

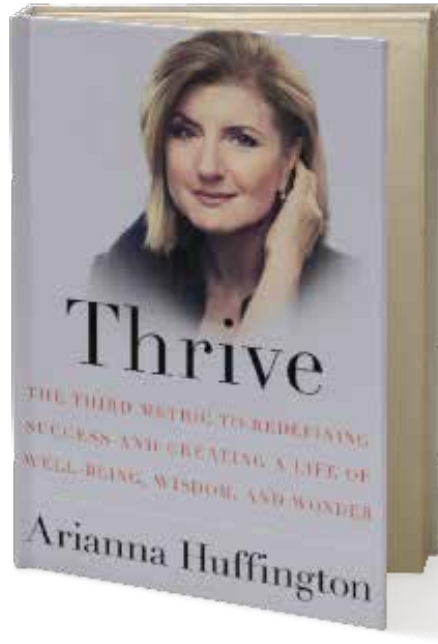
لإعادة تعريف النجاح

والجاء. وهي المراجعة التي أمست تسمى الآن «نظرية المعيار الثالث للنجاح، التي تنم عن الحاجة إلى تجاوز المعيارين الماديين الصرفين: الجاه الذي لنا، والمال الذي جمعنا. والذي عندها أن اعتبار المال والجاه في ذاتهما كأته جلوس على مقعد ليس له إلا قائمين. ففي لحظة معينة، لا بد للجالس عليه من السقوط، وقد يكون سقوطاً مدوياً، وكمن الناس يسقطون سر سقطه كل يوم بفعل استنادهما إلى هاتين الركيزتين. والحال أنه لا يمكن لبني البشر أن يحيوا وفق هذه الطريقة غير المتوازنة في العيش التي تقدم كل يوم ضحايا على مذبحها. كان إذن لا بد من التفكير في متكا جديد يعتمد عليه الإنسان في حياته من غير أن يخشى الوقوع. وما هذا المعيار الثالث؟

مدار هذا المعيار على الأمور التي تعد، حقاً، هامة بالنسبة إلينا، والتي عادة، وللأسف، نميل إلى نسيانها: تلك الأنشطة التي تستهويننا، تلك اللحظات التي نمضيها مع من نؤثر، تلك الأفعال الإحسانية التي نلتد بمزاوتها، تلك الأحاسيس بالإعجاب التي نبديها أمام منظر أو لوحة ... المعيار هو رفاهة عيشنا التي لا تقاس لا بالجاه ولا بالمال؛ أي ألا يحيى الإنسان حياة تنهك طاقته على العيش. ذلك أن النساء اللواتي تجدن أنفسهن في أوضاع مهنية شديدة الضغط تزداد خطورة إصابتهن بأمراض القلب بمقدار أربعين في المائة، لا سيما النساء في الثلاثين من عمرهن اللواتي يحيين حياة ضغط شديد. إن الثمن الذي تؤديه على النجاح لمكلف جداً، وهو غير مفر على المدى البعيد. والحال أن تحديد معيار النجاح الذي يجعل المرأة تقع أرضاً إن لم تكن تحضر قبرها بيدها لهو معيار اخترعه الرجل، وهو لا يلائم النساء، فضلاً عن أن يكون يلائم الرجال أصلاً.

وتدعونا الكاتبة إلى أن نطرح مجرد هذا السؤال على أنفسنا: كم ساعة ننام؟ الحال أن قرابة الستين في المائة من النساء اللواتي يتولين مسؤوليات الأبناء ومسؤولية الشغل يشكين من قلة النوم. والحق أن التضحية بالنوم لصالح المسار المهني لها تأثير بالغ وعميق وسلبي على إبداعية الإنسان وإنتاجيته وقراراته. وتظهر الدراسات العلمية أن لقلة النوم صلة مباشرة بكل الأمراض؛ لأن له تأثيراً على الضغط وعلى رخاوة العيش وهناءته وامتعه. فالنوم عادة غير مقدرة التقدير الذي تستحقه، مع أنه مخدر معجزة. إذ ثمة دراسات تظهر أن من شأن من ينامون بانتظام سبع ساعات في اليوم أن يصيروا أكثر كفاءة إبداعية، وأشد تركيزاً في أعمالهم، وأفضل استعمالاً لحدوسهم.

ومن منغصات النوم الحديثة التي نتحدث عنها الكاتبة عدم توقف الإنسان المعاصر عن بعث رسائل قصيرة عبر هاتفه الجوال أو عبر حاسوبه، وذاك



داء العصر الذي لا شفاء منه. لذلك تدعونا إلى ما تسميه «إزالة السموم الرقمية»، وذلك بالاستغناء لأوقات معدودة عن الهواتف الذكية والحواسيب، بإجتزاء وقت لنا لا نراجع فيه رسائل ولا نفتح بريداً ولا نشغل حاسوباً ولا نجاور هاتفاً نقلاً ... ولا نشاطر من نراسله «أحب» أو «لا أحب»، لكن نبقى لوحداً مع أهلنا نصغي إلى ما يقولونه لنا ... ومن شأن نقاهة إزالة السم الرقمي هذه أن تسمح بتجدد أفكارنا، وباستعادة تركيزنا، وبانفتاح ذهننا. إذ أنى لإنسان أن تتبدى له أفكار جديدة وعينه على الشاشة طيلة سحابة يومه؟

وتضرد الباحثة كل فصل لركيزة من ركائز المعيار الثالث:

ثمة، أولاً، ممارسة التأمل أو الصلوات. إذ ما عادت هذه الممارسة، بشاهد العديد من البحوث العلمية، ممارسة شعوعية عتيقة مذكورة في كتب الحكمة الشرقية البائدة. لقد ألحت الحكمة. أكانت شرقية أم غربية. على ضرورة أن يخلو المرء بنفسه ساعة يتأمل، وأظهرت الدراسات العلمية أن التأمل هو العلاج الأفضل، فهو الذي يحد من آفات أمراض القلب والشرايين والسرطان والسكري ... كما يمكن من تقليص آثار الضغط، ويحسن من التركيز، وينمي من الإنتاجية. التأمل هو الطريق نحو عيش خلاق منتج سليم سعيد.

والركيزة الثانية هي استعادة ما فقدناه من قدرة على الاندهاش والإعجاب أمام أمور الحياة التي نصادفها. لقد أمسى إنسان اليوم، تحت تأثير الضغط، يحيى ما صار يسمى «جوعاً إلى الوقت». يحيى هو بشعور دائم بالأ وقت له. والحال أن من شأن هذا الجوع

إلى الوقت أن يحرمنا من فضيلة إبداء التعجب من تلك المعجزات الصغرى التي تحدث في حياتنا وتحيط بنا. لقد كان إينشتاين يعتبر هذه المقدرة على إبداء الإعجاب شرطاً قليلاً للعيش، وإلا مات الإنسان وهو حي. ومن منغصات الإعجاب أن نقوم بأمرين في الوقت ذاته: أن نمشي وبالبديل من أن نستمتع بما نشاهده تكون عيوننا ملتصقة بالهاتف نقرأ الرسائل أو نكون نتحدث في الهاتف، فنفتو على أنفسنا فرصة التفرج على الأشياء، حتى ولو كنا نعبر حديقة جميلة. ويا للفرصة الضائعة!

وثالث الركائز الحكمة. ويمكن أن يستدل المرء على أهمية الحكمة. «الروية» بلغة القدماء. من خلال ما يشهد عليه من حوله على مسؤولي أعمال كبار وإعلاميين يتخذون قرارات كارثية لا روية فيها، وقس على ذلك رجال السياسة الذين يهزمون لا من طرف خصومهم وإنما من لدن خطواتهم غير المحسوبة العواقب. ذلك أن شدة ارتباطنا بكل الناس ارتباطاً سطحياً من شأنها أن تحرمنا من فن الإصغاء إلى المقربين منا جداً وإلى أنفسنا، ناسين أو متناسين أن الحكمة تسكن في دواخلنا.

ورابع الركائز الجود. والحال أن ثمة العديد من الدراسات العلمية التي أظهرت كيف أن السخاء مرتبط بلطافة العيش، وأن التبرع لعمل خيري يعادل نفسياً الأثر الذي يكون لنا عندما نضاعف مداخيلنا. ذلك أنه لما نجود نشعر بإحساس بالانشرخ. على أن الضد هو ما نحى عليه اليوم، وكأن التملك هو ما يجعلنا نشعر بالانشرخ. إنما الانشرخ الحق آت من إحساسنا بالقدرة على أن نفعل لشخص ما لا يقدر هو على فعله لنفسه، مثل مساعدة طفل على الحصول على التعلم، أو إنقاذ حياة طفل صغير ... يمكن أن يكون الفعل متواضعاً جداً، مثل مشاطرة الغير رغيضاً، لكنه من الناحية النفسية ذو أثر عظيم ...

وبعد، بعد قراءة كل هذا، هل بقي لنا مكان لكي نتذكر أن حكيمنا العربي القديم. أبو حيان التوحيدي. صدق بعد أن سبق أن نبه إلى أن حب الجاه وحب المال وحب الرياسة آفة الخلق أجمعين؟

عنوان الكتاب: **Thrive: The Third Metric to Redefining Success and Creating a Life of Well-Being, Wisdom, and Wonder**

مؤلفة الكتاب: **Arianna Huffington**
دار النشر: **Harmony, USA**

سنة النشر: ٢٠١٤

عدد الصفحات: ٣٥٤





«أن نزهة» الركيزة الثالثة

محمد الشيخ

بعد قرون من ذكورية الفكر الفلسفي، ها هو آخذ في التآنت اليوم. فقد صار للفلسفة النسائية سلسلات نشرها، ومعاجمها الخاصة، ومظانها الأساسية، ومرجعياتها المعتمدة، ومتونها المخصصة، ومجالاتها المفردة (سلسلة دراسات في الفلسفة النسائية التي تصدرها مطابع جامعة أكسفورد وتشرف عليها ثلة من المختصات في الفلسفة النسائية بجامعة عريقة وتوزع في مجموعة من الدول وقد أصدرت لحد الآن ما يناهز أربعين عنواناً) .. ومن أهم مظان الفلسفة النسائية الجامعة: «النزعة النسائية والفلسفة: قراءات أساسية ...» لنانسي تونان و«الفرسفة النسائية: من ألفها إلى يائها» لكاترين فيلانيفا غاردنر (٢٠٠٩)، والمعجم التاريخي للفلسفة النسائية للمؤلفة ذاتها (٢٠٠٦)، و«الفلسفة بصوت نسائي» لجانيت كوراني (١٩٩٨)، و«دليل بلاكويل للفلسفة النسائية» لإيفا فيدر كيتاي وليندا مارتن الكوف (٢٠٠٦) ...

أو تشاهد سيارتك الجديدة، أو أي شيء آخر يمتعك؛ تقول لنفسك: «إنني لا أريد أكثر من هذا»، أو إنك لا تفكر في أي شيء، فقط أنت تستمتع. على أنه يمكن أن يبدأ التأمل لأسباب كثيرة. مثلاً: في أعياد ميلادنا ن فكر هل نحن نسير في الاتجاه الصحيح؟ أو إذا ما داهمنا مرض خطير، أو عندما نقرب من نهاية الحياة، هنا يثور التساؤل: هل عشنا الحياة التي كنا نتمناها؟

هو ذا بالذات ما حدث لكاتبنا أريانا هوفينغتون. ففي شهر مارس من عام ٢٠١٤، طلعت علينا بكتاب فريد أمسى في أشهر معدودة أكثر الكتب مبيعا: «أن نزهة». ولا بد أن نقر، أولاً، بأن صاحبة الكتاب بذلت الجهد الجهد لكي يكون الكتاب في متناول القارئ العادي، حتى وإن حشدت فيه مئات المروييات والاستشهادات العلمية. وفيه وضعت أسس قواعد جديدة للحياة.

في مقدمة الكتاب تشرح الكاتبة دواعي التأليف. وهي تنطلق من يوم ٦ أبريل من عام ٢٠٠٧، وهو اليوم الذي انهارت فيه بمكتبها فجأة تحت وطأة تراحم الأشغال وإقبال جهنمي محموم على العمل الموصول. وكان أن انكسر عظم وجنتها، واحتاج حاجب عينها إلى أربعة غرز. كانت تشتغل ثماني عشرة ساعة في اليوم، سبعة أيام على سبعة، لكي تطور شركتها، ولكي تجد مستثمرين جدد، فكانت حياتها تعاني من انعدام توازن رهيب. والحال أن حادثة الانهيار هذه كانت بمثابة «ندارة». فكان أن قررت من حينها في خويصة نفسها أن تغير صورها للنجاح.

وكان السؤال الذي طرحته: لئن تأدى ما ظهر للناس على أنه نجاح باهر لها إلى حد انهيار الإنسان، فما الذي يُعلم عليه هذا الأمر؟ ذاك هو السؤال الناظم الذي قادها إلى إعادة التفكير في أولوياتها التي قادتها إلى ملازمة المستشفى، كما قادها إلى ما سمته «المعيار الثالث الناجح للحياة»، في ما يتجاوز معياري المال

الأموال التي سارت على غير ما يرام». ذلك أنه حسب أريانا، فإن التعريف السائر بين الناس للنجاح. المال والجاه. ما عاد هو التعريف المناسب. إذ إن من شأن هذا التعريف أن يمتص منا رحيق حياتنا ونحن نلهث وراء النجاح، فلا يترك فينا بقية تبقى: «لئن نحن كنا محظوظين لدينا ٣٠٠٠٠ يوم للعيش، فلنحاول أن نتعهد أيامنا هذه بأفضل تعهد يكون»، فلا نمضي حياتنا لاهئين وراء النجاح.

ذلك أن الإنسان يمضي سحابة يومه مستغرقاً منهمكاً مستهلكاً في عاديات الحياة اليومية ومجريات العيش وأمور الدنيا. وعادة ما لا يميل الإنسان العادي. بحكم انغماسه في اهتماماته اليومية. إلى إلقاء نظرة على مجمل حياته متدبراً إياها ومتأملاً فيها. على أنه قد يأتي على الإنسان حين من الدهر يلقي نفسه وقد هام في تساؤلات حول ما مضى من حياته ماذا فعل به، وعمّا بقي فيها من بقية. إن كانت هناك من بقية، وليس له من سبيل إلى التخبر عنها، اللهم إلا بافتراض أن ثمة بقية، على أنها بقية تبقى أبداً مجهولة المقدار ممتعة التقدير. وهو يفعل ذلك إما لأسباب تخص حياته الشخصية. مرض، تجربة عاطفية فاشلة، فقد قريب أو حبيب أو صاحب، أو لأسباب خارجية، شأن الاطلاع على حياة الآخرين المختلفة ... وحين يتساءل يكون عليه أن يتساءل: كيف أمضيت سحابة عمري؟ ماذا فعلت بحياتي؟ هل عشت حقاً الحياة التي أستحق؟ ماذا سأفعل ببقية عمري إن كان في العمر بقية؟

تقول فيلسوفة الأخلاق الأمريكية جين كازيز التي كتبت كتابها الشهير «أهمية الأشياء: الفلسفة والحياة الخيرة» لكي تخصصه لمعنى «الحياة الطيبة». وهو سؤال الفلسفة الأخلاقية الجوهرية: «إننا لا نحصص حياتنا في كل يوم. تمر بعض أسعد لحظات حياتنا ونحن على حال لا تسمح بفضح أي شيء؛ فإنك إذ تنظر إلى طفلك، أو ترى منظراً من فوق قمة جبل،

وطبيعي أن يؤثر تأنيث الفلسفة في طبيعة المواضيع التي أمست الفلسفة المعاصرة تتناولها. ومن بين هذه المواضيع موضوع «أخلاقيات العناية». وهكذا، فإنه في عام ١٩٨٢ أنشأت عالمة النفس والفيلسوفة الأمريكية كارول غليغان (١٩٣٦-) من لفظ «العناية» مفهوماً أساسياً في الفلسفة الأخلاقية والاجتماعية والسياسية المعاصرة في كتابها «صوت مختلف: من أجل أخلاق عناية» (١٩٨٢). وفيه دفاع عن المرأة بوصفها صوتاً مختلفاً: الصوت الذي لا يهتم بذاته ولا بالحكم الموضوعي وإنما بالعناية بالغير: ينشغل، ينهم، يهتم، يعنى، يسهر، يرافق، يصل، يرضى ... وهو اهتمام أخلاقي بالاعتبار الأول: الأ سيء إلى الآخر وألا يضر به. لكن هذه المزية غير معترف بها للنساء، رغم أنها تشكل جانباً جوهرياً في العلاقات الإنسانية بدونها ليس يمكن أن تشتغل لا الأسرة ولا الصداقة ولا صلات العمل.

وفي نفس السياق، في شهر مايو من عام ٢٠١٣ كانت وجهت أريانا هوفينغتون، في خطاب لها أمام حشد من الخريجين الجدد من جامعة سميت، وهي إحدى أشهر الجامعات في الساحل الشرقي للولايات المتحدة الأمريكية، دعوة مؤثرة إلى إحداث «ثورة نسائية جديدة». وناشدت مديرة الشركة هذه ذات الأصول اليونانية، التي أسست مواقع إخبارية عديدة شأن Huffington Post، ثم World Post، والمتنقفة، وربة البيت، والكاتبة مؤلفة أزيد من أربعة عشر كتاباً، والمرشحة السابقة لتولي منصب حاكم ولاية كاليفورنيا، وإحدى النساء الأكثر وجاهة ونفوذاً وشهرة وسلطة بالولايات المتحدة الأمريكية، ناشدت النساء الشابات اللواتي كن يصغين إلى خطابها بعدم الاحتماء بسقف الزجاج الذي كان يمنع العديد من النساء من أن يزدهرن في مسارهن المهني، وبالعامل على تغيير النظام المكسر، وذلك بالتعرض إلى «جذور

