

**فكر في حياتك بعمق
وانطلق نحو السعادة**

دليلك العملي لتحقيق السعادة

فكر في

حياتك بعمق

وانطلق

نحو السعادة

دليلك العملي لتحقيق السعادة

ويل باكينغهام



قنديل | Qindeel

think deeply and flourish
A PRACTICAL GUIDE TO HAPPINESS
WILL BUCKINGHAM

**فكّر في حياتك بعمق
وانطلق نحو السعادة
دليلك العملي لتحقيق السعادة
ويل باكينغهام**

ترجمة: ديوان آرابيا
مركز المحتوى العربي

© 2019 Qindeel printing, publishing & distrubtion

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر

موافقة «المجلس الوطني للإعلام» في

دولة الإمارات العربية المتحدة

رقم: 01-9711524-02-MC تاريخ 2018/11/22

ISBN: 978 - 9948 - 383 - 47 - 5



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع

Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد

دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة

البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae

الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع الحقوق محفوظة للناشر 2019

الطبعة الأولى: كانون الثاني / يناير 2019 م - 1440 هـ

المحتويات

9 نبذة عن المؤلف
11 مقدمة المترجم
13 مقدمة ما سرُّ السعادة؟

الجزء الأول

21 ما السعادة؟
23 الفصل الأول: فلسفة السعادة
31 الفصل الثاني: ما نتحدث عنه عندما نتحدث عن السعادة.....
37 الفصل الثالث: علم السعادة
45 الفصل الرابع: احتساب السعادة.....
53 الفصل الخامس: السعادة والأخلاق.....

الجزء الثاني

59 ما الذي يجعلنا سعداء؟
61 الفصل السادس: بعض مذاهب السعادة.....
63 الفصل السابع: أرسطو.. التميُّز والازدهار والفضيلة.....
71 الفصل الثامن: إبيقور ووعاءٌ صغير من الجبن.....

79	الفصل التاسع : ديوجين والفلسفة التشاؤمية
85	الفصل العاشر : الرواقيّة والسيطرة على أحكامنا
91	الفصل الحادي عشر : توما الأكويني وذلك الدين القديم
101	الفصل الثاني عشر : البوذية.. الابتعاد عن المعاناة
109	الفصل الثالث عشر : تقاليد التأمل
117	الفصل الرابع عشر : سانتيديفا.. السعادة والرحمة
123	الفصل الخامس عشر : كونفوشيوس.. طقوس
129	الفصل السادس عشر : جوانغ زي.. فيلسوف عدم النفع
137	الفصل السابع عشر : منشيوس.. نوع مختلف من السعادة

الجزء الثالث

145	ما وراء السعادة
147	الفصل الثامن عشر : المزيد للحياة
151	الفصل التاسع عشر : وضع السعادة في نصابها الصحيح
157	الفصل العشرون : أرض الراحة والرخاء
161	قراءات أخرى مقترحة
165	المواقع

المؤلف

هو الفيلسوف والكاتب الروائي ويل باكينغهام، حاصل على درجة الدكتوراه في الفلسفة من جامعة ستافوردشاير؛ حيث درس الفلسفة والكتابة الإبداعية، ويشغل حالياً منصب أستاذ مُحاضر في كلية العلوم الإنسانية بجامعة دي مونتفورت، ليستر. من مؤلفات ويل «حمولة موبوءة» و«إيجاد بر الأمان».

مقدمة المترجم

كتاب «طريقك إلى السعادة» كتاب حافل بالطاقة الإيجابية التي يبثها للقارئ بين فصوله من خلال نقل مفهوم السعادة لدى الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس على مر العصور.. ولأن مؤلفه دارس للفلسفة ومتخصص في الكتابة الإبداعية، فقد أضفى على الكتابة صِفَتَي المنطقية والإقناع، كما أنه يحرص من خلال النماذج التي يوردها على إمتاع القارئ وإفادته معاً؛ حيث يسלט الضوء على أهم الشخصيات البارزة التي تناولت مفهوم السعادة من منظور فلسفي أو ديني أو نفسي.

وتُرجم الكتاب مع مراعاة الذوق العربي، فهُدِّبَت الترجمة بعض المفردات التي لا توافق ذوق القارئ العربي، أو تؤذي سمعه، أو تتعارض مع معتقداته الدينية، مع الحفاظ على الروح العامة للكتاب الذي يستحق أن يوجد في المكتبة العربية، بما يمثل من إضافة حقيقية نحو التأسيس لعلم جديد يخطو أولى خطواته في البيئة والمكتبة العربية، ألا وهو «علم السعادة».

مقدمة

ما سرُّ السعادة؟

تمهيد

قد نعتقد أننا نودُّ أن نكون سُعداء، أو نسعى إلى اكتشاف السر الذي يقودنا نحو الحياة السعيدة، فماذا تعني السعادة؟ نلقي الضوء في هذا الفصل التمهيدي على ثلاثة أسئلة رئيسة عن السعادة؛ ما السعادة؟ ما الذي يجعلنا سُعداء؟ هل يوجد مسعى في الحياة أكبر من السعادة؟

ما سرُّ السعادة؟

أصبحت السعادة صناعة مُزدهرة في حياتنا المُعاصرة؛ ففي الوقت الذي يُبدي فيه علماء النفس اهتماماً بتصنيف الأمراض العقلية وكل ما قد يؤثر سلباً في صحة عقولنا، ويتحدّثون عن أمور تتعلّق بنقاط القوة في الشخصية والفضائل، وكيف يمكننا أن نهنأ بالحياة الهائلة، نجدهم يكتبون اليوم عن السعادة باعتبارها مؤشراً على وضع البلاد. وبينما انصبَّ جُل اهتمام خبراء الاقتصاد على بيانات الميزانية العمومية، أعلن السياسيون أنّ عملهم لا يقتصر على بناء الدول الغنية فحسب، بل يشمل بناء الدول السعيدة أيضاً، فلو ذهبت إلى متجر الكتب المحلي لديك، لأمكنك العثور على عدد لا يُحصى من الكتب التي تُعدك باكتشاف سر السعادة بين صفحاتها، إن لم يشغل بالك ما أنفقته مقابل هذه الكتب.

فكّر في حياتك بعمق.. وانطلق نحو السعادة.. دليلك العملي لتحقيق السعادة، كتاب حول ما تعنيه السعادة، ولماذا نهتم بها، وتلك المعضلات التي تواجهها، وكيف قدّمت لنا نُخبة من أفضل العقول الفلسفية في الماضي أنواعاً متعدّدة من الأدوات والإرشادات لمساعدتنا في عيش حياة أكثر سعادة، بدلاً من أن نَسأل عن مفهوم السعادة فحسب.

يكمّن الهدف الأول لهذا الكتاب في طرح بعض الأسئلة المُحيّرة ولكنها مثيرة للاهتمام بشأن طبيعة السعادة؛ فعندما نفكّر ملياً، ونعيد النظر كرّتين إلى الوراء

نحو مفهوم السعادة، يتراءى لنا أنه أمر أكثر تعقيداً مما كنا نظن، حتى إن مجرد طرح سؤال قد يبدو بسيطاً مثل: «هل أنا شخص سعيد؟»، قد يُثير مزيداً من التساؤلات المُعقَّدة والمُحيِّرة.

آخر مرة شعرتَ فيها بالسعادة (أو: إذا كنت سعيداً الآن، يمكنك أن تُركز انتباهك في هذه الحالة الشعورية من السعادة)، ثم اطرح على نفسك بعضاً من الأسئلة التالية:



1. ما السعادة؟ هل هي شعور مادي، أم حالة مزاجية أم مجرد شعور؟ هل هي جميع تلك الأمور، أم شيء آخر مختلف؟ وبعبارة أخرى: كيف تعرف أنك سعيد؟
2. هل يمكن أن تكون سعيداً وتعيشاً في الوقت نفسه؟ هل يمكن أن تكون سعيداً ولكنك لا تشعر بالرضا؟
3. هل تُدرك باستمرار مدى سعادتك؟ هل يُعد الأمر منطقياً حين تقول: «لقد كنت سعيداً، ولكنني لم أكن أعلم ذلك حينها؟».

إذا طرحتَ هذه الأسئلة على نفسك مراراً وتكراراً بعقل مُفكِّر ومُنفتح، فحينها سيبدأ الشك في التسلُّ إليك بأن ما نعنيه بكلمة «سعيد» ليس بالأمر الواضح تماماً طوال الوقت؛ فكلما أمعنتَ التفكير في تلك التساؤلات، أثار ذلك مزيداً منها حول تفسير السعادة.

بيد أن هذا الكتاب لا يقتصر على الأسئلة النظرية فحسب؛ إذ يتناول موضوع السعادة ليس فقط من الناحية النظرية، بل عملياً كذلك؛ وعليه يهدف هذا الكتاب إلى إيجاد حلول عملية بشأن التساؤلات المُحيِّرة حول الأفكار المختلفة عن السعادة.

يمكنك ممارسة التمارين العملية المذكورة في هذا الكتاب بمفردك، إلا أن مُشاركة الأصدقاء في هذه التمارين ستجعل الأمر أكثر تشويقاً وممتعاً؛ حيث يمكنكُم استكشافها معاً، ومناقشة الأسئلة التي تُثار حينها.



مما لا شك فيه أنَّ السعادة أمر يُهْمُنَا؛ إذ يُشير وجود هذا الكتاب بين يديكَ إلى أنَّ مفهوم السعادة لا يحظى لديك باهتمام نظري فحسب، بل واهتمام «وجودي» أيضاً، كما يُطلق عليه الفلاسفة أحياناً. وبعبارة أخرى: قد تكشف رغبتك في معرفة السعادة أنَّها مسعى تتوق إليه نفسك، وأنَّها ليست مسألة مُجردة، بل تكمن في جوهر وجودك.

التساؤلات الثلاثة

عندما يتعلق الأمر بالمناهج الفلسفية عن السعادة، تظهر ثلاثة تساؤلات بارزة من بين الأسئلة التي قد تُطرح في هذا الشأن، وقد سبقت الإشارة إلى التساؤل الأول والأبرز: «ما السعادة؟»، وهل تتعلَّق السعادة بمدى شعورنا بالرضا عن حياتنا، أم ترتبط بالشعور بالمتعة، أم نقيسها بحياة حافلة بالإنجازات؟ إذ يظهر بمجرد التفكير قليلاً في هذه الأسئلة أنَّ تلك المسائل لا يتوافق بعضها مع بعض دائماً؛ فعلى سبيل المثال: لقد أدركتُ أنَّ حياتي ليست حافلة بالإنجازات حالياً، ولكن يملؤني شعور بالرضا على الرغم من ذلك، أو قد تكون حياتي مليئة بالمتعة، ولكن يملكني شعور بعدم الرضا غير مبرر، أو على العكس من ذلك، فقد أظنُّ أنَّ المتعة لا تُتمثِّل الأهمية نفسها التي يحتلها تحقيق الإنجازات في الحياة.

لمعرفة مدى تعقيد مسألة السعادة، يمكنك التفكير في شأن الفيلسوف الدنماركي «سورين كيركجارد» (1833 – 1855) الذي خاض صراعاً بين فكرة الزواج من عدمها، ثم قرر أنَّه على المدى الطويل «سيصبح شخصاً أكثر رضا بتعاسته» إذا لم يتزوج؛ لذلك امتنع عن الزواج، وارتبط اسم كيركجارد تحديداً بالحركة الفلسفية التي عُرفت بـ «الوجودية»، وذاع صيتُ كُتُبِهِ لبلاغتها الأدبية ولغتها المُتممَّة.

الشخصيات البارزة



فقد أشارت الأبحاث التي أُجريت مؤخراً إلى أنَّ قرار كيركجارد لم يكن أفضل رهان له؛ حيث إنَّ الشخص المتزوج يميل إلى أن يكون أكثر سعادة مقارنةً بالشخص غير المتزوج، ولو في إطار المعنى المحدود، لكن انتبه قبل اندفاعك لطلب الزواج بناءً على هذا السبب، وكن على حذرٍ من أنَّ ضريبة الطلاق أسوأ من عدم الزواج.

وإذا نَحَبْنَا جانباً مسألة النِّصَاحِ الزوجيَّةِ، فلنركز على التناقض الظاهر في فكرة «يمكن أن تصبح سعيداً في تعاستك». ماذا يعني هذا؟ هل السعادة والتعاسة أمران متعارضان؟ هل تأرجح شعور كيركجارد بين السعادة تارةً والتعاسة تارةً أخرى؟ وهل يُعد ذلك تناقضاً في المصطلحات؟ وعليه، هل اتخذ كيركجارد قراراً مُناقضاً بأن يصبح تعيساً وسعيداً في آن؟!

يتمثل أهم الدروس المُستفادة التي يمكننا استخلاصها مما سبق في أنه من الأفضل عدم الارتباط بعلاقة عاطفيَّة مع الفلاسفة، إذا كان ذلك ممكناً بالطبع، بينما يركز الأمر الآخر على أن السعادة ليست أمراً بديهياً وبسيطاً على الإطلاق، وأن كلمة «السعادة» (دون الإشارة إلى «المرح»، و«السرور»، و«البهجة»، و«المتعة»، وغيرها) قد تعني شتى الأمور في جميع السياقات المتباينة.

يُعدُّ التساؤل بشأن ماهية السعادة أحد الأسئلة التي شغلت ذهن الفلاسفة على مدى قرون، ولا يزال الجدل مُحتدماً بينهم حول وضع أفضل تعريف للسعادة، وحتى إن لم يتمكن بعدُ من حسم هذا الجدل القائم، فإننا أردنا اكتشاف السعادة، فقد يُفيدنا إدراك العديد من العضلات الفلسفية التي أثّرت على مدى العصور؛ لذا يندرج الجزء الأول من الكتاب تحت عنوان: «ما السعادة؟»، وسنتناول في هذا الجزء العديد من المسائل النظرية التي تواجهنا عندما يتعلق الأمر بالتفكير في ماهية السعادة. وأثناء ذلك، سأطلب منك أيها القارئ المشاركة في مُختلف التجارب الفكرية للمساعدة في تشكيل تصوُّر فلسفي عن السعادة: لا يتطلب الأمر مغادرة مقعدك، بل أن تفكر ملياً بشأن المسائل المطروحة بمفردك.

ينبثق من تساؤلنا الأول التساؤل الثاني بشأن السعادة: «ما الذي يجعلنا سُعداء؟»، إذ يعتمد أسلوب الإجابة عن هذا التساؤل على أسلوبنا المُتَّبَع للإجابة عن التساؤل الأول إلى حدٍّ ما، وكما قال جورج برنارد شو قولته المشهورة: «لا يلزم التعامل مع الآخرين على النحو الذي تُفضله». والتي تُعتبر «القاعدة الذهبية» المشهورة في الفلسفة الأخلاقية. ويُعزى ذلك إلى اختلاف ذائقة الآخرين؛ فقد تكون فكرتك عن قضاء وقت ممتع هي: كبح رغبات النفس بالاعتزال في كوخ على التلال، والنوم على سرير غير مريح، والاكتفاء بتناول وجبة خفيفة من العَصِيْدَة،

أو ربما تعتقد أنه يمكن بلوغ السعادة المطلقة بالاستلقاء على الأريكة، وتناول حبات عنقود العنب وقدرح من النبيذ برفقة زمرة من الخدم المساعدين لتلبية جميع رغباتك. ويتمثل أحد التحديات التي تواجهنا عند التفكير في السعادة والتحدث عنها من البعد الفلسفي في القدرة على مراعاة هذا التنوع والاختلاف بين البشر، ولكن بقدر ما نحن مخلوقات مختلفة وفريدة من نوعها، فإننا جميعاً مُتشابهون في جوانب عديدة؛ ولذلك على الرغم من مقولة برنارد شو السابق ذكرها، فإنه يمكننا بوجه عام توقع وجود بعض المبادئ العامة التي يمكننا اكتشافها عن السعادة وكيفية تحقيقها.

علينا التفكير ليس فقط في مدى اختلافنا، وإنما في أوجه التشابه بيننا باعتبارنا بشراً أيضاً، حتى يتسنى لنا اكتشاف أكبر قدر ممكن من سبل السعادة.



عندما يصل الأمر إلى هذه المبادئ العامة لاكتشاف السعادة، فإنني لا أود منك أيها القارئ أن تنظر إلى حديثي باعتباره حقائق؛ ففي نهاية الأمر هذه حياتك وتلك سعادتك، فإذا كنت ترغب حقاً في استكشاف تلك الأسئلة، فعليك خوض هذه التجربة بمفردك، أما الجزء الثاني من هذا الكتاب، فإنه يندرج تحت عنوان: «ما الذي يجعلنا سعداء؟»؛ حيث يتناول الأمر من الناحية العملية بصورة مباشرة مقارنةً بالجزء الأول من الكتاب. انظر إلى الجزء الثاني باعتباره مجموعة من التجارب العملية عن السعادة، والمستمدة من الفلاسفة القدامى، وقد تتطلب منك هذه التجارب أن تخرج من ظل قناعاتك الفلسفية، مُحاولاً خوض هذه التجارب بالفعل؛ إذ يستند هذا الجزء من الكتاب إلى مناهج السعادة الفلسفية والعملية بدءاً من فلسفة «إبيقور» التي تدعو إلى الانغماس في المتع الحسية، وانتهاءً بفلسفة «جوانغ زي» المُتشرّد الصيني الغريب الأطوار، وانطلاقاً من ممارسات التأمل البوذي، ووصولاً إلى الحكمة العملية التي وضعها أرسطو. عند إجراء هذه التجارب، قد لا تؤتي جميع تلك المناهج ثمارها؛ إذ يرجع الأمر إليك في تحديد مدى نجاح تلك المناهج أو إخفاقها، بيد أنه لا غنى عن إجراء تجربتك أيها القارئ، إذا أردت بالفعل حل الأسئلة المطروحة بين ثنايا هذا الكتاب.

العديد من المناهج العملية، التي سنكتشفها في هذا الكتاب، قد لا تُمثل المناهج المختلفة للسعادة فحسب، بل كذلك الأفكار المختلفة عن ماهية «السعادة» و«ما قد تكون عليه الحياة الكريمة».

يُدرج الجزء الثالث من الكتاب تحت عنوان «ما وراء السعادة»؛ حيث سأنظر في السؤال الأخير: «هل يوجد مَسْعَى في الحياة أكبر من السعادة؟». في نهاية المطاف، من الممكن تماماً تصوّر مفهوم كل من «الحياة الكريمة» و«الحياة التعيسة». ربما نعتقد أن الحياة الكريمة هي تلك الحياة التي نُضحّي فيها بالسعادة من أجل تحقيق الحياة المنشودة، أو أن السعادة قد تجعلنا أشخاصاً ذوي تفكير سطحي، وأنه إذا أعمنا التفكير بعمق فسندرك حينها أننا لن نحظى بالسعادة أبداً ما حينها، وأن تلك الحقيقة أكثر أهمية من السعادة السطحية، أو قد يُساورنا الشك في وجود دوافع نبيلة وحسنة النية لدينا لنشر التعاسة وليس السعادة، ومع ذلك ثمة كثير من الأمور التي تحدث في العالم ربما لا نتحمّلها، كما أن إعلاء قيمة السعادة فوق سائر القيم الأخرى قد يؤدي إلى ظهور جميع أنواع النتائج غير المرغوب فيها؛ لذا فإنني أمل أن يُثير ذلك عدداً من التساؤلات في الجزء الثالث حول الآثار الأوسع تأثيراً في طريقة تفكيرنا عن السعادة.

سأقدّم أيضاً في نهاية الكتاب بعض الاقتراحات لمزيد من الاطلاع، بحيث يمكنك التعمّق في بحث العديد من الأفكار التي أثّرت في هذا الكتاب؛ فقد ازداد عدد الأبحاث العلمية المتعلقة بالسعادة بشكل ملموس في طائفة واسعة من التخصصات، بدءاً من العلوم الاجتماعية إلى الفلسفة، ومن علم النفس إلى السياسة. ومن المؤسف أن جزءاً كبيراً من هذه الأبحاث بات في طي النسيان بعد نشره في جرائد مغمورة أو غالية الثمن، ولكن لحسن الحظ أضحي لدينا قدر كبير من الزاد الفكري المُخصّص لعامة الجمهور والمتواضع لهم بسهولة ويسر؛ لذلك سأعمل على حصر نطاق التوصيات المُقدّمة في تلك الأمور التي يسهل اتباعها.

ليست شيئاً واحداً

ثمة أمرٌ واحدٌ ساوِصلٌ مُناقشته بين دفتي هذا الكتاب، يتمثل في أن السعادة ليست مُقتصرة على شيءٍ واحد؛ إذ توجد أنواعٌ مختلفةٌ من الأمور التي يمكن أن نطلق عليها لفظ «السعادة»، وقد لا تكون هذه الأمور متوافقة فيما بينها، كما سأؤكد أن السعادة ليست الغاية الوحيدة التي نرجوها أو نسعى إليها، وكما يُقال أحياناً: «لا يوجد سوى جبل واحد، ولكن هناك الكثير من الطرق التي تؤدي إلى القمة»، ومع ذلك عندما يتعلق الأمر بصياغة حياتنا، فقد يكون هناك الكثير من الجبال الشاهقة، وهناك سُبُلٌ شتى تقودنا نحو وجهات مختلفة؛ إذ يرتبط كثير من المناهج الفلسفية عن السعادة ارتباطاً صريحاً أو ضمناً بالسؤال عن ماهية «الحياة الكريمة»، ولكن لا يوجد سبب يدعو إلى الاعتقاد بأن الحياة الكريمة ليست سوى شكلٍ واحد.

الأفكار المتعلقة بالسعادة تُعدُّ مترابطةً ترابطاً وثيقاً بالأفكار المتعلقة بماهية «الحياة الكريمة».



حينما تصل الأمور إلى هذه النقطة، فلماذا يُعدُّ ادعاء اكتشاف سرِّ السعادة أمراً مُثيراً للشك؟ وكذلك لماذا لا ينبغي للقارئ توقع أن تتوافق جميع الأفكار الواردة في هذا الكتاب توافقاً تاماً بعضها مع بعض؟ إن ما ستجده بين ثنايا هذا الكتاب هو قدرتك على طرح بعض الأسئلة المُشوّقة حول ما يقودنا إلى التمتع بحياة سعيدة وكريمة عبر ممارسة المناهج والتجارب المختلفة المتعلقة بالسعادة. بالطبع عند انتهائك من قراءة هذا الكتاب، قد تأمل في أن تصبح شخصاً أكثر سعادة، إلا أنني أتمنى على الأقل ألا تكون شخصاً أكثر بؤساً، ولكنَّ جل ما أتمناه بين كلِّ هذا أن يتعمق بداخلك شعور بالتقدير والتفهم لما يعنيه الأمر لدينا عند التحدث عن السعادة؛ حيث سيساورك الشك تجاه من يدعي «اكتشاف» سرِّ السعادة، كما سينمو بداخلك تقدير أفضل تجاه العديد من المجالات الضخمة التي تمثل الفلسفة وعلم النفس والاقتصاد، وغيرها من العلوم المتعلقة بالسعادة، وكيف يمكنك سلوك طريقك الخاص؛ حيث ستصبح أكثر قدرةً على أن تقرر أي السبل ستمضي فيها.

الجزء الأول

ما السعادة؟

1 . فلسفة السعادة

سادت نظرة شائعة عن الفلاسفة تصفهم بأنهم شخصيات غير مبهجة، وفي هذا الفصل سنتحدث عن ذلك الانحياز طويل الأمد في الفلسفة الغربية إلى النزعة السوداوية، كما سنطرح أسئلة عن مدى جدوى استخدام النهج الفلسفي فيما يتعلق بمسألة تحقيق السعادة.

الفلاسفة السوداويون

منذ سنوات عديدة، بينما كنتُ أنا وصديقي الفيلسوف نتجاذب أطراف الحديث، أخبرته في خضمّ حديثنا قائلاً: «بالتأكيد، أنّ تستيقظ ذات صباح بقلب مُثقل بالأسى يُعدّ أمراً مُتوافقاً فلسفياً أكثر من الاستيقاظ وقلبك مليء بالبهجة!». صمت صديقي للحظة، ثم أردف قائلاً: «ربما لا، ولكنك إذا أردت أن نتناقش في ذلك الأمر، فسيتعارض حديثك مع أغلب تقاليد الفلسفة الغربية».

لم يكن هذا الأمر صحيحاً كلياً، كما سنرى لاحقاً في هذا الكتاب؛ فقد ابتعد العديد من فلاسفة الغرب عن هذه العادة الفلسفية التي تدعو إلى الميل إلى السوداوية، غير أنّ الفلسفة الغربية لا تزال تملك نسبياً تلك النزعة الفكرية السوداوية، فلا أحد يرغب في الذهاب إلى محاضرة فلسفية ظناً منه أنها ستدخل البهجة والسرور إلى نفسه. وهناك اتجاه واسع الانتشار يتمثل في ربط العمق وغزارة التفكير بالنزعة السوداوية وربط التفاؤل والبهجة بالتفكير السطحي، إلا أنّ هذا التصنيف يبدو غير صائب في رأيي؛ فهناك سوداوية سطحية، وهناك كذلك بهجة عميقة. أو بعبارة أخرى: لا توجد صلة واضحة وضرورية بين الحالة الشعورية لتفكير الإنسان وعمق هذا الشعور.

هل يشترط أن يكون الشعور بالحزن والسوداوية أكثر عمقاً من الشعور بالسعادة؟ هل يمكنك تذكّر أي شيء (مثل: كتاب أو فيلم) قد يؤيد هذه الفكرة؟ هل يمكنك تذكّر أي شيء يجمع بين البهجة والعمق معاً؟



وعلى الرغم من ذلك، تميل الفلسفة الغربية، في كل الأحوال، للانحياز إلى الجانب السُّوداوي. وكما قال الفيلسوف الألماني «هيغل» ذات مرة: «إن السعادة ليست أمراً يُمكن منحه ببساطة للعقول الفلسفية العظيمة»، وفي الواقع ادَّعى هيغل أنه: «إذا كان بإمكان أحد إجراء دراسة استقصائية عن تاريخ العالم من منظور السعادة، فلا بد حينها أن تكون صفحات هذه الدراسة فارغة؛ إذ لا يوجد تاريخ للسعادة، إن التاريخ نفسه هو حكاية مأساوية عن البؤس والمعاناة».

جورج فيلهلم فريدريش هيغل (1831-1770)، هو أحد أشهر الفلاسفة الألمان، وتتمثل أهمية فلسفته في فهمه للعلاقة بين الفلسفة والتاريخ؛ فقد كان لفلسفته عظيم التأثير في الفيلسوف كارل ماركس، كما اشتهر بكونه شخصاً غير مرحح بالمرّة.

الشخصيات البارزة

إذا أردنا أن نطرح سؤالاً حول فلسفة السعادة، فقد نحتاج في بادئ الأمر أن نتساءل عما إذا كان لهذا التحيز الفلسفي تأثير في ذلك الأمر؛ فلعل الأصوب من البُعد الفلسفي أن ينأى المرء بنفسه عن السعادة؛ فقد تفرَّد الفيلسوف الألماني شوبنهاور، الذي كان معاصراً للفيلسوف هيغل، بكونه الأكثر شهرةً بين فلاسفة الغرب لنظرته الفلسفية التشاؤمية وتجسيده الأعمق لهذا الميل بالربط بين النزعة السُّوداوية والعُمق الفلسفي.

الفيلسوف آرثر شوبنهاور (1788 - 1860)، دُرِّس في جامعة برلين مثلما فعل هيغل، ومن المعروف أن شوبنهاور قرَّر إلقاء محاضراته الجامعية في التوقيت نفسه الذي يلقي فيه محاضراته، إلا أنه استشاط غضباً نتيجة لتقاؤس الطلاب عن حضور محاضراته؛ فقد ذاع صيت شوبنهاور بوصفه فيلسوف التشاؤم.

الشخصيات البارزة

لقد كتب الفيلسوف شوبنهاور: «كل شيء في الحياة الدنيا يدل على أن السعادة على وجه البسيطة محكوم عليها بأن تكون مُعكّرة إن لم تُدمر تماماً، وهذه الفكرة تقوم هنا استناداً إلى جوهر الأشياء».

وينصُّ الادِّعاءُ الفلسفيُّ على حدِّ قولِ شوبنهاورِ على: «هناك أسبابٌ تدعو إلى التشاؤمِ، وتقوم هذه الأسبابُ استناداً إلى جوهر الأشياءِ، فإذا كنا نظنُّ أننا سعداءُ، فهذا يعني بعبارةٍ أخرى أننا لم نفكر جيداً. كم نحن مخدوعون بهذا الوهم!». إذن، ما الأسبابُ التي تدعو إلى الكآبة في رأيِ شوبنهاور؟

أسبابُ تدعو إلى الكآبة

قدَّم شوبنهاور سببَيْن رئيسيين في ادعائه الفلسفي بأن التشاؤم هو فرصة خلاصنا الوحيدة؛ إذ يرى شوبنهاور أنَّ السبب الأول للتشاؤم يعتمد على تجربتنا، قائلاً: «لو لم تكن المعاناة غاية الحياة الواضحة والمباشرة، لكان لزاماً على وجودنا الفشل في تحقيق مرامه بالكليَّة»، من وجهة نظر شوبنهاور، فإننا نعامل كل بلاء يُصيبنا باعتباره استثناءً، ولكن عندما نلقي نظرة أعم، فإننا نجد أن البلاء نفسه هو القاعدة العامة في الحياة، ولو وقع بصور مختلفة، وفي نهاية المطاف فإن مقدار الألم يفوق مقدار اللذة والمتعة، كما يحُثُّنا شوبنهاور على محاولة خوض تجربة ذهنية قصيرة لوضع هذا الادعاء موضع الاختبار، على أن تُجرى هذه التجربة كالتالي:

يُمكنك تخيُّل مشهد من فيلم وثائقي عن الحياة البرية؛ حيث يفترس الأسد الطيبي. حاول التفكير في المشهد بطريقتك لتخيُّل مدى متعة الأسد ومعاناة الطيبي حينها، ثم اطرح على نفسك هذه الأسئلة التالية:



- هل مقدار معاناة الطيبي يفوق مقدار متعة الأسد؟
- هل يعني هذا بشكل عام أنَّ الشعور بالمعاناة يفوق الشعور بالمتعة؟ إذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟ وإن لم يكن، فلمَ أيضاً؟

حاول الآن تحديد بعض المسائل في الادعاء الفلسفي لشوبنهاور بالتفكير في أي موقف كانت مشاعر المتعة أو السعادة فيه تفوق سطوة مشاعر الألم الشديد. على سبيل المثال: قد تفكر في شخص ما يعاني ألماً شديداً جرَّاء مرضه، ولكنه

يُدعى السعادة على الرغم من ذلك. هل تُعد هذه الحالة بمنزلة حُجة وجيهة ضد ادّعاء شوبنهاور أم لا؟

وفق مفهوم شوبنهاور، إذا فكرنا في الأسد والظبي، ينبغي علينا حينها إدراك كم هو سخيف أن نُصّب تركيزنا على السعادة؛ لأن السعادة ليست بعيدةً إطلاقاً، بينما تُظهر المعاناة أماننا مثل الهاوية؛ لذا ينبغي عدم البحث عن السعادة، وأن نُصّب تركيزنا على محاولة التكيف مع الوضع السيئ، وهو أن نعيش في عالم تملؤه المعاناة.

يُعرف التشاؤم الفلسفي بأنه الفكرة الداعية إلى وجود أسباب وجيهة للاعتقاد بأن المعاناة هي القاعدة العامة في وجود هذا العالم.



كما يرى شوبنهاور أن السبب الثاني للتشاؤم هو سببٌ أعمق فلسفياً، ودون الدخول في الكثير من التفاصيل، يمكننا القول: إن شوبنهاور، مثل الفيلسوف «إيمانويل كانط» وفلاسفة الغرب قديماً منذ فلسفة الإغريق القديمة، قد انشغل بالفجوة بين طبيعة الأمور في الواقع، وكيف تبدو هذه الأمور من منظورنا.

الفيلسوف «إيمانويل كانط» (1724-1804)، عاش كل حياته في مدينة كونيغسبرغ المعروفة حالياً بمدينة كالينينغراد؛ حيث كشفت أعماله الفلسفية ما يمكن معرفته عن العالم وحدود معرفتنا التي يمكن الوصول إليها، كما يُعد واحداً من أعظم الفلاسفة في الثقافة الأوروبية الحديثة.



في رأي شوبنهاور، تتألف الطبيعة من جانب «خارجي» يتعلق بالأسباب المادية، وجوانب سطحية، وجانب «داخلي» فعال يُطلق عليه «الإرادة»، ويمكن تعريف الإرادة في فكر شوبنهاور بأنها القوة غير الشخصية التي تسري بداخلنا، وتجعلنا نرغب

في تحقيق كل شيء، وتشكيل ذواتنا ورغباتنا. إذن، كيف يتسنى لنا معرفة وجود ذلك الشيء؟ إن شوبنهاور يقول: إن لدينا تجربة شخصية مباشرة داخلية عن هذه الإرادة، وبينما نرى جميع الأشياء الأخرى وفقاً لمظاهرها، فإننا نختبر أنفسنا من الداخل، ليس فقط باعتبارنا مجموعة من المظاهر، ولكن كوجود يعاني ويسري بداخلنا ويتمسك بالبقاء على قيد الحياة. وإذا كان لدينا جانب داخلي فعّال، يمكننا إدراك أنه لا يمثلنا نحن فحسب (يقول شوبنهاور: إن إدراك هذه الإرادة لدينا هو الاستنتاج الذي يتبناه غير العقلاء)، ولكن هذه الإرادة التي تسري بداخلنا هي الجانب الداخلي الفعال الذي يجعلنا نرغب في تحقيق كل شيء.

يطلق مصطلح الإرادة في فلسفة شوبنهاور على القوة غير الشخصية التي تسري بداخلنا. والإرادة قوة لا تنتمي إلينا، ولا تُعرض مصالحننا للخطر؛ ولهذا السبب ربما نجد أنفسنا نعمل أموراً ساذجة قد نندم عليها لاحقاً، أو قد نستيقظ في الصباح لنجد أننا قضينا الليلة مع أشخاص لم يكن ينبغي البقاء معهم؛ إذ تسعى الإرادة إلى إظهار تعبيرها الخاص، ولكنها لا تسعى إلى تحقيق سعادتنا.



يدّعي شوبنهاور أن النزعة التشاؤمية أكثر منطقية، كما أنّها مؤيّدة بمبررات قوية من واقع التجربة. هل هو مُحقّق في ذلك الأمر؟ إذا كان مُحقّقاً، فما السبب؟ وإذا كان غير مُحقّق، فما السبب أيضاً؟



أفضل ما في الوضع السيئ

وبناءً عليه، هناك أسباب تدعو إلى الاكتئاب - على الأقل حسبما يرى شوبنهاور - لكن لحسن الحظ، لم يترك لنا شوبنهاور شيئاً سوى البؤس والكآبة، وبدلاً من ذلك، فإنه يُقدّم بعض المقترحات حول كيفية تحقيقنا أفضل ما يمكننا تحقيقه في وضع سيئ؛ وهو وجودنا، بل وحتى الذهاب إلى أبعد من ذلك من خلال تقديم بعض

التوصيات حول مدى قُدرتنا على عيش حياة أكثر أو أقل «سعادة». أدرك شوبنهاور بنفسه أن هذه المحاولة لتطويع الحياة تُمثلُ من الناحية الفلسفية حلاً وسطاً، ولكن بالنظر إلى رؤيته لقبح الأشياء، فإن مثل هذه الحلول الوسطية كانت ضرورية من الناحية الإنسانية. لقد اعتمد شوبنهاور في عرض فلسفته عن السعادة بشكل خاص على مُعتقدين سوف نتناولهما فيما بعدُ في هذا الكتاب، وهما: البوذية في الهند، وفكر الفلاسفة الرواقيين الكلاسيكيين في اليونان وروما.

في رأي شوبنهاور، تُعد عملية البحث عن السعادة بمنزلة التصرّف بطريقة ما للتغلب على آلام الحياة، وإحدى الطرق لفعل ذلك هي الاعتراف بأن الكون لن يمنحنا حياة سعيدة، وهنا يمكننا أن نرى كيف للتشاؤم أن يكون مفيداً نوعاً ما في ممارسة حياتنا، بوصفه طريقة لمساعدتنا في التغلب على أسوأ جوانب الحياة، فوفقاً لرأي شوبنهاور، إذا كنا نعتقد أن الكون سوف يُمدنا بكل ما نريد، وإذا كنا نعتقد أنه إذا كنا نمضي في طريقنا فحسب، أو إذا كنا فقط نعيش حياة كريمة بالقدر الكافي، أو إذا كنا نعبد الإله الحق، فمن ثمّ سوف تسير أمورنا على ما يُرام، لنجد أنفسنا في نهاية المطاف نشعر بخيبة الأمل.

بالنسبة إلى شوبنهاور، إن إدراك الواقع وحمية المعاناة، على الرغم من أنه قد لا يُحررنا من المعاناة نفسها، يُحررنا من التمسك بفكرة أن الأمور قد تتحسن.



وبالمثل، عندما يتعلق الأمر بمعاملاتنا مع الآخرين، يؤكد شوبنهاور صراحةً أن العالم مليء بالحمقى، وأن الحمقى هم المسؤولون عن جميع أنواع البؤس، لكننا نضيف إلى البؤس بؤساً إذا كنا نتطلع إلى عالم خالٍ من الحمقى؛ حيث نتمنى أن ينصلح حال أولئك الذين يتسببون في معاناتنا بشكلٍ ما. تأتي توصيات شوبنهاور على النحو التالي:

• أولاً: لا تبحث عن السعادة، ولكن بدلاً من ذلك اسع إلى التغلب على بؤسك.

• ثانياً: اعلم أن الكون لن يمنحنا مطلقاً السعادة التي نريدها.

• ثالثاً: لا تعتقد أن الأشياء التي نفكر فيها بشكل عام سوف تجلب لنا السعادة - الثروة، والنفوذ، وإيجاد حبيب جديد - وأنها ستجعلنا حقاً سعداء؛ فالإرادة المجردة التي تسري بداخلنا هي التي تجعلنا نرغب في تحقيق كل شيء، لكن الإرادة لا تحقق الأشياء المفضلة بالنسبة إلينا.

لا يوصينا شوبنهاور بمحاولة زيادة شعورنا بالسعادة؛ لكنه يوصينا بمحاولة التغلب على البؤس في حياتنا، لكن هل سيزيد التغلب على البؤس من سعادتنا بالقدر نفسه؟



البحث عن النصائح بشأن تحقيق السعادة

ومع ذلك، من الصعب عدم التفكير في أن شوبنهاور لم يكن في أفضل وضع لتقديم النصيحة بشأن السعادة؛ وذلك لأنه لم يكن هو نفسه في حالة بهجة، وعندما يتعلق الأمر بالنصيحة العملية، فمن المؤكد أن هذا أمرٌ ضروري. يشبه سماع رأي شوبنهاور عن السعادة الاستماع إلى طبيب يعاني من الوزن الزائد ينصح بأهمية اتباع نظام غذائي صحي؛ فمهما كان منطقاً جيداً، فثمة شيء لا يبدو متسقاً بشأنه.

نحن بحاجة إلى طرح سؤالين حول التشاؤم الفلسفي؛ الأول: إذا كان فكر شوبنهاور صحيحاً من الناحية الفلسفية، فهل هو صحيح من الناحية المنطقية؟ السؤال الثاني: إذا كان مفيداً من الناحية الإنسانية، فهل يساعدنا حقاً؟ قد يدعي بعض الفلاسفة أن هذين السؤالين مختلفان للغاية، لكنني لست متأكداً تماماً؛ إذ لا يمكننا أن نفصل تماماً بين المنطق وأفكارنا وأحكامنا حول ما قد يعنيه العيش على نحو جيد، وبين حالاتنا العاطفية المتغيرة والمزاجية، أو بين الطرق الفعلية والعملية التي نستعين بها في حياتنا.



وإذا نحينا جانباً لوهلة بعض الادعاءات الفلسفية العميقة لشوبنهاور حول طبيعة الإرادة، يمكننا بالتأكيد أن نتساءل عما إذا كانت نصيحته هي حقاً كل ما يمكن قوله بشأن السعادة البشرية.

2. ما نتحدث عنه عندما نتحدث عن السعادة

عندما يتحدث الفلاسفة عن السعادة، فإن أحد أهم المذاهب التي تتناولها الفلسفة هو ما يُسمَّى بمذهب «المتعة» في السعادة ومذهب «الازدهار» في السعادة، بين فكرة السعادة باعتبارها متعة والسعادة باعتبارها ازدهاراً. سوف نتناول ذلك المذهب في هذا الفصل بمزيدٍ من التمهيد.

ليست شيئاً واحداً!

أوضح الفيلسوف «كانط» أنه عندما تبدأ في التفكير في مسألة السعادة من وجهة نظر فلسفية، فإن الأمور غالباً ما تُصبح مُحيرةً بعض الشيء، فكما كتب: «مفهوم السعادة غير محدد، على الرغم من أن الجميع يرغب في تحقيق السعادة، ومع ذلك لا يمكنهم أن يقولوا أبداً وبصورة ثابتة ما يريدونه ويرغبون فيه حقاً».

بالنظر إلى بعض المشاعر المختلفة التي نستخدم فيها كلمة «السعادة»، وبالنظر إلى رأي كيركجارد بشأن الزواج وعلاقته بالسعادة في الحياة، يتضح أن الحياة أكثر حساسيةً وأكثر تعقيداً مما يعتقد معظم الفلاسفة (الذين عادةً ما يُنظر إليهم باعتبارهم ذوي العقول المنظمة)، ومع ذلك ثمةً مذهب فلسفي واحد مفيد يمكننا الاستعانة به لتناول فكرة السعادة: بين السعادة الممتعة، أو المتعة، والسعادة المزدهرة، أو الازدهار.

السعادة الممتعة ومليذات الحياة

لعل أكثر المعاني الأساسية والبسيطة لـ«السعادة» هي المعاني التي نتحدث فيها عن تجربتنا المباشرة لما قد يُطلق عليه «شعور» سعيد. يُطلق الفلاسفة على هذا الشعور اسم «المتعة».

تخيّل أنك فزت في اليانصيب. ربما تتوقّع أن تمر بتجربة ممتعة، كنوع من أنواع السعادة، لكن أظهرت الدراسات أن مثل هذه الدرجات من المتعة التي يشعر بها الفائزون باليانصيب غالباً ما تكون قصيرة الأجل. ففي الواقع، ما يحدث في كثير من الأحيان هو أنه بمجرد فوزهم باليانصيب، يُعدّل الناس ببساطة توقعاتهم ويعودون إلى وضعهم السابق، سواءً أكانوا أكثر سعادة أم أقل، وهذا ما هو متوقع فقط، وفي النهاية سيكون من الصعب أن يشعروا بالسعادة كل صباح.



تُشير السعادة الممتعة إلى المتعة؛ فكلمة hedonic تأتي من كلمة hedonism، وتعني مذهب المتعة، وكلتا الكلمتين تأتي من أصول إغريقية، وتعني «السعادة». وترتبط كلمة Hedone بكلمة hedys، وتعني «لذة»؛ لذا يمكنك القول: إن السعادة الممتعة هي ضربٌ من ضروب السعادة التي تُعنى بلذة تجارِبنا: لذة البقاء مع الحبيب، لذة السعادة أثناء تناول الطعام والشراب، سعادة ملاقة صديق قديم.



قد يكون هذا النوع من السعادة ذاتياً بدرجة ما أو بأخرى؛ إذ إنه يتعلق بتجربتنا الخاصة مع المتعة الآنية، كما أنه عابر إلى حدٍّ ما؛ حيث إنه لا يدوم بالضرورة لفترة طويلة.

الأخلاق والسعادة المزدهرة

رأى العديد من الفلاسفة القدماء، على الرغم من أنهم كانوا بالتأكيد مهتمين بفكرة المتعة، أن هناك معنىً أوسع لكلمة «السعادة»؛ فعندما قال الفيلسوف لودفيج فيتجنشتاين، أحد أشهر فلاسفة القرن العشرين، على فراش الموت: «أخبرهم أنني قد عشت حياةً رائعة»، (قد لا تكون الإشارة إلى الفيلم مجرد صدفة؛ حيث إن فيتجنشتاين كان ضعيفاً أمام الأفلام الشعبية)، ربما لم يكن يقصد ذلك، «أخبرهم

أنني عشت حياة مليئة بالمتعة»، فبقراءة سيرة فيتجنشتاين، يتضح أنه ليس الرجل الذي قضى أيامه مغموراً بالمرح، لكن قد تكون هذه الادعاءات أثناء نومه على فراش الموت منطقيّة أكثر إذا فهمنا أنها تعني: «أخبرهم أنني قد عشت حياةً غنيّةً وكاملةً وذات مغزى»، فقد تعيش حياةً كاملةً وغنيّةً وذات مغزى، حياةً يمكن أن نَصِفها بكلمة واحدة، هي «حياة سعيدة»، دون وضع جملة «حياة مليئة بالسعادة».

ربما هناك العديد من المناسبات التي مررنا فيها بتجربة الاكتفاء دون تجربة السعادة الممتعة؛ فالإنسان يبدو حاله كما هو عليه؛ فهناك غالباً نوع من السعادة الغريبة التي تثبتق من الصعوبة: السباحة في القناة، أو تسلق جبل ما، أو قراءة الأعمال الكاملة لـ«إيمانويل كانط» باللغة الألمانية، أو العمل على حل بعض الحسابات التفاضلية. وعلى الرغم من أن فعل هذه الأمور قد لا يُمدُّنا بالمتعة المتواصلة، كما في طريقنا إلى القطب الجنوبي في درجات حرارة أقل من الصفر، وهبوب الرياح من حولنا، وجسدنا الذي يصرخ من شدة العذاب في كل خطوة نخطوها، فإننا قد لا نفكر إلا في: «إنني لا أستطيع أن أتخيّل نفسي أكثر سعادة إلا بكوني في هذا المكان وهذا الزمان تحديداً».

نحتاج إذن إلى فكرة أخرى عن السعادة، فكرة لا تعتمد على مفهوم المتعة. من أجل هذا، يمكننا أن ننتقل إلى الفيلسوف أرسطو (322-384 قبل الميلاد)، الذي اقترح مفهوم اليودامونيا، أو «الازدهار».

يأتي مصطلح eudaimonia من مصطلح إغريقي، حيث تعني eu «جيداً»، وتعني daimon شيئاً مثل «روح الإرشاد»، وغالباً ما تُترجم بمعنى «الازدهار»، لتمييزها عن أفكار المتعة عن السعادة.



في بعض الأحيان، يُنظر إلى اليودامونيا على أنها ضربٌ موضوعيٌّ، وليس ذاتياً، من ضروب السعادة. وبعبارة أخرى: يُشير الحديث عن «الازدهار» إلى أن لدينا فكرة نوعاً ما عن المقاييس الموضوعية التي يمكننا من خلالها قياس الحياة الكريمة.

هناك درجات متفاوتة بين الأشخاص بشأن الإحساس بالمتعة، والطريقة الفضلى لمعرفة ما هو ممتع أن نسأل الأشخاص عن ذلك؛ لذا فإن المتعة هي أمرٌ ذاتي، حتى إذا كنا نعتقد أنه يجب على الأشخاص ألا يشعروا بالمتعة عند تعذيبهم للحيوانات الصغيرة، إلا أنه إذا قال الشخص الذي يُعذبها: إنه «يشعر بسعادة غامرة عندما يسمع صراخ تلك الحيوانات»، فعلينا أن نصدق كلامه، ولكن إذا قال أحدهم: إن «الحياة المزدهرة هي حياةٌ لا يمر فيها يوم واحد دون أن تُعذب فيها بعض الحيوانات الصغيرة»، فهذا يبدو كأنه زعمٌ موضوعي يمكننا أن نخالفه أو نرفضه.

ما يعنيه ذلك هو أن فكرة الازدهار لتحقيق السعادة ترتبط بالاهتمام بالأخلاق، إلى جانب المسائل المتعلقة بما يجب أن يكون عليه الحال بالنسبة إلى حياة الإنسان، والمسائل المتعلقة بكيفية عيشنا لحياتنا.

لا تُوجد السعادة الممتعة (المتعة) إلى جانب السعادة المزدهرة (الازدهار) دائماً، وعلى الرغم من أنه قد تكون هناك مناسباتٌ عديدة تتردان معاً فيها، فإن هناك مناسباتٍ أخرى تكون فيها كلٌّ منهما مختلفة للغاية عن الأخرى.



منهجان للسعادة

يوضح لنا الجدول التالي نظرةً عامة على هذين المنهجين للسعادة:

السعادة المزدهرة	السعادة الممتعة
<ul style="list-style-type: none"> • موضوعية. • طويلة الأجل: طوال فترة الحياة. • تقديرية، أمرٌ لتقييم ما إذا كنا مزدهرين أم لا. • تهتم صراحةً بالأخلاق والمسائل الأخلاقية. 	<ul style="list-style-type: none"> • ذاتية. • آنية: في المكان والزمان. • عاطفية. • هي أمور تتعلق بالتجربة الشخصية وليست مسائل أخلاقية أو سياسية أوسع.

وفيما يلي تمرين حول كيفية اكتشاف هذا الاختلاف بمزيد من التفصيل:

زُر الموقع الإلكتروني الخاص بجريدتك المفضلة، وابحث عن كلمة «السعادة»، واطلع على المقالات التي تظهر أمامك، فإذا لم تجد أي شيء يتعلق بالكلمة، فحاول أن تبحث عن جريدة أخرى تكون أكثر بهجة.



والآن اطلع بالتفصيل على أول خمس مقالات، واسأل:

1. في كل إشارة إلى كلمة «السعادة»، ما المعنى المُستخدَم لها؟ هل يتحدث الكاتب عن السعادة الممتعة أم السعادة المزدهرة؟ أو هل هناك معنى آخر لها؟
2. في كل مقال، هل تتسق فكرة السعادة طوال المقال أم تتغير حسب السياق؟
3. وأخيراً، ماذا يقول الكاتب عن السعادة؟ هل تتفق معه؟ إذا كنت متفقاً، فأذكر السبب؟ وإذا كنت مختلفاً، فأذكر السبب كذلك؟

أحياناً ما يكون علماء النفس وعلماء الاجتماع حذرين بشأن أفكار الازدهار لتحقيق السعادة؛ لأنهم يرون أن دورهم يقتصر فقط على وصف الحال، ويوضح المنهج المزدهر كيف ينبغي لنا أن نعيش، وهذا أمرٌ يتجاوز الوصف الوظيفي المعتاد لعلماء النفس وعلماء الاجتماع.

سوف نتناول فيما بعد في هذا الكتاب مسألة العلاقة بين التفكير في السعادة والتفكير في الأخلاق، واستحالة فصل كل منهما عن الآخر فضلاً تاماً؛ ولكن قبل أن نأتي إلى ذلك، علينا أن نتناول بمزيد من التفصيل المناهج المعاصرة للسعادة في علم النفس والعلوم الاجتماعية، ونتناول فكرة أنه قد يكون هناك شيء يُدعى «علم» السعادة.

3. علم السعادة؟

إذا كانت السعادة أحد الاهتمامات الرئيسية في الفلسفة منذ نشأتها، فقد بدأ العلماء والاقتصاديون وعلماء النفس مؤخراً في استكشاف هذه الفكرة أيضاً، كما اقترحوا أننا بحاجة إلى إصدار «علم جديد للسعادة». سوف نتناول، في هذا الفصل، هذه الفكرة عن علم السعادة، والحركة المعروفة باسم علم النفس الإيجابي.

ما علم النفس الإيجابي؟

لا يميل الفلاسفة فقط إلى تناول الأفكار ذات النزعة السوداوية؛ فعلماء النفس لم يكونوا أفضل حالاً في كثير من الأحيان؛ فعلى سبيل المثال: قال سيغموند فرويد، أبو التحليل النفسي، في أوائل القرن العشرين: إن الهدف من أساليب العلاج النفسي هو تحويل البؤس الهستيرى إلى حالة من التعاسة اليومية المعتادة، ومنذ ذلك الحين أُفرد علم النفس قدراً كبيراً من الوقت في وصف أنماط الحياة التي انحرفت عن العمل، وقدمت أصنافاً للتعاسة البشرية، ومع ذلك فقد أولى الفلاسفة اهتماماً أقل بكثير لأنماط الحياة التي تسير بشكل صحيح، والحالات الذهنية التي قد تدعم أنماط الحياة هذه.

في عام 2000، أكد عالماً النفس مارتن سليفمان وميهالي كسيسنتميهالي أن علم النفس يحتاج إلى عدم التركيز فقط على كل شيء خاطئ في حياة الإنسان، ويجب أن يركز أيضاً على مجالات «التجربة الإيجابية»، ومنذ هذه الدعوة إلى إنشاء فرع علم نفس جديد يبحث في الحالات والخبرات والمؤسسات والأنظمة الإيجابية، نشأ علم النفس الإيجابي ليُشكل مجال دراسة شاملاً.

علم النفس الإيجابي يعني، وفقاً لمفهوم باحثي علم النفس الإيجابي جوناثان هيد و شيلي ل. جيبل، دراسة «مجال الأداء البشري الأمثل».



يهدف علماء النفس الإيجابي إلى تصحيح ما يزعمون أنه منهج أحادي الجانب لعلم النفس من خلال التساؤل عما إذا كان مرتبطاً بعلم النفس البشري أكثر من كونه مجرد بيان بالاضطرابات والأمراض العصبية، ولا يهدف علم النفس الإيجابي فقط إلى دراسة ما يجعلنا مرضى نفسيين، ولكن أيضاً ما يجعلنا بصحة جيدة، وفي الوقت الذي تعامل فيه علماء النفس مع الاضطرابات النفسية بصفاتها مجموعة واحدة، فإن مناصري حركة علم النفس الإيجابي يرون أن هذه صورة جزئية ما لم ندرس الأمور الجيدة أيضاً.

هذا لا يعني أن علم النفس الإيجابي هو بالضرورة محاولة لتجاهل الجانب المظلم من علم النفس، وإنما هو محاولة للإشارة إلى أنه في حين تُوجد حالات معاناة، فهناك أيضاً حالات فرح، وفي حين أن هناك شخصيات تفتقر إلى التقمص العاطفي، هناك أيضاً أشخاص عاطفيون على غير العادة، وأنه على الرغم من أن التجربة الإنسانية تمرُّ بالكثير من الإخفاقات، فإن لديها أيضاً العديد من النجاحات، ودون دراسة التجارب الإيجابية مثل السعادة، والشعور بالفراخية، والفرح، وما إلى ذلك، فإن علم النفس سيكون ببساطة علماً غير مكتمل بصفته علماً وصفيّاً.

تذكر أن

ومع ذلك، كما نرى، فإن أهداف علم النفس الإيجابي ليست وصفية فقط، فكما يوضح سليغمان وكسيسنتميهالي، فإن هدفهما ليس فقط فهم «الشيء»، وإنما فهم «ما يكون عليه الشيء» أيضاً.

الفلاسفة وعلماء النفس

لنمعن النظر في هذا التساؤل: «ما الذي يمكن أن تكون عليه السعادة؟»، فإذا ما عدنا إلى فكرة هيدو وجيبيل عن «الأداء البشري الأمثل»، فنسجد أنفسنا مضطرين إلى التساؤل عما يعنيه مصطلح «الأمثل»، أو بعبارة أخرى: «الأمثل لماذا؟». حاول كل من سليغمان وكسيسنتميهالي الإجابة عن هذا التساؤل، بالقول بأن علم النفس

الإيجابي يدور حول الفضائل الإنسانية التي تقود إلى «تعزيز روح المواطنة، والمسؤولية، والتنشئة، والإيثار، والكياسة، والاعتدال، والتسامح، وأخلاقيات العمل»، وكما سنكتشف لاحقاً، فإن هناك مناهج فلسفية نحو السعادة لا تُعنى بالكياسة أو بأخلاقيات العمل القوية على وجه الخصوص، وثُمَّ تصورات عن السعادة ترى في أخلاقيات العمل أمراً دون المستوى الأمثل، بينما تُعلي من الاسترخاء تحت أشعة الشمس دون تحقيق أي هدفٍ أسمى، بوصفها الغاية المُتلى في حد ذاتها.

ويذكر سليفمان أن لعلم النفس الإيجابي ثلاث غايات؛ أولاًها: دراسة المشاعر الإيجابية، وثانيها: دراسة الخصائص الإيجابية، مثل الفضائل ونقاط القوة في الشخصية، وثالثها: دراسة المؤسسات الإيجابية. وقبل البدء في شرح الغايات، من الأفضل التوقف لتدوين بعض الملاحظات عن آرائك وأفكارك عما قد تكون عليه تلك الأمور.

خذ ورقة وقسمها إلى ثلاثة أعمدة على النحو المبين أدناه، ثم ضع قائمة بعدد من المشاعر الإيجابية ونقاط القوة والفضائل الشخصية، والمؤسسات الإيجابية التي قد تمرُّ بخاطرك.



المؤسسات الإيجابية	نقاط القوة والفضائل الشخصية	المشاعر الإيجابية

أما إذا أردت أن تدفع تلك التجربة إلى مدى أبعد، فاطلب من أحد أصدقائك أن يفعل الأمر نفسه، وعند انتهائكما من تدوين هاتين القائمتين، انتقلا إلى مقارنة تلك الملاحظات بعضها ببعض لتريا مدى الاتفاق بينكما. ما مواطن الخلاف بينكما، ولماذا؟ وما الأساس الذي استندت إليه قراراتك عند اختيار أحد المشاعر الإيجابية، أو نقاط القوة، والفضائل، أو المؤسسات الإيجابية؟

الآن، ألق نظرة على هذه القائمة المُجمّعة من بعض المؤلفات حول علم النفس الإيجابي:

المشاعر الإيجابية	نقاط القوة والفضائل الشخصية	المؤسسات الإيجابية
الرفاه	القدرة على الحب	الديمقراطية
القناعة	الشجاعة	العائلات القوية
الأمل	مهارات التعامل مع الآخرين	الاستقصاء الحر
التفائل	المسامحة	
الانسيابية	الأصالة	
السعادة	الروحانية	

وأخيراً، اطرح على نفسك سؤالاً: أين تكمن نقاط توافقك مع هذه القائمة، وكذلك نقاط الخلاف؟

ينبغي أن يطرح ذلك عدداً من التساؤلات المثيرة للاهتمام. تخيّل، على سبيل المثال، أن «جو» يعتقد أن العائلات القوية أحد نماذج المؤسسات الإيجابية، بينما تعتقد «جوزي» أن الوحدة الاجتماعية المثالية أمر فوضوي، أو تخيّل أن «بيتي» تعتقد أن التفائل هو الأفضل للمصلحة العامة، في حين أن «برتراند»، الذي يقرأ لشوبنهاور، يرى أن التشاؤم هو الخيار الأفضل.

يكمن جزء من المشكلة الواقعة هنا في عدم وضوح الكيفية التي نُحدّد بها ماهية الشعور الإيجابي أو الفضيلة أو المؤسسة الإيجابية: فبعض المشاعر، كالفخر على سبيل المثال، قد تُعتبر إيجابية للغاية في بعض السياقات، وسلبية بشدة في

سياقات أخرى، فهل دائماً ما تكون العائلات والديمقراطيات مؤسسات إيجابية بحكم طبيعتها؟ لقد أثبت التاريخ أن العديد من العائلات والديمقراطيات قد تورطت في بعض من أسوأ أشكال السلوك الإنساني.

يواجه علم النفس الإيجابي مشكلةً أخرى، وهي عدم قدرته على الحيلولة دون طرح أسئلة فلسفية عميقة عن ماهية الحياة الكريمة في واقع الأمر، ولا تقتصر تلك الإشكالية على علم النفس الإيجابي فحسب، بل تمتد إلى علم النفس بوجه عام؛ إذ يتعين على المنهج المُتبع في تشخيص الاضطرابات النفسية أن يُحدّد مفهوم الحياة الكريمة وإلى أي مدى تحيد تلك الاضطرابات التي يتناولها هذا المنهج عن هذا المعيار، سواءً أكان ذلك بشكل صريح أم ضمناً. وخلاصة القول أنه لا مفر من الفلسفة عندما يتعلق الأمر بالمفاهيم الخاصة بالحياة الكريمة.

حينما نتناقش بشأن «المشاعر الإيجابية» أو «الفضائل» أو «المؤسسات الإيجابية»، فإننا نصوغ تصوّراتنا الفلسفية عن ماهية الحياة الكريمة.



علم السعادة وسياسات السعادة

لقد أحرزنا تقدماً كبيراً في مجال الفيزياء حالياً مقارنةً بما كانت عليه في عصر اليونانيين القدماء؛ إذ لا يمكن لأي قدر من القراءة عن فيزياء أرسطو أن يسمح لك بتصميم طائرة تستطيع التحليق فعلياً. وبعبارة أخرى: لقد تفوّقت الفيزياء الحديثة على فيزياء القدماء حينما تدخل العلماء وابتعد الفلاسفة. وفيما يتعلق بعلم السعادة، يُشير العلماء المختصون في علم النفس الإيجابي إلى أن الأمر نفسه قد ينطبق على علم النفس الإيجابي؛ إذ إنه قد يُوفّر لنا وسيلةً للتقرير بشكلٍ قاطع فيما بين مذاهب السعادة المختلفة على مدار تاريخ الفلسفة، وللتساؤل عن أي من الفلاسفة قد فهم السعادة فهماً صحيحاً.

ولكن هل هذا الأمر صحيح؟ فإن كان علم السعادة متشابكاً مع الأحكام التقديرية عن مفهوم السعادة والحياة الكريمة، فمن غير المحتمل أن يكون هذا

علماً حديثاً، وإن كان هذا علماً حقاً، فحتماً سيجد وسيلةً للاستغناء عن الفلسفة في أقرب وقت.

لقد سبق أن تبين لنا أنه لو لم نأخذ في الحسبان ما نُطلق عليه الأوضاع النفسية «الإيجابية»، لصار علم النفس حينها غير مكتمل، باعتباره علماً وصفيّاً.



إلا أن هذا يهدف إلى تأسيس فرع علم نفس وصفي أكثر شمولاً، وهو الأمر الذي يختلف تماماً عن كونه علماً عن السعادة، كما أنه من الواضح لبعض اختصاصيي علم النفس الإيجابي أن الهدف من علم النفس الإيجابي يتجاوز بكثير فكرة العلم الوصفي تلك، بل إن اختصاصيي علم النفس الإيجابي حينما يتناقشون في استكشاف «ماهية» السعادة وما الذي يمكن أن تكون عليه، يصبحون حينها صُرحاء عند تقبل تلك الحقيقة.

ومع هذا، لا يقتصر الاهتمام الراهن بعلم النفس الإيجابي على علماء النفس فقط أو من يقرؤون كتب علم النفس المشهورة؛ لأنهم يودون أن يصبحوا أكثر سعادة، كما تُبدي الحكومات ودوائر الأعمال التجارية وغيرهما من المنظمات اهتماماً متزايداً بعلم النفس الإيجابي، وهذا يعني أن علم النفس الإيجابي قد أصبح قضيةً سياسيةً أوسع نطاقاً. أما إذا أردنا الإبقاء على منظورٍ سياسيٍّ أوسع نطاقاً «عما قد تكون عليه السعادة»، فمن الأفضل لنا مقاومة أي نزعة إلى تبني نظرة محدودة للغاية عن السعادة.

السعادة ليست مسألة شخصية فقط؛ إذ يُعتبر التساؤل عن ماهية «الحياة الكريمة» قضيةً سياسيةً أيضاً.



إذا ما بحثت في المذاهب الفلسفية المختلفة عن السعادة، فلن يصعب عليك

استنتاج أن الفلاسفة، بوجه عام، ما هم إلا حفنة جامحة من البشر؛ ففي حين أن بعض التصورات الفلسفية عن السعادة تتوافق إلى حدٍ كبيرٍ مع تلك التصورات الخاصة باختصاصيي علم النفس الإيجابي، فإن بعضها يتبنى منظورات مختلفة كل الاختلاف عن طبيعة الحياة الكريمة. ويكمن الخطر، في خضم الحماس بشأن «علم السعادة» وعلم النفس الإيجابي وما يحملانه من جدوى، في أنهما قد يميلان إلى ترويض، أو تقليص ذلك التصور الجامح إلى حدٍ ما عن السعادة؛ وهو ما قد يحدُّ من رؤيتنا لجميع الأنماط الممكنة للحياة الكريمة. سوف نتطرق إلى تلك التساؤلات في نهاية هذا الكتاب.

4. احتساب السعادة

سنتناول هنا فكرة تُنسب إلى الفيلسوف جيريمي بنتام، وهي الفكرة القائلة بإمكانية قياس السعادة، وفي هذا الفصل سنلقي نظرةً على المحاولات التي بذلها بنتام لقياس السعادة، وكذلك فكرة «الرفاه الشخصي» في إطار علم النفس الإيجابي، كما سنستكشف المزيد من التساؤلات الفلسفية التي تدور حول فكرة قياس السعادة.

السيدان المُطلقان

إحدى الأفكار الرئيسية التي يتبنّاها علم النفس الإيجابي أن السعادة كمية يمكن قياسها، وعلينا الرجوع إلى الفيلسوف جيريمي بنتام للتباحث حول تلك الفكرة؛ ففي أواخر القرن الثامن عشر وأوائل القرن التاسع عشر، كان بنتام من أول المفكرين الذين حاولوا إخضاع السعادة للقياس على أساسٍ علمي.

جيريمي بنتام (1748–1832) هو رجل قانون وفيلسوف إنجليزي، وهو مؤسس الحركة الفلسفية المعروفة بـ«النفعية»، وعلى الرغم من دراسته القانون، فإنه كان ساخطاً على الحالة غير المنطقية والفوضوية والعشوائية التي كانت عليها التشريعات آنذاك.



فقد بدا له التشريع نقيضاً للعلم الدقيق الصارم؛ إذ إنه لا يستند إلى أي ضوابط واضحة، كما أنه كتلة ضخمة من الاستثناءات والأعراف وفساد الاستدلال. كان بنتام يتوق إلى صياغة القانون على أسس ثابتة لا لبس فيها؛ فحينها لن نتمكن فحسب من التمييز بين الخير والشر، بل إننا سنتمكن أيضاً من قياس مدى خيرية أو شرية تلك الأمور، ويعود الفضل إلى بنود وصية بنتام الغربية إلى حد ما في إهداء جثته إلى كلية لندن الجامعية، وما زالت الكلية تحتفظ بجثته المَحْنطة.

انطلقت فلسفة بنتام استناداً إلى جانبين أساسيين في التجربة الإنسانية، سمّاهما

«السيدَيْن المطلقَيْن»: الألم والمتعة. ويرى بنتام أنهما «سيدان»: لأنهما يوجّهان السلوك الإنساني؛ فسلوكنا الإنساني يهدف إلى تحقيق أقصى قدر من المتعة وتخفيف الألم. وأدرك بنتام أنه إن كان الأمر كذلك، فعلياً حينها أن نعلم الكيفية التي ينبغي أن تكون عليها تصرفاتنا، وكيف نصدر الأحكام على تصرفات الآخرين؛ فنحن نحتاج ببساطة إلى أن نفهم أيّ التصرفات تؤدي إلى تحقيق الحد الأقصى من المتعة وتخفيف الحد الأقصى من الألم.

ففي رأي بنتام، لا يتعلق الأمر بسعادتنا وألمنا الشخصيين، بل بالرؤية الأعم للمجتمع؛ فنجد حساب أيّ التصرفات قد يحقق الحد الأقصى من السعادة وأيّها يخفف من الألم، فأنا أخذ أكبر قدر ممكن من نتائج أفعالي بعين الاعتبار، فربما أشعر ببعض السعادة عندما أضربك على رأسك بحجر، ولكن عندما نأخذ حجم الألم الذي شعرت به بعين الاعتبار، سيصبح حينها واضحاً أنه ينبغي لي أن أكف عن هذا التصرف. وفي حال شعوري بالمتعة عند ضربك على رأسك بقطعة، فعلياً أن نأخذ حجم الألم لدى القطعة أيضاً بعين الاعتبار عند حساب هذه المتعة.

ويرى بنتام أن هناك عوامل عديدة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند حساب عواقب التصرفات من حيث السعادة والألم:

- علينا أن نفكر بشأن «شدة» الشعور بالسعادة أو الألم، والتساؤل عن مداها.
- علينا أن نفكر أيضاً بشأن «المدة»، والتساؤل عن طولها؛ ففي نهاية الأمر نحن نُفضّل لحظة قصيرة من الألم الشديد عن الشعور بالمعاناة المزعجة لمدة عام.
- وهناك أيضاً عامل «اليقين»، أو مدى احتمالية أن يتسبب ذلك التصرف في الشعور بالسعادة أو بالألم.
- وكذلك عامل «القرب»، فهل الشعور بالألم أو السعادة وشيك؛ فعلى سبيل المثال: قد نرى أن فعل أمر ما يستحقّ العناء مقابل الشعور ببعض السعادة في اليوم التالي، لكن فعل هذا الأمر لا يستحقّ العناء مقابل الشعور ببعض السعادة بعد مرور عشر سنوات.
- وهناك أيضاً عامل «الغزارة»، فهل من المحتمل أن ذلك الشعور بالسعادة أو الألم قد يتسبب في مزيد منه؟

- وأخيراً، هناك عامل «النقاء»، فهل من المحتمل أن يتحوّل الشعور بالألم أو السعادة إلى الإحساس بالشعور المناقض له أو الذي يترتب عليه، تماماً مثل احتساء قئينة من النبيذ الذي يترتب عليه الشعور المزجج بأثار الثمالة في اليوم التالي.

في هذا التمرين، سنُجرب «مقياس المتعة» الخاص ببنثام. فكّر في أحد القرارات التي ينبغي لك أن تتخذها، إلا أنك غير متيقن بشأنها. املاّ البيانات في الجدولين التاليين بوضع علامة أمام المربع المناسب، الجدول الأول للعواقب المحتملة من حيث الشعور بالسعادة، والجدول الآخر للعواقب المحتملة من حيث الشعور بالألم.



السعادة

منخفض	متوسط	مرتفع	
			الشدة
			المدة
			اليقين
			القرب
			الغزارة
			النقاء

الألم

منخفض	متوسط	مرتفع	
			الشدة
			المدة
			اليقين
			القرب
			الغزارة
			النقاء

عليك أن تُفكّر أيضاً في عدد الأشخاص (أو الكائنات الحساسة الأخرى) الذين قد يتأثرون بقرارك؛ فقد ترجح كفة مئة شخص قد تُصيبهم عواقبٌ غير مرغوب فيها في مقابل عشرة أشخاص قد تحدث لهم نتائج إيجابية ومرغوب فيها.

بعد انتهائك من ملء الجدولين على أفضل نحو ممكن، اطرح على نفسك السؤال بشأن ما إذا كان بإمكانك اتخاذ القرار بناءً على تلك العواقب المحتملة للسعادة أو الألم.

المشكلة هنا واضحة تماماً: كيف يمكننا حقاً إجراء الحسابات اللازمة؟ وما الوحدات المستخدمة في قياس المتعة وكذلك في قياس الألم؟ وكيف لنا أن نعلم أننا نمتلك المعلومات الكافية؟ ففي نهاية المطاف ينبغي لنا أن نأخذ في الحسبان جميع الآثار المحتملة لأي تصرف، فإن كنا سنجري حسابات فعلية، فعلينا أن نُجرّيها على قدر من الدقة والصرامة. ويمكن استخدام هذا النهج في اتخاذ القرارات الصحيحة كتأخذ عامة، إلا أنه عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات بناءً على أسس أكثر صرامة، فقد يصبح من العسير تحديد الطريقة التي ينبغي أن نتبعها في اتخاذ القرارات.

لم تختبِ فكرة أن السعادة كمية يمكن قياسها؛ فحديثاً ومع نشوء علم النفس الإيجابي، أعيدت صياغة الفكرة في صورة «الرفاه الشخصي».

الرفاه الشخصي

يبدو واضحاً في جميع المناهج، عدا تلك المناهج المقتصرة للغاية على السعادة، أننا لا نتحدث فقط عن تخطيط تجاربنا العابرة للشعور بالسعادة؛ حيث ينبغي أن يتضمّن أيّ مفهوم جوهري عن السعادة فكرة ما قد تكون عليه حياتنا الكريمة، فإن سبق لك أن شاركت في دراسة استقصائية نفسية عن حياتك، فربما طرحت عليك أسئلة مثل: ما مدى سعادتك بشأن الطريقة التي تسير بها حياتك؟ أو: هل أنت راضٍ عن حياتك؟ بالطبع، لا تستفسر تلك الأسئلة عن مدى السعادة التي عشتها فقط، بل إنها تأخذ أيضاً في الحسبان الاعتبارات الأوسع نطاقاً المتعلقة بطريقة سير حياتك؛ فمن المحتمل جداً أن نمر بتجارب ممتعة عظيمة، وأن نشعر في الوقت نفسه بأن حياتنا لا تسير على ما يُرام، وكذلك من المحتمل أن نشعر بأن حياتنا تسير على ما يُرام، بينما نختبر القليل من المتع الشخصية.

فمفهوم الرفاه الشخصي هو طريقة لمحاولة الحصول على بيانات موضوعية وموثقة عما قد يكون شخصياً؛ شعورنا تجاه الطريقة التي تسير بها حياتنا، وتعتمد تلك المحاولة على مدى جودة التقرير بشأن الأحوال النفسية الشخصية؛ أي أنني أستطيع القول: إن الأمور سارت أمس على ما يرام، بينما لم تكن كذلك اليوم؛ فعلى الرغم من أن ما تشعر به هو أمر شخصي، فإنك عندما تفكر بم تشعر يتحول الأمر من كونه تجربة شخصية مباشرة إلى بيانات موضوعية غير مباشرة. وتعتمد الأبحاث بشأن الرفاه الشخصي على الاستطلاعات والدراسات الاستقصائية التي تطلب من المشاركين الإجابة عن أسئلة متعلقة بتقييماتهم الخاصة لحياتهم.

يمكن توضيح ذلك بسهولة عبر إعطاء مثال. تنتمي الجمل الخمس التالية إلى «مقياس الرضا عن الحياة» الذي طوره الباحثون إد داينر، وروبرت إيمونس، وراوند لارسن، وشارون غريفيين. ضع أمام كل جملة رقماً يتراوح بين 1 و7؛ حيث يُعبّر رقم 1 عن «أختلف بشدة»، ورقم 4 «لا أتفق ولا أختلف»، ورقم 7 «أوافق بشدة»، ثم احسب المجموع الكلي لتلك الأرقام.



«مقياس الرضا عن الحياة»

في أغلب الأحوال، حياتي أقرب إلى المثالية.

ظروف حياتي ممتازة.

أنا راضٍ عن حياتي.

أمتلك الآن الأشياء المهمة التي أريدها في الحياة.

إن كان بإمكانني أن أعيش حياتي هذه مجدداً، فلن أُغير أي شيء فيها تقريباً.

المجموع

يجب أن يتراوح مجموع علاماتك بين 5 و35 علامة، وتنقسم العلامات إلى نطاقات واسعة على النحو التالي:

راضٍ للغاية	31 - 35
راضٍ	26 - 30
راضٍ نوعاً ما	21 - 25
محايد	20
غير راضٍ نوعاً ما	15 - 19
غير راضٍ	10 - 14
غير راضٍ بشدة	5 - 9

قد ترغب في إجراء هذا الاختبار القصير يومياً لمدة أسبوع لقياس مدى ارتفاع وانخفاض مستوى رفاحك الشخصي.

قد تشعر يوم الاثنين أنك سعيد إلى حدٍ ما (المجموع 27)، وفي يوم الثلاثاء تفقد وظيفتك (المجموع 13)، أما في يوم الأربعاء، ولأنك لم تكن في العمل، فإنك ستذهب إلى الحديقة وتقع في الحب سريعاً (يرتفع مجموع علاماتك إلى 32)، إلا أنك في يوم الخميس تعلم أن الشخص الذي أحببته سيغادر إلى بنما الأسبوع المقبل (يهوي مجموع علاماتك إلى 5). وبهذه الطريقة يمكننا قياس مدى التغيرات الطارئة على رفاهنا الشخصي.

إن كنت فيلسوفاً، فستجد الأمر مُربكاً، كما ستجد أن هذا النهج قد يثير بعض المشكلات، فربما لا تملك تصوُّراً عما هو «مثالي» لكي تقارن به حياتك، وقد تعتقد أن امتلاك الأمور المهمة لا يهكم على الإطلاق، أو قد تشعر بالحيرة إزاء تحديد أي الأمور التي تريدها مهمة أو غير مهمة، أو قد يُثير السؤال الأخير حيرتك، وهو المتعلق بإمكانية عيش حياتك مجدداً. ما الذي يعنيه ذلك؟ ما التغييرات المسموح بها في هذه التجربة الفكرية: قراراتك الشخصية فقط، أم أن لك حرية التصرف عندما يتعلق الأمر بقوانين الفيزياء؟

والآن، بعد إلقاء نظرة على تلك الجمل الواردة في «مقياس الرضا عن الحياة»، علينا أن نفكر بشأن التساؤلات التالية.

فكر في
هذا

هل تعكس الإجابات التي قدمتها عن مقياس الرفاه الشخصي مستوى رضاك عن حياتك حقاً؟ وهل تعكس تلك الإجابات مستوى سعادتك (قد يكونان الشيء نفسه، وقد يختلف كل منهما عن الآخر)؟ ما طبيعة الافتراضات التي كوّنتها بشأن طبيعة السعادة، والتي تعتقد أنها قد تكون قائمة في «مقياس الرضا عن الحياة»؟

تساؤلات بشأن الرفاه الشخصي

على الرغم من أن فكرة الرفاه الشخصي قد تبدو من الوهلة الأولى قريبة من مفهوم اليودامونيا عن السعادة، فإنَّ هناك فرقاً كبيراً بينهما؛ فالرفاه الشخصي هو تقييمنا لطريقة سير حياتنا، أمَّا فلاسفة مذهب اليودامونيا المعني بالسعادة، فغالباً ما يضعون تصوُّراتهم بشأن ماهية الحياة الكريمة؛ لذا من الممكن تماماً أن نقول في إطار نظرية اليودامونيا عن السعادة: إن شخصاً ما يعيش حياةً سعيدة، وإن لم يُشِرْ ذلك الشخص إلى مستوى من الرفاه الشخصي في حياته.

فلورا روائية، لم تُنشر كتبها أثناء حياتها، إلا أن كتبها قد اكتشفت بعد وفاتها، واعتبرت من كلاسيكات الأدب. طوال حياتها، عانت فلورا من عدم الثقة بالنفس، حتى إنَّ طبيبة نفسية في أحد الأيام طرقت بابها، وسألتها: هل أنت راضية عن حياتك؟ فصاحت فلورا قائلة: «لا! كيف لي أن أكون راضية، ولم يقرأ أحد الكلمات التي أكدح في كتابتها ليل نهار؟»، فاعتذرت لها الطبيبة النفسية، وغادرت إلى الشارع.

دراسة
حالة

بعبارة أخرى: لم تختبر فلورا أي رفاه شخصي تقريباً طوال حياتها، ولكن حينما نُشرت كتبها، كتب أحد نقاد الأدب قائلاً: إن كتبها «تعد دليلاً على حياة روحية مزدهرة».

فهل كانت فلورا سعيدة أم لا؟ هل الناقد على خطأ؟ هل من الممكن أن يكون الكاتب على صواب وإن لم تختبر فلورا أي رفاه شخصي طوال حياتها؟

على الرغم من المشكلات التي يطرحها الرفاه الشخصي، فإنه مقياس دقيق ومفيد؛ لأنه أمر يمكن قياسه، وقد بيّنت لنا الدراسات عن الرفاه الشخصي أنّ الفقر، على سبيل المثال، يرتبط بغياب الشعور بالرفاه الشخصي، وأنّه كلما أصبحت غنياً أكثر، أصبحت عرضةً لقانون تناقص المنفعة من حيث الرفاه الشخصي؛ فحينما يتضاعف دخلك الشخصي وأنت تعيش على حد الفقر، فسيصنع هذا اختلافاً جوهرياً في حياتك، أما إذا تضاعف دخلك وأنت من الأثرياء جداً، فقد فيكاد يكون أثر هذا الثراء المضاعف غير محسوس. هذا النوع من القياس يمكن تطبيقه على جميع الأمور لاكتشاف المكاسب والخسائر وفق الإحساس بالرفاه الشخصي، بدءاً من الزواج إلى وفاة شريك الزواج، وحتى فقدان الوظيفة، وكذلك تربية الأطفال (بالمناسبة، قد يكون ذلك مخالفاً للتوقعات، إلا أنه من المسلم به أنّ إنجاب الأطفال يرتبط إلى حد ما بالشعور بمستويات منخفضة من الرضا عن الحياة بوجه عام).

بعبارة أخرى: إذا أردنا لنظريتنا عن السعادة أن تُقدّم لنا مقاييس موضوعية إلى حد ما، فقد يكون الرفاه الشخصي وسيلتنا لذلك؛ غير أنّ هناك تساؤلات أخرى قد نطرحها بشأن السعادة تتعدى تلك الأفكار المعنوية بالمتعة والرفاه الشخصي، وسوف نستكشف بعضاً من هذه التساؤلات في الفصل التالي.

5. السعادة والأخلاق

لم يكن معظم الفلاسفة في العصور القديمة والوسطى مهتمين كثيراً بمعضلة «قياس» السعادة مقارنةً بمعضلة الربط بين السعادة والطريقة التي نعيش بها حياتنا؛ فالعديد من هؤلاء الفلاسفة يرون أن الحياة السعيدة والحياة الكريمة تسيران جنباً إلى جنب، أو بعبارةٍ أخرى: إن كنا نتساءل عن السعادة، فإننا نتساءل أيضاً عن الأخلاقيات.

ما الذي نريده من نظرية السعادة؟

يعتمد النهج الذي نتبعه للتساؤل عن السعادة، إلى حدٍ بعيد، على ما نريد أن نحققه نظريتنا عن السعادة.

إذا كنت مهتماً، على سبيل المثال، بصياغة سياسة عامة، فقد تكون فكرة الرفاه الشخصي مفيدة في تلك الحالة، وقد يفيد أيضاً معرفة أن مستويات الرفاه الشخصي ترتبط عادةً بارتفاع معدلات الجريمة، كما ترتبط مستويات الرفاه الشخصي المرتفعة إيجابياً بتوافر الحداثق العامة والمساحات الخضراء.

فكر في هذا

وقد تشير تلك المعلومة إلى أننا لسنا بحاجة إلى وضع نظام قضائي عقابي أكثر ردياً للتصدي للجريمة، بل إلى إنشاء مَدُن خضراء أكثر مراعاةً للبيئة وأكثر ملاءمةً للعيش فيها. وبالمثل إن ألقينا نظرةً على الدليل القوي عن ترابط الإعلانات المكثفة الموجهة إلى الأطفال والمستويات المنخفضة من الشعور بالرفاه الشخصي، فقد نفتتح بضرورة الحد من سيطرة الشركات التي تُروِّج إعلاناتها مباشرةً لصغار السن، وكذلك إن نظرنا إلى الدليل القائل إن مستويات السعادة تنخفض كلما اتسعت الفجوة بين الطبقة الأكثر ثراءً والطبقة الأشد فقراً، يمكننا استخدام هذا الدليل في التصدي لأوجه عدم المساواة داخل المجتمع، ولعل كل تلك الخطوات ذات فائدة أشمل لعامة الجمهور.

ولكن ماذا لو لم نكن مهتمين بالسياسة العامة فحسب، بل نال اهتمامنا أيضاً

التساؤل الوجودي: كيف عليّ أن أعيش حياتي؟ قد نجد أن نهج الرفاه الشخصي في هذه الحالة مُقيدٌ، وقد نرغب في تطبيق نهج آخر يستند إلى مذهب اليودامونيا، وهو الذي قد يسمح لنا بالتساؤل: ما نوعية الحياة التي قد تسمح لي بتحقيق أقصى حالات الازدهار؟ أو بعبارة أخرى: قد لا نهتم فحسب بتجربة الرفاه الشخصي، بل أيضاً بالطريقة التي ستسير بها حياتنا.

اكتشاف النظام الأخلاقي

لا تركز فكرة اليودامونيا على ما نختبره فحسب، بل تركز على التساؤل عن الطريقة التي نعيش بها حياتنا أيضاً. كما أنها تشير إلى الصلة الواضحة بين السعادة والأخلاق، وقد حظيت تلك الصلة بين السعادة والأخلاق بترحيب واسع في العالم القديم، فإن كانت السعادة، بما تحمله من معنى يتصل باليودامونيا، تدور حول ما يجعل حياتي تمضي على نحو أفضل، فهذا يتطلب مني أن أحدد ما الذي يعنيه أن تمضي حياتي ككل على نحو أفضل.

يمكن أن تعني «الأخلاق»، كالسعادة، العديد من الأمور، وأحياناً يتحدث الفلاسفة عن الأخلاق المعيارية، التي تعني التفكير بشأن القواعد العامة التي قد تُحدّد ما إذا كان الأمر صحيحاً أم خاطئاً. وأحياناً قد يُبدون اهتماماً بالأخلاق التطبيقية، أو تطبيق الفكر الأخلاقي على المواقف المُعقّدة، وهناك أيضاً مجال الأخلاق الميتافيزيقية؛ حيث يحاول الفلاسفة طرح تساؤلات أكبر عن ماهية الأخلاق، وكذلك محاولة فهم طبيعة اللغة الأخلاقية.



اهتمّ العديد من المفكرين، ممّن سيرد ذكرهم لاحقاً في هذا الكتاب بدءاً من كونفوشيوس إلى أرسطو وحتى شانتيديفا وإبيقور، بأمر لم يُذكر في أيّ من هذه الفئات، وهو ما قد يُطلق عليه الأخلاق بوصفها نظاماً أخلاقياً، فالأخلاق، في هذا السياق، لا تتعلق بتقرير ما الصواب وما الخطأ، أو التساؤل عن الكيفية التي نتخذ بها مثل هذه القرارات، بل تتعلق، في حقيقة الأمر، بالجهود التي نبذلها كي

نعيش حياتنا بشكل مختلف، أو بتشكيل حياتنا وصياغتها بصورة معينة؛ فالتساؤل الجوهري الذي تدور حوله الأخلاق، في هذا السياق، «ما المقصود بعيش حياة مزدهرة»، لا «ماذا يجب أن أفعل؟ وما يجب ألا أفعل».

الأخلاق، بوصفها نظاماً أخلاقياً، لا تختص بتقرير ما هو جيد أو صحيح أو مرغوب فيه، بل إنها تتطلب ما قد يُطلق عليه تجارب الحياة، والقدرة على السؤال: ماذا لو كان بإمكانني العيش بطريقة أخرى؟

تذكر أنّ

يُقدّم العديد من الفلاسفة، ممن سيرد ذكرهم في الجزء التالي من هذا الكتاب، توصيات قوية للغاية بشأن الكيفية التي تُمكننا من العيش بطريقة أخرى على أفضل وجه، ويشارك الكثير منهم فكرة أن محاولة إيجاد طريقة أخرى للعيش هي مسألة عملية، كما أنها ليست بالأمر الذي نفعله مرة واحدة وإلى الأبد، فضلاً عن كونها أمراً يمكننا التنظير بشأنه، بدلاً من كونها أمراً ينبغي تدريب أنفسنا عليه.

تجارب الحياة

في هذه الأيام، إن قابلت أحد الفلاسفة، فقد تسألته عن النظرية التي ينتهجها، أو المعضلات الفلسفية التي يعمل على دراستها، وسيُسد هذا الفيلسوف بالرد على أسئلتك، لكن إن سألته عما قد تناوله في إفطاره، وما نوع السرير الذي ينام عليه، ومن الشخص الذي يشاركه هذا السرير (إذا كان هناك أحد)، وما مهنته لكسب العيش، وما الوضعية التي يتخذها بغرض التفكير، فقد تبدو تلك الأسئلة غريبة قطعاً، إن لم تكن فظة تماماً، وعلى الرغم من ذلك فإن حدث أن صادفت أحد الفلاسفة في العالم القديم، فقد تكون مهتماً بسؤاله عما يفعله إلى جانب اهتمامك بأفكاره؛ ففي اليونان القديمة والصين القديمة، وفي الهند في زمن بوذا، كان من الممكن العثور على العديد من الشخصيات العظيمة التي حاولت استكشاف الأخلاق، لا عن طريق الحديث عن الصواب والخطأ فحسب، بل بعيش تجارب مختلفة في حياتهم ومحاولة إقامة نظام أخلاقي خاص.

أودُ تشجيعك على تجربة هذا النوع من الانفتاح التجريبي علي العديد من الأنظمة الأخلاقية أثناء استكشافك فلسفة السعادة، ومع ذلك أودُ أن أوجه تحذيراً هنا؛ فالعديد من هذه التجارب قد يستغرق وقتاً طويلاً من الممارسة، وربما لن تتمكن في نهاية هذه الممارسة الطويلة من تقييم هذه التوصيات؛ لذا لن يُقدّم هذا الكتاب سوى لمحاتٍ عن هذه الفرص.

اليودامونيا ومفارقة مذهب المتعة

على الرغم مما يشكّله مذهب اليودامونيا من مشكلات للكثير من الباحثين، الذين لا يرغبون أن يُنظر إليهم باعتبارهم يتخطّون حدودهم ليضربوا وصفاً لما يجب أن تكون عليه حياة الآخرين، فإنّ هذا المذهب قد يكون مفيداً لك إن لم تكن ترغب في معرفة السعادة فحسب، بل كيف يمكنك أن تصبح أكثر سعادة. ومن أسباب أهمية مذهب اليودامونيا مفارقة المتعة، وترتبط هذه المفارقة بالفيلسوف الإنجليزي هنري سدجويك (1900-1938) الذي عاش في القرن التاسع عشر، وهو الذي نبّه إلى أننا لا يمكننا تحقيق السعادة بالسعي نحوها.

مفارقة المتعة أو مفارقة مذهب المتعة هي الفكرة القائلة بأنّ السعادة لا يمكن تحقيقها بشكل مباشر، وإنما هي عرض جانبي للاختيارات التي نتخذها. وبعبارة أخرى: إن السعادة ليست بالأمر الذي يمكن تحديده كهدفٍ في الحياة، بل هي أثر جانبي لما نفعله من أمور المعيشة.



في الوقت نفسه الذي عاصره سدجويك، كتب فيلسوف آخر من فلاسفة القرن التاسع عشر، وهو جون ستيوارت ميل، المقطع الشهير في سيرته الشخصية:

لم أتشكك أبداً في اعتقادي بأن السعادة اختبار لجميع قواعد السلوك، وهي الغاية من الحياة، ولكنني الآن أعتقد أنّ هذه الغاية لا يمكن تحقيقها جعلها الغاية المباشرة فقط؛ فالسعداء وحدهم (برأيي) هم الذين صوّبوا تفكيرهم

تجاه تحقيق أمر مُحدّد غير سعادتهم الخاصة؛ تجاه سعادة الآخرين مثلاً، أو تجاه سعادة الإنسانية، أو حتى تجاه الفن أو أي مَسعىٍ آخر، باعتبارها وسيلة، لا غايةً مُثلى، في حد ذاتها، فبسعيتهم نحو أمرٍ آخر، سيعثرون على السعادة في هذا الطريق.

جون ستيوارت ميل (1806-1873) هو الفيلسوف الذي طوّر مذهب النفعية الذي أسّسه بنثام، كما طرح العديد من التساؤلات بشأن السعادة والأخلاق، إضافة إلى كتاباته المستفيضة في السياسة.



هل يمكنك أن تفكر في مثال واحد عن إحدى المرات التي كان فيها السعي نحو السعادة عائقاً أمام تحقيقها؟ هل يمكنك أن تتذكر إحدى المرات التي كانت فيها السعادة أثراً جانبياً أثناء السعي نحو أمر ما؟ ما الذي يعنيه ذلك بشأن مفارقة مذهب المتعة؟



الأكورديون: طريق مختصر للسعادة

لاكتشاف المزيد عن هذه المفارقة علينا إلقاء نظرة على دراسة الحالة التالية:

ذات يوم قرأ جايمس ورقةً بحثيةً عن سعادة عازفي الأكورديون. أشار مؤلف البحث إلى أنّ عازفي الأكورديون أكثر سعادةً من بقية الأشخاص بنسبة 50 في المئة، حينها أحسّ جايمس بالإحباط؛ لذا خرج لشراء أكورديون وبدأ في تعلّم عزفه. ومرت الأيام والأسابيع والشهور، واكتشف جايمس أنّ عزف الأكورديون أمرٌ صعب، بل أكثر صعوبةً مما توقعه، ولكنه أصرَّ على تعلّم السلم الموسيقي والاستمرار في تدريباته.



بعد مرور عام، أدرك جايمس أنه لم يصبح أكثر سعادةً، بل في واقع الأمر، ومع مرور كل يوم، أصبح جايمس أقل سعادةً عن اليوم السابق، كما شعر بالإحباط تجاه الأكورديون، وتجاه

تقدّمه البطيء، ووجد نفسه يتساءل عما إذا كان قد أحب الصوت الموسيقي لآلة الأكورديون.
والسؤال هنا: هل يرجع ذلك إلى وجود عيب في أكورديون جايمس؟ أم أن البحث
غير صحيح؟

تشير التجربة الحزينة التي مرّ بها جايمس مع الأكورديون إلى هذه المُعضلة،
قد يكون الأمر صحيحاً أن عازفي الأكورديون يشعرون بالبهجة بشكل استثنائي،
إلا أن هذا لا يعود إلى القوة السحرية التي ينقلها الأكورديون إلى عازفيه، بل إن
السعادة، حسب وصف ميل، هي أثر جانبي للفن، أو أي مسعى آخر، باعتباره
وسيلة، لا باعتباره غايةً مُتلى في حد ذاته. فإن كان صحيحاً أن عازفي الأكورديون
(باستثناء جايمس) أسعد من الأشخاص الذين لا يعزفون الأكورديون، فمن المرجح
أن ذلك يعود إلى أن عزف الأكورديون هو ما يرغبون في فعله. أو بعبارة أخرى: إنَّ
أفضل سبب لتعلّم عزف الأكورديون هو أنك تحب الأكورديون، وأنَّ تصوُّرك عن
الحياة الكريمة يتضمَّن عزف الأكورديون، وليس لأنك تودُّ أن تكون سعيداً. فإن
كانت مفارقة مذهب المتعة صحيحة بالفعل، فإن وضع السعادة نصب أعيننا قد
يُشكّل العائق أمام تحقيق السعادة التي نرغب فيها بقوة.

الجزء الثاني

ما الذي يجعلنا سُعداء؟

6. بعض مذاهب السعادة

لقد شكَّلت السعادة أحد الشواغل الجوهرية للفلسفة منذ نشأتها، ولم يقتصر ذلك الاهتمام على الغرب فقط، بل امتد أيضاً إلى الهند والصين، وما هو أبعد من ذلك. ولم يكتف العديد من الفلاسفة الذين تساءلوا عن السعادة بوضع النظريات فحسب، بل عكفوا كذلك على استكشاف العديد من التجارب الحياتية لصياغة أفكارهم بصورة عملية.

وفي القسم التالي من الكتاب، سوف نستكشف عدداً من مناهج السعادة العملية، ولا أملك أن أؤكد لك، أيها القارئ، أن جميع تلك المناهج سيكون لها تأثيرٌ في جعلك أكثر سعادةً فعلياً، بل في واقع الأمر أنا لا أستطيع أن أؤكد أن أحدها قد يُحقِّق ذلك، ولكن هذه المناهج في مجملها، بوصفها مناهج نحو السعادة، تُقدِّم بعض الإجابات المثيرة للاهتمام لبعض التساؤلات، مثل: ما السعادة؟ وكيف نحيا حياةً أسعد؟

في الفصول التالية، بينما أستقي في كتابتي من الفلاسفة المعروفين في التراث الغربي، سوف أستكشف أيضاً أساليب التفكير الأخرى بشأن السعادة المُستمدّة من أفكار تراثية أخرى مُغايرة للفكر الأوروبي، وبصفة خاصة الأفكار البوذية والأفكار الواردة من التراث الصيني؛ فقد تفاوتت الشواغل الجوهرية في جميع الفلسفات التراثية المختلفة؛ لذا عبر استكشاف هذا الكم المتنوع من الفلسفات، سوف نثير التساؤلات بشأن بعض من التصورات الثقافية المُتناقلة من تراثنا الخاص.

قد تتحدّد بعض مظاهر السعادة حسب الثقافة؛ فما تعنيه السعادة في بريطانيا، على سبيل المثال، قد يختلف عما قد تعنيه السعادة في الصين، ومن القضايا المثيرة للاهتمام التساؤل عما إذا كانت السعادة والحزن شعورين متناقضين.

فكر في هذا

فعادةً ما يُعتقد الجميع ذلك في الغرب؛ فعلي سبيل المثال: ذكر عالم الاقتصاد ريتشارد لايارد في كتابه عن السعادة أن كلاً من السعادة والحزن يقع


على كفتي ميزان؛ فكلما شعرنا بالسعادة، قلَّ شعورنا بالحزن، والعكس صحيح. ويُعد هذا بالطبع مفيداً لمن يريد محاولة قياس السعادة باستخدام مقياس مُتدرِّج منظم، وعلى الرغم من هذه النظرة عن السعادة، فإنها قد تكون القاعدة الشائعة في الغرب؛ فهناك دليل على أن «المشاعر الديالكتية الجدلية» هي المشاعر التي يمكن أن تجمع بين الإيجابية والسلبية في آن واحد، والتي يشجع استخدامها بكثرة في دول شرق آسيا، وقد يتسبب هذا النوع من الفروقات الثقافية بالتأثير في طريقة تفكيرنا بشأن السعادة بوجه عام.

لا أهدف في الفصول التالية إلى تقديم وجهة نظر متماسكة عن كيفية المُضي في عيش حياتنا على نحو أكثر سعادةً، بل إلى استكشاف بعض من الإجابات المتنوعة عن التساؤلات حول ماهية عيش حياة سعيدة وكريمة، كما أُوردتُ بعض التمرينات العملية التي تتصل بالمناهج المذكورة لاحقاً، وذلك حتى تُفكر بشأن التساؤلات المطروحة في كل تراث فلسفي مختلف، ولكي تفعل شيئاً ما حياً لها.

7. أرسطو: التميز والازدهار والفضيلة

لقد كان أرسطو أول من استعرض فكرة اليودامونيا أو «الازدهار»، وفي هذا الفصل سنتناول بمزيد من التفصيل فكرة الازدهار، وسنستعرض تأثيراتها في طريقة تفكيرنا بشأن السعادة في الوقت الحالي.

يُعدُّ أرسطو الفيلسوف الإغريقي إحدى أهم الشخصيات المؤثرة عندما يأتي الحديث حول الأفكار التي ناقشت السعادة في الغرب. كان أرسطو واسع التفكير في مجالات عدة، شملت المنطق، والأحياء، وأصول الحكم والسياسة، وعلوم الطبيعة، والأخلاقيات، والنظرية الأدبية، والميتافيزيقا، وغيرها العديد من الموضوعات، حتى إنه كان يُشار إليه بـ«الفيلسوف» في القرون الوسطى في أوروبا؛ ولم يكن أحد ليستفسر عمَّن المقصود بهذا اللقب، ولا تزال كتابات أرسطو عن الأخلاقيات تُثري النقاشات المعاصرة عن السعادة حتى اليوم.

الشخصيات البارزة  وُلد أرسطو في مدينة ستاجرا في عام 384 ق. م. كان والده طبيبا في البلاط المقدوني، وفي سن السابعة عشرة سافر أرسطو إلى أثينا؛ حيث التحق بأكاديمية أفلاطون، وبعد وفاة أفلاطون في عام 367 ق. م، غادر أرسطو أثينا وعاش السنوات القليلة التالية في مدينة أسوس وجزيرة لسبوس.

مكث أرسطو في جزيرة لسبوس حتى استدعاه فيليب المقدوني ملك مقدونيا؛ ليصبح معلما لابنه الإسكندر، الذي لُقِّب لاحقا بالإسكندر الأكبر، وبعد مرور عامين على وجوده في مقدونيا، عاد إلى أثينا ليؤسس مدرسته الخاصة لتعليم الفلسفة المعروفة بـ«مدرسة اللوقيون»، أو «المدرسة المشائية»، وتولَّى الإسكندر الحكم في مقدونيا خلفا لوالده الملك فيليب، ثم أعدَّ حملته القصيرة لغزو العالم المعروف؛ حيث كان يطمح إلى التوجُّه نحو أقصى الشرق حتى نهر إندس، وبعد وفاة الإسكندر الأكبر في عام 323 ق. م، تسبَّب شعور أرسطو تجاه أعداء المقدونيين إلى مغادرة أثينا، إلى الموت في العام التالي في مدينة تشالسييس.

رأي أرسطو عن السعادة

ماذا يقول أرسطو عن السعادة؟ لنبدأ أولاً بالفكرة التي لا خلاف عليها ظاهرياً، وهي أن السعادة أمرٌ جيد، فإن كنا نفكر في السعادة باعتبارها أمراً جيداً، فمن ثمَّ يُوجد العديد من الأمور الجيدة التي نطمح إليها، وتأتي السعادة من جملة تلك الأمور؛ إلا أنَّ أرسطو يرى أن هذا الاعتقاد غير صحيح بالمرّة؛ فالعديد من الأمور التي نطمح إليها، حسبما يشير أرسطو، في سبيل الحصول على أمورٍ أخرى.

لذا، تخيّل، على سبيل المثال، أنك تريد أن تصبح الرئيس التنفيذي لشركة كبيرة، لماذا قد ترغب في أمرٍ غريب كهذا؟ لأنك (حسبما قد يقوله أرسطو) قد ترغب في الثروة والسُلطة، ولكن لماذا ترغب في المال والسلطة؟ لأنك قد تودُ العيش في قصرٍ ضخم؛ حيث تخدمك حاشية القصر ليلٍ نهار، ولماذا قد ترغب في أمرٍ هنا كهذا؟ لأنك إذا تمكّنت من العيش على هذا النحو، فستشعر بالسعادة، ولكن (وهذا السؤال هو النقطة الفاصلة) لماذا تودُ أن تكون سعيداً؟ حسناً، فكما قال أرسطو، أنت تودُ ذلك فحسب. أو بعبارةٍ أخرى: هناك الكثير من الأشياء التي قد نعتبرها «جيدة» ونرغب في الحصول عليها لأنها قد تؤدي إلى حصولنا على أشياءٍ أخرى، إلا أنَّ السعادة هي أمرٌ جيد في حد ذاتها؛ فالسعادة، كما يقول أرسطو، قائمة بذاتها، وهي التي تجعل الحياة مرغوباً فيها ولا ينقصها شيء.

جرب الآن وضع هذه الفكرة قيد الاختبار. دوّن أمراً ما ترغب في حدوثه، والآن اسأل نفسك: هل أرغب في حدوث هذا الأمر لذاته، أم أنني أريده لأنه سيساعدني في تحقيق رغبةٍ أخرى؟ على سبيل المثال: قد ترغب في دراسة اللغة اليونانية القديمة. ولكن لماذا؟



ربما لأنك ترغب في قراءة كتابات أرسطو باللغة الأصلية التي كتبت بها، فإن كانت ثمّة رغبةٍ أخرى بعد تحقّق هذه الرغبة، فدوّنها.

الآن، اسأل نفسك: لماذا ترغب في الأمر التالي الذي دوّنته، ما الرغبة الأخرى التي تليها؟ ربما تودُ قراءة كتابات أرسطو باللغة الأصلية التي كتبت بها حتى تصبح

حكيماً. استمر في هذه العملية إلى ألا تتمكن من إيجاد المزيد من الرغبات. قد تبدو قائمتك على النحو التالي:

- أريد أن أتعلم اللغة اليونانية القديمة.
- لأنني أريد أن أقرأ كتابات أرسطو بلغتها الأصلية.
- لأنني أريد أن أكون حكيماً.
- لأنني أريد التوقف عن فعل الأمور الحمقاء التي تُسبب لي المتاعب.
- لأنني أريد أن أكون سعيداً.
- لأنني... حسناً، لأنني أريد أن أكون سعيداً!

هل تجد أن قائمتك قد انتهت بالسعادة كفاية نهائية؟ أم أن هناك غاياتٍ أخرى ممكنة؟ السعادة، في نظر أرسطو، هي الأمر الذي نرغب فيه بحد ذاته، ويقصد أرسطو بالسعادة اليودامونية أو الازدهار، ولكن ما الذي يعنيه الازدهار على وجه التحديد؟ لنلقِ نظرةً على الطريقة التي أقدم بها أرسطو على الإجابة عن هذا التساؤل.

في كتابه «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس»، يقول أرسطو: إن الازدهار يُعنى بـ«الوظيفة» أو الهدف من الحياة الإنسانية، حيث ذكر أرسطو مصطلح «التمييز» أو «أريت» الذي غالباً ما يُترجم إلى «الفضيلة». ويرى أرسطو أنه يمكن تطبيق التمييز على جميع الأمور؛ فعلى سبيل المثال: قد أمتلك عدداً من الأقلام للكتابة بها، إلا أن أحدها يجف حبره سريعاً، أما الآخر، فهو غير مريح عند الإمساك به، وهناك قلم آخر ذو حبر لامع، وهو ما يشته الانتباه أثناء الكتابة عن الفلسفة بشكل جاد؛ لذا عندما يحين الوقت لكتابة أفكارٍ عن أرسطو، سأستخدم قلم الحبر السائل؛ لأنه يُعبّر عن التمييز، وعلى غرار ذلك بالنسبة إلى أرسطو، فإن أشياء مثل السكاكين وخيول السباقات يمكن أن تُعبّر عن التمييز، فما يجعل أمراً ما متميزاً هو قدرته على تأدية غرضه على نحو جيد؛ فخيول السباقات التي تتميز في السباقات، والأقلام الأنيقة الخطوط، والسكاكين الحادة، والكعكات رائعة المذاق الجيد، جمعيتها أمثلة تُضرب على التمييز أو الفضيلة.

ويشير هذا الأمر تساؤلاً معقداً؛ وهو: إذا كانت الفضيلة الإنسانية تكمن في أداء ما هو مطلوب منا على نحو جيد، وإن كانت المسألة هي تحقيق الهدف من الوجود الإنساني، إذن، فما هذا الهدف؟ أجاب أرسطو عن هذا التساؤل بالسؤال عما يُميز الإنسان عن بقية الكائنات، ولأنه فيلسوف، فقد قال: إن المنطق هو ما يجعلنا - نحن البشر - مختلفين؛ فالقدرة على التفكير المنطقي، في رأي أرسطو، هي القدرة التي لا تملكها الكائنات الأخرى، وهي الامتياز الخاص بالكائنات البشرية، وكذلك فالفضيلة هي طريقة التصرف التي تُعبّر عن المنطق. ويجب التنويه إلى أن المنطق هنا لا يعني الجلوس والتفكير، بل هو الكيفية التي تُقرّر التصرف وفقها، وهو السلوك العملي النابع من المنطق الذي يُشكّل الفضيلة، ويقود إلى الازدهار أو الحياة السعيدة.

الحياة المزدهرة من وجهة نظر أرسطو هي حياة التميّز أو الفضيلة (أريت)، كما أننا نختلف عن الكائنات الأخرى بما نملكه من قوة المنطق، والفضيلة تعني ضمناً التصرف وفق المنطق.

تذكر أن

مخالفة الحظ

وَفَقاً لأرسطو، يتعذّر على المرء أن يحيا حياة سعيدة دون الفضيلة، فبريط الفضيلة بالسعادة، أي أن حياة الفاضلين ليست بالضرورة حافلة بالسعادة، تصوير الصورة أكثر تعقيداً؛ فالمشكلة هنا هي دور الحظ في الحياة السعيدة، فبال تأكيد، وفي نهاية المطاف، ثمة قدر من الحظ في سعادتنا؛ فقد صادف أن عثرت على الوظيفة المناسبة، أو العلاقة الصحيحة، أو وُلدت بالمكان المناسب في العالم، أو أن لديك مجموعة الجينات الصحيحة، وجميع تلك الأمور تُهيئك للشعور بالسعادة؛ فمصطلح اليودامونيا يعني الحظ الجيد، حيث تحمل كلمة «دامون» معنى «الحظ». وكان أرسطو على وعي بهذه المعضلة المحتملة؛ لذا استعرضها في كتابه «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس»، وذكر بريام ملك طروادة مثلاً عليها.



ووفقاً لأرسطو، كان بريام، ملك طروادة أثناء فترة حرب طروادة، رجلاً فاضلاً إلا أنه غير محظوظ البتة؛ فقد شهد مقتل أبنائه وسقوط مدينته قبل أن يقتله نيوبتوليموس ابن أخيل. وبعبارة أخرى: كان بريام أنموذجاً للفضيلة، إلا أننا لا نستطيع أن نقول إنه كان سعيداً في آخر أيامه.

تترك لنا النهاية سيئة الحظ لبريام انطباعاً سيئاً، وهو: أن هناك حدوداً لما يمكننا فعله لتحقيق سعادتنا الخاصة، فإن لم نستطع التحكم في أقدارنا، فلا مفر لنا من احتمالية وقوع بعض المصائب والكوارث. هل يجب أن تلقي تلك الاحتمالية بظلالها على جهودنا لتحقيق السعادة؟

يُعد مثال بريام مثيراً للاهتمام؛ لأن الكثير من الكتابات المعاصرة عن السعادة، وحتى بعض الكتابات التي تستند بشكل واضح إلى أرسطو، قد يبدو أنها تشير ضمناً إلى أن السعادة شأن خاص بنا بشكل كامل، وأنها تعتمد بشكل رئيس على قدرتنا الداخلية على تحقيق السعادة، بصرف النظر عن الظروف الخارجية، كما لو أننا جميعاً بحاجة إلى غرس فضائل مثل «المرونة» استجابةً للشدائد، وحينها سنتمكن من تجاوز أي أمر نواجهه في حياتنا، ولكن في الوقت نفسه عندما تُدمر مدينتك، ويُقتل أبنائك بالسيف، ستكون هذه النظرية قاسية؛ لأنها توحى بأنك في حال عدم شعورك بالسعادة قادراً، فالمسألة ليست سوى ضعف في شخصيتك، وافتقارك إلى المرونة.



تذكر الوقت الذي كنت فيه سعيداً على وجه التحديد. ما مقدار تلك السعادة التي تحققت نتيجة الحظ؟ هل تعتقد أن الحظ جزء لا يتجزأ من السعادة؟ هل تعتقد أنه من الممكن أن يكون المرء فاضلاً، إلا أنه بسبب سوء الحظ، قد يكون في الوقت ذاته غير سعيد؟

العيش باستقامة

على الرغم من أننا لا نضمن أن يكون حظنا حسناً، فمن الثابت، وفقاً لأرسطو، أن الحياة الأروع والأكثر ازدهاراً هي تلك التي تُزِينها الفضيلة، كما يرى أرسطو نفسه أن السعادة إما أن تكون هبةً مقدّسة مرسله إلينا من السماء، وإما أن تُكتسب عن طريق الفضيلة، غير أنه ما دام باستطاعتنا التحكم قليلاً في الحظ الذي ترسله السماء إلينا؛ يمكننا، على الأقل، ممارسة الفضيلة.

يثير هذا تساؤلاً آخر بشأن ما نقصده بالفضيلة، وفي رده على هذا السؤال يبدأ أرسطو بسؤال عما نطلق عليه اسم الفضيلة بمعناها العادي الذي نستخدمه يومياً، فيخلص بوجه عام إلى أننا عادةً ما نشير إلى قِطِيّ الإفراط والانعدام المتنافرين باعتبارهما نموذجين لانعدام الفضيلة؛ إذ قد ننتقد أحداً لإفراطه في إظهار مشاعر الودّ أو لتحفظه أو جُبْنه أو تهوره أو مبالغته الشديدة في إنكار الذات أو تضخيمها أكثر من اللازم، فما نراه جديراً بالثناء فقط هو القدر المناسب من إنكار الذات أو مشاعر الودّ أو الشجاعة.

ما يهم أن هذا القدر المناسب يتوقّف على السياق، فليس المقصود أن هناك مقداراً مثاليّاً من الودّ يجب علينا إظهاره تجاه الآخرين في جميع الأحوال، بل هناك قدر من الودّ مناسب لكل سياق أو مناسبة.



في كل موقف لا نبادر فيه بالإفراط في المشاعر ولا بانعدامها، بل نضبط أفعالنا وفقاً للمنطق، نصل إلى المتوسط (يقصد بـ«المتوسط» هنا المتوسط الحسابي) الذي لا تتصف أفعالنا عنده بالإفراط ولا بالنقص.

في نظر أرسطو، يُعدُّ المتوسط حالةً وسطى بين الدرجات القسوى من الإفراط، وليست المسألة مسألة إيجاد نقطة تتوسط مقياساً نظرياً، بل تحديد المستوى المناسب من شيء ما؛ لذا، على سبيل المثال، عندما يتعلق الأمر بالغضب، لا يقتصر مفهوم المتوسط على افتقار الروح المعنوية ولا على حدة المزاج فحسب، بل يشمل أيضاً إدراك الوقت المناسب للغضب، والمقدار المناسب منه، والشخص الموجه إليه، والمواقف التي نغضب فيها.



بعبارة أخرى: كي نمارس الفضيلة، يتعيّن علينا أن نظلّ منتبهين إلى ظروف بعينها، مع استخدام المنطق لنفهم الكيفية التي يمكننا بها أن نتلمّس طريقنا خلال تلك الظروف، ويحتاج هذا النوع من الحكمة العملية إلى تدريب عمليّ نظراً لتوقفه على مدى تيقننا للظروف الفردية؛ فليس ثمة دليل يشرح قواعد ممارسة الحكمة عملياً، إنما الأمر يتعلّق بتراكم الخبرات على مدى حياتنا، والانتباه إلى نماذج ممّن يفوقونا حكمةً واستقامةً ومّن يدركون ما قد تتطلبه أي مجموعة من الظروف.

إدراك المتوسط

يمكننا دراسة فكرة المتوسط بالمقارنة مع طائفة من مجالات الأنشطة أو الخبرات؛ ففي كتابه «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس» يورد أرسطو مجموعة من الأمثلة تُبيّن الطريقة التي تعمل بها فكرة المتوسط فيما يتعلّق بمختلف ميادين الحياة البشرية، ويُقدّم المخطط التالي موجزاً بالفكرة:

نطاق الأنشطة أو الخبرات	إفراط	توسّط	نقص
إدارة المال	تبذير	كرم	بخل
التعامل مع الغضب	حدة المزاج	شعور بالغضب لأسباب وجيهة ومن أشخاص يستحقونه، وبطريقة مناسبة، وفي اللحظة المناسبة	افتقار الروح المعنوية
إجراء المحادثات	تهريج	ذكاء	غِلظة
التعامل مع الآخرين	تذلّل	ود	مشاكسة
مواجهة الخوف	تهوّر	شجاعة	جُبْن
الاستمتاع بالمدّات	تحرّر	اعتدال	لامبالاة

يمكننا محاولة التدرّب بمساعدة هذا المخطط لنرى إن كان بإمكاننا غرس مفاهيم الفضيلة والتفوق حسب رؤية أرسطو، وبهذا - إن كنا سعداء الحظ ولم نُصّب بمحنةٍ شديدة كما حدث مع بريام - نحقق السعادة.



يمكنك الاسترشاد بالجدول المُبَيَّن أعلاه، وتخصيص يوم في الأسبوع ليكون «يوم أرسطو»، وفي نهايته راجع أحداث اليوم، واسأل نفسك: إلى أي مدى تمكّنت من إدراك قيمة المتوسط أو أخفقت في ذلك في مُختلف مجالات الأنشطة التي اشتركتَ فيها؟ إن كنت ترغب حقاً في اختبار نفسك (وأنت واثق من عدم توقّفك)، فاطلب من صديق أن يملأ الجدول نيابةً عنك.

إن فعلتَ هذا الأمر على مدى أيام عدة، فستتمكّن من ملاحظة الأنماط التي ستظهر لك، والمهم من وجهة نظر متابعي أرسطو أن تتيح لهذه المعلومات توجيه سلوكك المستقبلي. إن إدراك المتوسط ليس تماماً كإدراك سهم للهدف، بل هي مسألة بناء لمعرفة أوسع وأعمق عن طريقة تصرّفنا في مُختلف المواقف، بحيث يمكننا أن نبدأ في تغيير تصرّفاتنا.

السعادة، ولكن ليس كما نعرفها

في هذه المرحلة، لعلك تتساءل: ألم نجد قليلاً عن فكرة السعادة؟ لا بد أن تكون إجابة هذا السؤال إما بـ«بلى» وإما بـ«نعم».

إن الحياة السعيدة في نظر أرسطو هي حياة الفضيلة؛ أي تلك التي نسترشد في أفعالنا من خلالها بالحكمة العملية، وتنعكس فيها ميزة الحياة وفقاً لفكرة المتوسط على كل فعل من أفعالنا؛ إذ يختلف هذا المفهوم للسعادة كل الاختلاف عما قد يدور في أذهاننا عندما نشكوقائلين: «لكنني لا أريد سوى أن أعيش سعيداً».

فهذا التميز في الحياة لا يرقى بها إلى مشاعر السعادة، وإذا ارتقى إلى حياة الرفاهية الذاتية، فلن تمتد جذور تلك الرفاهية إلى أي نوع من أنواع التقويم لطريقة سريان حياتنا، بل إلى المغزى العقلائي الذي مضاهه أننا نعيش حسبما يمكننا العيش، وأياً تكن الظروف الخارجية المحيطة بنا. في نظر أرسطو، ليس السؤال الأهم: «هل أنت سعيدٌ بحياتك؟»، أو: «هل أنت سعيد بطريقتك؟» بل: «هل أنت سعيدٌ بطريقتك حياتك إلى الآن؟».

8. إبيقور ووعاء صغير من الجبن

إذا كان أرسطو رائد مذاهب الازدهار (اليودامونيا) الفلسفية في السعادة في العالم القديم، فعندما يتعلّق الأمر باتباع مذهب المتعة لتحقيق السعادة، علينا التوجّه إلى إبيقور، غير أننا إن فعلنا هذا، فسنجد الحدود الفاصلة بين مذهبي المتعة واليودامونيا تتلاشى.

من الإنصاف الاعتراف بأن المدرسة الإبيقورية الفلسفية، المُسمّاة باسم مؤسسها إبيقور (270-341 ق.م.)، لم تحظ بسُمعة حسنة تاريخياً؛ فوصف شخص ما بأنه إبيقوري (أي من أنصار مذهب المتعة) يوحي بأنه ولوعٌ بالطعام والشراب، وغيرها من صور المتعة الحسيّة. وقد ظل مصطلح «إبيقوري» مرتبطاً بالفراخية والإسراف على مدى فترة تاريخية طويلة، على الرغم من أننا إذا نظرنا إلى إبيقور نفسه، فسنجد فيلسوفاً بعيداً كل البعد عن هذا النوع من الانغماس في المتع الحسية؛ فقد كتب إبيقور يوماً إلى صديق له قائلاً: «أرسل إليّ وعاءً صغيراً من الجبن كي يمكنني أن أدلّل نفسي متى شئت». وهي فكرة عاطفية تشير إلى أن أمام إبيقور شوطاً طويلاً يقطعُه كي يُباري بعض نجوم موسيقى الروك المفرطين في الانغماس في المتع.

يُعدّ مذهب الإبيقورية واحداً من مذاهب فلسفية عديدة تُعنى بالسعادة، وقد ازدهر تقريباً خلال القرن الرابع قبل الميلاد، واستمرّ على هذا النحو قرابة بضعة قرون في اليونان وروما.

اهتمّ الإبيقوريون بالمتعة (كان منتقدوهم على حقّ في هذه الناحية)، إلا أن ما قالوه عن المتعة أقل وضوحاً مما يتخيّله البعض أحياناً؛ حيث إنهم عندما تحدّثوا عن السعادة لم يقتصر حديثهم على المتعة، بل عن الحالة التي يُعرّفونها باسم «الطمأنينة» (ataraxia) أي «التحرر من القلق». وحسب رؤية إبيقور، فقد كان هذا التحرر هو الهدف الأسمى للفلسفة، بل في الواقع هدف المعارف جميعها. وبعبارة أخرى: تهتم فلسفة إبيقور في المقام الأول بتشكيل حياة الفرد بهدف دعم حالة الطمأنينة هذه، وعلى الرغم من اهتمام إبيقور بأشياء أخرى - مثل علم الطبيعة (الفيزياء)، أو أسئلة

عن طبيعة المعرفة (ما يُطلق عليه الفلاسفة اسم «نظرية المعرفة») - فقد اهتم بتلك العلوم ما دامت تُقضي إلى الأخلاق، أي ما دامت تهتم بأسلوب حياتنا.

كانت الطمأنينة أو «التحرُّر من القلق» الهدفَ الأسمى للفلسفة الإبيقورية في السعادة.



لذلك، على سبيل المثال، أرسل إبيقور خطاباً إلى أحد أتباعه يُوصيه بدراسة علم الفلك، ليس لظنه أن المعرفة بالنجوم مثيرةٌ بحد ذاتها، بل لأن هذا النوع من المعارف يُحرِّرنا من معتقدات علم الفلك الخاطئة والمزعجة، إضافة إلى اهتمامه بفكرة أن أقدارنا قد تكون مكتوبةً في النجوم، وهي فكرة تُشوِّش أفكارنا وتقلقها.

وُلد إبيقور عام 341 ق. م. في جزيرة ساموس، وهي إحدى مستعمرات أثينا، وعند بلوغه الثامنة عشرة سافر من ساموس إلى أثينا ليؤدِّي الخدمة العسكرية، وعاش بعدها نحو عشرين عاماً في أماكن متفرقة من العالم اليوناني يُدرِّس الفلسفة ويُدْرَسها، وعاد إلى أثينا عام 307 ق. م؛ فأنشأ مدرسته الشهيرة في الفلسفة، المعروفة باسم «الحديقة».



لم تكن الحديقة مكاناً يذهب إليه الناس للتحدُّث في أمور الفلسفة فحسب، بل كانت مجتمعاً يمكن فيه لأتباع إبيقور أن يعيشوا وفقاً لتعاليمه ويمارسوها، وعلى الرغم من أن إبيقور له كتابات غزيرة، فإنه لم يبقَ منها سوى نزرٍ يسير لا يبدو أن يكون خطاباتٍ محدودةٍ تقدِّم تعاليمه في صورةٍ مختصرة، إضافةً إلى قليلٍ من البقايا المتفرقة.

تُوفِّي إبيقور عام 270 ق. م. نتيجة مضاعفات ناتجة عن حصوات في الكلى، وعلى الرغم من أنه عانى من الآمٍ مبرِّحة، يُقال إنه ظل محافظاً على ابتهاجه حتى

النهاية، قائلاً: إن ما يذكره من تأملاته الفلسفية المتباينة جعله في حالة سعادة على الرغم من المعاناة الواضحة.

نوعان من المتع

من بين الجوانب الأساسية في فهم المذهب الإبيقوري الفلسفي في السعادة أن تلمَّ إماماً تاماً بطريقة تناوله للسعادة. يطرح إبيقور - بشكلٍ جزئيٍّ - نهجاً للسعادة؛ ففي نهاية الأمر تصير المتعة شغله الشاغل.

وفي حين يرى أرسطو أن الازدهار هو الشيء الذي نختاره بحد ذاته، يرى إبيقور أن ما يُحرِّكنا في الأساس قوتان يُطلق عليهما الفيلسوف الإنجليزي بنتام اسم «السيدِّين المسيطِرين»، وهما المتعة والألم.

غير أنه سيكون من الخطأ اعتبار إبيقور مجرد باحث عن الملذات أو أحد أنصار مذهب المتعة بالمعنى المعاصر للكلمة، ويمكن القول: إن مشكلة مذهب المتعة المعاصر فيما يتعلَّق بإبيقور أنه مبهم وقصير الأمد؛ فصحيحٌ أنني إذا ذهبت لتناول الشراب قد أشعر بالمتعة، لكن آثار الشراب التي تحدث في الصباح التالي أمرٌ مختلف. وفي الوقت الذي قد تتظر فيه بعين الحسد إلى نجم سينمائيٍّ على نمط حياته، فليست حياة نجم آخر في مركزٍ لإعادة التأهيل مما يستدعي الحسد.

اهتمام إبيقور منصبٌّ على فكرة اتخاذ نهج ذكي للحصول على المتعة، نهج يُنظر بجدية إلى متع الحياة ويحاول أن يُفرِّق بينها، بحيث قد يُمكننا أن نختار متعنا اختياراً أنجح.

تذكر أنّ

أيُّ فروقٍ يمكننا إذن إيجادها بين نوع وآخر من المتع؟ يقول إبيقور: إن هناك نوعين من المتعة بصفة عامة: المتع المتحرِّكة، ويقصد بها تلك التي تُتَبَّهنا وتُحَفِّزنا وتُثيرنا، وتشمل الجسد أو المخدرات أو موسيقى الروك أند رول، أو أي شيءٍ يعطي تأثيراً مماثلاً لموسيقى الروك أند رول في أثلينا القديمة؛ فالمتع المتحرِّكة نوعٌ من المتع يرسلنا فننطلق في الاتجاهات الغربية كافة، وتُفقدنا اتزاننا، وتهوي بنا في مواقف غير متوقَّعة، وتُصيبنا بنوعٍ من اضطراب النفس (في رأي إبيقور النفس كيان مادي؛ لذا فالاضطراب

هنا ليس تعبيراً استعارياً بقدر ما هو تعبيرٌ حُرْفِيٌّ. وعلى النقيض من المتع المتحركة، هناك المتع الساكنة التي ليست بالقدر نفسه من التقلب والتغير والاضطراب؛ فنحن، على سبيل المثال، يمكننا أن نفكر في متعة الجلوس ومشاهدة غروب الشمس، أو لذة الاستمتاع بصداقة إنسانٍ آخرٍ، أو التلذذ بتناول صنوف بسيطة من الطعام (وتحديداً الجبن!)، فكل هذه أنواع ساكنة نسبياً من المتع في نظر إبيقور.

المتع المتحركة هي التي تؤدي إلى الشعور بالألم في مكان ما بعد ممارسة هذا النشاط، وهي متعٌ تُزعزع استقرار الإنسان وتُقلقه وتُخل بتوازنه، وعلى الجانب الآخر لا تتسبب المتع الساكنة في مزيد من الاضطرابات، كما تساعد في الوصول إلى حالة الطمأنينة (التحرُّر من القلق).



الشيء الجدير بالملاحظة أنه - وفقاً لإبيقور - تُعد جميع المتع في حد ذاتها حسنة وجميع الآلام سيئة، لكن بعض المتع يجب تقاؤها؛ إذ ينشأ عنها مزيد من الاضطرابات المستقبلية، فتنتهي بخلق مشكلات أكثر مما هي جديرة به، فعلى سبيل المثال، لم يكن إبيقور معارضاً لممارسة المتع الحسية، بل إنه أقر بأنها ضمن متع الحياة، لكنه لاحظ أنه ليس هناك إنسان تغيرت حياته تغيراً دائماً يمكن ملاحظته نتيجة وصوله إلى ذروة النشوة (على الرغم من أنك قد تختلف معه في هذه النقطة).

نتيجة هذا، فإننا إذا كنا ننوي أخذ المتعة على محمل الجد، فحسب رؤية إبيقور، ربما نكون بحاجة إلى التساهل مع الجسد والمخدرات وموسيقى الروك أند رول، وأن نفكر في تشجيع تلك المتع التي لا تثير عادةً اضطراباً في النفس لكونها متعاً ساكنة نسبياً.

اكتب قائمة بكل ما يمكنك التفكير فيه من أشياء تستمتع بها. أيُّ من هذه المتع ساكنة؟ وأيها متحركة؟ هل تُبين هذه التفرقة أيُّ شيءٍ مفيد أو مثير عن هذه المتع المختلفة؟



تصنيف الرغبات

استناداً إلى تصنيف المتع إلى متحركة وساكنة، رأى إبيقور أنه من المفيد أن نُميِّز بين رغبات المرء المتباينة لنعرف أي نوع من المتع كانت ترمي إليه.

كما يضيف إبيقور هنا مستوى آخر من التعقيد إلى فلسفته؛ فعندما يتعلق الأمر بالرغبات، يقول إبيقور: إن «بعض الرغبات طبيعي وضروري، وبعضها طبيعي، لكنه غير ضروري، والبعض ليس طبيعياً ولا ضرورياً، لكنه يحدث نتيجة آراء واهية». ما كل هذا؟ دعنا نبدأ بفكرة الرغبات الضرورية؛ يمكن تعريف كلمة «ضرورية» في هذا السياق على أنها أي رغبة قد يتسبب فقدانها في ألم حقيقي؛ لذلك يُعتبر الطعام والماء، على سبيل المثال، ضروريين، في حين لا يُعتبر الكعك والقهوة كذلك.

أمّا مسألة ما يقصده إبيقور بكلمة «طبيعي»، فتُعدُّ أصعب قليلاً في إدراكها؛ فحسب رؤية إبيقور لا تنشأ الرغبات «غير الطبيعية» نتيجة لحاجاتنا البدنية الأساسية، غير أننا قد نسعى لتحقيقها، وهي أشياء مثل المجد والمنزلة الاجتماعية والثروة.

إنها ليست جزءاً أصيلاً من الحاجات الأساسية؛ ولذا فهي بعيدة عن الإشباع؛ ومن ثمَّ إذا رغبنا في المجد وحصلنا على بعض منه، فسنرغب في مزيد، ولورغبنا في المنزلة الاجتماعية وارتفعت منزلتنا، فإننا سنرغب في منزلة أعلى؛ إذ ليس من السهل إشباع رغباتنا في أيِّ من تلك الحالات.

في نظر إبيقور هنالك فارق أساسي بين الرغبات الطبيعية وغير الطبيعية، وبين الرغبة في الحصول على تلك الأشياء التي تدعم وجودنا ويمكن إشباعها، والرغبة في أشياء لا تدعم بقاءنا ولا يمكن إشباعها. يُقدِّم الجدول التالي فكرةً عن الكيفية التي قد تعمل بها هذه الطريقة، مع أمثلة توضيحية على الرغبات من كل صنف:

أ: طبيعية وضرورية	ب: طبيعية وغير ضرورية	ج: ليست طبيعية ولا ضرورية
الطعام (أي طعام)	أصناف محددة مترفة من الطعام	المجد
الكساء	ثياب مبهرجة	المنزلة الاجتماعية
المأوى	قصور ومنازل متقنة التجهيز	الثروة

يمكننا الآن أن نفكر في هذه الأنواع من الرغبات مقارنةً بنوعي المتعة المذكورين. تتداخل رغبات الفئة ج مع المتع المتحركة؛ لأنها دائماً ما تدفع بنا نحو مزيدٍ من الرغبات، كما أن المتع المتحركة في الأساس تُثير مشكلات أكثر مما تستحق. وماذا إذن عن رغبات الفئة ب التي تُعدُّ طبيعية وغير ضرورية؟ لنتخيل أننا نتوق إلى نوعٍ محدد من كعكات التوت الأزرق، فإن حصلنا على النوع الذي نرغب فيه فقد نشبع رغبتنا، لكننا إن علقنا آمالنا على هذا النوع من الكعك فقد نجد شيئاً اثنين؛ أولاً: إذا ضبطنا رغباتنا على هذا النوع من الكعك دون سواه، فربما نوقع أنفسنا في مشكلات كبيرة عند محاولة العثور عليه. ثانياً: حتى بعد تخطي هذه المشكلات، قد لا يمكننا الحصول على الهدف الذي تدور حوله رغباتنا؛ مما يفرض بنا إلى مزيدٍ من الاضطراب الحركي، كما أننا قد نخبر أنواعاً مختلفة من القلق المثير للإزعاج (مثل «هل ستفد من منافذ البيع؟»، أو «ماذا لو أنني لم أجد واحدة؟») لأن تحقيق الرغبة في شيءٍ بعينه - مثل كعك التوت الأزرق - يُعدُّ أصعب نسبياً من تحقيق شيءٍ أكثر عمومية، مثل الطعام بوجهٍ عام.

وفقاً لإبيقور، فإن الرغبات الطبيعية رغباتٌ في الأشياء التي تدعم بقاءنا، كما يمكن إشباعها، بينما الرغبات الضرورية رغباتٌ في الأشياء التي قد ينتج عن فقدانها ألم؛ لذا تُعدُّ الرغبة في الطعام رغبةً ضرورية وطبيعية، في حين أن الرغبة في نوعٍ واحدٍ بعينه من الطعام غير ضرورية لكنها طبيعية.

تذكر أن

إذن فرغبات الفئة أ أسهل كثيراً في إشباعها؛ فلا مزيد من الكعك المستدير... لا مشكلة، سوف أتناول عتقوداً من العنب، أو قطعة كعك، أو شريحة خبز، أو وعاءً من الجبن؛ وبذلك أحصل على متعة الإشباع دون أن يلحقني الاضطراب المرتبط برغبات الفئة ب أو ج.

تجربة إبيقورية

لم يكن مذهب الفلسفة الإبيقورية مجموعةً من الأفكار حول السعادة أو الحياة الكريمة فحسب، بل شكّل نهجاً متكاملًا نحو ممارسة الحياة عملياً؛ لذا سنلقي

نظرةً على تجربةٍ من تجارب المذهب الإبيقوري، وتُجرى هذه التجربة تحديداً على مدى ثلاثة أيام.

اليوم الأول

خصّص عشرين دقيقة لإجراء هذا الجزء من التجربة جيداً، ودوّن بعض الملاحظات على قطعة من الورق لمدة خمس دقائق حول المتع المُختلفة التي عشتها خلال الأربع والعشرين ساعة الأخيرة دون أن تستبعد أيّاً من المتع لأسباب أخلاقية؛ لأنها ما دامت متعة؛ إذن فهي حسنة، وفقاً للمذهب الإبيقوري.



والآن ارسم عمودين على قطعة منفصلة من الورق، واكتب أعلى أحد العمودين «ساكنة»، وأعلى الآخر «متحركة»، ثم خذ كل واحدة من متع الأربع والعشرين ساعة الماضية على حدة، وضعها في العمود الذي ترى أنها تنتمي إليه.

ولا تأخذ موضوع التصنيف بدقة بالغة، بل اختر ما تستشعر في قرارة نفسك أنه الصواب، وفي نهاية الأمر سجّل الاضطرابات التي نجمت عن كل من المتع المندرجة ضمن المتع «المتحركة»، وبعدما تنتهي من هذا، اذهب وقم بشيءٍ مختلف.

اليوم الثاني

عدّ إلى قائمتك صباح اليوم التالي واقرأها بعناية، وعلى ضوء هذه القائمة فكّر في الرغبات التي تراودك خلال اليوم التالي، أو باستخدام المصطلحات الإبيقورية، هل هي رغباتٌ طبيعية وضرورية، أم غير طبيعية وغير ضرورية، أم طبيعية وغير ضرورية؟ وفكّر في المتع التي سوف تنتج عنها، بمعنى أهي ساكنة أم متحركة؟

الآن خطّط ليوم إبيقوري (ممتع) لنفسك. فكّر كيف يمكنك الحصول على أقصى درجات المتعة وعلى مقدار أكبر من الطمأنينة (التحرُّر من القلق)، فكّر كيف يمكنك تحفيز المتع الساكنة بدلاً من المتحركة، واجعل تركيزك منصباً على إيجاد المتعة في رغبات طبيعية وضرورية.

اليوم الثالث

كرّر التدريب الذي نفذته في اليوم الأول. هل كان يومك الذي قضيتَه على الطريقة الإبيقورية أسعد بأي حال من اليوم السابق؟ وهل نتج عنه مزيدٌ من المتع الساكنة؟ وختاماً، بعد مرور 24 ساعة، تدبّر ما حدث واسأل نفسك: هل صرتُ أكثر سعادة؟

ما الأهم: الحياة أم الجبن؟

لا ريب أن الأمر مع المذهب الإبيقوري - مثلما هو الحال مع سواه - قد يستغرق أكثر من يوم أو اثنين لتحديد إن كان اعتناقه طريقاً للسعادة حكيماً بما يكفي؟

قد يكون لدينا بالفعل أسئلة حول الفلسفة الإبيقورية تبدو مثيرةً للحيرة؛ فرغبتنا في المكانة الاجتماعية قد تكون دون شك رغبةً دائمة في ذاتها، لكن أليس هناك كذلك شيءٌ ما طبيعيٌّ في رغبتنا أن نصبح ذوي مكانة في أعين الآخرين؟ وما الذي يعنيه هذا التركيز على سعادتني الخاصة لعلاقتي مع الآخرين؟ أليست هناك أمورٌ في حياة كريمة أهم من الجبن؟ ربما، غير أننا لسنا ملزمين باتباع الفلسفة الإبيقورية للانتفاع من حكمة إبيقور.

فكرة الاستجابة لرغباتنا بقدر أكبر من التعقّل قد تكون مفيدةً لنا، ولو لم نتبع المذهب بحذافيره، كما قد يكون لدينا بالفعل أشياء في حياتنا نُوليها اهتماماً أكبر من وعاء جبن، مثل حديقة نرعها أو قليل من الأصدقاء، لكنها أشياء - على الأقل - قد تمثّل بدايةً طيبةً.



9 . ديوجين والفلسفة التشاؤمية

إحدى المدارس اليونانية القديمة الأخرى التي لديها ما تقوله بشأن السعادة الفلسفة التشاؤمية - مدرسة الكلبين -، يستمدُّ الكلبيون اسمهم من الكلمة اليونانية التي تعني الكلب، وقد أدركوا أنه في حين يفتقر البشر إلى براعة الوصول إلى السعادة، فمن اليسير على الكلاب إدراكها، وهذه النظرة إلى المسألة تُقضي إلى نهج متطرّف تجاه قضية السعادة.

ما الذي يجعل السعادة تبدو سهلة المنال على الكلاب وعزيزة المنال على البشر؟

انظر إلى أي شخص يصحب كلبه للتنزه في الحديقة، وستلاحظ أنه في كل تسع من عشر مرات تبدو السعادة على الكلب أكثر كثيراً من صاحبه؛ ففي الوقت الذي يمشي فيه صاحب الكلب عاقداً حاجبيه، يعدو الكلب هنا وهناك ليطارد الحمام أو يقفز في النهر أو يركض مع الراكضين أو - وهذا أكثرها إثارة - يُكوّن صداقاتٍ مع كلابٍ أخرى.



الحق أن الكلب يتصرّف دائماً كما لو أن اليوم أفضل أيام حياته على الإطلاق، وفي حين لا تحيا كل الكلاب حياة سعيدة، لكنها فيما يبدو (والقطط كذلك، غير أننا سنركّز على الكلاب) خبيرة بالفطرة في فن السعادة إذا ما توافرت لها الظروف المناسبة، كما يبدو أن لدى الكلاب قدرةً على الاستمتاع بالحياة ليست لدينا نحن؛ فلا يساورها قلقٌ بشأن أقساط الرهون أو الوضع السياسي أو تهاوي الاقتصاد، بل تتعايش مع كونها كلاباً فحسب، فما عليك سوى أن تأخذها للتنزه وستبتهج لذلك، وإن أطعمتها تصرّفت كما لو أن هذا أروع ما حدث لها على الإطلاق؛ فهي تقريباً تسعد بتناول أي شيء وبالنوم في أي مكان، كما أنها لا تقضي أوقات فراغها في قراءة كتب عن السعادة على أمل أن يجعلها ذلك أكثر سعادة!

ما الذي نغضه إذن؟

هذا جوهر السؤال الذي سأله الفلاسفة القدماء المعروفون باسم «الكليبيين»، وللأسفة «الكلبية» أو «التشاؤمية» - حسبما تُترجم الكلمة - اليوم دلالاتٌ كريمة؛ فربما نظن أن التشاؤمي آخر شخص يمكننا تصوُّره سعيداً، ومع كل يسود اعتقاد بأن المذهب التشاؤمي مرتبطٌ بعدم الإيمان في وجود خير في البشر (أو فيما يتعلق بهذا الصدد من انعدام الخير عموماً)، والاعتقاد بأن الناس يتصرفون على الدوام وفي كل مكان انطلاقاً من أسوأ دوافعهم، ولعله اعتقاد بأن السعادة نفسها إهدارٌ للوقت.

غير أننا إذا أردنا فهم ما كان الفلاسفة الكليون يرمون إليه، فعلينا أن ننحّي المعاني الحديثة لمصطلح «الفلسفة الكلبية / التشاؤمية» جانباً، وأن نرجع إلى جذوره. لقد اختلف مفهوم المذهب الكلي باعتبار مذهباً فلسفياً اختلافاً كبيراً - على الأقل في نظر مُناصريه، إن لم يكن في نظر المنتقسين من قدره أيضاً - عمّا نقصده نحن من الكلمة. الاسم مشتق من الكلمة اليونانية kynikos، التي تعني «شبيه الكلب»، وقد انطبق المذهب على مجموعة من الفلاسفة الذين انخرطوا أحياناً في مساعٍ بدت صادمةً بهدف إثبات وجهات نظرهم الفلسفية. إذن، من كان هؤلاء الفلاسفة؟ وكيف كانوا يتشبهون بالكلاب؟ وماذا عساهم يقولون عن السعادة؟


لم يكن الكليون القدماء متشائمين، بل لعلهم كانوا أكثر تفاؤلاً بشأن إمكانية وجود الخير في البشر.



تشويه العُلمة

ربما يكون ديوجين أهم الفلاسفة الكليبيين، ويقال: إنه نُفيَ بعيداً عن موطنه في مدينة سينوب لارتكابه جريمة تشويه العُلمة، وهكذا سافر إلى أثينا. وهناك قصة تُروى عن سبب ارتكابه الجريمة؛ أن كاهنة معبد دلفي (التي حسبما يبدو

قد اكتسبت سُمعة لإيقاعها بالفلاسفة في مشكلات) قالت: إن عليه «تقديم طابع جديد للعملة الموحدة»، وقد فسّر ديوجين هذا تفسيراً حرفياً، غير أن هذا التغيير في حظه لم يعكّر صفوه حسبما يبدو، إذ زعم أنه في حالة الحكم عليه بالنفي سيُحكم على أهل سينوب بمصير أتعس، ألا وهو البقاء في سينوب.

الشخصيات البارزة  يُعد ديوجين السيئوي (323-404 ق. م) أحد أكثر الفلاسفة انحرافاً عن التقاليد في العالم القديم؛ فقد أخذ على عاتقه مهمة دحض الافتراضات والأعراف السائدة في مجتمعه آنذاك، كما انخرط في بعض التجارب المتطرفة خلال حياته؛ فصار بلا مأوى، واتخذ من قِدر تخزين كبيرة مقراً مؤقتاً لسكنه في سوق أثينا.

ويبدو أنه اختطف في أثينا على يد قراصنة، وأخذ إلى كورنث، حيث واصل اتباع نمط حياته المتشرف، بل الصادم أحياناً، ويُقال: إن الإسكندر الأكبر أتى للتحدث إليه بينما كان يعيش في كورنث، فوقف الرجل الذي حكم جميع الأنحاء المعروفة من العالم في ذلك الوقت، وتلميذ أرسطو السابق أمام الفيلسوف، وسأله: «أهناك ما يمكنني فعله من أجلك؟»، فأجابه الفيلسوف: «أجل، من فضلك قف في مكان آخر؛ فأنت تحجب ضوء الشمس عني». ويبدو أن الإسكندر تنهّد ثم قال: «لو لم أكن الإسكندر، لوددت أن أكون ديوجين».

بعد وصوله إلى أثينا، حاول ديوجين أن يُعيد تفسير الكلمات التي قالتها كاهنة معبد دلفي تفسيراً مجازياً؛ فأخذ يحاول أن يُعيد صياغة أخلاقنا وقيمنا؛ بحيث يمكننا أن نحيا حياة أفضل وأسعد. كان ديوجين فيلسوفاً يحاول أن يعيش فلسفته حتى النخاع، وكانت حياته داخل قِدر تخزين في السوق، حيث كان يأكل ويشرب، تحرراً لذاته، وعندما شعر بهذا التحرر لم يتوان عن إمتاع ذاته على مرأى ومسمع من الناس دون أن يشغل فكره على الإطلاق بما كان يظنه الآخرون عنه، وعندما أشار مواطنو أثينا المهتمون بالمصلحة العامة إلى أن إمتاع الذات داخل السوق ليس بالسلوك اللائق، تنهّد ديوجين وردّ عليهم قائلاً: «ليت جوع البطن كان يمكن إشباعه بتلك السهولة، عن طريق تدليك المعدة باليد!».

الحياة على طريقة الكلب

لكن مهلاً، لعلك الآن تسأل ما علاقة أي من هذا بالفلسفة أو بموضوعنا؛ أي السعادة؟ فننعد إلى قضية الكلاب. ما الذي يدع الكلاب تعيش بسعادة لكنه يمنعنا من هذا؟ في رأي الكلبين الإجابة واضحة، ألا وهي أن الكلاب تعيش عيشاً طبيعياً، لكننا، على النقيض منها، مُكبّلون بالأعراف، وبخوفنا على مكانتنا، واعتمادنا على الرفاهية، وقلقنا بشأن ما قد يظنه جيراننا أو زملاؤنا عنا، وبالخجل من أفعالنا. في واقع الأمر، استُخدم مصطلح «كَلْبِي» في البداية باعتباره مصدر خزفي، لكنه صار فيما بعد بمنزلة شارة الفخر لفلاسفة المدرسة الكلبية، الذين بلغ بهم الأمر إلى النباح في وجه من يخالفهم الرأي.

السعادة في نظر الكلبين تتبع من التعايش مع الطبيعة؛ وهو ما يعني أننا بحاجة إلى العودة إلى نوع من الاكتفاء الذاتي والتحرر من الأعراف؛ فالأشياء التي تستحوذ على تفكيرنا نحن البشر - كالثروة والشهرة والوجاهة الاجتماعية، وهلمَّ جراً - ليست ضرورية من أجل سعادتنا (وهذا ما تقترب فيه وجهة نظر الكلبين مع الإبيقوريين)، ليس هذا فحسب، إنما يؤدي البحث عن تلك الأشياء إلى ابتعادنا عن العيش بصورة تنسجم مع الطبيعة. إن الأشياء التي نحتاج إليها لتحقيق السعادة قليلة نسبياً، ألا وهي بعض الطعام لسد الرمق، ومأوى متواضع، والتنفيس عن الحاجات البدنية الملحة.

كان النمط الكلبِي في الحياة مُلحاً في كثرة مطالبه وبعيداً كل البُعد عن السهولة، كما أن الفضيلة على المذهب الكلبِي معناها أن تعيش ببساطة وترتدي ثوبا خشناً يستر عورتك، وتحمل حقيبة صغيرة بين يديك لتضع بها قليلاً من الطعام، وعصا تعينك على السير من مكانٍ إلى آخر!

اقض ساعة أو اثنتين في التسكُّع مع كلب أو قط. ما فنون السعادة - إن كان هناك فن للسعادة - التي يمكنك تعلمها؟ أهنك أي منطلق في أن «الحياة على طريقة الكلاب» (أو القلط، أو أي نوع من الحيوانات الأليفة) قد تؤدي إلى مزيد من السعادة؟!



مواطنون عالميون

كان من بين جوانب هذا الانعدام من جذور تربط الإنسان بوطن معين (تذكّر Red Divojin اللاذع على مواطني سينوب) مبدأ المواطنة العالمية (-Cosmopolitanism)، وهي فكرة ترجع أصولها إلى ديوجين نفسه، ويُقصد بها أننا قد لا ننتمي إلى مجتمع بعينه أو لا نتشارك مجموعة محددة من الأعراف، بل ننتمي إلى العالم الأوسع، كما يُقال: إن ديوجين نادى بأن تكون «الرابطة الحقيقية الوحيدة هي تلك التي يمتد اتساعها لتصل إلى حدود الكون كله»، وبالعودة إلى كلابنا، يظل الكلب كلباً حيثما كان، سواءً في شنغهاي أو ساو باولو، أي أن الكلب لا يلقي بالاً إلى الأعراف والولاءات الخاصة بالثقافة المحلية؛ فالكلب يتعايش مع كونه كلباً فحسب، وفي حين أن أصحاب الكلاب بطبيعتهم محدودو الأفق، فالكلاب بطبيعتها متحررة من النزعة المحلية.

نأى الكلبيون بأنفسهم عن فكرة المواطنة العالمية، حيث نصّبوا أنفسهم نقاداً للمجتمع الذي وجدوا أنفسهم جزءاً منه؛ لأنهم إذا قالوا إنهم مواطنون عالميون فكأنما يُقرّون بأن هناك انتماءً يفوق في أهميته الانتماء إلى دولة المدينة. من هذا المنطلق، لم يَسع الكلبيين إلا الانسحابُ من المجتمع، على الرغم من ازديادهم لكل الأعراف الاجتماعية، بل عاشوا حياتهم بطابعها التشاؤمي وسط كل ما أحاط بهم، مبرزين نفاق المبادئ الأخلاقية المعهودة وتناقضاتها في سبيل غايتهم بأن يعيدوا صكَّ عملة الأخلاق، وأن يرشدوا الناس إلى طريق السعادة.

ربما ليس مفاجئاً اقتراح بعض الباحثين بأن يكون يسوع التاريخي (أي يسوع الناصرة) - رحالة عاش حياته في تشفى، داعياً إلى التشكيك في الأخلاق المتعارف عليها - قد تأثر بشدة بالفلسفة الكلبية.



رعاية المذهب الكلبى

هل هناك ما يمكننا فعله لاختبار فلسفة الكلبيين؟ أنا لن أقترح عليك أن تنقل مقر سكنك إلى السوق، وأن تشبع حاجاتك البدنية أمام الناس، كما لن أكون جاهزاً

للدفاع عنك أمام المحكمة إذا اخترت فعل ذلك، فهذا في واقع الأمر جزءٌ من المشكلة المتعلقة بالفلسفة الكلبية، ألا وهو كثرة متطلباتها والمخاطر التي تتطوي عليها إذا أخذت على محمل الجد.

كان إبيكتيتوس، الذي سنتعرف إليه في الفصل التالي، متأثراً بالكلبيين، لكنه قال كذلك: إن مَنْ لديهم الثبات الأخلاقي الذي يؤهلهم لرعاية المذهب الكلبى قليلون؛ فالعيش في قَدْر تخزين في السوق مسألةٌ صعبة، والأصعب منها بكثيرة الاستغناء عن الأعراف الاجتماعية.

لدينا هنا نوع من التناقض؛ فالكلاب في النهاية لا تحتاج إلى الثبات الأخلاقي الذي يحتاج إليه البشر كي يصيروا كلاباً، فهي مجرد كلاب. وبعبارة أخرى: فيما يتعلق بنا، يبدو أن الأمر طبيعي؛ لذا فالأشياء التي تكون طبيعية لا تأتينا على نحو طبيعي، بل تأتينا بشكلٍ مغاير!

في الفصل التالي سوف ندرس المدرسة الرواقية المستجدة، ونطرح بعض الأسئلة الأكثر عمقاً بشأن ماهية الأشياء «الطبيعية»، ولكن قبل المضي قدماً لبحث المدرسة الرواقية، حاول أن تستطلع الأسئلة التالية:

ما الذي قد يعنيه العيش طبيعياً؟ في نظر ديوجين كان ذلك يعني التشرُّد وإراحة النفس علانيةً، والتحرُّر من الأعراف الاجتماعية كافة، فهل هذا طبيعي؟ وهل هذه الطريقة في الحياة مرغوبة؟



10 . الرواقية والسيطرة على أحكامنا

كان الرواقيون أصحاب مدرسة فلسفية تأثرت تأثراً شديداً بالكليين، لكنهم أثاروا سؤالاً لم يبعثه الكليون، ألا هو: إذا كانت السعادة معناها العيش وفقاً للطبيعة، فما المقصود بـ«الطبيعة» نفسها؟

كانت الرواقية أحد أطول التعاليم الفلسفية أمداً في العالمين اليوناني والروماني القديمين، وقد أسسها فيلسوف يدعى زينون السيشومي.

الشخصيات البارزة



قيل: إن زينون السيشومي (نحو 262-334 ق. م) علق في أثينا بعد تحطم سفينته، وهناك هام على وجهه إلى أن وصل إلى محل لبيع الكتب، فقرأ عن الفيلسوف سقراط. لم يشتري الكتاب، بل سأل صاحب المحل أين يمكنه أن يجد فيلسوفاً حقيقياً وحيّاً، فأرشده صاحب المحل إلى الفيلسوف أفرطس الذي كان يتبع المذهب الكلي.

جمع زينون بين انشغال الكليين بالحياة على الطبيعة من ناحية، والتركيز على المنطق الذي وجده في فلسفة سقراط وأرسطو وأفلاطون من ناحية أخرى، وفي نهاية المطاف، بدأ في إلقاء محاضرات في مكان عُرف باسم «الرواق المطلي» في أثينا، وقد أدى ذلك إلى ظهور الفلاسفة المشأر إليهم بالرواقيين، أي الذين اعتادوا الاجتماع عند الرواق المطلي.

انشغل زينون بمشكلة المعنى الحقيقي الذي قصده الكليون بكلمة «طبيعي»، ومثلما رأينا، لا تبدو الكلاب مضطربة إلى الاختيار بين نمط حياة ما وآخر، بل تكتفي بالتعايش مع كونها كلاباً فحسب، لكن عندما يتعلق الأمر بناً، يبدو أن ثمة مسافة تفصلنا على نحو غريب عن كل ما هو طبيعي، لا لشيء إلا لأننا - بعكس الكلاب - نستطيع أن نتساءل: كيف نكون بشراً بشكلٍ طبيعي؟

كانت المشكلة في نظر زينون أننا إذا لم نستطع الرد على هذا السؤال، فهذا يعني أن كل محاولات العيش بطريقة طبيعية تبدو مستعدة إلى ركائز هشة؛ ونتيجةً لذلك أصبح لدى المدرسة الرواقية ثلاثة شواغل تشغلها، أولاً: المنطق، فإننا إن

أردنا فهم الطبيعة، فإننا نحتاج إلى أن نكون قادرين على استعمال المنطق استعمالاً واضحاً؛ إذ إن أهمية المدرسة الرواقية تكمن في تطويرها للمنطق الفلسفي في العالم القديم. ثانياً: انشغلت المدرسة الرواقية بما يمكن أن يُطَلَق عليه إجمالاً الفيزياء أو علم الطبيعة، أي دراسة الطريقة التي يعمل بها الكون، بحيث يمكننا الاستفادة من المنطق في بناء فهم راسخ لما تقصده بكلمة «الطبيعة». ثالثاً: الشواغل والأخلاق، فليست المسألة مقتصرة على فهم ماهية الطبيعة، بل تشمل أيضاً ضبط سلوكنا؛ بحيث تتناسب طريقة عيشنا مع الطريقة التي تبدو عليها الأشياء في حقيقتها.

كان الرواقيون القدماء معنيين بثلاثة أسئلة: المنطق (السؤال بشأن كيفية الحجج بالمنطق)، وعلم الطبيعة (السؤال بشأن كيف يعمل الكون)، والأخلاق (السؤال بشأن كيف علينا أن نحيا؟).

تذكر أن

دليل إلى الحياة

نجحت مدرسة الرواقيين في الفلسفة نجاحاً مُدَوِّياً، وازدهرت في كلٍّ من اليونان وروما، وهنا سننظر في حياة إبيكتيتوس الفيلسوف والعبد في الوقت نفسه، الذي يُعتبر كتابه «المختصر» واحداً من أهم الآثار الأدبية التي تركتها المدرسة الرواقية، وأحد أبرز الأدلة على تجارب الرواقيين في العيش.

يُعدُّ كتاب المختصر دليلاً إلى حياة غايتها أن تتمكّن من التعايش بصورة أفضل مع الصعاب التي قد نمر بها، فوفقاً لرؤية إبيكتيتوس، تُعتبر إحدى المشكلات الرئيسية التي نواجهها هي ميلنا إلى قضاء وقت طويل في القلق بشأن أمور في دنيانا لا سلطة لنا على الإطلاق في التعامل معها، ويبدأ «المختصر» بالكلمات التالية: «بعض الأشياء متروكة لنا، والبعض الآخر لا نملك البتة في أمره». قد يكون من بين الأشياء التي لسنا مسؤولين عنها عبوديتنا من عدمها، ومولدنا في هذا المكان أو ذاك، واعتلالنا أو صحتنا، بل حتى سمعتنا والأشياء التي نقتنيها ليست بأيدينا. من ناحية أخرى، تشمل الأشياء التي تقع على عاتقنا، حسب رأي إبيكتيتوس، آراءنا وأفكارنا ونزواتنا ورغباتنا.

الشخصيات البارزة

كان إبيكتيتوس (135-55 م) عبداً يونانياً عاش في روما، وأُذِن له سيده بدراسة الفلسفة، ونال إبيكتيتوس حريته فيما بعد ثم بدأ في تدريس الفلسفة، واشتهر بأنه خطيبٌ مفوّه، وصار صديقاً للإمبراطور هادريان، ووفقاً للسجلات عاش إبيكتيتوس حياةً غايةً في النقشف على الرغم من صداقته مع أشخاص كانوا يشغلون مناصب مرموقة، وقد جمع تلميذه آريان كتابه الشهير «المختصر».

تبرز أهمية التمييز بين الأشياء التي نملك تقريرها والأشياء التي لا سلطة لنا عليها عندما نواجه مشكلات عملية في حياتنا اليومية؛ لذا، على سبيل المثال: يطلب إبيكتيتوس من قرائه أن يتخيّلوا أنهم ذاهبون إلى الحمام العام. كانت الحمامات الرومانية العامة أماكن صاخبة تكتظ بـ«أشخاص يرشون الماء، وأشخاص يتدافعون، وأشخاص يُوجّهون الإهانات، وأشخاص يسرقون»، وغالباً ما كان هذا الصخب مثيراً للإزعاج والقلق كما يمكننا أن نتخيّل، لكن إبيكتيتوس يُدكّرنا أننا لا نستطيع تغيير الثقافة السائدة في الحمامات العامة؛ إذ ليس هذا بيدنا، فما يمكننا أن نغيره هو آراؤنا وتوقعاتنا وأحكامنا، يقول إبيكتيتوس: «إن ما يزعج الناس ليس الأشياء في حد ذاتها، إنما تزعجهم الأحكام التي يصدرونها بشأن تلك الأشياء».

نحن ننزعج؛ لأننا نرى أن الناس يجب ألا يتدافعوا، ويجب ألا يرش بعضهم بعضاً بالماء، ويجب ألا يسرقوا، وإن كنا نعلم علم اليقين أن الناس سيفعلون ذلك؛ لأنهم ليسوا سوى بشر.

ما الإجابة إذن؟ يرى إبيكتيتوس أن الحل يكمن في التوفيق بين منطلقنا والطريقة التي يعمل بها الكون.

يقول إبيكتيتوس: إنه لا أمل يُرجى من محاولة إخضاع العالم بأسره كي يتلاءم مع رغباتنا، بل تأتي الطمأنينة والسعادة من ترويض رغباتنا؛ بحيث تتوافق مع الطريقة التي تجري بها الأمور في العالم.



من بين الطرق المتبعة لخلق تناغم بيننا وبين طبيعة الأمور أن نقاوم رغبتنا في الميل إلى إصدار أحكام تقييمية؛ فالأحكام التقييمية تُعَدُّ الوضع الذي نجد أنفسنا فيه؛ لذا على سبيل المثال: يقول إبيكتيتوس: إذا رأينا أننا أكثر ثراءً من شخصٍ آخر، فإننا نميل إلى الافتراض بأننا أرفع شأنًا منه، لكنه يرفض هذا، قائلاً: إن علينا الاكتفاء بقول: إن ثروتنا أكبر، فأى قولٍ آخر من شأنه أن يضيف إلى الموقف أحكاماً لا حاجة إليها. وعندما نرى شخصاً ما يُسرف في شرب الخمر، فمن الأفضل أن نقول ببساطة إن هذا الشخص يُسرف في شرب الخمر، بدلاً من أن نقول إنه سكير وإن عليه ألا يُفرط في الشراب على هذا النحو، فإذا وجّه أحدٌ ما إهانةً إلينا، فإن المشكلة لا تكمن في الكلمات نفسها، بل في «الحكم عليها بأنها مهينة»، ولو أننا أدركنا أننا سوف نموت، فلن نحكم على الأمر بأنه مريع، بل سنقول ببساطة: «سوف نموت»، دون أن نُحمل تلك الحقيقة الواقعة أي أحكام مفترضة.

تجربة رواقية

لكن، أيمن لهذا أن يُسهم في سعادتنا؟ لطالما شاعت الفلسفة الرواقية في أوقات المشكلات؛ فهي لا تُلَاقِمُ نمطَ نشر السعادة الذي تتبعه بعض مناهج السعادة المعاصرة، وهو أنك «تستطيع تغيير حياتك»؛ لأن الرواقية تدرك أنك في بعض الأوقات لا تستطيع تغيير حياتك، كما أن السعادة ليست في الغالب هدفنا الوحيد، إنما نريد أيضاً النجاح والمجد والشهرة وصحة أفضل، حتى إن بعض الكتب تبشرك بإمكانية إدراكها جميعاً. وما يثير الاهتمام في مذهب الرواقية أنه لا يعد بأيّ من هذه الأشياء، بل يقول (مردداً لامبالاة الكلبين بشأن تحقيق نجاح دنيوي): إنه حتى مع غياب هذه الأشياء، فليس ثمة سبب يمنعك من السعادة. وصحيح أن الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس كان رواقياً (الإبيقورية الرواقية لا تعني التحول عن النجاح)، لكن العبد إبيكتيتوس كان رواقياً هو الآخر؛ مما يوحي بأن السعادة الرواقية نوعاً ما لا تتوقف على الحظ الدنيوي ولا على سوء الحظ.



فكّر في نشاط ما يمكنك ممارسته بانتظام، نشاط معاصر يُعادل الذهاب إلى حَمَام عام، وفكّر في الأوقات التي شهدت فيها جوانب لم تُسرِّك من هذا النشاط، أي الأشياء التي أثارت غضبك أو تَشوُّش بسببها ذهنك، والآن دوّن ما يلي:

• إلى أي مدى كان الأمر الذي أزعجك متأصلاً في طبيعة الموقف؟ (مثلاً: ربما تكون ذهبت إلى السينما ثم بدأ الناس في التحدّث ورائك، أو ربما كنت في اجتماع واستخدم الناس رطانة أزعجتك، غير أن هذه الأشياء قد تكون ببساطة عادية في دور السينما والاجتماعات).

• كم من الأشياء التي حدثت كانت متروكةً لك (وَفَق التعبير الرواقي)، وكم منها لم يكن؟

والآن، قبل أن تحاول الشروع في النشاط من جديد، اقرأ ملاحظاتك بعناية وتذكّر الأشياء التي كانت متأصلة في الموقف ولا يمكنك تغييرها، والأشياء التي بوسعك أن تُغيّرَها، وبعد ذلك واصل النشاط كما في السابق، ولكن مع الفارق التالي:

• فيما يتعلق بالأشياء المتأصلة في الموقف، والتي ليس بيدك تغييرها، ذكّر نفسك بأن هذا عادةً ما يحدث، أي أنها جزءٌ ضروريٌّ من الموقف.

• أما فيما يتعلق بالأشياء التي ترتبط باستجابتك للموقف، فاسأل نفسك عما يمكنك تغييره كي تحد من الإحباط الذي أصابك.

وأخيراً، عندما تعود إلى المنزل تأمل تجربتك، وقد يساعدك هذا أن تُدوّن أفكارك، مثلما اعتاد الفلاسفة الرواقيون أن يفعلوا. إلى أي مدى نجحت في التعرف إلى ضرورة الموقف وفي تدريب عقلك على ألا ينزعج؟

إذا فعلت ذلك لفترة من الوقت، وإن كان الرواقيون على حق، فستتجح في تحصين عقلك إلى درجة لن تقلح معها أكثر الاجتماعات استخداماً للرتانة أو أكثر جماهير السينما ثرثرةً في إزعاجك.

11. توما الأكويني وذلك الدين القديم

تتركز جميع مناهج السعادة المختلفة التي تناولناها حتى اللحظة بلا ريب على أسئلة دنيوية عن كيفية الشروع في تولي زمام حياتنا، ولكن هل هناك ما يمكن عمله أكثر مما في يد البشر لتحقيق السعادة وإدراك السعادة في الوقت الحاضر؟ ننظر في هذا الفصل إلى ما وراء هذه الشواغل الدنيوية؛ لنسأل عن السعادة مقارنةً بفكرة الألوهية والمعتقدات الدينية.

البعد الخاص بالسمو

هو أحد أبعاد السعادة التي لم نأخذها بعين الاعتبار بعد الدين، فربما نكون على دراية بقصة المُتحوّل الذي تبدلت حياته من بؤس شديد إلى سعادة بعد أن عرف طريق الله، أو بعد أن ارتدى ثياب الرهبان، أو بعد أن تعلّم كيف يمارس حركات الصوفيين، وفي حين تركّز معظم النقاش عن السعادة إلى الآن على ممارسات عادية ويومية ودنيوية، يجدر بنا أن نسأل هل كانت تلك الممارسات ناقصةً في نهاية المطاف، وبعبارةٍ أخرى: هل نحتاج إلى شيءٍ غيبيٍّ أو سامٍ إن أردنا أن نحظى بالسعادة؟

يرى مارتن سليغمان، الذي شارك في وضع علم النفس الإيجابي، في كتابه «السعادة الحقيقية» أن فكرة سمو أو الروحانية أو الدين ضرورية لحياة طيبة وسعيدة، ولا تقتصر إشارة سليغمان إلى «السمو» على الدين فحسب، بل يقول: إنها مسألة أن نمضي قُدماً «بهدف الاتصال بشيءٍ ما أكبر وأكثر ديمومةً، أي بالآخرين أو بالمستقبل أو بالتطوّر أو بشيءٍ مقدس أو بالكون»، وبعبارةٍ أخرى: قد يكون ما يقصده سليغمان هو الإشارة إلى الله، لكنه قد يعني كذلك نوعاً تشاؤمياً (بالمعنى الفلسفي للكلمة) من المواطنة العالمية، أو نوعاً رواقياً من أنواع الحجاج بالمنطق، أو نوعاً إبيقورياً من الفهم لطبيعة الأشياء؛ فهذا الزعم بأن أي نظرية تُعنى بالسعادة يلزمها نوعٌ من سمو يثير تساؤلاً، على الرغم من ذلك، بشأن إمكانية أن يساعدنا الدين، على الأقل، في أن ننال قدرًا أكبر - ولو محدوداً - من السعادة.



أحياناً يُستخدم مصطلح السمو في دراسات السعادة للتحديث عن بُعد يقع خارج حدود حياتنا واهتماماتنا الشخصية، قد يكون هذا بُعداً دينياً، لكنه قد ينطوي أيضاً على التزامات بأشياء أخرى مثل السياسة أو الآداب أو العلوم أو مفهوم أوسع للمجتمع أو جماعة ما.

يبدو أن البحث الراهن حول العلاقة بين الدين والسعادة لم يصل بعد إلى أي إجماع واضح. لا شك أن جزءاً من المشكلة يتمثل في أن «الدين» هو فئة واسعة النطاق («السمو» أوسع نطاقاً بشكلٍ مثير للجدل) تغطي الكثير من حياة الإنسان لدرجة أن القول بأن الدين ضرورة لتحقيق السعادة أو يسهم فيها قد يكون قولاً أجوف لا معنى له. وإذا أردنا أن نقول: إن الدين يسهم في تحقيق السعادة، يصبح لزاماً علينا أن نسأل عن جوانب الدين التي نتحدث عنها؛ فبدلاً من سؤال: «هل يسهم الدين في تحقيق السعادة؟» ينبغي أن نطرح سؤالاً أكثر حذراً ودقة: «ماذا في هذا الدين بالتحديد يسهم في تحقيق السعادة؟» ولإحداث التوازن يتعين توجيه السؤال المعاكس: «ماذا في هذا الدين بالتحديد يعترض طريق السعادة؟».

هناك مشكلة فلسفية أخرى هنا تستحق الالتفات إليها، ألا وهي مسألة العلاقة بين مزاعم الحقيقة الخاصة بالدين والسعادة المفترضة لأتباع هذا الدين. فلنقل إذن - على سبيل الحجة - إن أي دين يبدو أنه يجعل أتباعه سعداء، غير أن هذا لا يجعل من ذلك الدين حقيقة. واقع الأمر أن الدين - بالنسبة للبعض - قد لا يتجاوز ما أسماه أفلاطون بـ«كذبة نبيلة» تبقى الأشخاص سعداء على حساب الحقيقة. في تلك الحالة، هل يُعتبر ذلك الدين مستحسناً أم لا؟





فكّر في مسألة السمو والصلة بيننا وبين «شيء ما أكبر وأكثر ديمومة: لأشخاص آخرين، أو للمستقبل، أو للتطور، أو المفهوم السامي، أو الكون بأسره».

- اكتب أي جوانب من السمو قد تكون موجودة في حياتك، وبأي معنى تراها من جوانب السمو؟
- اختر الآن أحد تلك الجوانب وفكّر في كيفية ارتباط جوانب السمو تلك (إن وُجدت) بسعادتك. وهل تلزم لتحقيق سعادتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف إذن؟ وإن لم يكن الأمر كذلك، فلماذا؟

راهب سمين وحمار طائر

لتعريف «السمو» الذي تحدّثنا عنه في علم النفس الإيجابي نطاق واسع. نحاول هنا توضيح النطاق قليلاً حتى يتسنى لنا النظر في فكرة معينة بشأن السمو، ألا وهي فكرة الله. ثمة سبب وجيه لتضييق نطاق السؤال على هذا النحو؛ فعلى الرغم من أن الممارسات الدينية التي يشارك فيها البشر تتنوع وتباين بشكل مذهل، فإن العديد من فلاسفة الغرب، عندما يسألون عمّا إذا كانت هناك صلة بين الدين والسعادة، لا يسألون عن الدين بوجه عام، وإنما يسألون عن مسألة واحدة قبل جميع الأسئلة الأخرى: مسألة الله، فتموّج الدين الذي يتخذه الفلاسفة - كما يتضح بمجرد النظر في أي كتاب يدور حول فلسفة الدين - هو في الغالب محدّد بشكل مدهش. بالنسبة إلى الفلاسفة في الغرب، غالباً ما تكون فلسفة الدين مسألة استكشاف للمسألة الفلسفية حول كيفية التفكير في إله كليّ الوجود، كامل النفوذ، وقد يكون - وفقاً للبعض - إلهاً خالقاً ذكراً؛ ولذا، للأغراض الحالية، هذا هو السؤال الذي نهتم بتوجيهه: هل الإيمان بذلك الإله، والانغماس في ذلك السعي الذي يغمس فيه الذين يؤمنون به، يفضي إلى تحقيق السعادة؟

للإجابة عن ذلك السؤال، دعنا نعدّ قليلاً إلى إيطاليا في العصور الوسطى، عصر الراهب توما الأكويني.

الشخصيات البارزة يضع توما الأكويني (1225-1274م) تاج أعظم فلاسفة العالم الأوروبي في العصور الوسطى. وُلد توما الأكويني بالقرب من أكينو في إيطاليا، وأصبح راهباً ضمن النظام الدومينيكي، ودرس مع الفيلسوف ألبيرتوس ماغنوس (1206-1280م). كان توما رجلاً متعلماً بشكل استثنائي، ولقد حاول الاضطلاع بالمهمة المذهلة المتمثلة في الجمع بين المعرفة من الإغريق القدماء الوثنيين، ولا سيما أعمال أرسطو، والتعاليم المسيحية الماثلة في الإنجيل. وقيل: إن توما يمكن أن يُملي أربعة نصوص مختلفة في أربعة مواضيع مختلفة لأربعة كتّبة مختلفين، في الوقت نفسه ومن شخص إلى آخر على التوالي. قد تبدو هذه القصة غير قابلة للتصديق حتى تنظر إلى رف من الكتب يحتوي على مجموعة ضخمة من أعمال حياته!

هناك قصةٌ ساحرة خاصة حول توما الأكويني أخبر بها الكاتب أومبرتو إكو. إن توما مذهلٌ ليس فقط في تعلمه، ولكن أيضاً في حجم جسمه. وحدث ذات يوم عندما كان الإخوة يجلسون لتناول العشاء أن قرّر الرهبان الآخرون أن يحتالوا على الراهب السمين، فركضوا إلى النافذة وصرخوا: توما! توما! تعال بسرعة! هناك حمار يطير خلف النافذة!». أراد توما أن يرى تلك المعجزة بنفسه، فوقف وهُرع إلى النافذة ونظر من خلالها، ولكن لم يكن هناك أي حمارٍ. اعتقد الرهبان الآخرون أن في ذلك متعةً هائلةً، بيّد أن توما وبخهم قائلاً بحزن: «أفضّل أن أصدّق أن هناك حماراً يطير على أن أصدّق أن راهباً يكذب».

وبصرف النظر عن الحمير الطائرة، كان الأكويني فيلسوفاً يستكشف العلاقة بين مسألة السعادة وفكرة الألوهية، ولكن كي ترى كيف حدّد توما الأكويني ذلك الأمر، نحتاج إلى العودة إلى عمل أرسطو.

هشاشة السعادة

بينما يعتمد الرواقيون رؤيةً صارمةً ومُتزمّةً للسعادة تقتضي بأنه من الممكن أن تكون سعيداً في مواجهة جميع المحن تقريباً، لم يكن ذلك معقولاً لبعض الفلاسفة. تذكّر زعم أرسطو أن بريام كان فاضلاً، لكنه كان ببساطة عثر الحظ؛ فالسعادة في العالم بالنسبة إلى أرسطو شيء غير مضمون علي الإطلاق، بل هي شيء هش إلى حد ما. وأفضل ما يمكننا فعله في تلك الحالة هو التأكد من أننا نمارس الفضائل التي تمنحنا أفضل فرصة ممكنة للسعادة؛ حيث بعدها نفقد السيطرة على السعادة.

وهناك مشكلة بالنسبة إلى الأكويني عند قراءة أرسطو، ألا وهي: إذا كانت السعادة هي الغاية النهائية للحياة البشرية، فهي - على الرغم من ذلك - غايةً نهائيةً تخضع للمصادفة. لا يعني ذلك أن أرسطو يعتقد أن السعادة غير مستقرة تماماً؛ فالفكرة الكاملة في نظرية أرسطو عن السعادة هي أن هناك الكثير من الأشياء التي يمكننا فعلها، ولكنّ هناك في الوقت نفسه شيء ما في مفهوم السعادة هذا يبدو أنه يمضي في الاتجاه المعاكس لزعم أرسطو بأن السعادة «مكتملة في حد ذاتها». وليس هذا فحسب؛ حيث بالنسبة إلى الأكويني لكي تكون السعادة غايةً نهائيةً، يجب أن يكون هناك نوع من السعادة لا يخضع لذلك النوع من عدم اليقين. كتب الأكويني يقول: «إن السعادة هي الخير المثالي الذي يُرضي رغبات المرء تماماً، وإلا فلن تكون الغاية النهائية إذا ما تبقى هناك شيء مرغوب فيه».

بالنسبة إلى أرسطو، لطالما اعتمدت السعادة على الحظ إلى حد ما، أما بالنسبة إلى الأكويني، فيشير ذلك إلى أنه لا يمكن التعويل على السعادة الدنيوية؛ ومن ثمّ لا يمكن اعتبارها غايةً نهائيةً، أي أن الأكويني يزعم أن هناك سعادة تتجاوز السعادة الممكنة في العالم.

تذكر أنّ

إذا كان لدى الأكويني مشكلة مع حقيقة أن السعادة التي وعد بها أرسطو أقلّ اكتمالاً مما قد يرضى عنه أرسطو نفسه، فهناك أيضاً - على أدنى مستوى من البساطة - مشكلة في مفاهيم التقليد المسيحي المبكر عن السعادة؛ حيث ينظر إلى السعادة في هذا العالم على أنها غير مهمة بشكل كبير - بيتٌ مبنيٌّ فوق الرمال

كما في الصورة المأخوذة من الموعظة على الجبل - بالمقارنة مع سعادة العالم في المستقبل. واقع الأمر أنك إذا قرأت الموعظة على الجبل، يصبح من الصعب ألا ترتاب في أن ما يوصى به هو أن نبتعد عن جميع المخاوف والشواغل فيما يتعلق بالسعادة الدنيوية من أجل تحقيق مزيد من السعادة في العالم الآخر.

9-19 لَا تَكْنُزُوا لَكُمْ كَنْزًا عَلَى الْأَرْضِ؛ حَيْثُ يَفْسِدُ السُّوسُ وَالصَّدَأُ، وَحَيْثُ يَنْقُبُ السَّارِقُونَ وَيَسْرِقُونَ.

6-20 بَلْ اكْتَنُزُوا لَكُمْ كَنْزًا فِي السَّمَاءِ؛ حَيْثُ لَا يَفْسِدُ سُّوسٌ وَلَا صَدَأٌ؛ وَحَيْثُ لَا يَنْقُبُ سَارِقُونَ وَلَا يَسْرِقُونَ.

6-21 لِأَنَّهُ حَيْثُ يَكُونُ كَنْزُكَ هُنَاكَ يَكُونُ قَلْبُكَ أَيْضًا.

6-25 لِذَلِكَ أَقُولُ لَكُمْ: لَا تَهْتَمُّوا لِحَيَاتِكُمْ بِمَا تَأْكُلُونَ وَبِمَا تَشْرَبُونَ، وَلَا لِأَجْسَادِكُمْ بِمَا تَلْبَسُونَ. أَلَيْسَتْ الْحَيَاةُ أَفْضَلُ مِنَ الطَّعَامِ، وَالْجَسَدُ أَفْضَلُ مِنَ اللَّبَاسِ؟

في البدايات الأولى لظهور المسيحية، وعندما كان من المتوقع ظهور المملكة المسيحية في أي لحظة، كان هذا هو نهج السعادة الذي بدا منطقيًا حينئذ، ولم يزل هناك بعض المسيحيين الذين يزعمون (وإن لم يكن ذلك مقنعًا) أن السعادة الدنيوية ليست مهمة على الإطلاق، ولكن على النقيض من تلك الآراء، أدرك الأكويني أن هناك حقًا سعادة في هذا العالم، وأن هذه السعادة بحاجة إلى أخذها في الحسبان.

قاد هذا الأكويني إلى حل رائع:

أقرَّ الأكويني بأن هناك سعادة في هذا العالم، بيد أنها سعادة محدودة؛ فهناك السعادة بمعنى المتعة الوقتية، وتتأتى من تناول وجبة طعام جيدة، والسعادة في الاستمتاع بغروب الشمس الجميل، أو في صداقة شخص ما، لكن تلك الأشياء لا تمثل تلبية تامة لرغباتنا. ولتحقيق ذلك، ولإمكانية تحقيق سعادة نهائية لا يمكن تغييرها، ينبغي أن يكون هناك شيء جيد نهائي وغير قابل للتغيير بحد ذاته. بعبارة أخرى: ينبغي أن يكون هناك إله.



ما يسمح به هذا للأكويني - من جهة - هو أن يزعم أن السعادة المطلقة تكمن في الله؛ سعادة لا تضاهيها سعادة ولا حتى تقترب منها، ومن الجهة الأخرى أن ندرك أن هناك العديد من الأشياء الجيدة في هذا العالم، وأسباباً كثيرة للسعادة، وأن لتلك السعادة الدنيوية أهميتها. كما يسمح ذلك للأكويني بزعم أنه قد تخطى المشكلة في أرسطو - مشكلة بريام الفاضل صاحب الحظ العثر - تحديداً؛ لأن سوء الحظ ذلك الذي يعاني منه بريام هو محنة دنيوية سوف تزول (كما يرد في الموعظة فوق الجبل)؛ لتحل محلها سعادة أكبر في نهاية المطاف.

السعادة في تلك الأثناء

في رأي الأكويني إذن عادةً ما تكون السعادة الدنيوية غير مكتملة وغير مثالية، إلا أن هذا لا يجعلها عديمة القيمة، ومع ذلك فإن السعادة نفسها وأهداف السعادة مسألة عابرة ولا تمكث طويلاً؛ ومن ثم فإن السعادة التي تتحقق من الصداقة، أو من وجبة شهية، وما إلى ذلك، سوف تزول قطعاً بزوال وجبة الطعام أو انقضاء الصداقة، ولكن يميز الأكويني هنا بين احتمالين مختلفين للسعادة الدنيوية.

تنشأ عن الاحتمال الأول من العيش بصورة عادلة سعادة متاحة لنا جميعاً. وتلك هي الطريقة التي يتيح بها الأكويني مكاناً لأرسطو والفلاسفة غير المسيحيين في نظامه الفلسفي. فتلك السعادة، كما رآها أرسطو دائماً، هي سعادة مشروطة إلى حد ما. ومع ذلك، وفقاً للأكويني، هناك نوع أقوى من السعادة الدنيوية ينعم به المؤمنون فحسب، وهذا النوع الثاني من السعادة الدنيوية لا يتحقق إلا من خلال النعمة الإلهية. في رأي الأكويني، فإن حياة نعيشها بالأمل والتفاؤل بما سوف يأتي هي بالفعل حياة مباركة.



قد يتساءل المرء كيف أن هاتين الرؤيتين عن السعادة - رؤية سعادة الفضيلة، ورؤية سعادة الفضيلة التي تغمرها النعمة الإلهية - تختلفان في طبيعتهما. من وجهة نظر الأكويني، ثمة اختلاف يكمن في العلاقة التي قد تحدث مع المعاناة في

كل حالة. فإذا كانت فكرة السعادة الممتزجة بالإيمان تستحضر صوراً لا بتسامات مبتهجة ودفوف وقيثارات، فإن هذا أبعد ما يكون عما يقصده الأكويني.

لنعد إلى بريام.. في المعنى الأول للسعادة الدنيوية، التي قد ينسبها الأكويني إلى أرسطو، فإن بريام رجل فاضل ولكنه عثر الحظ، وعلى الرغم من أنه هيباً الظروف اللازمة لتتحقق السعادة، لم يسعفه الحظ واستعصت عليه السعادة. وهذه هي نهاية القصة؛ أحياناً لا تفلح الأمور. ولكن تخيّل الآن (مع تنحية المسائل المتعلقة بالمفارقات) أن بريام تغمره النعمة الإلهية التي يتحدث عنها الأكويني، كيف يختلف بريام الذي تغمره النعمة عن بريام المحروم منها؟ وهنا نعود إلى تلك الألفاظ في موعظة الجبل، «التطويات» التي ينظر فيها إلى الفقر والخنوع والألم باعتبارها أشكالاً من النعم. بعبارة أخرى: يرى الأكويني أن معاناة بريام الذي تغمره النعمة ليست فقط معاناة قابلة للتعويض، بل هي معاناة معوضة بالفعل، حتى في أثناء معاناته. وواقع الأمر أن هناك شعوراً - إذا كانت السعادة الدنيوية العادية طريقاً يسعى إلى تجنب المعاناة - تكون فيه السعادة الأعلى التي يكتب عنها الأكويني هي السعادة التي تتحقق من خلال المعاناة، كما في القصة المسيحية عن أسباب السعادة الأسمى للقيامة.

من بين أفكار الأكويني المدهشة أن السعادة قد تتطوي على وعي أكبر بالمعاناة. بأي معنى قد يكون هذا صحيحاً؟ هل هناك خطر في أن فكرة السعادة «النهائية» أو «المثالية» قد تؤدي بنا إلى عدم الشعور بقيمة السعادة اليومية العادية؟ أين عساها أن تكون المشكلة في ذلك؟



الأكويني لغير المؤمنين

يرى الأكويني إذن أن سعادة المؤمنين تفوق سعادة غير المؤمنين في جميع الأوقات، غير أن الحجج التي يسوقها مقنعة فقط إذا قبل المرء السياق العام لتفكيره. وكما قال القديس أنسلم: «أعتقد أنني قد أفهم». لا يعني ذلك أن الحجج

اللاهوتية تهدف بالضرورة إلى إقناع الآخرين بالاعتقاد أو الإيمان (وهو أمر عادةً ما يفعلونه بشكل سيئ)، ولكنها تسعى إلى الفهم على أساس الاعتقاد. يعني هذا أن تلك الحجج قد لا تكون أبداً مقنعة لغير المؤمنين؛ لذا - على سبيل المثال - قد أقول: «حسناً، يزعم الأكويني أن المؤمنين أكثر سعادة. يمكنني قبول ذلك»، بل وربما أفتنع بأن هناك أدلة تدعم ذلك. ومع ذلك، قد أخلص إلى أن هذا يبدو كأنه سببٌ قاسٍ للتحول.

ومع ذلك، هناك قيمة في السؤال عن أفكار الأكويني حول السعادة بخلاف السياق الديني الواضح لفكره. يعيد الأكويني القوة الكاملة لإقرار أرسطو باحتمال حدوث حالة السعادة المفاجئة في أكثر الحيوانات الفاضلة. يُبرز هذا حدود مفاهيم السعادة التي تربط بين الفضيلة والسعادة معاً، لكن الأكويني يُثير كذلك بعض الأسئلة الرائعة حول العلاقة بين السعادة والمعاناة. قد تنطوي فكرتنا اليومية عن السعادة على تجنب المعاناة. ولكن إذا اهتممنا بسعادة أكثر قوةً ودواماً، فإننا نصبح بحاجة إلى التفكير بشكلٍ أعمق في احتمال المعاناة. ننتقل في الفصل التالي من إيطاليا في العصور الوسطى إلى الهند القديمة لاستكشاف هذه المسألة بشكلٍ أكبر.

12. البوذية: الابتعاد عن المعاناة

سوف ننتقل في الفصول الثلاثة التالية من التقاليد الفلسفية في أوروبا إلى تلك التقاليد في الهند وما وراءها، ولا سيّما تقاليد البوذية. لطالما اهتمّت البوذية بكلّ من السعادة والمعاناة على حدّ سواء. ولكن بماذا يخبرنا هذا التقليد القديم اليوم؟

طريقة للسعادة

في الأدب المعاصر للسعادة، يبدو أن هناك أحد التقاليد يبرز بشكل أكثر تميّزاً من بين التقاليد الأخرى، ألا وهو البوذية. بات أشبه بحقيقة بديهية أن التعاليم والممارسات المرتبطة بالبوذية قد تكون قادرة على إحداث ثورة في نهجنا للسعادة؛ وكثيراً ما يُقال: إن علم السعادة المعاصر لا يعتمد كثيراً على اكتشاف كيفية تحقيق السعادة، بل يُعيد اكتشاف ما كان معروفاً بالفعل في تقاليد البوذية. ولا يكتمل أي كتاب محترم عن السعادة دون الإشارة إلى بوذا.

بِمَ تخبرنا البوذية عن السعادة إذن؟ ما نوع فكرة السعادة المائل في التقليد البوذي؟ ولعلّ الأهم في ذلك هو السؤال هل كانت المناهج البوذية - إن وُجدت - قادرة على مساعدتنا على غرس السعادة وتمييتها؟

من هو بوذا؟

لكي نفهم البوذية علينا العودة إلى شخصية بوذا. تُخبرنا معظم الكتب التي صدرت عن البوذية كيف وُلد بوذا باسم سيدهارثا غوتاما، ابن الملك سدودانا والملكة ماياديفي، في مملكة ساكيان الواقعة جنوب جبال الهيمالايا. وبعد ولادته توقّع رجل مقدس أن هذا الصبي سوف يصبح إما قديساً عظيماً أو ملكاً عظيماً. ولأن سدودانا أراد وريثاً لنفسه، صمّم أن سيدهارثا لن يغادر منزله بحثاً عن القداسة، فعمد إلى تزويد الصبي بكل صنوف المتعة التي يمكن تخيلها. بعض النصوص البوذية تستفيض في وصف الملذات التي انغمس فيها سيدهارثا. إلا أن

ذلك الأمير غادر القصر ذات يوم، وتجوّل في شوارع المدينة، وهناك رأى رجلاً مريضاً ورجلاً عجوزاً وجثة، عصفاً به الحزن والألم حتى إنه غادر حياة الرفاهية، وذهب يسعى بلا هوادة خلف الحقيقة. وأخيراً: حدث ذات يوم وهو يجلس أسفل شجرة في مكان يُعرف الآن باسم بود جايا في بيهار الحالية في الهند، واختبر صحوة (يُترجم المصطلح الهندي bodh بـ «الصحوّة» ربما أكثر من ترجمته بـ «التنوير») حرّته مرّة واحدة وللاّبد من معاناة العالم، ثم أمضى بقية حياته في تعليم «الحقائق النبيلة الأربع»: حقيقة المعاناة، وحقيقة أسباب المعاناة، وحقيقة أن هناك نهايةً للمعاناة، وحقيقة الطريق الذي يؤدي بعيداً عن المعاناة.

قد يكون في ذلك مبالغة في رأي الأسطورة. تشير الأبحاث التاريخية الأكثر رصانة إلى أن جزءاً كبيراً من هذا ربما قد جاء ابتداعه لاحقاً. فماذا نعرف إذن عن بوذا التاريخي؟

بوذا هو الاسم المعروف لـ «سيدهارثا غوتاما» الذي عاش في وقت ما في القرن الخامس قبل الميلاد، على الرغم من أن التواريخ المحددة محل نزاع. وكان ينتمي إلى جمهورية صغيرة تقع إلى الجنوب من جبال الهيمالايا. في الهند آنذاك كان هناك تقليد قوي يتمثل في الفلاسفة المتجوّلين الذين يتركون منازلهم، ويشرعون في مجموعة غير عادية من التجارب الحياتية. وانضم إليهم سيدهارثا - وفقاً لإحدى الروايات الأولى - بينما كان «لا يزال شاباً فتياً أسود الشعر يتمتع بنعم الشباب في المرحلة الأولى من حياته». وبعد تجربة أشار إليها بأنها صحوته، عمد إلى تأسيس جماعة من التابعين الذين مارسوا تعاليمه، وعملوا على نقلها. وتوفي في الثمانينيات من عمره بالتسمّم الغذائي، وفقاً لبعض الروايات.

الشخصيات البارزة

إضافة إلى هذه السيرة العظمية بشكل ما، نعرف كذلك الكثير عن تعاليم بوذا، أو على الأقل حول تعاليم بوذا التي دونها أتباعه في السنوات التي أعقبت وفاته. وهذه التعاليم هي التي جذبت انتباه الباحثين في مسألة السعادة في العصر الحديث.

مشكلة المعاناة أو السعادة من بابها الخفي

على الرغم من أن البوذية تتحدّث أحياناً بعبارات إيجابية عن السعادة، فإنها تتحدّث في أغلب الأحيان عن الطريق بعيداً عمّا يُعَيِّقُ سعادتنا؛ أي الطريق الذي يؤدي إلى الابتعاد عن المعاناة. واقع الأمر هو أن المعاناة هي المشكلة المركزية في البوذية. وإذا أردنا أن نفهم ما تقوله البوذية عن السعادة، فإننا بحاجة إلى معرفة المزيد عن المعاناة في تقاليد البوذية.

المصطلح الموازي لمصطلح «المعاناة» في لغة «بالي» المستخدمة في النصوص البوذية الأولى هو «dukkha»، غير أن لمصطلح بالي معنىً أوسع قليلاً من «المعاناة» في اللغة الإنجليزية؛ فنجد أن مصطلح «dukkha» قد يُشير إلى الألم الجسدي البالغ، وكذلك القلق الشديد الناجم عن الحاجة إلى تلبية موعدٍ نهائي، أو الإحباط الناجم عن نسيان المكان الذي تركت فيه مفاتيحك.

«dukkha» أو «المعاناة» في البوذية مصطلح لا يعني الألم فقط، بل يشتمل على إشارة أوسع نطاقاً، ويحتوي على أشكالٍ عدة مختلفة من الألم والمعاناة والاستياء وعدم الارتياح والإحباط والسخط.



Dukkha في البوذية ليست في الحقيقة مسألة مشاعر استياء فحسب. يُقرُّ علم النفس البوذي بوجود مشاعر سرور ومشاعر استياء، فضلاً عن المشاعر التي لا تدرج تحت أيٍّ من الفئتين بشكلٍ واضح، هذا فضلاً عن إقرار أن حلول تلك المشاعر وانقضاءها غالباً ما يكونان خارج نطاق سيطرتنا، وهي تنجم عن حالات وظروف سابقة؛ حيث لا تخضع جميعها (أو ربما أيُّ منها) لسيطرتنا. إذا تعرّضنا لعضة ثعبان مثلاً، فسوف تتشأ مشاعر استياء قوية مرتبطة بتلك العضة. وإذا تناولنا وجبةً لذيذة، فقد نشعر بمشاعر طيبة مرتبطة بتلك الوجبة؛ فاللذة والألم ينشآن من الظروف التي مرّت من قبل.

فأين تطرأ الـ Dukkha أو المعاناة؟ تحدّث المعاناة عندما نتورّط في التمسك بمشاعر السرور، أو في إبعاد مشاعر الاستياء. انظر في دراسة الحالة التالية.

لطالما كانت جيسিকা مهتمة دائماً بالبودية، وكانت متحمسة للغاية عندما أتحت لها فرصة للسفر إلى تايلاند والعيش بمفردها في مأوىٍ بالغابات، بعيداً عن أقرب مستشفى. ولسوء الحظ، بينما كانت تتأمل يوماً ما، عضت ساقها حشرة حريش، وكان الألم شديداً. استلقت جيسিকা فوق فراشها وهي تتصبّب عرقاً، وارتفعت حرارتها، ومكثت تنتظر انقضاء الألم وهي تفكر: «لماذا أنا؟ هذا ظلم! لماذا أتيت إلى تايلاند؟ كان تصرفاً غايةً في الحمق! كم أنا غبية!»، ثم تشكلت فكرة سوداوية بداخلها، وهمست محمومة: «الموت لجميع الحشرات!».

ولكنها أدركت عندئذ أنه - من ناحية - كان هناك ذلك الإحساس الجسدي، ذلك الشعور الغريب والقوي بالاحتراق في ربة ساقها، ولكن بخلاف الأحاسيس الجسدية، كانت هناك مجموعة كاملة من المعاناة في جلد الذات، ولعن الحشرات، والخوف، ومحاولة إبعاد حقيقة الألم الواضحة. أخذت جيسিকা نفساً عميقاً، وبدأت تتبهِ بحذر شديد إلى الألم الحارق في ساقها، وقد أصبح عقلها أكثر استقراراً. ومرّت الساعات...

ماذا يحدث في هذه القصة؟ إحدى الطرق للنظر إلى ذلك هي: إذا كنت تعاني من قرصة حريش، فليس هناك ما يمكنك فعله حيال الأحاسيس الجسدية نفسها؛ فهي ببساطة جزء من حقيقة أن لديك جسداً، ولكن من وجهة النظر البوذية، لا تكمن المعاناة (التي لا تشبه الألم الصريح) في الأحاسيس الجسدية بقدر ما تكمن في القلق العقلي الذي تعاني منه فيما يتعلق بهذه الأحاسيس. في البوذية الأولى على وجه الخصوص، غالباً ما يقترح بوذا الاهتمام بتجربة الأحاسيس الجسدية، بينما يُخفّض من التعليق الذهني. وكما ورد في أحد النصوص، يجب علينا تدريب أنفسنا؛ بحيث «في المشاهدة نرى فقط ما يُرى حقاً، وفي السماع نسمع فقط ما يُسمع حقاً، وفي الشعور نشعر فقط بما يُشعر به فعلاً، وفي الإدراك ندرك فقط ما يُدرك في الحقيقة»، وهو شكل من أشكال التدريب التي قد يوافق عليها أيضاً الرواقيون في اليونان وروما.

ولكن الخطر بالتسبب في المعاناة لا يتمثل فقط في الإحساس غير السار، بل وفي الإحساس السار كذلك. نحن لا نستبعد الإحساس في تلك الحالة، ولكننا نحاول الحفاظ عليه مجدداً، فرغبتنا في التمسك هي ما يسبب لنا الشقاء. ففكر في السرور الذي نشعر به أثناء العطلة، وكيف نقوّض ذلك الشعور بالسرور إثر السحابة السوداء التي تتجم عن معرفتنا بعودتنا الوشيكة إلى العمل، وحقيقة أننا نرغب في التمسك بحالة التحرر الهادئ من المسؤولية.

أربع حقائق

يقودنا هذا إلى ما يُعرف بـ«الحقائق النبيلة الأربع» التي تُعد مركز العقيدة البوذية، فما هذه الحقائق؟ وبأي معنى - إن وُجد - تُعد حقائق؟ أحياناً يُعبر عن الحقائق النبيلة الأربع على النحو التالي:

• ترتبط الحياة بالمعاناة أو مشاعر القلق، أو تستتبعها.

• السبب الجذري لهذه المعاناة هو الشغف.

• هناك نهاية للمعاناة، ألا وهي الصحة.

• توفر لنا البوذية طريقاً للصحة.

ولكن، بالطريقة نفسها، نجد أن الحجج المتعلقة بالألوهية مقنعة فقط للمتحولين، حيث وجهة النظر تلك عن المعاناة قد تكون مقنعة لأي شخص سوى أتباع البوذية صعبى المراس.

إحدى الطرق الأكثر فائدة للتفكير بشأن تلك «الحقائق» الأربع تكمن في الطريقة التي يوصي بها علماء تقليد البوذية التبتية الذين يزعمون - بدلاً من رؤية تلك الأشياء الأربعة باعتبارها حقائق فلسفية ثابتة وملزمة فيما يتعلق بالعالم بوجه عام - أنه يمكن استخدامها وسيلة لتصنيف الظواهر. قد يبدو الفارق بسيطاً للغاية، لكنه مفيد. فإذا نظرنا إلى الحقائق الأربع على ذلك النحو، فإننا بذلك نواجه شيئاً في خبراتنا، ويصبح الأمر متعلقاً بطرح الأسئلة التالية على أنفسنا:

- هل هذه «معاناة»؟
- هل هذا سبب المعاناة؟
- هل يُعتبر هذا توقفاً للمعاناة؟
- هل هذه طريقة نحو توقُّف المعاناة؟

لاستكشاف هذا النهج للتجربة، جَرِّب التمرين التالي: في نهاية اليوم، فكِّر في تجاربك على مدار الساعات القليلة الماضية. هل يمكنك تصنيفها باعتبارها معاناة، أو أسباباً لها، أو توقفاً لها، أو طرقاً نحو توقفها؟ استخدم الجدول التالي إذا كانت في هذا مساعدةً لك. لعل الخانتين الرأسيَّتين الأولى والثالثة تتعاملان بشكل وثيق مع التجربة، بينما الخانتان الرأسيَّتان الثانية والرابعة تتعاملان بشكلٍ وثيق مع الأفعال أو الأنشطة:



1. Dukkha (المعاناة)	2. الأسباب	3. التوقف	4. طرق للتوقف

اسأل نفسك بعد ذلك الأسئلة التالية:

- هل يبدو لك هذا التصنيف منطقيًا بالنسبة إلى تجربتك وأنشطتك بطريقة ذات معنى؟
- هل يساعدك على أن تجد طرقاً للتعامل مع مشكلة الـ dukkha (المعاناة أو السخط أو عدم الرضا)؟
- ما تداعيات هذا النهج على كيفية رؤيتنا للسعادة؟

ولكن ماذا عن السعادة؟

غالباً ما تبدو البوذية مهتمةً بوجه أكبر ومباشر بالمعاناة بدلاً من الاهتمام بالسعادة؛ ولكن يتعيّن علينا أن نتذكّر أن لـ dukkha نقيضاً، ألا وهو sukha.

غالباً ما تُصادف كلمة «sukha» في النصوص البوذية بوصفها جزءاً من المركّب hita-sukha؛ أي الرفاهية أو السعادة. تقرُّ النصوص البوذية المبكرة - على الأقل - بوجود نوع من الرفاهية يمكننا تحقيقه هنا في هذا العالم، ومن هنا يتضح خطأ الزعم الذي غالباً ما يتكرّر من أن «البوذية تقول: إن الحياة هي المعاناة». ومع ذلك، من بين الأفكار العميقة للتقاليد البوذية أننا إذا أخفقتنا في أخذ المعاناة في الاعتبار، فإننا لن نحقق الرفاهية.



غالباً ما نتخيل أن المعاناة والرفاهية هما قطبان متافران، وأنه يتعيّن علينا الابتعاد عن المعاناة لتحقيق الرفاهية. ما تطلبه منا تقاليد البوذية هو أنه بدلاً من محاولة قمع المعاناة ببساطة، أو محاولة نسيانها، يجب أن ننظر عن كثب قدر المستطاع في المعاناة التي نخبرها، وأن نستفسر عن أصولها، وكيف يمكننا الاستجابة لها بشكل أفضل. والمسألة الملحة حقاً لا تتمثل في عدم العثور على السعادة، بل في إزالة الأسباب المباشرة للمعاناة، وإذا فعلنا ذلك، فقد يتضح أنه لمصلحتنا وسعادتنا.

هذا تمرين للانتباه إلى عملية الدفع والجذب التي تميّز تجربتنا وفقاً للبوذية.

أولاً، جنب صباحاً أو يوماً كاملاً تولي فيه اهتماماً خاصاً لمشاعر الألم والسرور. لاحظ كيف تريد بطبيعة الحال الاحتفاظ بالأحاسيس الممتعة وطرد الأحاسيس المؤلمة. انظر ما إذا كان بوسعك التمييز بين الإحساس نفسه والاستجابة لعملية الدفع والجذب. فور أن تتقن ذلك التمييز (إن وُجد)، تحقّق مما إذا كان يمكنك إبقاء انتباهك على الأحاسيس فقط دون الاستجابات. وعندما تنتهي من ذلك، ضع في اعتبارك الأسئلة التالية:



فكر في هذا

- هل من المعقول التمييز بين الإحساس الصّرف واستجاباتنا المختلفة لهذا الإحساس؟
- استناداً إلى خبرتك، هل تعتقد أن هناك أي حقيقة في الزعم بأن هذا الدفع والجذب هما سبب المعاناة؟
- تخيل ما إذا كان بإمكانك تجربة الأحاسيس دون هذا النوع من الاستجابة (مثل جيسिका التي تُعاني فقط من الإحساس الصّرف بالألم). هل تعتقد أن هذا ممكن؟ وهل سيكون ذلك - بحسب البوذية - نوعاً من التحرُّر من المعاناة؟

نظرنا حتى الآن في مصطلحات عامة فيما يتعلق بنهج السعادة والمعاناة في تقاليد البوذية؛ لكنّ الشيء الوحيد الذي يجعل البوذية مثيرة للاهتمام بشكل خاص للباحثين اليوم هو أنها تطرح نهجاً للاستجابة لـ dukkha (المعاناة) التي تبدو متأصلة في الحياة؛ وهذه الطريقة هي التأمل، وهذا هو موضوع الفصل التالي.

13. تقاليد التأمل

إحدى طرق الاستجابة لمسألة المعاناة في البوذية هي التأمل. ويتجدد الاهتمام حالياً بفكرة التأمل باعتباره وسيلة للسعادة، وتوصي به كتب عديدة؛ لأنه قد يُساعد في تحقيق درجة أعلى من السعادة. ما التأمل إذن؟ وهل هناك أي علاقة بينه وبين إدراك السعادة؟

أسعد رجل حي؟

يُقال: إن قشرة الفص الجبهي اليسرى عند ماثيو ريكارد لافتة للنظر بشكل ملحوظ، وريكارد هو راهب فرنسي ومُدرّب على الكيمياء الحيوية، وجاء ترسيمه ضمن تقليد البوذية التبتية. وفي عام 2000، اجتمع عليه مجموعة من العلماء من مركز علم الأعصاب Affective Neuroscience in Madison في ماديسون، في ويسكونسن، لتوصيل عدد من أجهزة الاستشعار برأسه بعد حلقه بشكل مناسب بحيث يتسنى قياس نشاط دماغه، وتبيّن أن قشرة الفص الجبهي اليسرى لريكارد أظهرت مستويات غير عادية من النشاط، كما كتب الفيلسوف أوين فلاناغان في مقال بعنوان «عالم جديد» New Scientist في عام 2003:

يُشرق الفص الجبهي الأيسر لممارسي البوذية ذوي الخبرة بشكل مستمر (وليس فقط أثناء التأمل). وهذا أمر مهم؛ لأن النشاط المستمر في الفص الجبهي الأيسر يُشير إلى المشاعر الإيجابية والمزاج الجيد، في حين أن النشاط المستمر في الفص الجبهي الأيمن يُشير إلى المشاعر السلبية. ولقد أظهرت دراسة أول ممارس للبوذية -ريكارد- يدرسه ديفيدسون أن نشاط الفص الجبهي الأيسر يتجاوز أي شخص درسه من قبل.

بفضل هذا البحث اكتسب ريكارد سمعة في الصحافة العالمية؛ لكونه «أسعد رجل على قيد الحياة» على الرغم من أن هناك مشكلات - كما أشار كل من ريكارد وفلاناغان - في زعم أن السعادة يمكن قياسها بطريقة موضوعية بقياس نشاط الفص الجبهي. ومع ذلك، تُشير الأدلة، ليس فقط بسبب متأملين منذ فترة طويلة مثل ريكارد، ولكن أيضاً من خلال البحوث التي أجريت مع متأملين أقل خبرة، إلى أن التأمل قد يسهم في زيادة الصحة العقلية والبدنية.

لكن المزاغم حول فوائد التأمل تثير عدداً من الأسئلة؛ السؤال الأول هو: أي نوع من التأمل؟ يُعتبر مصطلح «التأمل» في الإنجليزية مصطلحاً مرناً، وحتى إذا اقتصرنا على التقاليد البوذية، فإننا نجد مجموعة واسعة من الممارسات التي يمكن أن تُوصف بـ«التأمل»، وعدداً من المصطلحات المختلفة بلغات البوذية التقليدية التي قد تُترجم إلى الإنجليزية بمعنى «التأمل». فما نوع التأمل الذي يُساعد فعلاً؟ أم أن جميعها يصلح؟

السؤال الثاني هو: ما قدر التأمل اللازم؟

قد يكون ماثيو ريكارد هو أسعد رجل على قيد الحياة، لكنه - راهباً - قد مارس مزيداً من التأمل أكثر من الوقت المتاح لمعظمنا لنفعل. بعبارة أخرى: هو متأمل محترف، وهو ما لا يتأتى لنا جميعاً. ربما يكون الراهبان دائمو التأمل هم الأكثر سعادة؛ ولكن لسنا جميعاً نسعد بأن نكون راهباناً نتأمل كثيراً، وهو ما يجعلنا نتساءل حول التأمل وهل هو استثمارٌ مفيدٌ للوقت لغير الراهبان؟ في التقاليد البوذية في الماضي، كان يُنظر إلى التأمل في الغالب على أنه مهنة متخصصة.



السؤال الثالث، الذي غالباً ما يُغفل في الأبحاث حول التأمل، هو: هل هناك أي جوانب سلبية للتأمل؟ بعبارة أخرى: هل يسفر التأمل عن أي آثار جانبية غير مرغوب فيها؟ قبل أن نجيب عن هذه الأسئلة، قد يكون من المفيد أن نُحدد بشكلٍ أكثر دقةً ما نعنيه بـ«التأمل».

نوعان من التأمل (على الأقل)

ربما كان التعريف الأوسع الذي يمكن أن نطلقه على التأمل هو أنه ممارسة تهدف إلى التنظيم الذاتي للجسم والعقل. فمن الأهمية بمكان وجود الجسد والعقل معاً في هذه العملية. والتأمل ليس مجرد مسألة تفكير في الأشياء، بل يتضمن انضباطاً فيزيائياً؛ فالتأمل مسألة لا تتعلق بالعقل فحسب، ولكن أيضاً بتكويننا الحيوي كاملاً.

وعلى الرغم من أن تلك الفكرة قد غابت بشكل كبير في فلسفة اليوم، فإنها كانت راسخة للغاية في اليونان القديمة. وكما كتب الفيلسوف أريستيبس: «يُسهَم التدريب الجسدي في اكتساب الفضيلة»، كما يسهم في القدرة على إدراك أفكار المرء وتوجيهها، ولقد مارس فلاسفة اليونان المختلفون فلسفتهم بأشكال مختلفة. على سبيل المثال: غالباً ما كان سقراط يُرى واقفاً في غيبوبة شبه كاملة لساعات طويلة. وبالمثل في الهند والصين، هناك تقاليد عريقة تربط بين أنظمة العقل والتدريب الجسدي.

قد يشير مصطلح التأمل إلى مجموعة واسعة من الممارسات، إلا أن أفضل تعريف عام يمكننا تقديمه هو أن التأمل شكل من أشكال الانضباط الجسدي والعقلي يهدف إلى تنظيم الذات.



عادةً ما يعمل التنظيم الذاتي المُضمَّن في عملية التأمل من خلال توجيه الانتباه بطرق مختلفة. ومن المفيد هنا أن نُميِّز بين مقاربتين مختلفتين للتأمل: تأمل التركيز والتأمل الحقيقي. يهدف تأمل التركيز إلى تحقيق حالة أكثر تركيزاً للجسم والعقل، ودرجة من السكون والتركيز؛ من ناحية أخرى يهتم التأمل الحقيقي بنهج أكثر تحليلاً للتجربة. في البوذية يكاد هذا التمييز يُشبه التمييز بين samatha (تأمل «التهدئة» أو «الهدوء») و vipassana (التأمل «الاستقصائي» أو «البصيرة»). يُعطي الرسم البياني أدناه مخططاً تقريبياً للطريقتين.

Vipassana (استقصاء)	Samatha (هدوء)
بصيرة	تهدئة
تحليل الخبرة	استقرار التجربة
تحقق أو استجاب / استفسار	تركيز

هناك مثالان أكثر واقعية قد يوضحان هذه المسألة. يُعرف نموذج التركيز الأكثر شيوعاً بـ anapanasati، وهو عادةً ما يُترجم إلى «الوعي بالتنفس». يتضمَّن هذا في أبسط

مستوياته استقرار العقل وتدريبه ليصبح حساساً تجاه عملية الشهيق والزفير. ومن الممكن مع مرور الوقت تطوير القدرة على إبقاء الانتباه مُركّزاً بشكل ثابت على عملية التنفس، بما يُفضي إلى استقرار الجسد والعقل. أحياناً يوصف ذلك الأمر بأنه التأمل «المهدئ»، على الرغم من أن «التهدئة» قد تكون مضللة. أما الحالة المستهدفة فهي نوع من الانتباه المريح بدلاً من حالة الهدوء التي ربما تشعر بها في الفراش صباح يوم عطلة.

وعلى العكس من ذلك، فإن أحد أشكال التأمل التحقيقي ينطوي على الجلوس بهدوء والانتباه إلى كل ما يظهر في تجربتك الخاصة، وملاحظة صعود وهبوط الخبرات دون محاولة التأثير فيها بأي شكل من الأشكال أو التظير بشأنها. ويُعد هذا النوع من التأمل تحليلياً أو تحقيقياً من حيث إنه يتطلب قدراً من الاهتمام الحاد الذي يمكنه في الغالب تمييز عناصر دقيقة في التجربة؛ بمعنى أن في ذلك النوع من التأمل حداً للتساؤل عن الطريقة التي يسعى بها إلى صقل حدة الانتباه تلك.

قد يكون من المفيد أن نفكر في أنواع التأمل تلك ليس باعتبارها مختلفة تماماً بعضها عن بعض، ولكن باعتبارها جوانب مختلفة من التأمل. قد يكون لبعض ممارسات التأمل عنصر تحقيق أقوى، في حين قد يكون لدى البعض الآخر عنصر أقوى في إحداث تهدئة جسدية وعقلية، وكل منهما يدعم الآخر: هناك حاجة إلى درجة من الهدوء والسكون لنستطيع التحقق من التجربة بدقة أكبر.



يشتمل التمرين التالي على عناصر من الهدوء والتحقيق.

على الرغم من أن تعلم التأمل قد يستغرق سنوات، فقد يساعدك التمرين التالي المقتبس من النصوص البوذية المبكرة بلغة «بالي» على استكشاف الفارق بين هذين الجانبين للتأمل. خصص عشر دقائق لهذا التمرين. اعرّ أولاً على مكان منعزل (يخلو من البشر والحيوانات والإلكترونيات وأي مصدر تشتتت خلاف ذلك)، ثم اجلس على مقعد أو أريكة مريحة، ولكن في وضع مستقيم لعمودك الفقري.



• خذ بضع دقائق حتى تستقر في وضعك، وتذكر بصفة خاصة الأحاسيس المختلفة في جسمك.

• الآن، بمجرد أن تشعر بالاستقرار، أغلق عينيك وانتبه إلى الأحاسيس المصاحبة لعملية التنفس. اختبر الشهيق والزفير بشكل طبيعي، ولا تحاول دفع تلك العملية بأي شكل من الأشكال؛ فقط انتبه إلى جودة عملية التنفس والأحاسيس التي تنشأ في جسدك في تلك الأثناء.

• عند استقرار انتباهك على عملية التنفس، أدخل عنصراً من عناصر التحقيق. لاحظ ما إذا كان النفس دافئاً أم بارداً، ثقيلاً أم خفيفاً، طويلاً أم قصيراً. انتبه إلى كيفية تغيير أفكارك ومشاعرك مع صعود النفس وهبوطه. لاحظ كيف يتحرك الجسم مع إيقاع التنفس. بعبارة أخرى: عليك أن تهتم بشكل حقيقي بعمليات التنفس التي عادة ما تأخذها على أنها أمرٌ مسلمٌ به.

• ومتى تشتت ذهنك، فأعده إلى عملية التنفس، واسمح لإحساس التنفس بالاستقرار في جسدك وعقلك.

• بعد عشر دقائق، اسمح لانتباهك بالاسترخاء، وخذ دقيقة أخرى أو اثنتين للتفكير في تجربتك.

هل تشعر باختلاف عمماً كنت تشعر به قبل تجربة التأمل؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف؟ هل تشعر بأنك أكثر هدوءاً أو أكثر سعادةً أو رضاءً، أم تشعر بأنك أقل سعادة؟ ما الصعوبات التي واجهتك في التأمل؟ ما الأشياء التي صادفتها في محاولة القدرة على الانتباه إلى عملية التنفس؟

يُقال: إن تأثيرات التأمل تتراكم بمرور الوقت (والأبحاث تدعم هذا)؛ لذا يجب ألا تتوقع نتائج فورية. قد تجد أن التأمل قد ساعد قليلاً، أو لم يساعد على الإطلاق، ومع ذلك إذا كنت ترغب في استكشاف التأمل بشكل أعمق، فحرري بك أن تسأل، في ضوء الأبحاث الحالية والحسابات التقليدية، عن ماهية تأثيرات التأمل، وكيف يمكن أن تساعد في دعم السعادة. سوف نناقش ذلك فيما يلي.

على الرغم من أن التمرين في هذا الكتاب هو بداية فحسب، فإن أفضل طريقة لتعلم التأمل ستتم من خلال الدراسة مع معلم متمرس.



فوائد التأمل

تذكر النصوص البوذية الأولى عدداً كبيراً من الأسباب التي تشجعك على التفكير في التأمل بقولهم: إن التأمل يساعدك على النوم جيداً وعلى زيادة التركيز، ويجعلك غير مضطرب إزاء فكرة الموت، ويجعلك أكثر جاذبية للآخرين، ويُخلصك من الأحلام السيئة، ويساعدك على تحمل الألم، وإذا أتقنته حقاً، فستتمكن ممارسة من السير عبر الجدران والجبال «كما لو كانت فراغاً»، وأن تسير فوق الماء كما لو كانت يابسة، وأن تحلق عبر السموات وأنت عاقد ساقيك. يعطيك التأمل (إذا كنت بحاجة إلى ذلك) قوة القدرة على لمس الشمس والقمر بيديك العاريتين.

للأسف، بعض تلك المزاعم تسقط عند التحقق والتدقيق، ومع ذلك فإن بعض المزاعم الأكثر رصانة تُعتبر معقولة، وتدعمها الأدلة بشكل متزايد. ويُستخدم التأمل بشكل منتظم الآن داخل أماكن الرعاية الصحية باعتباره وسيلة للتعامل مع إدارة الألم والقلق قبل العمليات الجراحية وبعدها، كما تشير الدراسات إلى أن التأمل قد يفيد في كل شيء من الاكتئاب إلى اضطرابات القلب والأوعية الدموية وحتى الأمراض الجلدية. وهناك بعض الأدلة على أن التأمل يفيد في الحد من التوتر، وفي تحسين زمن رد الفعل، والقدرة على الاستجابة للشدائد، والتعاطف، وفي مستويات الرفاهية الذاتية لأولئك الذين يمارسونها. وليس هذا فحسب، بل إن دراسات كتلك التي شارك فيها ريكارد تشير إلى أن التأمل يؤدي إلى تغييرات فيسيولوجية مهمة.

بعض الأسئلة حول التأمل

لنعد إلى أسئلتنا الأولى حول التأمل. لقد أجبنا إلى حد ما عن السؤال الأول: «أيُّ

نوع من التأمل؟» لكن على الرغم من تنامي البحوث في هذا الصدد، فإننا لا نعرف بعد، بقدر كافٍ من الدقة، أي أنواع التأمل ترتبط - مع عوامل أخرى ذات صلة - بأي نوع من الفوائد على وجه التحديد. وقد يصعب الاختيار في متجر التأمل: هل تذهب إلى نكهة تبتية أم سريلانكية أم كورية أم يابانية؟ وما فوائد كل منها؟

القول بأن التأمل مفيد على نطاق واسع ليس أكثر فائدة من القول بأن الدواء مفيد على نطاق واسع. سوف يكون من الحكمة أن نسأل أي دواء يفيد وتحت أي ظروف بالتحديد؟

تذكر أن

يحتاج السؤال الثاني - «ما قدر التأمل اللازم؟» - إلى مزيد من التحقيق كذلك. بعض من أكبر المزاем حول التأمل ينشأ من أبحاث تجرى على أشخاص مارسوا التأمل لبطعة آلاف من الساعات. وليس من الواضح مدى فائدة التأمل أو ما إذا كان عملياً، وما الفوائد التي قد تنجم عنه لهؤلاء الذين قرروا عدم الالتزام بممارسة التأمل بشكل مكثف. بمعنى آخر: هل من المفيد ممارسة القليل من التأمل فحسب؟ بينما يبدو أننا لسنا بحاجة إلى أن نكون جميعاً متأمليين موهوبين حتى نشعر ببعض فوائد التأمل، يجب أن نتذكر أنه في كثير من تاريخ البوذية، كان يُنظر إلى التأمل باعتباره مسعى متخصصاً.

قد يكون السؤال الثالث هو الأكثر أهمية: «ما الجوانب السلبية؟» يهتم الكثير من الباحثين بترسيخ فوائد التأمل أكثر من اهتمامهم بالسؤال عن أضراره المحتملة، على الرغم من وجود بعض الأدلة على أن التأمل قد لا يكون مفيداً بشكل كامل. على سبيل المثال: هناك ذكرٌ لآثار جانبية غير مرغوب فيها وردت في عدد قليل من الحالات، بدايةً من زيادة القلق، والارتباك والسلبية، إلى الشعور بالذنب والسلوك الانتحاري والتدميري، والتكلف. حتى في النصوص البوذية القديمة، هناك بعض الروايات الرائعة عن أنواع معينة من التأمل لها آثار جانبية شديدة. أوصى بوذا ذات مرة بنوع من أنواع التأمل القوي بشكل خاص على مراحل تحلل الجثة لمجموعة من الرهبان، حتى أصابهم إحباط شديد من تلك الممارسة دفع بهم إلى الانتحار.

فَكَرَّ في بعض وجهات النظر عن الحياة الكريمة التي استكشفتها بالفعل في هذا الكتاب. أَيُّ منها يتناسب بشكل جيد مع ممارسة التأمل؟ أَيُّ منها، إن وُجد، لا يتناسب بشكل جيد جداً؟ لقد عرفنا التأمل باعتباره «انضباطاً جسدياً وعقلياً يهدف إلى تنظيم الذات». هل هناك أنشطة أخرى قد تُناسب هذا الوصف (قد يكون أحدها مثلاً لتدريب بدنيٍّ ورياضيٍّ)؟ إذا كان الأمر كذلك، فما الذي يجعل التأمل مختلفاً؟



لا شك في أن الإجابة عن السؤال حول الفوائد المحتملة والجوانب السلبية للتأمل تعتمد على مفهوم المرء للحياة الكريمة. قد تكون هناك مفاهيم للسعادة والازدهار لا تتلاءم بشكل جيد مع ممارسة التأمل، أو على الأقل ليس مع الممارسات المستمدة من التقاليد البوذية. قد لا تقودنا ممارسات التأمل إلى الحياة الكريمة فحسب، بل أيضاً إلى تشكيل فكرتنا عن الحياة الكريمة.

في حين أن هناك أسباباً ووجهة للزعم بأن بعض أشكال التأمل قد تكون مفيدة عندما يتعلق الأمر بالصحة والرفاهية، لا يوجد سبب للاعتقاد بأن التأمل هو الدواء الشافي.



14 . سانتيديفا؛ السعادة والرحمة

قد يبدو في بعض الأحيان، عندما تقرأ عن البوذية، أن السعادة والمعاناة هما مسألتان تخصان المرء بشكل شخصي، كما لو أن المرمى الأسمى هو تحرُّر الفرد من البؤس والمعاناة. تنتقل هنا إلى بعض تقاليد البوذية اللاحقة لاستكشاف الفكرة المثيرة للاهتمام القائلة باحتمال وجود صلة بين السعادة والإيثار؛ ونعود مجدداً إلى المفارقة الكائنة في مذهب المتعة.

أحياناً، عندما نفكر في السعادة، قد نراها باعتبارها ملكاً لنا بشكل فردي؛ أي ملكية خاصة. قد تكون سعيداً، وربما تكون قد مارست قدراً كبيراً من التأمل؛ بحيث أصبح الفص الجبهي الأيسر نشطاً بشكل خاص؛ ولكن لماذا ينبغي أن يكون في ذلك مصدر قلق لك؟ أحياناً يتساوى الاعتراض ضد البوذية باعتبارها - في نهاية المطاف - تخدم الذات، من حيث إنها تهتم بتحرير الفرد من المعاناة، وبالطبع ليست البوذية وحدها هي المهمة بذلك. في الواقع، يمكن النظر إلى مقاربات عديدة للسعادة يمكن اعتبارها نوعاً من المصلحة الذاتية، وهذا يثير السؤال التالي: ماذا عن سعادة الآخرين؟ بمعنى آخر: ماذا عن الإيثار؟

للإجابة عن هذا السؤال، دعونا ننتقل إلى واحد من أعظم شعراء البوذية وفلاسفتهم، الراهب سانتيديفا من القرن الثامن. تمثّلت فكرة سانتيديفا في أن السعادة والمعاناة لا يمكن أن تكونا شأني الخاص فحسب. جزء من السبب في ذلك هو أن سعادة الآخرين ومعاناتهم لهما تأثير في سعادتنا ومعاناتنا. بالنسبة إلى سانتيديفا، من غير الممكن أن نكون سعداء كلياً بينما يعاني الآخرون من حولنا. وفي تلك الحالة إذن ليس من الدماثة في شيء أن يفكر المرء في سعادته فحسب، بل يُعتبر هذا تفككاً وانفصالاً، وكتب يقول: «ما دمْتُ أنا والآخرون نحب السعادة على حدٍ سواء، فما الشيء الخاص جداً الذي أتصف به ليجعلني أسعى إلى السعادة لنفستي فقط؟».

وَقَفًا لسانتيديفا، إذا كانت السعادة مشكلةً، فإننا بحاجة إلى الاعتراف بأنها مشكلة بالنسبة إلينا جميعاً.

سانتيديفا هو مؤلف الكتاب المعروف باسم Bodhicaryava-tara أو «الدليل إلى طريقة الحياة البوذية»، وهو واحد من أهم نصوص البوذية اللاحقة وأكثرها قراءة. نحن نعرف القليل جداً عن المؤلف نفسه، ولكن يبدو أنه قد عاش حوالي القرن الثامن، ودرس في جامعة نالاندا البوذية. وعلى الرغم من أن نسخة Bodhicaryavatara التي لدينا اليوم قد حررتها بوضوح أيدٍ أخرى، فإن المائل في قلبها لم يزل صوتاً أصلياً وفردياً متميزاً.



مع غياب أي شيء يشبه السيرة المناسبة لسانتيديفا، ليس لدينا إلا الأساطير الملونة. يقال: إن سانتيديفا كان أميراً سابقاً قبل أن يصبح راهباً، وكان مشهوراً في الدير (مثل توما الأكويني) بقدر حجم بطنه لتفانيه في التأمل والدراسة. واقع الأمر - وفق أهل التبت - أنه كان معروفاً لمعاصريه باسم «بوسكو»، وهو اسم مستعار يُترجم إلى «يأكل وينام ويقضي حاجته»: لأن هذا بدا ملخصاً مناسباً لمساهماته في حياة الدير. وذات يوم، في محاولة لإجراج الراهب السمين بإثبات جهله، دُعي لإلقاء محاضرة على الجمعية بأكملها. أتخذ سانتيديفا مقعده، وشرع يقرأ الآيات التي تُشكّل الآن نصّ «الدليل إلى طريقة الحياة البوذية»، واندشش الرهبان الذين كانوا يتوقعون منه التلعثم والهراء، ولكن الآيات التي قرأها سانتيديفا كانت عميقة جداً، عميقة لدرجة أنه في أثناء قراءة جزءٍ فلسفيٍّ صعبٍ منها، بدأ سانتيديفا يرتفع، ثم اختفى، واستمرّ صوته مسموعاً من السماء حتى انتهى من قراءة النص كاملاً.

سانتيديفا ومناقضة مذهب المتعة

أسطورة مبالغ فيها بالطبع، ولكن ما يهمنا هنا هو: لماذا يزعم سانتيديفا أن الرغبة في السعادة لا يجوز أن تقتصر على سعادتنا الفردية.

قد يكمن أحد الأسباب في تناقض مذهب المتعة الذي ناقشناه بالفعل - الفكرة التي تحاول أن تهدف مباشرة إلى السعادة غالباً ما تُفوّت الإشارة. إذا كان هذا صحيحاً في الواقع، كما أدركت البوذية منذ فترة بعيدة، فهناك مجازفة تتمثل في أنه في غمار تمهيد البوذية طريقاً لنفسها يُبعد عن المعاناة، قد تساعد البوذية على زيادة معاناتنا فحسب. في التركيز على سعادتي الخاصة، قد تؤدي البوذية إلى الابتعاد عن السعادة في الواقع، وهذه قضية خاصة في البوذية بسبب الأدعاء بأن المعاناة تنشأ عن عملية الدفع والجذب التي نختبرها فيما يتعلق بمشاعر السرور والاستياء. يضع سانتيديفا هذا في أقوى العبارات حين يقول: «كل أولئك الذين يعانون في العالم يفعلون ذلك بسبب رغبتهم في تحقيق سعادتهم الخاصة»، ولكنه يواصل بعد ذلك بعبارة مثيرة أخرى: «كل هؤلاء السُعداء في العالم هم كذلك بسبب رغبتهم في سعادة الآخرين».

بالنسبة إلى سانتيديفا، فإن التقنيات التي تهدف إلى سعادتنا الخاصة تؤدي حتماً إلى المعاناة؛ لذا إذا كنا نهتم حقاً بسعادتنا، يجب أن نهتم بسعادة الآخرين.



هل تعتقد أن هذا صحيح؟ هل يمكنك التفكير في أي أمثلة لأوقات كنت تهدف فيها إلى تحقيق سعادة خاصة بك، فكانت النتيجة عكسية؟ هل يمكنك التفكير في أوقات أسفر فيها العمل من أجل سعادة الآخرين عن سعادتك الخاصة؟

المثير للاهتمام هو أنه مع العبارة الثانية عن تمنّي سعادة الآخرين، فإن سانتيديفا يُضاعف من تناقض مذهب المتعة بشكل فعّال؛ فالأمر لا يتعلق بأننا لا نحصل على السعادة بمجرد البحث عنها فقط، بل إن السبيل الوحيد للسعادة هو التفكير في سعادة الآخرين.

وثمة سبب آخر لفكرة أن التركيز على السعادة الفردية قد يُمثل هزيمة ذاتية، وهو ما يمكن تسميته بالطبيعة الانتشارية للسعادة. وهناك أدلة متزايدة على أن الذهن يتمتع ببعيد اجتماعي قوي؛ فالتعاسة والسعادة تحتك كل منهما بالأخرى.

وإذا أمضينا بعض الوقت بصحبة أشخاص سُعداء، فإننا نشعر بالبهجة؛ وإذا وقعنا وسط التمساء، فإننا مجدداً نميل إلى تغيير حالتنا المزاجية. لا دهشة في ذلك بالطبع، بل المدهش لو أننا لا نستجيب للإشارات التي تبدر عن الآخرين بعد أن تطوّرونا إلى كائنات اجتماعية.

إذا أخذنا الأمرين معاً، فإن هذا يشير إلى أنه إذا كنا نهتم بسعادتنا الخاصة، فإننا بحاجة إلى التفكير في سعادة الآخرين. قد نواجه معارضة فلسفية هنا؛ فمن المؤكد - كما قد نقول - أن الرغبة في سعادة الآخرين من أجل سعادتنا، واستخدام سعادة الآخرين وسيلة لتحقيق غاية، لم يزل أمراً خاضعاً لمفارقة مذهب المتعة. وأفضل طريقة للرد على هذا هو التشكيك في الميل الفلسفي نحورؤية التمييز المطلق بين الإيثار والمصلحة الذاتية. إذا كانت السعادة في واقع الأمر ليست شيئاً يمكن للفرد امتلاكه، وإنما مشاركته جوهرياً، فعندئذ تصبح الأفكار المتعلقة بالمصلحة الذاتية المطلقة والإيثار المطلق لا معنى لها؛ لذا حتى إذا كان هناك عنصر مصلحة ذاتية لرغبتنا في تخليص الآخرين من المعاناة والعمل من أجل سعادة الآخرين، فإن هذه المصلحة الذاتية لا تقلل من الإيثار في تصرفنا، والحق أن النوع الصحيح من المصلحة الذاتية هو الإيثار، وقد يكون النوع الصحيح من الإيثار في مصلحتنا الخاصة.

كان مساء يوم الجمعة حين تلقيتُ مكالمة هاتفية من صديق.

«مرحباً، هلاًّ تقدم لي خدمة؟».

أجبته: «بالتأكيد... ما هي؟».

«أنا أعمل على طلاء الجزء الخلفي من منزلي. هلاًّ تستطيع

مساعدي في هذا يوم السبت؟».

ترددت في الموافقة؛ كنت أتطلع إلى قراءة هادئة في عطلاة

نهاية الأسبوع. تخيلت صعود السلالم (وأنا لا أحب الارتقاعات)،

وساعات من العمل على وعاء من الطلاء، وشعرت بأنني أفضل البقاء

في المنزل، ولا سيما أنني كنت قد مررت ببضعة أسابيع مرهقة،

وأحتاج إلى الاستراحة، لكنني ببساطة لا أستطيع تركه بمفرده.



لذا وافقت. وفي صباح اليوم التالي، ركبْتُ القطار. وكل ما خشيتُه كان كما توقعتُه: المرتفعات وساعات العمل الشاق الطويلة ورائحة الطلاء؛ كل شيء باستثناء شيء واحد؛ فبينما أنا في منتصف الطريق أعلى السُلَّم، ممسكاً بالفرشاة، أدركت أنني أشعر بسعادة، بل بسعادة أكبر مما كنت عليه في الأسبوع السابق أو الأسبوع الأسبق، وأكبر من تلك التي كنت سأحققها لو بقيت في المنزل. تحررتُ من الحدود الضيقة لمخاوفي الخاصة، وللحظةٍ شعرت بالسعادة؛ لأنني توقفت عن القلق بشأن سعادتي الخاصة.

يمكن وضع زعم سانتديفا بأن الرغبة في الخير للآخرين تؤدي إلى الشعور بالسعادة، وأن الرغبة في السعادة الخاصة تؤدي إلى المعاناة، قيد الاختبار.



اكتب أولاً ثلاثة أشياء يمكنك فعلها للاستفادة من أجل سعادتك الخاصة (وليس سعادة شخص آخر). والآن، على مدار الأيام الثلاثة المقبلة، نفذ واحدة من هذه المهام كل يوم، ودون الملاحظات حول ما إذا كان هذا قد حقق لك السعادة التي كنت ترجوها لنفسك، وكيف؟

اكتب بعد ذلك ثلاثة أشياء يمكنك فعلها لإسعاد شخص آخر. وخلال الأيام الثلاثة المقبلة، نفذ واحدة من تلك المهام في كل يوم، ومرّة أخرى لاحظ ما إذا كانت هذه الأشياء قد حققت لك السعادة، وإلى أي مدى؟

وأخيراً، أسأل نفسك: أي تلك الأنشطة كان جديراً بالاهتمام أكثر من غيره؟ أيها أدى إلى مزيد من السعادة لنفسك، وللآخرين؟ هل يجعلك ذلك تميل إلى الاتفاق مع سانتديفا، أم لا؟

15 . كونفوشيوس : طقوس

إذا كانت الحقيقة هي أن السعادة ليست ملكية شخصية خاصة، وإنما ينبغي أن تكون كائنة في السياق الأوسع، يتعين علينا أن نسأل عن نوع السياق الأفضل للسعادة البشرية. ولاستكشاف هذا السؤال، سوف تنتقل من الهند إلى الصين لمقابلة الفيلسوف والحكيم كونفوشيوس، الذي اقترح رؤيةً لإمكانية تحقق الانسجام، ومن ثمَّ السعادة، داخل المجتمع البشري.

قد يكون كونفوشيوس هو الفيلسوف الأهم في الفكر الصيني. وقد لخصَّ حياته بشكلٍ اشتهر بالكلمات التالية: «في الخامسة عشرة من عمري كنت عازماً على التعلم، وفي الثلاثين كنت ثابتاً، وفي الأربعين لم يكن لديَّ أي شكوك، وفي الخمسين عرفت نواميس السماء، وفي الستين كانت أذني عضواً مطيعاً لاستقبال الحقيقة، وفي السبعين كان بوسعي اتباع ما أراده قلبي، دون تجاوز الصواب».

الشخصيات البارزة



وُلد كونفوشيوس فيما كان يُعرف آنذاك بولاية «لو»، في مقاطعة شاندونغ الحالية، نحو عام 551 قبل الميلاد. واسم «كونفوشيوس» هو النسخة اللاتينية من اسمه الصيني: «كونغ فوزي». والعلامة الأكثر وضوحاً في حياة الفيلسوف هي المأساة: تُوِّف والده وهو لا يزال شاباً، وترعرع الفتى على يد أمه في ظروف فقيرة على أقل تقدير، إن لم يكن فقراً مدقعاً! كان عضواً في طبقة اجتماعية ضُمَّت مجموعة من الباحثين الرسميين درجتهم متدنية. وفي فترة بقائه في «لو» شغل عدداً من المناصب الرسمية المتدنية نسبياً، بما في ذلك الوظائف التي تنطوي على مسؤولية المخازن والمراعي العامة.

وبعد أن سقطت ولاية «لو» تحت السيطرة الأجنبية، غادر كونفوشيوس مسقط رأسه واتخذ حياة المعلم المتنقل، حيث اهتم بشكل خاص بطبيعة الفضيلة ومسألة ما يمكن أن يُشكل حكومة أخلاقية. سافر كونفوشيوس في أرجاء الصين التي كانت

ممزقة سياسياً آنذاك، في محاولة للعثور على حاكم محلي يمكن اتخاذه مستشاراً له، واستمر في السفر والتدريس حتى وفاته في عام 470 قبل الميلاد.

سيطرت على حياة كونفوشيوس مجموعة من الصعوبات والإحباطات المتواصلة. وعندما توفي كان يشعر بالفشل في مهمة استعادة الحقبة الفاضلة للحكومة السابقة، ومع ذلك أصبح فكره واحداً من التأثيرات التكوينية الأكثر ديمومة في الثقافة الصينية حتى يومنا هذا.

إذن ما الذي قاله هذا المعلم المشوّش المحبّب والموظف الصغير عن السعادة؟

السعادة الكونفوشية

أحد الأسباب وراء جدارة استكشاف كونفوشيوس في كتاب عن السعادة هو أنه كان مفكراً سياسياً بعزم. لم ينشغل كثيراً بمسألة كيف يمكن أن أعيش - شخصياً - في خير وسعادة، ولكنه انشغل بالسياسة على جميع المستويات. أعني بذلك أنه كان مهتماً ليس فقط بمسألة كيفية حكم الدولة، ولكن أيضاً بمسألة كيفية ارتباطنا بشكل جماعي بعضنا ببعض في جميع السياقات: باعتبارنا أعضاء في العائلة نفسها، ومعلمين وطلاباً، ومسؤولين حكوميين وحكاماً ومواطنين.

ومن الأهمية بمكان معرفة رؤية كونفوشيوس للماضي لفهم نهجه في مسألة السعادة. في الصين اليوم، ينظر الكثيرون إلى كونفوشيوس باعتباره نموذجاً للفضيلة ورمزاً لوقت أكثر فضيلةً أخلاقيةً في الماضي، ومع ذلك كان كونفوشيوس نفسه - في القرن الخامس قبل الميلاد - يتطلع إلى حقبة أسرة تشو التي حكمت في وقت سابق، وكان يعتقد أنها قدمت أمثلة أكثر أخلاقيةً وأكثر واقعيةً من الحكومة والحياة العامة. في الأيام الخوالي الرائدة لحكام الأوائل، «ياو» و«شون»، يزعم كونفوشيوس أنه ببساطة لم يكن هناك داع للقلق بشأن تدريس الأخلاق، لأن ذلك كان عهداً من التناغم التلقائي تتحقق فيه العدالة والنظام دون الحاجة إلى فعل أي شيء على الإطلاق (تحدث كونفوشيوس عن «Wu Wei»، أي «عدم اتخاذ أي إجراء» حرفياً، وهي الفكرة التي سوف ترتبط لاحقاً بـ«زوانغزي» الذي سوف نلتقيه في الفصل التالي).



يشير مصطلح Wu wei إلى معنى «عدم اتخاذ أي إجراء». وهو يظهر في كل من الفلسفة الكونفوشوسية والطاوية (انظر الفصل التالي)، ولكنه لا يقترح عدم فعل أي شيء على الإطلاق؛ فهو - بدلاً من ذلك - طريقة للتصرف تتسم بالسلاسة والانسجام دون أي نوع من النضال.

يرى كونفوشيوس أنه بالطريقة نفسها التي يتحرك بها العالم الطبيعي بنظام دون الحاجة إلى أي قوى خارجية، كذلك يفعل العالم البشري. إلا أن استعادة هذا الانسجام مهمة طويلة. كان كونفوشيوس قد بلغ السبعين من عمره حين قال: إن رغباته الخاصة اتفقت مع «ما هو صحيح»، ولكن تحديداً هذه القدرة على الرغبة فيما هو صحيح ومتناغم هي ما يشكل السعادة عند كونفوشيوس؛ أي أن السعادة هي قضية أخلاقية عميقة.

الطقوس

السعادة بالنسبة إلى كونفوشيوس ضاربة بجذورها في الفضيلة الأساسية لـ«ren»، أي «الانسجام»، أو «الإحسان» (أحياناً تُكتب في الكتب القديمة «jen»، وكلاهما ترجمة لفظية للحرف الصيني نفسه). Ren ليس مجرد الشعور بالإحسان أو الخير، بل هو أيضاً شيء يتجلى في الطريقة التي نتصرف بها تجاه الآخرين.

كيف يمكننا إذن الحفاظ على ren أو الإنسانية، ومن ثمّ ضمان السعادة لأنفسنا أو للآخرين؟ يجيب كونفوشيوس عن هذا السؤال أو على الأقل يعطينا جزءاً من الجواب: إنها «li» أو الطقوس. تذكر أن المشكلة الأساسية بالنسبة إلى كونفوشيوس تكمن في اضطراب حياتنا وعلاقاتنا، على النقيض من نظام العالم الطبيعي ونظام الملوك الحكماء في الحقبة السابقة، افتراضاً. مع غياب مثل هذا النظام الطبيعي والعضوي، تصبح الطقوس طريقة لجلب نوع جديد من النظام إلى حياتنا.

Ren هو مصطلح في الكونفوشيوسية يعني «الإنسانية» أو «الخير».

مصطلحات
رئيسية



يرى البعض أن فكرة الطقوس قد تكون تقييدية ومحددة، لكن أفضل طريقة لفهم المعنى الذي يرمي إليه كونفوشيوس هو التفكير في الطقوس التي نُشرك فيها أنفسنا، والتي نُقدرها وتحمل قيمةً بالنسبة إلينا.

فكر في ثلاثة أنواع مختلفة من الطقوس التي تحدث بانتظام في المجتمع (على سبيل المثال، طقوس قاعة المحكمة، أو طقوس مباراة رياضية، أو طقوس المتاجر أو المطاعم). بأي معنى تعتقد أن هذه الطقوس تسهم في تحقيق الانسجام والسعادة؟ وما الجوانب السلبية لهذه الطقوس؟



يجب ألا تكون الطقوس ظالمة، بل ويمكن - بدلاً من ذلك - أن تكون وسيلةً لتحقيق الأفضل بالنسبة إلينا. فكر في كيفية رفضنا للافتقار إلى الروح الرياضية عندما يُعطّل اللاعبون التحركات الطقسية التي تحدث أثناء ممارسة الرياضة؛ فالإطار الطقسي للعبة كرة القدم أو التنس هو - جزئياً - وسيلة لضمان ذلك في حرارة اللحظة التي تشتد فيها المشاعر، فلا ينزلق المشاركون إلى الفوضى. مثال آخر على ذلك هو طقوس الفصول الدراسية التي تضمن وجود علاقات جيدة بين المعلمين والطلاب.

قبل متابعة القراءة، سجّل ثلاثة أنواع مختلفة من الطقوس المشتركة (وليس الشخصية) التي تهتمك في حياتك. فكر في ذلك الآن. ما أهميتها؟ هل تساعد على جلب النظام والسعادة لحياتك؟



العيش موسيقياً

يمكن النظر إلى الطقوس باعتبارها نوعاً من الأداء الاجتماعي مماثلاً للموسيقى. إذا ذهبنا لمشاهدة عرض لأوركسترا، فقد تتأثر بشدة بالانسجام والجمال والشعور بالحرية الذي ينطلق من الموسيقى العالية، إلا أن هذا يتحقق تحديداً بسبب الطبيعة المنظمة والطقسية للأوركسترا. قد تغفل الضغط الواقع على أعضاء الأوركسترا على الرغم من أن كل حركة من جانبهم محددة بدقة متناهية.

يمكن النظر إلى الطقوس، في أحسن الأحوال، على أنها مشابهة للنتيجة الموسيقية التي تُحققها الأوركسترا؛ فهي شيء يسمح لنا بالأداء معاً بشكل متنغم. ولكن لا شك أن بعض الطقوس ليست جيدة بحق، تماماً كما أن بعض العروض الموسيقية كذلك. كان كونفوشيوس ناقداً قوياً للعديد من حكام عصره الذين تولوا زمام السلطة دون إظهار أي من المسؤوليات. في مقطع شهير جداً يقول كونفوشيوس: إن ما هو مطلوب هو «تصحيح الأسماء»، اتخاذ قرار يجعل سلوك المرء يتطابق مع الأدوار التي يؤديها؛ فإذا نُصبتُ حاكماً، ينبغي أن ألتفتَ ليس إلى إثراء ذاتي، وإنما إلى الحكم الجيد. وإذا أصبحت والدًا، يجب أن أتحمل المسؤولية الكاملة لكوني أحد الوالدين.

الموسيقى والسعادة

ما علاقة هذا بالسعادة؟ قد يفيد التشابه مع الأوركسترا مجدداً هنا؛ فتترب جداً من التفكير الكونفوشيوسي. كانت الموسيقى واحداً من اهتمامات كونفوشيوس الأساسية، وكان يعتقد أنها ضرورة لأي تطوير أخلاقي. كأحد الوالدين يستمع إلى صوت الموسيقى ينطلق من غرفه ابنه المراهق في الطابق العلوي؛ كان كونفوشيوس يشعر بالقلق إزاء الاستماع إلى النوع الخاطئ من الموسيقى؛ لكون ذلك يؤدي إلى تكوين نوع خاطئ من الشخصية؛ لأن للموسيقى تأثيراً مباشراً في مزاجنا وحالتنا الذهنية؛ فهي طريقة مهمة لتنظيم عواطفنا من خلال حالة انسجام وتنغم صحيحة.

الحرف الصيني للموسيقى (樂) هو نفسه الحرف المخصص لـ«السعادة» (على الرغم من أن النطق مختلف). ربما يدل هذا على اتصال أعمق بين السعادة والموسيقى، وكلاهما (في الرؤية الكونفوشيوسية) ينطوي على الانسجام والتناغم.



بالنسبة إلى كونفوشيوس، فإن التناغم الذي تحقّقه الموسيقى يتحالف مع نوع من الفرح والسعادة والسهولة. ثَمَّة حكاية تقول: إن كونفوشيوس كان ذات يوم مغموراً بشعور من الانسجام بعد الاستماع إلى بعض الموسيقى، حتى إنه لم يشعر بمذاق اللحم خلال الأشهر الثلاثة التالية، وهو الذي لم يتخيل من قبل أن الموسيقى قد تكون جميلةً بتلك الدرجة. كانت البهجة التي أحدثتها الموسيقى نفسها كافيةً لإعادته إلى هذا النوع من الوجود المتناغم الذي يتميز به العالم الطبيعي، والذي كان متحققاً في زمن الملوك الحكماء القدامى.

غالباً ما تُقدّم الكونفوشيوسية باعتبارها مذهباً قاسياً ودقيقاً، لكن فكرة السعادة بوصفها نوعاً من الموسيقى والانسجام الذي لا يقتصر على ذاتي وحسب، لا تخلو من نوع من الجمال، لكن تلك فكرة خيالية كذلك. لم ينجح كونفوشيوس قط في تحقيق رؤيته عن المجتمع المتناغم، وهنا يجب أن نسأل بعض الأسئلة حول الفكرة الكونفوشيوسية عن السعادة، وأهم تلك الأسئلة هو: ماذا عن الخلاف؟ في نهاية المواقف، قد تكون هناك قيمة كذلك في عدم التوافق وفي غياب الانسجام، وإذا أخذنا تشبيه الأوركسترا بجدية، فعلياً أن نسأل: لحن من الذي نُؤديه؟

يمكن للطقوس تحريرنا وسجننا. اللحن الذي يبدو جميلاً لمجموعة من المستمعين قد يبدو غير متوافق لمجموعة أخرى. قد يعتمد ذلك جزئياً على مكان الجلوس في الأوركسترا.



16 . جوانغ زي : فيلسوف عدم النفع

سوف نتطرق الآن إلى فيلسوف صيني هو جوانغ زي الذي كان نهجه في السعادة شديد الاختلاف عن نهج كونفوشيوس. بالنسبة إلى جوانغ زي، مثلما كان الحال بالنسبة إلى الإبيقوريين، يوجد شيء لا يُفَضَى بشكل متأصل إلى السعادة تجاه الانخراط في العالمين الاجتماعي والسياسي الأوسع. وطرح جوانغ زي لعلاج هذا الأمر فكرة أن علينا أن نكون غير ناعفين، وأن نبتهج بذلك ونفخر به.

من الانتقادات، التي وُجِّهت إلى المناهج النفسية والفلسفية المعاصرة، فيما يتعلق بالسعادة، أنها جزء من ثقافة أكثر شمولاً من الطموح والتطلع، وهذا في أعماقه وجذوره يُعَدُّ تمحوراً حول الذات وأمراً استحوادياً. بمجرد حصولك على وظيفة ومنزل وسيارة وزوجة جميلة وأطفال رائعين وعطلات تقضيها تحت أشعة الشمس وصندوق معاشات يعولك عند شيخوختك، يمكنك تحويل انتباهك باتجاه التكبير في السعادة. طبقاً لوجهة النظر هذه، تبدو الحياة الكريمة مثل شيء نستطيع إضافته إلى حياتنا الجميلة الناجحة. مفاد الرسالة في هذا المقام هو أنك لن تستطيع أن تصبح الرئيس التنفيذي الثري لشركة متعددة الجنسيات فحسب، بل ستمكن أيضاً من أن تصبح سعيداً وحكيماً في الوقت نفسه، وتصبح السعادة منتجاً استهلاكياً آخر ووسيلة أخرى لتحقيق النجاح ومؤشراً دالاً عليه.

كثيراً ما ترتبط السعادة اليوم بالنجاح، لكن هل تجتمع السعادة والنجاح معاً على نحو دائم؟ هل يأتي وقت نكون فيه أكثر سعادة حتى لو كنا أقل نجاحاً؟

فكر في هذا

هناك بعض الأسباب الوجيهة التي ربما تجعلنا نسعى لمقاومة تلك الرؤية. في الوقت الذي يكون فيه من الدناءة حسد الرؤساء التنفيذيين الأثرياء، أو أي شخص آخر، على سعادتهم، هناك خطر يكمن في النظر إلى السعادة والنجاح والفضيلة باعتبارها أموراً تأتي تبعاً بالضرورة؛ حيث نخاطر بذلك مفترضين أن الناجحين

إما سُعداء أو فاضلين بالضرورة، في حين أن ذلك لا يتوافق مع الكثير من المناهج في السعادة في العالم القديم سواءً شرقاً أو غرباً. صحيح أن ماركوس أوريليوس كان فيلسوفاً رواقياً وإمبراطوراً لروما في الوقت نفسه، لكن كانت سعادته، إلى الحد الذي وصلت إليه، نوعاً رواقياً من السعادة. إذا كنت تفضل نوع السعادة الذي يتحقق من خلال التسكع مع الإبيقوريين الذين يتناولون الجبن، فسوف تتضاءل بشدة فرصك في أن تصبح إمبراطوراً.

يثير هذا تساؤلاً حول ما إذا كانت هناك أنواع محددة من السعادة التي تتعارض مع الرغبة في امتلاك منزل، وسيارة، ووظيفة مرموقة، وزوجة جميلة، وما إلى ذلك. من بين كل الفلاسفة لم يتمكن سوى جوانغ زي، الفيلسوف الطاوي الصيني لمذهب عدم النفع، الذي يُكتب اسمه أحياناً شوانج تزو، من تحديد مناهجنا التطلعية في السعادة بهذا القدر من الحماس والقوة مع الجمع بنجاح بين الخداع والبديهية وحدة الذكاء. بالنسبة إلى الذين يقلقون باستمرار من استقادتنا بالوقت، تُمثل قراءة جوانغ زي تجربةً مُسببة للاضطراب؛ حيث يحاول إقناعنا بأن السعادة لا تتحقق من كوننا نافعين، بل على العكس، تتحقق السعادة حين نجعل من أنفسنا عديمي الفائدة والنفع.

أيُّ مناهج السعادة التي استكشفتها حتى الآن يبدو الأكثر توافقاً وتماشياً مع فكرة أن النجاح والسعادة قد يجتمعان؟ وأيُّ المناهج هو الأقل توافقاً مع تلك الفكرة؟ فكّر في الأوقات التي كنت فيها نافعاً، والتي كنت فيها عديم النفع؛ في أيِّ من الحالتين تكون أكثر سعادةً بوجه عام؟



الفيلسوف الغامض

جوانغ زي هو اسم أُطلق على المؤلف المزعوم للعمل الذي يحمل أيضاً اسم «جوانغ زي». ويُعد ذلك العمل واحداً من أهم نصوص الفلسفة الطاوية، وهو اسم مشتق من الكلمة الصينية «طريقة» أو «طريق».

لا يزال الباحثون يتجادلون بشأن شخصية جوانغ زي التاريخية، لكن اتفق أكثرهم على نسبة الفصول السبعة، التي يطلق عليها اسم «الفصول الداخلية» من الكتاب الذي يُعرف باسم «جوانغ زي»، إلى مؤلف واحد عاش في القرن الرابع قبل الميلاد تقريباً، في حين أن الفصول الباقية تُعد عمل كُتَّاب من أجيال لاحقة. يجعل ذلك مؤلف «الفصول الداخلية» لذلك الكتاب معاصراً إلى حدٍّ ما للفلاسفة الذين كانوا يتجادلون بشأن الحياة الكريمة السعيدة في أثنينا.

كانت كتابة ذلك العمل، على خلاف الأعمال الفلسفية الأخرى، في شكل حكايات رمزية وقصص تكون أحياناً غريبة ومربكة ومتناقضة، وكثيراً ما تكون فلسفية على نحو واضح ومرحة على نحوٍ يندر وجوده في مجال الفلسفة.

يظهر جوانغ زي كشخصية محورية في الكثير من تلك القصص، وهو شخصية غريبة من حيث التركيب باعتباره شخصية أدبية؛ فهو يتسم بالجدية الشديدة وغريب الأطوار في الوقت نفسه، وهو مهموم بشكل عميق وكبير بالمشكلات الأخلاقية لعصره، وكذلك يُقدِّر هزل الحياة اليومية وسخفها. وتُعد دقة حججه وبراعتها وغرابة قصصه إلى حدٍّ كبير سبب افتتاحه الدائم.

السير في الوحل

فلننظر في إحدى القصص الخاصة بجوانغ زي للتعرف إلى نوع الفلسفة التي ارتبط بها.

كان جوانغ زي يجلس ذات يوم مسترخياً بجانب النهر يصطاد، وظهر مسؤولان أرسلهما ملك مملكة تشو القديمة، وسألاه: «هل أنت جوانغ زي؟»، فأوماً، فقالا: «نود أن تصبح وزيراً في مملكة تشو».

كان الكثيرون سينتهزون فرصة امتلاك سلطة سياسية كذلك، لكن جوانغ زي لم يتزحزح قيد أنملة، وقال: «يوجد في المعبد في دولة تشو سلحفاة مقدسة. ظلت

تلك السلحفاة ميتة لمدة ثلاثة آلاف عام، وصدفتها ملفوفة بالحريير وموضوعة داخل صندوق منقوش. إنها مُكرّمة في طقوس المعبد، وحتى الملك يقدم العطايا والقرابين لها». وقال: أخبروني، ثم توقف عن الحديث قليلاً، ثم استطرد قائلاً: «هل تُفضل تلك السلحفاة التكريم على هذا النحو أم أن تظل على قيد الحياة تتحرك وتسير في الوحل؟».

اضطّر المسؤولان إلى الاعتراف بأن السلحفاة الحية أفضل حالاً. وقال جوانغ زي حينها: «في تلك الحالة، ابتعدا إذن، واتركاني وشأني لأتحرك وأسير في الوحل».

عن عدم نفع أشجار مجدّدة

كثيراً ما كان البلاط الصيني من الأماكن الخطيرة التي يمكن للمرء البقاء فيها؛ حيث تعجُّ بالمؤامرات والصراعات على السلطة والغموض وعدم اليقين؛ لذا كان قرار جوانغ زي بالتحرك في الوحل بحرية يتضمّن قدراً من الحكمة؛ فللمناصب الرفيعة ثمن، وإن كنا نتطلع إليها.

أشار بحث عن قرود البايون إلى أن الأفراد أصحاب الترتيب الأعلى في عالم قرود البايون يعانون من ارتفاع هرمونات التوتر داخل أجسامهم مقارنةً بقرود البايون في المرتبة الوسطى. إذا كنت من قرود البايون، فالرّهان الأفضل بالنسبة إليك هو ألا تشغل المركز الأعلى ولا الأدنى، بل تكون في الصفوف الوسطى.



طرح جوانغ زي أبعد من ذلك؛ حيث ينصح بطريقة الفلسفة الكلبية على نحو ما يتفادي لعبة التنافس على المكانة تماماً، لكن على عكس الفلسفة الكلبية، يوصينا بالأنا حاول حتى الإمساك بمرآة أخلاقية تعكس صورة المجتمع، بل التخلي ببساطة عن أن نكون نافعين ونتجوّل بحرية ونفعل ما يحلو لنا. لا يتعلق هذا الأمر كثيراً بالبقاء في مكانة دُنيا بقدر ما يتعلق بالأنا تكون لنا مكانة بالأساس.

يتضمّن هذا التركيز على عدم النفع قدراً من التفاصيل أكبر مما يبدو من الناحية الفلسفية؛ حيث يروي جوانغ زي في الفصل الرابع من كتابه العديد من

القصص عن شجر ضخّم يبدو عديم النفع. في إحدى تلك القصص يلاحظ نجارٌ يُدعى شي أن شجرةً ضخمةً إلى جوار ضريح ليست سوى «خشب عديم النفع»، وشديدة اللتواء، ومليئة بالحُفَر والعُقد، تخرجُ منها إفرازات كثيرة إلى حدٍّ يجعل من المستحيل الاستفادة منها. تظهر الشجرة لاحقاً في حلم من أحلام النجار، وتقول له: «انظر إلى كل تلك الأشجار الأخرى المفيدة، يتم قطعها وتشذيبها، وتموت مبكراً، لكنني أحاول منذ وقت طويل أن أكون غير نافعة. وعلى الرغم من أن ذلك كاد يقتلني، نجحت. هل يمكنك تصوّر كيف كان من المفيد والنافع بالنسبة إليّ أن أصبح عديمة النفع؟»

هل يمكن لعدم النفع أن يكون نافعاً ومفيداً؟ هل يمكنك التفكير في أي مثال على ذلك؟ فكّر في أولئك الأشخاص الذين تعرفهم والمهتمين كثيراً بالمكانة والنجاح وأولئك الذين لا يهتمون كثيراً بتلك الأمور. أيّ من الفئتين أسعد بوجه عام؟



إثراء حياة المرء

تكمّن المشكلة في محاولة أن يكون المرء نافعاً بالنسبة إلى جوانغ زي في أننا بإحداثنا الجلبة والصخب وفعلنا أموراً نافعة مفيدة نُهلك أنفسنا حرفياً، سواءً كان ما فعله يستهدف السعادة من خلال تنمية ذاتنا داخلياً أو من خلال الاهتمام بمكانتنا الخارجية ونجاحنا؛ ففي كلتا الحالتين نخاطر بالفشل في إثراء وتغذية ذاتنا، ونتسبب في إنهاك أنفسنا. نحن نفقد فرصة الوصول إلى السعادة حين نناضل من أجل تحقيقها بأي وسيلة كانت. تصبح حياتنا فقيرةً وتقل فرص إثرائها وتغذيتها، ونجد أنفسنا نفتقر إلى الحيوية وتصبح حياتنا أقل نشاطاً.

ليس الأمر هو أن «طريق» جوانغ زي يقودنا إلى مكان ما محدد أو حتى أنه أمرٌ علينا فعله، بل العكس هو الصحيح، وهو أن ما يسبّب لنا مشكلات هو محاولتنا الوصول إلى مكانٍ ما، وتنفيذ أمرٍ ما واستغلال حياتنا جيداً وتحقيق أهداف بعينها.

تذكر أن

لنعيش حياةً ثرية حقيقية بحسب جوانغ زي نحن بحاجة إلى التخلي عن فكرة النضال من أجل تحقيق السعادة، وألا نفكر في الأساليب والطرق المختلفة للوصول إليها. ينبغي علينا التخلي عن محاولة الوصول إلى أي مكان، وعندما نفعّل ذلك تكون الحياة نفسها هي التي توجهنا وتختار لنا. فكرة أنه من الضروري أن تكون للحياة أهداف أو غايات نهائية متجذرة بقوة في الفكر الغربي، وهي واضحة بالفعل في فكر أرسطو، ولا سيما في طريقة تساؤله عن الهدف أو الغاية التي ينبغي تحقيقها. وتظهر الفكرة أيضاً في كثير من الكتابات في مجال علم النفس الإيجابي؛ حيث يُذكر أن السعادة تتحقق بشكل ما من تحقيق الأهداف. مع ذلك ماذا لو أن عملية وضع الأهداف نفسها تُمثل جزءاً كبيراً من المشكلة؟ إن هذا هو السؤال الذي يريد جوانغ زي منا طرحه على أنفسنا.

هل صحيح أن وضع أهداف (وتحقيقها) جزء ضروري من السعادة؟ هل بأي معنى يمكن لوضع أهداف أن يقلل من سعادتنا؟ ما تداعيات فكرة أن الوجود قد يكون بلا هدف؟ ربما يرى البعض في هذا الاحتمال سبباً يدعو إلى الشعور بالكآبة، لكن يبدو أن هذه الفكرة بالنسبة إلى جوانغ زي قادرة على تحريرنا.

فكر في هذا

شراب الروم بعد الظهيرة

يذهب جوانغ زي إلى أبعد من مجرد الإقرار بالمفارقة والتناقض الكامن في مذهب المتعة؛ حيث يدرك أنه إذا كنا نرغب في أن نكون سعداء ينبغي علينا الامتناع عن السعي وراء السعادة، لكنه يُشكك أيضاً في فكرة أن للوجود هدفاً، سواء كان ذلك الهدف هو السعادة أو السلطة أو النجاح أو الازدهار، أو أي شيء آخر. ماذا لو لم يكن هناك أي هدف للوجود؟ أو إن شئنا عرض الأمر على نحو مختلف، ماذا لو قلنا كما قال فرانسوا جولين، الباحث في الفكر الصيني: «السعي وراء تحقيق

أي هدف أو الوصول إلى أي غاية، حتى لو كانت السعادة، يُفقدنا الحيوية». إذا كان الأمر كذلك، فعندما نتجاهل أهدافنا باستثناء أن يصبح ذلك طريقتنا في إثراء حياتنا، ينتهي الحال إلى إثراء حياتنا لنفسها بشكل تلقائي.



عندما أفكر في جوانغ زي يخطر ببالي رجل التقية منذ عشر سنوات تقريباً حين كنت أعمل باحثاً جوالاً لدى إحدى الجامعات، وأسأل كبار السن في حيِّ فقير في مدينة بريطانية كبرى عن سعادتهم من وجهة نظرهم. طرقتُ أحد الأبواب، ففتح لي رجل جامايكي طاعن في السن، فقلت: «مرحباً، أنا أجري استطلاع رأي عن السعادة»، فضحك متشككاً، وقال: «السعادة؟» ثم دعاني إلى الدخول.

جلسنا في المطبخ وبدأتُ أطرح الأسئلة: «هل تشعر بأنك حققت أهداف حياتك؟»، فتهقته وقال: «يا له من سؤال سخيف». حاولتُ مرةً أخرى وسألته: «هل تقول إنك تشعر بالسعادة والرضا دوماً عن مسار حياتك، وعادةً ما تشعر بالسعادة تجاه...»، فقاطعني قائلاً: «من يفكر في تلك الأمور؟ تناول بعض شراب الروم».

وصبَّ الرجل لنا كوبيين كبيرين من شراب الروم. لقد كانت الساعة الثانية بعد الظهر، وبدعم من شراب الروم واصلنا الاستبيان. بدا أن كل سؤال يُثير في نفسه نوبات من التهقته. قرعنا الأكواب وشربنا، وبدأتُ في تدوين الإجابات بخط غير منتظم، ويزداد عدم انتظامه وتناسقه. وبحلول الساعة الرابعة عندما عدتُ إلى ضوء الشمس، ولوَّح لي مودعا كان عليَّ استنتاج أنه ربما أكون قد قضيت فترة بعد الظهر مع أسعد إنسان في الوجود.

كنت أظن أن الرجل الذي كنت أتحدث معه لم يقرأ جوانغ زي، لكنني شككت لاحقاً في أنه لا يحتاج إلى ذلك؛ فقد تمكن على نحو ما، من خلال حيويته وعدم اهتمامه بأسئلتِي الجامدة الصارمة، من قول شيءٍ ما عن السعادة أعادني إلى أرض الواقع، شيء لا علاقة له بالاستبيانات، أو فكرة السعادة من منظور شخصي، أو فكرة أن الحياة لعبة يجب أن نتصارع فيها من أجل النجاح.

يبدو من الصعب اختبار صحة أفكار جوانغ زي؛ ففي النهاية إذا بدأت في وضع أهداف لمعرفة ما إذا كان انتهاج هذا النوع من النشاط عديم النفع يقود إلى السعادة، فأنت تقوم بالفعل بعكس ما ينصح به جوانغ زي. من الصعب تنمية عدم النفع. تذكر أن الشجرة حاولت لفترةٍ طويلة أن تكون بلا نفع، وكاد ذلك المجهود يُهلكها.

ربما يساعد التدريب القادم في استكشاف بعض الأسئلة التي طرحها جوانغ زي:

أولاً، اختر ساعةً خلال اليوم لا يكون عليك فيها عمل شيءٍ محدد، وقرّر أن تُطلق عليها اسم ساعة عدم النفع. وإذا وجدت نفسك ترغب في التخطيط لفضلٍ شيءٍ ما خلال ذلك الوقت، فذكر نفسك بأن هذا الوقت مخصص لتكون بلا نفع أو فائدة، ولا ينبغي ممارسة أي أنشطة مفيدة فيه.



فيما يلي الجزء الصعب من هذه التجربة. عندما تصل إلى وقت عدم النفع الذي اخترته، انظر ما الذي سيحدث. لا تفعل أي شيء لغرض محدد، بل بدلاً من التفكير في «ما الذي ينبغي عليّ فعله بعد ذلك؟» اسأل نفسك: «أتساءل ما الذي يمكنني فعله لاحقاً؟»، وافعل ما يعنُّ لك. في كل مرة تجد نفسك راغباً في أن تكون مفيداً أو تضع هدفاً بوعي، قل لنفسك: «انس ذلك، سوف أرى ما الذي سيحدث». ربما ستذهب للتزلج على الجليد على الرغم من أنك لم تفعل ذلك من قبل، وربما تجلس وتحسني فنجاناً من القهوة في مكان ما وتشاهد العالم يسير أمامك. ربما سوف تظل كما أنت دون أن تخطر ببالك أي فكرة، وربما تحجز تذكرةً في رحلة إلى الصين بحثاً عن جوانغ زي، من يدري؟

أخيراً وليس آخراً، بعد ذلك بقليل امنح نفسك وقتاً لتأمل فترة عدم النفع تلك. كيف كانت؟ هل كنت سعيداً أم غير سعيد؟ ما الذي حدث عندما حاولت تحية الأهداف الواعية جانباً؟ هل نجحت في ذلك؟

إذا أبلت حسناً في هذا النوع من التمرينات، فربما تتمكن من زيادة مدة هذه الممارسة من عدم النفع إلى فترة ما بعد الظهر كلها، أو ربما يوم أو أسبوع أو شهر أو عام. ربما تقضي بقية أيامك بسعادة وتعيش بحرية وانطلاقاً بلا هدف أو نفع!

17. منشيوس: نوع مختلف من السعادة

الفيلسوف الأخير الذي نستعرضه في كتابنا هذا هو مفكر صيني وأحد أتباع تعاليم كونفوشيوس، وهو منشيوس. يطرح منشيوس بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام بشأن الظروف الخارجية التي ربما نحتاج إليها لنشعر بالسعادة. وهو يستكشف، متأثراً باهتمام كونفوشيوس بالحكم، مسألة العلاقة بين السعادة والسياسة.

اسم منشيوس، مثل كونفوشيوس، هو نسخة ذات طابع لاتيني من الاسم الصيني. ويُعرف منشيوس في الصين باسم مينغ زي، وتتناول فلسفته بعض الأسئلة التي شاهدناها في فكر كونفوشيوس، لكنها تصل بطرق أخرى إلى نقاط انطلاق جديدة، ولعل نوعية الظروف التي ربما يحتاج إليها الإنسان للازدهار هي الإسهام الأكبر لمنشيوس.

الشخصيات البارزة

عاش منشيوس في حقبة الولايات المتحاربة المبكرة؛ أي تقريباً في القرن الرابع ق. م إلى جانب الأساطير، التي تكشف إلى حد ما قصصاً من حياة كونفوشيوس، لا نعلم سوى القليل عن العقود الأولى من حياة منشيوس على الرغم مما يُقال من أنه كان تلميذاً لحفيد كونفوشيوس زي تسي.

أيّاً كان شكل السنوات المبكرة من حياته، تحوّل منشيوس إلى التدريس لاحقاً؛ حيث كان لا يرى نفسه، مثل كونفوشيوس من قبله، مبتكراً ومبدعاً بقدر ما كان يرى نفسه ناقلاً لتعاليم الماضي، لكن هذه المرة كانت التعاليم هي تعاليم كونفوشيوس نفسه. كان أسعد حظاً من كونفوشيوس في المسيرة السياسية؛ حيث أصبح لفترة من الزمن وزيراً أكبر في ولاية تشي، لكن رفض الملك العمل بنصيحته، ونظراً لعدم رضاه عن تجاهل نصيحته باعتباره مستشاراً، قدّم استقالته. وقضى بقية أيام حياته يُدرّس مجموعات صغيرة من التلاميذ.

على الرغم من أن منشيوس مثله مثل أرسطو كان مهتماً بازدهار البشر وسعادتهم، فإن فكرة الازدهار التي استخدمها كانت مختلفة؛ فبالنسبة إلى منشيوس كانت الطبيعة الإنسانية تميل بالفطرة نحو الخير إذا ما توافرت الظروف الملائمة، لكن المشكلة التي كان منشيوس منشغلاً بها، والتي ربما كان لها صلة بعصره، هي أن هذا الميل الفطري الطبيعي يعتمد على تحقق وتوافر الظروف الخارجية. إذا لم تتوافر الظروف الخارجية، يصبح كل من الخير والازدهار والسعادة صعباً إن لم يكن مستحيلاً.

البراعم والفضائل والثور الجائع

عندما يشير منشيوس إلى أننا نميل بالطبيعة والفطرة نحو الخير، يستخدم استعارةً مستقاة من ملاحظة الطبيعة، وهي نمو النبات؛ حيث يكتب أننا جميعاً نملك أربعة «براعم» للفضائل.

للفضيلة، بحسب منشيوس، أربعة «براعم»، وتعني الكلمة بالصينية الطرف النامي من الفسيلة، لكن لها معنىً مجازياً أيضاً، وهو «البداية». البراعم الأربعة للفضيلة في رأي منشيوس هي: الشعور بالعطف والشفقة، والشعور بالخجل، والشعور بالاحترام، والشعور بالخطأ والصواب.



وفي مثال يوضح كيف يمكن لتلك البراعم أن تكون فطريةً أصيلة، يطلب منشيوس منّا افتراض أننا نشاهد طفلاً على وشك السقوط في بئر، عند رؤية ذلك المشاهد، سوف نتحرك لعمل شيء ما لمصلحة الطفل. لن يكون سبب هذا الفعل هو الرغبة في الحصول على مقابل من والدَي الطفل، ولا الشهرة، ولا كراهيةً لصوت الطفل الغارق، لكن السبب هو أن لدينا ميلاً طبيعياً فطرياً نحو العطف والتعاطف مع الآخرين.

يمكن لتلك البراعم الأربعة تبعاً لطرح منشيوس أن تصبح فضائل مزدهرة،

لكن تقابلنا هنا مشكلة. كيف يوجد أناسٌ لا يتصرّفون من أجل مصلحة ورعاء الآخرين؟ كيف نبتعد في أحيانٍ كثيرة عن هذه الحياة المزدهرة الفاضلة؟ للإجابة عن هذا السؤال يقترح منشيوس تجربةً فكريةً أخرى جديدة بالنقل بالكامل نظراً إلى كونها فقرة لطيفة:

«كانت أشجار جبل الثور جميلةً يوماً ما، لكن نظراً إلى وجودها في ولاية كبيرة، كانت البلطات والفؤوس تحاصرها. هل يمكن أن تظل وارفةً خضراء؟ بسبب فترة الاستراحة التي حظيت بها ليلاً أو نهاراً، ورطوبة الأمطار والندى، ظهرت براعم وبدأت الفسائل تنمو. مع ذلك جاءت الثيران والأغنام لتأكلها؛ فبدت وكأنها أرض بور، وعندما رآها الناس على هذا الحال اعتقدوا أنه لم يكن لها أي جذوع من الخشب يوماً. مع ذلك أليس من الممكن أن تكون تلك طبيعة الجبل؟».

عندما نفكر فيما يكمن داخل نفوس البشر، هل نرى أنهم يفتقرون حقاً إلى قلوب يملؤها الإحسان والرغبة في فعل الخير والصواب؟ الطريقة التي يتخلون بها عن قلوبهم الأصيلة مثل البلطات والفؤوس بالنسبة إلى الأشجار، حين تحاصرها يوماً بعد يوم، هل يمكن أن تظل جميلة؟

لو توافرت الظروف الملائمة، لكان جبل الثور سيصبح محاطاً بالغابة الوارفة؛ فتلال جزء كبير من العالم كانت زاخرةً بالغابات قبل أن ترعى بها قطعانٌ كبيرة من الأغنام والثيران. حتى الآن تنمو البراعم في جبل الثور، لكن الأبقار والأغنام تأتي وتأكلها؛ لذا يظل الجبل عارياً بلا أشجار. على الجانب الآخر، إذا أحطنا الجبل بسور، وأتحننا له العودة إلى حالته الطبيعية، فنسجد أنه سيعود خلال جيلٍ واحدٍ مليئاً بأشجار الغابة. يمكن ذلك باستعدادنا الطبيعي للازدهار، ربما نكون قد وُجدنا من أجل الازدهار، والازدهار أياً كان تصورنا ربما يكون الغاية الطبيعية لحياة البشر، لكن إذا كانت الظروف الخارجية غير ملائمة، يمكن أن يتعرقل نمو براعم الفضائل تلك وتصبح عاجزة عن النمو والازدهار.

فكر في هذا

ما الذي يحاول منشيوس قوله عن الطبيعة البشرية من خلال قصته عن جبل الثور؟ هل توافق على ذلك؟ فكر في صورة الماشية التي تأتي وترعى. يبدو أن منشيوس يرى أننا نقضم قدرتنا على الازدهار باستمرار. إذا كان الأمر كذلك، فما الأشياء التي تمنعنا من الازدهار؟ وهل هي داخلية أم خارجية؟

جذب براعمنا

على الرغم من أن منشيوس لا يتناول مسألة السعادة تحديداً في أعماله، فهو يتحدث بوضوح عن الحياة الكريمة؛ حيث يكتب: «الإحسان هو المسكن الهادئ للناس»، و«الاستقامة والبر هما الطريق القويم». تثير بعض أعماله بعض النقاط المثيرة للاهتمام بشأن موضوع البحث عن السعادة الذي نتناوله في هذا الكتاب. النقطة الأولى هي مسألة مفارقة مذهب المتعة: كيف يمكن أن تصبح الرغبة في الازدهار والسعادة هي الشيء الذي يقف في طريق الوصول إلى السعادة. النقطة الثانية هي الظروف السياسية الأشمل التي قد تكون ضرورية للسعادة ولحياة ثرية متكاملة الجوانب. سوف ننظر في النقطتين على التوالي.

توضح قصة نسخة منشيوس الخاصة بمفارقة مذهب المتعة، على الرغم من أن علينا تذكُّر أن فكرة منشيوس عن الازدهار ليست مسألة متعة بقدر ما هي العيش بفضيلة واستقامة، لكنها هذه المرة عن مزارع من سونغ. كثيراً ما كان الناس في إقليم سونغ في الصين القديمة موضع نكاتٍ وسخريةٍ على أساس افتراض افتقارهم إلى الذكاء.

كان هناك رجل من سونغ قد زرع بعض البذور التي أنبتت براعم، لكن نفذ صبر الرجل؛ لذا ذهب إلى الحقل ذات يوم وجذب كل البراعم حتى تنمو بشكلٍ أسرع، وذهب في اليوم التالي إلى حقله ليجد أن البراعم كلها قد ذبلت وماتت.

إذا كان الازدهار «طبيعياً»، وهذا الزعم يثير كل أنواع التساؤلات الفلسفية المعقدة، فمصير أي محاولة لفرص الازدهار هو الفشل. ربما نرى هنا علاقةً بين

فكرة جوانغ زي عن الطبيعية والفعل من خلال اللافعل. تنمو البراعم وحدها، ربما فقط نحتاج إلى توفير الظروف المساعدة لها، ومنع أذى الحشرات عنها، والتأكد من وصول الماء إليها، وما إلى ذلك، لكن عملية النمو ليست شيئاً علينا فرض حدوثه. يكتب منشيوس: «ما أكرهه في الحكماء هو أنهم يفرضون وجود الأشياء». يقترب منشيوس هنا من كونفوشيوس، الذي كان معنياً بطبيعية الحكم في وقت الملوك الحكماء القدامى، وجوانغ زي الذي كان مدركاً أن الحياة يجب أن تزدهر من تلقاء نفسها، وأن هذا أمر لا يمكن فرضه بالقوة.

هناك تداعيات لبعض مناهج السعادة التي نستكشفها. ربما يكون الكثير من تلك المناهج، من وجهة نظر فكر منشيوس، محاولات لفرض تنمية حياة مزدهرة؛ وهو ما يؤدي إلى نتائج عكسية في النهاية. هل يخطر ببالك أيُّ أمثلة من حياتك الخاصة أو حياة أشخاص تعرفهم توضح عملية «جذب البراعم»؟ ماذا كانت النتيجة؟ هل كان ذلك مفيداً أم أدى إلى نتيجة عكسية؟



تعد فلسفة منشيوس في جذورها متفائلة بشأن إمكانيات الطبيعة البشرية. حيث سنكون جميعاً أخياراً ومزدهرين وسُعداء إذا ما توافرت الظروف الملائمة الصحيحة. هل تتفق معه؟

مع ذلك، هناك أمرٌ آخر مثير للاهتمام في نهج منشيوس فيما يتعلق بالازدهار الإنساني، وهو أنه إذا كان لدى البشر بطبيعتهم نزعة للازدهار إذا ما واتتهم الظروف المناسبة، فمهمة عيش حياة مزدهرة وسعيدة هي مهمة سياسية الطابع بالأساس، ويقودنا ذلك إلى السؤال الثاني.

سياسة السعادة

يُضطرنا منشيوس إلى السؤال عن نوع الدولة أو الحكومة التي ربما تكون الأفضل من حيث الازدهار الإنساني والسعادة، لكن ماذا لو لم نقبل زعم منشيوس بأن براعم الفضيلة موجودة لدى الجميع؟ ربما يُولد بعض الناس، تبعاً لليانصيب الوراثي، سيئين أو تُعساء أو كليهما. ربما تكون هناك بعض الأنواع من العقول التي تكون أقل ميلاً نحو

الفضيلة أو السعادة. كما هو الحال دائماً ليس هذا على الأرجح مسألة طبيعة أو تنمية، بل على العكس من ذلك، مجموعة معقدة من التفاعلات بين العوامل الوراثية والثقافة.

حتى إذا لم نكتفِ بظاهر زعم منشيوس بشأن براعم الفضيلة، فإنه يُذكرنا مع ذلك بأن الحياة السعيدة أو المزدهرة ليست مهمة شخصية يجب أن نشرع فيها، بل مسألة نوعية أفضل عالم وثقافة يدعمان هذا الازدهار.

تذكر أن

كان منشيوس، سواءً بصفته فيلسوفاً أو ومستشاراً سياسياً، دائم الاعتناء بنوع الدولة التي تساعد على ازدهار مَنْ يعيش بها على نحو عميق، ولا تزال ملاحظاته صائبة حتى يومنا هذا:

في سنوات الخير والازدهار يكون أكثر الشباب لطفاء، وفي سنوات الفقر والجذب يكون أكثر الشباب عنيفين. ليس الأمر أن الإمكانية التي منحها السماء لهم تختلف وتتوسع على هذا النحو، بل إن ذلك بسبب ما يُغرق ويُثقل قلوبهم بالهموم. الفقر والجوع والظلم السياسي كلها أمور، بحسب منشيوس، تُخاطر بالتسبب في السخط، والتعاسة، وغياب الفضيلة، وتزايد العنف. لا ينكر منشيوس البُعد الداخلي للسعادة أو الازدهار أو الفضيلة؛ حيث يقول: إن «أكثر» الشباب في أوقات الفقر يميلون إلى العنف، لكن ليس جميعهم، لكنه يُذكرنا بأن تلك الأمور تعتمد كثيراً على ظروف خارجية. يحكم الحاكم بطريقة سيئة بالنسبة إليهم حين يقود دولة يسود فيها الظلم والفقر وتغيب عنها الأمور التي تُغذي وتُتمى الازدهار الإنساني، وفي مثل هذه الظروف لا يمكننا أن نتوقع من الناس الذين يُعانون من تلك الظروف أن يتصرفوا بشكل سليم وجيد.

من غير المُجدي بالنسبة إلى منشيوس الزعم بأن أولئك الذين يعيشون في فقرٍ ويعانون من الظلم الشديد أو الجوعى، يتحملون المسؤولية كاملة عن عدم شعورهم بالسعادة والازدهار، فعمل كهذا يُعد إنكاراً للمسؤولية السياسية. هل توافق على ذلك؟

فكر في هذا

ينتهي كتاب منشيوس بملحوظة كئيبة قاتمة إلى حدٍّ ما؛ حيث يقول: إنه لم يمر أكثر من مئة عام على زمن كونفوشيوس، ومع ذلك لا يوجد أي مؤشر يدل على وجود مجتمع عادل قادر على دعم السعادة البشرية بالكامل:

لم يمر وقت طويل على حقبة الحكماء، ونحن قرييون من منزل حكيم، مع ذلك أين هو؟ أين هو؟

حتى في عصرنا هذا يبدو الأمر كأننا لم نعثر بعدُ على طريقة لتنظيم حياتنا على نحو يُشجع تماماً على تنمية الازدهار الإنساني والسماح لبراعم الفضيلة بالنمو؛ لذا خلال القسم القادم والأخير من هذا الكتاب سوف نطرح مرةً أخرى بعض الأسئلة عن مكانة وموضع السعادة في العالم العصري.

الجزء الثالث

ما وراء السعادة

18. المزيد للحياة

بدأ يتضح أن السعادة على ما يبدو ليست شيئاً واحداً، بل الكثير من الأشياء؛ لذلك ليست جميع المناهج المتعددة للسعادة، التي نستكشفها ونستعرضها في هذا الكتاب، متوافقة. نراجع في هذا الفصل تلك المناهج المتعددة، ونسأل عن تداعيات فكرة احتمال وجود أنواع مختلفة من السعادة.

في البداية قلت: إن هذا لم يكن كتاباً يستهدف تقديم سر السعادة إليك، والآن بعد أن استكشفنا السعادة في أشكال مختلفة ومتنوعة من جوانغ زي الذي يستمتع بحريته في الوحل حتى زعم أكوياس بأن السعادة الحقيقية لا توجد سوى في الله، ومن حديقة إبيقور إلى دير سانتيديفا في نالاندا، ومن رواق الأثينيين القدماء إلى جبل الثور الذي قطعت أشجاره في الصين القديمة، يمكن أن نرى لماذا الأمر على هذا النحو. الروايات المتعددة للسعادة التي استعرضناها في كتابنا هذا لا يتوافق بعضها مع بعض. بعبارة أخرى: يوجد الكثير من أنواع السعادة وأشكال الحياة الكريمة. تحقيق السعادة الإبيقورية ليس مثل تحقيق سعادة الرواقيين أو البوذيين. إلى الحد الذي تكون معه السعادة إمكانيةً لتباعد جوانغ زي وكونفوشيوس، يشعر أتباع هذين المفكرين بالسعادة بشكل مختلف.

المناهج الفلسفية المختلفة للسعادة التي استعرضناها هنا ليست بالضرورة مناهج مختلفة للشيء نفسه؛ فربما تكون هناك أنواع مختلفة من السعادة، وإذا أردنا أن نكون سعداء، فربما ينبغي علينا تحديد نوع السعادة الذي يهمنا.

تذكر أن

إذا جربت بعضاً من التدريبات العملية في هذا الكتاب، فربما تكون قد اكتشفت أننا قادرون على فعل أمور تساعد في دعم سعادتنا ورفاهيتنا (علم النفس الإيجابي)، وإثراء حياتنا (جوانغ زي)، وتحرير أنفسنا من اضطرابات الحياة (إبيقور)، وتجاوز التوقعات غير العقلانية التي يمكنها أن تُسبب لنا التعاسة والشقاء (المدرسة الرواقية)، وما شابه. مع ذلك ربما تكون قد اكتشفت أيضاً التوترات العديدة بين المفاهيم المتباينة للسعادة.

انظر مرةً أخرى في المناهج المتنوعة للسعادة الواردة في هذا الكتاب. إليك موجزاً لها لتذكيرك بها:



المنهج	الموجز
أرسطو	تحقيق التذوق من خلال تجنب الزيادة والنقصان.
إبيقور	تتمية المتعة من خلال تفضيل المتع الساكنة على المتحركة.
الكلبية	العيش بشكل طبيعي والتشكيك في المبادئ الأخلاقية المتعارف عليها، وأن يصبح المرء «مواطناً عالمياً».
الرواقية	فهم طبيعة الأشياء والتوفيق بين توقعاتنا والضرورة.
المذهب الأكويني	إدراك حدود السعادة الدنيوية: الفضل الإلهي بوصفه أحد جوانب السعادة.
البوذية	فهم أسباب المعاناة. استخدام التأمل وسيلة لتعزيز الهدوء والبصيرة.
سانتيديفا	الإيثار بوصفه وسيلةً للسعادة ليس فقط لنفسه، بل للآخرين أيضاً.
كونفوشيوس	الطقس طريقٌ لتحقيق التناغم والنظام في حياتنا.
جوانغ زي	تتمية عدم النفع بحيث نستطيع إثراء حياتنا على نحو أفضل.
منشيوس	استكشاف الظروف السياسية والاجتماعية التي تساعد في تغذية «براعم» الفضيلة.

الآن اطرح على نفسك الأسئلة التالية :

أيُّ من تلك المناهج تعتقد أنه الأكثر فائدةً؟

ما أقلها فائدةً؟

هل جربت أيًّا من تلك التدريبات؟ إذا كان الأمر كذلك، فأَيُّ منها كان الأكثر

فائدةً؟ وأيُّ منها كان الأقل فائدةً؟

أيُّ منهجين للسعادة تعتقد أن كلاً منهما أقل توافقاً مع الآخر؟ ما الذي يجعل

كلاً منهما أقل توافقاً مع الآخر؟

دين للسعادة؟

يبدو أن الكثير من مناهج السعادة التي استعرضناها في هذا الكتاب تشير ضمناً إلى أن سعادتنا أمر منوط بنا، لكن إلى أي مدى يصدق هذا؟ كان كثيراً ما يُنظر إلى السعادة في الماضي باعتبارها مسألة مصادفة، وجانباً من تجربتنا قد يتحقق مصادفة؛ فجزر الكلمة يعني المصادفة أو الحظ. ومع ذلك يشير انتشار الكتب التي تزعم اكتشاف سر السعادة إلى أن وجهة النظر السائدة اليوم تقول: إن السعادة أمر منوط بنا إلى حدٍ كبير. يبدو أن السعادة قد تحوّلت في نقطة ما في ذلك المسار ليس فقط إلى مشروع ينبغي علينا البدء فيه، بل أيضاً إلى حقٍّ نملكه وواجب علينا أدائه، وربما دين له عقائده وطقوسه الخاصة، وأمل في الانعتاق والخلاص.

مع ذلك، عندما تصبح السعادة هي الهدف الأسمى لحياة الإنسان، يمكن أن نبدأ في الشعور بأن حياتنا على نحو ما قد اتخذت مساراً خاطئاً، وأننا قد فشلتنا في اندفاعنا نحو السعادة الدنيوية إذا لم نجد أنفسنا مشرقين ومبهجين ومُشعّين نوراً مثل هذه الآلهة الغريبة التي تظهر في صور المؤلف علي الغلاف الخلفي لكتب التنمية الذاتية. مع ذلك إذا لم تكن السعادة نوعاً محددًا وحيداً بل أنواعاً كثيرة، وإذا كانت تلك المفاهيم المختلفة للسعادة منشودةً كل بطبيعته دون أن تكون بالضرورة متوافقة، فلا بد أن تكون فكرة وجود شيءٍ يُسمّى السعادة الكاملة والتحقق الكامل مجرد أسطورة وخرافة.

توجّه إلى أقرب مكتبة إليك لبيع الكتب، أو الإنترنت، وابتح بين الكتب التي تتناول السعادة. امنح نفسك عشرين دقيقة على الأقل لتعرف ما الكتب المعروضة. هل تزعم تلك الكتب المختلفة أنها تقدم «سر» السعادة؟ إذا كان الأمر كذلك، فما نوع السعادة التي تعدّ بالكشف عنه؟ ماذا تطلب تلك الكتب من القارئ؟

الآن فكّر في تلك الكتب ككلٍّ، واسأل نفسك عمّاً إذا كانت فكرة أن السعادة قد أصبحت نوعاً من الدين حقيقية أم لا. ما الذي يعنيه مثل ذلك الزعم فعلياً؟



أسطورة السعادة المثالية

أحياناً عند قراءة كتب عن السعادة نستطيع تصوُّر أننا إن كنا سُعداء، فستُحلُّ جميعُ مشكلاتنا، ونصبحُ أكفأً وفاعلين في أي موقف، وقادرين على الصمود والتصرُّف بمرونة في مواجهة كل ما يقذفه العالم في وجوهنا وتجاوز أي مصيبة أو بلاء. كثيراً ما تتضمنُ الكتب التي تتناول السعادة قصصاً ملهمة عن تجاوزٍ وتخطي الحوادث العابرة والبقاء سُعداء. مع ذلك ليست تلك الفكرة عن السعادة المثالية غير متسقة فحسب، على أساس أن السعادة تتضمنُ العديد من الأمور التي لا تتوافق بعضها مع بعض، بل قاسية أيضاً؛ لأنها تطالبنا بشيءٍ من المرجح أن يكون مستحيلًا؛ وهو ما يضيف إلى بؤسنا الشعور بالأسى والبؤس الناجم عن معرفتنا بأننا فشلنا في تخطي ذلك البؤس.

يمكن القول بعبارة أخرى: إن النظر إلى السعادة باعتبارها محدودة بطبيعتها قد يتيح لنا الشعور بالسعادة بقدر أكبر. يُحررنا التخلص من عبء مُطالبتنا دائماً بأن نكون سُعداء، ويجعلنا نُقدِّر أشكال السعادة المختلفة التي نعيشها بالفعل دون النظر إلى تلك الأشكال من السعادة في ذاتها باعتبارها مَعيبة ولا ترقى إلى فكرتنا عن السعادة المثالية. تحدُّث كيركجارد عن سعادته في تعاسته، لكن ربما يكون الأمر الأكثر شيوعاً هو أننا نجد أنفسنا غير سُعداء في سعادتنا بسبب حُلمنا بسعادة أكبر توجد في مكانٍ ما في الأفق.

ربما تكون السعادة الجزئية، مع العلم بأن كل أشكال السعادة في هذا العالم بحسب ما عرف الأكويني هي سعادة جزئية، لكنها سعادة كافية. عندما ندرك هذه الحقيقة نستطيع أن نبدأ في رؤية الكثير من الأمور الأخرى المهمة الجديرة بالنظر بوصفها جوانب للحياة الكريمة إلى جانب السعادة.



تذكروا دائماً أن

وهذا هو موضوع الفصل القادم من الكتاب.

19. وضع السعادة في نصابها الصحيح

السؤال الذي سنبحثه في هذا الفصل هو: ما الذي يهم في الحياة إلى جانب السعادة؟ صحيح أن السعادة مهمة بالنسبة إلينا، لكن من الصحيح أيضاً أن السعادة ليست الأمر الوحيد الذي يعنيننا؛ وبذلك نحن ننظر جميعاً في بعض الأمور الأخرى المهمة، ونحاول وضع السعادة في نصابها الصحيح، والنظر إليها باعتبارها شيئاً جيداً من بين أشياء أخرى كثيرة.

ما الذي يهم أيضاً؟

تبدأ كتب عديدة تتناول مسألة السعادة بزعم أننا جميعاً نريد أن نكون سعداء، وهذا صحيح لدى معظمنا في أكثر الأحيان، لكن ما لا يكثر التعليق عليه هو أن هذا ليس الأمر الوحيد الذي نريده ونبتغيه؛ فهناك الكثير من الأشياء الأخرى التي ربما نراها جوانب للحياة الكريمة، مثل الحرية والعدالة والمعرفة والعقل، وهي التي لا يمكن اختزالها وحصرها في أفكارنا عن السعادة، بل ولا تتوافق حتى مع تلك الأفكار.

النقطة التي أوضحها الفيلسوف أشعيا برلين هي أن الأمور الجيدة ليست جميعها متوافقة:

«الإقرار بأن تحقيق بعض من مثلنا العليا قد يجعل من حيث المبدأ تحقيق غيرها مستحيلاً هو قول بأن فكرة التحقق الإنساني الكامل تناقض شكلي ووهم ميتافيزيقي».

بعبارة أخرى: حتى إذا كنا نعتقد أن السعادة من الأمور الأهم في حياة الإنسان، يجب أن تشغل السعادة في النهاية موضعاً إلى جانب كل الأشياء والأمور الأخرى التي نظنها جيدة باعتبارها شيئاً ربما منشوداً ومرغوباً فيه، لكنه ليس الغاية الأساسية الأسمى، وربما يمكن تمييزه وتعزيزه، لكن لا يمكن تحقيقه بالكامل.



اكتب قائمةً بخمسة أشياء على الأقل إضافةً إلى السعادة تعتقد أنها منشودة في حياة البشر. اسأل نفسك الآن: أيُّها متوافقة بعضها مع بعض، وأيُّها غير متوافقة؟ إذا كانت غير متوافقة بعضها مع بعض، فما كيفية ذلك؟ ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إلى موضع السعادة ومكانتها في حياة البشر؟

تجارة السعادة

أصبحت السعادة هذه الأيام مجالَ أعمالٍ كبيراً؛ حيث يتزايد حديث السياسيين عن السعادة، ويأمرون بإجراء دراساتٍ عن الحياة الكريمة، ويسألون خبراء الاقتصاد ليس فقط عن كيفية دعم الاقتصاد، ولكن أيضاً عن كيفية تعزيز الشعور القومي بالسعادة. هناك ما يستحق الترحاب به في تلك التغيرات. ويوضح ريتشارد ليارد، متخذاً فكرة الرفاهية الذاتية نقطة انطلاق، أنه «مع زيادة ثراء المجتمعات الغربية، يقل شعور شعوبها بالسعادة».

تبيّن أن الفكرة المضمّنة في علم الاقتصاد الكلاسيكي بأن زيادة الثروة أمر مرتبط بالضرورة بتزايد الشعور بالسعادة لا أساس لها من الصحة. في ضوء هذا يوجد سبب وجيه يدعو إلى الاعتقاد بأنه على مستوى السياسات الحكومية، على الحكومات التساؤل عن كيفية وضع تشريعات ليس فقط لجعل المجتمعات أكثر ثراءً، بل أكثر سعادة.

هل هذا التحول من الاهتمام بالثروة نحو الاهتمام بالسعادة حقيقي وأساسي فعلاً؟ على سبيل المثال: يُروّج لمخطط وبرنامج السعادة في مجال الأعمال والتجارة على أساس أن الموظفين الأسعد أكثر إنتاجيةً ويستطيعون جني المزيد من الثروة؛ لذا من جانب تُقدّم السعادة باعتبارها بديلاً للسعي إلى الثروة، ولكن من جانب آخر يُشار إلى أن السعادة قد تكون الشيء التي يُغذي تحقيق الثروة. السؤال الذي يطرح نفسه هو: هل هذا هو بالفعل التحول الكبير في القيم الذي يزعمونه؟



كثيراً ما تتأرجح النقاشات المعاصرة بشأن السعادة على المستوى السياسي بين قطبين: السعادة باعتبارها بديلاً حقيقياً، والسعادة باعتبارها وسيلة لدعم السعي اللانهائي وراء جني الثروة والأرباح، لكن ربما ما نحتاج إليه في هذا المقام ليس فصلاً نهائياً بين الرفاهية الاقتصادية والسعادة، بل على العكس من ذلك، نحتاج إلى قدرة، والآن بعدما بدأنا توسيع نطاق النقاش فيما يهم، ووضع أمور أخرى في الاعتبار، ليست هي الثروة وحدها، ولا السعادة والثروة، ولكن الثروة والسعادة والعدالة والعقل والمساواة وما إلى ذلك. لتحقيق ذلك بجدية ربما علينا الإقرار في النهاية بأننا نستطيع الحكم على نجاح حكومة ما ليس على أساس الثروة فحسب، ولا حتى الثروة والسعادة، بل على أساس مجموعة متنوعة من الأشياء المتنافسة، التي ربما يكون بعضها مخالفاً للطرق الحالية المتبعة في تنظيم أنفسنا.

انظر فيما إذا كنت تستطيع متابعة مقال في صحيفة، أو خطاب، أو رواية لخطاب سياسي عن موضوع السعادة. اقرأ النص أو استمع إليه، واشرح على نفسك الأسئلة التالية:



- لماذا يتحدث السياسي المذكور عن السعادة؟ ما الغرض السياسي من ذلك؟
- ما نوع الفكرة عن السعادة المضمنة في هذا السياق؟
- أي من المفكرين الذين استعرضناهم يبدو أكثر توافقاً وتناغماً مع الفكرة عن السعادة هذه؟
- هل هناك أي مشكلات فلسفية أو سياسية أو أخلاقية تتعلق بالفكرة عن السعادة التي طُرحت؟ وإذا كان الأمر كذلك، فما تلك المشكلات؟

سعادة هدامة!

من الأسباب التي ربما تجعلنا نظل بحاجة إلى منهج فلسفي للسعادة أكثر مما نحتاج إلى التركيز على فكرة الرفاهية الذاتية فحسب، أنها قد تُذكرنا بالطبيعة

المتطرفة لبعض الأفكار عن السعادة التي ظهرت على مدار التاريخ. وفي الوقت الذي نستطيع فيه الترحيب على حذر ببعض جوانب الاهتمام السياسي المتزايد بالسعادة، توجد أسباب تدفعنا نحو البقاء متشككين ولو قليلاً.

تُظمُّ برامج للسعادة اليوم في كل مكان من المدارس، وحتى في أماكن العمل والجيش. لا يجد المرء لغة علم النفس الإيجابي، وحديثه عن نقاط القوة في الشخصية والفضائل و«المرونة»، والقدرة على التعامل مع الحوادث والبلايا في أقسام علم النفس والجامعات فقط، ولا في صفحات الكتب التي تتناول مسألة السعادة فحسب، بل أصبحت جزءاً من مفهوم سياسي أكثر شمولاً عن الحياة الكريمة. يُدرَّب الجنود على تحقيق «المرونة» في ميدان المعركة، وتنمية «اللياقة الروحانية» لمساعدتهم في التعامل مع صدمات الحرب، ويُطلب من الموظفين والعاملين الاستجابة لطلبات مديريهم المتزايدة باستخدام أساليب مستمدة ومستقاة من علم النفس الإيجابي، ويزداد أيضاً اعتبار السعادة جانباً من جوانب المواطنة.

ماذا لو بدأت تشك في أن الحرب التي تخوضها أو الأمور التي يطلبون منك فعلها خلال تلك الحرب غير أخلاقية بشكل عميق؟ ماذا لو أن طلبات مديريك غير معقولة وضارة ومؤذية؟ ماذا لو نظرت، مثل ديوجين، إلى القيم السائدة التي تُروَّج وتُتشر باعتبارها «مواطنة»، ورأيت قدراً من النفاق والغموض والكلمات التي تحتمل أكثر من معنى، وبدأت تشك في أن عملة الأخلاق المتعارف عليها بحاجة إلى إعادة صك؟



إذا كنا مهتمين بنوعية العالم الذي نعيش فيه، فنحن بحاجة إلى التمكن من طرح الأسئلة الأكثر صعوبة عن القيم التي تُشكل أنظمتنا السياسية، وبحاجة أيضاً إلى مواصلة استكشاف واستعراض أسئلة أكثر شمولاً عن نوع المجتمع الذي نهتم ببنائه. يقال: إنه دون عدالة تكون هناك مخاطرة بأن يصبح مخطط وبرنامج السعادة محافظاً اجتماعياً، ويزداد الضغط باتجاه توظيفه في خدمة الحكومات

التي ترغب في تفادي الأسئلة الأكثر صعوبةً عن الأخلاق والمسؤولية الاجتماعية وعدم المساواة. لتجنب حدوث ذلك من الجيد تحقيق أمرين: الأول هو تغذية الوعي بوجود أمور أخرى مهمة سوى السعادة، والثاني هو إدراك أنه في الوقت الذي قد تخدم فيه فكرة السعادة البرامج الحالية، ربما أيضاً تقسدها وتقوضها.

إذا كنا معنيين حقاً بالسعادة باعتبارها مبدأ عاماً وليس بسعادتنا فحسب، فلا يمكننا تجاهل أسئلة عن الظلم وعدم المساواة؛ لذا إذا أردنا خوض النقاشات الحالية عن السعادة، فنحن بحاجة ليس فقط إلى منظور فلسفي أكثر ثراءً للسعادة، بل أيضاً إلى فهم الأمور الأخرى المهمة.



20 . أرض الراحة والرخاء

ننظر في هذا الفصل الأخير في أحلام اليوتوبيا (المدينة الفاضلة) التي طالما راودت البشر عن العوالم المثالية، ونحن نتساءل في النهاية عن قدر السعادة الذي يُعدّ الأمل في تحقيقه معقولاً.

عودة مرة أخرى إلى القرون الوسطى، في الوقت الذي أملى فيه توما الأكويني أعماله للكتبة الصبورين، كان فلاحو أوروبا يعملون في الحقول، ويعودون إلى منازلهم ليحلموا بعوالم أسعد. كان من الأحلام السائدة الحلم بأرض السعادة المطلقة، وهو عالم يخلو من الكدّ والمعاناة، إنها أرض الراحة والرخاء. في هذا المكان الرائع يمكن أن تنتشر الخنازير المطهية مغروزةً بلحمها سكاكين، بحيث يتمكن الناس من تقطيعها إلى أجزاء، وأن يضع البط المحمر رؤوسه طواعيةً على الأطباق حتى يتمكن الناس من أكله، ويسير البيض على رجليه متوجهاً إلى الناس حتى يأكلوه، والسماء تُمطر جيناً عندما تُمطر، والموائد عامرة بالطعام والنيذ، ويمكن للمرء الجلوس عليها في انتظار سقوط الأطياب في فمه، أما بالنسبة إلى المتع الحسية، ففي هذا العالم يرغب حتى الرهبان والراهبات في إمتاعك ومؤانستك.

لم تكن هذه الرؤية شائعة في أوروبا فحسب، بل في أماكن أخرى؛ ففي أمريكا كانت متمثلة في جبل سكر النبات الهائل، في حين كانت متمثلة في التقاليد البوذية في الأراضي النقية والعوالم السماوية، وكان للصين نصيب عادل من أراضي السعادة المستلهمة من العقيدة الطاوية والبوذية. كان الكونفوشيوسيون أكثر يقظة ووعياً وأقل ميلاً إلى التصوف، لكن حتى كونفوشيوس تطلع إلى حقبة ماضية كان يعتقد أنها واحدة من الحقب الزمنية الأقرب إلى التناغم المثالي، وحلم بمستقبل تعود فيه تلك الحقبة.

مع ذلك ربما لم يُخلق الإنسان ليعيش في أرض الرخاء المثالية مثلما أدرك شوبنهاور:

«تَصَوَّرَ جنساً بشرياً ينتقل إلى يوتوبيا؛ حيث ينمو كل شيءٍ من تلقاء نفسه، وتطير فيه ديوك الحبش وهي مطهية ومحمرة بالفعل، وحيث يجد كل محبِّ حبيبه دون أي تأخير، ويظلان معاً دون مواجهة أي صعوبات. ربما يموت بعض الناس في مثل ذلك المكان ملاً وسأماً، أو ربما ينتحرون شتقاً، في حين قد يتقاتل البعض الآخر، ويقتلون بعضهم بعضاً حتى يتسببوا في وجود معاناة أكبر من تلك التي تسببها الطبيعة».

المكان السعيد واللامكان

السعادة في أرض الراحة والرخاء ضعيفة وقاصرة على نحو ما وإن بدت جذابة وبراءة للوهلة الأولى. كثيراً ما تُقدِّم لنا الرؤى اليوتوبية المتعددة للسعادة، التي نجدها في أديان العالم متجليةً في العوالم السماوية وزهور اللوتس والوعود المحجوبة بمتعة حسية يُضفى عليها بشغف طابعٌ روحانيٌّ والموسيقى اللانهائية التي تُعزَف على آلة الهارب؛ نوعاً محدوداً مقيداً من السعادة.

في الوقت الذي قد لا يكون فيه شوبنهاور محقاً في تقديره المتشائم القائم بأن السعادة مستحيلة، كان ذكياً ومتبصراً في توضيحه لعبثية أحلام اليوتوبيا

اليوتوبيا مصطلح صكَّه توماس مور (1478-1535)، ويمكن قراءتها إما «يو-توبيا»؛ أي «المكان السعيد»، أو «أو-توبيا»؛ أي «اللامكان». يشير ذلك إلى أن علينا الحذر بشأن رهن كل شيءٍ على أحلام اليوتوبيا.



مع ذلك لا يُعد هذا سبباً يدعو إلى اليأس والحزن؛ فسواء فهمنا السعادة من حيث هي متعة أو يودامونيا، فهي في أشكالها المتعددة شيء نريده في كثير من الأحيان، وأمر نسعى إليه في بعض الأحيان، أو شيء نريده أو نسعى وراءه نيابة عن الآخرين، وشيء كثيراً ما يُعد جيداً ولكن ليس دائماً. السعادة مهمة، لكن ربما لا تكون دائماً مهمة بالقدر الذي نعتقده. وإذا أردنا الازدهار والعثور على التحقق في

العالم، وإذا كانت المتعة تهمنا، فسنجد أن تلك الأشياء الموجودة هنا في عالم بعيد كل البعد عن اليوتوبيا مربكة ومتناقضة.

التمرين الأخير هو محاولة التفكير في أي رؤى معاصرة لليوتوبيا أو أرض الراحة والرخاء. ربما تكون تلك الرؤى دينية أو سياسية أو شخصية. الآن أجب عن الأسئلة التالية:



- كيف يمكن في اعتقادك تحقيق تلك الأشكال من اليوتوبيا إن وجدت؟
- هل تريد العيش في تلك اليوتوبيا؟
- ما العيوب المحتملة لتلك اليوتوبيا؟
- هل يمكن لتلك اليوتوبيا تقديم السعادة التي نَعد بها حقاً؟

قراءات أخرى مقترحة

الأعمال المكتوبة عن السعادة هائلة وتزايد ليس فقط كل يوم، بل كل ساعة. من المستحيل متابعة كل عمل يُنشر عن هذا الموضوع؛ لذا يستهدف القسم التالي تعريفك ببعض الكتب والأفكار المثيرة للاهتمام.

كل الكتب الموصى بقراءتها هنا متوافرة في السوق، ويوجد الكثير من الأبحاث الدراسية عن السعادة، بل هناك أيضاً دورية دراسات السعادة الزاخرة بالمقالات الممتازة. مع ذلك قد يكون من الصعب تتبُّع المقالات البحثية ولا سيما على القارئ العادي، إلى جانب كونها باهظة الثمن؛ لذا ركزت على تلك الكتب والمقالات التي من السهل الوصول إليها.

مقدمة: الفقرة الخاصة بكيركجارد مقتبسة من أوراقه البحثية الأخيرة بتاريخ 24 أغسطس 1841، وأعيد طبعها في مطلع عام 1849، وهو العام الذي شهد اتخاذ كيركجارد قراراً بعدم الزواج، في دوريات كيركجارد 1834-1854 (فونتاناً) التي نفدت طبعاتها مع الأسف، ولكن من السهل إلى حدٍّ ما تتبُّعها. من الكتب العامة عن السعادة: «السعادة: دروس من علم جديد» للخبير الاقتصادي ريتشارد ليارد (بنجوين)، و«معادلة السعادة» لنيك باودثافي (أيكون)، و«السعي وراء السعادة» لدارين ماكماهون (بنجوين)، و«استكشاف السعادة: من أرسطو حتى علم المخ» لسيسيلا بوك (بيل)، و«السعادة: العلم وراء الابتسامة» الموجز لكن الثري بالمعلومات لدانييل نيتل (أكسفورد)، والجزء التكميلي لديلان إيفانس «المشاعر: علم الأحاسيس» (أيضاً دار نشر أكسفورد)، و«فرضية السعادة» لجوناثان هايدت (أرو)، و«التعثُر في السعادة» لدانييل جيلبرت (هاربر برينيال)، و«أسرار السعادة» (لمحة) لريتشارد شوك.

الفصل الأول: يمكن العثور على أفكار شوبنهاور عن السعادة في «مقالات وحكم» (بنجوين).

الفصل الثاني: الفقرة الخاصة بكانط مقتبسة من «أساس ميتافيزيقا الأخلاق». هناك العديد من الترجمات منها واحدة مُضمَّنة في المجموعة التي تحمل عنوان «الفلسفة الأخلاقية» (هاكيت).

الفصل الثالث: بالنسبة إلى علم النفس الإيجابي، يمكن قراءة «السعادة الحقيقية» لمارتن سليغمان (دار نشر نيكولاس بريلي)، و«فرضية السعادة» لجوناثان هايت (أرو)، أو يمكن زيارة الموقع الإلكتروني authentic happiness.com.

الفصل الرابع: للمزيد عن «الرضا بمقياس الحياة» يمكن زيارة الموقع الإلكتروني لـ«السعادة الحقيقية» (انظر القسم الخاص بالروابط الإلكترونية). «النفعية ومقالات أخرى» (بنجوين) مجموعة جيدة، وتشمل مقتطفات من كتابات بنثام.

الفصل الخامس: فلسفة بيير هادوت بوصفها طريقة حياة (بلاكويل) استكشاف مثير للاهتمام بالفلسفة والتجارب القديمة في الحياة، وإن كان معقداً. سيرة جون ستيوارت ميل متاحة بطبعات مختلفة.

الفصل السادس: من بين الكتب التي تتناول منهجاً أكثر شمولاً للسعادة، ومن أفضلها، «أسرار السعادة» لريتشارد شوك (سايمون أند شوستر).

الفصل السابع: «علم الأخلاق إلى نيقوماخوس» لأرسطو متوافر بالفعل بطبعات مختلفة.

الفصل الثامن: من السهل نسبياً الحصول على الكتابات المجمعّة لإبيقور، وقد استعنت بـ«إبيقور الأساسي» (بروموثيوس بوكس). كذلك توجد طبعة باسم «إبيقور ريدر» عن دار نشر هاكيت.

الفصل التاسع: يُعد كتاب «الكلبيون» لويليام ديزموند (أكيومين) مصدراً رائعاً لمعرفة الفلسفة الكلية.

الفصل العاشر: يوجد العديد من الترجمات للكتيبات، منها ترجمة «دوفر ثريفت إديشينز»، و«برومثيوس بوكس»، وترجمة كاملة في «كلاسيكيات النظرية الأخلاقية والسياسية» المتتابعة لمايكل مورغان (هاكيت). هناك كتب أخرى متوافرة عن الرواقية مثل «تأملات» لماركوس أوريليوس.

الفصل الحادي عشر: يوجد مقال عن توما الأكويني لأمبرتو إيكو في «الإيمان بالزائف: أسفار في الواقع المضخم» (فينتاج). للوصول إلى مقتطفات من كتابات الأكويني تركز على السعادة، يمكن قراءة «رسالة عن السعادة» ترجمة جون أوستيريل (دار نشر جامعة نوتردام).

الفصل الثاني عشر: كتب ماثيوريكارد مقدمة للسعادة من منظور بوذي إلى حدٍّ ما تُسمى «السعادة» (أتلانتيك). هناك عدد لا يُحصى من المقدمات للبوذية المتاحة، لكن للإيجاز والوضوح يظل «بوذا» لمايكل كاريترز جديراً بالقراءة.

الفصل الثالث عشر: للاطلاع على مقدمة جيدة معاصرة للتأمل بحسب التقاليد البوذية، يمكن قراءة «غير عقلك: دليل عملي للتأمل البوذي» لباراماناندا (دار ويندهورس). المادة العلمية المتاحة عن الأبحاث الخاصة بالتأمل والسعادة مصدرها «المشكلة الصعبة حقاً» لأوين فلاناغان (إم آي تي بريس).

الفصل الرابع عشر: لمعرفة سانتيديفا، من الترجمات الأكثر توافراً نسخة «أكسفورد وورلد كلاسيكس» من «بوديكاريافاتارا» (أكسفورد).

الفصل الخامس عشر: للاطلاع على الفكر الصيني من الجيد البدء بـ«طريق الماء وبراعم الفضيلة» لسارة آلان (جامعة ولاية نيويورك). قدّم كلٌّ من روجر إيمز وهنري روزمونت ترجمة فلسفية جيدة لكونفوشيوس بعنوان «أقوال كونفوشيوس: ترجمة فلسفية» (بالانتاين بوكس).

الفصل السادس عشر: هناك الكثير من الترجمات لجوانغ زي أو تشوانغ تسو. «تشوانغ تسو: الفصول الداخلية» لبورتون واتسون من الأعمال الكلاسيكية (هاكيت)، وتوجد ترجمة أحدث لبروك زيورين (هاكيت). الكتاب الذي ذُكر فيه

الاقتباس الوارد هو «الإثراء الحيوي: الانطلاق من السعادة» لفرانسوا جوليان (زون بوكس).

الفصل السابع عشر: ترجمة «منشيوس، مينج زي: مع مختارات من التعليقات التقليدية» لبراين فان نوردن (هاكيت) واضحة ورسنية. للتعرف إلى فلسفة منشيوس بوجه خاص من الجيد قراءة كتاب سارة آلان (انظر أعلاه).

الفصل الثامن عشر: من الأعمال النقدية الأخيرة لما سمّيته «دين السعادة» «ابتسم أو مت: كيف خدع التفكير الإيجابي أمريكا والعالم» لباربرا أرانريك و«الانشراح الدائم: عن واجب أن تكون سعيداً» لباسكال بروكنر (برنستون).

الفصل التاسع عشر: جُمعت مقالات أشعيا برلين في «الدراسة الملائمة للجنس البشري» (بمليكو). يمكن العثور على الكثير من النقاشات الجدلية عن السعادة في «دورية دراسات السعادة».

الفصل العشرون: الاقتباس من ترجمة بنجوين لـ«مقالات وحكم شوينهاور». توجد دراسة بحجم كتاب عن أرض الراحة والرخاء بعنوان «الحلم بأرض الراحة والرخاء» لهيرمان بليج (دار نشر جامعة كولومبيا).

المواقع الإلكترونية

فيما يلي مواقع إلكترونية ربما تكون مفيدة أو مثيرة للاهتمام:

السعادة الحقيقية: موقع UPneoo الإلكتروني عن علم النفس الإيجابي، ويتضمّن الكثير من الاستبيانات والأنشطة (يتطلب تسجيل دخول مجانيًا): www.authentichappiness.sas.upenn.edu

فعل من أجل السعادة: حركة للتغيير الاجتماعي الإيجابي: www.ac-tionforhappiness.org

مشروع «هل أنت سعيد؟»: مشروع عالمي مثير للاهتمام يطرح على المشاركين سؤالاً بسيطاً هو: «هل أنت سعيد؟»: www.theyouhappyproj-ect.org

لقيمات من الفلسفة: موقع إلكتروني جيد ونشرة صوتية عن الفلسفة يحتوي على مادة علمية عن السعادة والفلاسفة المذكورين في هذا الكتاب: www.philosophybytes.com

معادلة السعادة: صفحة على الإنترنت ومجموعة من المصادر من «بي بي سي»: [/news.bbc.uk/1/hi/programmes/happiness_formula/](http://news.bbc.uk/1/hi/programmes/happiness_formula/)

ملاحظات

يمكنك استخدام الصفحات التالية لتدوين الملاحظات الخاصة بك فيما يتعلق بالتدريبات الموجودة في الكتاب.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملاحظات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....