكنت تستطيع أيضاً إنقاذ أربعة أولاد أو بنات أخوة أو أحفاد (4 × 25%)، ثمانية أولاد عم

($8 \times 12.5\%$)، أو أخ وحفيد وثمانية أولاد أولاد عم ($50\% + 25\%$ + $8 \times 3.125\%$).

من هنا، تحمي الطيور بعضها في المجموعة الواحدة أو تؤمن الطعام لها لأنّ عددًا منها ينتمي إلى عائلتها. كما أنّ الحشرات التي تعيش في مجتمعات يرتبط فيها كلّ فرد بالآخر بعلاقة قرابة تفعل الكثير لأجل المجموعة. أمّا لدى البشر، فربّما يمكننا اعتبار محاباة الأقارب كبديل للانتقاء العائلي.

وتقوم الفرضية الثالثة على مبدأ الغيرية المتبادلة، وتعني أنّ الأفراد يبدوون كرمًا تجاه بعضهم بعضًا على أمل الحصول على الشيء نفسه بالمقابل. "إن حككت ظهري، أحكّ لك ظهرك" هي جملة معروفة بين البشر، ويبدو بأنّه تصرّف شائع بين الحيوانات. فقد أثبتت الدراسات مثلاً بأنّ الشمبانزي تتقاسم طعامها بسرور أكبر مع أفراد المجموعة التي أعطتها الطعام سابقًا وأنّ هذا التصرّف الكريم لا يعتمد على الروابط العائليّة بينها.

وتجدر الإشارة إلى وجود حالات تتصرّف فيها الحيوانات بطريقة أقلّ غيريّة أو عطفًا. فمن شأن الحيوانات من الفصيلة نفسها أن تزج بعضها بعضًا وتتقاتل حتّى الموت وتترك المريض والعجوز والضعيف. فعلى غرارنا، يمكن للحيوانات أن تكون شريرة تجاه بعضها بعضًا. وعلى غرارنا، يمكنها أن تسبّب أذىً كبيرًا للأنواع الأخرى أثناء بحثها عن الطعام. ولكن، خلافًا للأنواع الأخرى، يعمل البشر على حماية حقوق الحيوان ويتعاطف كثير منهم مع المشاكل التي تقع فيها تلك المخلوقات. فإن كان ثمة من يظنّ بأنّ البشر هم أقلّ "طبيّة" من الحيوانات الأخرى، علينا أن نتذكر بأنّ تعاطفنا معها يجعلنا فريدين في عالم الحيوان.

إدًا، هل يمكننا أن نصف الطريقة التي تتصرّف بها الحيوانات تجاه بعضها البعض بأنّها أخلاقيّة؟ يعتمد ذلك على تعريفنا للكلمة. نفترض الأخلاق وجود درجة معيّنة من التفكير وليس من المؤكد بأنّ حتّى أقرب الحيوانات إلينا، القردة، تملك هذه القدرة التحليليّة بدرجة متقدّمة. من جهة ثانية، تتصرّف هذه المخلوقات بطريقة مثيرة للعجب، مشابهة

جدًا لتصرفاتنا في ما يتعلّق بالأخلاق والطّيبة والتعاطف. ومن غير المرجح أن تختلف دوافع القرد والإنسان فعلاً حين يتعلّق الأمر بالعناية بفرد جريح أو مريض. والتفسير الأكثر منطقيّةً هو أنّ القدرة على التعاطف وحبّ الغير والطّيبة تشكّل جزءاً من إرثنا الجيني الذي تمّ انتقاؤه خلال تطوّرنا النشوئي. نستنتج إذاً بأنّ الطّيبة واللفظ والأخلاق المستعملة في محلّها مفيدة للبقاء. وبالتالي فإنّ العناية بالآخرين قد ساهمت على الأرجح بنجاح الكائنات البشريّة على الصعيد النشوئي.

دراسات عن البشر

من شروط حسن سير المجموعة هو وجود بنية أخلاقيّة تنظّم التعامل بين أعضائها. فنحن نحتاج إلى مجتمع عادل ووفي يساعدنا عند الحاجة ويقدم لنا الدعم حين نحتاج إلى التقدّم، إلخ. ونرغب نحن البشر بالمساهمة بمجتمع كهذا.

ولكنّ الطّيبة لا تأتي من السلوك المكتسب بالتعلّم وحسب. فقد أجريت دراسات على أطفال بعمر السنة تقريباً. طُلب من أفراد في العائلة تمثيل الشعور بالحزن أو الألم أو المرض أمام الأطفال. فتيّين بأنّ هؤلاء الصغار يملكون منذ تلك السنّ القدرة على تخيل عذاب الغير ومواساته بالتربيت والعناق.

ومن الاكتشافات الملفتة أنّه حتّى الأطفال الحديثي الولادة لديهم بذور القدرة على التقمّص العاطفي. فحين يسمعون بكاء أطفال آخرين، يبدأون بالبكاء هم أيضاً. ولا يرجع ذلك إلى انزعاجهم من الصوت، ذلك أنّ أصوات الضجيج الأخرى لا تؤثر فيهم بالطريقة نفسها. والمثير للاهتمام أنّ الفتيات الصغيرات يمتزّن بسهولة أكبر بالتعاطف مع عذاب الآخرين منها لدى الصبيان. بينما أظهرت الدراسات على الكبار بأنّ الرجال والنساء يملكون القدرة نفسها على فهم مشاعر الآخرين ولكنّ النساء هنّ أكثر تأثراً على المستوى العاطفي.

إلى أيّ مدى يعتمد طبيبتنا أو مكرنا على الفطرة (الجينات) وكم على التربية والعوامل البيئيّة الأخرى؟ تعطي دراسات أجريت على التوائم معلومات عن ذلك.

يأتي التوأم إمّا من بيضة واحدة، ويكونان بذلك متشابهين جينيًّا، أو من بيضتين، ويتشاركان بذلك نصف الجينات (كما هو حال الأخوة والأخوات). فتبيّن من دراسة النوعين بواسطة اختبارات نفسية بأنّ نصف المزايا تقريبًا، كحبّ الغير والقدرة على التعلّم والتقمّص العاطفي، تحدّدها الوراثة. وكذلك تحرر الوراثة نصف درجات العدوانية.

يبدو إذاً بأننا نولد ولدينا ميل واضح إلى الطيبة ولكنّ بيئتنا تؤثر في تطوّرها. وبما أنّ عددًا من المزايا الأقلّ إيجابيّة، كالعدوانية، لم يختفِ أثناء النشوء، يمكننا الاستنتاج أيضًا بأنّ درجة معيّنّة من المزايا الأقلّ حبًّا للغير تساعدنا على البقاء.

الطبيعة متقنة جدًّا لأنّها تُقرن بعض العناصر الضرورية للبقاء بتجربة إيجابية. لهذا السبب نجد متعة كبيرة في الممارسة الجنسية، وتمنحنا العناية بأطفالنا السعادة، كما أنّ تناول الطعام هو أمر ممتع. ولو لم نكن نجد هذه التجارب إيجابية، لما توالدنا ولتخلينا عن أطفالنا وتضوّرنا جوعًا. وتكون النتيجة الطبيعية تراجع الفرد النوع على السواء. وأثبتت بعض الدراسات بأنّ التعاون بين الناس يولد الآثار النفسية نفسها التي تنتجها المخدرات المولّدة للذة في الدماغ. بالتالي فإنّنا نتعاون ونساعد الآخرين لأنّ ذلك يعطينا أيضًا شعورًا بالمتعة.

وهذا من الأسباب التي جعلت البشر يطوّرون أثناء نشوئهم مزايا تشجع على التعاون. فلو لم نكن نشعر بالمتعة، ما كنّا نساعد بعضنا بعضًا كما نفعل. وبما أنّ الرغبة بالتعاون هي خاصية تضاعف قدرة الكائنات البشرية على البقاء والتكاثر، فقد ربطت الطبيعة، من خلال النشوء، هذه الميزة بإحساس بالمتعة. وهنا أيضًا لدينا سبب أناني لنكون طيبين. فأعمال الخير تؤدي مفعول المخدرات ولكن من دون آثار جانبية.

كيف نستفيد أيضًا من الطيبة، بالإضافة إلى المشاعر الحسنة التي تولّدها؟ طُلب من مجموعة من المشاركين في إحدى التجارب إعطاء المال لبعضهم بعضًا. ولم يعرف المشاركين من الذي أعطاهم المال ولكنهم عرفوا بكم تبرّع الآخر من ماله. فكان ميلهم واضحًا: كان

المشاركون أكثر ميلاً لتقاسم مالهم مع أولئك الذين كانوا كرماء تجاههم. ومن أعطى أكثر حصل على الأكثر، ليس بالضرورة من الأشخاص الذين تبرّعوا لهم بالمال. بالتالي نحن نستفيد من كرمنا، لا سيّما تجاه من هم "طيّيون" بالمقابل، أمّا من يتخلّى عن غيره فإنّه يخسر. وإن كنّا كرماء تجاه الآخرين، سوف يكونون كرماء تجاهنا. فتولّد بذرة العطاء موجةً من الخير تعمّ الجميع.

أجريت دراسة على مجموعة من الأشخاص يقومون باتّصالات هاتفية من هاتف عمومي وذلك بهدف إثبات ما إذا كان الناس يصبحون كرماء وعطوفين إن عوملوا بطريقة جيدة. فتمّ في نصف الحالات ترك قطعة نقود في علبة المال المردود. وفي اللحظة التي غادر فيها المشارك حجرة الهاتف - بعد إيجاده لقطعة النقود أو لا - تمرّ امرأة من أمامه وتُسقط ملفاً من الأوراق على الأرض. فتبيّن بأنّ تسعة من عشرة من الأشخاص الذين وجدوا المال في العلبة ساعدوها في استعادة الأوراق، بينما لم يساعدها سوى قلة من الأشخاص الذين لم يجدوا مالاً (4 بالمئة).

كما تبيّن بأنّ الطلاب في المكتبة كانوا أكثر ميلاً إلى مساعدة طالب آخر إن أعطيت لهم قطعة من البسكويت. من الواضح بالتالي أنّنا لسنا بحاجة إلى الحصول على مكافأة ماديّة كبيرة ليتولّد لدينا ميل إيجابي تجاه المحيطين بنا.

وفي دراسة أخرى مثيرة للاهتمام، تمّ توزيع قرطاسيّة مجانيّة على عدد من المنازل، فيما لم تحصل منازل أخرى على أيّ شيء. ثمّ قام باحثون بالاتّصال بالمنازل وشرحوا بأنّهم اتّصلوا برقم خاطئ وأنّهم لم يعد يملكون المال للقيام باتّصال آخر وطلبوا من المتكلم الاتّصال بميكانيكي لكي يأتي ويصلح سيّارة المتصل. فتبيّن بأنّ الأشخاص الذين حصلوا على القرطاسيّة المجانيّة كانوا أكثر ميلاً للمساعدة. أخيراً، أثبتت دراسة أخرى أمراً لن يثير العجب: يعطي زبائن المطاعم بقشيشاً أكبر في الأيام المشمسة منه في الأيام الغائمة.

غير أنّ ميلنا الزائد لمساعدة الآخرين إن حصلنا على معاملة حسنة لا يقتصر على الهدايا. فقد أجريت تجارب على أشخاص طلب

منهم إجراء اختبار. وقيل لهم، بغض النظر عن نتائج الاختبار الفعلية، بأنهم نجحوا أو فشلوا. ثم أجريت التجربة عليهم بطريقتين. في الأولى غادر الباحث الغرفة وكان فيها صندوق للتبرّعات. فتبيّن بأنّ الأشخاص الذين ظنّوا أنّهم نجحوا في الاختبار كانوا أكثر ميلاً للتبرّع بالمال. في التجربة الثانية، عاد الباحث ومعه كومة من الكتب التي أوقعها على الأرض. هنا أيضاً كان المشاركون الذين ظنّوا أنّهم نجحوا أكثر ميلاً لمساعدته على لمّها.

تثبت هذه التجربة بأننا نحسن معاملة الآخرين إن عوملنا بطريقة حسنة. ولا فرق فيما إذا كانت المعاملة الحسنة صادرة عن إنسان آخر أو عن آلة جامدة. بالنتيجة، كلّما أحسنا معاملة الآخرين، أحسن الآخرون معاملتنا. والأهم أنّهم لا يتصرّفون بطيبة تجاهنا وحدنا بل تجاه غيرنا أيضاً. وهؤلاء بدورهم يتصرّفون بطيبة تجاه غيرهم، وهكذا دواليك. هكذا تنتشر أعمال الخير بين الناس مثل التموجات على سطح ماء البركة. بالتالي نحن لسنا عاجزين، بل يمكننا بذل الكثير لأجل المحيطين بنا ولأجل أنفسنا. ويبدو صحيحاً في النهاية بأنّ الشخص الواحد قادر فعلاً على التأثير في العالم بأكمله.

ومن الملاحظات الأخرى المثيرة للاهتمام هي أنّ الكرم يحسّن من أدائنا. فالهدايا الصغيرة التي تأتي على شكل قطع نقدية معدنية أو حلويات تؤدي إلى تحسين الذاكرة والقدرة على التعلّم والإبداع وحلّ المشاكل. فتبيّن مثلاً بأنّ الأطباء الذين يتلقون هدايا صغيرة، كالحلويات، ثمّ يشخّصون حالة مريض خيالي، يقومون بذلك بطريقة أسرع وأفضل من الأطباء الذين لا يحصلون على أية هدية. كما أنّ الأطباء الذين حصلوا على الهدية كانوا أكثر ميلاً للتوصل إلى استنتاجات سريعة. من الواضح بالتالي بأنّ الكرم لا يجعلنا أقل ميلاً للمساعدة فحسب بل ويدفعنا أيضاً على تأدية أعمالنا على نحو أفضل.

ولكنّ البشر يتمتّعون أيضاً بحسّ قوي بالعدالة. فنحن على استعداد للتضحية بأملنا لعلاج تصرّفات نجدها غير عادلة لدى الآخرين. تمّ إثبات ذلك من خلال تجربة أطلق عليها اسم "اللعبة الأخيرة". إذ تمّ

إعطاء مبلغ من المال لأحد المشاركين، حوالي 100 إسترليني، وشجّع على تقاسم ماله مع شريكه في اللعبة. والمشكلة هي أنّ من يملك المال لا يستطيع أن يقدم سوى عرض واحد، وإن لم يُقبل لا يحصل أيّ منهما على المال. لذا، كان على اللاعب أن يكون كريماً لكي يقبل الآخر العرض.

هكذا اختار أكثر من ثلثي المشاركين تقديم ما يعادل 40 إلى 50 بالمئة من المبلغ، وكانت هذه العروض تُقبل عادةً. ولكنّ بعض المشاركين اختاروا تقديم مبلغ أقلّ. فتبيّن بأنّ الناس كانوا يميلون إلى عدم قبول مبالغ تقلّ عن 30 بالمئة من المجموع. فتمّ رفض معظم العروض التي لم تصل إلى هذا المستوى وخسر الطرفان المال.

من الواضح بأنّ الناس يملكون حسّاً فطرياً بالحقّ، وهم مستعدّون لخسارة المال لتأكيد هذه الحاجة إلى العدالة. المهم هو رفض الحلول غير العادلة، وهذا ما أثبتته تجربة مشابهة للتجربة السابقة، ولكنّ الرجل المكلف بتقاسم المال استبدل بكمبيوتر. فتبيّن بأنّ الناس كانوا مستعدّين لقبول عروض منخفضة جدّاً من قبل هذا الأخير.

تمّت مناقشة أهميّة العقاب في سلوكنا. على سبيل المثال، هل ينخفض معدّل الجريمة في المجتمع إن خضع المجرمون للعقاب؟ ثمة دراسات تثبت بأنّ العقاب، شأنه شأن المكافأة، يملك تأثيراً إيجابياً على طريقة تعامل الناس. من الأمثلة على ذلك "لعبة الأملاك العامة".

في تلك التجربة، تمّ إعطاء مبلغ يعادل 10 إسترليني لكلّ مشارك. كان لديهم الخيار إمّا بالاحتفاظ بالمال أو بوضعه، من دون أن يعرف كلّ منهم ماذا سيفعل الآخر، في صندوق جماعي. وفيه سوف تتمّ مضاعفة المبلغ ومن ثمّ توزيعه بالتساوي بين المشاركين. إن وضع جميع المشاركين مالهم في الصندوق، سوف يحصل كلّ منهم على 20 إسترلينيّاً. أمّا إن وضع أحدهم ماله فقط، لن يحصل سوى على 5 إسترليني ويخسر 5، بينما يحصل الباقيون على 15 إسترلينيّاً.

أظهرت النتيجة بأنّ اللاعبين كانوا مستعدّين عموماً لوضع 40 إلى 60 بالمئة من مالهم في الصندوق. ولكن بعد المشاركة في اللعبة عدّة مرّات متتالية، أصبح اللاعبون تدريجياً أقلّ ميلاً لوضع مال في

الصندوق، ربّما لأنّهم أدركوا بأنّ الجميع لا يساهمون فيه. والمثير للاهتمام أنّه إن حصل اللاعبون على فرصة معاينة بعضهم بعضاً من خلال إجبار الآخرين على دفع مبلغ معيّن، يبدأ عدد متزايد منهم بوضع كلّ ماله في الصندوق. فقد كان المشاركون على استعداد لمعاينة الآخرين على بخلهم حتّى وإن اضطروا هم أنفسهم لدفع المال كلّما فرضوا عقاباً ما. وبوجود نظام عقاب، وضع ثلاثة أرباع اللاعبين كلّ مالهم في الصندوق. فبتعديل قواعد اللعبة وإثبات أنّ الأنانيّة تؤدي إلى الخسارة، تمّ التوصل إلى وضع استفاد منه الجميع.

نتائج هذه التجارب بديهية. فنحن نملك رغبةً للتعاون وفعل الخير للآخرين لا تعتمد على مجرد علاقتنا ببعضنا البعض، بل أثبتت الدراسات العلميّة بأنّ هذه الخصائص فطريّة. نحن كائنات أخلاقيّة نحبّ الكرم، لا سيّما إن كان الآخرون كرماء تجاهنا. إنّنا نقدر العدالة ونرفض الظلم، حتّى على حسابنا. من الواضح أنّنا نملك الكثير من الطيبة في داخلنا والأهم أنّ هذه الطيبة تخدم مصالحنا. ولا يبدي الناس طيبةً تجاه الأشخاص الذين كانوا طبيّين معهم فحسب، بل تجاه آخرين أيضاً. من هنا فإنّ عمل الخير الواحد يتوسّع ليضمّ الجميع.

ملاحظات أخرى

كما قد سبق ورأينا، تشير الدراسات العلميّة إلى أنّنا نملك قدرات أخلاقيّة موروثّة تمنحنا فرص أكبر للبقاء وأنّنا نكسب من كوننا لطفاء وطيبين. كما تعلّمنا الأديان بأنّنا نستفيد من العمل بالمبادئ الأخلاقيّة. غير أنّه ثمة بعض الملاحظات والاستنتاجات المنطقيّة التي تثبت أنّنا نكسب من التصرف بلطف. وقد جمعناها في هذا القسم.

استناداً إلى أحد الآراء، يعني اللطف دائماً التفكير في الآخرين فقط وعدم التفكير أبداً في النفس وإعطاء الأولويّة لصالح الغير قبل صالح النفس. وعلى الرغم من وجود أشخاص كهؤلاء، إلّا أنّهم غير اعتياديين. فأغلبيّة التصرفات اللطيفة تتبع من دوافع أنانيّة متنوعة.

ما هي الأسباب الأنانيّة التي تدفعنا على فعل الخير وتجنّب الشرّ. إليك بعض المقترحات.

- الحصول على التقدير بالمقابل.
- تجنب النزاعات.
- الشعور بأنك شخص طيب (الأشخاص الذين يتصرفون من هذا الدافع غالباً ما يعتبرون أنفسهم سيئين، وهي صورة نُقلت إليهم عموماً في مرحلة الطفولة).
- اكتساب الشعبية.
- التعاون مع الآخرين.
- تجنب الشعور بتأنيب الضمير.
- الحصول على الثناء.
- تجنب الرأي السلبي للآخرين.
- كسب الأصدقاء.
- تجنب العقاب على مخالفة القانون.
- عدم القدرة على تحمّل رؤية عذاب الآخرين.
- الشعور بأنهم نافعون.
- الاهتمام بالذرية التي تشكّل نوعاً ما جزءاً منهم.
- تجنب "عودة ذنوبنا لملاحقتنا".
- إقامة علاقة جيّدة مع سلطة عليا.
- الفوز بحياة أفضل بعد الموت.
- يمكن تصنيف هذه الدوافع ضمن أربع مجموعات:
- تلك النابعة من صورتنا الذاتية.
- تلك التي تؤثر في علاقاتنا بالمقرّبين منّا.
- تلك التي تؤثر في علاقاتنا بالمجتمع.
- تلك التي تؤثر في علاقاتنا بسلطة عليا.

نحن كائنات اجتماعية ولدينا بالتالي حاجة لنعمل في إطار تكون فيه صورتنا إيجابية بأعيننا وبأعين المحيطين بنا. لماذا ينقذ الإطفائيون حياة الناس ويعرضون حياتهم للخطر؟ لماذا تولي الممرضات كل تلك العناية للمرضى؟ لماذا يكتب المثاليون مقالات على أمل التأثير إيجابياً في العالم؟ لماذا يهتمّ الناس بأصدقائهم الحزينين؟ لماذا يسعى رجال السياسة إلى القيام بإصلاحات اجتماعية؟ ربّما تدفعهم رغبة في تحقيق أفكارهم؟ ربّما يسعون إلى كسب رزقهم ببساطة؟ أم أنّهم فضوليون؟ ربّما يحتاجون إلى الاهتمام؟ أو يريدون الشعور بأنهم نافعون؟ ربّما يتوقون إلى السلطة؟ في الواقع ليس السبب بذي أهمية ما دام العمل مفيداً لنا جميعاً.

صحيح أننا نقوم أحياناً بأعمال خالية تماماً من الدوافع الأنانية ولا تهدف سوى خدمة الغير. ولكنني لا أرى ببساطة بأنّ هذه الأعمال "أفضل" من تلك التي تشتمل على دافع أناني. فبرأيي، لا تقلّ الدوافع الأنانية للأعمال الخيرة من جمال لقاء مع الطيبة والتعاطف.

قد يقول البعض: "أيّ طيبة هي تلك التي تصدر عن دافع أناني؟ تلك ليست بالطيبة بل هي أنانية!" تركز هذه الحجة على فكرة خاطئة تفترض وجود تعارض بين الأنانية والطيبة، وهذه غير صحيحة. لدينا كلّ الحق بأن نكون طيبين لأسباب أنانية.

وكان للدلاي لاما رأي حكيم في ذلك: "الأنانيون الحمقى لا يفكرون سوى في أنفسهم، فتأتي النتيجة سلبية. أمّا الأنانيون الحكماء فيفكرون في الآخرين ويساعدونهم قدر الإمكان، فيحصلون هم أيضاً على الفوائد".

يعني ذلك أننا نستطيع تماماً أن نكون لطفاء لدوافع أنانية. لسنا بحاجة لنكون صالحين سوى لمصلحتنا الخاصة. فمن الطبيعي جداً أن يكون البشر طيبين لأسباب أنانية، والدلاي لاما يؤكد على الفكرة المركزية لهذا القسم وهي أننا نكسب من كوننا طيبين. فالطيبة واللطف يحصلان على المكافأة بينما يخسر أولئك الميالون لفعل الشرّ.

بتلك العبارة، يشدّد الدلاي لاما على أنّ الدافع وراء العمل ليس مهماً بل المهم هو العمل نفسه. وكما سبق وأشرنا ليست النية هي

الأهم بل العمل - ما نقوم به.

فإن كانت معظم أعمالنا تنتج عن أسباب أنانيّة، يمكن استنتاج التالي منطقيّاً: أعمال الخير والتعاطف مع الآخرين واللفظ تعود علينا بالخير. إن لم يكن الحال كذلك، فإنّ أعمال الخير تؤديّ مفعولاً عكسيّاً وتؤذينا، وهذا لا ينسجم مع فكرتنا عن فعل الخير لأجل مصلحتنا. ويصعب عليّ أن أصدق أن يكون البشر، مع كلّ التجارب التي تراكمت لديهم على مرّ العصور، حمقى لدرجة فعل الخير والخسارة في النهاية.

ولكن بما أنّه من مصلحتنا أن نفعل الخير ونكون طيّبين تجاه الآخرين، فلماذا لا نستغلّ هذا الواقع البسيط، بأن الأعمال الجيدة تعود علينا بالنفع؟

وكيف يُطبّق ذلك على الصعيد الاجتماعيّ؟ هل ثمة أدلّة تثبت أنّ الثقافات "الطيّبة" التي تدعو إلى حرية التعبير والحماية القانونيّة والاستقلال الشخصي والحقوق الديمقراطيّة تتجح أكثر من غيرها؟

بيت الحرية (Freedom House) هو منظمة أميركية سياسيّة مستقلة تقيّم كلّ عام بلدان العالم وتصنّفها استناداً إلى حقوقها السياسيّة وحرّياتها المدنيّة. وتصنّف الدول على أنّها إمّا حرّة أو شبه حرّة أو غير حرّة. وفي نهاية عام 2005، صنّفت 89 دولة على أنّها حرّة (46%) و56 دولة على أنّها شبه حرّة (30%) و45 دولة على أنّها غير حرّة (24%). أمّا بالنسبة إلى سكان العالم، فإنّ نسبة 46 بالمئة منهم يعيشون في دول حرّة، فيما يعيش 18 بالمئة منهم في دول شبه حرّة و36 بالمئة في دول غير حرّة.

واستعملت الاستنتاجات التي توصل إليها بيت الحرية في دراسات قارنت بين تلك المعلومات والمعطيات الاقتصاديّة والاجتماعيّة. فتبيّن أنّه من بين الدول ذات الدخل المنخفض التي لا يتجاوز فيها الدخل القومي الإجمالي السنوي 1.500 دولار للشخص الواحد، 16 بالمئة منها هي دول حرّة، بينما تتوزّع نسبة 84 بالمئة الباقية بين دول شبه حرّة أو غير حرّة. أمّا الدول التي يرتفع فيها مستوى الدخل (يتجاوز فيها الدخل القومي الإجمالي السنوي 6.000 دولار للشخص الواحد)،

فنسبة 80 بالمئة منها هي دول حرّة، بينما تتوزّع نسبة 20 بالمئة الباقية بين دول شبه حرّة أو غير حرّة. وتشير دراسات أخرى إلى أنّ الديمقراطيات التي تتمتع بالحريّات والحماية القانونيّة، تحتلّ شعوبها المرتبة الأولى من حيث التطوّر الاقتصادي ومعدّل عمر الفرد والمساواة وتعلّم القراءة والكتابة.

وثمة اختلافات أخرى تبرز عند المقارنة بين الدول الديمقراطيّة والدول الديكتاتوريّة. فتمّت مثلاً دراسة ستّين حالة مجاعة خلال القرن العشرين أدّت إلى وفاة 86 مليون شخص على الأقلّ. فتبيّن أنّ أيّاً من هذه الحالات لم يقع في دول تتمتع بالديمقراطيّة والحريّة.

وثمة ملاحظة أخرى مثيرة للاهتمام ترتكز على دراسات أجراها جاك ليفي على الحروب الدوليّة التي دارت بين عامي 1816 و1991. خلال هذه الأعوام المئة وخمسة وسبعين، اندلعت حوالي سبعين حرباً وضمّ عدد منها أكثر من دولتين. واستناداً إلى التعريف الشائع إلى الديمقراطيّة والحرب، لا نجد من بينها مثلاً واحداً عن حرب منتظمة بين ديمقراطيّتين. ثمة حالتان فقط محدودتان حين أعلنت بريطانيا العظمى الحرب على فنلندا خلال الحرب العالميّة الثانية، من دون أن يؤدي ذلك إلى عداوات ومناوشات بين البلدين، وإلى خسائر لم توقع سوى عدد قليل من الضحايا بين البيرو والإكوادور منذ عام 1981 فصاعداً.

أخيراً، أجريت دراسات عن حالات قتل المدنيين من قبل الدولة. ومع أنّه لا توجد معلومات أكيدة تحدّد عدد الأبرياء الذين قتلوا على هذا النحو خلال القرن العشرين، ولكنّ العدد يجاور 200 مليون شخص. وتشير التقديرات إلى أنّ الدول غير الديمقراطيّة مسؤولة عن 98 إلى 99 بالمئة من هذه الحوادث. أمّا الأمثلة عن الدول الديمقراطيّة التي قامت بقتل المدنيين فتشمل مثلاً ضحايا تفجير دريسدن والقنابل الذريّة في هيروشيما وناغازاكي في الحرب العالميّة الثانية.

الاستنتاجات واضحة إذاً: الأنظمة الحكومية التي تشجّع على احترام القانون والحريّة والديمقراطيّة - وهي مفاهيم على ارتباط وثيق

بالنظام الأخلاقي الشامل - توفر ظروف حياة أفضل لمواطنيها من الديكتاتوريات والأنظمة التوتاليتارية التي تفتقر إلى نظرة أخلاقية لقيمة الحياة البشرية.

كما أثبتت الأنظمة غير الأخلاقية بأنها تفتقر إلى فرص الاستمرار في عصرنا. فمعلومات بيت الحرية التي تغطي الأعوام الثلاثين الماضية واضحة. ذلك أنّ عدد الدول غير الحرة عام 1975 كان يشكّل 41 بالمئة من مجموع دول العالم، لكنّ هذه النسبة انخفضت إلى 24 بالمئة عام 2005. أمّا عدد الدول الحرة فازداد خلال الفترة نفسها من 25 بالمئة إلى 46 بالمئة (ولم يتغيّر عدد الدول شبه الحرة نسبياً: من 34 بالمئة إلى 30 بالمئة). فقد تمّت الإطاحة بعدد متزايد من الديكتاتوريات أو أُجبرت على تحويل السلطة إلى حكومات ديمقراطية أدّت إلى فرض الحرية والحقوق المدنية.

مع ذلك، للنظام الديمقراطي عيوبه. فالقرارات الصحيحة لا تتخذ دائماً نتيجةً لأيدولوجية لم تُدرس بعناية أو تصرف مُتملّق تجاه فئة معيّنة من الناخبين. والأشخاص الأكثر جدارة بالحكم قد لا تجتمع لديهم الشروط اللازمة لانتخابهم. ففي عام 1947، أعلن ونستون تشرشل في خطاب له: "لا أحد يدّعي بأنّ الديمقراطية هي نظام كامل أو حكيم. بل يُقال في الواقع بأنّها أسوأ أنظمة الحكم، باستثناء جميع تلك التي تمّت تجربتها في فترات زمنية مختلفة". فعلى الرغم من عيوب النظام الديمقراطي، إلّا أنّه يظلّ أفضل الأنظمة التي توصلنا إليها حتّى الآن. وربّما أهم وظائفه هي الوقوف في طريق الأنظمة الأخرى، كالديكتاتورية والفاشية.

ماذا يحدث في الدول الغنيّة التي تفتقر إلى الأخلاق من حيث إنّها ترفض مشاركة ثرواتها مع الدول الأخرى. إنّ توزيع الثروات أو الموارد العالمية بين الدول الغنيّة والمتوسطة والفقيرة هو مثال جيّد على عدم المساواة بين الدول. فحوالي مليار شخص يعيشون في دول ذات دخل مرتفع يتجاوز فيها معدّل الدخل القومي للفرد 9.000 دولار في السنة، (استناداً إلى إحصاءات البنك الدولي). وفي الدول الأغنى، يتراوح مستوى الدخل القومي الإجمالي بين 25.000 و30.000 دولار

أميركي في السنة. ويعيش حوالي 2.7 مليار شخص في دول متوسطة يتراوح فيها مستوى الدخل القومي الإجمالي بين 735 دولارًا و9.000 دولار سنويًا. وهذا يعني بأن 2.5 مليار شخص يعيشون في دول فقيرة لا يتعدى فيها مستوى الدخل القومي الإجمالي 735 دولارًا للفرد سنويًا. كما تمت المقارنة بين الناتج القومي الإجمالي للدول الأغنى التي تضم 10 بالمئة من سكان العالم والدول الأفقر التي تضم 10 بالمئة من سكان العالم، فكانت النتيجة 1:140. وهذه الهوة التي تفصل بين الدول الغنية والفقيرة ازدادت اتساعًا خلال العقود الماضية.

وانعكاسات ذلك على الدول الأفقر بديهية، كالمجاعة والمرض وانخفاض مستوى التعليم والأمية. والسؤال هو ما هي نتائج هذا التوزيع غير العادل للموارد على الدول الغنية؟ لم تأت بعد النتائج الأكثر خطورة، ولكنها آتية. مثلاً، الانتشار السريع لفيروس الإيدز في الدول الفقيرة سوف يؤدي إلى ارتفاع مستوى الإصابة به في الدول الغنية. ومن المخاطر الصحية الأخرى هي انتشار سلالات من داء السلّ مقاومة لمعظم المضادات الحيوية.

والمشاكل البيئية التي تتفاقم في كثير من الدول الفقيرة لن يقتصر تأثيرها على تلك الدول فحسب، بل سيمتد إلى العالم بأسره. علمًا أنّ الاستعداد لتحمل مسؤولية البيئة يتفاوت حتى بين الدول الغنية.

وقد أدى التوزيع غير العادل بين دول العالم، ليس للثروات فحسب بل أيضًا للتعليم والحريات، إلى انتشار نوع من الحقد تجاه الدول الغنية. وكان لذلك نتائج خطيرة تمثلت في هجمات إرهابية أودت بحياة عديد من الأشخاص، وأدت إلى استخدام كميات كبيرة من تلك الموارد في الصراع ضدّ الإرهاب. وماذا سيحدث في المستقبل إن وضع الإرهابيون أيديهم على أسلحة دمار شامل، وهي ليست سوى مسألة وقت؟

ليست تلك سوى بعض الأمثلة التي تؤكد بأن غياب التفكير الأخلاقي والكرم يؤدي إلى عواقب وخيمة على الجميع. فبفضل العولمة، أصبحنا نعيش اليوم في مجتمع واحد نوعًا ما. وعلينا أن ندرك بأنّ مسؤوليتنا تجاه جارنا لا تقتصر على الحدود القومية أو

الدين أو الأصل العرقي. جميعنا نتحمّل مسؤوليّة العالم بأكمله. للكائنات البشريّة وجهان، وهي غالبًا ما تكون كريمة ومحبة للغير، ولكنها أحيانًا دنيئة وأنانيّة. فلنأمل أن يغلب الجانب الصالح على المستوى العالمي لأجل مصلحة هذا الكوكب. ذلك أنّ مشاركتنا ما نملك مع الآخرين هو برأيي شرط أساسي للبقاء.

في النهاية، ومع تطوّر التقنيات المعلوماتيّة، أصبحنا نستطيع دراسة ما إذا كان التصرف الأخلاقي يفيدنا. فتمّ مثلاً تنظيم مباراة لمعرفة أيّ برنامج معلوماتي يستطيع أن يلعب "معضلة السجينين" بشكل أفضل. و"معضلة السجينين" هي سيناريو خيالي يتمّ فيه اعتقال لصّين في سيّارة مسروقة من قبل الشرطة. ولكن ما من دليل أكيد بأنّهما ارتكبا السرقة. فتفصل الشرطة بينهما وتعطي كلّ منهما خيارًا. يمكنهما إمّا الاعتراف بالجريمة ونيل خمس سنوات من السجن، أو إنكارها والسجن لسنة واحدة لسرقة السيّارة. ولكن إن صمت أحدهما وخانه الآخر، سوف يُسجن لعشر سنوات بينما يُسجن الآخر لخمس سنوات فقط. والمشكلة (بالنسبة إلى السجينين وليس المجتمع) هي ما إذا كانا يستطيعان الوثوق ببعضهما بعضًا. إن فعلا، سوف يحصل كلّ منهما على عام واحد فقط من السجن. وغالبًا ما تُلعب "معضلة السجينين" عدّة مرّات، فيغيّر الناس تصرفهم تدريجيًّا حين يدركون كيف لعب خصمهم.

قد استُعملت هذه اللعبة مرّات عديدة لدراسة سلوك الناس. وحين تنافست عدّة برامج كمبيوتر مع بعضها بعضًا في هذه اللعبة تبين بأنّ برنامجًا واحدًا بسيطًا جدًّا اسمه "تيت-فور-تات" هو الذي يربح دائمًا. فقد صُمّم بحيث يتعاون دائمًا (أي أنّه يرفض دائمًا الاعتراف بالجريمة) إلى أن تنافس مع برنامج خانه. وفي الجولة الثانية ضدّه، قام تيت - فور - تات بالخيانة (أي اعترف بالجريمة) ثمّ "سامحه" في الجولة التالية وتعاون من جديد. من هنا فإنّ التعاون، مع الاستعداد للمعاقبة على الخيانة والمسامحة سريعًا، هي الاستراتيجية الأكثر نجاحًا.

وفي دراسة "نشويّة" أخرى، سُمح للبرنامج الفائز بصنع نسخ عن نفسه في محاولة لتقليد مبدأ "البقاء للأكفأ". فتكاثر برنامج تيت - فور - تات وسيطر أخيراً على جميع السكان. أظهرت هذه "التجربة البيئيّة" مرّةً أخرى بأنّ السلوك الذي يميل إلى فعل الخير للآخرين وتوقّع الشيء نفسه بالمقابل، من دون سداجة، يشجّع على فرص البقاء.

وتكثر الأمثلة التي تؤكد ما يعرفه معظمنا بالغريزة، وهو أنّنا نستفيد من فعل الخير كأفراد ومجموعات ومجتمعات. وليس علينا سوى النظر من حولنا لإدراك هذا الواقع البديهي - أنّ العالم يقمعه الشرّ ولكنّه يسمو بالخير.

خلاصة

لا شكّ في أنّ الحجج التي تؤكد أنّه على الإنسان فعل الخير وتجنّب الشرّ كثيرة. والحجج التي يقدّمها التطوّر والعلم السلوكي والدين والتجربة تتوصل جميعها إلى الاستنتاج نفسه: يمكننا أن نكسب الكثير من التصرف بطيبة ولطف ولكننا لا نكسب شيئاً من المكر. وتتراوح تلك المكاسب من زيادة فرص إيجاد شريك ونقل جيناتنا إلى جيل آخر، وإلى عيش حياة أكثر سعادةً وغمىً، وحياة أفضل أيضاً بعد الموت.

ويقول الكاتب رالف والدو إميرسون في ذلك: "لا يمكن لأحد أن يساعد غيره حقاً من دون أن يساعد نفسه، وهذه من أجمل هبات الحياة". فبالإضافة إلى شعورنا بالرضى من تصرفنا اللطيف تجاه الغير، فإنّ الأعمال الجيدة تكافأ بطريقة أو بأخرى. هكذا يستفيد الأشخاص اللطفاء ويفيدون غيرهم. ولهذا السبب يستحقون احترامنا وتقديرنا.

وترتبط جميع الإيجابيات الناتجة عن الأعمال الحسنة بمفهوم "النجاح". فجميعنا يتفق على أنّ كلّ الناس يريدون أن ينجحوا في الحياة. ولكن لكلّ منّا أفكاره الخاصة عن معنى النجاح. لذا، وقبل أن

أناقش بالتفصيل طريقة استعمال اللطف للتوصل للنجاح، أودّ التحدّث قليلاً عن معنى تلك الكلمة.

النجاح

ثمّة قصة صينيّة حكيمة عن النجاح: يُحكى أنّ رجلاً فقيراً كان يعيش مع ابنه وأثمن ممتلكاته، ألا وهو حصان. وفي أحد الأيام اختفى الحصان. وحين أتى القرويون للتعبير عن أسفهم وتعاطفهم، سألهم الرجل ما الذي يؤكد لهم أنّ ما حدث هو مصيبة. وبعد فترة، عاد الحصان ومعه قطيع من الأحصنة البريّة، فأصبح الرجل ثرياً فجأةً. من جديد أتى القرويون لتهنئته على هذا النجاح العظيم. فسألهم ثانية: "ما الذي يؤكد لكم أنّ هذا نجاح؟" وحين بدأ ابنه بترويض أحد الأحصنة، رماه عن ظهره فكسر ساقه. لم تُشف الساق تماماً وأصبح الابن يعرج. أتى القرويون للتعبير عن أسفهم عمّا حلّ بالعائلة، فسألهم الرجل ما الذي يؤكد لهم أنّ ما حدث مصيبة. وحين اندلعت الحرب في البلاد وأرسل جميع الشباب إلى الجبهة أعفى ابنه الأعرج من الخدمة وبقي معه في البيت بأمان.

"النجاح" هو مفهوم هام، ناهيك عن أنّ النضال لأجله يجعلنا أكثر قوّة في مختلف مجالات حياتنا. ونحن نقيم حياتنا وحياة الآخرين وفقاً لسلم النجاح.

وينشأ مفهوم النجاح من أسئلة كثيرة: ما الذي يدفعنا إلى التحرك؟ ما هي الوسائل التي نستخدمها للوصول إلى النجاح؟ ما هي المعايير التي نرتكز عليها لتقييمه؟ كيف يمكن أن تختلف النظرة إلى النجاح بين شخص وآخر؟ ماذا يجب أن نفعل لنشعر بأننا ناجحون؟

لل كلمات قبل كلّ شيء معنى متعارف عليه يسهّل التواصل بين الناس. بالتالي، إن استعملنا كلمة معيّنة تنتمي إلى لغة معيّنة، يعرف الآخرون ماذا نعني. مثلاً، تملك الكلمات التالية معنىً دقيقاً متعارفاً عليه: كرسي، كلب، إنسان، سار، ابتسامة، أنف، إلخ. غير أنّ ثمّة كلمات أخرى تملك معنىً نسبياً أكثر. ما هو تعريفي مثلاً لكلمة "حبّ"؟ أهو نفس التعريف الذي أعطيه لكلمة "خال"؟ وينطبق ذلك أيضاً على كلمة "الله"، فثمّة تعريفات مختلفة وعديدة لتلك الكلمة. و"نجاح" هي كلمة أخرى اصطلاحية نسبية يختلف معناها على

الأرجح بين شخص وآخر. من المهم إذا تحليل معنى تلك الكلمة وكيفية تفسير حياتنا بالعلاقة مع هذا المفهوم.

أهمية النظرة

رأينا في الحكاية الصينية كيف يمكن لحادثة أن تبدو للوهلة الأولى نجاحًا، مع أنها تبدو في ما بعد معاكسة تمامًا، والعكس بالعكس. وثمة عديد من الأمثلة عن أحداث أو أعمال أُعيد تقييمها مع مرور الزمن. أمضى جون كنيدي تول عدة سنوات وهو يحاول نشر كتابه *حلف الأغبياء (A Confederacy of Dunces)*. حين فشل في ذلك أقدم على الانتحار في سنّ الثانية والثلاثين. واصلت أمّه محاولة نشر الكتاب ونجحت أخيرًا في ذلك. وحين نُشر الكتاب بعد أحد عشر عامًا من وفاة كاتبه، حقق نجاحًا هائلًا. ونال الجائزة الأدبية الأهم في الولايات المتحدة، جائزة بوليتزر، وتُرجم إلى ثماني عشرة لغة. هكذا حقق جون كنيدي تول نجاحًا كبيرًا بعد وفاته، وهو يُعدّ اليوم ذا موهبة أدبية عظيمة. من كان يظنّ أنّ هذا الكتاب الذي اعتُبر للوهلة الأولى كتابًا فاشلاً، سيحقق كلّ هذا النجاح؟ ربّما والدة جون كنيدي تول.

كذلك ما يبدو للوهلة الأولى نجاحًا قد يتحوّل إلى فشل. ففي عام 279 ق.م.، أحرز الملك بيروس انتصارًا عسكريًا على الجيش الروماني في أسكولوم. ولكن بعد أن خسر كامل جيشه في المعركة، قال جملته الشهيرة: "انتصار واحد آخر مثل هذا، ويُقضى علينا". بعدها أُجبر بيروس على التنازل عن العرش وغادر إيطاليا.

وثمة أمثلة عديدة عن حروب اعتُبرت انتصارًا لأحد الفريقين ولكنها عادت ليس بخسارة الأراضي التي تمّ الاستيلاء عليها فحسب بل كلّ ما كان يملكه المنتصر قبل خوض تلك المعركة. ويُعتبر نابليون وهنتر مثلين شهيرين عن قادة شاهدوا انتصاراتهم تتحوّل إلى هزيمة.

وحثّى الأيديولوجيات السياسيّة واجهت المصير نفسه. فخلال الثورة الروسيّة عام 1917، حققت الأيديولوجيّة الشيوعيّة أوّل انتصاراتها العظيمة. وتبع ذلك انتصارات كثيرة أخرى، وفي أوائل الثمانينيات كان العالم يضمّ اثنتين وعشرين دولة شيوعيّة، بما في ذلك أوروبا الشرقيّة

بأكملها. وقد يراها البعض أيديولوجية ناجحة قبل أن تبدأ بالانهيار مثل بيت من الورق عام 1989. واليوم لم يتبق سوى خمس دول تعتبر نفسها دولاً شيوعية (الصين، كوبا، لاوس، كوريا الشمالية وفيتنام). وفي مجال العلوم، يستغرق الأمر سنوات عديدة قبل أن يتم قبول فرضية جديدة عالمياً، ولهذا السبب فإن معظم الفائزين بجائزة نوبل هم ذوو شعر أشيب ويسيرون مع العصا.

كان إيجانتز سيميلفايس طبيباً هنغارياً يمارس مهنته في فيينا في أواسط القرن التاسع عشر. في تلك المرحلة كان عدد كبير من الأمهات اللواتي ولدن حديثاً يمتن بحميّ النفاس. ولاحظ سيميلفايس بأنّ معدّل الوفاة بين النساء اللواتي يتولّى توليدهن أطباء كان أعلى منه لدى تلك اللواتي يلدن تحت رعاية قابلة. وفي أحد الأيام مرض أحد الأطباء وتوفي بأعراض مشابهة بعد أن جرح يده وهو يجري فحصاً ما بعد الوفاة. فاستنتج سيميلفايس بأنّ سبب حميّ النفاس يرجع إلى أنّ الأطباء كانوا ينقلون مادة خطيرة من الجثث الذين يجرون عليها فحص ما بعد الوفاة إلى نساء أخريات (تبين في ما بعد بأنّها البكتيريا). فأدخل قانوناً يفرض على الأطباء غسل أيديهم بمحلول يحتوي على الكلور قبل حضور ولادة جديدة.

غير أنّ فرضية سيميلفايس جوبهت بمقاومة كبيرة وعارضتها الدولة بشدّة فأصيب بمرض عقلي ومات في مركز للأمراض العقلية عام 1865 بعد إصابة بكتيرية نتجت عن جرح في إصبعه. هكذا لم يعرف سيميلفايس بأنّ عمله نال التقدير بعد سنوات من وفاته. غير أنّنا اليوم نعتبر مساهمته عظيمة في علم الطبّ وهو مثال عن النجاح بعد الوفاة.

لا يمكننا أن نعرف بدقة ما إذا كان حدث أو شخص ما سيُعتبر ناجحاً في المستقبل. برئاسة ريتشارد نكسن اعتُبرت فاشلةً لأنّه أوّل رئيس أميركي يُجبر على الاستقالة، ولكن أعيد تقييمها جزئياً بفضل الجهود التي بذلها لتحسين العلاقة مع الصين والاتحاد السوفياتي في تلك الفترة.

كما أننا أثينا على عدد من الأبطال الرياضيين بسبب إنجازاتهم الهائلة قبل أن ندرك لاحقاً بأنهم كانوا يستعملون عقاير ممنوعة. هكذا تحوّل نجاحهم فجأةً إلى ذلّ كبير. وربما سيأتي يوم نتوصل فيه إلى اختبارات أكثر دقّةً ونكتشف أنّ نجومًا رياضيين كانوا يتعاطون مخدرات.

لتأكيد نجاح حدث أو إنجاز ما، نحتاج إلى نظرة بعيدة الأمد، وحتى مع هذه النظرة يصعب أحيانًا تحليل النجاح. ولكن ليست هذه هي المشكلة الوحيدة لتقييم النجاح.

حلم النجاح

لدينا جميعاً فكرة عن معنى النجاح. فنحن نتخيّل كيف يمكن للحياة أن تكون لو تمكنا من بلوغ الأهداف التي نتمناها. وتختلف هذه الأهداف بين شخص وآخر كما تختلف بين المجتمعات والحقبات. ففي بعض الثقافات، كان نجاح الفرد يُقاس بحسب قوّته. بالطبع، ينطبق ذلك أساساً على الرجال. أمّا النساء، فكان نجاحهن يُقاس بعدد الأطفال الذين تتجهن أو بمرکز الرجل المتزوج، وهو أمر لم يعد ينطبق على مجتمعاتنا اليوم. وفي مجتمعات أخرى، كان يُقيم النجاح بمدى حكمة الناس. وفي ثقافات أخرى، ما زال الثراء هو مقياس النجاح.

من معايير النجاح الشائعة هو الشهرة. فقد يُذاع صيت المرء نتيجةً لعوامل عديدة: التمثيل، الكتابة، المشاركة في البرامج الوثائقية، السياسة، إدارة الأعمال، وما إلى ذلك. وبالطبع، يشتهر بعض الناس لأسباب سلبية، كالجرائم والفضائح، ولكن سمعتهم في هذه الحالة تكون سيئة.

هل نشعر دائماً بالرضى حين نحقق الأهداف التي قد سعينا إليها؟ للأسف لا. فغالبًا ما نعتقد أننا لو بلغنا أهدافنا سوف نعيش في سعادة ورضى. لو جمعنا مزيداً من المال أو امتلکنا منزلاً أجمل أو ازدادت مسؤولياتنا في العمل أو التقينا بشريك كامل، عندها سنكون سعداء في حياتنا.

تشير دراسات أجريت في الولايات المتحدة إلى أن أكثر من 70 بالمئة من طلاب الجامعات يظنون بأن الثراء هو هدف مهم في الحياة (مقابل 40 بالمئة فقط ممن يعتقدون بأن تكوين فلسفة جيدة في الحياة هو المهم). ولكن ما الذي يحدث حين نصبح أثرياء؟ قد أظهرت الأبحاث أن الشخص الذي ربح مبلغًا كبيرًا في اليانصيب لا تختلف رؤيته للسعادة عن غيره حتى خلال العام الأول من فوزه. كذلك فإن دراسة الأشخاص الذين ازداد دخلهم بشكل كبير أثبتت بأن ذلك لم يجعلهم أكثر رضىً.

لقد ازدادت القدرة الشرائية للأميركي المتوسط إلى أكثر من الضعف خلال خمس وأربعين سنة. فهل أدى ذلك إلى زيادته سعادة؟ عام 1957، قال 35 بالمئة من الأميركيين بأنهم "سعداء جدًا". وفي عام 2002، انخفضت هذه النسبة إلى 30 بالمئة. وأظهرت دراسة مشابهة في دول صناعية أخرى نتيجةً مشابهة: لم يرتفع مستوى الرضى خلال السنوات الخمسين الماضية، على الرغم من النمو الاقتصادي الكبير. وحتى وإن أظهرت الدراسات بأن بعض الشعوب غير المتطورة تتمتع بمستوى من الرضى لا يقل عن مستوى الأميركيين مثلاً، إلا أنه من الطبيعي أن ينخفض مستوى رضى الفرد تحت مستوى اقتصادي معين. ولكن المثير للاهتمام هو أن معدل رضى الشعوب لا يبدو بأنه يرتفع بعد أن يتجاوز مستوى دخل الفرد في السنة 10.000 إسترليني. ثمة دراسات أيضاً عن أكاديميين كانوا على وشك الحصول على ترقية. فحين سُئلوا كيف سيكون إحساسهم إن لم يحصلوا على المركز الذي يحلمون به، أجاب معظمهم أن حياتهم ستكون فارغة وبلا جدوى. وحين طُرح عليهم السؤال ثانية بعد بضع سنوات، تبين بأن الأشخاص الذين لم يحصلوا على الترقية لم يكونوا أقل سعادةً من زملائهم الذين فازوا بها.

إذاً، ما هي الأهداف التي ينبغي التركيز عليها إن أردنا بلوغ الرضى والسعادة؟ تناولت إحدى الدراسات أهداف الناس بالعلاقة مع درجة السعادة التي يظنون أنهم يملكونها. فتبين بأن الأشخاص الذين سعوا للحصول على دخل أعلى ووظيفة ناجحة ومحترمة يعتبرون

أنفسهم غير سعداء نسبيًا أو إطلاقًا بمعدّل الضعف مقارنةً بمن اعتبروا بأنّ الأصدقاء المقربين والزواج السعيد هو هدفهم الأهم في الحياة. كذلك، أظهرت دراسات أجريت في إحدى وأربعين دولة علاقة وثيقة بين الإحساس بالسعادة والقيمة التي يوليها الناس للحبّ. فكّما كانت أهميّة الحبّ أكبر في حياتهم، كانوا أكثر سعادةً. ولكنّ العكس كان هو الصحيح لدى الأشخاص الذين يفرطون في تقدير الثراء: كلّما ازدادت أهميّة المال كانوا أقلّ سعادةً.

من الواضح بأننا غالبًا ما نسعى وراء أهداف لا تمنحنا شعورًا بالنجاح حين نحققها. من المهم بالتالي أن نميّز بين الأهداف الحقيقيّة والخاطئة للنجاح لكي لا نضيع وقتنا في السير وراء الأوهام. وقد أثبتت عدة دراسات بأنّ النجاح المادي نادرًا ما يحقق السعادة، بينما تمنحنا العلاقات الجيدة إحساسًا بالرضى والنجاح.

النجاح الخارجي والداخلي

تُقام في المكان الذي أعيش فيه مباراة رياضية سنوية للأطفال. فيستفيد مئات الآباء من فرصة مشاهدة المواهب الرياضية المختلفة لأبنائهم وتشجيعهم عليها. في إحدى المرّات، كنت أقف عند خطّ النهاية لسباق ستين متراً أشاهد صبيًا فاز في المرتبة الثانية وأعرف والديه قليلاً. توجّه والد الصبي نحوه وتوقعت أنّه يريد تهنئته ولكنني سمعته يقول عوضًا عن ذلك: "من المخجل أنّك لم ترحب، ولكن يمكنك أن تحاول في العام القادم". كان الصبي لا يزال مبتسمًا ولكن بابتسامة متكلّفة حين أجاب: "ولكنني فزت بالمرتبة الثانية، وهذا جيّد!" ثمّ اختفت ابتسامته حين قال أبوه: "السبب الوحيد للمشاركة هو الفوز".

يرتبط النجاح الخارجي بكيفيّة رؤية المحيطين بنا لنا. فتعتمد قيمتنا على حكم شخص آخر أو حكم عائلتنا أو المجتمع عمومًا وذلك اعتمادًا على عدد من المعايير. أمّا النجاح الداخلي فيرتبط بطريقة رؤيتنا لأنفسنا. وهنا فإنّ حكمنا هو المهم وتقييم إنجازاتنا اعتمادًا على المطالب التي نحددها. وهنا يقول قلبنا كلمته.

لقد تصرّف الولد بحسب مفهومه الخاص للنجاح حين حلّ بالمرتبة الثانية ولكنّ هذا التعريف الداخلي اصطدم بقسوة مع متطلبات العالم من حوله، في هذه الحالة والده، لما يعتبرونه نجاحًا.

وليس من الغريب أن يختلف الفهم الداخلي والخارجي للنجاح. ففي حالة الصبي ووالده، كان لدى العالم الخارجي رأي بكلمة "نجاح" أضيق من رأي الشخص المسؤول عن تحقيقه. ولكن ثمة أمثلة عن العكس أيضًا.

يوافق كثير من الناس على أنّ جائزة نوبل هي واحدة من أعظم دلائل النجاح التي يمكن للفرد نيلها. إلا أنّ الكاتب الفرنسي جان بول سارتر مُنح جائزة نوبل للآداب عام 1964 ثمّ رفضها. فبالنسبة إليه، لم تكن جائزة نوبل دليل نجاح.

حين نحلّل نجاحنا، نميل إلى مقارنة أنفسنا بالآخرين. نحن لا نعتبر أنفسنا ناجحين اقتصاديًا لأننا نملك أكثر من الناس الذين عاشوا منذ مائة عام أو لأننا أغنى من الدول ذات الدخل المنخفض. نحن نقيس نجاحنا مقارنةً مع أئدادنا. ففي إحدى الدراسات، سُئل طلاب أميركيون ما إذا كانوا يفضلون أن يكسبوا مبلغًا معيّنًا من المال بينما يكسب الآخرون نصفه، أم يفضلون أن يكسبوا ضعف ذلك المبلغ وأن يكسب غيرهم ضعف ما لديهم. فاختر معظمهم الخيار الأوّل: أن يكسبوا مبلغًا أقلّ ولكن أكثر من الآخرين. بالتالي فإنّ إحساسنا الداخلي بالنجاح يرتبط بشكل وثيق بالمقارنة مع الآخرين.

غير أنّ حالة الغير ليست معيار المقارنة الوحيد. ففي بعض الأحيان نقوم بمقارنات مع أنفسنا. هل سنكون أكثر سعادةً إن نلنا ميداليةً فضية عوضًا عن الميدالية البرونزية؟ قد يبدو الجواب بديهياً لأنّ المرتبة الثانية هي أفضل من المرتبة الثالثة. ولكنّ الأبحاث أثبتت أنّ العكس هو الصحيح. فالرياضيون الذين نالوا ميداليةً برونزية غالبًا ما يكونون أكثر رضىً من الذين نالوا الميدالية الفضية، لأنّ أصحاب الميدالية الفضية هم أكثر ميلًا للتأسف على عدم فوزهم. كذلك فإنّ الفريق الذي يربح الميدالية البرونزية في مباريات كأس العالم لكرة القدم، غالبًا ما يغادر الملعب بإحساس بالنجاح. صحيح أنّ اللاعبين

خسروا المباريات النصف النهائية ولكنهم يتخلصون من خيبتهم بسرعة ويحتفظون بإحساس بالفوز. بالمقابل فإن أصحاب الميدالية الفضية يخسرون المباراة النهائية واللقب في الوقت نفسه. بالتالي نحن نقوم بمقارنات بين ما كان ليحدث والوضع الحالي.

يذكرني ذلك بقصة رجل عاش مع زوجته وتسعة أطفال في منزل صغير مؤلف من غرفة واحدة. قصد رجلاً حكيمًا وطلب منه النصيحة لأن وضعهم أصبح لا يُحتمل نتيجة لكثرة عددهم. قال الرجل الحكيم: "نصيحة لك هي أن تحضر المعزة لتعيش معكم". تساءل الرجل ما إذا كان أخطأ السمع ولكن الحكيم أكد أن عليه إحضار المعزة إلى المنزل وطلب منه العودة بعد أسبوع. وحين عاد الرجل، سأله الحكيم عن حاله فأجاب: "إننا نعيش في جحيم. المعزة تصدر رائحة كريهة وتدوس علينا وتحلّ مكانًا كبيرًا. هذا فظيع!"

أجاب الحكيم: "حسنًا، يمكنك الآن أن تُخرج المعزة وستشعر أنك تعيش في الجنة".

كثير من أوجه حياتنا شبيه بهذه القصة على الأرجح. فمن خلال المقارنات نحكم على حالنا. لهذا السبب، تبدو حرارة 15 في الخارج درجة باردة في أيلول/سبتمبر ولكنها دافئة في نيسان/أبريل. ويمكن أيضًا لنجاحنا أن يكون مسألة ثقة بالنفس. فإن كانت ثقتنا بأنفسنا كبيرة، لا نُفاجأ كثيرًا حين نحقق نجاحًا يعتبره الآخرون هامًا. أمّا إن كانت ثقتنا بأنفسنا ضعيفة، فإننا نرى نجاحنا كبيرًا وإن كان عاديًا في أعين الآخرين.

وتعتمد ثقتنا بأنفسنا على عدّة عوامل، تؤدي فيها جيناتنا دورًا معينًا، ولكن لتربيتنا أهمية حاسمة في ذلك. يقول سيغموند فرويد: "إنّ الرجل الذي كان مفضلًا لدى والدته ومن دون منافس يحتفظ طيلة حياته بإحساس المنتصر، تلك الثقة بالنجاح التي غالبًا ما تقود إلى نجاح حقيقي". فلو اعتقدنا أننا لا نُقهر، يُضاعف ذلك من فرصنا في النجاح بالمشاريع التي نخوضها.

من شأن العيش مع إحساس داخلي بالنجاح أن يكون إيجابيًا جدًا، سواءً ارتبط ذلك أم لا برؤية العالم من حولنا للنجاح. غير أنّه من

شأن هذا الإحساس أن ينحرف إلى شيء مختلف تمامًا. فثمة أشخاص غير ناجحين في أعين من حولهم، ولكنهم يظنون بأن الناس يعتبرونهم ناجحين جدًا كما أنّ لديهم إحساسًا داخليًا بالنجاح. وحين يصبح هذا الاختلاف بين الواقع والوهم ملحوظًا، يتخذ شكل حالة تدعى جنون العظمة. ويمكن لهذه الحالة أن تكون خطيرة بالنسبة إلى الفرد والمحيطين به على السواء كما أنّها شائعة بين المجرمين.

كما يمكن لقلّة الثقة بالنفس أن تشكّل سلاحًا ذا حدّين. فإمّا أن نشعر بأنّ كلّ نجاح نحققه هو مفاجأة سارّة، أو أنّ لا شيء مما نفعله هو ذو قيمة.

ويمكن لقلّة الثقة بالنفس أن تؤثر فينا بشكل مختلف. فالرغبة بتحقيق المزيد والقيام بإنجازات جديدة على الدوام وعدم الشعور التام بالرضى قد يدفعنا إلى الأمام على أمل أن نثبت بأننا فعلاً ذوو قيمة. نعمة أم نقمة؟ إنّ طريقة التعامل مع هذه الميزة تعتمد علينا.

تعتمد المسألة على إيجاد توازن. لا يمكننا ببساطة أن نعيش من دون الاستمتاع بما لدينا أو تقديره. نحن من يقرّر ما إذا كان الكوب نصف ممتلئ أم نصف فارغ، ونحن من يقرّر ما إذا كنا نريد أن نكون راضين أم لا بما لدينا. في كانون الأوّل/ديسمبر من عام 1914، شبّ حريق في مختبر توماس أديسون والتهم عددًا كبيرًا من النماذج الأصليّة التي كان يعمل عليها أديسون مع زملائه. وخسارة المبنى لم يغطّها التأمين حتّى. بعدما تفحص أديسون الأضرار قال: "جميع أخطائنا احترقت. الحمد لله يمكننا أن نبدأ من الصفر".

ما هو النجاح؟

إذا ما هو النجاح؟ حتّى وإن اتّفقنا مع بعض معايير النجاح، علينا الإقرار بأنّ كلّ منّا سيكون له تعريفه الخاص للكلمة. لدينا آراء مختلفة لما هو مهم في الحياة ولمعنى وجودنا ونحن نعرّف الكلمة استنادًا إلى علاقتنا مع هذه الفلسفة الفرديّة. بالنسبة إليّ: "النجاح هو تجربة شخصيّة لا يمكن تعريفها سوى بقلوبنا".

منذ كنت طفلاً، كانت أهدافي للنجاح مرسومة لي إلى حدّ كبير. سوف أصبح أخصائياً في علم الأورام والسرطان، طبيب كبير وأستاذ جامعة. وبعدها سأصبح مدير معهد كارولينسكا في ستوكهولم. مع هذه الأهداف في ذهني، عملت جاهداً لسنوات. فأصبحت أخصائياً في العناية بمرضى السرطان وعُيّنت مساعداً في معهد كارولينسكا ثم أصبحت رئيساً لمجموعة أبحاث هامة. كان كلّ شيء يسير في الطريق الصحيح إلى أن مررت بأزمة في أواسط التسعينيات غيرت آرائي عمّا هو مهم فعلاً في الحياة.

حين قرّرت بعد هذه التجارب تأليف كتاب عن الله، أدركت أن هذا سيكون نهاية مهنتي كباحث. فأما لي بأن أصبح أستاذاً ومديراً لم تتحقّق لأنّ الكتاب سوف يستهلك الكثير من وقتي (كما ظننت أنّ زملائي سيعتبرونني غريب الأطوار لأنني ألفت كتاباً عن الله). كانت مجموعة الأبحاث التي أديرها تضمّ كثيراً من الزملاء الأذكى وسيكون عليّ أن أنقل جزءاً كبيراً من مسؤولياتي، وشرفي، إليهم لكي أجد الوقت للكتابة. وبعد أن فكرت في ذلك لدقيقة، قرّرت التنفيذ. ثمّة أمور أهم بكثير من المهنة ومن أن أصبح أستاذاً أو مديراً. لم يكن لديّ الخيار، سوف أوّلف الكتاب.

حين نُشر الكتاب بعد ثلاثة أعوام، وكان تحت عنوان إله مخفيّ *A Concealed God*، نظرت من حولي لأرى ما حدث أثناء ذلك، وما رأيته فاجأني. تبين لي بأنّ زملائي قد أثبتوا بأنهم باحثون أفضل منّي وأنهم مع الدعم والنصيحة والتشجيع حقّقوا إنجازات عظيمة. وفي العام التالي، تمّ تعييني أستاذاً ورئيس قسم، وهذا ما فاجأني كثيراً. لقد حقّقت أهدافي. والملفت أنّه حين لم تعد هذه الرغبات هي الأهم بالنسبة إليّ، تحقّقت. ربّما يشبه ذلك ما يحدث حين تنظر إلى شيء ما في الظلام. فلو نظرت إليه مباشرة، تراه بوضوح أقلّ ممّا لو أشحت نظرك عنه قليلاً.

كانت السنوات التي قضيتها كمدير للمؤسسة مفيدة جداً ولكنني لم أتخلص أبداً من إحساسي بأنّها فترة تدريب أكثر من كونها حياتي. ربّما كان ذلك نجاحاً خارجياً، ولكن هل كان نجاحاً داخلياً؟ منذ سنتين

قررت الاستقالة من منصبي كمدير، وبعد فترة قصيرة خفّضت ساعات عملي كأستاذ وقررت ترك البحث الذي أعمل عليه وسلّمته لزميلي المقرب في المجموعة، وهو باحث موهوب جدًّا.

قمت بذلك لأنني أردت العمل على مسائل أخرى، مسائل تتعلّق بالأخلاق وكيفية العيش. في العام التالي نشرت كتاب **The Seventh Day**، وهي قصة خياليّة عن معنى الحياة. ثمّ بدأت ألقى محاضرات عن العلاقات والأخلاق بانتظام.

لم يكن هذا الانتقال سهلاً ولم يصبح كذلك حتّى الآن. فقد تخلّيت عن مهنة ثابتة كانت لتعيني حتّى تقاعدي لأسلك طريقاً أقلّ وضوحاً في ما يتعلّق بالمرود المادي والمهنة. ولكنني أشعر بأنني قمت بالأمر الصواب. فأنا أعرف أنّ ما كنت أفعله في السابق لم يكن مناسباً لي تماماً وأنّ ما أفعله الآن يبدو ذا قيمة لي. وربما كان الإحساس بأنّ حياتنا ذات قيمة هو من أهم معايير النجاح.

اللطيف والنجاح

إن اتَّخذنا قرارًا بالنجاح في الحياة وبأن نكون ناجحين، ماذا يتعيَّن علينا أن نفعل؟ أعتقد بأنَّ العناية بالمحيطين بنا والتصرّف بلطف تجاه غيرنا من الناس هو شرط من شروط النجاح الحقيقي. فهذا النجاح لا يحقّقه الأذكى الذين لا يملكون أيّ اعتبار للغير ولا الأنايون أو المدراء الذين يعانون من العقد النفسيّة. ثمّة طرق أخرى للنجاح في الحياة. وفي أغلب الأحيان، ما نفعله لأنفسنا وحسب لا يفيد أحدًا، ولكنّ ما نفعله للآخرين يفيد الجميع.

إذاً ماذا يتعيَّن علينا أن نفعل لكي ننجح؟ ثمّة عدد من النصائح التي يمكن اتّباعها والتي يمكن تلخيصها في نصيحتين بديهيتين ولكننا لا نقدرهما حقّ قدرهما: أن نكون لطفاء وأن نستعمل لطفنا بذكاء. تنطبق هذه النصيحة على حياتنا العمليّة والاجتماعيّة والداخليّة. وينبغي أن يكون لكلّ منها مكانها المناسب لكي ننجح في حياتنا.

الكرم

يفكر كثير من الناس في المال وفعل الخير حين يسمعون كلمة "كرم". ولا شكّ بأنّ الاستعداد لتقاسم المال مع الآخرين هو من أشكال الكرم ولكنّ هذه الصفة لا تقوم فقط على توزيع المال. مع ذلك، يبدو بأنّ ثمّة رابطاً بين الكرم بمفهومه الاقتصادي والرغبة العامة في مشاركة الآخرين ما نملك. أمّا البخلاء فيميلون إلى منع ما يملكونه عن الآخرين في مختلف مجالات الحياة.

ما معنى الكرم؟ ما الذي يميّز فعل الكرم عن غيره من الأفعال، الحسنة والسيئة على السواء؟ الكرم هو فعل شيء ما من دون مقابل، من دون أن تطلب بدلاً على شكل بضائع أو خدمات أو مال. الكرم هو عمل أحادي الاتجاه من دون توقّع الحصول على شيء في المقابل. والملفت هو أنّ هذا العمل المتجرّد غالباً ما يُكافأ.

من أشكال الكرم هو مشاطرة المجد. فحين قرّرت تسليم جزء من مسؤولياتي في مجال الأبحاث لزملائي، أدركت أنّني أقدم لهم في

الوقت نفسه جزءًا كبيرًا من المجد الذي حقّته. سوف يحصلون على الشكر لاكتشافاتهم الطبيّة عوضًا عني. والمثير للاهتمام أنّي حالما أدركت ذلك، غمرني إحساس كبير بالتحرّر. لم أعد بحاجة للاهتمام بمصالحي الخاصة ويمكنني فعل أشياء لأنّها تبدو لي هامة ببساطة ولأنّها مفيدة للآخرين.

كان والدي، جيرزي أينهورن، يردّد أحيانًا جملةً قالها الرئيس الأميركي هاري س. ترومان: "من المذهل ما يمكنك تحقيقه إن لم تأبه لمن سيعود الفضل". وقد عمل والدي دائمًا على هذا الأساس: ابذل أفضل ما عندك وكن كريمًا تجاه زملائك. وهكذا كان ناجحًا، كطبيب وكباحث ولاحقًا كعضو في البرلمان وككاتب.

نميل لاعتبار المجالات الخاصة بنا حكرًا علينا وحدنا. نريد الحصول على الفضل في كلّ عمل حسن نقوم به. يجب أن نحصل نحن دون عن أيّ شخص آخر على الفضل في ما حقّقناه. وإن لم نُعطَ التقدير الكافي، نستاء ونشعر وكأنّه أسيئت معاملتنا. لا بل نفنع أنفسنا في بعض الأحيان أنّنا يجب أن نحصل على تقدير أكثر مما نستحق.

وفي الواقع، هذا نوع من البخل. فنحن لا نريد أن نتشارك الفضل مع الآخرين. مع أنّه لا سبب للقلق حيال ذلك، لأنّ العالم مصمّم ببراعة فائقة بحيث إنّ كلّ شيء يتوازن في النهاية. فأحيانًا نحصل على أقلّ من المجد الذي نستحقّه، وأحيانًا نحصل على أكثر من ذلك. لذا علينا الاسترخاء لأنّ ما نخسره اليوم نكسبه غدًا. وإن تشاطرنا الشرف سوف نكسب بطريقة أو بأخرى. فالملفت أنّ المجد الذي نتخلّى عنه يعود إلينا دائمًا.

ولكن يمكننا أن نكون كرماء بطرق أخرى، مع الثناء والتشجيع مثلاً. فلو سألت الناس ما إذا كانوا يظنون أنّهم حصلوا على كثير من الثناء والتشجيع، فإنّ معظمهم سوف يجيب سلبيًا. غير أنّ كثيرين يعتقدون أنّهم لم يحصلوا على ما يكفي من التشجيع.

من الملفت أنّ كثيرًا من الناس يفتقرون إلى الثناء مع أنّ تهنئة الآخرين وتشجيعهم لا تكلف شيئًا. إنّها هبة لا نخسر معها قرشًا

واحدًا.

وثمة فكرة خاطئة عن وجود تراتبية تحدّد كيفية توزيع الثناء. فننوّع بأنّ الآباء والأساتذة والمدراء عليهم إعطاء الثناء (حتّى وإن كانوا لا يفعلون ذلك دائمًا) ولكنّ ذلك لا ينطبق على الأولاد أو التلامذة أو الموظفين. وهذا أمر خاطئ بالطبع لأنّ الثناء والتشجيع يتحرّك في جميع الاتجاهات وبين جميع مستويات الهرم الاجتماعي. صحيح أنّ الأطفال يحتاجون إلى التشجيع من أصدقائهم وآبائهم وأساتذتهم، ولكنّ الآباء والأساتذة يتمنون هم أيضًا أن يسمعوا بأنهم يحسنون صنعًا. وفي العمل، نوّد أن نتلقّى التهنئة على عملنا من زملائنا ومدرائنا ومرؤوسينا.

وقد لاحظت بأنّ أهمّ مجاملة نحصل عليها في مجال العمل تقتصر على غياب الانتقاد، وهذا يدفع في الواقع على البكاء. فالثناء هو شيء مجاني تمامًا، ولا سبب لإعطائه بتقتير.

بالإضافة إلى الثناء والتشجيع، نحن بحاجة إلى النقد البناء والمعلومات لكي ننمو ونتطوّر. وهذا أمر نفتقر إليه أحيانًا.

يمتاز النقد البناء بثلاث خصائص. أولاً، يُعطى بخصوصية. ثانيًا، يُقدّم بهدف تطوّر المتلقي. فإن اشتمل الأمر على عوامل كالعدوانية أو الرغبة بتأكيد الذات أو عدم السيطرة على الأعصاب، علينا الامتناع عنه - دائمًا! ثالثًا، ينبغي أن يُعطى النقد البناء بحبّ. ولو شعرت بأنّ هذه الكلمة قويّة جدًّا، يمكنك استبدالها بالتعاطف أو الاحترام. فبدافع من حرصنا على الغير، نقول لهم ما يحتاجون إلى معرفته لكي يتطوّروا.

هل من واجبنا مثلاً أن نقول لشخص ما أنّ نفسه كرهه؟ كثيرون يرفضون ذلك، لأنّه يجرح الشخص المعني أو لأنّ الأمر لا يعينهم. ولكنّ صاحب النفس الكريه يعاني من مشكلة لا يعيها تسبّب له أحيانًا عزلة اجتماعية. والتحدّث معه عن هذه المشكلة قد يتيح له بدء حياة جديدة. فهل يُعتبر الجبن سببًا كافيًا لكي نحرم ذاك الإنسان من فرصة كتلك؟

إنَّ حرمان شخص آخر من فرصة النمو والتطور هو شكل من أشكال البخل. فما دمنا نحن أنفسنا بحاجة إلى النقد البناء، علينا أن نكون كرماء به تجاه الآخرين. وحين يقوم شخص ما، بدافع من الحب والحرص على تطوّرنا، بانتقادنا وتزويدنا بمعلومات علينا أن نقبل ذلك بامتنان مهما صعب علينا أن نسمع بأننا لسنا كاملين. بعد ذلك، لدينا حرية الاختيار بخصوص ما سنفعله. فنحن لسنا مضطرين إلى الموافقة على كل شيء، ولكنني تعلمت من بعض النقد البناء لأنّه غالبًا ما يشتمل على حقائق يمكننا التعلم منها.

سبق أن ذكرت أننا حين نطلب نصيحة شخص ما، يستفيد الطرفان. بالتالي، يمكننا أن نكون كرماء في طلب مساعدة الآخرين. فقد أثبتت لي تجربتي أنّه عند وجود نزاع محتمل في الأفق، غالبًا ما يمكن استباقه إن سألنا الشخص الآخر عن أفضل الطرق لحلّ المشكلة.

شاركت منذ بضع سنوات بتصميم برنامج بحث طبيّ. وحين انتهى العمل تقريبًا، بدأ الزبائن يتساءلون عن كفيّة توزيع البرنامج وبدوا متردّين حيال ما إذا كانوا يرغبون فعلاً بالمنتج الذي عملنا جاهدين على تطويره. فدعونا إلى اجتماع مع ممثلي الزبائن وطلبنا نصيحتهم حول طريقة توزيع البرنامج. فبدأت الأفكار المبدعة تطفئ على الجوّ الذي كان باردًا في البداية، وبعد الاجتماع خرجنا بكميّة من الأفكار عن أفضل الطرق لاستعمال البرنامج، بالإضافة إلى أنّ عددًا من الزبائن بدأ العمل بحماس على إنهاء المشروع.

يشعر كثير من الناس بالقلق حيال الانطباع الذي يتركه على محيطهم. ولا بأس في ذلك شرط عدم إعطائه أهميّة كبيرة. فنحن نعرف تمامًا أنّه ما من شخص كامل، وبالتالي فإنّ الانفتاح على أخطائنا وعيوبنا هو شكل من أشكال الكرم، إن كان يساعد الآخرين على الشعور بحال أفضل مع أنفسهم.

يعاني كثير من الناس من عيب خفيّ في شخصيّتهم يدعى "متلازمة الدجال". فنظنّ بأننا محاطون بالأشخاص الكفوئين والأذكياء وأنّ ثمة استثناءً واحدًا هو أنا. فأنا لست ذكيًا وكفوؤًا في الواقع كما

يظنني الناس من حولي. والغريب أنهم لم يلاحظوا بعد أنني مجرد ممثل ودجال. وخوفي الأكبر هو أن يكتشفوا أمرى في يوم من الأيام. يعاني كثير من الناس من هذه المشكلة وأفضل ما يمكن فعله لجعل الناس يدركون أنهم ليسوا أسوأ من الآخرين هو أن نكون منفتحين على أخطائنا وعيوبنا. وأفضل ما يمكننا فعله لأنفسنا هو أن ندرك أن الناس من حولنا ليسوا متفوقين كما نتخيل أحياناً. ولا بدّ من الإشارة إلى أنّ هذا الكرم بالإفصاح عن أخطائنا وعيوبنا يجب استعماله بذكاء. فقليل من الناس يقدرّون الأشخاص الذين يقلّون من قدر أنفسهم.

نحن نتعلم من خلال تقليد الآخرين. فمنذ صغرنا كانت تلك هي الطريقة التي تطوّرتنا بها وتعلمنا أشياء جديدة، كالمشي واستعمال الأيدي والكلام.

قام أستاذ الموسيقى الياباني شينيشي سوزوكي بدراسة الطريقة التي تتعلم بها الطيور المزققة اليابانية الشهيرة طريقها الرائعة في الغناء. فلاحظ بأنّ مربّي تلك الطيور يدخلون في كلّ غرفة ولدت فيها طيور جديدة ما يسمّى مايسترو في الغناء، أي طير يغني بشكل جميل جداً. هكذا تحاول الطيور الصغيرة تقليد المايسترو. فتأتي النتيجة فوضويّة في البداية ولكنّ أغنياتها تتحسنّ تدريجياً إلى أن تبتكر نغمتها الخاصة بها. واستعمل سوزوكي هذه التقنية لتطوير طريقة تعتمد على التقليد أتاحت منذ ذلك الحين لملايين الأطفال بتعلم العزف على آلات موسيقية مختلفة.

يتعلّم البشر منذ الأزل من خلال التقليد، وهكذا نستمرّ في التعلم خلال حياتنا (تُضاف إلى ذلك بالطبع دراسات ممّلة وفروض منزلية أكثر مللاً). ولا نفقد في كبرنا قدرتنا على التعلم من خلال التقليد. فقد أثبتت الدراسات أنّ الأشخاص الذين يتحدثون مع بعضهم بعضاً تكراراً يقلدون تصرفات بعضهم بعضاً. كما تمّ وضع أقطاب كهربائية على وجوه عدد من الأشخاص وعُرضت أمامهم صور لأشخاص آخرين رسموا تعابير مختلفة على وجوههم. فكانت المجموعات العضلية التي

تحركت في وجوه المشاركين هي نفسها المستعملة في وجوه الأشخاص في الصور وهم مبتسمون أو غاضبون مثلاً.

غير أن قدرتنا على التعلم بالتقليد تتغير للأسف مع التقدم في السنّ. فحين نكبر، يُتوقع منا أن نكتسب المعرفة من دون تقليد الآخرين، لا بل يُعتبر التقليد أمراً معيباً.

إلا أننا نملك فرصاً كبيرة لتطوير كرمنا إن سمحنا للآخرين بأن يتعلموا ممّا نبرع فيه. وإن كنا كرماء بتعليم ما نعرفه، يجب ألا نخشى التعلم من الآخرين بالتقليد. وإن كنا كرماء تجاههم في ذلك، من الأسهل بكثير أن نتلقّى الكرم بالمقابل.

ولكن كيف نتصرّف مع أشخاص لم يسبق لنا أن كنا كرماء معهم ولكننا نريد أن نتعلم شيئاً منهم؟ ليس علينا سوى أن نقول لهم بشكل مباشر: "أنت بارع جداً في... هل يمكنك إخباري كيف تفعل ذلك؟" وعندها سيكون معظم الناس مسرورين بمشاطرتك معرفتهم.

لا تخجل من تقليد الآخرين بل اسألهم كيف يفعلون شيئاً معيّنًا وحاول تكيف أسلوبك في التفكير مع أسلوبهم. تعلم منهم وكن كريماً بتعليمهم. فالتقليد مسموح، وكذلك الفضول، حتّى إنّهُ صفة جيّدة.

ثمّة شكل من أشكال الكرم التي يصعب تطويرها، ألا وهو الشعور بالسعادة لنجاح الآخرين. ففي بعض الأحيان نقارن أنفسنا بالغير ونتمنى أن يفشلوا لكي نشعر أننا لسنا بهذا السوء. وقد ينطبق ذلك على مجال العمل أو الدراسة أو الرياضة، فأحياناً لا نريد أن يكون الآخرون أكثر نجاحاً منا.

يمكننا أن نتعلم التفكير في شكل مختلف في هذا الموضوع. لا بل يتعيّن علينا التفكير في شكل مختلف لأننا لا نكسب شيئاً من عدم الشعور بالسعادة لنجاح الآخرين. على العكس، غالباً ما يشعر المحيطون بنا بأننا حسودون، مهما حاولنا إخفاء ذلك بالتعاطف معهم على فشلهم (غالباً بفرح يصعب علينا إخفاؤه)، أو بتهنئتهم ببرود على نجاحهم. ويجب ألا ننسى بأنّ المحيطين بنا يتمتّعون غالباً بحساسية عاطفيّة أكثر ممّا نظنّ.

بالإضافة إلى ذلك، فإنّ الشعور بالسعادة لنجاح الآخرين يمنحنا رضى يفوق بكثير السعادة التي نشعر بها لنجاحنا. لماذا يجب أن نكون كرماء؟ لماذا لا نكتفي بأخذ ما نريد وتجاهل ما يحدث للآخرين؟ ألا يمكننا ببساطة أن نتجاوزهم لضمان نجاحنا؟ بالإضافة إلى الأسباب الأخلاقية للتصرّف على نحو عادل تجاه أمثالنا من البشر، ثمّة سبب آخر قد يكون أكثر أهميّة من غيره: نحن نكسب من كرمنا تجاه الآخرين.

كيف يمكن لكرمنا تجاه الناس أن يساعدنا على النجاح أكثر في الحياة؟ من أحد الأسباب هو أنّ الإنسان الكريم لا يُعتبر تهديداً لمن حوله. وحين لا يشعر الناس بوجود منافسة يتوقفون هم أنفسهم عن منافسة غيرهم ويبدأون بالتعاون، وهذا أمر يستفيد منه الجميع.

من ناحية أخرى، إن كُنّا كرماء تجاه الغير سيكونون كرماء تجاهنا. فكما سبق وذكرنا، ثمّة دراسات تثبت أنّنا نميل إلى التصرف بكرم تجاه من هم كرماء. وحتى إن كان كرمهم موجهاً إلى شخص آخر فإنّه يدفع فينا الرغبة في التصرف بكرم نحوهم. فما تعطيه يعود إليك بشكل أو بآخر. ويقول الكاتب مارك أورتمان: "من أكثر الأشياء التي يصعب منحها هو اللطف، لأنّه يعود عادةً". وليس اللطف وحده هو الذي يصعب منحه، بل ينطبق ذلك على جميع أشكال الكرم.

والسبب الثالث للتصرّف بكرم تجاه الغير هو السعادة التي يولدها فينا. فأدمننا مبرمجة لكي تمنحنا الرضى من عمل الخير. وكثير من الناس يوافقون على أنّه من الممتع أكثر تقديم هدية تتال الإعجاب من تلقي هدية جميلة.

أمّا السبب الرابع فيصعب تلخيصه. فكأنّ ثمّة قانوناً طبيعياً يضمن أن يحصل الكريم وفاعل الخير على المكافأة. فحين نعمل بنية جعل الحياة أفضل للآخرين، ننمو نحن أنفسنا كأفراد. وحين نتعلم الاستمتاع بنجاح غيرنا، فإنّ هذا الموقف كافٍ لكي نحصل على الامتتان أو على الاعتراف بما أنجزناه نحن. إنّنا نحصل على مكافأتنا بطريقة أو بأخرى. وهذا هو اللطف بأفضل أشكاله: خدمة الآخرين. وبذلك نحن نخدم أنفسنا في الوقت نفسه.

الكرم هو طريقة عظيمة لإظهار اللطف. وقد ذكرت عدّة طرق لإظهاره، ولكنّ ثمة الكثير غيرها. إنّ الكرم مفيد للغير ولصاحبه وهو يشكّل دومًا صفقةً رابحة. بالتالي كن كريمًا، على الأقلّ من أجل مصلحتك الخاصة. وتذكر أنّ المهم ليس سبب فعل الخير بل فعل الخير نفسه.

الاهتمام بالآخرين

في الثلاثينيات قام الطبيب النمساوي رينيه سبيتز بزيارة دار للأيتام يضمّ عددًا كبيرًا من الأطفال وقليلًا من الموظفين، ولم يكن الأطفال يحصلون بذلك على الرعاية الكافية. وُفّر لهم النظافة والطعام ولكنهم افتقروا إلى التواصل البشري. وبدا جميع الأطفال تقريبًا فاترين ومتأخرين في النمو، فيما كان بعضهم قد مرضوا وماتوا من دون أن يفهم أحد ماهية المرض الذي أصيبوا به. والغريب أنّه كان ثمة طفل واحد يبدو بحال جيّدة وينمو على نحو طبيعي.

بحث سبيتز بسبب هذه الحالة فتيّن بأنّ سيّدة كانت تأتي لتنظيف غرف النوم أثناء نوم الأطفال. وحين كانت تنتهي من التنظيف كانت تجلس دائمًا على السرير الأقرب إلى الباب فتحمل الطفل الموجود في السرير وتحتضنه لوقت قصير كلّ ليلة. وفي ذاك السرير كان ينام الطفل الوحيد الذي كان ينمو بشكل طبيعي. قد كتب سبيتز عدّة أبحاث مثيرة للاهتمام عن أطفال دور الأيتام. وقد أثبت بأنّ الأطفال الذين لا يحصلون على أيّ احتكاك عاطفي ينمون ببطء وغالبًا ما يموتون باكراً مقارنةً بالأطفال الذين يتلقون الاهتمام من المحيطين بهم، ولكن ليس واضحًا ما إذا كانت هذه القصة بعينها صحيحة بالكامل. بأية حال هي توضح حقيقة أنّنا نستطيع فعل الكثير لغيرنا بمجرد إعطائهم بعض الاهتمام.

في الواقع، يحتاج الأطفال إلى الاهتمام والحبّ لكي ينموا ويصبحوا ناضجين ومسؤولين. فالطعام والملابس النظيفة ليست كافية، ومن دون الحبّ يتراجع الطفل جسديًا وعاطفيًا على السواء. وإن لم يوجّه لنا

الاهتمام الكافي في طفولتنا، من الممكن أن نعاني في المستقبل من مشاكل على الصعيد العاطفي.

وليس الأطفال وحدهم هم من يحتاجون إلى العناية لكي يكبروا ويتطوروا، بل ينطبق ذلك على الكبار أيضًا. فنحن أيضًا نحتاج إلى الاهتمام لكي لا نتراجع من الداخل. فإن لم يصغ إلينا الآخرون لا نطور قدراتنا الفطرية. وفي ذلك يقول سيغموند فرويد: "علم النفس هو في جوهره علاج للحب". ولا شك أن هذا صحيح وأننا نستطيع علاج الغير بالاهتمام بهم.

هل سبق ومررت بأحد الظروف التالية؟

- تتحدّث إلى شخص ما في حفل عشاء، تسأله عن حياته وتصغي إليه باهتمام وهو يتحدّث عن أفكاره وتجاربه. وحين تبتعد عنه تلاحظ أنه لم يسألك شيئًا ولا يعرف عنك شيئًا.
- تروي جزءًا من حياتك لشخص آخر، وحين تتوقف للحظة لالتقاط أنفاسك، يبدأ بإخبارك قصةً مشابهة (أو حتى غير مشابهة إطلاقًا) عن حياته الخاصة.
- تتحدّث إلى شخص ينظر طيلة الوقت بعيدًا عنك ويبدو بأنه يفكر في شيء مختلف تمامًا.
- تلتقي بشخص ما في الممرّ وتوشك على تحيته حين تلاحظ أنه ينظر إلى الأرض.

لا شك في أنّ معظمنا قد مرّ بواحدة من هذه الظروف أو بها جميعًا وهي تشير إلى نقص معيّن في مجتمعنا.

إنّ كل يوم في حياتنا حافل بمقابلات، في المنزل ومكان العمل والمدرسة والباص والمطعم والشارع والمحلات، إلخ. ونحن من يحدّد ماذا يمكن لهذه المقابلات أن تقدّمه لنا. نحن من يحدّد ما إذا كانت العلاقة التي تربطنا مع الشخص الذي نقابله هي علاقة إنسان بشيء أم إنسان بإنسان.

نتحدّث كلّ يوم مع عدد كبير من الأشخاص وقد تدوم محادثتنا بعض ثوانٍ أو بضع ساعات، وفي كلّ مرّة نختار كيف سنصغي.

يمكننا أن نقرّر عدم الإصغاء أو الإصغاء بأذن واحدة أو الإصغاء بكل كيانتنا.

إنّ الاهتمام بالغير يعني أن نكون موجودين بكامل كيانتنا. هكذا يجب أن نسعى لكي نعيش، أن نكون على تواصل مع غيرنا والعالم المحيط بنا. إنّ كل يوم حافل بالمواجهات التي تتضمن فرصة لنا وللغير. وتواجدنا خلال هذه اللقاءات ورؤية الآخر والإصغاء إليه لا يستغرق منا وقتاً أطول من إقامة علاقة سطحيّة معه.

يمكن للطفل مثلاً أن يطلب اهتمامنا وعنايتنا. وإن لم تُجدِ الوسائل اللطيفة، يمكنه دائماً أن يلجأ إلى الصراخ للحصول على ما يريد. ولكنّ ذلك لا ينطبق على الكبار، لا يمكننا الاستئثار دائماً باهتمام العالم من حولنا. والطلب الوحيد الذي يمكننا القيام به ينبع منّا: رؤية الآخرين والإصغاء إليهم.

نتعلم منذ الطفولة أنّ الفضول قتل صاحبه، ولكن لماذا يُعتبر الفضول عيباً؟ لا شكّ في أنّه من الشروط المسبقة التي تسمح لنا بالاهتمام بالغير وفهم حياتهم الخاصة. ومشكلة المجتمع الذي نعيش فيه لا تتمثل بشدّة الفضول بل بقلّته.

يقول الناس أحياناً بأنهم متعبون جداً. "أنا متعب جداً ولا يمكنني الإصغاء" هي جملة سمعناها مسبقاً من دون شكّ وربما قلناها نحن أنفسنا. ولكنّ هذا ليس صحيحاً بالطبع. فنحن لا نصرف أيّة طاقة حين نصغي ولا نستنفد أنفسنا حين نهتمّ بالغير. على العكس، نحن نكسب طاقةً من اللقاءات التي تجعلنا نسهم بشكل نافع. إنّ الاهتمام بالغير هو شكل من أشكال اللطف نستفيد منه نحن أنفسنا كالعادة.

وأختم بمقطع من قصيدة لتوماس ترانسترومير، عن الأمور الجميلة التي يمكن أن تحدث في لقاء حقيقي:

يحدث ولكن نادراً
أن يرى أحدنا الآخر فعلاً:
للحظة يظهر شخص
كما في صورة ولكن أوضح
وفي الخلفيّة

شيء أكبر من ظله

النزاعات

يمكن تعريف النزاع على أنه حالة من التعارض تحتاج إلى حلّ. من الممكن لأيّ منّا أن يدخل في نزاع في مكان العمل أو المدرسة أو داخل العائلة أو مع الأصدقاء أو أثناء الازدحام. ويُقال أحياناً بأنّ النزاع بناء لأنّ الشجارات الجادة ضروريّة ومهمة من حيث إنّها تعطينا الفرصة للتطوّر والنمو.

ولكنني لا أوافق على ذلك. فالنزاعات برأيي مدمرة عموماً. من شأن تبادل الآراء والنقاشات الحامية أن تكون بناءة بالطبع. فاختلاف الأفكار والتسويات تسهم غالباً في نموّنا. ولكنّ النزاعات التي يعبر فيها الناس عن غضبهم تجاه بعضهم بعضاً تدمر أكثر مما تبني. وعادةً لا تضمّ النزاعات سوى الخاسرين، ولا نتعلم منها سوى تجنبها في المستقبل.

إذاً كيف نتعامل مع النزاعات المحتملة التي نتعرّض لها من وقت لآخر في حياتنا؟ استوحيت أحد الأفكار عن طريقة التصرف في تلك الحالات من ابني الأصغر حين كان لا يزال في الثالثة من عمره. فقد كان يتشاجر هو وشقيقه الأكبر لساعات حين قرّرنا أنا وزوجتي أن نلقنهما درساً. فقرّرنا عدم السماح لهما بمشاهدة التلفاز والخلود إلى النوم باكراً. وحين أخبرناهما بذلك بدأ بالاعتراض ولكننا صمّمنا على رأينا. بعد وقت قصير عاد ابننا الأكبر إلى غرفة الجلوس وقال: "أنتما أحمقان!"

أجبنا: "نعم، نعم. والآن عد إلى السرير".
بعد قليل عاد شقيقه الأصغر وتوقّعا منه التعليق نفسه، ولكنّه قال:
"أنا أحبّكما".

فذاب قلبنا وأوقفنا درسنا التربوي وسمحنا ليس له فحسب بل لشقيقه أيضاً بمشاهدة التلفاز معنا.

ما الذي فهمه ابني البالغ ثلاثة سنوات وما زال الكبار لا يفهمونه؟ أنّ أفضل الطرق للتعامل مع النزاعات هي عادةً جرعة من اللطف

والتسامح و- لماذا لا؟ - الحبّ.

جميعنا يملك هذه الفرصة، ويمكننا جميعًا في المرّة القادمة أن نواجه هجومًا عدوانيًا بالودّ والموضوعيّة وأن نشاهد كيف يزول الشجار ونخرج منه منتصرين. ليس انتصارًا في شجار، لأننا تجنّبناه بل انتصارًا على أنفسنا.

بالطبع ثمّة استثناءات ولكنها نادرة جدًا. وهي نادرًا ما تستحقّ كلفة وقوع شجار فعلي، لذلك علينا أن نحاول استعمال بصيرتنا عند احتمال وقوع شجار، وذلك في مصلحتنا ومصلحة الآخرين. ولا أقترح هنا الهرب من الخلافات الناشئة بل حلّها بحكمة كبيرة.

يتعيّن علينا أن نكون براغماتيين في وجه النزاعات الوشيكة. فنسأل أنفسنا: إلى أين أريد الوصول وكيف يمكنني ذلك؟ والجواب البديهي دائمًا تقريبًا هو أننا نريد تجنّب اكتساب عدو آخر. فنحن نخسر دائمًا من زيادة أعدائنا.

قد يقع خلاف مثلاً حول من يغسل الصحون وينظّف البيت، حول قرارات يجب اتّخاذها في العمل، حول المدّة التي يُسمح بها للأولاد بالمكوث خارج المنزل مساءً أو عند تخليّ صديق عنّا. ويمكن حلّ الخلاف إن خططنا لاستراتيجية تقودنا إلى نتيجة ترضي الجميع. والتوصل إلى حلّ جيّد يجتنبنا في أغلب الأحيان أن نفترق كأعداء.

علينا أن نحاول أيضًا تغيير نظرتنا للمشكلة ورؤيتها من وجهة نظر الشخص الآخر. فحين ألقى محاضرات عن الأخلاق الطيّبة، أقوم أحيانًا بتمرين مع المشاركين. فأعرض عليهم معضلة أخلاقية وأطلب من كلّ منهم إعداد دفاع عن وجهة نظره ثمّ الجدل مع مشارك آخر بوجهة نظر معاكسة. بعد ذلك أطلب منهما عكس الأدوار والجدل من وجهة نظر الآخر. وفي أغلب الأحيان يحدث أمر ملفت، إذ إنّنا نفهم فجأة المشكلة من وجهة نظر أوسع.

غالبًا ما نحبس أنفسنا في وجهة نظر واحدة لأسباب غامضة ونعجز عن تغيير نظرتنا. ولكنّ التمرّن على تغيير وجهة النظر لا يزيد من فرص حلّ الخلافات فحسب، بل يضاعف من حكمتنا أيضًا.

غير أنّ ثمة فائدة أخرى من محاولة فهم المشكلة من وجهة نظر الغير، فهي تضاعف من فرص رؤية الشخص الآخر فعلياً. فثمة عدد غير محدود من النزاعات التي ترجع إلى شعور الناس بأنهم لا ينالون أيّ اعتبار.

غالباً ما نقارب الخلاف برغبة أن يغيّر الشخص الآخر موقفه أو سلوكه. ويبرز ذلك خصوصاً في العلاقات بين الناس الذين يعيشون معاً، كالعائلة. ولكن كثيراً من الناس حاولوا تغيير الشخص الآخر، من دون جدوى.

إنّ الشيء الوحيد الذي نملك فرصة تغييره في الواقع هو أنفسنا. والملفت أنّنا حين نستعمل أنفسنا كأداة عوضاً عن محاولة تغيير الآخر قد نشهد في الواقع تغييراً فيه كنتيجة لتغيير سلوكنا. فالناس لا يتغيرون بناءً على طلب الآخر، بل بقرار شخصي منهم، وأحياناً بإيحاء من المحيطين بهم.

من المعروف أنّ الصعوبات الأكبر نواجهها مع الأشخاص الذين يملكون شخصية مشابهة لشخصيتنا. وهذه فرصة رائعة لأنها تعطينا خياراً. إمّا أن نستعمل انزعاجنا أو غضبنا للتعبير عن عدوانيتنا عبر مهاجمة الآخر، أو نستعمل هذه المشاعر لفهم أنفسنا على نحو أفضل. ما هي الصفة غير المستحبة التي أشاركها مع هذا الشخص؟ هل يمكنني فعل شيء حيالها، لا سيّما وأنا لا تعجبني؟

تنصّ التعاليم البوذية على إظهار الامتتان للأعداء لأنّهم يعلموننا التسامح ومعرفة الذات. وهذا صحيح، لأننا في كلّ مرّة نواجه فيها نزاعاً، نواجه أيضاً فرصة: فهم أنفسنا على نحو أفضل والتدرّب على فنّ معاملة الغير بأفضل الطرق الممكنة. فاعتبار الخلاف على أنّه تحدّ نستعمله لتدريب أنفسنا هو من دون شكّ أفضل من أن نترك أنفسنا فريسةً للانزعاج وللمشاعر البدائية التي تنتاب كثيراً منا قبل وقوع شجار.

ما من دراسة تثبت بأننا نتخلّص من عدوانيتنا بالصراخ والجدال أو بفقد السيطرة على غضبنا بطريقة ما. فمن غير الممكن جمع العدوانية ومن ثمّ تحريرها عبر صمّام أمان إن كان من المسموح لنا أن نصرخ

ونتصرّف بقسوة تجاه الغير. على العكس، أثبتت دراسات عدّة أنّ تفجير العدوانية من شأنه أن يؤدي إلى مضاعفة الغضب. يتمثل أحد الخيارات بتخفيف مشاعرنا المهتاجة من خلال المجهود الجسدي، كالركض أو ممارسة تمارين الأيروبيك أو ضرب كيس الملاكمة. وقد تُعزى الراحة التي يشعر بها كثير منّا بعد ذلك إلى كوننا نفّسنا عن غضبنا، ولكنّ التفسير الأرجح لذلك يتمثل في التعب الذي يعقب المجهود الجسدي - وتحرير الجسد للإندورفين الذي يشعرنا بالتحسن.

ومن الخيارات الأخرى هو استعمال تلك الطاقة في اتجاه آخر. يمكننا مثلاً توجيه غضبنا نحو عمل بناء واستعمال تلك القوّة لشيء مفيد. والقرار في ذلك يرجع إلينا. فقد نستعملها في التعاطف مع الشخص المختلفين معه، أو لفهم أنفسنا بشكل أفضل، أو بالتخطيط لكيفية حلّ المشكلة المسيّبة للنزاع. ومع أنّ هذا الأمر ليس سهلاً إلاّ أنّه ينجح إن قرّرنا سلوك هذا الطريق. إنّ التخلص من المشاعر السلبية التي تتقل كاهلنا في الحياة يمنحنا إحساساً رائعاً.

إذاً هل يتعيّن علينا دائماً أن نكون لطفاء في النزاعات: ألا توجد حالات يجب فيها خوض الشجار؟ بالطبع ثمّة حالات كنتك. فلو رأينا شخصاً يتعرّض للاعتداء في الشارع، لا يمكن التحدّث للمعتدي بشكل ودّي. وعند وجود احتمال وقوع إبادة جماعية، لا يمكن للسياسيين أن يفكروا في فرض عقوبات اقتصادية فحسب. بالتالي ثمّة حالات، وإن كانت نادرة، يتحمّم فيها اللجوء إلى القوّة. ولكن بعد ذلك، علينا دائماً بذل كلّ ما يمكن لإعادة العلاقات الجيدة. ومن الأمثلة على مدى تفاقم سوء العلاقات ومن ثمّ تحسنها هو ما حدث بعد الحربين العالميتين.

فبعد الحرب العالمية الأولى تمّ توقيع معاهدة سلام في فرساي جرّدت ألمانيا من السلاح وحرمتها من جزء كبير من أراضيها وحملتها ديناً اقتصادياً كبيراً تجاه بقية دول العالم كما تراجعت صورتها كثيراً. وهذا الذلّ ولّد النازية والحرب العالمية الثانية وما اشتملت عليه من خسارة في الأرواح.

بعد الحرب العالمية الثانية بذلت الولايات المتحدة الأميركية جهداً عظيماً لإعادة بناء ألمانيا وأوروبا الغربية. فساعدت خطة مارشال على بناء بنية تحتية اقتصادية واجتماعية أتاحت للدولة المهزومة بإعادة بناء صورتها واستعادة موقعها بين دول العالم. وهذه المساعدة التي قُدِّمت للدول الأوروبية أدت إلى تحسن الاقتصاد الأميركي.

هذا أيضاً مثال عن اللطف المرتبط بحسن التمييز الذي استفاد منه جميع الفرقاء. يمكننا أن نتجنب النزاعات أو نتعامل معها وهذا أمر يفيدنا جميعاً. فالمشاعر السلبية تجاه الغير تدمرنا نحن أولاً. وإن حاولنا إيذاء الآخرين نتأذى نحن أيضاً عادةً.

ليس من الممتع الشعور بالمرارة أو بجرح الكرامة أو الغضب، ولكنّ الجميل هو أننا نستطيع التحرر من هذه المشاعر السلبية تجاه العالم. والخطوة الأولى والأهم هو أن نقرّر أننا لا نريد لهذه المشاعر أن تستمرّ كذلك.

عشنا جميعاً مظالم قديمة، إمّا ارتكبت بحقنا أو ارتكبتها بحق الآخرين. وأحياناً تكون الأحداث قد جرت منذ زمن بعيد ولكنّ مرارتها لا تزول.

ثمة قصة بوذية عن ناسكين كانا يريدان عبور نهر. وكان ثمة امرأة شابة تقف على الضفة وتفكر في كيفية بلوغ الضفة الأخرى. فعرض أحد الناسكين حملها على كتفه. ورأى الآخر بأنه من المشين الاحتكاك بجسد امرأة على هذا النحو، ولكنّه لم يقل شيئاً. حين وصلوا إلى الضفة الأخرى وشكرت المرأة الناسك على مساعدته، تابعا رحلتها بصمت. عند اقتراب المساء، لم يعد الناسك الآخر قادراً على منع نفسه، فلام زميله على حمل المرأة لعبور النهر. فنظر إليه زميله متفاجئاً وقال: "أما زلت تحملها؟ لقد أنزلتها عن كتفي منذ ساعات".

إنّ المرارة والعدوانية تتحوّلان إلى حمل يُثقل كاهلنا طيلة حياتنا إن لم نضع لهما حداً. فأشدّ أنواع العدوانية يمكن أن تتحوّل إلى عكسها بالمصالحة. وسنوات الحقد بين أفراد العائلة قد تنقلب إلى صداقات وعلاقات جيّدة. كما أنّ سنوات الحرب يتبعها تعاون وثيق وتفاهم. ولكنّ كلّ هذا يحتاج إلى الغفران والمصالحة.

عام 1990، تمّ الإفراج عن جانسون مانديلا بعد سبعة وعشرين عاماً من السجن. حينها كان نظام التفرقة العنصريّة في جنوب إفريقيا قد وصل إلى نهايته وأعلن عن إجراء انتخابات ديمقراطيّة. بعد سنوات السجن، أظهر مانديلا بأنّه رجل حرّ بعدة أوجه. لم يكن يشعر بالمرارة ولا بالرغبة بالانتقام بل كان يفضّل التركيز على المستقبل. هكذا تمّ انتخابه رئيساً للجمهورية وكوفئ بجائزة نوبل للسلام عام 1993. لقد قبل مانديلا أن يغفر لأعدائه القدماء ويتصالح معهم وأصبح بذلك مثالاً لكلّ من تعرّض للظلم والملاحقة.

قد يصعب أحياناً الاعتذار أو المسامحة. والتصالح مع الأحداث الماضية يحتاج إلى مجهود داخلي كبير. ولكننا نكون أكبر الفائزين في النهاية لو تمكنا من اتّخاذ هذه الخطوة، حتّى بعد مرور سنوات عديدة. فتلك النزاعات القديمة تحتجز طاقةً كبيرة، وإن قرّرنا وضع حدّ لها، يمكن تحرير تلك الطاقة واستعمالها في أمور أكثر أهميّة. بالتالي إن اعتذرنا وسامحنا، نصبح أكثر تحرّراً. وإن تصالحنا مع الماضي، فإننا ننضج كأفراد.

التقمّص العاطفي

بحثت إحدى الدراسات في الطريقة التي يرغب مرضى السرطان أن يُعاملوا بها. كان أحد الأسئلة هو ما إذا كانوا يرغبون بالخضوع لعلاج كيميائي مكثّف مع آثار جانبيّة حادّة إن كان ثمة فرصة للشفاء، مهما تكن ضئيلة. حين طُرح هذا السؤال على ناس أصحّاء، كان الجواب هو أنّهم يرفضون العلاج إن كانت فرصة الشفاء تقلّ عن 50 بالمئة. وحين طُرح السؤال نفسه على أشخاص كانوا على وشك أن يبدأوا بعلاج للسرطان، أجابوا بأنّهم مستعدّون لخوض العلاج حتّى وإن كانت فرص الشفاء لا تتجاوز 1 بالمئة.

تُظهر هذه النتائج أنّنا حين نكون في صحة جيّدة نرفض العلاج من السرطان إن كانت فرص الشفاء ضعيفة. ولكن عند وجود المرض نغيّر رأينا تماماً ونصبح على استعداد لاقتناص أية فرصة لأنّ الأمل يصبح آخر ما نملك.

بالتالي يختلف تفكيرنا باختلاف الظروف، وأحياناً لا يمكننا حتى أن نتخيّل كيف نتصرّف في ظرف معيّن. فماذا نفعل مثلاً لو كنّا أمام منزل محترق واكتشفنا أنّ طفلاً صغيراً ما زال في الداخل. هل نخاطر بحياتنا لإنقاذه؟ الجواب هو أنّنا لا نعرف كيف سنتصرّف ما لم نكن فعلاً أمام المنزل المحترق.

في حياتنا اليوميّة، نحتكّ على الدوام بالآخرين، وجميعنا يريد أن يُعامل وفقاً لحاجاته الخاصة. ولكن، إنّ كنّا عاجزين عن معرفة ما سنفعله في مرحلة معيّنة من حياتنا، كيف لنا أن نضع أنفسنا مكان شخص آخر ونشعر بأفكاره وعواطفه؟ فقولنا لشخص آخر "أعرف تماماً ما تشعر به" هو من أشكال عدم التسامح، لأنّه يفترض أنّنا نشارك العالم الداخلي نفسه، وهذا غير صحيح بالطبع. ومهمتنا هي أن نفهم بقدر ما نستطيع.

كما سبق ورأينا، ثمّة اختلافات ثقافيّة كبيرة في طريقة تفكير الناس. فقد بحث فونز ترومبينارز في طريقة تصرّف الناس في هذا السيناريو الخيالي: "أنت تركب في سيّارة يقودها صديق حميم. أثناء الطريق يصدّم أحد المشاة. أنت تعرف أنّه كان يقود بسرعة ستين كيلومتراً في الساعة في منطقة لا يُسمح فيها بأكثر من ثلاثين. ما من شهود على الحادث، ويقول المحامي إنّك إن شهدت بأنّ سرعتك لم تكن تتجاوز الثلاثين كلم، سوف تجنّب بذلك عواقب وخيمة".

في الولايات المتحدة وفي عدد كبير من بلدان أوروبا الغربيّة، أكدت أغلبيّة الأشخاص الذين طُرح عليهم السؤال أنّهم لن يكذبوا تحت القسم من أجل إنقاذ صديقهم. في السويد، 8 بالمئة فقط قالوا إنّهم قد يدلون بشهادة مزيفة. وفي فرنسا بلغت هذه النسبة 27 بالمئة، أمّا في روسيا وفنزويلا مثلاً فقال أكثر من النصف بأنّهم يكذبون لإنقاذ صديقهم. وأثبتت دراسات أخرى وجود اختلافات من هذا النوع في طرق التفكير.

بالتالي ثمّة اختلافات في طرق تفكير المرء في مراحل مختلفة من حياته، كما يختلف تصرّف وسلوك الناس في المجتمع الواحد وبين مجتمع وآخر. ولا يعتمد ذلك على تحديد من هو على خطأ أو على صواب، بل يُظهر بأنّ طريقة تفكير الناس تختلف باختلاف

المجتمعات. وبيّن ذلك أهميّة عدم الافتراض بأنّ جميع الناس يشبهوننا. بل يجب علينا أن نحاول دخول العالم الداخلي للغير. كيف لنا ذلك؟ لدينا احتمالان فقط لنفهم أفكار الآخرين وأحاسيسهم وحاجاتهم. الأوّل هو سؤالهم كيف يشعرون وكيف يريدون أن يُعاملوا، والثاني هو أن نتخيّل كيف يفكر ذاك الشخص ويشعر. وتلك القدرة على الفهم - التقمّص العاطفي - متاحة لكلّ منّا، بدرجات متفاوتة. فكلّنا نكسب إن كُنّا نملك القدرة على تخيّل العالم العاطفي للآخرين. وهذا ما ينتج الشروط الضروريّة لمعاملتهم بأفضل ما يمكن - في العمل والعائلة وبين الأصدقاء.

في البحث المذكور سابقاً، تمّ سؤال أطباء وممرّضين وممرّضات عن شعورهم حيال الخضوع لعلاج ضدّ السرطان. فأجاب معظم الممرّضين والممرّضات بأنّهم لن يخوضوا العلاج إن لم تكن فرص الشفاء 50 بالمئة على الأقلّ، بينما بلغت تلك النسبة بين الأطباء 25 بالمئة.

لا شكّ في أنّه إن عامل أخصائيو الصحة المرضى بالطريقة التي يودّون أن يعاملوا بها، لسار كلّ شيء على نحو خاطئ. عليهم عوضاً عن ذلك أن يتمكنوا من وضع أنفسهم مكان المريض وفهم حاجاته وعالمه الداخلي.

كلّنا نريد أن نُعامل باحترام، ولا بدّ لنا إذاً من معاملة المحيطين بنا بالشكل نفسه. والقدرة على التقمّص العاطفي يمكن تطويرها خلال حياتنا، فقط إن قرّرنا ذلك. كيف يمكننا التدرّب على ذلك؟ في الواقع ثمة طرق عديدة، إليك بعضاً منها.

الخطوة الأولى والأهم أن نقرّر أنّ هذا ما نريده. وحين يُتخذ القرار يمكننا أن نكرّس أياماً متواصلة لتنمية هذه القدرة. فكلّ لقاء بشخص آخر يشكّل فرصة، وكلّ يوم هو حافل باللقاءات.

الفرصة التالية هي أن نحاول وضع أنفسنا مكان الغير وأن نتخيّل عالمهم وأن نسأل أنفسنا أسئلةً مثل: في ماذا يفكر؟ كيف يريدني أن أتصرّف؟ ما هو المهم بالنسبة إليه؟ وحين نحاول الإجابة عن هذه الأسئلة، يجب أن نسأل الشخص الآخر عن شعوره. وبهذه الطريقة

نحصل منه على معلومات تساعدنا على التطور. ولا تخشى من إمكانية أن يعتبرك الشخص الآخر متطفلاً ذلك أن أغلب الناس يستمتعون بالتحدث عن أنفسهم.

تتضمن البوذية على تقنيات تأمل تهدف خصيصاً إلى تنمية التعاطف والتقمص العاطفي تجاه الغير. بهذه التقنيات تدرّب نفسك مثلاً على حسن التفكير في الغير والتمثل بهم. وفي الواقع، يُساء تقدير التأمل في العالم الغربي. فهو لا يمنحنا قدرةً أكبر على التقمص العاطفي فحسب، بل يعطينا سلاماً داخلياً وطاقاً أكبر ورؤيةً وبصيرةً أكثر حدة.

والتمرين المذكور سابقاً، الذي يتم فيه استبدال الأدوار في نقاش والجدال من وجهة نظر معاكسة، هو تقنية أخرى يمكن استعمالها لتنمية القدرة على التقمص العاطفي. فلو حاولنا عن وعي تخيل كيفية تفكير الغير، نمزّن في الوقت نفسه تلك القدرة.

كذلك فإن قدرتنا على التقمص العاطفي تستفيد من الإصغاء للآخرين وإعطائهم انتباهنا. فكلما تعلمنا استغلال كل فرصة لإظهار اعتبارنا للغير، ساهمنا في تنمية تلك القدرة.

الأمر يعتمد إذاً على الوعي الذاتي. حتى وإن كان ثمة اختلافات بين الناس، إلا أنهم غالباً ما يفكرون في شكل متشابه. ولو تعلمنا التعرف على عالمنا الداخلي، سنعرف في الوقت نفسه المزيد عن حاجات الغير ورغباتهم ومشاكلهم. ولكن يجب ألا ننسى مع ذلك بأننا مختلفون.

إنّ تطوير القدرة على التقمص العاطفي ليست بالمهمة البسيطة، بل هو يمثل تحدياً مستمراً يستحقّ خوضه، وإن كنا لن نبلغ أبداً نهاية تدريبنا.

المسؤولية

نحن نتحمّل كثيراً من المسؤوليات في حياتنا، والقول إنه ينبغي علينا تحمّل مسؤولياتنا لا يعني الكثير. لذا أودّ الإشارة هنا إلى تلك التي تتجاوز المسؤوليات المعتادة، تلك التي تتجاوز توقعاتنا وحدودنا.

منذ عدّة سنوات كنت أمضي العطلة مع عائلتي في فندق في إيطاليا. كانت إدارة الفندق جيّدة ولكنّ حدثًا معيّنًا ملأنا بالسعادة. كان الأولاد قد أخذوا معهم حقيبة مليئةً بألعاب القماش التي اضطررنا إلى جرّها معنا طيلة الرحلة. وفي أحد الأيام عدنا إلى غرفنا بعد أن قضينا النهار على الشاطئ، ولاحظنا بأنّ عاملات التنظيف قد دخلن الغرف ولكنهن قمن بأكثر من واجبهنّ المعتاد: فقد رتّبن الحيوانات في دائرة على السرير وكأّنها في اجتماع. ففرح الأطفال لرؤيتها وكذلك فرحنا نحن.

وحين عدنا إلى الفندق في اليوم التالي، اندفع الأطفال إلى الغرفة. ولم يخب أملهم لأنّ العاملات نظّفن الغرفة جيّدًا وقمن بصفّ الحيوانات على الأرض وكأّنها قطار. ولكنّ أحد الحيوانات كان ناقصًا. وجدناه في الحمام يحمل بيده فرشاة أسنان.

بالطبع، قامت العاملات بواجبهنّ على أكمل وجه، ولكنهن أضفن إليه القليل. لم يتطلّب منهن ذلك سوى قليلٍ من الوقت والمجهود، ولكنهن أسعدن عائلتنا (فمبادرتهن لم تضيف علينا السعادة فحسب بل دفعتنا أيضًا إلى ترك بقشيش كبير - وتذكر، لا بأس على الإطلاق من التصرف لأسباب أنانية). وهذا بالضبط ما أعنيه بـ "تجاوز التوقعات".

بعد أن عملت مديرًا لعدّة عقود من الزمن، تعلمت أنّ الزملاء هم على ثلاثة أنواع. الأوّل لا يقوم بالمهمة التي أوكلت إليه على نحو مرضٍ تمامًا، وعددهم قليل. والثاني، وهو الأكثر عددًا، يقوم بالعمل كما يجب، وغالبًا بطريقة جيّدة جدًا. ثمّ تأتي مجموعة صغيرة تقوم بعملها جيّدًا ولكنها تضيف إليه حبة مسك خاصة بها. هذه المجموعة اكتشفت طريق النجاح.

إذا هل يتعيّن علينا أن نعمل خمس ساعات إضافية كلّ أسبوع لنكون ناجحين؟ كلاً، ليس علينا أن نأخذ كلّ شيء على عاتقنا، ولدينا الحقّ بالرفض أحيانًا. ولكن ما نتولّى فعله، علينا إتمامه بطريقة جيّدة فعلاً. أكان ذلك يتعلّق بالعمل أو العائلة أو الأصدقاء، يجب أن نتحمّل مسؤولية أعمالنا ثمّ نضيف إليها القليل.

إنّ عمل كلّ منّا له أهميّته، وهو ينتشر كالتموجات في بركة من الماء. من هنا فإنّ نتائج أعمالنا لا تطال المحيطين بنا فحسب بل تمتدّ إلى عدد لا ينتهي من الأشخاص. لذلك فإنّ مسؤوليتنا تجاه العالم كبيرة للغاية. ونحن من يقرّر إن كنا نريد أن نكون أهلاً لها.

كيف نكون قدوةً؟

تعلمنا منذ الصغر تقليد من حولنا. ولو رأينا أنّه مسموح للبعض الصراخ حين يغضبون، سوف نصرخ نحن أيضاً حين نغضب. وإنّ تعلمنا أنّه من الجيد ألا نكون كرماء، لن نكون كرماء. وإنّ رأينا أنّه من المقبول عدم إظهار التفهم، من المحتمل كثيراً أن نعيش حياتنا من دون أن نتفهم غيرنا. أمّا إن رأينا بأنّ المحيطين بنا يعاملوننا نحن والآخرين بتفهم ولطف وتعاطف، سوف نتعلم التصرف بالطريقة الجيدة نفسها نحو الغير. لدى كلّ منّا قدوة نحاول تقليدها، قد تتمثل بالأهل والأخوة والأصدقاء والأساتذة، إلخ.

ويجب ألاّ نتخيّل أنّ هذا الأمر يتغيّر حين نكبر. فنحن نستمر بمحاولة تقليد الغير، عن وعي أو غير وعي. ويمكن لتلك القدوة أن تكون مديراً نحترمه أو شريكاً أو شخصيّة مشهورة أو صديقاً حميماً. ومن الأهميّة بمكان اختيار القدوة بحذر، كما أنّه من المهم أن نمثّل قدوةً للآخرين. فنحن مثال يحاول الآخرون تقليده، أكانوا أطفالنا أم زملاءنا أم أصدقاءنا. فنحن محاطون بأشخاص يحترمونا ويحبّون التمثّل بنا.

إنّها مسؤوليّة عظيمة نتولاها طيلة حياتنا - أن نكون مثلاً يُحتذى للآخرين. فالناس لا يتصرّفون بشكل معيّن لأنّه قيل لهم كيف يتصرّفون بل لأنّهم رأوا الآخرين يتصرّفون بتلك الطريقة.

وكوننا نشكّل قدوةً لغيرنا قد يؤدي أحياناً إلى نتائج سلبية. فقد أجريت دراسات على قدرة طلاب الطبّ على امتلاك قدرة للتقمّص العاطفي تجاه مرضاهم. فتبيّن بأنّ القدرة على التقمّص العاطفي تتراجع خلال تدريبهم، في بعض المواد. وكان يعود ذلك على الأرجح إلى بعض أساتذتهم الذين يفتقدون تلك القدرة.

ويمكن للقنوات الحسنة، في العائلة والمدرسة ومكان العمل، أن تكون ذات فائدة عظيمة لمحيطها. هكذا ينتشر اللطف وحسن السلوك. وينطبق ذلك خصوصاً على المدراء الذين يرون مباشرة كيف ينتشر السلوك المثالي في مؤسستهم.

ويناقش الكاتب مالكولم غلادويل في كتابه *The Tipping Point* كيف يحدث التغيير في المجتمع البشري. فيستنتج بأنّ تغيير السلوك يحدث غالباً لأنّ أشخاصاً بارزين يبدأون التصرف بطريقة معيّنة في زمن معيّن، وهذا التغيير في السلوك ينتشر في المجتمع كالوباء.

ومن الأمثلة على ذلك الانخفاض الكبير في معدّل الجريمة في نيويورك خلال التسعينيات. إذ انخفض عدد جرائم القتل بمعدّل الثلثين، بينما انخفض عدد الاعتداءات إلى النصف. وقد يرجع ذلك إلى تراجع تجارة المخدرات - لا سيّما الكوكايين - وانخفاض معدّل البطالة، ولكنّ هذا لا يكفي لتفسير هذا التغيير الهائل. لذا يُعتقد أنّه ناتج عن اعتماد بعض الأشخاص في مراكز هامة استراتيجية معيّنة للتعامل مع المشكلة. فعوضاً عن التركيز على الجرائم الخطيرة، اختاروا الاهتمام بمشاكل التخريب والاحتيايل في المترو.

هذا العمل شكّل إنذاراً للمجتمع بأنّ الحكومة لن تتسامح إطلاقاً مع أيّة مشاكل من أيّ نوع. وحين أدرك أعضاء بارزون في المافيا بأنّ الجريمة لم تعد متاحة، انتشرت هذه الفكرة على نطاق واسع. وهكذا بدأ الجميع باحترام القوانين على نحو متزايد.

هكذا من شأن سلوك أفراد في ظروف معيّنة أن يؤدي إلى تغيير هائل في سلوك عدد كبير من الأشخاص. أليس من الرائع أن يكون إنسان واحد قادراً على تغيير العالم؟

يتألّف العالم من واهبي طاقة وآخذي طاقة. آخذو الطاقة يسرقون قوتنا من دون أن يزدادوا قوّة. أمّا واهبو الطاقة فيتشاركون قوتهم معنا من دون أن يصبحوا أضعف. نحن نختار طريقنا، ويمكننا أن نختار أن نكون مصدر طاقة وقوة للآخرين.

إننا ننظر إلى الآخرين وهم ينظرون إلينا، نقلدهم ويقلدوننا، نؤثر فيهم ويؤثرون فينا. إنها مسؤولية كبيرة أن تكون كائنًا بشريًا.

هل التغيير سهل فعلاً؟

- عن الوعي الذاتي والتطور

الإنسان ليس أحادي البعد ولا ساكنًا. فنحن لا نمتاز بالثبات والصلابة. إننا مثل قطعة الكريستال، نظهر وجوهًا مختلفة عن شخصيتنا اعتمادًا على الجانب الذي تتم إضاءته. لدينا آلاف الخيارات في جعبتنا ونحن الذين نقرر كيف نريد اللعب في لحظة معينة. من هنا، يمكننا القول: "أنا أنا دائمًا". وأن نعني ذلك، بينما يتنوع سلوكنا كثيرًا بتنوع الظروف.

يعني ذلك بدوره أننا لا نحتاج إلى تعديل شخصياتنا. فالأمر يعتمد هنا على اختيار جانب الشخصية الذي نريد إظهاره. لا يمكننا تغيير الآخرين ولكن نستطيع تغيير أنفسنا، ومن هذا المنطلق قدرتنا غير محدودة.

إن من الأهمية بمكان أن نعي بعض الأمور البسيطة التي نميل إلى نسيانها عمومًا:

- نحن نشكل دائمًا جزءًا من المشكلة التي نمرّ بها.
- لدينا قدرة عظيمة على المساهمة في حلّها.
- يمكننا تعلم الكثير أثناء ذلك والنضج كأفراد.

إن كنا نريد تغيير أمور معينة في حياتنا، فإن مسؤولية ذلك تقع على عاتقنا وحدنا. وإن واجهتنا عوائق، علينا أن نحدّد ما إذا كانت حقيقية أم أنها مجرد أعداء لأننا نفتقر إلى الشجاعة.

كيف نبدأ هذه العملية؟ تتمثل الخطوة الأولى في اتخاذ قرار التغيير، ليس على مستوى العقل فحسب، بل على مستوى القلب أيضًا. أمّا الخطوة التالية فتتصّل على التوقف لطرح بعض الأسئلة على أنفسنا لكي نفكر في ذاتنا. من الأمثلة على ذلك:

- هل أتصرف بشكل جيّد تجاه نفسي؟

● هل أعامل الآخرين بشكل صحيح؟

● هل أقوم بالأمر الصحيحة؟

● لماذا أقوم بها؟

● ما هو المهم بالنسبة إليّ؟

لا بدّ من التوقف من وقت إلى آخر (وليس دائماً) لنعرف أين نحن ومن نحن وإلى أين نذهب. في معبد دلفي ثمة كتابة منقوشة بأحرف من الذهب فوق الباب: Gnothi seauton، "اعرف نفسك". فمعرفة الذات هي شرط أساسي للتطور الداخلي، أكانت الأهداف مادية أم معنوية.

ومن إحدى الطرق لمعرفة ما إذا كنا قد وجدنا الطريق الصحيح في الحياة هو القيام بتمرينين ذهنيين. الأوّل: "لو كنت في الخامسة والسبعين من عمري ونظرت إلى حياتي، هل أشعر بالرضى؟" إن أجبت بنعم، تكون على طريق النجاح. أمّا إن أجبت سلباً، يكون الوقت قد حان لإعادة التفكير.

التمرين الذهني الثاني هو التالي: "ماذا أفعل لو لم أكن أملك سوى سنة واحدة لأعيش؟" إن قرّرت أن تستمر بحياتك كما هي، فأنت على الطريق الصحيح. وإلا فعليك إعادة التفكير في بعض الأمور. عند التفكير في هذه الطريقة لا نحصل بالضرورة على أجوبة واضحة، ولكنّ هذا ليس مهماً. المهم هي العملية نفسها. فمن هذا المنطلق، الطريق هو الهدف أيضاً.

الاستبطان هو عنصر هام في الطريق إلى النجاح. علينا أن نتوقف ونسأل أنفسنا إذا كان الهدف الذي نسعى إليه مهم فعلاً. فغالباً ما نشعر بأنّ الأمور يجب أن تكون غير ما هي عليه، ولكننا لا نجروّ لأسباب مختلفة أن نغيّر طريقاً نعتبره آمناً، أو على الأقلّ مألوفاً. يرى العالم النفسي فيكتور فرانكل أنّ النجاح لا يأتي لأننا نسعى إليه بكلّ قوانا، بل لأننا نجتهد في فعل ما يبدو مفيداً بالنسبة إلينا: "أريد منكم الإصغاء لما يمليه عليكم ضميركم والقيام بعملكم بأفضل ما

يمكن. عندها سترون أنه على المدى البعيد - وأكرر، على المدى البعيد - سوف يلحق بكم النجاح لأنكم نسيتم التفكير فيه". وأعتقد أن فرانكل على حق. فكثير من الناس يسعون وراء أهداف مهنية ليكتشفوا بعد ذلك بأنها تبدو فارغة. فيبدأون بملاحقة أهداف أخرى ولكن الشعور نفسه ينتابهم حين يبلغونها. ولكن لو ركزنا على ما يبدو لنا أساسياً في قلوبنا، سيخلف هذا الإرباك مكانه إحساساً بأننا حققنا شيئاً ذا معنى. لا يمكننا أبداً أن نمسك بشيء ما دامت أيدينا مقبوضة.

حين نكافح لأجل أمور تبدو لنا مهمة، نشعر أحياناً بأننا "نطير". إذ نعي في داخلنا قوى لم نعرف بوجودها مسبقاً. يقول الناس أحياناً بأنهم لا يظنون أنهم يملكون القدرة على القيام بمهمة معينة أو التعامل مع وضع صعب، ولكن في الحالات الملحة يجدون تلك القدرة. وليس الهدف هنا هو التفكير بمصدر تلك القوة، كما أنني لا أملك إجابات على ذلك. ولكن لنكتف بالاستنتاج بأن الناس قادرون على فعل الكثير عند الحاجة وحين يكون الهدف جيداً. وهذا يستحق السعي لأجله لمجرد الشعور بأننا حققنا شيئاً ذا معنى.

وتجدر الإشارة إلى أن ما يبدو مهماً لشخص ما لا يبدو بالضرورة عظيماً للآخرين. بل يعتمد الأمر على الإحساس بأن العمل الذي نقوم به للآخرين مهم، أو أن نفهم أهمية الاهتمام جيداً بأطفالنا أو مساعدة صديق محتاج أو حتى غرس شجرة.

تقول هيلين كيلر، التي فقدت حاستي البصر والسمع في طفولتها ولكنها تعلمت رغم ذلك التواصل مع من حولها، وأصبحت لاحقاً من المدافعين عن حقوق الإنسان والسلام: "أنا أتوق إلى تحقيق عمل عظيم ونبييل، ولكن واجبي الأساسي هو إتمام مهام متواضعة وكأنها مهام عظيمة ونبييلة". وجميعنا يستطيع إيجاد معنى في الأشياء "المتواضعة".

ولا أعني أنه يتعين على كل منا أن يبني مدينة عظيمة أو يزرع غابة أو يؤلف أوبرا تُعرض في نيويورك. ولا أعني أننا يجب أن نتحول إلى نجوم عالميين يعشقنا الملايين أو نفوز بجوائز نوبل أو يميداليات

أولمبيّة ذهبيّة. كما لا أقول بأنّ الناس الذين يتمتعون بالشهرة يجدون معنىً لحياتهم دائماً.

إنّ الحياة غنيّة بلا حدود. والمشكلة هي أنّ غالباً ما نكون مسرعين ولا نجد الوقت لتقدير معنى كلّ ما نقابله أو نفعله. لا نرى دائماً مدى قيمة وأهميّة ما نقوم به. ولهذا السبب نحن بحاجة إلى التوقف والنظر حولنا لرؤية ذلك. علينا أن نسعى إلى ذلك الإحساس بالمعنى.

أحياناً يتحدّث المصابون بأمراض خطيرة كم كانت حياتهم غنيّة، حين تصبح أيامهم معدودة. فيجدون معنىً في يوم جميل أو في صوت عصفور أو في لقاء يومي بشخص آخر. وهم على حقّ في الواقع، ذلك أنّ معظم الأشياء التي نعتبرها أموراً مسلمة تحتوي على معنىً وجمال عظيمين. والمشكلة هي أنّنا لا نأخذ دائماً الوقت لنرى ونسمع ونفكر.

كيف نعرف إذا ما هو مهم بالنسبة إلينا؟ علينا أن نبحث عن الجواب في داخلنا وأن نخصّص الوقت والطاقة لأجل ذلك. علينا أن نعطي أنفسنا الوقت للتفكير. فأحياناً نكسب الكثير عند طلب نصيحة الغير والتفكير في وجود شخص آخر. فنظرة ذاك الإنسان قد تشكل فرقاً حين نشعر بأننا عاجزون عن إيجاد الحلّ.

حين كنت في السابعة عشرة من عمري بدأت بالتدخين. فاستاء والداي، اللذان كانا كلاهما أخصائيين في الأمراض السرطانيّة، ولكنني لم أبه لأنني كنت مصمّماً على التدخين! وبعد مرور ثلاث سنوات، شعرت بوجود ورم صغير في مؤخرة فمي. وبعد بضعة أسابيع قصدت والدي وطلبت منه إلقاء نظرة عليه. ففحص فمي ثمّ نظر في عيني وقال بجديّة: "ستيفان، لديك ورم يُحتمل أن يتحوّل إلى ورم سرطاني".

حينها أوقفت التدخين على الفور ولم أواجه أيّة مشاكل من هذا النوع بعد ذلك. وحتّى اليوم، أتساءل ماذا رأى أبي داخل فمي. ولكن مهما تكن حقيقة ذلك الورم، إلّا أنّه جعلني أتوقف عن التدخين. أحياناً الغاية تبرّر الوسيلة.

نجح أبي أيضاً في استعمال التأثير الخارجي لإنتاج دافع داخلي فيّ. ففي النهاية، الدوافع الداخليّة هي التي تحثنا على القيام بعمل جيّد

أو اتخاذ قرار هام. ولا يمكن للأخريين حتنا على ذلك مباشرة بل التأثير فينا لتوليد ذاك الحافز الداخلي.

ولكننا لا نحتاج دائماً إلى التفكير مع الآخرين، بل نودّ أحياناً الجلوس بمفردنا. ففي المجتمع الجماعي الذي نعيش فيه اليوم، نادراً ما نحصل على وقت بمفردنا، للتفكير والجلوس مع أنفسنا وطرح أسئلة من مثل، من نحن وإلى أين نذهب ولماذا. وليست تلك بالمهمة السهلة، ولكنّ توماس ترانسترومر كتب: "في وسط الغابة فُرجة لا يعثر عليها سوى الضائع.

أحياناً نقع على كنوز من الحكمة مكتوبة على جدران الحمامات. وقد قرأت الجملة الحكيمة التالية على جدار حمام عام ودوّنتها بسرعة، وهي تشير إلى أمر يستحقّ التوقف عنده: "لم تسبق لي رؤية شخص تمنى على سرير الموت لو أنّه أمضى وقتاً أطول في مكتبه".